



Korkeakouluopiskelijan hyvinvointi

Elisa Aho

Alexi Matikainen

OPINNÄYTETYÖ
Syyskuu 2021

Sairaanhoitajakoulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitajakoulutus

AHO, ELISA & MATIKAINEN, ALEKSI:
Korkeakouluopiskelijan hyvinvointi

Opinnäytetyö 32 sivua, joista liitteitä 3 sivua
Syyskuu 2021

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Tehtävänä oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat edistävästi tai estävästi korkeakouluopiskelijoiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli aiemmin tuotetun tiedon avulla luoda kokonaisuus, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopetuksen suunnittelussa sekä tutoropettajien että harjoittelupaikkaohjaajien ohjauksen tukena sekä lisätä opinnäytetyöntekijöiden tietoisuutta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja työelämäyhteistyötahona toimii Tampereen ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineistoa kerättiin talven 2020 ja kevään 2021 aikana. Tiedonhaussa käytettiin CINAHL-, MEDIC- ja Google Scholar- tietokantoja sekä Googlea. Aineisto koostuu viidestä tutkimusartikkelista, joiden julkaisuajankohdat ajoittuvat vuosille 2012–2018.

Korkeakouluopiskelijoiden yleisimpiä hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat ystävät ja kaverit, riittävä vapaa-aika ja mielekkäät vapaa-ajan toiminnot, perhe, liikunta, ruoka, opiskeleminen, riittävä uni ja lepo, sosiaalinen kanssakäyminen, henkinen tasapaino ja lepo, kotipuuhastelu ja ulkoilu. Korkeakouluopiskelijoiden yleisimpiä hyvinvointia estäviä tekijöitä ovat unen puute ja sen ongelmat, ajan hallinnan ongelmat, sairastaminen, koulutehtävät, jaksamisen ja motivaation ongelmat, kodin pyörittäminen, ravinnon puute, vuodenaika, fyysisen aktiivisuuden ja ulkoilman puute, opiskeluympäristön ongelmat ja opiskeluvälineet sekä vuorovaikutuksen ongelmat.

Korkeakouluopiskelijan kokemusten omaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiinsa vaikuttavista tekijöistä havaittiin olevan monesti niin myönteisiä kuin kielteisiäkin. Tutkimuksessa tuli ilmi opiskelijan sukupuolesta johtuvia eroja, joten opiskelijan hyvinvointiin tulisi kiinnittää entistä enemmän huomiota etenkin yksilötasolla eikä suurina massoina.

Etenkin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista oli kansallisesti varsin niukasti tutkimuksia. Lisäksi opiskeluympäristö muuntuu jatkuvasti, joten tutkimuspotentiaalia opiskelijan hyvinvoinnissa on.

Asiasanat: hyvinvointi, korkeakouluopiskelija

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care

AHO, ELISA & MATIKAINEN, ALEKSI:
Well-being of university students

Bachelor's thesis 32 pages, appendices 3 pages
September 2021

The purpose of this study was to collect information on the mental, physical and social well-being of university students. The aim was to find out factors that contribute or inhibit well-being of university students. The goal was to create a document using previously produced information, which can be used in the planning of university education to support the guidance of both tutor teachers and internship counsellors as well, to create awareness about the well-being of university students. The study is work-life oriented and was completed in collaboration with Tampere University of Applied Sciences.

The methodology of this study was a literature review. The data used CINAHL, MEDIC, Google, as well Google scholar databases. The data consists of five research articles with dates of publication for 2012–2018.

The results show that common factors contributing to well-being among university students include having friends, adequate leisure time, family, exercise, nutrition, studying, adequate sleep, social interaction, mental balance and rest. The most common inhibitory factors are lack of sleep, problems with time management, getting sick, school assignments, interfering and motivation problems, house-keeping and lack of nutrition.

Factors affecting a university student's experience of mental, physical and social well-being could be either positive or negative depending on the situation. There were significant differences between genders in well-being measurements and results. Therefore, more attention should be paid to the students' well-being at the individual level.

Key words: well-being, university students

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	6
2.1	Opiskelijan psyykkinen hyvinvointi	7
2.1.1	Uni psyykkisen hyvinvoinnin osana	7
2.1.2	Motivaatio ja jaksaminen psyykkisen hyvinvoinnin osana	8
2.2	Opiskelijan fyysinen hyvinvointi	9
2.2.1	Liikunta fyysisen hyvinvoinnin osana	9
2.2.2	Ravitsemus fyysisen hyvinvoinnin tukena	10
2.3	Opiskelijan sosiaalinen hyvinvointi	14
2.3.1	Ajanhallinnan ja vapaa-ajan merkitys opiskelijan sosiaaliseen hyvinvointiin	14
2.3.2	Työssäkäynti ja toimeentulo osana opiskelijan sosiaalista hyvinvointia	15
2.3.3	Ystävät, kaverit ja perhe sosiaalisen tuen tekijöinä	15
3	TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET	18
4	MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	19
5	TULOKSET	21
5.1	Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	22
6	POHDINTA	25
6.1	Tulosten tarkastelu	25
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	25
6.3	Jatkotutkimusehdotukset	26
	LÄHTEET	28
	LIITTEET	30

1 JOHDANTO

Opiskelijan hyvinvointi on tärkeä sekä ajankohtainen aihe. Opiskelijan hyvinvointiin tulee kiinnittää enemmän huomiota. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan hyvinvointia psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi käsitteellä viitataan yksilölliseen, että yhteisötason hyvinvointiin. Yksilön hyvinvoinnin tekijöiksi voidaan määritellä sosiaaliset suhteet, onnellisuus, sosiaalinen pääoma sekä itsensä toteuttaminen. Yhteisötasolla hyvinvoinnin osatekijöitä ovat mm. elinolot, työllisyys, työolot ja toimeentulo (THL 2020.)

Hyvinvointi käsittää myös terveyden, joka määritellään fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilana, jolla on laajempi merkitys kuin pelkkä vaivan tai sairauden puute. Se on voimavara, jonka avulla muut hyvinvoinnin tekijät voivat toteutua (THL 2020). Terveys on tila, joka muuttuu jatkuvasti. Terveysteen vaikuttavat sairaudet ja elinympäristö, mutta myös henkilön kokemukset, arvot ja asenteet (Huttunen 2018).

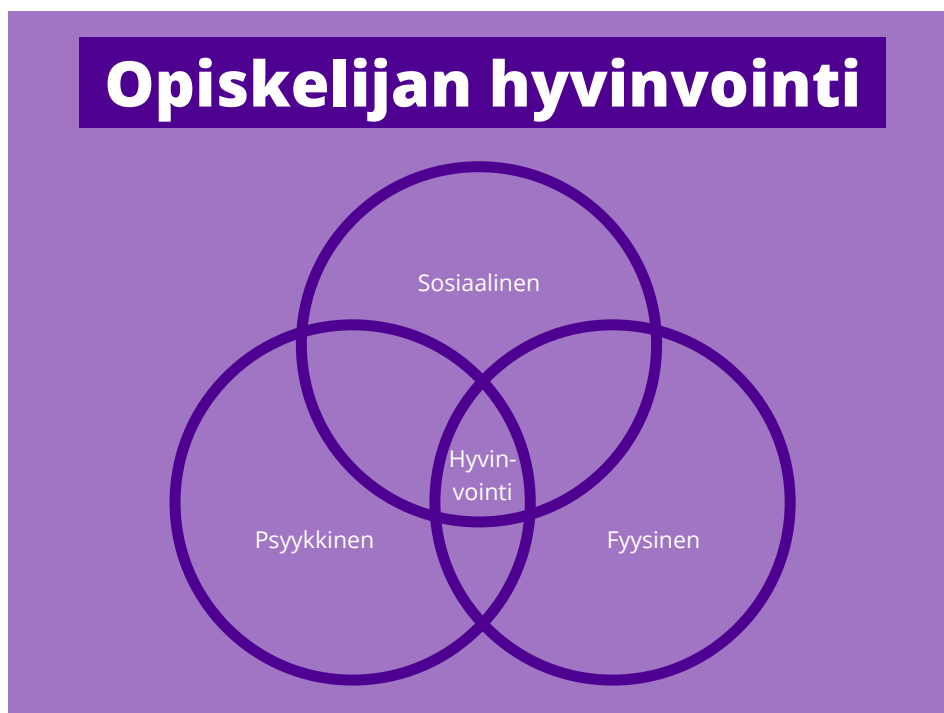
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden hyvinvointia ja selvittää mitkä ovat ne osatekijät, jotka vaikuttavat edistävästi tai estävästi opiskelijan hyvinvointiin. Tätä kokonaisuutta voidaan hyödyntää opintojen suunnittelussa, harjoittelun ohjauksessa sekä opinnäytetyön tekijöiden ammatillisen kehityksen vahvistamisessa. Opinnäytetyö on työelämälähtöinen ja työelämäyhteistyötahona toimii Tampereen ammattikorkeakoulu.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden täydelliseksi fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tilaksi. Tällaista tilaa on kuitenkin kenenkään mahdotonta saavuttaa, joten jokainen ihminen määrittää oman terveytensä itse. (Huttunen 2018.) Hyvinvoinnin osatekijöissä on kolme ulottuvuutta, näitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, koettu hyvinvointi sekä elämänlaatu (THL 2020a).

Hyvinvoinnin mittaaminen on monimutkaista, ja siitä miten sitä mitataan, eivät tutkijatkaan ole täysin yksimielisiä. Hyvinvoinnin mittaamista on kritisoitu sillä, että usein sillä mitataan itseasiassa hyvinvoinnin käänköpuolta. (THL 2016).

Hyvinvoinnin osa-alueiden jaottelu sosiaaliseen, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ei ole yksiselitteistä, sillä monet hyvinvointiin vaikuttavat osa-alueet vaikuttavat näistä useampaan kuin yhteen. Sosiaaliseen kontekstiin vaikuttavat opiskeluympäristö, ajanhallinta ja vapaa-aika, työssäkäynti ja toimeentulo sekä ystävät, perhe ja kaverit. Psyykkiseen hyvinvointiin tässä opinnäytetyössä on luokiteltu uni, motivaatio ja kodin ylläpitäminen. Fyysiseen hyvinvointiin ravitseminen ja liikunta. Näitä ovat kuvattu myöhemmin kuviossa 2.



KUVIO 1 Opiskelijan hyvinvointi

2.1 Opiskelijan psyykkinen hyvinvointi

Yleisesti ottaen terveys on hyödyllistä käsittää dynaamisena fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin vuorovaikutuksena eikä pelkästään sairauden puuttumisena. Psyykkisellä hyvinvoinnilla ja mielenterveydellä tarkoitetaan holistisessa näkökulmassa ilmiöön, jossa ihmisellä on kyky toimia tyydyttävällä tavalla arkiympäristössään. WHO määrittelee mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa henkilö kykenee luomaan ihmissuhteita, välittämään toisista, osaa ilmaista tunteita sekä kykenee selviytymään arkielämän ahdistavista ja stressaavista tilanteista. (Kerkkänen & Säävälä 2015, 12.)

Psyykkinen hyvinvointi voidaan myös mieltää psyykkisten sairauksien puutteeksi, mutta sen sijaan tulisi keskittyä ennaltaehkäisemään psyykkisiä sairauksia ja tätä kautta tukea hyvinvointia. Subjektivistä hyvinvointia voidaan kutsua myös onnellisuudeksi. Aiempien tutkimusten mukaan koettuun onnellisuuteen yhteydessä tunteista ovat innostuneisuus, tyytyväisyys itseensä, ylpeys, sosiaalisuus sekä tunne aktiivisuudesta ja vahvuudesta. (Rahikainen 2016, 8.)

Itsemääräämisteorian mukaan päivittäinen psyykkinen hyvinvointi koostuu kolmesta perustarpeesta, joita ovat pätevyys, itsenäisyys ja kuuluvuus (Rahikainen 2016, 9).

2.1.1 Uni psyykkisen hyvinvoinnin osana

Unen tarve on yksilöllistä, mutta keskimääräinen aikuisen unentarve on tavallisesti 6–9 tuntia ja siihen sisältyy tietty määrä eri unen vaiheita, jotka toistuvat kaavamaisesti 4–6 univaihesyklin aikana (Partonen 2020). Tärkeintä on kuitenkin tuntee itsensä aamulla levänneeksi (Nyyti Ry n.d. a).

Sekä psyykkiset että fyysiset tekijät voivat rasittaa herkästi unta, jonka seurauksena unen määrä voi lisääntyä tai lyhentyä normaalista, näistä kumpikin on epäterveellistä sekä lisää sydän- ja verisuonitautien ja tyyppin 2 diabeteksen riskiä.

Lisäksi huonot yöunet vaikuttavat keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen, huomiokykyyn ja muistamiseen heikentävästi sekä hidastaa reaktionopeutta. (THL 2009b.)

Unen laadun parantamiseksi on hyvä kiinnittää huomiota päivän toimintaan, kuten ruokailuun liikuntaan sekä rentoutumiseen. Opiskelupäivien ollessa pitkiä, voi itsenäisten tehtävien tekeminen jatkua yömyöhään, jolloin nukkumiseen jäävä aika typistyy lyhyeksi, eikä opiskelupäivissä ole säännöllistä rytmiä. Lisäksi monet opiskelijat työskentelevät opintojen ohella myös ilta- ja yöaikaan, kuitenkin uniongelmiin ehkäisemiseksi olisi hyvä pyrkiä säännölliseen uni- ja vuorokausirytmiiin. Elimistön sisäinen kello pysyy aikataulussa, jos noudattaa säännöllisiä nukkumaanmeno ja heräämisaikoja myös vapaapäivinä. (Nyyti Ry n.d. a.)

Pitkittynyt unettomuus tarvitsee hoitoa, se ilmenee toistuvina nukahtamisvaikeuksina, katkonaisena unena, liian lyhyenä tai huonolaatuisena unena, vaikka olisi mahdollisuus nukkua ja on pitkäaikaista, viikkoja jatkuvaa. Kuitenkin ajoittain elämään kuuluu stressaavia tilanteita, jolloin voi syntyä univajetta, joka on täysin normaali reaktio elämässä meneillään olevaan muutokseen. Tällöin, sen sijaan että ajattelisi illalla nukkumaan mennessä ”en saa tänäkään yönä unta”, että ”kyllä se uni tulee” tai että ”yhden yön pärjää lyhyemmilläkin unilla”. (Nyyti Ry. n.d. a.)

2.1.2 Motivaatio ja jaksaminen psyykkisen hyvinvoinnin osana

Ihmisen päivittäiseen hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä on sen kokema luontainen motivaatio. Kun ihminen on motivoitunut, hän pyrkii kehittämään itseään ja osaamistaan. Motivaation ylläpitämiseksi henkilö tarvitsee pystyvyyden tunnetta, jota hän voi saada sosiaalis-kontekstuaalisista tapahtumista, kuten palautteesta. Lisäksi vaaditaan itsenäisyyden tunne. Motivaatio on tärkeä osa opiskelua, ja siihen vaikuttavat opintojen kuormittavuus ja mielekkyys. Opettajan on mahdollista edesauttaa opiskelijan motivaatiota tukemalla opiskelijan itsenäisyyden tunnetta, kontrolloiva lähestymistapa heikentää oppimisen oma-aloitteisuutta sekä tehokkuutta. (Rahikainen 2016, 18.)

Motivoituneisuus opiskeluun on tutkimuksen mukaan korkeimmillaan keskiviikkona, jolloin opiskeluun käytettiin eniten aikaa, matalimmillaan motivoituneisuus oli lauantaina. Motivaation ongelmat koettiin hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi. Stressiä opiskeluun liittyen koettiin eniten tiistaina ja vähiten lauantaina. Stressi, jonka syntyperää ei täsmennetty oli myös yleisin tapa ilmaista jaksamisen ongelmia. Pimeys ja kylmä ilma heikensivät hyvinvointia. (Rahikainen 2016, 56.) Opiskelu-uupumuksen riski on kasvanut vuodesta 2012, jolloin riski oli 9,5% opiskelijoista, kun vuonna 2016 kyseinen luku oli 11,5%. Opiskeluasioita vapaa-ajallaan murehti neljäsosa vastaajista ja 17% koki hukkuvansa työmäärään. (Kunttu 2016, 71.)

2.2 Opiskelijan fyysinen hyvinvointi

Terveys on käsitteellinen asia, joka voi poiketa paljonkin lääkärin arviosta. Myös ihminen, jolla on vaikeita vammoja tai sairauksia voi kokea itsensä terveeksi. Terveudessa tulee ottaa huomioon ihmisen omakohtainen kokemus. Terveys perustuu siihen mitä kyseinen henkilö on ennen tätä päivää kokenut ja siihen vaikuttaa tekemämme päätökset. (Huttunen 2018.)

2.2.1 Liikunta fyysisen hyvinvoinnin osana

Yleisten liikuntasuosituksen mukaan aikuisen tulisi harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa, esimerkiksi reipasta kävelyä 150 minuuttia viikossa tai vaihtoehtoisesti raskasta liikuntaa, esimerkiksi juoksua 75 minuuttia viikossa. Nämä voidaan toteuttaa myös useampina, vähintään 10 minuutin jaksoina. Lisäksi suositellaan vähintään kahtena päivänä viikossa lihasvoimaa ja -kestävyyttä ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa. (THL n.d. a) Liikunnan kuormitukseen vaikuttaa moni tekijä, kuten fyysinen kunto. Kuormittavuutta voidaan mitata sydämen sykettä, kävely- tai juoksunopeutta tai maksimaalista hapenottokykyä ja henkilön omia tunteuksia tarkkailemalla. (THL n.d. a.)

Jo muutama kerta liikuntaa viikossa kohentaa yleiskuntoa sekä parantaa lihasvoimaa ja tasapaino- ja koordinaatiokykyä. Hyväkuntoisena siedämme paremmin

stressiä, muisti toimii paremmin ja olemme muutenkin aktiivisempia. Lisäksi liikunta on hyvä mielenterveyden itsehoitokeino. Liikunnan myönteisistä vaikutuksista mainittakoon mm. sen aivotoimintaa virkistävä sekä sen opintosuorituksia parantava vaikutus, fysikaalisia vaikutuksia unohtamatta. (Nyyti Ry n.d. b.) Liikunnan ei tarvitse olla kuntosalilla rehkimistä, joka voi myös kuormittaa opiskelijan lompakkoa liiaksi, vaan hyvä vaihtoehto on esimerkiksi käveleminen kouluun muutamana päivänä viikossa tai ryhmätöiden suunnittelu kävelylenkeillä. (Studentum 2019).

2.2.2 Ravitseminen fyysisen hyvinvoinnin tukena

Ravitseminen ja ruokailusuositukset määrittää terveyttä edistävän ruokavalion olevan kokonaisuus, jota havainnollistetaan lautasmallilla ja ruokakolmiolla. Ruoka-aineiden monipuolinen ja vaihteleva valinta on terveyttä edistävä, ympäristön kannalta kestävä sekä hyvänmakuinen. Ravitsemussuositusten keskeisenä tavoitteena on edistää väestön terveyttä ravitsemuksen avulla. Ravitsemuksellisesti riittävän, suosituksiin pohjautuvan ruokavalion voi koostaa eri tavoin. (Ruokavirasto 2021.)

Ravitsemussuosituksissa kerrotaan ateria-aikojen ja tottumusten olevan kulttuurisidonnaisia ja yksilöllisiä. Päivittäinen syöminen tulisi toteuttaa säännöllisin väliajoin, jossa huomioon tulisi ottaa aamupala, lounas, päivällinen sekä 1-2 välipalaa. Säännöllinen ateriointi tukee henkilöä painonhallinnassa, pitää glukoosipitoisuuden tasaisena, lieventää nälän tunnetta sekä antaa suojaa hampaiden reikiintymiselle. (Ruokavirasto 2021.)

Ravitsemussuosituksissa suositellaan nauttivaksi kasviksia 500 grammaa päivässä, eli noin 5-6 annosta. Ruokavirasto määrittelee ravitsemussuosituksissa, että 1 annos on yksi keskikoinen hedelmä, 1,5 dl salaattia tai 1 dl marjoja. Marjoja ja hedelmiä tulisi olla noin puolet ja vihanneksia sekä juureksia loppuosa. Ravitsemussuositusten mukaan näistä osa olisi hyvä syödä kypsentämättöminä ja osa tulisi käyttää ruokien raaka-aineina. (Ruokavirasto 2021.)

Kalaa tulisi nauttia kalalajeja vaihdellen 2-3 kertaa viikossa. Kalasta saa proteiinia, monityydyttymättömiä rasvoja, D-vitamiinia sekä jodia. Pähkinöitä ja siemeniä voi nauttia eri lajeja vaihdellen noin 30 grammaa päivässä. Pähkinöistä ja siemenistä saa tyydyttymättömiä rasvoja. (Ruokavirasto 2021.)

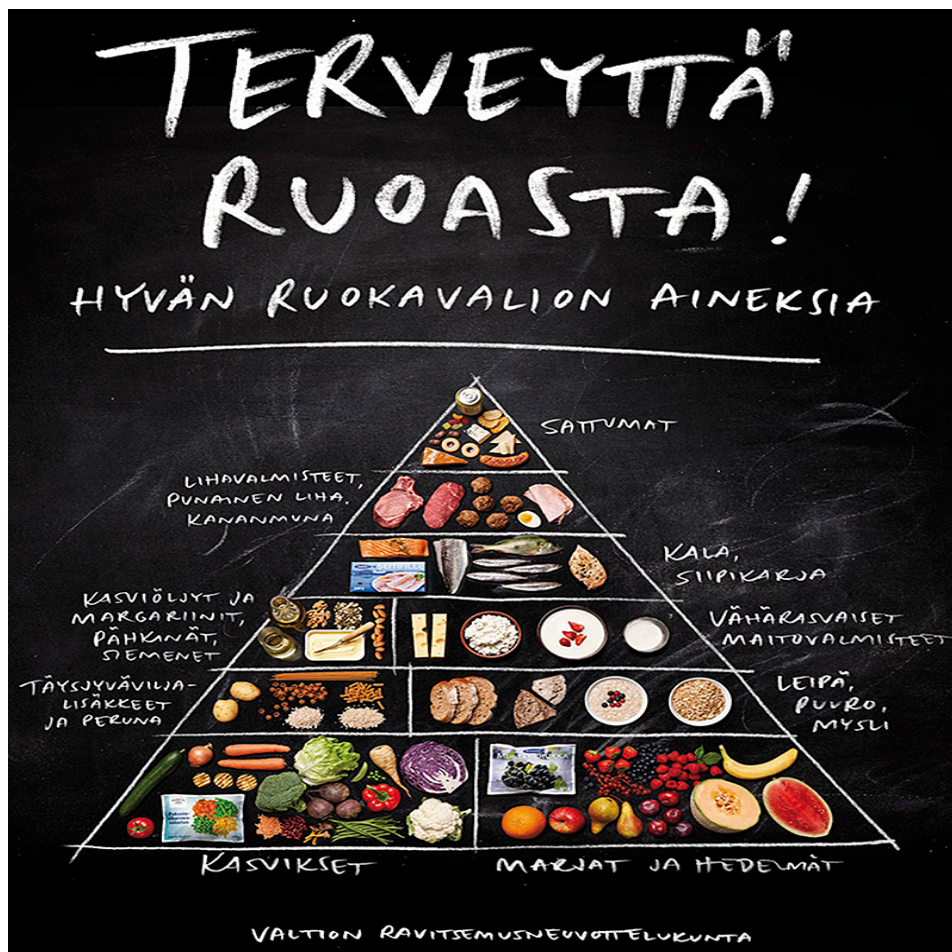
Täysjyväviljavalmisteita suositeltava päivittäinen määrä on 6 annosta naisille ja miehille 9 annosta. Täysjyvävalmisteissa on runsaasti kuitua ja näiden valmisteiden ravintotiheys on suurempi kuin valkoisen viljan. Sen sijaan lihavalmisteita ja punaista lihaa ei tulisi nauttia enempää kuin 500 grammaa viikossa. Punainen liha olisi hyvä olla mahdollisimman vähärasvainen sekä lihavalmisteet ylipäänsä vähäsuolaisia. Nestettä tulisi nauttia 1-1,5 litraa päivässä ruokien sisältämien nesteiden lisäksi. Huomiona kuitenkin, että nesteen tarve on yksilöllistä, johon vaikuttavat mm. fyysinen aktiivisuus, ympäristön lämpötila ja ikä. Ravitsemussuositukset suosittelevat ruokajuomaksi vettä, kivennäisvettä, maitoa tai piimää, joka sisältää enintään 1% verran rasvaa. Nämä maitovalmisteet voi korvata kasviperäisellä kalsiumilla, D-vitamiinia ja jodia sisältävillä elintarvikkeilla esimerkiksi soija- tai kaurajuomalla. (Ruokavirasto 2021.)

Ruokailun merkitys opiskelijalle on tärkeä, koska ateriointi vaikuttaa välittömästi opiskelun sujumiseen. Opiskelija-ateriasta opiskelija saa energiaa sekä välttämättömät ravintoaineet terveyden kannalta. Opiskelija saa myös mahdollisuuden hetken kestävään lepoon ja virkistäytymiseen. Tämä edistää opiskelijan päivittäistä jaksamista ja toimintakykyä. (Hakala, Fogelholm, Keränen, Kosonen, Kuusisto, Laitinen, Laukkanen, Lyytikäinen, Manninen, Miettunen, Sarlio-Lähteenkorva 2016, 12.)

Opiskelijan ateriat tulee valtioneuvoston asetuksen mukaan täyttää laadultaan terveydelliset ja ravitsemukselliset suositukset. Opiskelijan ateriakokonaisuus tulee olla täysipainoinen, joka sisältää pääruoan, salaatin, ruokajuoman, leivän ja levitteen. Opiskelijalle tarjottava ruoka tulee koostumukseltaan olla monipuolista ja vaihtelevaa. Ruoan terveellisyys, maku sekä ruokailun virkistävyys tulee yhdistyä aterioinnissa. Kuitenkin opiskelijaravintoloissa tarjolla olevat ateriat ja elintarvikkevalikoima voi olla suppeampi ja arvokkaimmista raaka-aineista valmistettuja aterioita on tarjolla harvemmin verrattuna henkilöstöravintoloihin, jossa hintatasokin

on korkeampi. Ateriapalvelun tuottajan tehtävänä on kuitenkin tarjota ja mahdollistaa opiskelijalle monipuolinen, täysipainoinen ja ravitsemuksellinen ateriavaliokoma. Aterioissa on huomioitava erityisesti niiden energia- ja ravintosisältö, jotta tarjolla oleva ateria vastaisi tutkimuksiin perustuvia suosituksia. (Hakala ym. 2016, 18.)

Parhaimmillaan opiskelijan ruokailuhetki on myönteinen ja virkistävä tapahtuma, johon vaikuttaa oleellisesti mitä ja kuinka paljon hän valitsee tarjolla olevista ruoista lautaselleen. (Hakala ym. 2016, 18.)



KUVA 1 Ravitsemussuositukset (Ruokavirasto 2021).

Kuntu ym. (2016) tutkimuksessa kartoitettiin opiskelijaravintolassa toteutuvaa lounasruokailua. Tutkimuksen tuloksissa vastaajista viidennes ei juurikaan syönyt opiskelijaravintoloissa. Kolmannes vastaajista söi opiskelijaravintolassa arki- viikolla joka päivä. Kolmannes vastaajista kertoi syövänsä 3–4 päivänä viikossa. Kuitenkin viidesosa vastaajista kertoi jättävänsä ainakin kolmena kertana viikossa lounaan tai päivällisen välistä kiireiden tai muiden syiden vuoksi. Miehet

söivät opiskelijaravintoloissa lounaan hieman useammin kuin naiset. (Kunttu ym. 2016, 52.)

Tutkimuksessa 70 % opiskelijoista mietti jo ruokaa hankkiessaan sen terveellisyyttä. 3,5 % sen sijaan vastasi, että ei mieti sitä koskaan tai hyvin harvoin. Ajatus ruoan terveellisyydestä on yleistynyt molemmilla sukupuolilla verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin. (Kunttu ym. 2016, 52.)

Tutkimuksessa ilmeni kasvien ja hedelmien syönnin hieman yleistyneen vuoteen 2012 verrattuna. Miehistä kasviksia söi joka päivä tai lähes joka päivä 53 % ja naisten osuus oli 73 %. Marjoja ja hedelmiä söi miehistä päivittäin 27 % ja naisista 54 %. Miehistä kolmannes kertoi syövänsä marjoja tai hedelmiä korkeintaan kahdesti viikossa. Tutkimuksessa ilmenee, että naisista 30 % ja miehistä viidennes söi kasviksia neljä annosta päivässä tai enemmän. Maitotuotteiden kuten piimän, jogurtin ja viilin käyttö on vähentynyt vuoteen 2012 verrattuna. Neljännes vastaajista kertoi, ettei juo ollenkaan maitoa tai piimää. Tämä luku on kaksinkertaistunut verrattuna vuoteen 2012 (Kunttu ym. 2016, 52–53.)

Täysjyvävalmisteita kuten, leipää, myslää tai puuroa söi joka päivä naisopiskelijoista 66 % ja miesopiskelijoista 58 %. Leivän osuus naisopiskelijoilla oli keskimäärin 2,5 viipaletta ja miehillä 3,1 viipaletta päivässä. Vastaajista 57 % kertoi syövänsä pääasiassa ruisleipää, kun taas 31 % vastaajista kertoi syövänsä täysjyväleipää (Kunttu ym. 2016, 53.)

Punaista lihaa söi lähes tai joka päivä miehistä 19 % ja naisista 11 %. Punaisen lihan syöntiä välttivät yleisemmin naiset. Vastaajista viidesosa söi punaista lihaa harvemmin kuin kerran viikossa (Kunttu ym. 2016, 54.)

Huomioitavaa tutkimuksessa oli, että lähes päivittäinen tai päivittäinen sokerijuomien käyttö oli harvempaa kuin kerran viikossa. Sokerijuomien käyttö on vähentynyt verrattuna vuoteen 2008, jolloin miesopiskelijoista, joka kymmenes joi lähes päivittäin sokeroituja juomia. Miesvastaajista 45 % ja naisvastaajista 66 % ei juonut viikoittain sokerijuomia. Makeisten syönnissä ei ole viime vuosiin nähden tullut muutoksia. Makeisia söi kuutena-seitsemänä päivänä viikossa miehistä 3 % ja naisista 7 % (Kunttu ym. 2016, 54.)

2.3 Opiskelijan sosiaalinen hyvinvointi

Opiskelemaan siirtyminen on nuorelle tai aikuisellekin usein iso muutos ihmis-suhteissa ja taloudessa. Ihmisellä on temperamenttiin ja elämäntilanteeseen liit-tyviä tarpeita sosiaaliseen kanssakäymiseen. Joku toinen saattaa tarvita ympä-rilleen suuren joukon ihmisiä, jollekin saattaa kaivata vain muutamaa. Sosiaali-suus vaikuttaa myös uravalintaan. Vuorovaikutus kehittyy elämän myötä. (Hamk n.d.) Vuorovaikutustaitoja tarvitsemme jokapäiväisessä elämässä. Opiskelun aloittaminen tarkoittaa vuorovaikutustaitojen harjoittamista uudella tavalla. (Nyyti ry n.d. c.) Korkeakoulu tarjoaa mahdollisuuksia uusiin ystävyys-suhteisiin, mutta siihen kuuluu myös niin sanottua väkisin sosiaalistamista (Rahikainen 2016). So-siaalinen tuki on opiskelijalle tärkeää päivittäisen hyvinvoinnin kannalta, sosiaa-lista tukea opiskelija voi hakea ystäviltä, opiskelutovereilta, perheeltä ja sukulai-silta (Rahikainen 2016, 16). Ryhmässä opitaan tiimityöskentelytaitoja (HAMK n.d.). THL:n mukaan opiskelu-ympäristön merkitys opiskelijan hyvinvoinnille on suuri (2020b).

2.3.1 Ajanhallinnan ja vapaa-ajan merkitys opiskelijan sosiaaliseen hyvin-vointiin

Ajanhallinta on opeteltavissa oleva taito, meillä kaikilla on sama määrä tunteja vuorokaudessa. Kun kokee olevansa stressaantunut, on ajankäytön tarkastelu paikallaan. On hyvä keino kirjata viikon ajan mihin oma aika kuluu, sen jälkeen pysähtyä tarkastelemaan mihin aika kuluu. Aikatauluttaminen ja suunnittelu luo ajanhallinnalle pohjan. Aikataulua luodessa tulee muistaa olla kohtuullinen, että ehtii palautua, aikataulussa olisi hyvä olla joustovaraa. Liian tiukka aikataulun ris-keinä on uupuminen ja se, ettei saakaan mitään aikaan. (Nyyti Ry n.d. d)

Opiskelijat käyttävät opiskeluun aikaa viikossa keskimäärin 17–33 tuntia viikossa, riippuen siitä, onko heillä opiskeluaikaista työpaikkaa tai perhettä (Potila ym. 2017, 11).

2.3.2 Työssäkäynti ja toimeentulo osana opiskelijan sosiaalista hyvinvointia

Työssäkäynti opiskelujen ohella on varsin yleistä, sillä yli puolet korkeakouluopiskelijoista ovat osa-aikatyössä opintojen ohella, loma-aikoina jopa 80% opiskelijoista tekee kokoaikatyötä. Työssäkäynti on suurimmalle osalle toimeentulon kannalta välttämätöntä, mutta toisaalta lähes kaksi kolmasosaa kokee, että olisi saattanut hakeutua töihin opiskelujen ohella, sillä sitä pidetään ammattitaidon ja osaamisen kehittymisen kannalta hyödyllisenä. (Aho ym. 2012, 96-100.)

Suomessa korkeakouluopiskelijat voivat olla oikeutettuja opintotukeen, mikäli opinnot kestävät päätoimisesti yli 2 kuukautta, opiskelija edistyy opinnoissaan riittävästi ja tarvitsee taloudellista tukea. Lisäksi korkeakouluopiskelijat voivat saada Kelalta vakuuden opintolainaa varten. Näiden lisäksi, korkeakouluopiskelija, joka on aloittanut ensimmäiset korkeakouluopintonsa 1.8.2014 jälkeen sekä valmistuu opinnoistaan tutkinnon määräajassa, voi olla oikeutettu opintolainahyvitykseen, jolloin Kela maksaa osan opintolainasta. (Kela 2019a.) Lisäksi opiskelijalla voi olla oikeus yleiseen asumistukeen, samoin ehdoin kuin muutkin tuen saajat (Kela 2019b).

2.3.3 Ystävät, kaverit ja perhe sosiaalisen tuen tekijöinä

Rahikaisen (2016) tutkimukseen osallistuneiden vastauksista ilmeni, että tärkein hyvinvointia edistäväksi tekijäksi on todettu ystävät, heidän kanssaan viettämä aika ja jutteleminen. Vastauksissa ilmeni, että nimenomaan ystävän seura koettiin hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Kuitenkaan tutkimukseen vastanneiden perusteella, muutamia poikkeuksia lukuun ottamatta ystävä oli muu kuin koulukaveri. (Rahikainen 2016, 44.)

Kunttu ym. (2016) tutkimukseen vastanneiden perusteella, noin puolet vastasi viettävänsä vapaa-aikaa ystävän tai ystävien kanssa ainakin 2 kertaa viikossa. Kuitenkin tutkimuksessa ilmeni, että miehistä 9 % ja naisista 7 % näki ystäviään harvemmin kerran kuukaudessa. (Kunttu ym. 2016, 78.)

Tutkimuksessa arvioitiin opiskelijoiden saamaa keskustelutukea, eli miten he voivat puhua läheistensä kanssa asioistaan ja ongelmistaan.

Tutkimuksen perusteella naisten saama keskustelutuki oli parempaa verrattuna miehiin. Naisista 84 % arvioi keskustelutuen olevan hyvää ja mielihien osuus oli 70 %. Kuitenkin tutkimukseen vastanneista naisista 3,5 % ja miehistä, joka kymmenes jäi vaille luottamuksellista keskustelutukea. Opiskelijoista 4-10 % koki itsensä yksinäiseksi sekä heillä ei ollut mahdollisuutta keskustella asioista läheisille tai tapasivat he ystäviään harvemmin kuin kuukausittain. (Kunttu ym. 2016, 78.)

Tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijoista yli puolet koki kuuluvansa johonkin opiskeluryhmään. 22 % koki, että ei kuulu mihinkään ryhmään. Ryhmään kuulumisen tunne oli yleisintä yliopistossa lääketieteen ja liikunta, kasvatus, terveystieteen sekä psykologian aloilla. Ammattikorkeakoulussa sen ryhmään kuulumisen tunne oli yleisintä humanistisella, kasvatus, kulttuuri sekä sosiaali-, terveys ja liikunta-aloilla. Vähiten koki kuuluvansa yliopistossa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään oikeustieteilijät ja ammattikorkeakoulussa yhteiskuntatieteiden opiskelijat. (Kunttu ym. 2016, 79.)

Verrattuna vuoteen 2000 yliopisto-opiskelijoiden opiskeluryhmään kuulumisen on yleistynyt. Vuonna 2000 yliopisto-opiskelijoista arvioi kuuluvansa johonkin opiskelijaryhmään 48 %, kun taas vuonna 2016 tutkimukseen vastanneista yliopisto-opiskelijoista koki kuuluvansa johonkin opiskelijaryhmään 70 %. Sen sijaan kokemus siitä, että jää ryhmän ulkopuolelle oli vuonna 2000 37 % ja vuonna 2016 tutkimukseen vastanneista arvioi 22 % jäävänsä ryhmän ulkopuolelle. (Kunttu ym. 2016, 79.)

Kunttu ym. (2016) tutkimukseen vastanneista 41 % kertoi asuvansa yksin. Kimpakämpässä tai yhteistaloudessa asui 10 %, puolison kanssa asui 35 % ja yhdessä puolison ja lapsen kanssa 5 % sekä vastanneista yksi prosentti asui lasten kanssa yksin. Tutkimukseen vastanneista vanhempien luona asui 5 %. (Kunttu ym. 2016, 77.)

Kaikkiaan tutkimukseen vastanneista hieman yli puolet kertoi olevansa parisuhteessa. Parisuhteen olemassaolo yleistyi iän myötä. Lapsia ilmeni 6,4 % vastanneista. Opiskelijat, joilla oli perhe, vastasi 80 % saaneensa tukea puolisoilta sekä lähisukulaisilta. Kuitenkin noin joka kymmenes opiskelija, joilla oli perhe, vastasi jäävänsä ilman tukea. Opiskelijoilla, joilla oli perhe, arvioi puolet vastanneista kokevansa yhteiskunnan taloudellisen tuen riittämättömäksi. Myös perheasunnon saamisessa oli vaikeuksia viidesosalla. (Kunttu ym. 2016, 77.)

3 TARKOITUS, TEHTÄVÄT JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa opiskelijoiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia sekä selvittää tekijöitä, jotka vaikuttavat näihin hyvinvoinnin alueisiin.

Opinnäytetyön tehtävänä on vastata kysymyksiin:

1. Mitkä ovat opiskelijan hyvinvointia edistävät tekijät?
2. Mitkä ovat opiskelijan hyvinvointia estävät tekijät?

Opinnäytetyön tavoitteena on luoda kokonaisuus, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopetuksen suunnittelussa sekä tutoropettajien että harjoittelupaikkaohjaajien ohjauksen tukena. Tämän opinnäytetyön kautta työnantajat saavat tietoa nuoren vastavalmistuneen tilanteesta, jota voidaan hyödyntää perehdytyksessä ja työhyvinvoinnin tukemisessa. Tämän opinnäytetyön avulla opinnäytetyön tekijöiden itsehoitotaidot vahvistuvat sekä opintojen aikana että vastavalmistuneina sairaanhoitajina.

4 MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

Kirjallisuuskatsauksen yksi käytetyimmistä tyypeistä on kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Aineistoja voi käyttää laajasti eikä niiden valintaa rajaa metodiset säännöt. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on ns. yleiskatsaus, jossa ei ole tiukkoja ja tarkkoja sääntöjä. Käytössä olevat aineistot ovat laajoja ja valintaan ei vaikuta metodiset säännöt. Tutkittavaa ilmiötä kyetään kuitenkin tutkimaan laajasti. (Salminen 2011, 6.)

Systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen verrattuna kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa tutkimuskysymykset ovat väljempiä. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on itsensä metodi, jota katsotaan tarjoavan systemaattista kirjallisuuskatsausta varten uusia tutkittavia ilmiöitä. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa on kaksi erilaista orientaatiota. Nämä ovat narratiivinen sekä integroiva katsaus. (Salminen 2011, 6.)

Opinnäytetyössä käytetään menetelmänä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen narratiivista muotoa. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kautta haettu tutkimusaineisto ei ole käynyt läpi erityistä systemaattista seulaa. Narratiivisen kirjallisuuskatsauksessa pyritään selvittämään edellä mainittuihin kysymyksiin vastauksia jo tehdyistä tutkimuksista. (Salminen 2011, 7.)

Aineisto on kerätty luotettavista kotimaisista sekä kansainvälisistä tutkimuksista. Keskeisinä hakusanoina ja käsitteinä on käytetty fyysinen hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, hyvinvointia edistävät ja estävät tekijät.

Tämän kirjallisuuskatsauksen avulla hahmotellaan kokonaisuutta opiskelijan hyvinvointi. Sen avulla saadaan tietoa, miten paljon aiheita on tutkittu ja millaisesta näkökulmasta. Tietokantoina käytetään muun muassa CINAHL, Medic, Google, Google Scholar. Hakusanoina käytetään suomen kielen sanoja ”opiskelija”, ”hyvinvointi”, ”elämänlaatu”, ”opiskeluhyvinvointi” sekä ”opiskeluterveys”. Englanninkielisiä hakusanoja ”students”, ”well-being” ja ”welfare”. Lisäksi olemme löytäneet lähteitä aiheita käsittelevien tutkimusten lähdeluetteloista 2 kappaletta.

Hakukieliksi valitsimme suomi sekä englanti, haut rajasimme alkamaan vuodesta 2010. Rajasimme pois tutkimukset, jotka käsittelivät koululaisia tai toisen asteen opiskelijoita. Tutkimukset ovat esitelty liitteessä 1.

5 TULOKSET

Opiskelijan hyvinvointia edistäviä tekijöitä ovat yleisesti psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnin näkökulmasta lueteltuna ystävät ja kaverit, riittävä vapaa-aika ja mielekkäät vapaa-ajan toiminnot, perhe, liikunta, ruoka, opiskeleminen, riittävä uni ja lepo, sosiaalinen kanssakäyminen, henkinen tasapaino ja lepo, kotipuuhaastelu ja ulkoilu. Sen sijaan estäviä tekijöitä ovat unen puute ja sen ongelmat, ajan hallinnan ongelmat, sairastaminen, koulutehtävät, jaksaminen ja motivaation ongelmat, kodin pyörittäminen, ravinnon puute, vuodenaika, fyysisen aktiivisuuden ja ulkoilman puute, opiskeluympäristön ongelmat ja opiskeluvälineet sekä vuorovaikutuksen ongelmat.



KUVIO 2 Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavien osatekijöiden jakautuminen psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin.

5.1 Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Tutkimuksista ilmeni, että monilla eri tekijöillä oli vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin. Unen vaikutus saatettiin kokea hyvinvointia edistäväksi tekijäksi silloin, kun se oli riittävää. Unen puutteen, tai unen ongelmien koettiin heikentävän hyvinvointia. Tutkimusten mukaan uniongelmissa kärsi enemmän naispuoleiset kuin miespuoleiset opiskelijat. Psykykkiset ja fyysiset tekijät rasittivat herkästi unta, jolloin unen määrä voi lisääntyä tai lyhentyä normaalista. Huonot yöunet vaikuttavat keskittymiskykyyn, tarkkaavaisuuteen, huomiokykyyn ja muistamiseen heikentävästi ja hidastaa reaktiokykyä.

Liikunnan vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin oli myönteisiä, ja olevan hyvää vastapainoa opiskelulle. Myös ulkoilun koettiin edistävän opiskelijoiden hyvinvointia. Kuitenkin liikunnan puutteen koettiin heikentävän opiskelijoiden hyvinvointia.

Motivaation ongelmat sekä stressi koettiin hyvinvointia heikentäväksi tekijäksi ja jaksamiseen vaikuttavan myös pimeys ja kylmä ilma. Opiskelu itsessään nähdään sekä hyvinvointia edistävänä että heikentävänä tekijänä. Opiskelijan hyvinvointia edistävänä tekijänä opiskelu nähdään silloin, kun koulutehtävät ovat motivoivia. Motivaation voidaan sanoa myös hidastavan tai nopeuttavan opintoja, sillä joka toinen opiskelija mainitsee motivaation nopeuttavana tekijänä oman asenteen lisäksi. Vastavuoroisesti neljäsosa opiskelijoista kertoo motivaation puutteen olevan opintoja hidastava tekijä.

Ravitsemuksen osalta hyvinvointia edistävänä tekijänä oli riittävä ja terveellinen ruoka sekä säännölliset ruokailuajat. Opiskelijoiden ajatus terveellisestä ruosta on yleistynyt viime vuosiin nähden. Tämä näkyy esimerkiksi siinä, että kasvien, marjojen ja hedelmien syönti on yleistynyt. Annosmääriltään osa opiskelijoista söi kasviksia neljä annosta tai enemmän päivässä. Yleiset ravitsemussuositukset suosittelevat nautittavaksi 5-6 annosta kasviksia päivittäin. Naisopiskelijat söivät kasviksia, hedelmiä ja marjoja enemmän kuin miesopiskelijat.

Maitotuotteiden käyttö on sen sijaan opiskelijoilla vähentynyt. Täysjyvävalmisteiden, kuten leivän, myslin tai puuron syönnissä opiskelijat jäivät hieman alle yleisten ravitsemussuositusten. Miesopiskelijat söivät leipäviipaleita enemmän verrattuna naisopiskelijoihin.

Punaista lihaa päivittäin tai lähes päivittäin söivät yleisemmin miesopiskelijat kuin naisopiskelijat. Sokerijuomien käyttö on vähentynyt sekä nais-, että miesopiskelijoiden keskuudessa, mutta makeisten syönnissä ei ole tullut muutoksia.

Syöminen saatettiin laiminlyödä joko tietoisesti tai tahattomasti, jolloin ravitsemuksen koettiin heikentävän hyvinvointia. Myös nälkä mainittiin hyvinvointia heikentävänä tekijänä. Osa opiskelijoista jättää lounasruokailun väliin useampana kertana viikossa tai ei juurikaan syö opiskelijaravintoloissa. Kuitenkin yleisempää on, että opiskelijaravintolassa syödään päivittäin tai lähes päivittäin. Miehet söivät hieman useammin lounaan opiskelijaravintoloissa kuin naiset.

Ajanhallinnan ongelmia muodostui silloin kun tehtävien tekemiseen ei ole riittävästi aikaa, ollen tällöin hyvinvointia heikentävä tekijä. Joidenkin tutkittavien mielestä lyhyet koulupäivät edistivät hyvinvointia, mutta pitkien koulupäivien aikana sai enemmän aikaa. Ammattikorkeakoulussa käytettiin enemmän aikaa ohjattuun opiskeluun, kuin yliopistossa, kun taas itsenäiseen opiskeluun enemmän aikaa käyttivät yliopisto-opiskelijat.

Tutkimusten mukaan koulutöitä ei välttämättä haluttu tehdä kotona, jottei kodista muodostuisi eräänlaista työympäristöä, jossa on vaikea viettää vapaa-aikaa. Koulun tiloissa koulutyöt etenevät paremmin, lisäksi koulutöiden tekemiselle oli oma paikkansa ja arkeen saa rutiinia.

Opiskelu-uupumuksen riskissä on enemmän nais- kuin miesopiskelijat ja riski opiskelu-uupumuksen on kasvanut vuodesta 2012. Myös opiskeluintoa naisopiskelijat kokevat miesopiskelijoita enemmän.

Opiskelun ja töiden yhteensovittaminen vie usein liikaa aikaa, joka johtaa usein vapaa-ajan puutteeseen, joka on selvästi hyvinvointia heikentävä tekijä. Vapaa-

aika ja mielekkäät vapaa-ajan toiminnot ovat kuitenkin myös opiskelijan hyvinvointia edistävä tekijä, johon olennaisena osana kuuluu kiireettömyys.

Työssäkäynnin koettiin saavan ajatukset pois koulutehtävistä, sekä mieluisan työpaikan tuovan positiivista mieltä myös opiskeluun. Tutkimukset puoltavat myös työssäkäynnin positiivisia vaikutuksia työkokemuksen näkökulmasta ja sen olevan välttämätöntä toimeentulon kannalta. Ammattikorkeakouluopiskelijat käyttivät enemmän aikaa ansiotyöhön, kuin yliopisto-opiskelijat. Suomalainen korkeakouluopiskelija kokee tulevansa taloudellisesti toimeen, vaikka asumismenot vievätkin yli puolet käytetyissä olevista varoista. Suomessa on opiskelijoille tukijärjestelmä, jonka tuomat tuet jäävät usein pienemmiksi kuin elämisen kustannukset. Lainarahalla ei haluta elää, mutta sitä ei pidetä poissuljettuna vaihtoehtona.

Ystävät, kaverit ja perhe koettiin tärkeimmäksi hyvinvointia edistäväksi tekijäksi. Ystävien seura ja heidän kanssaan vietetty aika oli opiskelijoille tärkeätä ja useampi opiskelija vietti aikaa ystäviensä kanssa viikoittain. Keskustelutuki läheisiltä oli naisopiskelijoilla yleisempää kuin miesopiskelijoilla sekä naisopiskelijat arvioivat saamansa keskustelutuen olevan hyvää miehiä yleisemmin. Kuitenkin oli opiskelijoita, jotka jäivät vaille luottamuksellista keskustelutukea sekä kokivat itsensä yksinäiseksi.

Suurimmaksi osaksi opiskelijat kokevat kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään ja tämä on yleistynyt niin yliopisto, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Opiskelijoiden kokemus siitä, että jää ryhmän ulkopuolelle on pienentynyt.

Yleisemmin opiskelijat asuivat yksin tai puolison kanssa. Yleistä oli myös asuminen kimppekämpässä tai yhteistaloudessa. Puolison ja lapsen kanssa tai vanhempien luona asuminen oli yhtä yleistä. Pieni osa opiskelijoista asui lastensa kanssa yksin. Puolison tai lähisukulaisten antama tuki oli yleisempää kuin kokemus siitä, että jää ilman tukea. Kuitenkin opiskelijoilla, joilla oli perhe, oli kokemus siitä, että yhteiskunnan antama taloudellinen tuki oli riittämätöntä sekä perhe-asunnon saaminen koettiin vaikeaksi.

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa aiemmin tuotetun tiedon avulla opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Kirjallisuuskatsauksen aineisto koostui viidestä tutkimuksesta, jotka olivat joko pro gradu-tutkielmia tai tutkimusraportteja. Käytimme enimmäkseen suomalaisia tutkimuksia, sillä opiskelu Suomessa eroaa suuresti opiskelusta esimerkiksi Yhdysvalloissa, jossa opiskelu yliopistoissa on maksullista. Tutkimuksissa käsiteltiin opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja työn ja opintojen yhdistämistä. Käsittelimme opinnäytetyössä opiskelijan hyvinvointia fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta näkökulmasta. Huomasimme monien opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavien osa-alueiden kuitenkin kuuluvan usean eri edellä mainitun yläotsikon alle.

Tutkimusten perusteella saattoi huomata opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavan monet tekijät sekä heikentävästi että edistävästi.

Tämän opinnäytetyön avulla kerätyn tiedon perusteella opiskelijan valmiudet tarkkailla omaa hyvinvointiaan paranevat. Lisäksi tutoropettajat voivat käyttää tässä opinnäytetyössä olevaa tietoa apuna opiskelijan hyvinvoinnin vahvistamisessa.

Teoreettisen tiedon hakemiseen käytettiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen internetsivuja, Kansaneläkelaitoksen nettisivuja, erilaisia suosituksia sekä opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävän järjestön tuottamaa materiaalia.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkimuksessa tulee noudattaa rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. (TENK n.d.)

Tutkimukseen tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmää. Tutkimuksessa tulee noudattaa avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää.

Tutkijoiden tulee ottaa muiden tutkijoiden työ ja saavutuksen asianmukaisesti huomioon viittaamalla julkaisuihin asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen suunnittelussa, toteutuksessa noudatetaan tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Tutkimukselle pitää hankkia tarvittavat tutkimusluvut ja tietyillä aloilla vaaditaan eettinen ennakoarviointi. (TENK n.d.)

Rahoituslähteet ja tutkimuksen kannalta merkitykselliset sidonnaisuudet tulee ilmoittaa asianosaisille ja raportoida tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. Tutkijoiden tulee pidäytyä kaikista tieteen ja tutkimuksen arviointi- ja päätöksentekotilanteista, jos heidän esteellisyyttään on syytä epäillä. (TENK n.d.)

Olemme noudattaneet rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Olemme ottaneet muiden työn ja saavutukset huomioon viittaamalla julkaisuihin asianmukaisesti. Tutkimusluvut hankittiin asianmukaisesti. Eettistä ennakoarviointia tässä opinnäytetyössä ei tarvittu. (TENK n.d.) Opinnäytetyössä olemme noudattaneet hyviä tieteellisiä käytäntöjä, joissa yllä mainittujen lisäksi olemme soveltaneet kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä arviointi, tiedonhaku ja tutkimusmenetelmiä. Opinnäytetyössä toteutuu avoimuus ja vastuullisuus (TENK n.d.).

Pohdimme, olemmeko puolueettomia käsittelemään aihetta, joka koskee opiskelijoita, kun opiskelijoita olemme itsekin. Opinnäytetyön lähteet ovat merkitty asianmukaisesti lähdeluettelo. Tutkimuksen luotettavuutta heikentää tutkimusten vähyyks ja alkuperäisten tutkimusten laatu. Henkilötietoja ei opinnäytetyössä käsitellä.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksi korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin, sillä se on tärkeä aihe, joka on varsinkin keskellä globaalia pandemiaa korostunut. Opinnäytetyömme alkuperäinen aihe piti olla hoitotyön opiskelijoiden hyvinvointi, mutta tästä aiheesta ei löytynyt riittävästi tutkittua tietoa, joten aihe laajennettiin

korkeakouluopiskelijoihin. Itseasiassa ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista ei löytynyt juurikaan tutkimuksia, joten opinnäytetyö käsittelee yleisesti korkeakouluopiskelijoiden, siis myös yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia. Monet käyttämistämme tutkimuksista olivat pro gradu tasoisia tutkimuksia, joissa otanta oli suhteellisen pieni. Koska kuitenkin opiskelijan hyvinvointi on tärkeä asia, joka yhteiskunnan muuttuessa muuntuu mukana, näkisimme tässä olevan aihe jatko-tutkimuksiin, jotta opiskelijan hyvinvointia voidaan parantaa.

LÄHTEET

Aho, S., Hynninen, S-M., Karhunen, H. & Vanttaja, M. 2012. Opiskeluaiikainen työssäkäynti ja sen vaikutukset. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja.

Hakala, P., Fogelholm, L., Keränen, R., Kosonen, A., Kuusisto, P., Laitinen, J., Laukkanen, J., Lyytikäinen, A., Manninen, M., Miettunen, S., Sarlio-Lähteenkorva, S. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus-Terveyttä ruoasta. Kela ja valtion ravitsemusneuvottelukunta. Luettu 4.3.2021. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/159824/Korkeakouluopiskelijoiden_ruokailusuositus_2016_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y.

HAMK. n.d. Sosiaalinen hyvinvointi. Hämeenlinna: Hämeen Ammattikorkeakoulu. Luettu: 4.11.2020. <https://www.hamk.fi/opiskeluhyvinvointipalvelut/sosiaalinen-hyvinvointi/>

Huttunen, J. 2018. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Nyyti Ry. n.d. (d) Ajanhallinta. Helsinki: Nyyti Ry. Luettu 22.1.2021 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>

Nyyti Ry. n.d. (b) Liikkuminen. Helsinki: Nyyti Ry. Luettu 13.1.2021 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/liikkuminen/>

Nyyti Ry. n.d. (a) Uni. Helsinki: Nyyti Ry. Luettu 12.1.2021 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/>

Nyyti Ry. n.d. (c) Vuorovaikutustaidot. Helsinki: Nyyti Ry. Luettu 4.11.2020. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/vuorovaikutustaidot/>

Partonen, T. 2020. Riittävä uni. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Käypä Hoito-suositus. <https://www.kaypahoito.fi/nix02713>

Potila, A-K., Moisio, J., Ahti-Miettinen, O., Pyy-Martikainen, M. & Virtanen, V. 2017. Opiskelijatutkimus 2017. EUROSTUDENT VI -tutkimuksen keskeiset tulokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö

Ruokavirasto. 2021. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Luettu 12.4.2021. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus--ja-ruokasuositukset/>

Studentum. 2019. Opiskelijan täytyy muistaa myös liikkua. Educations media group. <https://www.studentum.fi/tietoa-opiskelijalle/opiskelija-taytyy-muistaa-myoos-liikkua-17598>

TENK. n.d. Hyvä tieteellinen käytäntö. Helsinki: Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK)

- THL. 2016. Hyvinvoinnin mittaaminen. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 4.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/hyvinvoinnin-mittaaminen>
- THL. 2020a. Hyvinvointi. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 25.10.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- THL. 2020b. Hyvinvointi ja- terveyserot. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 4.11.2020 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- THL. 2020c. Terveellisyyden, turvallisuuden ja hyvinvoinnin tarkastus. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Luettu: 21.1.2021 https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/yhteisollinen-opiskeluhoolto/tarkastus_oppilaitoksessa
- THL. n.d. (a) Liikuntasuosituksen. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 19.1.2021 <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>
- THL. 2019a. Mitä toimintakyky on? Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu: 25.10.2020 <https://thl.fi/fi/web/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- THL. 2019b. Uni. Helsinki: Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Luettu 12.1.2021. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/uni>
- Kela. 2019b. Asumisen tuet. Helsinki: Kansaneläkelaitos. Luettu: 22.1.2021 <https://www.kela.fi/asumisen-tuet>
- Kela. 2019a. Opintotuki. Helsinki: Kansaneläkelaitos. Luettu: 22.1.2021 <https://www.kela.fi/opintotuki>
- Kerkkänen, H & Säävälä, M. 2015. Maahanmuuttajien psyykkistä hyvinvointia ja mielenterveyttä edistävät tekijät ja palvelut. Helsinki: Työ- ja elinkeinoministeriö. Luettu 3.11.2020. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75031/TEMjul_40_2015_web_09062015.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Rahikainen, J. 2016. Yliopisto-opiskelijan kokema päivittäinen hyvinvointi ja stressi. Jyväskylän yliopisto. Luettu 4.11.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50233/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606092998.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset ja selonteot.

Tekijät, vuosi, maa	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset
Aho, S., Hynninen, S-M., Karhunen, H. & Vantaja, M. 2012 Suomi	Raportti kuuluu ”osaavan työvoiman saatavuus ja osaaminen kehittämisen muodot tulevaisuudessa” tutkimushankkeeseen, joka on sektoritutkimuksen neuvottelukunnan osaaminen työ- ja hyvinvointi-jaoston tutkimusohjelmassa. Ohjelman yleisenä tavoitteena on monitieteisen yhteistyön pohjalta tuottaa uutta työ- ja koulutuspoliittisessa päätöksenteossa ja kehittämissankkeissa sovellettavissa olevaa tietoa.	Neljästä yliopistosta 2005 valmistuneille 5 vuotta myöhemmin suunnattu kysely.	Opiskelijoiden työssäkäynti on erittäin yleistä. 63% opiskelijoista oli tehnyt ainakin jonkin verran töitä lukukausien aikana.
Potila, A-K., Moisio, J., Ahti-Miettinen, O., Pyy-Martikainen, M. & Virtanen, V. 2017 Suomi	Uusimman EU-ROSTUDENT-tutkimuksen tuloksia on tarkoitus saada aiempaa paremmin kansalliseen käyttöön osana pääministeri Sipilän hallituksen korkeakoulutuksen kehittämisen kärkihanketta ”Nopeammin työelämään”	Tutkimus toteutettiin Suomessa internetkyselynä otokseen valituilla 24000 korkeakouluopiskelijalle keväällä 2016.	Raportti antaa kattavan kuvan Suomessa opiskelevista korkeakouluopiskelijoista ja heidän elämäntilanteistaan: opintoihin hakeutumisen poluista, taloudellisesta tilanteesta, opintoihin ja töihin käytetystä ajasta ja tietoa opintojen etene- miseen vaikuttavista tekijöistä.

<p>Kuntu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016 Suomi</p>	<p>Tavoitteena on kartoittaa monipuolisesti korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja siihen liittyviä tekijöitä sekä seurata näiden muutoksia</p>	<p>Tutkimuksen kohdejoukkona olivat alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Otoksen koko oli 10 000 opiskelijaa. Kysely toteutettiin yhdistettynä internet- ja paperikyselynä</p>	<p>Tutkimuksessa kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, keskeisiä terveyskäyttäytymisen piirteitä sekä terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta. Lisäksi selvitettiin terveyteen, terveyskäyttämiseen ja opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä, kuten sosiaalisia suhteita, opiskelua ja toimeentuloa. Vuoden 2012 erityisteemoista oli edelleen mukana narskuttelu, netin käyttö sekä kiusaamis-, vainoamis- ja väkivaltakokemukset.</p>
<p>Rahikainen, J. 2016 Suomi</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa niin oppilaitoksille kuin erilaisten tukipalveluiden tuottajille tietoa opiskelijan hyvinvoinnin erityispiirteistä</p>	<p>Tutkimuksen aiheistonkeruunetelmänä toimi mobiilipäiväkirja. Tutkittavat (N=85) vastasivat viikon ajan, keran päivässä hyvinvointiin ja stressinhallintaan liittyviin kysymyksiin matkapuhelimellaan. Vastauksia analysoitiin sisällönanalyysillä.</p>	<p>Näyttää sille, että opiskelijan hyvinvointi muodostuu suuressä määrin tasapainoilusta opintojen ja vapaa-ajan välillä. Näin ollen opiskelu näyttelee merkittävää roolia opiskelijan elämässä. Opiskelu koettiin tutkielmassa niin hyvinvointia edistävänä tekijänä kuin stressinhallintakeinona.</p>

Pyykinen, M. 2018 Suomi	Tutkia työssäkäyviä yliopisto-opiskelijoita, jotka jaksavat arjessaan hyvin.	Laadullinen tutkimus, jonka tutkimusaineisto koostuu kymmenestä työssäkävästä yliopisto-opiskelijasta.	Töitä opintojen ohella halutaan tehdä hyvän taloudellisen tilanteen varmistamiseksi sekä työkokemuksen kartuttamiseksi.
-------------------------------	--	--	---