

Jarkko Viljanen

”Vuorokauden tunnit eivät yksinkertaisesti riitä.”
KYSELYTUTKIMUS HYVINVOINNISTA JA AJANKÄYTÖSTÄ
SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULUN KANKAANPÄÄN
TOIMIPISTEEN OPISKELIJOILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto
2012

”Vuorokauden tunnit eivät yksinkertaisesti riitä.”

KYSELYTUTKIMUS HYVINVOINNISTA JA AJANKÄYTÖSTÄ
SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULUN KANKAANPÄÄN
TOIMIPISTEEN OPISKELIJOILLE

Viljanen, Jarkko
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Maaliskuu 2012
Ohjaaja: Liimatainen-Yläne, Elina
Sivumäärä: 59
Liitteitä: 1

Asiasanat: hyvinvointi, ajankäyttö, opiskelijat

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Satakunnan ammattikorkeakoulun Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden ajankäyttötapoja sekä hyvinvointia. Tavoitteena oli, että tietoisuus Satakunnan ammattikorkeakoulun kuvataiteen opiskelijoiden ajankäytöstä lisääntyy ja tutkimuksen tuloksia voidaan käyttää hyväksi ”Syrjäytymisen ehkäisy ammattikorkeakouluopinnoissa” -hankkeessa.

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Kohdejoukoksi tutkimukseen valittiin Satakunnan ammattikorkeakoulun Kankaanpään toimipisteen opiskelijat. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella, joka oli tehty E-lomake-ohjelmalla. Kysely lähetettiin 124 opiskelijalle, ja siihen vastasi 31 opiskelijaa. Aineiston keräys toteutettiin tammikuussa 2012. Aineiston käsittelyssä käytettiin apuna Microsoft Exelia sekä Tixel- sovellusta. Avoimien kysymysten vastaukset analysoitiin sisällön erittelyllä.

Tulosten mukaan opiskelijat kokivat ajankäyttönsä olevan hyvinvointia tukevaa ja he olivat tyytyväisiä elämäänsä. Opiskelijoista suurin osa oli edennyt opinnoissaan tavoiteajassa ja he kokivat opiskelukykynsä hyväksi. Opintojen kanssa samanaikaisesti työskentelevien määrä oli vähäinen. Toisinaan raskaaksi koetun opiskelun vastapainoksi opiskelijat harrastivat monipuolisesti liikuntaa sekä viettivät paljon aikaa ystävien ja läheistensä kanssa. Vuorokausirytmä oli opiskelijoilla säännöllinen. Heistä suurin osa nukkui yön aikana seitsemän tuntia tai enemmän. Alkoholin käyttö oli opiskelijoilla kohtuukäytön rajoissa. Kolme opiskelijaa kertoi käyttävänsä muitakin päihteitä. Ongelmaksi opiskelijat kokivat kiireen, joka aiheutti stressiä. Toisinaan unen laatu oli opiskelijoilla huono.

"24 hours a day is simply not enough."

A WELFARE AND TIME MANAGEMENT SURVEY FOR THE STUDENTS OF
SATAKUNTA UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES KANKAANPÄÄ UNIT

Viljanen, Jarkko

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing

March 2012

Supervisor: Liimatainen-Yläne, Elina

Number of pages: 59

Appendices: 1

Keywords: welfare, time management, students

The aim of the thesis was to describe the ways the Kankaanpää unit students in Satakunta University of Applied Sciences spend their time as well as look at their welfare. The goal was to further the awareness on the time management of the Fine Arts students in Satakunta University of Applied Sciences and to exploit the research results in the "Prevention of social exclusion in higher education" project.

The quantitative research method was used in the thesis. The students of Satakunta University of Applied Sciences Kankaanpää Unit were chosen as the target group for the study. The data was collected using an electronic questionnaire, which was made with the E-lomake programme. The questionnaire was sent to 124 students and replied by 31 students. The data collection was carried out in January 2012. Microsoft Excel and Tixel application were used when processing the material. The answers to open questions were dealt with using content analysis.

According to the results the students considered their time management to support their well-being and they were satisfied with their lives. Most of the students had progressed in their studies according to the schedule and they considered their capability to study as good. The number of students who worked and studied simultaneously was small. As a counterweight to studying, which was occasionally considered hard, the students did various physical activities and spent a lot of time with friends and family. The students had regular circadian rhythms and the majority of them had seven or more hours of sleep per night. The students' use of alcohol was moderate. Three students reported using also other intoxicants. The students identified constant rush as a problem causing stress, and sometimes the students' quality of sleep was bad.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TAUSTAA AIHEEN VALINNASTA.....	6
3	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
4	HYVINVOINNIN JA OPISKELUN YHTEYS.....	7
	4.1 Opiskelukyky	9
	4.2 Päihteet elämässä	12
5	ELÄMINEN JA AIKA.....	14
	5.1 Suomalaisten ajan käyttö	15
	5.2 Opiskelijoiden opiskelu ja muu ajankäyttö.....	16
6	AMMATTIKORKEAKOULUTUS.....	18
	6.1 Satakunnan ammattikorkeakoulu.....	18
	6.2 Opiskelu ammattikorkeakoulussa	19
7	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	20
8	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	23
	8.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä	23
	8.2 Kyselylomakkeen laadinta ja kohderyhmän valinta	24
	8.3 Tutkimusaineiston keruu sekä aineiston käsittely tilastollisin menetelmin.....	25
9	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET	25
	9.1 Vastaajien taustatiedot	26
	9.2 Kuvataideopiskelijoiden ajankäyttö.....	29
	9.3 Ajankäytön vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen	36
10	POHDINTA.....	53
	10.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	55
	10.2 Johtopäätökset.....	56
	10.3 Opinnäytetyön tulosten käyttö ja jatkotutkimusehdotuksia.....	56
	LÄHTEET	58

1 JOHDANTO

Opiskelu on opiskelijan työtä. Se miten opiskelija työstään selviytyy, riippuu opiskelijan opiskelukyvyistä. Opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta sekä opiskeluympäristö. Myös korkeakouluissa on herätty siihen, että opiskelukykyäkin pitää kehittää ja ajoissa havaita syrjäytymisvaarassa olevat opiskelijat. Toisella asteella ja peruskoulussa tässä työssä ollaan jo pitkällä. Opiskelijoilla itsellään on vastuu huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja jaksamisestaan. Nykymaailmassa ajankäytön suunnittelulla on entistä suurempi merkitys. (Kunttu 2009, 21–24.)

Opiskelijoiden ajankäyttö on varsin monipuolista. Opiskelijan ajasta kilpailevat: opiskelu, työ, harrastukset sekä läheiset. Mitä enemmän opiskelijat käyttävät aikaa opiskeluun sitä parempia arvosanoja ja sitä nopeammin he valmistuvat. Opiskelijat kokevat opintojaksojen liian suuren työmäärän ongelmalliseksi. Suuri osa opiskelijoista myös kärsii kiireestä ja stressistä, jotka vaikuttavat suoraan hyvinvointiin ja jaksamiseen. (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, 4.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kuvataideopiskelijoiden ajankäyttötapoja ja hyvinvointia. Aihe liittyy ”Syrjäytymisen ehkäisykorkeakoulu opinnoissa” -hankkeeseen, jossa yhtenä teemana on tukea ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen loppuun saattamista. Hankkeessa on mukana 14 korkeakoulua, ja se on koko Suomen yhteinen projekti. Opinnäytetyön tavoitteena on, että tietoisuus Satakunnan ammattikorkeakoulun kuvataiteen opiskelijoiden ajankäytöstä lisääntyy ja saatuja tuloksia voidaan käyttää hyvinvointityössä apuna. Opinnäytetyö myös liitetään Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivujen hyvinvointiosioon, jossa se palvelee sekä henkilökuntaa että opiskelijoita.

2 TAUSTAA AIHEEN VALINNASTA

To Care-To Dare-To Share (CDS) –hanke on Diakonia ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke, jossa on mukana 14 ammattikorkeakoulua. Hankkeen suomalainen nimi on ”Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa.” Hankkeessa on tarkoitus toteuttaa seuraavat toimenpiteet:

”Luodaan ammattikorkeakouluihin toimintakäytäntöjä, joiden avulla tiedostetaan opiskelijoiden syrjäytymisriskejä ja tuetaan opiskelijoita erilaisissa ongelmatilanteissa. Koulutetaan ammattikorkeakoulujen henkilöstöä tunnistamaan opiskelijoiden syrjäytymisriskejä. Kehitetään ammattikorkeakouluihin opiskelijoiden osallisuutta ja hyvinvointia tukevaa välittämisen ilmapiiriä. Kartoitetaan ulkomaisten opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä käytäntöjä ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. Tuotetaan tietoa opiskelijasyrjäytymisestä.”

(CDS–hankkeen www–sivut 2011.)

Oma aiheeni on Satakunnan ammattikorkeakoulun Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden hyvinvointi ja ajankäyttötavat. Aiheen olen valinnut sen vuoksi, että itselläni on joskus ajan käytön suhteen haasteita, sillä vapaa-aikani täyttää vapaapalokunta- sekä harrastajateatteriharrastus. Itselläni on myös monia luottamustoimia, joiden kokouksiin valmistautuminen sekä itse kokoukset vievät aikaa. Työn ja vapaa-ajan aikatauluttaminen on toisinaan haastavaa. Koen myös, että kiire ja sen tuomat haasteet ovat haaste myös hyvinvoinnille. Tulevana sairaanhoitajana olen läheisesti tekemisissä ihmisten hyvinvoinnin kanssa, ja omasta mielestäni hyvinvointi ja sen tukeminen on erittäin suuri osa sairaanhoitajan työtä. Kuvataiteenopiskelijat valitsin kohderyhmäksi, koska heitä koskevia tutkimuksia ei ole kovin monta tehty. Luovuus ja erilaiset inspiraatiot ovat myös sairaanhoitajan työssä vahvasti esillä.

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata kuvataideopiskelijoiden ajankäyttötapoja ja hyvinvointia.

Tavoitteena on, että tietoisuus Satakunnan ammattikorkeakoulun kuvataiteen opiskelijoiden ajan käytöstä lisääntyy ja tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää ”Syrjäytymisen ehkäisy ammattikorkeakouluopinnoissa” -hankkeessa. Näihin päästään tutkimuskysymyksillä, jotka ovat:

1. Miten kuvataiteen opiskelijat käyttävät aikansa?
2. Miten ajankäyttötavat liittyvät hyvinvointiin ja opiskelijoiden jaksamiseen?

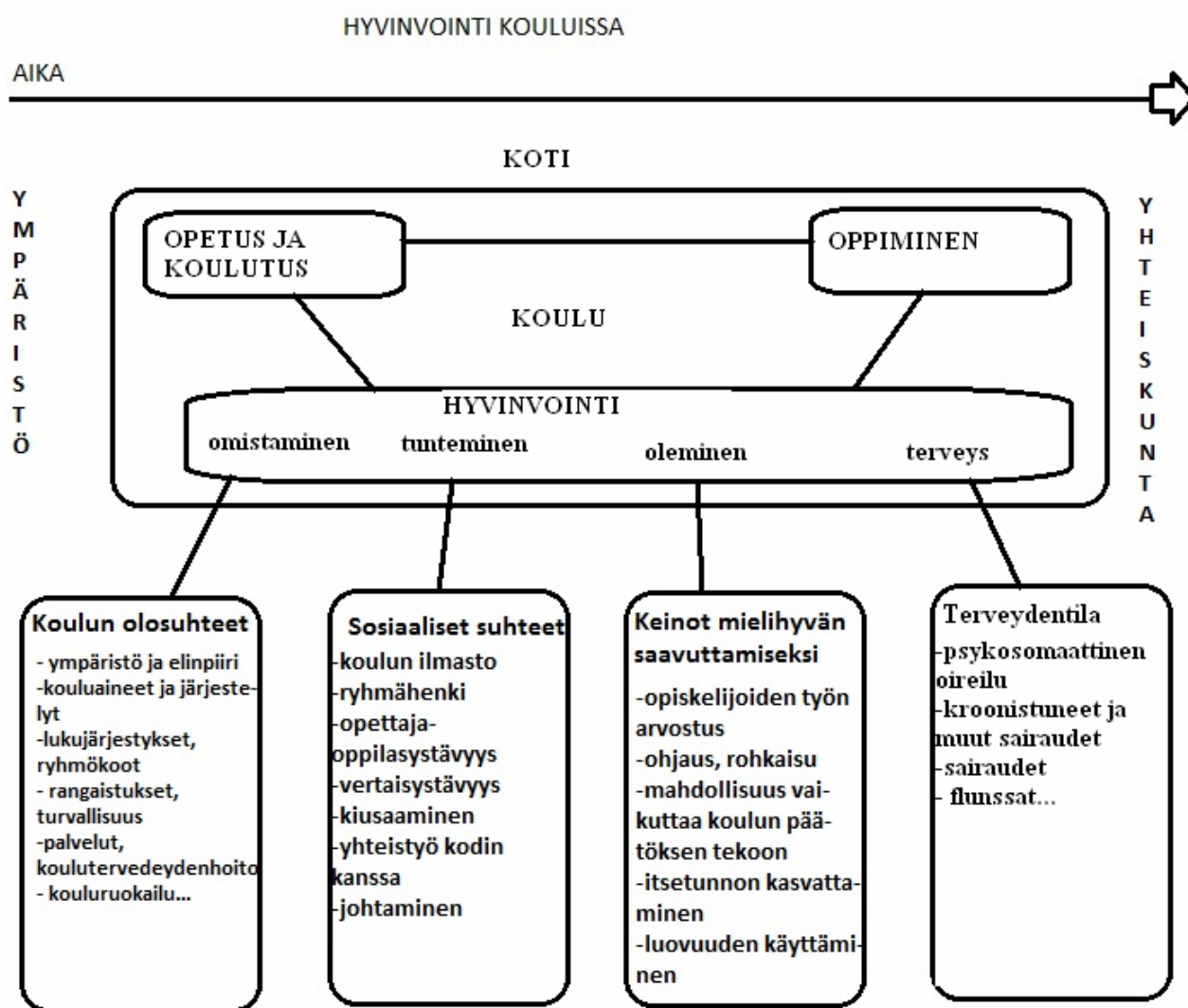
4 HYVINVOINNIN JA OPISKELUN YHTEYS

Sairaanhoitajantyö on työtä ihmisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Sairaanhoitajan tulee ymmärtää hyvinvoinnin merkitys yksilön kannalta sekä myös, että hyvinvointi käsitteenä on ihmisillä erilainen. Käsittelemme hyvinvointia Konun (2002) tekemän mallin avulla, jossa hyvinvoinnin osa-alueet on kuvattu asioina, jotka liittyvät koulumaailmaan. Hyvinvointi on käsitteenä monialainen, ja sen tarkastelu vaatii usein tarkkaa rajaamista. Läheisesti hyvinvointiin liittyy terveys ja elämänhallinta ja niiden tarkastelu erilaisten tutkimusten valossa onkin suhteellisen runsasta (Konu 2002, 21–22.)

Hyvinvointi on jokaisen ihmisen subjektiivinen käsite jonka sisältö eroaa yksilöiden välillä. Yksilön tunne, että hän pystyy hallitsemaan omaa elämäänsä ja kykenee vaikuttamaan sen kulkuun, on yksi tärkeä osa hyvinvointia. Silloin puhutaan todellisesta hyvinvoinnista. Keinotekoisesta hyvinvoinnin tuntemuksen voi yksilö hankkia erilaisien pähteiden avulla, mutta se ei ole tarkoituksenmukaista, sillä vain yksilön voimaantuminen johtaa todelliseen hyvinvointiin. Hyvinvoinnin käsitteeseen liitetään usein sosiaalinen, henkinen ja aineellinen osa-alue. Opiskelijan oman elämän tapah-

tumilla, työnteolla, psyykkisillä voimavaroilla, sosiaalisilla suhteilla (sis. erilaiset verkostot ja saadun tuen) ja elämänhallintakeinoilla on selvä yhteys opintojen etene- miseen ja tätä kautta hyvinvointiin. (Sulander & Romppanen 2007, 14–15.)

Konu ja Rimpelä (2002) ovat luoneet ”Hyvinvointi koulussa”-mallin, joka mallintaa niitä asioita, joita hyvinvointiin liittyy koulumaailmassa. Malli liittyy läheisesti Al- lardtin hyvinvointimalliin. (Kuvio 1) Malli on tehty lähinnä toisen asteen sekä perus- opetuksen käyttöön, mutta sitä voidaan hyvin hyödyntää myös korkeakouluopintoi- hin. Hyvinvointi rakentuu mallin mukaan neljästä osa-alueesta. Osa-alueet ovat: ”koulun olosuhteet, sosiaaliset ihmissuhteet, keinot mielihyvän saavuttamiseksi ja terveydentila.”



KUVIO 1. Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät koulussa

(Konu & Rimpelä 2002, suom. Jarkko Viljanen.)

Mallissa on myös kuusi kokonaisuutta, jotka kaikki vaikuttavat hyvinvointiin koulussa. Ne ovat ympäristö, yhteiskunta, koti, opetus ja koulutus, oppiminen sekä hyvinvointi.

Koulun olosuhteet pitävät sisällään turvallisen ympäristön, jossa oppiminen mahdollistetaan erilaisten tukitoimintojen kanssa. Oppimiseen vaikuttaa ryhmän koko sekä ryhmäkuri. Oppimista tukevia toimintoja ovat myös terveydenhuolto, kouluruokailu ja neuvonta/ohjaus. Suomalaisessa opiskelu-ympäristössä nämä seikat on huomioitu hyvin.

Sosiaaliset suhteet sisältävät asioita, jotka liittyvät eri ammattikuntien ja ihmisten väliseen yhteistyöhön. Opiskelijoille on tärkeää, että ilmapiiri ryhmän sekä opettajan välillä on hyvä sekä että ryhmä on keskenään toimeentuleva. Kiusaaminen on varsin yleistä myös korkeakouluissa. Varsinkin koulukiusattu ja koulukiusaaja ovat usein samassa tilanteessa myös korkeakouluopinnoissa. Kiusaamiseen pitäisikin kiinnittää entistä enemmän huomiota ja aktiivisesti puuttua siihen. Kiusaaminen ei ole enää vain peruskoulun ja toisen asteen ongelma. (Berner 2010.)

Opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet korkeakoulun päätöksenteossa ovat nykyään hyvät, koska siihen otetaan kantaa lainsäädännön kautta. Ohjaukseen on kiinnitetty entistä enemmän huomiota korkeakouluissa, ja opettajan rooli onkin siirtynyt enemmän ohjaajamaisemmaksi kuin pelkäsi luennoitsijaksi. Vastuu opiskelusta on kuitenkin itse opiskelijalla. Konu ja Rimpelä (2002) ottavat myös kantaa, että luovuudella ja sen aidolla käyttämisellä opinnoissa on selvästi hyvinvointia edistävä vaikutus.

4.1 Opiskelukyky

Opiskelukykyyn vaikuttavat useat eri tekijät, jotta opiskelu olisi mielekästä ja opinnot suoriutuisivat ajallaan, on osa-alueiden oltava kunnossa. Opiskelua voidaan pitää opiskelijan työnä, samoin kuin työtä pidetään työntekijän työnä. Työkyvyn vastinee-

na voidaan pitää opiskelukykyä, jota opiskelija tarvitsee selviytyäkseen opinnoistaan. Vuonna 2007 Työterveyslaitos sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö tekivät yhdessä työkyvyn tetraedimallia hyödyntäen opiskelukykykymallin, joka on myöhemmin muokattu dynaamiseksi opiskelukykykymalliksi. (Kuvio 2) Opiskelukykykymalli koostuu neljästä eri osa-alueesta, jotka ovat: omat voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opetustoiminta. Työkykykymallissa ovat kaikki muut osa-kokonaisuudet löydettävissä, mutta opetustoimintaa vastaavaa ei työkykykymallista löydy. Opiskelu- ympäristö vastaa työympäristöä, opiskelutaidot vastaavat työssä tarvittavia taitoja ja molemmissa malleissa on ihmisen omat voimavarat, joilla ihminen hallitsee omaa elämäänsä. (Kunttu 2011, 34.)

Opiskeluympäristö pitää sisällään psyykkisen, fyysisen sekä sosiaalisen ympäristön. Sosiaalinen ja fyysinen opiskeluympäristöön liittyy läheisesti opiskelijan vuorovaikutus sekä toisiin opiskelijoihin että henkilökuntaan. Vuorovaikutus toimii myös toisin päin, ja opiskeluympäristö reagoi herkästi, jos esimerkiksi henkilökunnalla on keskenään huono henki. Fyysinen opiskeluympäristö pitää sisällään kaiken, joka liittyy opiskelutiloihin, opetuksen järjestämiseen sekä muihin opiskeluolosuhteisiin. Koulujen arvot, tavat ja rakenteet vaikuttavat myös läheisesti opiskeluympäristöön. Lisäämällä opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia koulun sisällä, muun muassa opetuksen sisältöön, vaikuttaa positiivisesti turvallisen ja viihtyisän opiskeluympäristön rakentumiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, 43.)

Opiskelijan terveys ja voimavarat ovat yksi tärkeimmistä opiskelukykyyn vaikuttavista asioista. Opiskelijan henkisellä ja fyysisellä hyvinvoinnilla on merkitystä opiskelukykyyn. Fyysiseen hyvinvointiin voidaan ajatella terveys, elämäntilanne sekä erilaiset terveyteen vaikuttavat asiat kuten elämäntapa. Itsetuntemus ja persoonallisuus ajatellaan kuuluvan henkiseen hyvinvointiin. Omalla positiivisella elämänasenteella sekä taloudellisella tasapainolla on myös opiskelukykyä vahvistava vaikutus. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, 42.)

Opiskelutaidoilla on selvä merkitys opiskelijan kykyyn opiskella. Siihen liittyvät läheisesti opiskelijan motivaatio ja orientaatio opetettavaan aiheeseen, opiskelijan oppimistyylit, sosiaaliset taidot, tietoisuus omasta oppimistasosta sekä tekniset opiskelutaidot. Teknisiin opiskelutaitoihin ajatellaan kuuluvan valmistautuminen tenttiin,

muistiinpanojen tekeminen ja erilaiset tiedonhaku – ja käsittelytaidot. Myös ajankäytön suunnittelu on opiskelijalle ensi arvoisen tärkeää. Erilaiset ongelmat opiskelutaidoissa uuvuttavat opiskelijan helposti, sillä opiskelija voi kokea, että työmäärä on koko ajan liian suuri, ja opiskelu voi tuntua ylivoimaiselta. Tämä taas saattaa vaikuttaa opiskelijan motivaatioon. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, 42.)

Opetus- ja ohjaustoiminta on keskeisessä osassa vaikuttamassa opiskelija opiskelukykyyn, sillä korkeakouluopinnoissa vastuu oppimisesta on opiskelijalla. Tuutoroinnilla sekä ohjauksella ja henkilökunnan pedagogisella osaamisella pystytään tukemaan opiskelijaa etenemään opinnoissaan. . (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, 43.)



KUVIO 2. Opiskelukykyyn vaikuttavat asiat

(Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, 42.)

4.2 Päihteet elämässä

Päihteet ja niiden käyttö liittyvät läheisesti yksilön hyvinvointiin ja siksi niitä käsitellään seuraavissa kappaleissa.

Ihminen on koko historiansa aikana käyttänyt erilaisia päihdyttäviä aineita, joilla on pystynyt vaikuttamaan mielialaan. Näitä aineita ovat alkoholi, tupakka ja erilaiset huumeet. Päihdyttävien aineiden käyttötapa vaihtelee suuresti: niitä voidaan juoda, syödä, nuuskata tai pistää erilaisin injektioin. Alkoholi aiheuttaa vuosittain noin 2200 kuolemantapausta ja huumeiden käyttö noin 100. Luvut vastaavat noin viittä prosenttia kaikista kuoleman tapauksista Suomessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2009.)

Työikäisen suomalaisen miehen merkittävin riski kuolla ennen aikaisesta johtuu runsaasta alkoholin käytöstä. Alkoholin suurkulutus lisää riskiä sairastua erilaisiin sairauksiin sekä pahentaa jo olevia sairauksia. Yli 80 prosenttia päihteiden aiheuttamista haitoista ja ongelmista liittyy alkoholin käyttöön. Suurkuluttamisen rajat ovat seuraavanlaiset: mies, joka nauttii kerralla yli seitsemän ravintola-annosta tai viikkokulutus on yli 24 ravintola-annosta. Naisilla vastaavat rajat ovat yli viis ravintola-annosta kerralla tai yli 16 ravintola-annosta viikossa. Yksi ravintola-annos on 12 grammaa alkoholia, joka vastaa neljä senttilitraa väkevää viinaa, yhtä pulloa olutta tai 12 senttilitraa mietoa viiniä. Suomalaisessa yhteiskunnassa suurkuluttajia on 5–10 prosenttia ja kohtuukäyttäjiä on yhteiskunnassa noin 12 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2008.)

Työikäisistä suomalaisista miehistä tupakoi 23 prosenttia ja vastaavasti naisista 16 prosenttia. Vaikka tupakointi on Suomessa jatkuvasti vähentynyt, niin Suomessa on lähes miljoona tupakoitsijaa edelleen. Tupakointi on merkittävä sairauksien aiheuttaja Suomessa ja sen lopettamiseen kannustetaan aktiivisesti terveystoimessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011.)

Tupakointi on riippuvuutta aiheuttava tuote. Tupakoinnin riippuvuus voidaan jaotella neljään eri aiheeseen, jotka riippuvuutta aiheuttavat. Ne ovat: sosiaalinen riippuvuus, tapariippuvuus, psyykkinen riippuvuus sekä nikotiiniriippuvuus. Seuraavaksi

on lyhyt esittely eri riippuvuuksista. Nikotiini on se aine, joka tupakoinnissa aiheuttaa riippuvuutta. Nikotiini hajoaa elimistössä varsin nopeasti, jolloin tupakoitsijalle tulee tarve tupakoida uudelleen. Nikotiini aiheuttaa aivoissa pysyviä muutoksia ja aivot tottuvat nikotiiniin. Tämä aiheuttaa sen, että ihminen lopettamisen jälkeenkin voi yhden savukkeen polttamisen seurauksena jäädä koukkuun. Tupakointi aiheuttaa mielihyvää tupakoitsijalle, ja tupakoitsija pystyy reagoimaan erilaisiin tilanteisiin, pakkoihin ja tunnetiloihin tupakoinnin avulla. Usein tupakoinnilla lievitetään epämiellyttäviä asioista, ja tupakoinnista jää positiivinen muistijälki tupakoitsijan mieleen. Tällöin puhutaan psyykkisestä riippuvuudesta. Joka päivä savuketta polttava ihminen polttaa noin 20 savuketta päivässä. Siihen liittyy paljon rituaaleja, jotka toistuvat vuosikausia samanlaisina. Tupakoinnista jää lihasmuistiin positiivinen muistikuva, ja siitä tulee ihmiselle tapa, josta on vaikea päästä eroon. Tupakointi on myös monelle tupakoitsijalle sosiaalinen tapahtuma, eräänlainen tauko, jossa käydään läpi esimerkiksi työpaikan asioita, vaihdetaan kuulumisia tai muuten vaan jutellaan. Sosiaalinen riippuvuus voi estää tupakoinnin lopettamisen, koska tupakoitsija voi tuntea joutuvansa ulkopuoliseksi tutusta ympäristöstä. (Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2011.)

Huumausaineiden käyttöön liittyy vahvasti eri tekijöitä. Yhteiskunnallisia tekijöitä ovat saatavuus, tarjonta, hinta sekä valvonta. Muita tekijöitä ovat sosiaaliset ja yksilölliset tekijät. Vuonna 2006 hoitoon hakeutuneista opiaatteja käytti 41 %, piristeitä 21 %, alkoholia ja lääkkeitä 17 %. Kannabista käytti 14 % ja rahoittavia lääkeaineita seitsemän prosenttia. Huumausaineiden käyttäjien keski-ikä oli 28 vuotta. Huumausaineiden käyttö liittyy yleensä huonoon itsetuntoon, sietokykyyn ja stressiin. Nuoren itsetunnon kehityksessä perheoloilla on tärkeä merkitys. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2009.)

Rahoittavat huumausaineet nimenmukaisesti rauhoittavat ja lievittävät kipua. Ne aiheuttavat usein psyykkisen ja fyysisen riippuvuuden. Rauhoittavat huumeet aiheuttavat suurina annoksina hengityslaman. Amfetamiinia ja muita piristeitä käytetään myös runsaasti. Piristävät huumausaineet vaikuttavat keskushermostoon aiheuttaen voimakasta energisyyden tuntua. Käyttäjä saattaa tuntea itsensä voittamattomaksi tai ylivertaiseksi. Amfetamiini aiheuttaa myös psykoosia. Yleinen kuolinsyy piristeiden käyttäjillä on sydänhalvaus tai aivoverenvuoto. Aistiharhoja aiheuttavat erilaiset psy-

kedeelit esimerkiksi LSD tai sienet. Aistiharhat oivat olla todella toden tuntuksia ja aiheuttaa käyttäjissä voimakkaita reaktioita. Ne aiheuttavat käytettynä masennusta ja ahdistuneisuutta, mutta riippuvuutta niiden ei ole osoitettu aiheuttavan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2009.)

5 ELÄMINEN JA AIKA

Ihmisten toimintaa ja elämää ohjaa aika. Sen merkitys erilaisten toimintojen kannalta on suuri. Ihmisellä on luonnollista nähdä asioissa alku- ja loppupiste. Aikaa voidaankin ajatella jatkumona, jolla erilaiset asiat tapahtuvat eri järjestyksessä. Ihmisellä on luontainen tarve ajatella asioiden alkavan ja loppuvan tietyllä hetkellä. Ajan kulku on suhteellista: joinakin hetkinä aika voi rientää, esimerkiksi hyvin nukkuessa, tai toisinaan yksi tunti voi tuntua ikuisuudelta liikenneuhkassa. Ajan kulku tuntuu usein eteenpäin katsottaessa hitaalta, mutta taaksepäin tarkastellessa aika onkin kulkenut jouhevasti ja varsin nopeasti. Ajan kulkua tarkastellessa käytetään paljon apuna valoa ja sen määrää. Valo ohjaa biologista kelloamme ja toisaalta valon määrä määrittelee myös ulkoisesti ajan kulun mittausta. Tilan lämpötila ja valon määrä vaikuttavat ajan kulkuun: viluinen ihminen ajattelee ajan kuluvan nopeammin kuin taas kirkaassa valossa oleskeleva henkilö ajattelee ajan kuluvan jopa 20 % hitaammin kuin normaalisti. (Partonen 2002, 79–81.)

Ihmisen ajantajua sekä eri aikaan tapahtuvia tapahtumia kehossamme ohjaa aivot. Sitä kutsutaan keskuskelloksi, joka ohjaa jokaista ihmisen solua toimimaan oikein oikealla hetkellä. Kehonlämpötilan vaihtelu vuorokausirytmien aikana kertoo, mitä sisäinen kello on. Keskuskellon toiminta kehittyy ensimmäisten elinviikkojen aikana, sillä raskausaikana sikiön keskuskello noudattaa äidin keskuskelloa. Vastasyntyneiden vuorokausirytmien tahdistaa vanhempien poissa - ja läsnäolo, sillä vastasyntynyt käyttää ympäröivän maailman tutustumiseen tuntoaistia. Vauva aistii myös erittäin voimakkaasti valon ja pimeyden vaihtelut. Valon määrän vaihtelu vaikuttaa keskuskelloon ja unen sekä valveen aikataulutukseen. (Partonen 2002, 59–61.)

Ihmisellä on keskuskellon lisäksi myös ns. laitakelloja eli jokaisessa solussa on oma toimintaa ohjaava sisäinen kello. Näiden solujen tehtävä on ajan mittaus, mutta niillä on myös tärkeä osa esimerkiksi aineenvaihdunnassa sekä soluhengityksessä. Ihmisiltä on myös löydetty ”kellogeenejä”, joiden tuottamat proteiinit vaikuttavat ja ohjaavat sisäisten kellojen toimintaa. Noin 10 prosenttia on perimämme geeneistä aikaan läheisesti liittyviä molekyylejä, ja useat niistä toimivat elimistön haitallisia aineita poistavissa elimissä, muuan muassa maksassa. Laitakelloilla on siten suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille. (Partonen 2002, 66–68)

5.1 Suomalaisen ajan käyttö

Tilastokeskus on tutkinut 10–64-vuotiaiden suomalaisten ajan käyttöä kolmen vuosikymmenen ajan, ja sen mukaan ajan käyttö voidaan jakaa kuuteen eri osaan: nukkuminen, ruokailu ja muut henkilökohtaiset tarpeet, ansiotyö, opiskelu, kotityöt sekä vapaa-aika. Eri-ikäisten ja eri elämän vaiheessa olevien ihmisten painotus ajan käytössä on erilainen. (Tilastokeskus 2011.)

Vapaa-aikaan käytetään aikaa 44 tuntia viikossa ja suurimpana vapaan ajan viettotapana on television katselu. Sitä katsellaan noin kaksi tuntia päivässä. Tuttavien ja vieraiden kanssa seurusteluun käytetään aikaa noin 50 minuuttia päivässä. Tietokoneen käyttöaika on lisääntynyt huomattavasti kymmenen vuoden aikana. Internetyhteys on jo neljällä viidestä suomalaisesta. Elämän rytmi on muuttunut myöhäisemmäksi: nukkumaan mennään myöhemmin kuin ennen ja herääminen tapahtuu vastaavasti myöhemmin. Aamun askareiden aloituksen myöhentyminen on jatkunut selvästi 2000-luvulla. Lauantaina ja sunnuntaina aloitetaan kotityöt ja liikkuminen selvästi myöhemmin kuin aikaisempina vuosina. (Tilastokeskus 2011.)

Ihmisen pitäisi normaalitilanteessa nukkua seitsemän/kahdeksan tuntia. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin oma yksilöllinen unirytmistö ja muutama huonosti nukuttu tai valvottu yö ei vielä aiheuta terveydellisiä ongelmia. Unen tarkoituksena on levätä ja antaa aivoille mahdollisuus käsitellä päivän aikana tapahtuneita asioita. Suurin osa muistiin jäämisestä tapahtuu juuri nukkuessa. Ihmisen keho uusiutuu ja korjaantuu nukkumisen aikana. (Nyyti ry:n www-sivut 2011.)

Ihminen nukahtaa yleensä alle tunnissa mennessään nukkumaan ja voi yön aikana olla puolisen tuntia hereillä ilman, että se olisi poikkeavaa. Uni koostuu vilkeunesta sekä perusunesta, joiden määrä vaihtelee yön aikana. Uni alkaa perusunella, ja sen jälkeen tulee vilkeunen vuoro. Vilkeuni kestää 10–90 minuuttia. Suurin osa unista nähdään vilkeunen aikaan. (Huttunen 2010.)

Jos uni häiriintyy toistuvasti, voi se aiheuttaa ongelmia uuden asian oppimisessa. Suorituskyky sekä keskittymiskyky alenevat ja ihmisen rauhattomuus lisääntyy. Uni vaje vaikuttaa myös vastustuskykyyn sekä altistaa masennukselle ja ahdistukselle. Onkin tärkeää, että ajoissa hakeudutaan lääkärin hoitoon, jos unen kanssa on ollut ongelmia pidempään. (Nyyti ry:n www-sivut 2011.)

5.2 Opiskelijoiden opiskelu ja muu ajankäyttö

Opiskelu on tärkeä osa ihmisen elämää. Sen aikana opiskelijan on tarkoitus kehittyä kokonaisuudeksi, joka pystyy itsensä kehittämiseen, itsenäiseen työskentelyyn sekä innostuu elinikäisestä oppimisesta. Opiskelijoiden on tarkoitus koulutuksen aikana yksin ja vuorovaikutuksessa muiden opiskelijoiden sekä henkilökunnan kanssa omaksua ja oppia uutta tietoa sekä oppia yhdistämään ja käyttämään hyväksi jo ennen opittuja asioita. Erilaiset ryhmätyöt auttavat opiskelijoita ymmärtämään yhdessä tekemisen tärkeyden jonkin asian saavuttamiseksi. Työssä käyminen eroaa opiskelusta merkittävällä tavalla. Opintojen alkuvaiheessa ei opiskelija välttämättä tiedä, minäkalaisia tulevat opinnot ovat, kun taas työhön hakeutuvalla on ainakin aavistus siitä, mitä tuleva työ on. Sairastuminen työssä antaa mahdollisuuden palkalliseen sairastumiseen, mutta opiskelijan sairastuessa opinnot usein pitkittyvät ja tekemättömät tehtävät kasaantuvat. Opiskelijan pitää usein huolehtia myös toimeentulostaan opintojen aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12, 37–38.)

Opiskelijat pitävät opiskelua yhtenä tärkeimpänä ajankäytön osa-alueena, vaikka Suomessa ei olekaan selkeästi määritelty sivutoimisia ja päätoimisia opiskelijoita. Opiskeluun eniten käyttävät aikaa ne, jotka eivät käy opiskeluiden ohella ansiotöissä. Ammattikorkeakoulun opiskelija käyttää aikaa opiskeluun noin 35 tuntia viikossa,

tuntimäärään vaikuttaa opiskelijan työskentely esimerkiksi puolipäiväisesti, kun taas yliopisto-opiskelijat käyttävät aikaa opiskeluun 29 tuntia. Opiskeluksi ajatellaan ajankäyttö, joka liittyy opetuksen/luentojen seuraamiseen, kokeisiin osallistumiseen ja niihin valmistautumiseen sekä tehtävien tekoon. Opiskelijat, jotka olivat paljon töissä, käyttivät vähemmän aikaa opiskeluun. (Opetusministeriön julkaisuja 2010:18. 46–48.)

Yliopisto-opiskelijat käyttävät enemmän aikaa työntekoon kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. Kokonaisuudessaan kaikki opiskelijat käyttävät aikaa työntekoon keskimäärin seitsemän tuntia viikossa. Opiskelijan ikä ja sukupuoli vaikuttavat työnteon määrään. Miehet tekevät töitä naisia vähemmän, ja naiset käyttävät enemmän aikaa osa-aikatyöhön (16 tuntia tai enemmän.). Mitä vanhempia opiskelijat ovat, sitä enemmän työtä tekevien osuus kasvaa, sillä yli puolet vanhemmista (eli yli 24-vuotiaat) käyttää työntekoon yli 16 tuntia viikossa. (Opetusministeriön julkaisuja 2010:18, 46–48.)

Opiskelijan tulee tuntea oman ajankäyttönsä, jotta opiskelu olisi mahdollista. Aikatauluttamalla omaa elämäänsä ja tuntemalla omat opiskeluresurssinsa, opiskelijan on mahdollista suoriutua vähemmällä stressaamisella omista opinnoistaan. Tärkeintä on luoda tavoitteet, jotka ovat saavutettavissa. Opiskelijan kannattaa tehdä suunnitelmia koko opiskeluajaksi, mutta myös lyhyempiä tavoitteita, esimerkiksi kurssien suorittamiseksi. (Vaasan yliopiston www-sivut.)

Opiskelijat joutuvat usein pohtimaan omaa ajankäyttöään, sillä useasti opiskelija joutuu työskentelemään rahoittaakseen opintonsa ja elämisen. Jotta opiskelija pystyy valmistumaan määräajassa, pitää opiskelijan tehdä erilaisia aikataulutuksia ja toimittaa tehtävät määräaikoihin mennessä. Aikatauluttaminen valmentaa myös työelämää varten, sillä erilaiset projektit ja hankkeet ovat sidottuja tiettyihin päivämääriin, eivätkä ne odota ikuisesti.

Hyvinvoinnilla ja ajankäytöllä on yhteys. Ihmiset käyttävät aikaansa eri tavalla, mutta jokaisen ihmisellä on ajankäytännöllisiä asioita, jotka kuluttavat ja asioita, jotka toimivat elämän voimalähteinä ja lataavat eli voimaannuttavat ihmistä. Kuluttavia asioita tehdään velvollisuuden tunnosta, tai ne voivat olla myös asioita, joita on pak-

ko tehdä esimerkiksi työ. Ihmistä lataavat asiat ovat erilaisia eri ihmisillä, ja niiden suhde ajankäytännöllisesti on erilainen. Jokaisen ihmisen tulisi luoda oman ajankäytönsä hyvinvointia tukevaksi. (Vainio, 2009.)

6 AMMATTIKORKEAKOULUTUS

Ammattikorkeakoulu on yksi vaihtoehto toisen asteen opintojen jälkeen. Suurin ero yliopistoihin on ammattikorkeakoulun läheinen yhteys työelämään, sillä yksi osa opiskeluista suoritetaan erilaisten harjoittelujen kautta. Ammattikorkeakouluja on Suomessa tällä hetkellä 25. Niiden omistajapohjat vaihtelevat yksityisistä kouluista kuntayhtymien omistamiin. Ammattikorkeakouluissa on kahdeksan koulutusala, muun muassa kulttuuriala, luonnonvara- ja ympäristöala sekä sosiaali- terveys- ja liikunta-ala. Korkeakouluissa järjestetään ammattikorkeakoulututkintoon johtavaa koulutusta, ylempään ammattikorkeakoulu tutkintoon johtavaa koulutusta sekä useita eri täydennyskoulutuksia täydentämään opiskelijan ammatillista osaamista. Koulutuksen pituus on 210–270 opintopistettä tarkoittaen 3,5–4,5 vuoden kokopäiväistä opiskelua. Ylemmän ammattikorkeakoulun opintojen pituus on 60–90 opintopistettä, riippuen pohjakoulutuksen pituudesta. Opinnoissa käytetään hyväksi sekä perinteistä luento-opetusta että virtuaaliopintoja. Opiskelijoita kannustetaan myös aktiivisesti hakeutumaan vaihtoon yhteistyökorkeakouluihin muualla maailmassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut.)

6.1 Satakunnan ammattikorkeakoulu

”Satakunnan ammattikorkeakoulu on merkittävä eurooppalainen korkeakoulu, joka tuottaa työelämän arvostamaa osaamis pääomaa” (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut).

Satakunnan ammattikorkeakoulu on yksi Suomen 25 ammattikorkeakoulusta. Opiskelijoita on noin 6500 ja henkilökuntaa noin 500. Satakunnan ammattikorkeakoulussa on kolme toimialaa: liiketoiminta ja kulttuuri, sosiaali- ja terveysala sekä tekniikka ja merenkulku. Satakunnan ammattikorkeakoulussa voi suorittaa alempia ja ylempiä

korkeakouluopintoja sekä myös kokonaisia tutkintoja englanninkielellä. Täydennyskoulutus tarjoaa erikoitumisopintoja. Siellä voi myös suorittaa avoimen ammattikorkeakoulun opintoja. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2011.)

Kankaanpäässä sijaitsee Satakunnan ammattikorkeakoulun kampus, jossa voi opiskella kuvataiteilijaksi (AMK). Koulutus kestää pääsääntöisesti neljä vuotta (240 op). Sen suoritettuaan opiskelijat voivat työllistyä erilaisiin asiantuntijatehtäviin, toimia itsenäisenä taitelijana tai opettaa. Kankaanpään toimipisteessä opiskelee noin 120 opiskelijaa. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2011.)

Satakunnan ammattikorkeakoulu on vuosittain julkaissut hakijamuotokuvan, jossa selvennetään nuorten koulutukseen pyrkineiden hakijoiden koulutuksen taustatietoja sekä maantieteellistä taustaa. Hakijamuotokuva kuvaa myös hakijoiden mielikuvaa sekä tiedonsaantimahdollisuuksia Satakunnan ammattikorkeakoulusta. Muotokuvassa kuvataide kuuluu osassa kyselyitä kokonaisuuteen ”Kulttuuri”, joka sisältää myös viestinnän koulutusohjelman. Vuonna 2010 kuvataiteen koulutukseen haki 10 miestä sekä 25 naista. Vastaavat luvut olivat vuonna 2011 miehiä 10 ja naisia 41 kappaletta. Usean vuoden ajan miesten hakijamäärät ovat olleet noin 30 prosentin luokkaa, ja naisten osuus hakijoista on ollut noin 70 prosentin luokkaa. Satakunnan ammattikorkeakouluun hakijoista vuosina 1999–2011 oli 66 prosenttia Satakunnan jostain kunnasta. Pohjakoulutus kulttuurin hakijoilla oli noin 70 prosentilla lukio. Hakijoiden mielestä vuosina 2007–2011 tärkeimpinä hakukriteereinä hakeutua Satakunnan ammattikorkeakouluun ovat olleet opiskelujen käytännönläheisyys sekä koulun/kampuksen sijainti. (Satakunnan ammattikorkeakoulun intra-www-sivut 2011.)

6.2 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakoulussa teoria ja käytäntö ovat kiinteästi yhdessä. Opinnot voivat sisältää sekä pakollisia että vaihtoehtoisia opintoja. Opinnoissa voi olla harjoitustunteja, luento-opetusta, erilaisia laboraatiotunteja sekä itsenäistä opiskelua. Verkossa on mahdollista suorittaa osa opinnoista, ja se mahdollistaakin opintojen joustavan suorittamisen. Opiskelijan on mahdollista tehdä opintojaan myös ulkomailla erilaisien opiskelijavaihtojen kautta. Vaihto-opiskelijoilla on mahdollista hakea erialaisia

apurahoja esimerkiksi Euroopan Unionin kautta. Opintojen aikana opiskelijat tekevät opinnäytetyön, joka voi olla tutkimus- tai kehittämishanke. Siinä tärkeänä osana on työelämä, jolle opinnäytetyö yleensä tehdään. Opinnäytetyö vaatii opiskelijalta paljon työtä, ja sen tarkoituksena on valmentaa opiskelijaa työelämän tarpeisiin. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2006:12, 39.)

Ammattikorkeakouluissa on paljon panostettu opintojen ohjaukseen. Opintojen alkuvaiheessa ovat tärkeässä roolissa niin opettajatuutorit kuin opiskelijatuutoritkin. Opettajatuutorien tarkoituksena on ohjata opintojen aikana opiskelijoita, tukea heidän oppimistaan, auttaa opintojen suunnittelussa sekä seurata opintojen edistymistä. Opiskelijatuutorit auttavat opiskelijoita pääsemään ”talon tavoille” sekä esittelevät uusille opiskelijoille opiskelupaikkakuntaa ja sen tuomia vapaa-ajanviihtömahdollisuuksia. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2006:12, 40.)

7 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Vuonna 2009 julkaistiin tutkimus ”Pysytäänkö pinnalla?”, jossa tutkittiin Taideteollisen korkeakoulun ja Teknillisen korkeakoulun opiskelijoiden toimeentuloa, opintoja ja opiskelusuhteita keväällä 2009. Kyselyyn vastasi 442 läsnä olevaa opiskelijaa ja vastausprosentti oli 39 %. Vastajista 53 % kävi töissä opintojensa ohella ja suurin syy työhön käyntiin oli taloudelliset syyt. Toisaalta ne opiskelijat, jotka käyttivät enemmän aikaa opiskeluun, saivat parempia arvosanoja ja etenivät tehokkaammin. Stressiin ja jaksamiseen liittyvistä ongelmista kärsi suurin osa opiskelijoista. (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, 4.)

Opintoihin käytetty aika viikossa jakaantui 10 tunnin ja 60 tunnin välille. Suurin osa opiskeli 20 ja 40 tunnin välillä. Opintojen etenemistä hidastaviksi tekijöiksi vastajista 71 % näki liian työläät opintojaksot. Muita syitä opintojen hidastumiselle olivat aktiivisuus opiskelijajärjestöissä, työssä käynti sekä muut syyt. (Lavikainen & Nokso-Koivisto 2009, 20, 22.)

Suurin osa kyselyn vastaajista oli sitä mieltä, että heidän elämänsä oli sellaista kuin he haluaisivatkin. 48 % vastaajaa kertoi, että heillä on läheinen, jonka kanssa voi jakaa omat ongelmat ja asiat. Hieman yli puolet eli 59 % koki että heidän voimavaroissa olivat riittävät. Yli puolet vastaajista harrasti liikuntaa 2-3 kertaa viikossa tai useammin, yhteensä 58 %. Vähintään 50 % vastaajista koki, että he olivat liian stressaantuneita. Melkein neljännes vastaajista kertoi, että ovat nukkuneet huonosti huolensa vuoksi ja 24 % kertoi kärsivänsä yksinäisyydestä. Psykkisiä oireita oli kyselyn mukaan ilmennyt 21 % miehistä ja 43 % naisista. (Lavikainen % Naksu-Koivisto 2009, 28–30.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus toteutettiin vuonna 2008. Siinä oli mukana sekä yliopisto- että korkeakouluopiskelijat. Tutkimus käsitteli opiskelijoiden ajatuksia fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta voinnista sekä näihin asioihin läheisesti liittyviin seikkoihin. Tutkimus liittyi läheisesti vuoden 2004 ja 2000 ilmestyneisiin korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksiin. Kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Tutkimuksessa oli yhteensä 9967 opiskelijaa, joista 4986 oli ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 4983 oli yliopisto-opiskelijaa. (Huttunen & Kunttu 2009, 1, 13.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoista 16 % kertoi tupakoivansa päivittäin, yleisintä tupakointi oli matkailu- ja ravitsemusalalla ja yliopistossa eri taidekorkeakouluissa. Tupakoinnissa ei selviä eroja miesten ja naisten välillä havaittu, mutta miesten tupakointi oli selvästi vähentynyt vuoden 2004 terveystutkimukseen verrattuna. (Huttunen & Kunttu 2009, 62.)

Sosiaalinen paine alkoholin käyttöön on vieläkin varsin merkittävä opiskelijoiden keskuudessa. Kuitenkin erilaisten projektien ja valistuksen myötä on myös suvaitsevuus ja myöntyvyys alkoholittomia tuotteita ja niiden käyttäjiä kohtaan lisääntynyt. Miehistä runsaasti alkoholia kuluttaviin kuului 25 % ja naisista 12 %. Suurkuluttajia oli miesopiskelijoista 4 % ja naisista 1 %. Täysin raittiiden osuus vastaajista oli 7%. Miesopiskelijoiden alkoholin kulutus oli hieman kasvanut edelliseen kyselyyn verrattuna ja naisten oli pysynyt suunnilleen samoissa määrissä. (Huttunen & Kunttu 2009, 63–64.)

Lääkkeitä, lääkkeitä ja alkoholi yhdessä tai huumausaineita oli kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokeillut tai käyttänyt 23 %. Kannabis oli käytetyin, mutta muitakin huumausaineita oli kokeiltu. (Hunttunen & Kunttu 2009, 68.)

Tutkimuksen mukaan suurimmalla osalla korkeakouluopiskelijoista on jokin pysyvä tai pitkäaikainen sairaus tai vamma, joka on vaatinut hoitoa viimeksi kuluneen vuoden aikana. Ammattikorkeakouluopiskelijoissa oli hieman vähemmän niitä joilla jokin sairaus oli. Sukupuolinen jakauma oli varsin suuri. 55 prosenttia miehistä kertoi, ettei heillä ollut mitään kysyttyä sairausta, mutta naisista näin vastasi vain 33 prosenttia. (Huttunen & Kunttu 2009, 42.)

Vuonna 2010 tehtiin tutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyistä, koulutuspoluista sekä koulutuksen laadusta. Kysely lähetettiin joka neljännelle vuosina 2004–2009 opintonsa aloittaneelle, yhteensä kyselyjä lähetettiin 25 294 henkilölle. Vastaukset saatiin 5698 henkilöltä, joten vastausprosentiksi tuli 23. Vastausprosenttia voidaan pitää alhaisena. Laskusuunta on ollut sähköisissä kyselyissä ongelmana. (Lavikainen 2010, 21–22.)

Opiskelijoiden näkökulmasta ammattikorkeakoulutuksen laatu on vaihtelevaa ja siihen kiinnitetään huomiota jo hakuvaiheessa. Opiskelijat joiden mielikuva ammattikorkeakoulun opetuksen laadusta ei vastaa todellisuutta, etenevät opinnoissaan huommin kuin ne, joiden mielikuva pysyy samana. (Lavikainen 2010, 161.)

Ammattikorkeakoulun opiskelijan keskeisimmät tekijät opiskelukyvyssä ovat omat voimavarat, opiskelutaidot sekä sosiaalinen opiskeluympäristö. Kehittämiskohteita opiskelukyvyssä on hallinnollinen sekä pedagoginen opiskeluympäristö sekä esteettömyys. Ne opiskelijat, jotka ovat saaneet tukea opiskeluympäristössä, tuntevat oman opiskelukykynsä vahvemmaksi kuin tuetta jääneet. Puuttuminen kiusaamiseen, erilaisten liikuntapalvelujen sekä opiskelijaterveydenhuollon tasaisuus ja saavutettavuus ovat tehokkaita keinoja opiskelijakyvyn vahvistamiseksi. (Lavikainen 2010, 161–163.)

8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Seuraavissa luvuissa kuvataan opinnäytetyön tutkimusmenetelmän sekä kohderyhmän valintaa ja kyselylomakkeen tekemistä.

8.1 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössäni tutkimusmenetelmänä on kvantitatiivinen tutkimus eli määrällinen tutkimus. Se on yleinen tutkimusmenetelmä sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Sen alkuperä on luonnontieteissä. Määrällisessä tutkimuksessa keskeistä on käsitteiden määrittely ja niiden liittäminen tutkimukseen, tutkittavien henkilöiden tarkka valinta sekä tutkimustulosten tilastollinen käsittely. Tutkimustuloksista päätelmät tehdään tilastollisen analyysin valossa. Kvalitatiivinen sekä kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä ovat metodeja, jotka eivät suinkaan ole toisensa poissulkevia, vaan niitä voidaan käyttää tutkimuksessa myös rinnakkain. Kyselylomakkeessa voi olla myös avoimia kysymyksiä, joihin vastaaja vastaa vapaalla sanalla. Avoimet kysymykset käsitellään sisällön analyysin/ erittelyn avulla. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 132, 135–136, 158.)

Tutkimusaineistoa voidaan kerätä kyselyn avulla. Kyselyssä kyselyyn vastaajat muodostavat otoksen tai näytteen perusjoukosta ja kysymykset kysytään kaikilta samalla tavalla eli kyselyt ovat standardoituja. Kyselyjä voidaan tehdä usealla eri tavalla. Nykypäivänä erilaiset verkkokyselyt ovat nostaneet suosiotaan niiden helpon saavutettavuuden vuoksi. Vastausprosentin koko voi vaihdella varsin paljon: jos kysely lähetetään suurelle joukolle, joka ei koe vastaamista tärkeäksi, voi vastausprosentti jäädä noin 40 prosenttiin. Jos kysely taas koetaan tärkeäksi ja aihe on itselleen läheinen, nousee vastausprosenttikin. Kyselyn tekijän on hyvä myös karhuta vastauksia eli lähettää vastaajille muistutus vastaamisesta. Karhuamisella on vastausprosenttia nostava vaikutus. (Hirsijärvi ym. 2008, 188–189, 191.)

8.2 Kyselylomakkeen laadinta ja kohderyhmän valinta

Kyselylomakkeen etuna pidetään sen laajaa saavutettavuutta eli tutkimukseen osallistuvien lukumäärä voi olla suuri. Kyselyssä voidaan myös kysyä useita asioita. Kyselylomake kannattaa tehdä huolellisesti, jotta tutkijan aikaa säästyy. Kun kyselylomake on selkeä ja kysymykset ovat aseteltu järkevästi, on aineiston kerääminen ja analysointi helpompaa ja nopeampaa. Näin ollen voidaan myös aikataulut ja kustannukset arvioida tarkemmin. (Hirsijärvi ym. 2008, 190.)

Kyselylomakkeen heikkoudet liittyvät aineiston pinnallisuuteen sekä tutkimusten teoreettisuuden vaatimattomuuteen. Kyselyn tekijä ei voi varmistua siitä, miten vakavasti vastaajat vastaavat kysymyksiin, väärinymmärryksiä ei pystytä myöskään kontrolloimaan. Aihepiiri voi olla vastaajille tuntematon, ja sitä kautta kysymykset voivat tuntua oudoilta ja vaikeilta. Jossain tilanteissa vastaamattomuus voi nousta hyvinkin korkeaksi. Hyvän kyselylomakkeen tekeminen vie aikaa ja vaatii tutkijalta perehtyneisyyttä. (Hirsijärvi ym. 2008, 190.)

Oman opinnäytetyöni tekemisen aloitin perehtymällä aikaisempiin tutkimuksiin sekä kirjoitettuun aineistoon, joiden avulla määritin tutkimuskysymykseni. Teoriaosassa on määritelty keskeiset tutkimukseen liittyvät asiat, joita myös kyselylomakkeessani kysyn. Kyselylomaketta tehdessäni tutustuin useisiin erilaisiin kyselyihin muun muassa Työterveyslaitoksen hyvinvointitutkimukseen. Oman kyselylomakkeen testautin useampaan kertaan eri henkilöillä, jotta mahdolliset virheet ja epäolennaisuudet huomattaisiin ajoissa. Virheitä löytyi ja muutoksia tehtiin varsinkin kysymysten asetelussa. Kyselyn lopussa olevat monivalintatehtävät rakennettiin niin, että vastaajan piti miettiä mitä vastaa eikä vain valita samaa vaihtoehtoa joka kohdasta.

Opinnäytetyöni tekemisestä sovin koulumme ”Syrjäytymisen ehkäiseminen ammattikorkeakouluopinnoissa” -hankkeen yhteishenkilön kanssa maaliskuussa 2011. Samalla sovimme, että perusjoukoksi valitsen Satakunnan ammattikorkeakoulun Kankaanpään kuvataidetoimipisteen opiskelijat ja lähetän heille kaikille kyselylomakkeen. Tutkimukseni aihe rajattiin koskemaan Kankaanpään kuvataidetoimipisteen opiskelijoiden ajankäyttötapoja sekä hyvinvointia. Otokseksi tuli valittua kaikki

Kankaanpään yksikön opiskelijat, koska heitä oli vain 125 henkilöä eli suhteellisen pienestä otannasta oli kyse.

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseeni; miten Kankaanpään toimipisteen opiskelijat käyttävät aikaansa, hain vastausta kyselylomakkeen (LIITE 1) kysymyksillä 5–12 sekä väittämällä kohdassa 20. Kysymykseen; miten ajan käyttötavat liittyvät hyvinvointiin ja opiskelijoiden jaksamiseen, hain vastausta kysymyksillä 13–19.

8.3 Tutkimusaineiston keruu sekä aineiston käsittely tilastollisin menetelmin

Kyselylomakkeen tein E-lomake -ohjelman avulla, joka mahdollistaa erilaisten kyselyjen julkaisun internetissä. Kyselylomakkeen vastauslinkki lähetettiin vastaajille sähköpostina, jossa oli mukana myös saatekirja. Saatekirje sisälsi tietoa hankkeesta ja tutkimuksen tavoitteista. Kysely lähetettiin sähköpostilinkkinä 125 opiskelijalle, joista yksi ilmoitti, että ei ole koskaan opiskellut Kankaanpään yksikössä. Joten perusjoukko muodostui 124 opiskelijasta. Vastauksia kertyi 31 kappaletta, joten vastausprosentti on 25. Kyselyyn vastaaminen oli mahdollista 6.1–27.1.2012.

E-lomake -ohjelma mahdollistaa tulosten tulkinnan tilastollisin menetelmin ohjelman avulla, apuna käytettiin myös Windows Excel-ohjelmaa sekä Tixel-ohjelmaa. Vastaukset kävin ennen tilastollista käsittelyä läpi mahdollisten virheiden löytämiseksi. Monivalintakysymyksissä tarkistin, että vastaaja oli vastannut asiallisesti kysymykseen. Numeroin myös vastaajat, jotta mahdollisten virheiden löytäminen olisi helppoa.

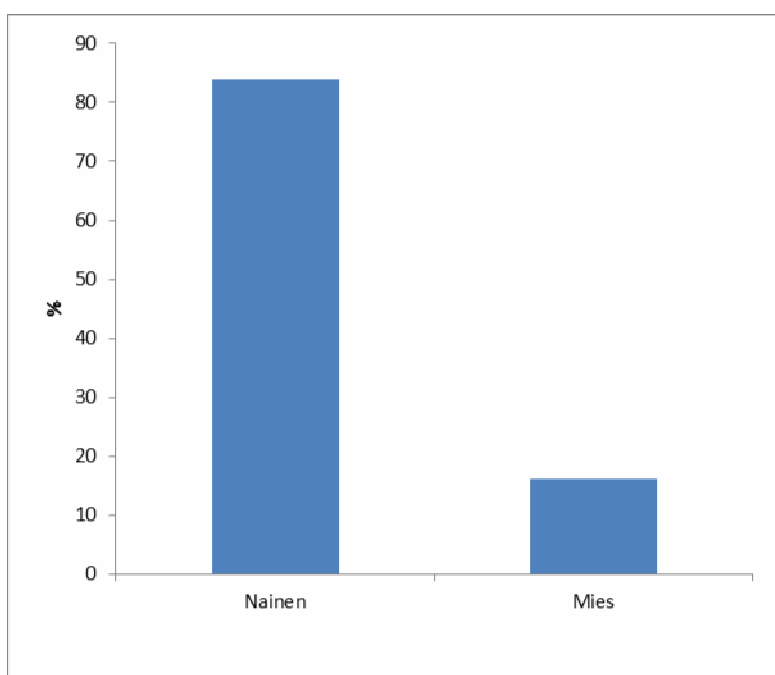
9 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Tämä kappale käsittelee vastaajien taustatietoja sekä kuvaa aineiston vastauksia tutkimuskysymyksittäin. Kysely lähetettiin 124 opiskelijalle (N= 124) ja kyselyyn vastasi 31 opiskelijaa (n=31). Koska vastaajamäärä oli suhteellisen pieni, on tulosten

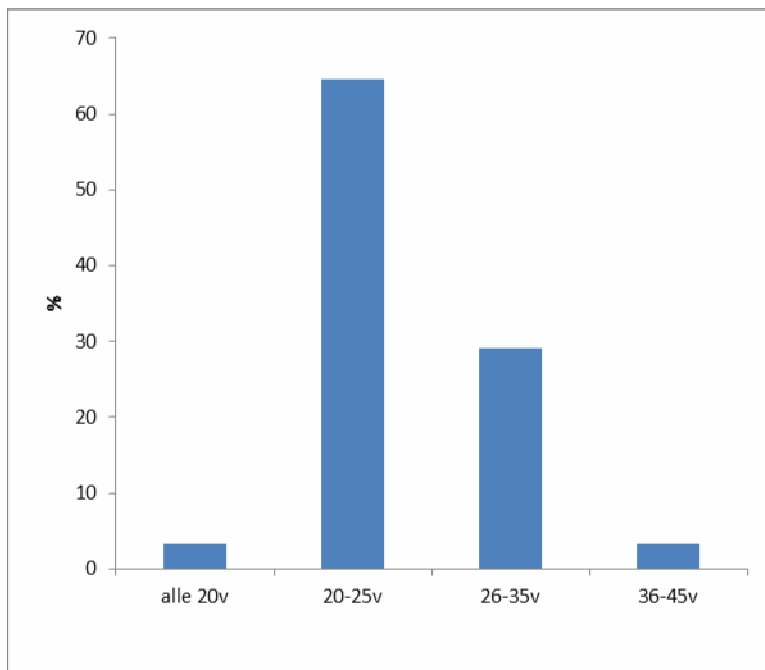
käsittely pelkästään lukumäärien valossa mielekkäämpää. Kuvaajissa on kuitenkin nähtävissä vastauksien prosenttiosuudetkin.

9.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 31 opiskelijaa. Miehiä oli 5 ja naisia 26 vastaajaa. (Kuvio 3) Vastaajista oli yksi alle 20-vuotias. Vastaajista 20–25-vuotiaita oli 20, 26–35-vuotiaita vastaajia oli yhdeksän ja 36–45 -vuotiaita vastaajia oli yksi. (Kuvio 4)



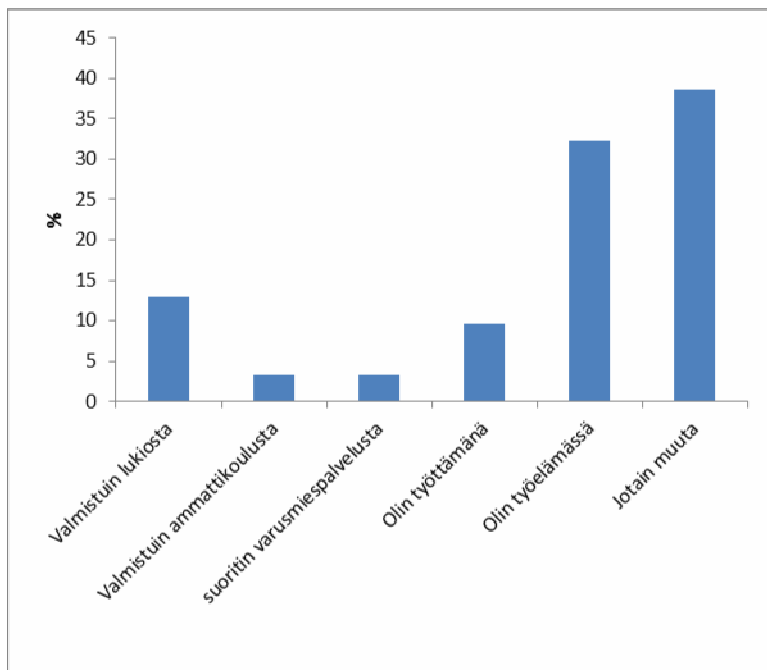
KUVIO 3. Vastaajien sukupuoli (n= 31)



KUVIO 4. Vastaajien ikä (n=31)

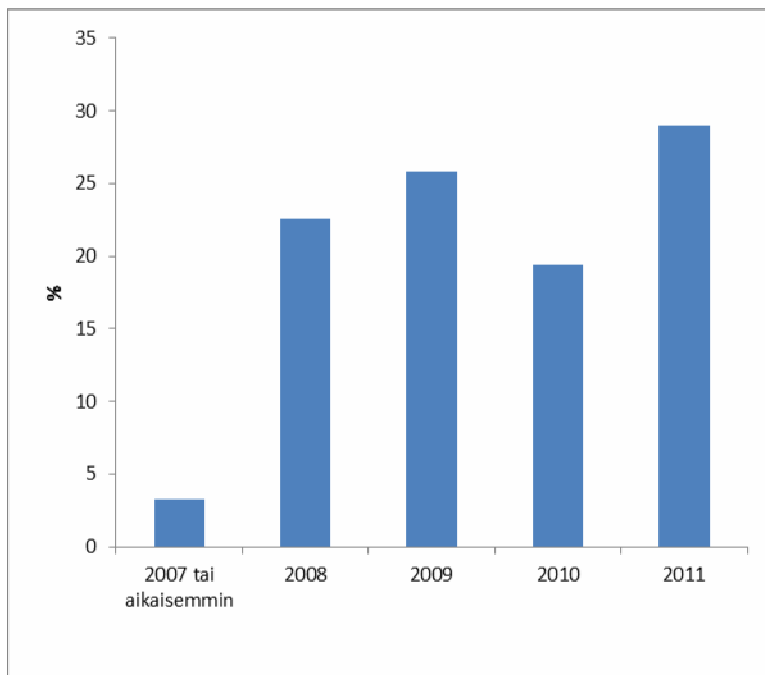
Opiskelujen aloitusvuosi oli 2007 tai aikaisemmin yhdellä vastaajalla. 2008 opintonsa aloittaneita oli seitsemän. Kahdeksan vastaajaa oli aloittanut opintonsa 2009. Kuusi vastaajaa oli aloittanut opintonsa vuonna 2010 ja vuonna 2011 opintonsa oli aloittanut yhdeksän vastaajaa.

Kysyttäessä opiskelijoilta sitä, mitä he ovat tehneet ennen opiskeluaan Kankaanpään yksikössä, 12 vastaajaa oli tehnyt jotain muuta kuin mitä vastausvaihtoehdoissa oli valittavana. Kolmannes vastaajista oli ollut työelämässä ennen opintojen alkua. Neljä vastaajaa oli valmistunut lukiosta. Kolme oli ollut työttömänä ennen opintoja, yksi oli valmistunut ammattikoulusta sekä yksi oli ollut suorittamassa varusmiespalvelusta. (Kuvio 5)



KUVIO 5. Kuvataideopiskelijoiden elämäntilanne ennen opiskeluja Kankaanpään yksikössä (n= 31)

Suurin osa opiskelijoista, jotka olivat vastanneet tekevänsä jotain muuta, kuin mitä vastausvaihtoehdoissa oli, olivat olleet muualla kuvataidekoulutuksessa hakemassa lisäoppia tulevaisuutta varten. Muutamassa vastauksessa oli myös maininta toisesta korkeakoulusta tai työharjoittelusta. Opintonsa oli yksi vastaaja aloittanut vuonna 2007 tai aikaisemmin, seitsemän oli aloittanut opintonsa vuonna 2008. Vuonna 2009 opintonsa oli aloittanut kahdeksan vastaajaa. 2010 opintonsa oli aloittanut kuusi vastaajaa sekä vuonna 2011 yhdeksän vastaajaa. (Kuvio 6)



KUVIO 6. Kankaanpään opiskelijoiden aloitusvuosi Kankaanpään toimipisteessä (n= 31)

9.2 Kuvataideopiskelijoiden ajankäyttö

Kysymyksessä viisi, pyydettiin vastaajia kuvailemaan yksi tavallinen arki/opiskelupäivä heräämisestä nukkumaan menoon. Vastaukset on analysoitu sisällön analyysillä ja niistä merkittävimmät tulokset on kuvattu tekstissä. Mukana on suoria lainauksia vastaajien avoimista vastauksista. Vastauksista ilmeni seuraavaa.

Herääminen tapahtui ennen kahdeksaan. Aamutoimiin kuului usein aamupalan nauttiminen sekä uutisten lukeminen, joko lehdestä tai internetistä.

“Herään ennen herätyskellonsoittoa klo 7:30, väsyttää mutta nousen silti samantien, kirjoitan unipäiväkirjaa, jos muistan. Avaan tietokoneen, tarkistan Facebookin, keitän kahvin, juon, siistiydyn, lähden.” (Opiskelija 19)

Päivän kulku oli kaikissa vastauksissa samanlainen. Kouluun saavuttiin yhdeksän aikoihin, ja siellä opiskeltiin yleensä klo 16 asti. Toisinaan, jos töiden valmistuminen sitä vaatii, voitiin koulussa viettää esimerkiksi maalaamassa jopa iltakymmeneen asti. Vastaajat kertoivat syövänsä lounaan koulussa tai tekemällä sen itse.

“kouluun mielellään ennen kymmentä ellei olla sovittu jotain luentoa tai muuta sovittua opetusta. töitä ruokailuun asti, silloin tällöin venyvä ruokatauko. töitä studiossa kolmeen tai neljään joskus jopa kello kahteentoista asti.”(Opiskelija 3)

Vapaa-ajanviettotavat olivat vastaajilla hyvinkin samankaltaiset. Liikunta, ystävien tapaaminen sekä rentoutuminen olivat asioista, joita opiskelijat tekivät mielellään. Facebook ja puhelin olivat tärkeimmät yhteydenpitotavat toisiin ihmisiin. Nukkumaan vastaajat menivät vaihtelevasti 22- 00 välisenä aikana, toisinaan yöunet jäivät vallan nukkumatta.

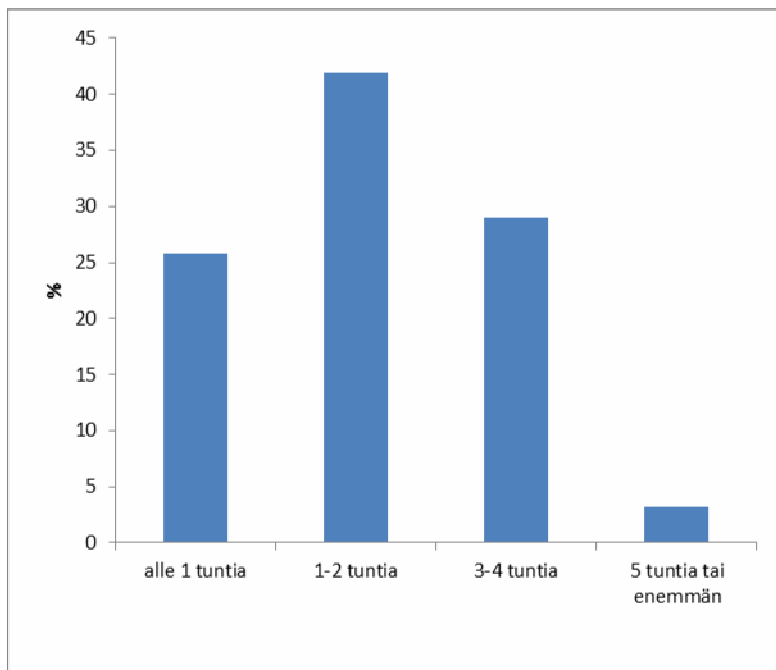
“15-16.00 lähden kotiin, syön välipalaa. 17.00 lähden kuntosalille noin tunnin ajaksi. 18.30- loppu illan käytän taiteen tekemiseen, musiikkiin, pelaamiseen ja tvn katseluun. 12.00 nukkumaan.” (Opiskelija 2)

Yhden vastaajan kuvaus kertoo hyvin, miten vaihtelee ja vaikeaa on kuvata luovan ihmisen arkea:

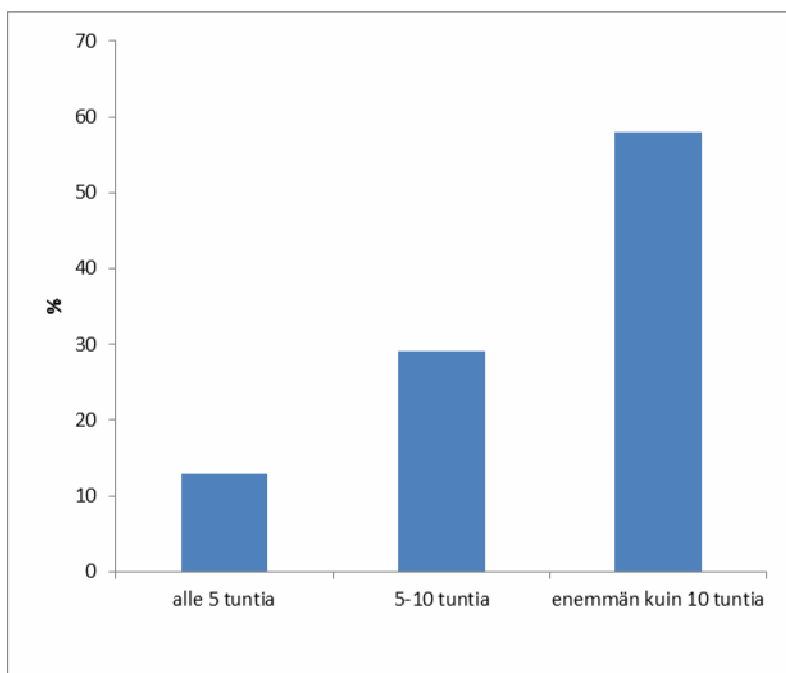
“Taideopiskelu on varmasti hyvin poikkeava rytmiltään muihin aloihin verrattuna. Joskus opiskelua on 24/7, eli sisäiset ja ulkoiset prosessit vievät paljon aikaa. Toisinaan ollaan horroksessa. Mutta jos jollekin tehtävälle on aikaraja, se toteutetaan - ainakin itse olen aina toteuttanut.” (Opiskelija 28)

Kysymyksessä kuusi pyydettiin vastaajia luettelemaan kolme eniten aikaa vievää asiaa. Ne olivat: koulu ja siihen liittyvät asiat (n= 17), tietokoneen parissa vietetty aika (n= 9) sekä nukkuminen (n= 9). Muita huomiota herättäviä, aikaa vieviä asioita olivat: murehtiminen, ajattelemattomuus, asioiden vatvominen, tosin yksittäisen vastaajan kertomana.

Kysymyksissä seitsemän ja kahdeksan kysyttiin, miten paljon ajallisesti opiskelijat opiskelevat päivässä sekä viikossa oppituntien lisäksi. Alle yhden tunnin opiskeluun päivässä käytti kahdeksan vastaajaa, 1–2 tuntia opiskeluun päivässä käytti 13 vastaajaa. 3–4 tuntia opiskeluun päivässä käytti vastaajista yhdeksän ja yksi käytti vastaajista aikaa 5 tuntia tai enemmän. (Kuvio 7). Vastaajista 18 käytti opiskeluun viikossa enemmän kuin 10 tuntia. 5–10 tuntia käytti opiskeluun kahdeksan vastaajista ja alle 5 tuntia opiskeluun viikossa käytti viisi vastaajaa. (Kuvio 8).



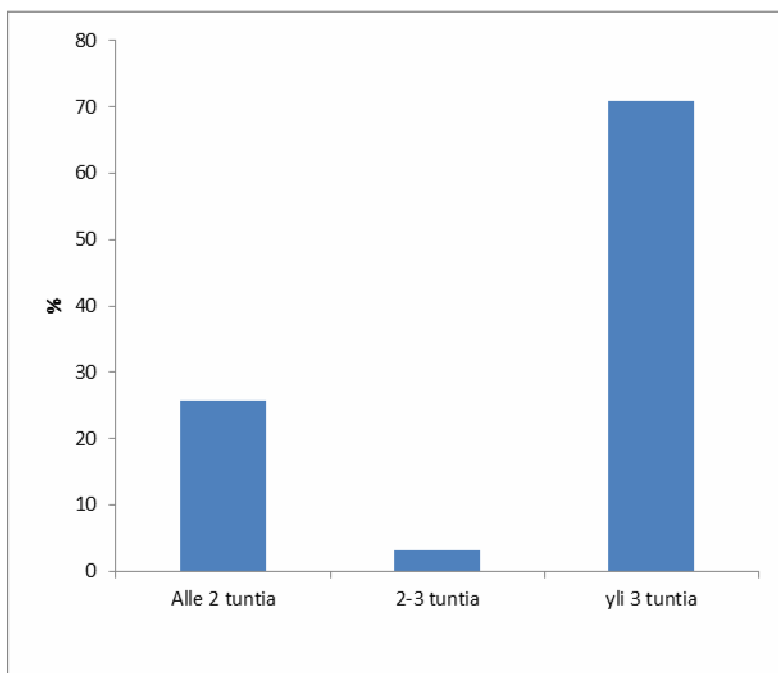
KUVIO 7. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden käyttämä aika opiskeluun päivässä (n= 31)



KUVIO 8. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden käyttämä aika opiskeluun viikossa (n= 31)

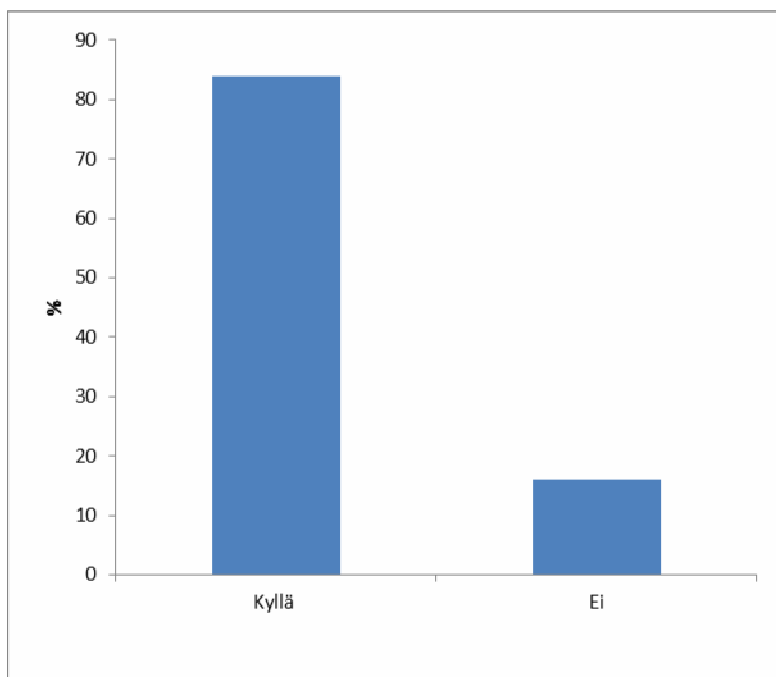
Kysymyksessä yhdeksän vastaajilta kysyttiin heidän ajankäyttöään harrastusten parissa viikossa. Harrastusta ei pyydetty määrittelemään vaan vastaajan piti itse päättää, mitä hän pitää harrastuksenaan. Harrastusten parissa yli 3 tuntia viikossa käytti 22

vastaajaa. Alle 2 tuntia harrastusten parissa käytti kahdeksan vastaajaa ja yksi käytti viikossa 2–3 tuntia harrastusten parissa. (Kuvio 9)



KUVIO 9. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden käyttämä aika harrastusten parissa viikossa (n= 31)

Kysymyksessä kymmenen kysyttiin vastaajien mielipidettä siitä, ovatko he edenneet opinnoissaan tavoiteajassa. Kysymys jatkui avoimella kohdalla, jos vastaaja oli sitä mieltä, ettei ollut edennyt opiskeluissa tavoiteajassa. Vastaajista 26 oli edennyt opinnoissaan tavoiteajassa. Viisi vastaajaa, ilmoitti ettei ole edennyt opinnoissa tavoiteajassa. (Kuvio 10)



KUVIO 10. Kankaanpään toimipisteen opiskelijan eteneminen tavoiteajassa (n=31)

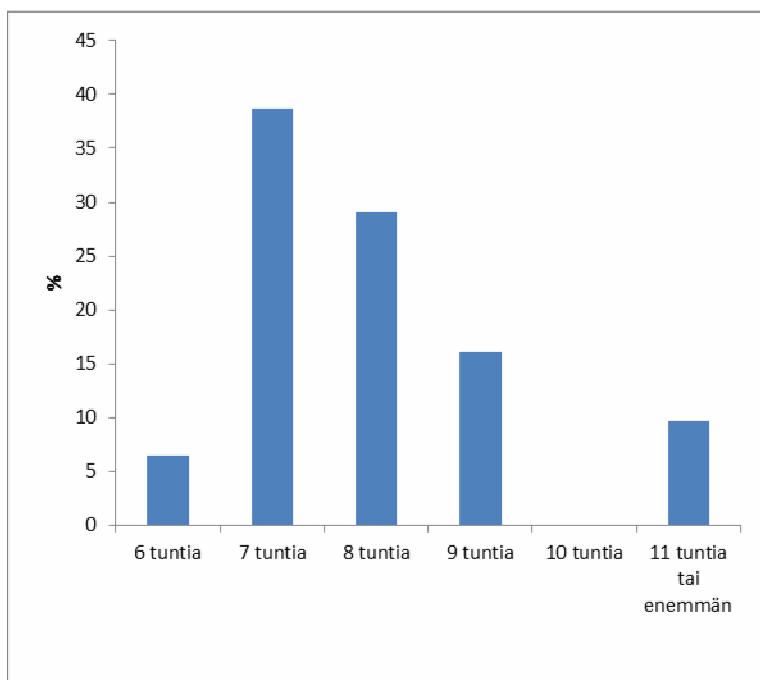
Syitä siihen miksi opiskelijat eivät olleet edenneet opinnoissa olivat: vaihtovuosi, jolloin opintoja ei ollut kertynyt riittävästi, harrastustoiminta, opiskelumotivaation heikkous ja kahdessa vastauksessa koulutusjärjestelmä sai kritiikkiä.

“koska sen sijaan että olisin saanut riittävästi opetusta ja ohjausta niiden asioiden suuntaan, joita koen tärkeäksi sillä hetkellä, joudun opiskelemaan kurssimuotoisesti ammattiin valmistavia opintoja, jotta pystyn tulevaisuudessa todistamaan ammattitaitoni paperilla.” (Opiskelija 16.)

Kysymyksillä 11 ja 12 haluttiin selvittää, tekevätkö vastaajat ansiotyötä ja kuinka monta tuntia viikossa. Kysymyksen jälkeen oli tila, johon vastaajat saivat kertoa mikä oli syy tehdä ansiotyötä. Opiskelijan ohella 22 vastaajaa ei tee ansiotyötä. Yhdeksän vastaajaa teki ansiotyötä. Kaikki ansiotyötä tekevät vastaajat työskentelivät alle 10 tuntia viikossa. Kolmella vastaajalle työvireen ja ammattitaidon ylläpitäminen oli syy tehdä ansiotyötä. Kuusi vastaajaa kertoi rahan olevan suurin motivaatio työn tekemiseen.

Kysymyksellä 13 selvitettiin vastaajien unen määrää yössä. Seitsemän tuntia yössä nukkui 12 vastaajaa. Yhdeksän nukkui kahdeksan tuntia yön aikana ja yhdeksän tun-

tia yössä nukkui 5 vastaajaa. 11 tuntia tai enemmän kolme vastaajaa. Kaksi vastaajista nukkui kuusi tuntia yössä. (Kuvio 11)



KUVIO 11. Kankaanpään toimipisteen opiskelijan unen määrä yössä (n= 31)

Kysymyksellä 14 kysyttiin, nukkuvatko vastaajat mielestään riittävästi yön aikana. Vastauksen jälkeen oli mahdollista selvää syitä siihen, miksei vastaaja mielestään nukkunut riittävästi. Suurin osa vastanneista kertoi nukkuvansa riittävästi yön aikana, sillä kymmenen vastaajaa kertoi, ettei nuku riittävästi.

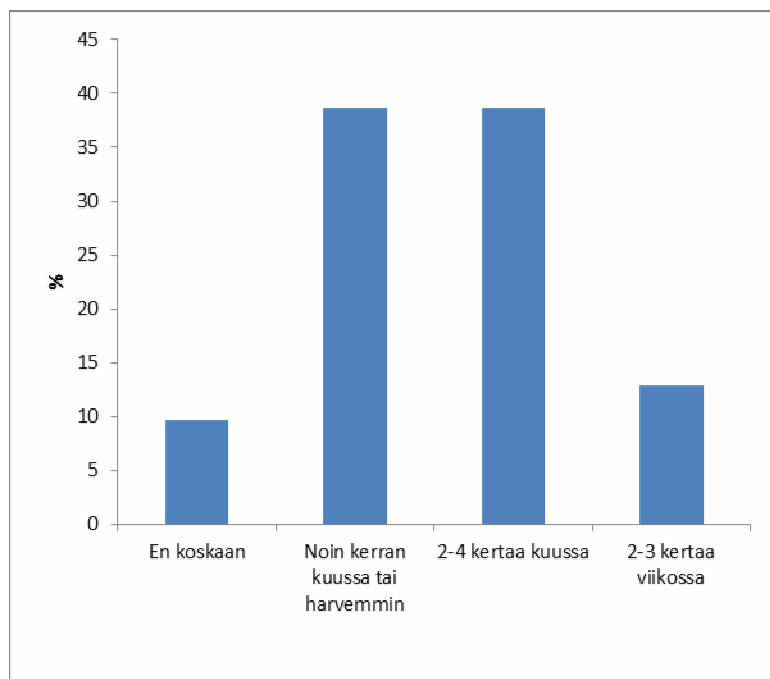
Unen heikko laatu oli viidessä vastauksessa syynä siihen, ettei vastaaja nuku riittävästi. Unen laatua heikentäviksi tekijöiksi oli mainittu kiire, stressi, elämän tilanne, alakuloisuus, naapureiden metelöinti. Myös vuorokausirytmissä tapahtuvat muutokset oli mainittu unta vähentävinä tekijöinä.

”En pidä säännöllisestä vuorokausirytmistä yhtä paljon kuin siitä, että menee nukkumaan silloin kun väsyttää ja nukkuu niin pitkään kunnes itsestään herää. Jos tilanne olisi yllä mainittu, nukkuisin varmaankin pari tuntia pidempään kuin nykyään.” (Opiskelija 11.)

Vastanneilta kysyttiin myös tupakoinnista, ja kuinka paljon savukkeita mahdollisesti päivän aikana kuluu (kysymys 15). Kymmenen tupakoi ja 21 vastaajaa kertoi, ettei

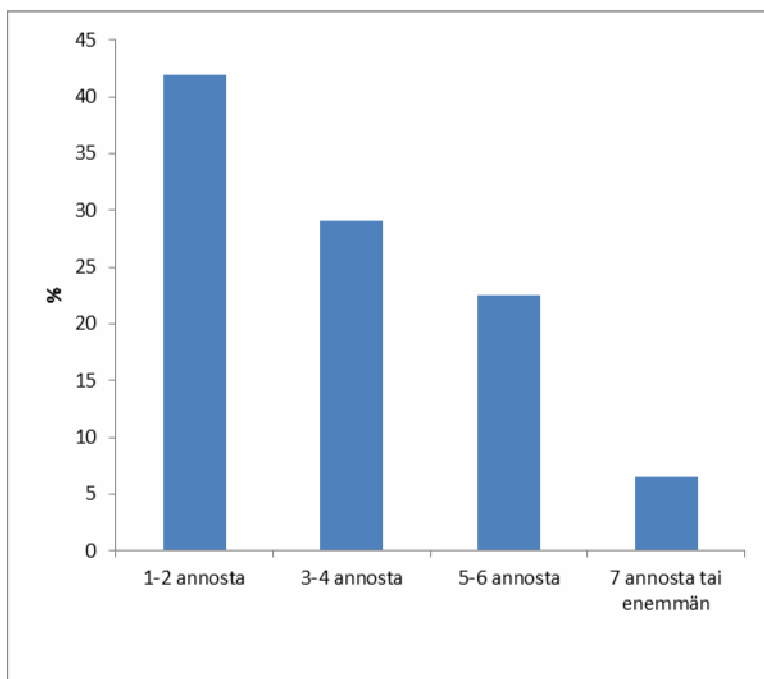
tupakoi. Savukkeita vastaajilla kului enimmillään 25 kappaletta ja vähimmillään yksi savuke silloin tällöin.

Kysymyksillä 16 ja 17 haluttiin selvittää vastaajien alkoholin käyttöä ja kulutusta. Kysymyksissä käytettiin apuna mini-interventio AUDIT-C -mallia. AUDIT-C -mallilla pystytään nopeasti ja helposti tunnistamaan alkoholin suurkulutus. Testillä saadaan kuva ihmisen juomistavoista ja niihin liittyvistä mahdollisista ongelmista. (A-klinikkasäätiön www-sivut, 2011.) Vastanneista alkoholia kerran kuussa tai harvemmin sekä 2-4 kertaa kuussa käytti yhteensä 24 vastaajaa. 2-3 kertaa viikossa alkoholia käytti neljä vastaajaa. Kolme vastaajaa ei käyttänyt alkoholia lainkaan. (Kuvio 12)



KUVIO 12. Kankaanpään toimipisteen opiskelijan alkoholin käyttö (n= 31)

1-2 ravintola-annosta kerralla käytti 13 vastaajaa. 3-4 ravintola-annosta käytti yhdeksän vastaajaa. Seitsemän vastaajaa käytti kerralla 5-6 ravintola-annosta ja 7 ravintola-annosta tai enemmän käytti kerralla kaksi vastaajaa. (Kuvio 13)



KUVIO 13. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden kerralla käyttämä ravintola-annoksen määrä (n= 31)

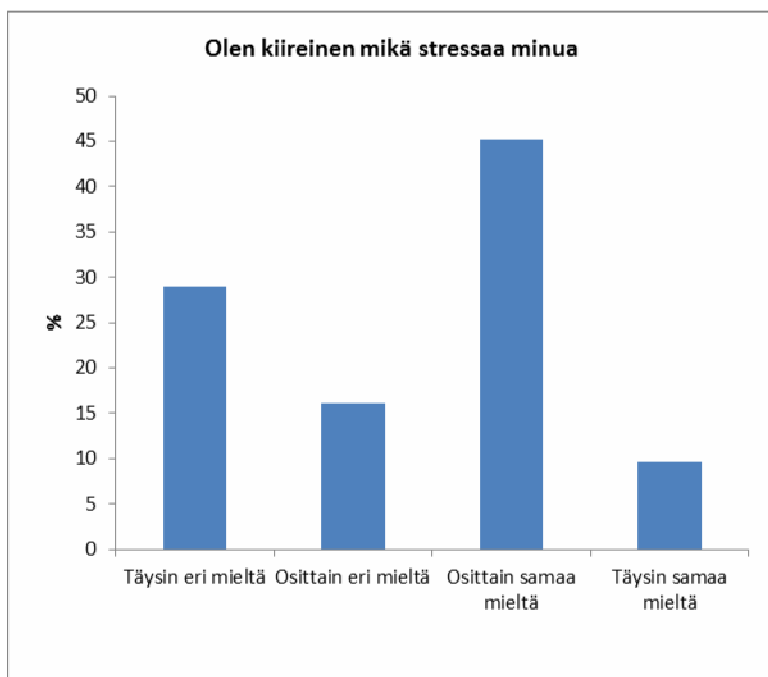
Kysymyksellä 18 haluttiin selvittää, käyttävätkö vastaajat jotain muita päihteitä kuin tupakkaa ja alkoholia. Kysymys jatkui avoimella kohdalla, jossa oli mahdollista kertoa, mitä muita päihteitä mahdollisesti käytti. Muita päihteitä kertoi käyttävänsä kolme vastaajaa ja 28 vastaajaa ei käytä muita päihteitä. Muita päihteitä, joita vastaajat käyttivät, olivat kannabis sekä erilaisten psykedeelisten aineiden käyttö kuten sienet.

” Pilveä polttelen silloin tällöin, ehkä kerran kuukaudessa. Se ei oikein sovi minulle, koska minulla on muutenkin usein vetämätön olo.” (Opiskelija 10)

9.3 Ajankäytön vaikutus hyvinvointiin ja jaksamiseen

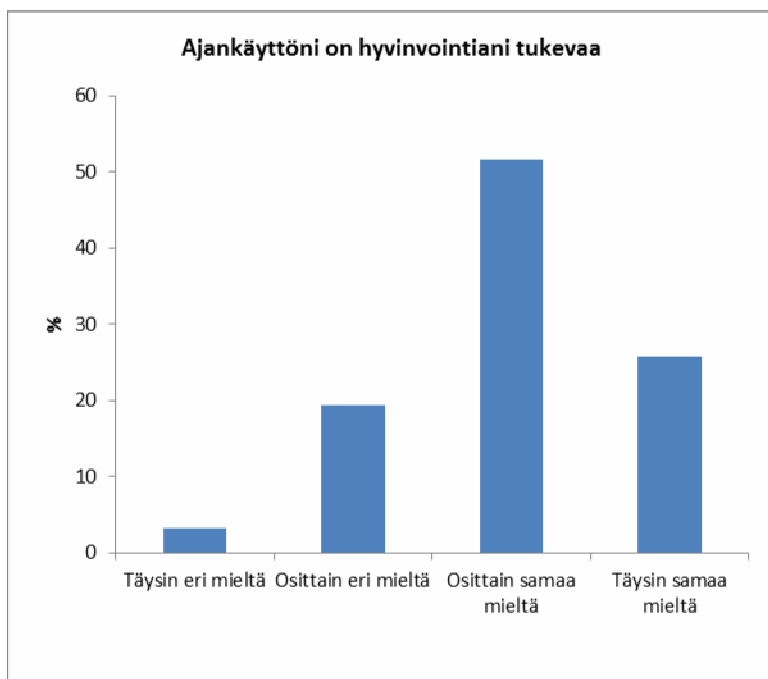
Kohdassa 19 ja 20 oli joukko hyvinvointia ja ajankäyttöä koskevia väittämiä, joihin vastaaminen tapahtui valitsemalla jokin seuraavista kohdista. ”Täysin eri mieltä. Osittain eri mieltä. Osittain samaa mieltä. Täysin samaa mieltä.” Kuvioissa on kerrottu, mitä väittämää kuvio koskee.

Kiireeseen ja sen stressaavuuteen yhdeksän vastaajaa vastasi, että on täysin eri mieltä. Viisi vastaajaa oli osittain eri samaa mieltä. 14 oli osittain samaa mieltä ja täysin samaa mieltä oli kolme. (Kuvio 14)



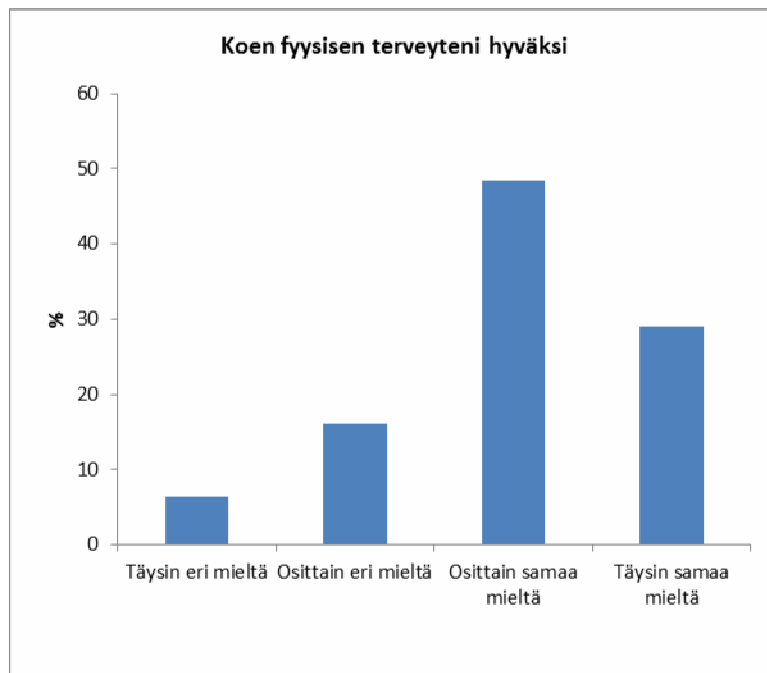
KUVIO 14. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide kiireeseen ja sen stressaavuuteen (n= 31)

Ajankäytön hyvinvointia tukevaksi näki kahdeksan vastaajaa ja osittain samaa mieltä oli 16 vastaajaa. Osittain eri mieltä oli kuusi ja täysin eri mieltä väittämän kanssa oli yksi vastaaja. (Kuvio 15)



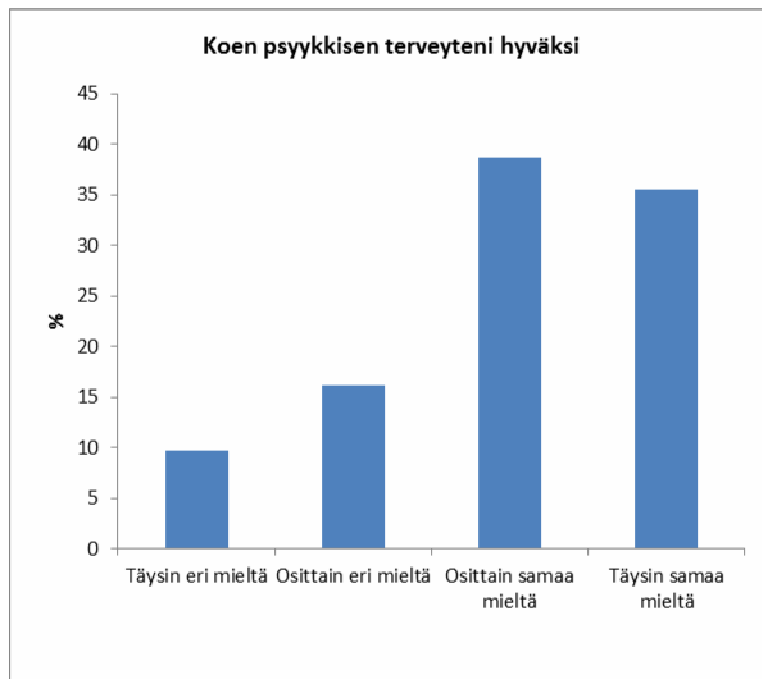
KUVIO 15. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide ajankäytön tuesta hyvinvointiin (n=31)

Kaksi vastaajaa oli sitä mieltä, ettei fyysisen terveys ollut hyvä ja osittain eri mieltä oli viisi vastaajaa. Osittain samaa mieltä oli 15 ja täysin samaa mieltä yhdeksän henkilöä. (Kuvio 16)



KUVIO 16. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide fyysisen terveyteen (n= 31)

Psyykkisen terveyden koki hyväksi 11 vastaajaa ja osittain samaa mieltä oli 12 henkilöä. Osittain eri mieltä oli viisi ja täysin eri mieltä kolme vastaajaa. (Kuvio 17)

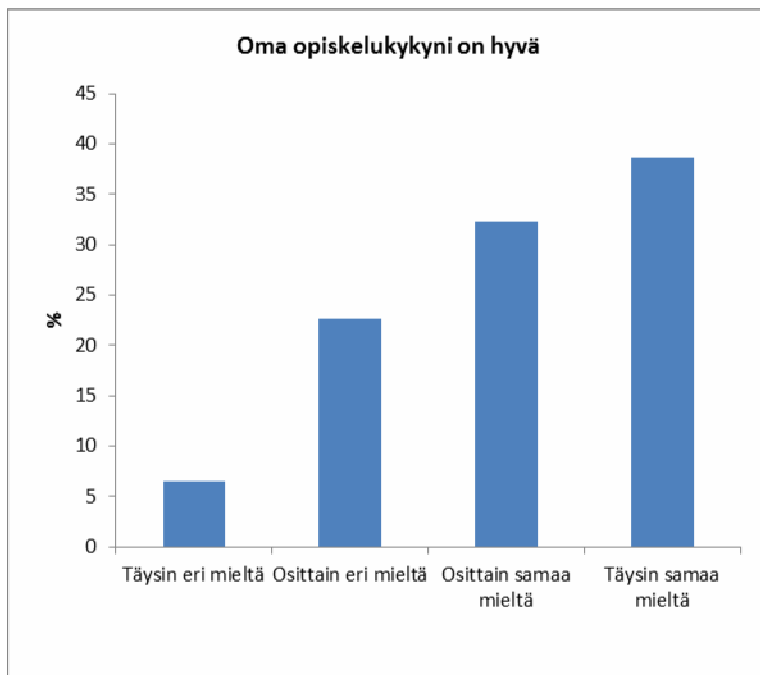


KUVIO 17. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide psyykkiseen terveyteen (n= 31)

Opiskelukykyyään hyvänä piti 12 ja osittain samaa mieltä oli kymmenen vastaajaa.

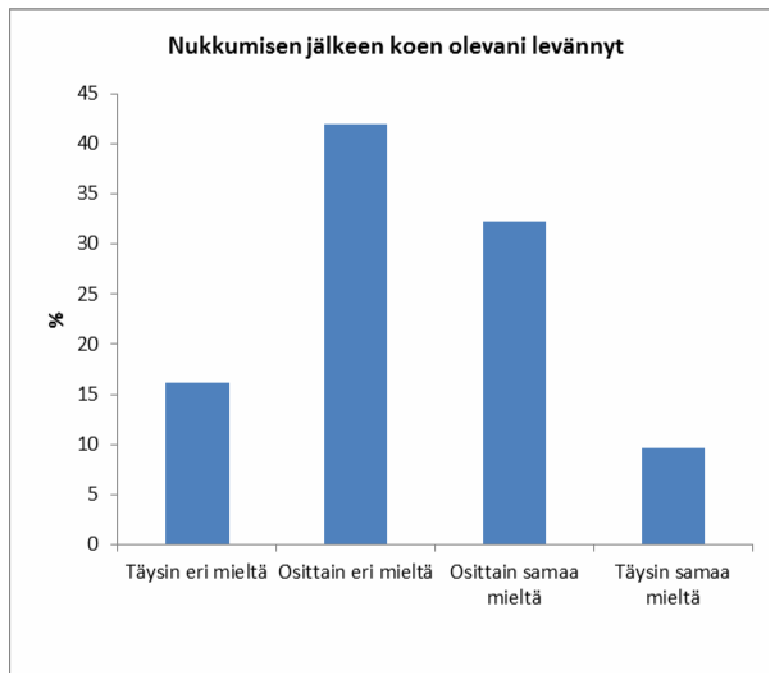
Osittain eri mieltä väittämän kanssa oli seitsemän ja täysin eri mieltä kaksi vastaajaa.

(Kuvio 18)



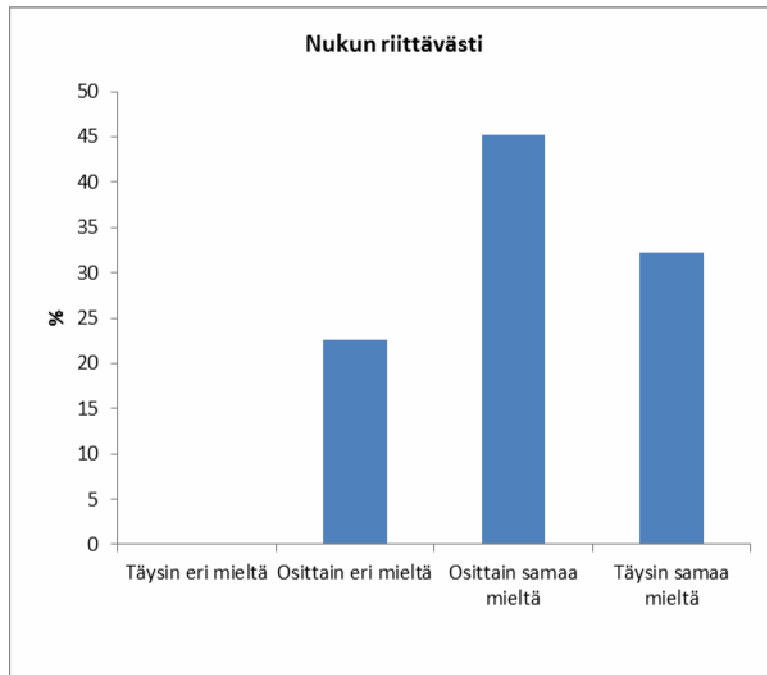
KUVIO 18. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide opiskelykyvystä (n=31)

Nukkumisen laadun koki kolme henkilöä täysin huonoksi ja osittain huonoksi 13 vastaajaa. Nukkumisen laadun hyväksi koki kolme henkilöä sekä osittain hyväksi unen laadun koki kymmenen henkilöä. (Kuvio 19)



KUVIO 19. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide unen laatuun (n= 31)

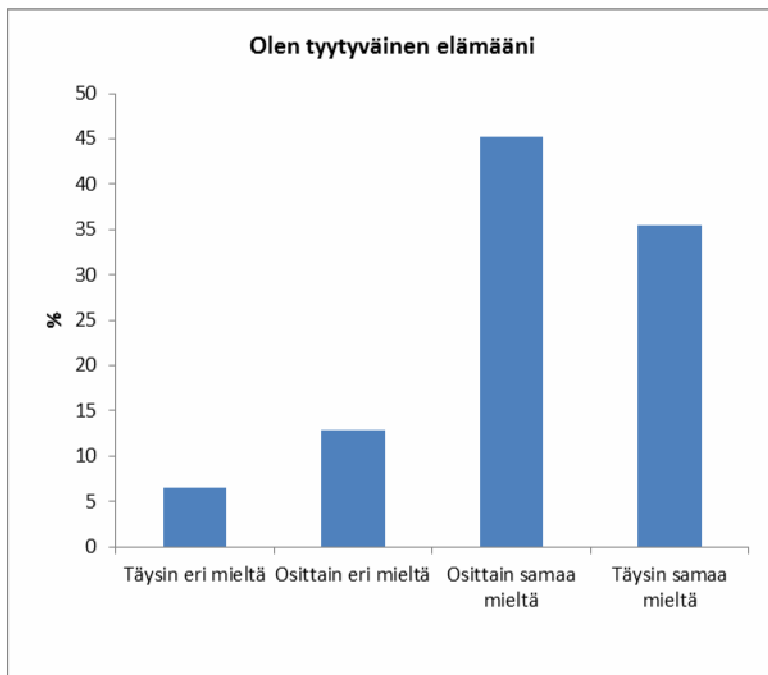
Nukkumisen riittävydestä oli samaa mieltä kymmenen vastaajaa. Osittain samaa mieltä oli 14 henkilöä. Osittain samaa eri mieltä oli seitsemän vastaajaa. (Kuvio 20)



KUVIO 20. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide unen riittävydestä (n= 31)

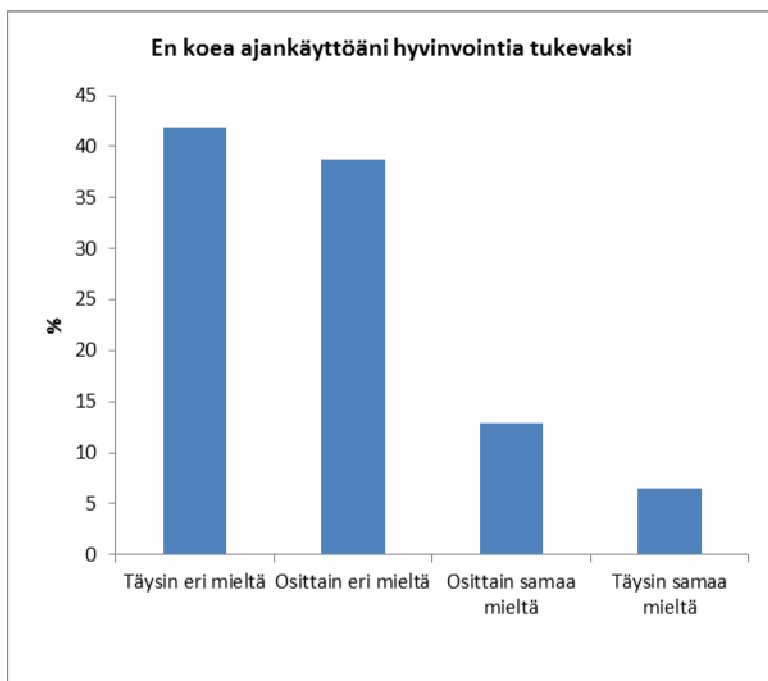
Tyytyväinen elämään oli 11 henkilöä ja osittain samaa mieltä oli 14 henkilöä.

Osittain eri mieltä oli neljä ja täysin eri mieltä oli kaksi henkilöä. (Kuvio 21)



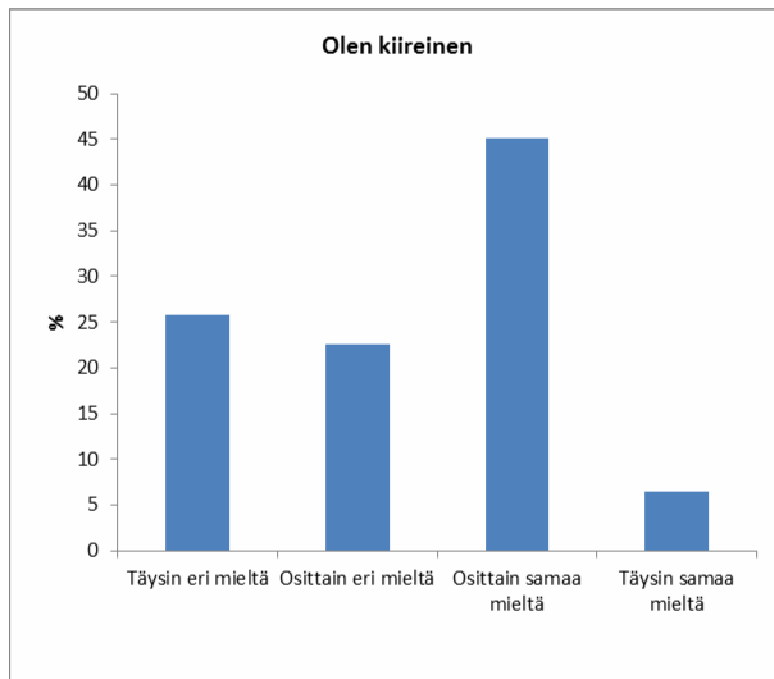
KUVIO 21. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide elämän tyytyväisyyteen (N= 31)

Ajankäyttönsä koki hyvinvointia tukevaksi 13 henkilöä. Osittain samaa mieltä oli 12 vastaajaa. Osittain eri mieltä oli neljä ja täysin eri mieltä oli kaksi vastaajaa. (Kuvio 22)



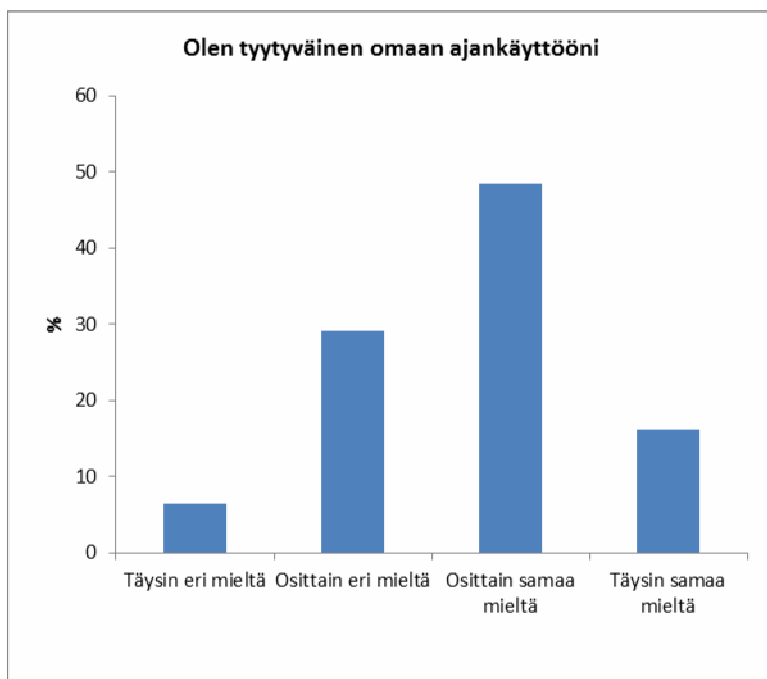
KUVIO 22. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide ajankäytön tukemattomuudesta hyvinvointiin (n=31)

Itseenä kiireisenä piti kaksi vastaajaa ja osittain samaa mieltä oli 14 vastaajaa. Osittain eri mieltä oli seitsemän ja täysin eri mieltä oli kahdeksan vastaajaa. (Kuvio 23)



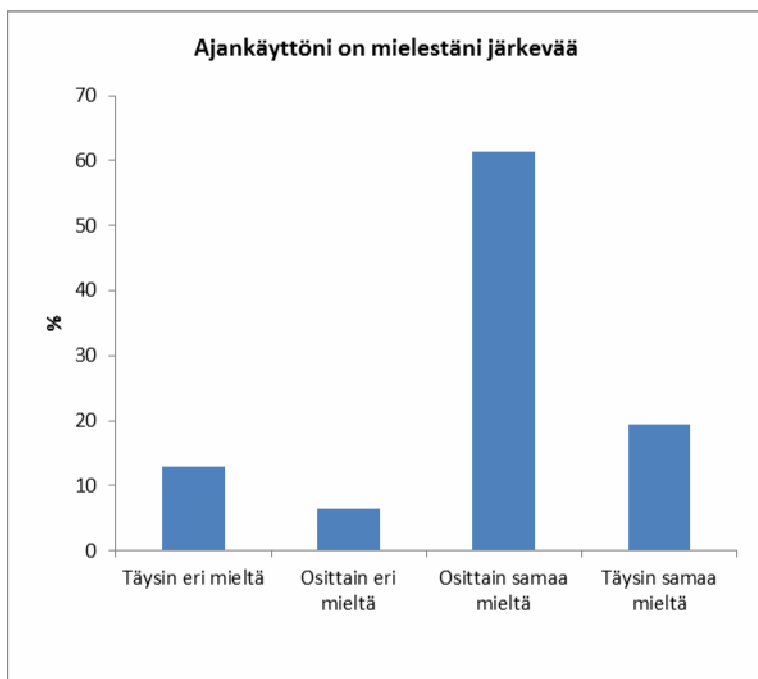
KUVIO 23. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide kiireellisyyteen (n=31)

Ajankäyttöön oli tyytyväinen viisi ja osittain samaa mieltä oli 15 vastaajaa. Osittain eri mieltä oli yhdeksän vastaajaa ja täysin eri mieltä oli kaksi vastaajaa. (Kuvio 24)



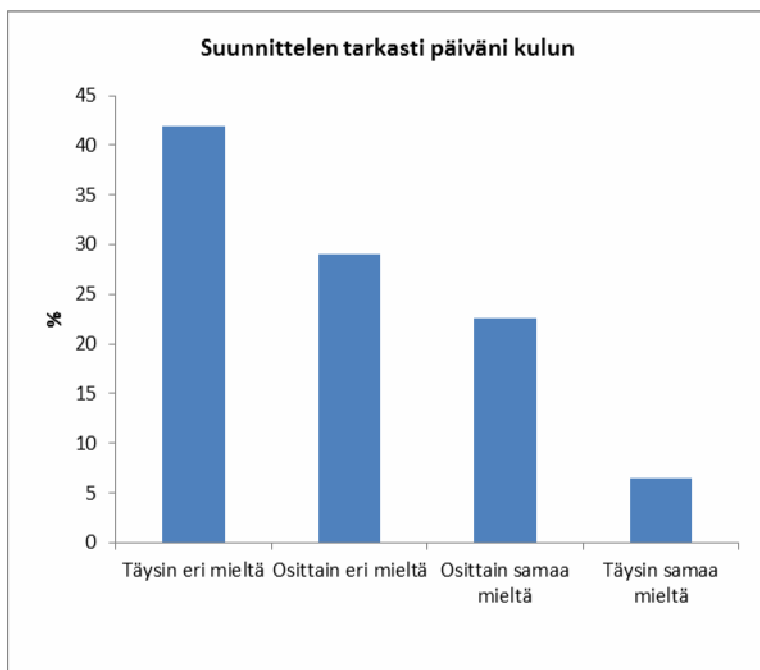
KUVIO 24. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide ajankäytön tyytyväisyyteen. (n=31)

Ajankäyttöään ei pitänyt järkevänä neljä vastaajaa ja osittain eri mieltä oli kaksi vastaajaa. Järkevänä ajankäyttöään piti kuusi vastaajaa ja osittain samaa mieltä oli 19 vastaajaa. (Kuvio 25)



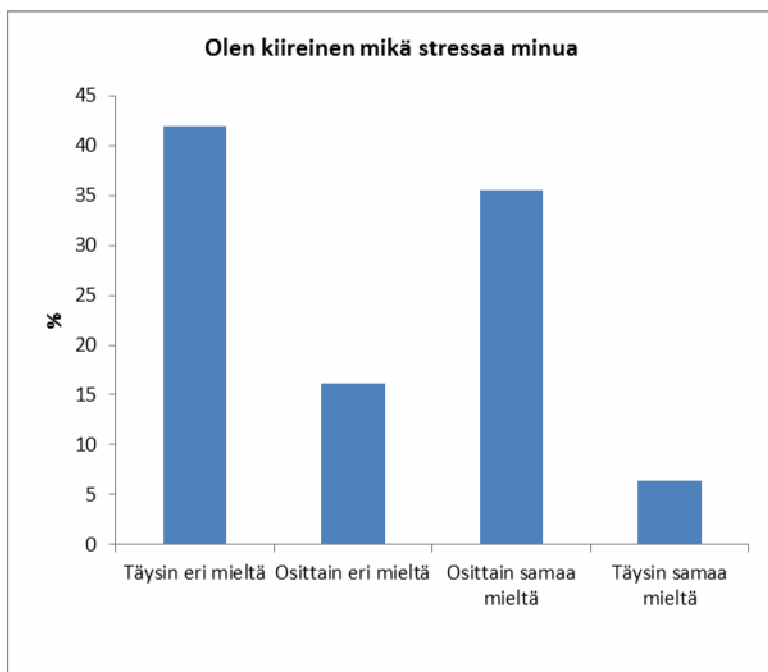
KUVIO 25. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide ajankäytön järkevyyteen (n=31)

Tarkasti päivänsä suunnitteli kaksi vastaajaa ja osittain samaa mieltä päivän tarkasta suunnittelusta oli seitsemän vastaajaa. Osittain eri mieltä suunnittelusta oli yhdeksän ja täysin eri mieltä 13 vastaajaa. (Kuvio 26)



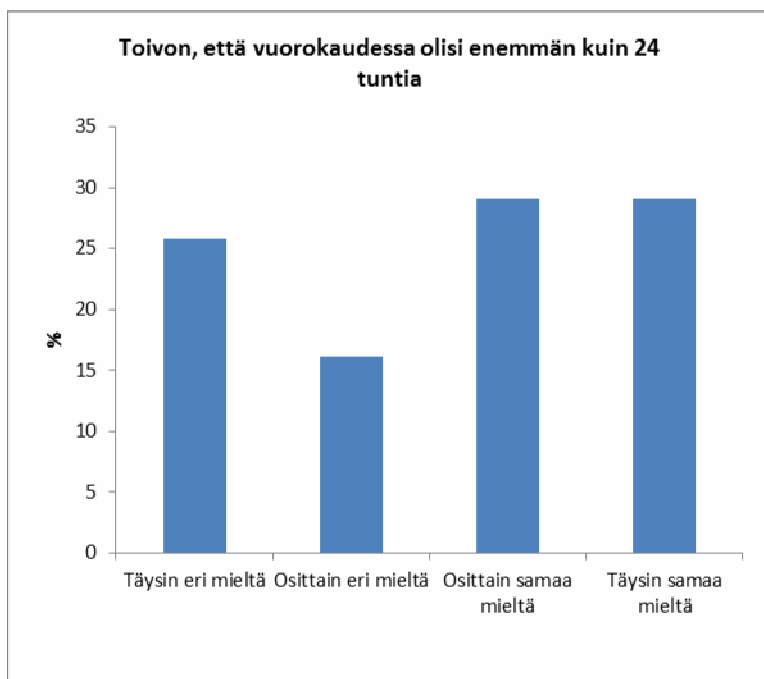
KUVIO 26. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide päivän tarkkaan suunnitteluun (n= 31)

Kiireisenä itseään piti kaksi ja osittain samaa mieltä oli 11 vastaajaa. Osittain eri mieltä oli viisi ja täysin eri mieltä oli 13 henkilöä. Tämä väittämä oli eri osion alla kuin kuvion kymmenen väittämä. (Kuvio 27)



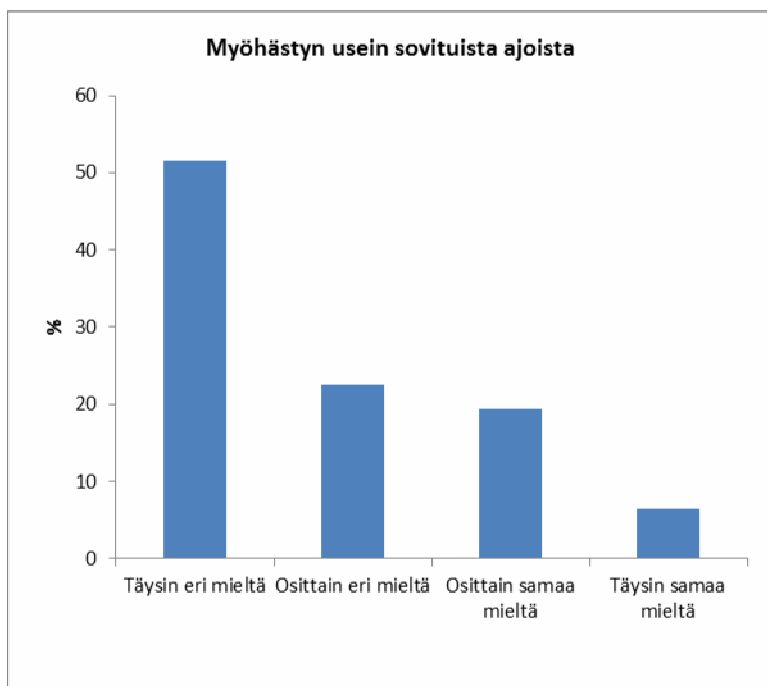
KUVIO 27. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide kiireeseen ja sen stressaavuuteen (n= 31)

Yhdeksän oli sitä mieltä, että vuorokaudessa pitäisi olla enemmän kuin 24 tuntia, osittain samaa mieltä oli myös yhdeksän vastaajaa. Osittain eri mieltä oli viisi ja täysin eri mieltä oli kahdeksan vastaajaa. (Kuvio 28)



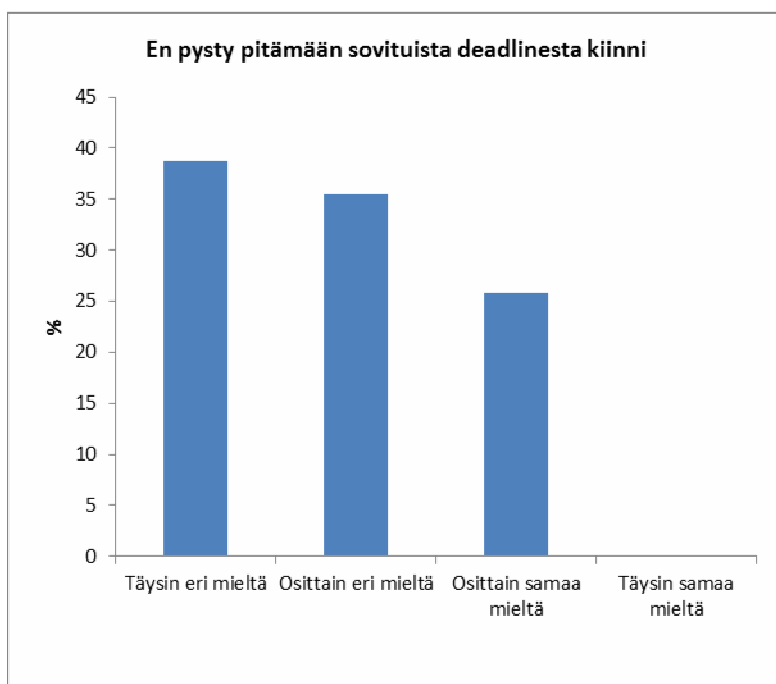
KUVIO 28. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide vuorokauden tuntien riittävyteen (n= 31)

Sovituista ajoista myöhästyi usein kaksi vastaajaa. Toisinaan sovitusta ajoista myöhästyi kuusi vastaajaa. Harvoin myöhästyi seitsemän ja tuskin koskaan myöhästyi 16 vastaajaa. (Kuvio 29)



KUVIO 29. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide myöhästelystä (n=31)

Deadlineista ei pystynyt osittain pitämään kiinni kahdeksan vastaajaa. Osittain eri mieltä oli 11 vastaajaa ja täysin eri mieltä oli 12 vastaajaa. (Kuvio 30)



KUVIO 30. Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden mielipide deadlineista (n= 31)

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kuvataideopiskelijoiden ajankäyttötapoja ja hyvinvointia. Tavoitteena oli, että tietoisuus Satakunnan ammattikorkeakoulun kuvataiteen opiskelijoiden ajankäytöstä lisääntyä ja että tutkimuksen tuloksia voitaisiin hyödyntää ”Syrjäytymisen ehkäisy ammattikorkeakouluopinnoissa”- hankkeessa.

Vastauksia tuli 31 kappaletta, jolloin vastausprosentti nousee 25:een. Vastausprosenttia voidaan pitää kohtuullisena, sillä esimerkiksi Lavikaisen (2010) ”Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2012”- tutkimuksessa vastausprosentti oli 23. Olin myös yhteydessä Kankaanpään toimipisteen koulutusjohtajaan, ja hänen mielestään vastausaktiivisuus ei ole ollut koskaan kovin korkea heille osoitetuissa kyselyissä. Verkossa vastattavan kyselyn valitsin siksi, että ajattelin se olevan vastaajalle helpompi. Koska vastaaminen ei ole silloin paikasta ja ajasta kiinni, vaan vastaaja voi vastata kyselyyn silloin, kun hänellä on siihen aikaa. Kyselylinkki lähetettiin sähköpostilla, ja siinä voi olla yksi syy, ettei vastausprosentti ollut korkeampi. Sähköpostia tulee nykyään paljon ja useasti viestit joutuvat roskakoriin lukematta. Sen vuoksi kyselystä lähetettiin myös karhukirje muistuttamaan vastaamisesta.

Tilastokeskuksen tekemän tutkimuksen mukaan (2009) ihmisten arki on siirtynyt myöhemmäksi eli nukkumaan mennään myöhemmin ja herätään myöhemmin. Samaisessa tutkimuksessa on havaittu, että television on eniten aikaa vievä harrastus. Opetusministeriön julkaisun (2006) mukaan ammattikorkeakoulun opiskelijat käyttävät opiskeluun keskimäärin 35 tuntia viikossa. Opiskelijat käyttävät opetusministeriön mukaan työntekoon keskimäärin seitsemän tuntia viikossa.

Kyselyyn vastanneiden mukaan suurin osa opiskelijoista käytti opiskeluun aikaa enemmän kuin kymmenen tuntia ja harrastuksiin käytettiin yli kolme tuntia viikossa. 31 vastaajasta vain seitsemän teki töitä, ja suurin syy työn teolle oli raha. Vähäinen työntekijöiden osuus liittyy myös siihen, että 26 opiskelijaa oli edennyt opinnoissa tavoiteajan puitteissa. Luku on varsin hyvä verratessa esimerkiksi sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden opintojen hidastumiseen juuri työn vuoksi. Opiskelijoiden vuorokausirytmä oli varsin tasainen. Unta opiskelijat saivat keskimäärin seitsemän tuntia

päivässä, jota voidaan pitää varsin hyvänä tuloksena. Kuitenkin osaa opiskelijoista huolesti unen heikko laatu, joka ilmeni väsymyksessä ja ärtyneisyytenä.

Mielestäni yllättävää oli se miten suuressa roolissa opiskelijoiden vapaa-ajan viettos-
sa oli liikunta mukana. Sitä harrastettiin useita tunteja viikossa. Liikunnan määrä sel-
littynee sille, että luova opiskeluala vaatii paljon virkeää ajatustoimintaa, ja mikä sen
parempi vaihtoehto ajatusten tuuletukselle on kuin lähteä liikkumaan.

Alkoholin käyttö on Suomessa varsin yleistä ja kohtuukäyttäjää yhteiskunnassa on 12
% ja suurkuluttajien osuus on noin 5–10 %. Kohtuukäytön rajat ovat miehillä seitse-
män kerta-annosta tai viikkoannosten määrä on yli 24. Naisilla vastaavat rajat ovat
viisi ja 16 ravintola-annosta. Vastausten perusteella Kankaanpäätoimipisteen opis-
kelijoiden alkoholin käyttö on kohtuullisella tasolla, sillä kaksi suurinta ryhmää oli:
noin kerran kuusta tai harvemmin sekä 2-4 kertaa kuussa. Ravintola-annoksia opiske-
lijat kertoivat käyttävänsä myös kohtuuden rajoissa. (Terveyden- ja hyvinvoinnin
laitoksen www-sivut 2008.)

Ammattikorkeakoulussa tupakointi on yleisintä matkailu- ja ravitsemusalalla sekä
yliopistolla erilaisissa taidekorkeakouluissa. 16 % kaikista ammattikorkeakouluopis-
kelijoista tupakoi. Huumausaineita oli käyttänyt tai kokeillut 23 % korkeakouluopis-
kelijaa. Käytetyin huumausaine oli kannabis. (Huttunen & Kunttu 2009, 62, 68.)
Vastanneista opiskelijoista tupakoi kymmenen ja 21 opiskelijaa ei tupakoi, joten pro-
sentuaalisesti tupakoitsijoita oli 32 % eli kaksinkertainen määrä mitä aikaisimmassa
tutkimuksessa oli tuloksena saatu. Tupakointimäärät vaihtelivat 25 ja yhden tupakan
välillä. Kolme vastaajaa kertoi käyttävänsä muitakin päihteitä kuin alkoholia ja tu-
pakkaa. Kannabis oli käytetyin ja toiseksi käytetyin oli erilaiset psykodeeliset aineet.

Vastausten perusteella näyttäisi siltä, että Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden
ajankäyttötavat tukevat hyvinvointia ja jaksamista. He tunnistavat itsestään, milloin
voivat hyvin ja milloin eivät. Heidän ajankäyttönsä on varsin monipuolista, ja he
kykenevät tunnistamaan kiireen merkityksen esimerkiksi stressin luojana. He pitävät
varsin hyvin kiinni sovituista aikatauluista, mutta osaavat myös rentoutua tarpeen
vaatiessa. Tulosten perusteella voitaneen sanoa, että Kankaanpään toimipisteen opis-
kelijoiden elintavat ovat suhteellisen hyvät, sillä esimerkiksi alkoholin käyttö oli erit-

täin alhaista verrattuna opiskelijaelämään yleensäkin. He ovat myös elämäänsä tyytyväisiä. Vastauksista oli havaittavissa, että moni eli omaa unelmaansa, kun oli päässyt opiskelemaan Kankaanpään toimipisteeseen. Suuria yleistyksiä ei kuitenkaan voida tehdä, koska kysely koski yhtä toimipistettä ja yhden koulun opiskelijoita.

Opinnäytetyö tekeminen vahvisti omaa käsitystäni hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joita joudun omassa työssäni sairaanhoitajana pohtimaan. Tutkimuksen tekeminen antoi myös arvokasta tietoa siitä miten opiskelijat käyttävät aikaansa ja ovatko he vaarassa syrjäytyä yksinäisyyden tai päihteiden käytön vuoksi. Tulenpa sitten työskentelemään millä osastolla vain, tulen aina törmäämään haasteisiin, jotka liittyvät yksilön hyvinvointiin. Opinnäytetyön tekeminen on iso ja vaativa prosessi. Työtunnit eivät kuitenkaan mene hukkaan, sillä hoitotyöhän kuuluu perustua näyttöön ja tutkittuun tietoon.

10.1 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyön luotettavuutta arvioitaessa pitää sitä tarkastella kahden eri termin valossa. Nämä termit ovat reliabelius ja validus. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaus tulosten toistettavuutta. Jos mitataan samaa tapahtumaa samalla mittarilla useita kertoja ja saadaan yhteneviä tuloksia, on mittari silloin reliabeli. Validiteetilla taas tarkoitetaan mittarin pätevyyttä eli mittarilla saadaan mitattua niitä asioita mitä halutaankin. (Hirsijärvi ym. 2008, 226.)

Muokkasin itse oman mittarini (=kyselylomakkeen) tähän opinnäytetyöhöni. Tutustuin erilaisiin mittareihin laajasti, jotta mittarini mittaisi niitä asioita, joista olin kiinnostunut ja joihin tutkimuskysymykseni ohjasivat. Kyselylomake pilotoitiin pienellä joukolla ennen sen julkaisemista ja siihen tehtiin pieniä muutoksia. Kyselylomake oli mielestäni hyvin ymmärretty ja avoimet vastaukset olivat asiallisia ja käyttökelpoisia. Yhtään vastausta en joutunut hylkäämään. Lomakkeen huonopuoli on se, ettei avoimien kysymysten vastauksia pysty tarkentamaan toisin kuin haastattelussa pystyy. Koska kyselylomake oli sähköinen, poisti se mahdollisesti eri käsialojen tulkinasta syntyviä virhepäätelmiä.

Valmiissa lomakkeessa oli kuitenkin yksi virhe. Kysymyksessä ” Kuinka monta ravintola-annosta juot yleensä silloin, kun otat alkoholia?” oli pakko vastata, jotain seuraavaa: 1-2 annosta, 3-4 annosta, 5-6 annosta, 7 annosta tai enemmän, vaikka olisi vastannut edelliseen kysymykseen ettei käytä alkoholia. Tämä nosti 1-2 annosta nauttivien osuuden suureksi, mutta se huomioitiin analysointivaiheessa.

Mielestäni lomake oli validi, sillä sen avulla sain vastauksen omiin tutkimustuloksiin. Vastausmäärän olisin toivonut nousevan korkeammaksi, jolloin reliaabelin olisi voinut saavuttaa paremmin. Vastauksia tarkastella tulee ottaa huomioon, että vastausmäärä oli suhteellisen pieni. Kyselyihin vastaavat opiskelijat, jotka ovat muutenkin aktiivisia elämässä ja esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevien opiskelijoiden ääni ei kovin vahvasti kuulu. Tästä syystä yleistämistä tulle välttää ja ehdottomia päätelmiä ei voida tehdä.

Vastaajat saivat vapaaehtoisesti valita vastaavatko vai eivät kyselyyn. Vastaajien anonyymiudesta oli huolehdittu ja vastaajien henkilötiedot eivät tulleet missään vaiheessa minun tietooni eikä vastauksia pystynyt yhdistämään henkilöihin.

10.2 Johtopäätökset

1. Tutkimustulosten mukaan Kankaanpään toimipisteen opiskelijat kokevat, että heidän ajankäyttönsä on hyvinvointia tukevaa.
2. Kankaanpään opiskelijoiden opiskelukyky on hyvä ja he ovat motivoituneita opiskelemaan.
3. Kankaanpään toimipisteen opiskelijat ovat tyytyväisiä elämäänsä.
4. Vastanneiden mukaan pähteet eivät ole suuri ongelma Kankaanpään toimipisteen opiskelijoiden keskuudessa.

10.3 Opinnäytetyön tulosten käyttö ja jatkotutkimusehdotuksia

Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää ”Syrjäytymisen ehkäisy ammattikorkeakouluopinnoissa” -hankkeessa, sillä ne antavat kuvan siitä, mitä Kankaanpään toimipisteen opiskelijat tekevät ja miten he käyttävät aikansa. Ajankäyttö ja sen hallinta oli

yksi hankkeen osateemoista, josta haluttiin lisätietoja. Erityisesti toivottiin luovan alan opiskelijoihin liittyvää kyselyä, koska sen alan opiskelijoiden ajankäyttöä ja hyvinvointia ei ole kyselyin tutkittu. Hankkeen tuomia tuloksia ollaan tällä hetkellä juurruttamassa korkeakoulujen arkeen, aitoina työvälineinä. Tämä opinnäytetyö tullaan myös liittämään Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivujen Hyvinvointiosioon, josta se on kaikkien saatavilla hankkeen muiden töiden ohella.

Nyt kyselytutkimukseen vastanneille opiskelijoille voisi tehdä seurantatutkimuksen muutaman vuoden päästä. Jolloin tuloksia voitaisiin verrata ja tehdä johtopäätöksiä opiskelijoiden ajankäytön ja hyvinvoinnin kehittymisestä valmistumisen jälkeen. Samalla nähtäisiin, miten paljon oikeasti ajankäyttötavat opiskelijan ja työntekijän välillä eroavat, sillä onhan opiskelukin työtä.

LÄHTEET

A-klinikkasäätiön www-sivut. Viitattu 29.1.2012. <http://www.paihdelinkki.fi/testit-alkoholi>

Ajankäyttötutkimus 2009. 2011. Helsinki: Tilastokeskus. Elinolot 2011 Viitattu 27.3.2011 http://stat.fi/til/akay/2009/02/akay_2009_02_2011-02-17_fi.pdf

Berner, A-S. 2010. Joka viidettä opiskelijaa on kiusattu yliopistossa. Ylioppilaslehti 19.3.2010. Viitattu 31.1.2012. <http://ylioppilaslehti.fi/2010/03/joka-viidetta-opiskelijaa-on-kiusattu-yliopistossa/>

CDS-hankkeen www sivut. Viitattu 25.11.2011. <http://elgg.mcampus.fi/cds/>

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otava.

Huttunen, M. Tietoa potilaalle: Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. 3.9.2010. Viitattu 1.2.2012. www.terveysportti.fi

Huttunen, T. & Kunttu, K. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Helsinki: YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 887. Viitattu 12.11.2011 <http://acta.uta.fi/pdf/951-44-5445-6.pdf>

Konu, A. & Rimpelä, M. 2002. Well-being in schools: a conceptual model. Health Promotion International Vol 17 no 1. Viitattu 11.11.2011 <http://www.bvsde.paho.org/bvsacd/cd26/promocion/v17n1/79.pdf>

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri 27, 21- 24.

Kunttu K, Komulainen A, Makkonen K & Pynnönen P. (toim.) 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim, 34.

Lavikainen, E. 2010. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010: Tutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskelukyvystä. Turku: Otus. Opiskelijoiden tutkimussäätiö 35/2010.

Lavikainen, E. & Nokso-Koivisto, A. 2009. Pysytäänkö pinnalla? Tutkimus Taideteollisen korkeakoulun ja Teknillisen korkeakoulun opiskelijoiden toimeentulosta, opinnoista ja opiskeluolosuhteista keväällä 2009. Espoo: OTUS. Opiskelijoiden tutkimussäätiö. Viitattu 31.1.2012. http://www.otus.fi/images/julkaisut/eduvalvontakysely_2009_v09-11-09.pdf

Nyyti RY:n www-sivut. Viitattu 1.2.2012. <http://www.nyyti.fi/tietoa/lepo-ja-uni/>

Opetus- ja kulttuuriministeriön www-sivut. Viitattu 3.10.2011.
www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/

Opiskelijatutkimus 2010: Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18

Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006: 12.

Partonen, T. 2002. Kaamoksesta kesään. Helsinki: Duodecim.

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 27.3.2011.
<http://samk.fi/samk-esittely>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 27.3.2011.
http://samk.fi/samk-esittely/visio_ja_arvot

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos. Työympäristön raporttisarja 26.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 22.1.2012.
<http://www.ktl.fi/portal/2949>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 22.1.2012.
<http://www.ktl.fi/portal/5941>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. Viitattu 22.1.2012
<http://www.ktl.fi/portal/9820>

Vaasan yliopiston www-sivut. Viitattu 2.10.2011.
http://www.uwasa.fi/opiskelu/suunnittelu/opi_oppimaan/opiskelutaidot/ajankaytto/

Vainio, A. 2009. Ajankäyttö. Duodecim. Viitattu 16.1.2011.
<http://www.terveyskirjasto.fi/>

Virallinen kyselylomake oli internettipohjainen lomake.

Kankaanpään yksikön/toimipisteen opiskelijoiden ajankäyttötavat sekä hyvinvointi.

Valitse tilanteeseesi sopivin vaihtoehto.

Vastausvaihtoehdon vieressä olevaa huutomerkkiä klikkaamalla saat lisätietoja.

Kyselyn lopussa on "Tallenna"-painike, jolla vastaukset lähetetään.

Taustatiedot

1. Ikä a) alle 20v b) 20-25v c) 26-35v d) 36-45v e) yli 46v

2. Sukupuoli a) Mies b) Nainen

3. Minä vuonna olet aloittanut opintosi Satakunnan ammattikorkeakoulun Kankaanpään yksikössä?

a) 2007 tai aikaisemmin b) 2008 c) 2009 d) 2010 e) 2011

4. Mitä teit ennen Kankaanpään yksikön opiskelujasi?

a) valmistuin lukiosta b) valmistuin ammattikoulusta c) suoritin varusmiespalvelua/ siviilipalvelua/ naisten vapaaehtoista varusmiespalvelua

Jos vastasit jotain muuta, niin mitä?

Ajankäyttö

5. Kuvaile yksi tavallinen arki-/opiskelupäiväsi heräämisestä nukkumaan menoon.

6. Mainitse kolme eniten aikaasi vievää asiaa?

7. Kuinka monta tuntia käytät opiskeluun päivässä oppituntien lisäksi?

a) alle 1 tuntia b) 1-2 tuntia c) 3-4 tuntia d) 5 tuntia tai enemmän?

8. Kuinka monta tuntia käytät opiskeluun viikossa?

a) alle 5 tuntia b) 5-10 tuntia c) enemmän kuin 10 tuntia

9. Kuinka monta tuntia käytät harrastuksiin viikossa?

a) alle 2 tuntia b) 2-3 tuntia c) yli 3 tuntia

10. Oletko edennyt opiskeluissasi tavoiteajassa?

a) Kyllä b) En

Jos vastasit et, miksi et?

Työnteko ja opiskelu

11. Teetkö ansiotyötä opiskelujen ohessa?

a) Kyllä b) En

12. Jos teet ansiotyötä, kuinka monta tuntia viikossa?

a) alle 10 tuntia b) 10-15 tuntia c) 16-20 tuntia d) 21-25 tuntia e) 26-30 tuntia f) 31 tuntia tai enemmän

Mikä on pääasiallinen syy tehdä ansiotöitä?

Nukkumistavat

13. Kuinka monta tuntia nukut yössä?

a) alle 5 tuntia b) 5 tuntia c) 6 tuntia d) 7 tuntia e) 8 tuntia f) 9 tuntia g) 10 tuntia h) 11 tuntia tai enemmän

14. Nukutko mielestäsi riittävästi?

a) Kyllä b) En

Jos vastasit et, miksi et?

Päihteiden käyttö

15. Tupakoitko?

a) Kyllä b) En

Jos vastasit kyllä, kuinka monta savuketta poltat päivässä?

16. Kuinka usein juot alkoholia?

a) En koskaan b) Noin kerran kuussa tai harvemmin c) 2-4 kertaa kuussa d) 2-3 kertaa viikossa e) 4 kertaa viikossa tai useammin

17. Kuinka monta ravintola-annosta juot yleensä silloin kun otat alkoholia?

(Ravintola-annos: Pullo (33 cl) keskiolutta tai siideriä. Lasi (12 cl) mietoa viiniä. Pieni lasi (8 cl) väkevää viiniä. Ravintola-annos (4 cl) väkeviä.

a) 1-2 annosta b) 3-4 annosta c) 5-6 annosta d) 7 annosta tai enemmän

18. Käytätkö jotain muita päihteitä kuin alkoholia?

a) Kyllä b) En

Jos vastasit kyllä niin mitä päihteitä käytät ja kuinka usein?

19 ja 20 ovat monivalintatehtäviä, jossa vastaaja valitsee mieleisensä vaihtoehdon.

Hyvinvointi

	Täysin eri mieltä.	Osittain eri mieltä.	Osittain samaa mieltä.	Täysin samaa mieltä.
Olen kiireinen mikä stressaa minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajankäyttöni on hyvinvointia tukevaa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen fyysisen terveyteni hyväksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Koen psyykkisen terveyteni hyväksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oma opiskelukykyni on hyvä.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nukkumisen jälkeen koen olevani levännyt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nukun riittävästi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen elämäni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En koe ajankäyttöäni hyvinvointia tukevaksi.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ajankäyttö

	Täysin eri mieltä.	Osittain eri mieltä.	Osittain samaa mieltä.	Täysin samaa mieltä.
Olen kiireinen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen tyytyväinen omaan ajankäyttöni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ajankäyttöni on omasta mielestäni järkevää.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suunnittelen tarkasti päiväni kulun.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Olen kiireinen mikä stressaa minua.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Toivon, että vuorokaudessa olisi enemmän kuin 24 tuntia.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Myöhästyn usein sovituista ajoista.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
En pysty pitämään sovituista deadlineista kiinni.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>