

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

OPISKELIJOIDEN KOKONAISVAL- TAINEN HYVINVOINTI SAVONIA- AMMATTIKORKEAKOULUN VIRETO- RILLA

TEKIJÄ Satu Kinnunen

| | | | |
|--|-----------|--------------------|------|
| Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala | | | |
| Tutkinto-ohjelma Hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelma | | | |
| Työn tekijä(t) Satu Kinnunen | | | |
| Työn nimi Opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla | | | |
| Päiväys | 29.7.2022 | Sivumäärä/Liitteet | 41/2 |
| Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Savonia-ammattikorkeakoulun Viretori | | | |
| <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla työharjoittelussa olevien fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena oli hankkia tietoa, miten opiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa, miten kokonaisvaltaista hyvinvointia tuettiin, ja miten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista voisi kehittää työharjoittelun aikana. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Savonia-ammattikorkeakoulun Viretori.</p> <p>Tutkimus tehtiin laadullista tutkimusotetta käyttäen ja toteutettiin empiirisenä kyselytutkimuksena. Tutkimusaineisto kerättiin Viretorilla työharjoittelussa olevilta fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoilta webropol-kyselyllä.</p> <p>Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi, että fysioterapian opiskelijoista ja hoitotyön opiskelijoista suurin osa koki kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa hyväksi työharjoittelun aikana. Koettiin, että kokonaisvaltaista hyvinvointia tukevat tekijät työharjoittelun aikana olivat liikunta, terveellinen ravinto, uni, ergonomia, sosiaalinen elämä ja työn tauottaminen ja kokonaisvaltaista hyvinvointia heikentävinä tekijöinä koettiin motivaation puute, kiire, stressi ja työn kuormittavuus. Koettiin myös että, kokonaisvaltaista hyvinvointia työharjoittelun aikana tuki Viretorin kannustava ja motivoiva ilmapiiri.</p> <p>Tutkimuksen tulosten perusteella pystytään paremmin tukemaan fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia työharjoittelun aikana Viretorilla. Viretori pystyy hyödyntämään opinnäytetyön tutkimustuloksia suunnitellessa seuraavien opiskelijoiden työharjoitteluja. Fysioterapian opiskelijoiden sekä hoitotyön opiskelijoiden vastaukset kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista antavat Viretorille uusia näkökulmia ja mahdollisesti myös uusia toimintatapoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen opiskelijoiden työharjoittelun aikana.</p> | | | |
| Avainsanat Laadullinen tutkimus, kokonaisvaltainen hyvinvointi, opiskelija | | | |

| | |
|---|--------------------------|
| Field of Study Social Services, Health and Sports | |
| Degree Programme Master's Degree Programme of Health and Welfare Coordinator | |
| Author(s) Satu Kinnunen | |
| Title of Thesis Overall well-being of students of Savonia University of Applied Sciences at Viretori | |
| Date 29 July 2022 | Pages/Appendices 41/2 |
| Client Organisation /Partners Savonia University of Applied Sciences Viretori | |
| <p>The purpose of the thesis was to investigate the overall well-being of physiotherapy students and nursing students of Savonia University of Applied Sciences in an internship at Viretori. The aim of the thesis was to obtain information on how students experienced their overall well-being, how overall well-being was supported, and how overall well-being could be developed during the internship. The thesis was commissioned by Viretori of Savonia University of Applied Sciences.</p> <p>The study was conducted using a qualitative of research. An empirical survey was conducted. The research data was collected at Viretori from physiotherapy students and nursing students in internship using a webropol survey.</p> <p>The results of the study showed that the majority of physiotherapy students and nursing students felt that their overall well-being was good during the internship. It was felt that the factors supporting holistic well-being during the internship were physical activity, healthy nutrition, sleep, ergonomics, social life and the breaks during the day, and the factors that impaired overall well-being were lack of motivation, rush periods, stress and workload. It was also felt that overall well-being during the internship was supported by Viretori's encouraging and motivating atmosphere.</p> <p>Based on the results of the study, the overall well-being of physiotherapy students and nursing students during an internship at Viretori can be better supported. Viretori is able to utilise the research results of the thesis when planning the future interships. The responses of physiotherapy students and nursing students give Viretori new perspectives and possibly new ways of supporting overall well-being during students' interships.</p> | |
| Keywords Qualitative research, overall well-being, student | |

SISÄLTÖ

| | | |
|-----|---|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | KOKONAISVALTAINEN HYVINVOINTI JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN | 7 |
| 3 | VIRETORI TYÖHARJOITTELUN OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ | 9 |
| 4 | OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI | 10 |
| 4.1 | Opiskelijan psyykinen hyvinvointi | 10 |
| 4.2 | Opiskelijan fyysinen hyvinvointi | 12 |
| 4.3 | Opiskelijan sosiaalinen hyvinvointi | 16 |
| 4.4 | Opiskelukykymallin neljä osa-aluetta | 17 |
| 4.5 | Opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä tekijöitä | 17 |
| 5 | OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI MAAILMALLA | 20 |
| 6 | TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 22 |
| 7 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 23 |
| 7.1 | Tutkimusmenetelmä | 23 |
| 7.2 | Aineistonkeruu ja kyselyiden tekeminen | 23 |
| 7.3 | Aineiston analyysi | 24 |
| 8 | TUTKIMUSTULOKSET | 27 |
| 8.1 | Miten opiskelijat ovat kokeneet kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa työharjoittelun aikana | 27 |
| 8.2 | Miten opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan työharjoittelun aikana | 28 |
| 8.3 | Miten opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista voisi kehittää työharjoittelun aikana | 28 |
| 9 | POHDINTA | 30 |
| 9.1 | Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus | 30 |
| 9.2 | Johtopäätökset | 31 |
| 9.3 | Yhteenveto | 32 |
| | LÄHTEET | 34 |
| | LIITE 1: SAATEKIRJE | 40 |
| | LIITE 2: KYSELYLOMAKE | 41 |

1 JOHDANTO

Terveys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi on haastava käsite määritellä. Monesti, kun terveyskäsitettä määritellään, viitataan Maailman terveysjärjestön (WHO) 1948 vuoden määritelmään. Tämän määritelmän mukaan terveys on kokonaisuudessaan fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Määritelmää on arvosteltu siitä, että täydellisen hyvinvoinnin tilan tavoitetta on mahdotonta saavuttaa. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 10.)

Keskeistä hyvinvoinnissa on, että ihminen itse kokee hallitsevansa omaa elämäänsä. Ihminen on kokonaisuus ja jos joku hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä puuttuu, kokonaisuus alkaa kärsiä. Kokonaisvaltainen hyvinvointi rakentuu elämänlaadusta, onnellisuudesta ja tyytyväisyydestä omaan elämään sellaisena kuin se on. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat lepo, liikunta, ravinto ja mielen hyvinvointi. (Mehiläinen julkaisuaika tuntematon; Ainoa julkaisuaika tuntematon.)

Tutkimusten mukaan opiskelijoiden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa on haasteita. Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK teetti keväällä 2020 ammattikorkeakouluopiskelijoille kyselyn opetuksen poikkeusoloista ja etäopiskelukokemuksista poikkeusaikana. Tässä koosteessa hyödynnettiin 16:sta opiskelijakunnan kyselyiden tuloksia. Erityisesti selvitettiin hyvinvointia koskevia kysymyksiä. Vastaa- jista 53 prosenttia koki lähiopiskelun tuottavan vähemmän stressiä kuin etäopiskelun. Enemmän stressiä kokivat vasta aloittaneet opiskelijat. Juuri aloittaneista opiskelijoista 60 prosenttia koki, että etäopiskelu lisäsi stressiä, kun taas loppuvaiheen opiskelijoista vastaavaa koki 42 prosenttia. Vain 16 prosenttia opiskelijoista koki henkisen jaksamisen paremmaksi ennen poikkeustilaa. Opiskelumotiivaatio oli heikentynyt 51 prosentilla kaikista vastaajista poikkeusaikana. (SAMOK 2020, 1–2.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää laadullisen tutkimuksen keinoin Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla työharjoittelussa olevien fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tavoitteena on hankkia tietoa, miten opiskelijat kokevat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa, miten sitä tuetaan ja miten kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista voisi kehittää työharjoittelun aikana. Aineiston keruumenetelmänä on kysely. Kysely toteutetaan webropol-kyselynä. Linkki kyselystä lähetetään Viretorilla työharjoitteluaan suorittavien fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden sähköpostiin työharjoittelun lopussa. Opiskelijoiden työharjoittelu-aika on kuluvan vuoden 2022 tammikuun alusta maaliskuun loppuun.

Viretori on opiskelijoiden oppimisympäristö, jossa Savonia-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijat pääsevät harjoittelemaan kuinka hyvinvointialan palveluita tuotetaan ja kuinka omaa vastaanotto toimintaa hoidetaan. Esimerkiksi fysioterapia-, terveydenhoitaja-, ja sairaanhoitajaopiskelijat tekevät harjoitteluitaan Viretorilla. Viretorin palveluita ovat esimerkiksi matalan kynnyksen terveyttä edistävä ohjaus ja neuvonta, lisäksi Viretorilla tehdään myös toimintakykykartoituksia ja kuntotestausta. (Viretori julkaisuaika tuntematon.)

2 KOKONAISSVALTAINEN HYVINVOINTI JA TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Ensimmäinen kansainvälinen terveyden edistämisen konferenssi järjestettiin Ottawassa vuonna 1986. Tämän konferenssin tarkoitus oli saada vastauksia uudelle kansanterveysliikkeelle ympäri maailmaa. Konferenssissa keskityttiin pääasiassa teollisuusmaiden tarpeisiin mutta huomioitiin myös huolta herättävät aiheet muissa maissa. (WHO 1986.)

Terveyden edistäminen on prosessi, jonka avulla ihmiset voivat kontrolloida ja parantaa terveyttään. Saavuttaakseen täydellisen fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin on ihmisen kyettävä toteuttamaan toiveensa, tyydyttämään tarpeensa ja muuttumaan tai selviytymään ympäristön mukana. Tämän vuoksi terveyttä pidetään jokapäiväisen elämän voimavarana eikä niinkään elämisen tavoitteena. Terveys on positiivinen käsite, jossa korostetaan sosiaalisia ja henkilökohtaisia voimavaroja sekä fyysisiä kykyjä. Terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhoitoalan vastuulla, vaan se ulottuu terveellisten elämän tapojen ulkopuolelle hyvinvointiin. (WHO 1986.)

Kokonaisvaltainen hyvinvointi jaotellaan yleensä ainakin kehon ja mielen hyvinvointiin. Myös seuraavanlaisia käsitteitä useasti käytetään, kun kokonaisvaltaista hyvinvointia jaotellaan: fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, mielen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi. Näiden osa-alueiden ollessa tasapainossa keskenään on mahdollista kokea voivansa kokonaisvaltaisesti hyvin. (Ainoa julkaisuaika tuntematon.)

Hyvinvointiin ja oman toiminnan hallintaan liittyy monta eri osa-aluetta. Näiden osa-alueiden kokonaisvaltainen huomioiminen luo kestävän hyvinvoinnin perustan. Leskinen ja Hult (2010, 30) kuvaavat kokonaisvaltaista hyvinvointia niin sanottuna hyvinvoinnin kehänä, joka on jaettu viiteen osa-alueeseen. Nämä osa-alueet ovat henkinen hyvinvointi (Mental Wellbeing), fyysinen hyvinvointi (Physical Wellbeing), ravitsemus (Nutrition), lepo ja palautuminen (Rest and Recovery) ja työssä onnistuminen (Professional Wellbeing). (Leskinen ja Hult 2010, 30.)

National Wellness Institutin yksi perustajista Bill Hettler (1976) kuvaa kokonaisvaltaista hyvinvointia hyvinvoinnin kuusi ulottuvuutta -mallin mukaan. Nämä kuusi ulottuvuutta ovat ammatillinen, fyysinen, sosiaalinen, älyllinen, henkinen ja emotionaalinen hyvinvointi. Kaikkien kuuden hyvinvoinnin ulottuvuuden käsitteleminen elämässämme luo kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja täyttymyksen tunteita. (Hettler 1976; National Wellness institute julkaisuaika tuntematon.)

Sydänmaanlakan (2012, 29–31) mukaan kokonaisvaltainen hyvinvointi eli kokonaiskuntoisuus koostuu seitsemästä eri osa-alueesta, kun nämä osa-alueet ovat tasapainossa keskenään pystymme muodostamaan hyvän ja merkityksellisen elämän. Kokonaiskuntoisuuden osa-alueet ovat ammatillinen kunto, hyvä fyysinen kunto, psyykinen kunto, sosiaalinen kunto, henkinen kunto, uudistumiskunto ja tietoisuus. (Sydänmaanlakka 2012, 29–31.)

Viimeisten vuosikymmenten aikana käsite terveyden edistämisestä on kasvanut laajemmaksi ja sen sisältö on kehittynyt. Suomen hallituksella on terveyden edistämisen politiikkaohjelma ja muita kansallisia ohjelmia ja linjauksia, joissa terveyden edistämisen tärkeys osoitetaan julki. Ohjelmissa korostetaan, että hyvän terveyden saavuttaminen on ihmisoikeus. (Savola ja Koskinen-Ollonqvist 2005; Pietilä 2012, 16).

Perustana lujalle hyvinvoivalle yhteiskunnalle on terveet, koulutetut ja hyvinvoivat kansalaiset. Hyvinvointiin on panostettava, jotta se kestää tulevienkin sukupolvien painon. Hyvinvointipolitiikka ymmärretäänkin nyt paremmin: kun panostetaan ja investoidaan koulutukseen ja varhaislapsuuteen, sillä taataan myös tulevaisuudessa hyvinvointi. Suomessa väestöryhmien välillä on edelleen isoja eroja, vaikka hyvinvoinnin kehitys on ollut myönteistä. Tulotaso, koulutustausta ja ammatti vaikuttavat selvästi hyvinvointiin ja terveyteen. (Kestilä ja Karvonen 2019, 10; THL 2020).

Terveydenhuoltolaissa korostetaan sitä, että terveyden edistämällä on merkittävä rooli kansanterveystyössä. Sosiaalihuoltolaissa ja työturvallisuuslaissa säädetään koko väestön terveyden edistämisestä ja myös vastuista. Kunnan perustehtävä on pitää huolta kuntalaisten hyvinvoinnista ja terveydestä, tämä määrittää kuntalaissa (2015/410). Terveydenhuoltolaki (1326/2010, luku 2) määrittää isolta osin sen, mitä kunnan tulee tehdä kuntalaisten terveyden edistämiseksi. Laki pyrkii edistämään ja ylläpitämään kansalaisten hyvinvointia, työkykyä ja toimintakykyä sekä terveyttä ja pienentämään kansalaisten terveyseroja. Laki pyrkii myös toteuttamaan yhdenvertaisuutta kansalaisten tarvitsemien palveluiden saatavuudessa ja laadussa, sekä vahvistaa ja parantaa perusterveydenhuollon toimintaedellytyksiä. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämässä ja sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisessä laki pyrkii myös vahvistamaan yhteistyötä eri toimialojen välillä. (STM 2019; THL 2019; Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 2 §).

Osana opiskelijahuoltoa on opiskeluterveydenhuolto, jonka tavoitteena on pitää huolta opiskelijoiden fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Opiskeluterveydenhuoltoa ja opiskelijoiden hyvinvointia seurataan ja tutkitaan terveyden ja hyvinvoinninlaitoksesta käsin. Opetus- ja kulttuuriministeriö ja sosiaali- ja terveysministeriö vastaavat lainsäädännöstä, joka koskee opiskelijahuoltoa. Opiskeluterveydenhuollosta säädetään terveydenhuoltolaissa 1326/2010. Opiskeluterveydenhuollon piiriin kuuluvat kaikki lukioden, ammatillista peruskoulutusta antavien oppilaitosten ja korkeakoulujen sekä yliopistojen opiskelijat. Lain asetuksin on varmistettu, että opiskeluterveydenhuollon palvelut ja laatu ovat valtakunnallisesti yhtenäiset. (STM 2020.)

Neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta valtioneuvoston asetus 338/2011 1 §. Tällä asetuksella varmistetaan, että raskeana olevien naisten ja perheiden sekä alle kouluikäisten lasten, oppilaiden ja heidän perheidensä ja opiskelijoiden terveysneuvonta ja terveystarkastukset ovat laadultaan saumattomia ja suunnitelmallisia huomioon ottaen väestön sekä yksilön tarpeet kunnallisessa terveydenhuollossa. (Terveydenhuoltolaki 338/2011, 1 §). Laki korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta tuli voimaan 1. tammikuuta 2021. Lain 2019/695, 1 § mukaan tarkoituksena on taata ja parantaa korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon laatua ja saavutettavuutta ympäri Suomen. (Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuoltolaki 2019/695, 1 §).

Vuoden alusta 2021 ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS laajensi palveluitaan siten, että ne koskevat nyt myös kaikkia korkeakouluopiskelijoita. YTHS tuottaa lakisäteisesti korkeakouluopiskelijoille opiskeluterveydenhuollon palveluita. Kela on nyt vastuussa korkeakouluopiskelijoiden, opiskeluterveydenhuollosta ja Kelalle opiskelijat myös maksavat terveydenhoitomaksun. (Kela 2020.)

3 VIRETORI TYÖHARJOITTELUN OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ

Savonia-ammattikorkeakoulun Viretori oppimisympäristönä mahdollistaa alalle valmistuville opiskelijoille moniammatillisten taitojen kasvattamisen, jotta heillä on paremmat valmiudet vastata asiakkaiden tarpeisiin myöhemmin työelämässä. Opiskelijat ja Viretorin yhteistyökumppanit tekevät yhteistyötä hyvinvointipalveluiden kehittämisessä ja toteuttamisessa, lisäksi he harjoittelevat vastaanotto- toimintaa. Viretorilla harjoittelevat fysioterapia-, terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaopiskelijat, sosiaalialan ja liiketoiminnan opiskelijat sekä lisäksi myös kansainväliset opiskelijat. Viretorin koordinaattorin ohjauksessa olevat tradenomiopiskelijat ohjaavat Viretorin arkea. Viretori tekee yhteistyötä myös Savon ammattiopiston kanssa, mikä yhdistää aidossa asiakasympäristössä hoitotyön opiskelijat ja lähihoitajaopiskelijat. (Lommi, Äijö & Sääsäski 2021, 14.)

Viretori on Savonian yrityspalveluiden osa, mikä mahdollistaa paremmin Viretorin moniammatillisuuden. Viretorin palvelut ovat yksilölle suunnattuja neuvonta-, ohjaus- ja testauspalveluita. Harjoittelun aikana opiskelijat työskentelevät paikallisissa palveluissa kuten kotihoidossa, palvelutaloissa sekä kehittävät palveluita Kuopion työsuojeluvaltuutetun kanssa. Viime vuosien aikana Viretori oppimisympäristönä on alkanut herättää enemmän kiinnostusta opiskelijoiden keskuudessa sen erilaisuuden vuoksi ja opiskelijoiden määrä Viretorilla onkin kasvanut. (Lommi, Äijö & Sääsäski 2021, 14.)

Viretori toimii asiakaslähtöisesti ja Viretorin palveluita kehitetään asiakaspalautteiden pohjalta. Viretorin palveluja ja Viretoria opiskelijoiden harjoittelupaikkana kehitettäessä huomioidaan myös digitalisaatio ja teknologiaosaaminen. Viretorilla opiskelijoille tulee päivittäin vastaan tilanteita, joissa he joutuvat ratkaisemaan ongelmia tai joissa heidän tulee keksiä uusia vaihtoehtoisia toimintatapoja. Muutostilanteissa asianmukainen toimiminen edellyttää itseohjautuvuutta, ongelmanratkaisukykyä ja johtamistaitoja. Tilanne edellyttää myös opiskelijalta henkilökohtaisen osaamisen kehittämistä. Tulevaisuudessa opiskelijoiden yhteistyötaidot sekä tiimityöskentelytaidot tulevat entisestään korostumaan. (Äijö 2020, 16, 50–51.)

Viretorin toiminnan ohjauksesta ja kehittämisestä vastaa koordinaattori. Hän seuraa yhdessä Savonia-ammattikorkeakoulun henkilökunnan ja opiskelijoiden kanssa alan ja Pohjois-Savon alueen kehityssuuntia. Tämän perusteella koordinaattori kehittää uudenlaisia palveluja, mitä opiskelijat voivat Viretorin harjoittelun aikana toteuttaa. Koordinaattori myös ohjaa opiskelijoiden toimintaa harjoittelun aikana ja on opiskelijoiden yhteyshenkilö Viretorin ja yhteistyöverkoston välillä. (Äijö 2020, 8.)

Viretorilla opiskelija saa kokemusta asiakaslähtöisestä monialaisesta työskentelystä ja kokemusta sen hyödyistä. Siten heillä on valmistuvina ammattilaisina mahdollisuus viedä hyväksi toteamiaan käytänteitä tuleviin työpaikkoihinsa. Ammattialojen yhdistäminen Viretorilla mahdollistaa myös paikallisille yrityksille tilaisuuden kehittää ja kokeilla uudenlaisia palveluita Savonian sekä tulevien ammattilaisten kanssa. (Lommi, Äijö & Sääsäski 2021, 15.)

4 OPISKELIJOIDEN HYVINVOITI

Opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on tällä hetkellä haastavaa ja siihen tulee etsiä keinoja, kuinka sitä voidaan parantaa. Tämä on korostunut Covid-19-pandemian aikana, kun etäopiskelu on lisääntynyt huomasti ja motivaatio opiskelua kohtaan on laskenut ja stressi lisääntynyt. Opiskelijoiden hyvinvointiin on alettu kiinnittämään yhä enemmän huomiota ja siihen halutaan panostaa, mistä kertoo esimerkiksi se, että ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS laajensi palveluitaan myös korkeakouluopiskelijoille. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät ongelmat ovat lisääntyneet. Valtakunnallisesta korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksesta saadaan perusteellista ja jatkuvaa tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista. Vuonna 2021 tämä KOTT-tutkimuksen toteuttivat Terveiden ja hyvinvoinnin laitos yhdessä Kelan kanssa. YTHS on aikaisemmin vastannut toteutuksesta. (SAMOK 2020; YTHS 2020; THL 2020).

4.1 Opiskelijan psyykinen hyvinvointi

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen voi nähdä omat voimavaransa ja pystyy selviytymään haasteista, jotka kuuluvat jokapäiväiseen elämään, kuten opiskelusta ja työstä ja pystyy ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Yleisen hyvinvoinnin kannalta mielenterveys on välttämätöntä. Monet tekijät vaikuttavat mielenterveyteen ja jotkut tekijät ovat vahvempia kuin toiset. Elämäntilanteesta johtuen myös mielenterveyden tekijät vaihtelevat. Kuorittavissa olosuhteissa mielenterveyden voimavarat ehtyvät, kun taas suotuisissa oloissa mielenterveyden voimavarat kasvavat. (Mieli 2021.)

Mielenterveysongelmat lisääntyvät maailmanlaajuisesti. Viimeisen vuosikymmenen aikana (vuoteen 2017) mielenterveyshäiriöt ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet pääasiassa väestörakenteen muutoksista johtuen 13 prosenttia. Maailman lapsista ja nuorista mielenterveysongelmia esiintyy noin 20 prosentilla ja toiseksi yleisin kuolinsyy on itsemurha 15–29-vuotiaiden keskuudessa. Konfliktin kokeista ihmisistä joka viidennellä todetaan mielenterveysongelmia. (WHO 2021.)

Masennuksen esiintyvyyttä on tutkittu korkea-asteen opiskelijoiden keskuudessa matalan ja keskitulotason maissa (LMIC), koska mielenterveyshäiriöt ovat maailmanlaajuinen ongelma. Yli 80 prosenttia mielenterveysongelmista kärsivistä ihmisistä asuu matalan ja keskitulotason maissa. Kaksi tutkijaa keräsi järjestelmällisesti tietoa masennusoireiden esiintyvyydestä poikkileikkaus- ja pitkittäistutkimuksista, jotka olivat tehty tammikuun 1. 2009 ja 31. joulukuun 2018 välisenä aikana. Masennusoireiden esiintyvyydet saatiin 37 tutkimuksesta, näihin tutkimuksiin osallistui 76 608 henkilöä 20 maassa. Esiintyvyyssarvio yhdistettiin meta-analyysiin käyttäen satunnaisvaikutusten meta-analyysiä. Sekavaikutteisten meta-analyysin ja metaregression avulla arvioitiin alaryhmien erot. Korkeakouluopiskelijoiden masennustutkimukset matalan ja keskitulotason maissa olivat rajalliset ja monet niistä perustuivat epäedullisiin ja pieniin tutkimusotoksiin. Masennusoireita esiintyi 24,4 prosentilla. Alaryhmäanalyyseissä paljastui, että masennusoireiden esiintyvyys ei vaihdellut tutkimuksen otoskoon, suunnittelun, otostekniikan, koulutustason, opintuaineen, talousalueiden tai seulontavälineiden mukaan. Johtopäätökset tästä tutkimuksesta olivat, että masennusoireita esiintyy 24,4 prosentilla

korkeakouluopiskelijoista matalan ja keskitulotason maissa mutta tuloksia tulee tulkita harkiten. Tarvitaan luotettavia ja asianmukaisia työkaluja masennuksen riski- ja suojatekijöiden tutkimiseksi, jotta saadaan masennuksen taakka hallintaan. (Akhtar, Ma, Waqas, Naveed, Li, Rahman & Wang 2020.)

Viimeisin julkistettu korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus toteutettiin helmi-maaliskuussa 2021 verkkokyselynä koronaepidemian kolmannen aallon aikana. Tutkimuksen kohteena olivat 18–34-vuotiaat perustutkintoa suorittavat suomalaiset korkeakouluopiskelijat. Tällä tutkimuksella selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden terveyttä, elintapoja, koettua hyvinvointia, sosiaalisia suhteita, opiskelukykyä ja terveyspalveluiden tarvetta ja käyttöä. Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 6258 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 53. Vastauksista käy ilmi, että joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi masennuksen ja ahdistuksen oireista. Koko väestöön suhteutettuna opiskelijoilla esiintyi eniten psyykkisiä oireita ja kuormittuneisuutta. Tutkimustulosten mukaan yliopistossa ja ammattikorkeakoulussa opiskelevat naiset voivat kaikkein huonoimmin. Naisista 40 prosenttia kertoi kärsivänsä ahdistuksen ja masennuksen oireista. Miehistä 28 prosenttia kertoi kärsivänsä ahdistuksen ja masennuksen oireista. (THL 2021.)

Odotukset ja vaatimukset, joita on itselle asettanut sekä vaatimukset, jotka tulevat ulkopuolelta saattavat aiheuttaa stressiä. Stressi tarkoittaa sitä, että ihmiseen kohdistuvat vaatimukset ja haasteet kasvavat liian suuriksi ja voimavarat, joita ihmisellä on käytössä eivät riitä vaan ylittyvät. Ihmisen paineensietokyky on yksilöllistä, joten sekä miellyttävät sekä epämiellyttävät asiat saatetaan kokea stressaaviksi riippuen ihmisen paineensietokyvystä ja tilanteen tulkinnasta. Monesti muutostilanteissa koemme stressiä, kuten työelämässä ja opiskeluelämässä, jossa voimavarat ja sopeutumiskyky joutuvat koetukselle. Opiskeluelämässä stressiä saattaa aiheuttaa kiire, suuri työmäärä, ajanhallinnan ongelmat, tuen tarve, huono opiskeluilmapiiri, epävarmuus omasta osaamisesta ja kyvyistä. Lyhytaikainen stressi saattaa olla myös positiivinen voimavara, joka kohentaa vireystilaa ja auttaa saavuttamaan hyviä tuloksia. Pitkittynyt stressi ja puutteelliset stressinsäätelykeinot aiheuttavat haitallista stressiä, joka heikentää fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia. Stressi on psyykkinen kokemus mutta sillä on monia fyysisiä vaikutuksia. Stressi aktivoi sympaattisen hermoston ja ihmisen elimistö on pysyvässä hälytystilassa, joka altistaa useille fyysisille oireille, kuten niskahartiaseudun jännitys, päänsärky, huimaus, kohonnut verenpaine, pahoinvointi, sydämentykytykset, vatsavaivat, selkävaivat sekä toistuva flunssa. Osa ihmisistä reagoi stressiin pääasiassa psyykkisin oirein, he kärsivät unihäiriöistä, ovat väsyneitä ja heidän elintapansa ovat heikentyneet. (YTHS julkaisuaika tuntematon.)

Aivojen on hyvä päästä välillä palautumaan ja irrottautumaan opiskelusta. Psykologisella irrottautumisella voidaan toteuttaa vapaa-ajan ja opiskelun rajaamista. Psykologinen irrottautuminen tarkoittaa kykyä ottaa etäisyyttä mieltä kuormittavista ajatuksista, lakataan ajattelemasta tai murehditaan vähemmän kuormittavia asioita. Voidaan sanoa, että ”tyhjennetään mieli” tai ”nollataan pää”. Psykologista irrottautumista tarvitaan silloin kuin siirrytään opiskelusta vapaa-ajalle. Psykologinen irrottautuminen edes vähäksi aikaa arkivellollisuuksista antaa hermostolle sen tarvitseman palautumistauon sekä auttaa aivoja palautumaan. Aivoille on yhtä tärkeää sekä palautumishetket, että itse harjoittelu ja oppiminen. Emme pysty tarvittaessa huippusuorituksiin, jos emme kykene rentoutumaan. Emme

välttämättä suoriudu huonosti mutta emme loistavastikaan, kaikki suoriutumistemme ovat tasaisia. (Latvala 2020.)

Helsingin yliopistossa tutkittiin opiskelijoiden opiskelua, työuupumusta sekä niiden yhteyksiä erilaisiin vaatimuksiin, resursseihin ja psykologisiin tarpeisiin. Covid-19 pandemian aikana, jolloin siirryttiin henkilökohtaisesta opettamisesta etäopetukseen toukokuusta 2020 toukokuuhun 2021. Tämä tutkimus toistettiin kolme kertaa pandemian aikana, toukokuussa 2020, joulukuussa 2020 ja toukokuussa 2021. Toukokuussa 2020 tutkimukseen osallistui 1501 yliopisto-opiskelijaa, joulukuussa 2020 tutkimukseen osallistui 1526 yliopisto-opiskelijaa ja huhtikuussa 2021 tutkimukseen osallistui 1685 yliopisto-opiskelijaa. Tutkimustulokset osoittivat, että opiskelu-uupumus oli korkeimmillaan huhtikuussa 2021 ja tutkimussitoutuneisuus oli alhaisin joulukuussa 2020. Pandemian alussa opiskeluun liittyvien vaatimuksien ja resurssien rooli opiskelu-uupumukselle ja opiskeluun sitoutumiselle oli vahvempi. Psykologisten tarpeiden rooli kasvoi huhtikuussa 2021. Tutkimuksesta saadut tulokset antavat tietoa strategioista, joilla voidaan edistää opiskelijoiden sitoutumista etäopiskelun avulla, mikä vähentää tilanteen kielteisiä vaikutuksia. (Salmela-Aro, Upadyaya, Ronkainen & Hietajärvi 2022, 1.)

4.2 Opiskelijan fyysinen hyvinvointi

Fyysinen terveys ja kunto muodostavat fyysisen hyvinvoinnin. On yksilöllistä miten terveys ja hyvinvointi koetaan. Fyysinen hyvä kunto auttaa ja nopeuttaa stressistä palautumisessa sekä vähentää töissä tapahtuvaa kuormitusta. Leskinen ja Hult (2010, 40) mukaan niillä, jotka panostavat fyysiseen hyvinvointiin on paremmat mahdollisuudet kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja työelämässä menestymiseen. Kaikilla meistä on omanlainen käsitys fyysisestä hyvinvoinnista. Fyysisen hyvinvoinnin perusta on hyvä ja riittävä toimintakyky ja terveys. Hyvä fyysinen kunto auttaa jaksamaan arjessa paremmin. Fyysinen hyvinvointi on sidoksissa myös ravitsemukseen ja uneen. Monille ihmisille sosiaalisten suhteiden syntyminen ja ylläpitäminen mahdollistuu fyysisten aktiviteettien muodossa ja se lisää myös yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Leskinen & Hult 2010, 39–42.)

UKK-instituutin (2022) viikoittainen liikunta suositus 18–64-vuotiaille on reipasta liikuntaa 2,5 tuntia tai 1,15 tuntia rasittavaa liikuntaa. Sama terveyshyöty saavutetaan. Lisäksi tulisi harjoittaa lihaskuntaa ja liikehallintaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Jo muutaman minuutin kestävät liikkumishetket parantavat fyysistä kuntoa. Uudistetussa suosituksessa huomioidaan paremmin kevyt liikunta, paikallaan olon tauottaminen ja riittävän unen merkitys. Kevytkin liikunta voi auttaa alentamaan esimerkiksi verensokeriarvoja ja rasva-arvoja. Se myös huolttaa lihaksia ja niveliä sekä kiihdyttää verenkiertoa. Liikkumisella ja riittäväällä unella on merkittäviä terveysvaikutuksia. Palautumisessa unella on suuri merkitys. (UKK-instituutti 2022.)

Grénman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen ja Kunttu (2018) ovat tutkineet opiskelijoiden liikunnan merkitystä sekä niiden yhteyttä koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Tutkimuksessa on käytetty aineistona Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusta 2012 (n=4403). Tuloksista käy ilmi, että tärkeimpiä liikunnan merkityksiä olivat hyvänolon tunne, terveyden tavoittelu ja terveyden ylläpito, kunnon kohottaminen ja ilo. Kuusi merkitysolottuvuutta koostettiin yksittäisistä liikunnan merkityksistä: sosiaalinen ja leikki, haasteellisuus ja fyysisuus, virkistys ja rentoutuminen, trendikkyys ja status, terveys ja kunto sekä kilpailu ja tavoitteellisuus.

Kaikki kuusi merkitysulottuvuutta olivat positiivisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Tuloksia tulkittaessa otettiin huomioon, että vastaukset pohjautuivat myös opiskelijoiden omakohtaisiin kokemuksiin ja subjektiivisiin tulkintoihin. Koettu hyvinvointi osa-alueineen valittiin subjektiivisen terveysarvion mittariksi. Ihminen määrittelee omaa terveyttään ja hyvinvointiaan riippuen missä elämän vaiheessa on. Nuoret mieltävät terveyden monesti hyväkuntoisuuteen, fyysiseen voimaan ja energisyyteen, naiset määrittelevät terveyden ja hyvinvoinnin monesti miehiä laajemmin yhdistäen siihen myös sosiaaliset suhteet. Tuloksista selvisi myös, että itsestään huolehtimisen ja itsensä kehittämisen merkitys on noussut nyky-yhteiskunnassa. Nyky-yhteiskunnassa henkilökohtainen hyvinvointi nähdään oikeutena ja myös velvollisuutena ja liikuntaa sekä fyysistä aktiivisuutta sosiaalisen erottautumisen tapana. Kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin yhteydessä voimakkaimmin sosiaalisuus ja leikki sekä virkistys ja leikki. Trendikkyys ja status olivat yhteydessä pelkästään fyysiseen hyvinvointiin. Positiivinen yhteys oli myös merkitysulottuvuuksien ja liikunnan määrän välillä. Mitä useammin liikuntaa harrastettiin sitä enemmän, korostui haasteellisuus ja fyysisuus sekä terveys ja kunto. Opiskelijoiden vastauksista kävi ilmi, että kaupallisen liikuntakulttuurin välittämien merkitysten rooli oli vähäisempi kuin hyväkuntoisuuden ja positiivisen mielen ja kehon yhteyden sekä kokemuksellisuuden ja elämyksellisyyden. (Grénman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen & Kunttu 2018 1, 7.)

Liikkumisessa ajoitus ja säännöllisyys on tärkeää. Heti heräämisen jälkeen tulisi välttää raskasta liikuntaa lisääntyneen sydämen rytmihäiriöriskin vuoksi. Hyvä ajoitus liikunnan harrastamiselle on silloin kun ollaan virkeimmillään eli aamupäivään tai alkuiltaan. Neljä tuntia ennen nukkumaan menoa ei suositella raskasta liikuntaa, koska se aktivoi elimistön hormonaalisia muutoksia. Useimmille sopii rauhallinen iltakävely muutama tuntia ennen nukkumaan menoa. Liikunta auttaa nukahtamaan nopeammin, lisää unen laatua ja kestoa sekä lisää syvän unen määrää. (Terveyskylä.fi 2019.)

Terveellisellä ruokavaliolla on myös merkittävä vaikutus hyvinvointiin. Ravintovirasto (2022) on laatinut ravitsemus- ja ruokasuositukset terveyttä edistävästä ruokavaliosta ja niitä havainnollistetaan ruokakolmiolla ja lautasmallilla. Taksoituksena on edistää väestön terveyttä monipuolisen ja terveellisen ravinnon kautta. Ravitsemussuosituksia laaditaan sekä kansallisesti että maailmanlaajuiseen käyttöön. Yhdysvalloissa vuonna 1941 julkaistiin ensimmäiset suositukset terveen väestön ravitsemuksesta. Pohjoismaissa yhteisiä suosituksia on laadittu 1980-luvulta alkaen. Ensimmäiset suomalaiset ravitsemussuosituksiset valtion ravitsemusneuvottelukunta julkaisi vuonna 1987. (Ravintovirasto 2022.)

Terveyttä edistävä ruokavalio havainnollistetaan kokonaisuudessaan ruokakolmiossa. Kolmion alaosassa kasvikset, marjat ja hedelmät ovat päivittäisen ruokavalion perusta. Kolmion huipulla olevat ruoka-aineet, kuten makeat leivonnaiset, limsat, suklaa ja sipsit eivät kuulu päivittäin käytettynä terveyttä edistävään ruokavalioon. Lautasmalli havainnollistaa sopivankokoiset annokset ja että ateriaritmi olisi säännöllinen. Päivittäin tulisi syödä kolme pääateriaa ja yksi tai kaksi välipalaa, jotta veren glukoosipitoisuus pysyy tasaisena. Säännöllinen ruokailurytmi hillitsee nälän tunnetta ja suojaa hampaita reikiintymiseltä. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014, 19, 24.)

Luovalle ajattelulle ja oppimiselle hyvälaatuinen ja riittävä uni on tärkeää. Keskimääräinen unen tarve aikuisella on 7–8 tuntia yössä. Valveajan tekeminen vaikuttaa unenlaatuun. Jos haluaa parantaa unenlaatua, tulee kiinnittää huomiota siihen mitä päivän aikana tekee esimerkiksi ruokailuun,

liikuntaan ja rentoutumiseen. Unesta kannattaa pitää huolta ja pyrkiä säännölliseen vuorokausirytmiiin se on tärkeää jokapäiväiselle jaksamiselle. Opiskelijalle säännöllinen vuorokausirytmii saattaa olla joskus haastavaa. (Nyyti ry julkaisuaika tuntematon.)

Ravinnolla on myös merkittävä vaikutus unen laatuun ja vireystilaan. Ruualla ja juomalla on molemmilla vaikutusta energiatasapainoon ja se vaikuttaa myös painoon ja yleiseen hyvinvointiin. Osa ruoka-aineista lisää uneliaisuutta ja osa piristää siten, että on vaikea nukkua. Tämän vuoksi on hyvä valita ruuat ja juomat kuhunkin ajankohtaan sopiviksi. Hiilihydraattipitoinen ruoka väsyttää varsinkin, jos proteiineja ei syödä samaan aikaan. Suuret hiilihydraattiannokset, etenkin nopeasti verensokeria nostavat hiilihydraatit alkavat väsyttää. Väsyttämisen lisäksi ne saattavat myös lihottaa sekä lisätä 2-tyyppin diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja uniapnean vaaraa. Hiilihydraattipitoiset ruuat huonontavat unenlaatua. Liiallisten hiilihydraattien nauttimista lounaalla olisi hyvä välttää, jottei lounaan jälkeinen väsymys johda liialliseen kofeiinipitoisten juomien nauttimiseen iltapäivällä ja illalla. Liiallinen kofeiinin nauttiminen saattaa vaikeuttaa nukahtamista ja huonontaa unenlaatua. Univelka lisää ruokahalua ja näläntunne ilmenee voimakkaampana. Ruokavalio, joka sisältää paljon rasvaa johtaa unirytmii myöhästymiseen. Ruokahalua säätelevän leptiini -hormonin määrä pienenee ja ruokahalu lisääntyy, kun uni-valverytmii häiriintyy terveellä ihmisellä. On tärkeää, että syödään säännöllisesti. (Terveyskylä.fi 2019.)

Yhdysvaltain tautien valvonta- ja ehkäisykeskuksen (CDC) tutkimuksen mukaan yli kolmasosa amerikkalaisista aikuisista ei nuku tarpeeksi. CDC on julkistanut riittämättömän unen kansanterveysongelmaksi. Riittämätön uni koskee myös muita teollisuus maita, kuten Iso-Britanniaa, Japania, Saksaa ja Kanadaa. Joidenkin todisteiden mukaan niiden ihmisten osuus, jotka nukkuvat säännöllisesti liian vähän, on kasvussa ja tämä liittyy nykyiseen yhteiskuntaan, mikä on avoinna ympärivuorokauden. Ympäri vuorokautiseen elämäntapaan kuuluu psykososiaalinen stressi, alkoholinkäyttö, tupakointi, liikunnan puute ja liiallinen elektroniikka kuten median käyttö. Riittämättömällä unella on havaittu olevan kielteisiä vaikutuksia terveyteen sekä menestymiseen koulussa ja työelämässä. Viime vuosikymmenen aikana on saatu näyttöä myös siitä, että kohonneen kuolleisuusriskin ja lyhyen unen välillä on vahva yhteys. Unen mahdolliset haittavaikutukset terveyteen, hyvinvointiin ja tuottavuuteen huomioon ottaen, unen puutteella on myös pitkäaikaisia taloudellisia seurauksia. (Hafner, Stepanek, Taylor, Troxel, Van Stolk 2016.)

Unen laatu on ratkaiseva tekijä terveyden edistämässä, koska viime vuosikymmenen aikana tehdyt tutkimukset osoittavat, että unihäiriöillä on vaikutusta lääketieteellisten sairauksien, kuten sydän- ja verisuonisairauksien ja syövän riskiin sekä masennuksen ilmaantumiseen. Monissa tutkimuksissa on selvitetty fyysisen aktiivisuuden (PA) ja unen laadun välistä vuorovaikutusta havainnollistaen liikunnan vaikutusta uneen, mutta tässä tutkimuksessa tutkittiin liikunnan intensiteetin ja unen laadun välistä yhteyttä mitä ei aikaisemmin ole tutkittu. Tässä systemaattisessa katsauksessa tutkittiin PA-intensiteetin vaikutusta terveessä väestössä. Fyysisen intensiteetin ja unen laadun vertailu tehtiin voimakkaan PA-kynnyksen ja keskivaikean PA-kynnyksen perusteella tammikuun 2010 ja kesäkuun 2018 välisenä aikana. Systemaattiseen katsaukseen sisältyi neljätoista tutkimusta. Analyseissä selvisi, että kohtalainen PA näyttää olevan tehokkaampaa parantamaan unta kuin voimakas aktiivisuus.

Lisäksi nuorilla sekä vanhoilla unen laatua voi parantaa kohtalaisella fyysisellä harjoittelulla. (Wang & Boros 2019, 11–18.)

Wunsch, Kasten ja Fuchs (2017) tekivät tutkimuksen opiskelijoille miten fyysinen aktiivisuus vaikuttaa unen laatuun, hyvinvointiin sekä akateemiseen stressiin. Tutkimukseen osallistui 64 tutkittavaa ja osalla heistä oli tentti jakso ja osalla ei. He vastasivat kysymyksiin aktiivisuustasosta, unen laadusta ja hyvinvoinnista. Tulokset osoittavat, että fyysinen aktiivisuus ja harjoittelu akateemisen koejakson aikana voivat estää stressin negatiivisia vaikutuksia terveyteen liittyviin tuloksiin. Tämän vuoksi aktiivisuustasoa tulisi ylläpitää korkean stressin aikana, jotta voidaan estää negatiiviset vaikutukset opiskelijoiden uneen ja hyvinvointiin. (Wunsch, Kasten & Fuchs 2017, 117.)

Työssäkävien opiskelijoiden osuus on vähentynyt 4,7 prosenttia vuoteen 2020 verrattuna tilastokeskuksen koulutustilastojen mukaan. Yleisintä työssäkäynti opintojen ohessa on yliopisto opiskelijoilla ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Opintojen ohessa 51 prosenttia yliopisto opiskelijoista tekevät töitä ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 53 prosenttia tekevät töitä opintojen ohessa. (Tilastokeskus 2022.)

Tutkitusti vuorotyö heikentää unenlaatua ja aiheuttaa häiriöitä vuorokausirytmiiin. Kangbuk Samsungin tekemän terveystutkimuksen vuosina 2016–2017 tavoitteena oli selvittää unenlaadun ja fyysisen aktiivisuuden välistä suhdetta jakamalla koehenkilöt sukupuolen ja vuorotyön alaryhmiin. Tutkimukseen osallistuneiden joukossa 185 958 kokopäiväisen työntekijän tietoja analysoitiin. Tutkimuksessa arvioitiin fyysistä aktiivisuutta aineenvaihdunnan ekvivalenttien (METs-min/viikko), vuorotyön ja unenlaadun perusteella. Fyysisen aktiivisuuden ryhmässä 600–9000 METs-min/viikko unenlaatu parani kaikilla henkilöillä verrattuna istuvien koehenkilöiden ryhmään. Unenlaatu naispuoleisten päivätyöläisten ryhmässä oli huomattavasti parempi, jossa oli 600–6000 METs-min/viikko kuin istuvien koehenkilöiden ryhmässä. Miesten päivätyöläisten fyysistä aktiivisuutta nostettiin 6000–9000 METs-min/viikko niin unenlaatu parani. Naisvuorotyöntekijöillä ei ollut merkittävää eroa unenlaadussa fyysisen aktiivisuuden mukaan. Unenlaatu oli parempi miestyöntekijöillä ryhmässä, jonka fyysinen aktiivisuus oli 1800–3000 METs-min/viikko tai 3000–6000 METs-min/viikko. Optimaalinen fyysinen aktiivisuus on hyväksi unenlaadulle. Miesten unenlaatu sekä päivätyössä ja vuorotyössä on huomattavasti parempi kuin naisten. (Samsung 2019.)

Rentoutuminen on myös tärkeää unen ohella. Varsinkin jos on stressaantunut olo, rentoutumisen merkitys korostuu. Opiskelu saattaa aiheuttaa nuorille stressiä ja painetta. Koulupäivät saattavat tuntua pitkiltä ja koulutöiden määrä saattaa tuntua liian paljolta. Omien rajojen asettamista työmäärälle ja työn laadulle on hyvä opetella. Vaatimuksia ei ole hyvä asetta liian korkealle. Aina ei ole pakko onnistua täydellisesti. Asiat on hyvä laittaa tärkeysjärjestykseen, se sujuvoittaa arkea ja antaa joustoa ajankäyttöön, jolloin jää aikaa rentoutumiselle ja vaan olemiselle. Rentoutumistapoja on monia, jotkut tapaavat ystäviään, jotkut katselevat elokuvia tai kuuntelevat musiikkia tai harrastavat jotakin aktiviteettia. Itseään saa myös hemmotella ja palkita. (Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon.)

4.3 Opiskelijan sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalista hyvinvointia sekä elämänlaatua arvostetaan yhteiskunnassamme. Tästä syystä ihmisen oma kokemus elämänlaadustaan sopii hyvin sosiaalisen hyvinvoinnin lähteeksi. Tavoiteltavia asioita elämässä ovat tyytyväisyys elämään, rakkaus ja itsekunnioitus. Ihmisen taito joustaa helpottaa ja vahvistaa hänen hyvinvointiaan ja elämänlaatuaan. Myös positiivista mielenterveyttä voidaan vahvistaa sosiaalisella toiminnalla. Ihminen tarvitsee vuorovaikutussuhteita, jottei jää yhteisön ulkopuolelle. Yhtenä sosiaalisen hyvinvoinnin mittarina voidaan pitää koettua onnellisuutta. Mitä onnellisempi ihminen on, sitä suurempi on sosiaalisten suhteiden määrä. (Lähti 2013, 22, 23.)

Merkittävä osa ihmisen hyvinvointia ja mielenterveyttä ovat sosiaaliset suhteet. Ihmisellä on synnynnäinen tarve tuntea kuuluvansa ryhmään ja liittyä muihin. Osalle se tarkoittaa laajaa kaveripiiriä ja osalle yhtä tai muutamaa läheistä ystävää. Tunne siitä, että kuuluu johonkin ryhmään, on voimavara vaikeina aikoina ja mahdollistaa myös iloitsemisen hyvinä aikoina. Tarvitaan sosiaalisia taitoja, jotta voidaan luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Sosiaaliset taidot rakentuvat jo lapsuudesta alkaen ja siihen vaikuttavat temperamentti, kasvuympäristö sekä kokemukset sosiaalisista suhteista. Jotkut ovat luonnostaan sisäänpäin kääntyneitä ja tarvitsevat enemmän omaa aikaa ja voivat tuntea sosiaaliset tilanteet kuormittavina, kun toiset taas ovat ulospäin suuntautuneita ja nauttivat ihmisten seurasta. Positiiviset kokemukset sosiaalisista suhteista helpottavat niiden luomista jatkossakin. Pettymysten, syrjinnän ja kiusaamisen kokemukset sosiaalisissa suhteissa muodostavat herkästi negatiivisen minäkuvan ja vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden luomista. Myöhemmällä iällä sosiaalisten taitojen kehittäminen edellyttää uusien taitojen omaksumista ja poisoppimista vanhoista taidoista sekä minäkuvan tutkiskelua miten omat kokemukset itsestä ja muista vaikuttavat käyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa. (YTHS julkaisuaika tuntematon.)

Ihminen kokee yksinäisyyttä, jos sosiaalinen verkosto ei vastaa omia tarpeita. Yksinäisyys on kuitenkin eri asia kuin yksinään oleminen. Ihminen voi olla yksinäinen myös ryhmässä. Yksin oleminen voi olla toivottu olotila ja ei välttämättä tarkoita yksinäisyyden tunnetta. Yksinäisyys altistaa muuan muassa mielialaoireille ja sillä on merkittävä vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkään jatkunut yksinäisyys vaikeuttaa uusien ihmissuhteiden luomista ja heikentää itsetuntoa. Yksinäisyydelle on useita eri syitä. Ne saattavat vaihdella eri ihmisillä eri elämäntilanteissa. Usein yksinäisyys korostuu nuoren aikuisen elämässä, jolloin samaan aikaan tapahtuu monia suuria muutoksia, kuten esimerkiksi muutetaan pois kotoa, aloitetaan opiskelu, siirrytään uuteen opiskeluympäristöön. Uusi elämäntilanne tuo uusia haasteita sekä vastuuta ja saattaa tuoda mukanaan epävarmuutta ja pelkoa. (YHTS julkaisuaika tuntematon; Nyyti ry julkaisuaika tuntematon.)

Sosiaalinen media voi vaikuttaa positiivisesti sosiaalisiin suhteisiin, voidaan helpommin pitää yhteyttä toisiin ihmisiin ja voidaan verkostoitua mutta sosiaalisella medially on myös negatiivisia vaikutuksia, voidaan joutua arvostelun ja somevihan kohteeksi, ja tämä saattaa aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Monesti sosiaalisessa mediassa jaetaan vain parhaita paloja ihmisen elämästä ja se voi vääristää käsityksiä todellisesta elämästä. Kuitenkin vaikeiden asioiden jakaminen someyhteisössä muille saattaa toimia vertaistukena ihmisille, jotka kamppailevat samassa tilanteessa. (YTHS julkaisuaika tuntematon.)

Useasti opinnoissa painotetaan yksilöllisiä suorituksia ja itsenäistä työskentelyä. Opiskeluryhmät useilla aloilla eivät ole yhtä tiiviitä kuin peruskoulussa ja lukiossa. Opiskelijoista vain vähän yli puolet kokee kuuluvansa johonkin opiskeluun liittyvään ryhmään. Opiskelijoista usea asuu yksin. Etenkin opiskelijakulttuuriin ja suomalaiseen kulttuuriin kuuluu runsas alkoholinkäyttö. Jos ei halua osallistua tilaisuuksiin, joissa alkoholia käytetään niin saattaa helposti jäädä ulkopuolelle sosiaalisista tapahtumista. Tämä saattaa voimistaa ulkopuolisuuden tunnetta ja lisätä yksinäisyyttä. (Nyyti ry julkaisuaika tuntematon.)

Korkeakouluopiskelijoita ovat rasittaneet etäopinnot ja yksinäisyys selviää KOTT- tutkimuksen (2021) ennakkotuloksista. Korkeakouluissa opiskelevista opiskelijoista yli puolet kertoo, että yksinäisyyden tunne on lisääntynyt. Varsinkin 18–22-vuotiaista yliopistossa opiskelevista naisista kokee yksinäisyyttä, jopa kolme neljästä kokee yksinäisyyttä enemmän kuin aiemmin. THL:n kehittämispäällikkö Suvi Parikka toteaa, että toiset opiskelijat ovat kokeneet etäopiskelun lisänneen yksinäisyyttä ja vaikeuttaneen opintoja. Osa opiskelijoista on saanut uutta motivaatiota opiskeluun ja enemmän vapaa-aikaa. Alustavista tuloksista selviää, että yksinäisyyttä kokevat enemmän yksin asuvat kuin perheelliset. (THL 2021.)

4.4 Opiskelukykymallin neljä osa-alueetta

Sanotaan, että työkyky on työn ja yksilön voimavarojen välinen suhde. Opiskelukyky katsotaan koostuvan opiskelijan ja opiskeluun kuuluvien tekijöiden vuorovaikutuksesta. Työterveyslaitos ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö ovat luoneet opiskelukykymallin, joka on jaettu neljään osa-alueeseen: omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskeluympäristö ja opetustoiminta. Opiskeluterveydenhuollon tärkeimpiä tehtäviä on edistää opiskelukykyä. Opiskelukykymallin taustavaikuttajia ovat sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön asenteet ja olosuhteet. Nämä asenteet ja olosuhteet siirtyvät opiskelukykyyn yhteiskunnallisten instituutioiden välityksellä, vahvistaen tai heikentäen opiskelijan voimavaroja, opiskelutaitoja, opiskeluympäristöä tai opetustoimintaa. Työstressimallia katsottaessa huomataan, että samat asiat kuormittavat sekä työntekijöitä että opiskelijoita. Kuormittavia tekijöitä ovat työn suuret vaatimukset, vähäiset vaikutusmahdollisuudet sekä sosiaalisen tuen puute. Opiskeluun kuuluu paljon vastuuta valinnoista, opintojen suunnittelusta ja ajankäytöstä. Opiskelukykymallin mukaan opiskelijan opiskelukykyä voidaan edistää, kun vaikutetaan kaikkiin sen neljään osa-alueeseen. Opiskelijoiden opiskelukykyyn edistäminen kuuluu kaikille opiskelijoiden toimintaympäristöön vaikuttaville organisaatioille, opiskeluterveydenhuollon lisäksi myös oppilaitoksille ja opiskelijajärjestöille. Opiskelukykymalli pyrkii järjestämään eri toimijoiden rooleja ja yhteistyömahdollisuuksia tukea ja edistää opiskelukykyä. (STM 2020, 35, 38.)

4.5 Opiskelijoiden hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä tekijöitä

Elokuussa 2020 käynnistyi tutkimushanke nuorten kokemuksista korona-aikana. Nuorisotutkimusverkoston tutkijat Jenni Lahtinen ja Sami Myllymäki vertasivat tutkimushankkeen aineistoja ennen pandemian tuloa tehtyyn Nuorisobarometrin aineistoon. Nuorisobarometrin mittaushistoriassa, joka alkaa vuodesta 1997, ei koskaan aikaisemmin ole ollut näin vaikuttavaa laskua 15–25-vuotiaiden tyytyväisyydestä elämään. Ensimmäisen kuuden koronakuukauden aikana tyytyväisyys elämään putosi

puolen kouluarvosanan verran. Tämänhetkinen kouluarvosana on kahdeksan. (Nuorisotutkimusseura 2021.)

Seuraavassa kuviossa on havainnollistettu opiskelijan elinpiiri. Makrotaso on laajin taso, mikä tarkoittaa ympäröivää yhteiskuntaa, jossa opiskelija elää. Mesotaso on hieman suppeampi taso ja tarkoittaa esimerkiksi opiskelijan elämää ja vuorovaikutusta koulun ja työpaikan välillä. Suppein taso on mikrotaso, joka sisältää opiskelijan läheiset ihmissuhteet, sosiaalisen elämän, perheen, harrastukset ja opiskelukaverit. (Marttila 2014, 5.)



KUVIO 1. Opiskelijan elinpiiri (Mukaiillen Marttila 2014, 5)

Nuorten hyvinvoinnilla tai hyvinvoinnin puutteella on mittavia ja kestoaltaan pitkiä seurauksia sekä yksilön että yhteiskunnan kannalta. Koko yhteiskuntaa koskevissa kriisitilanteissa hyvinvoinnin merkitys korostuu, kuten nyt Covid-19-pandemian aikana. Haasteita nuorten hyvinvoinnille ovat tuoneet toimenpiteet ja muutokset ystäväpiiriin, opiskeluun ja harrastuksiin liittyen, joita on jouduttu tekemään pandemian leviämisen estämiseksi. Tässä tilanteessa eriarvoistuminen on mahdollista niiden nuorten kohdalla, joiden fyysiset ja henkiset voimavarat ovat valmiiksi muita heikompia. Opetus- ja kulttuuriministeriö tukee korkeakouluja sekä ylioppilas- ja opiskelijakuntia rahallisesti, koska opiskelijoilla on haasteita jaksamisen kanssa korona-aikana. Rahoilla tuetaan toimenpiteitä, joilla vahvistetaan korkeakouluopiskelijoiden ohjausta ja opiskelijahyvinvointia. (Nuorisotutkimusseura 2021; Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021).

Korkeakouluopiskelijoiden on mahdollista saada opintotukea, kun he opiskelevat pääsääntöisesti ja opiskelut etenevät. Opintotukeen sisältyy opintoraha ja valtion takaama opintolaina, lisäksi osalle opiskelijoista voidaan myöntää myös asumislisä. Opintoraha ja asumislisä maksetaan kuukausittain. Opintorahasta tulee maksaa verot, opintolaina on valtion takaamaa. Opintorahan suuruus 18 vuotta täyttäneelle itsenäisesti asuvalle opiskelijalle on 252,76 euroa kuukaudessa. Asumislisä kuuluu yleisen asumistuen piiriin ja sen suuruus vuokralla asuvalle opiskelijalla on 80 prosenttia hyväksyttävien asumismenojen ja perusomavastuun erotuksesta. (Opintoetuksien infoesite 2020, 1; Kela 2020).

Opiskelijaelämä saattaa olla rankkaa taloudellisesti, vaikka opiskelija on oikeutettu erilaisiin Kelan tukiin. Tuet eivät välttämättä riitä kaikkiin kuluihin ja moni korkeakouluopiskelijasta tekeekin töitä

osa-aikaisesti opintojen ohella. Covid-19-pandemian seurauksena opiskelijoiden opintojen ohella tekemät osa-aikatyöt sekä kesätyöt ovat kuitenkin vähentyneet, mikä selviää SAKKIn koronakyselystä. Opiskelijoiden taloudellista tilannetta on pyritty parantamaan korottamalla opiskelijoiden vuositulorajaa 25 prosentilla vuonna 2022, joten opiskelijat saavat tienata noin 3000 euroa enemmän kuin vuonna 2021 ilman vuositulorajan ylittymistä. (Studentum 2019; Yle 2020; Kela 2021).

Jyväskylän yliopistossa valmistunut mobiilipäiväkirjatutkimus (Mobile diary study), jossa 86 maisterivaiheessa olevaa opiskelijaa raportoi viikon ajan päivittäin opiskeluun ja hyvinvointiin liittyviä asioita. Seitsemän tekijää, jotka edistivät opiskelijoiden hyvinvointia, tunnistettiin ja lisäksi kahdeksan tekijää, jotka heikensivät opiskelijoiden hyvinvointia, tunnistettiin. Näihin tunnistettuihin tekijöihin kuuluivat vapaa-aika, kotityöt, sosiaaliset suhteet, uni, lepo, ravitsemus ja ajanhallinta. Vapaa-aika, kotityöt ja sosiaaliset suhteet olivat hyvinvointia edistäviä tekijöitä. Lisäksi hyvät yöunet, riittävä lepo ja terveellinen ravinto sekä liikunta kuuluvat edistäviin tekijöihin. Unen, levon ja ravitsemuksen puute tai epäsäännöllisyys taas olivat hyvinvointia heikentäviä tekijöitä kuten myös se, että palkkatyöt jäivät vähiin. Ajanhallinta koettiin myös heikentävänä tekijänä. Koettiin, että kiire söi motivaatiota opiskelulta ja toi mukanaan enemmän stressiä. Tutkimuksen mukaan hyvinvointia edistäviä tekijöitä mainittiin harvemmin, kuin heikentäviä tekijöitä. Saattaa olla, että opiskelijoiden on helpompi tunnistaa tekijät, jotka heikentävät heidän päivittäistä hyvinvointiaan. Kaikki nämä havainnot ovat kuitenkin positiivisia, koska ne osoittavat, että opiskelijoilla on paljon hyödynnettäviä resursseja. (Moilanen, Autio, Tolvanen, Sevõn & Rõnkä 2020, 295, 300, 305.)

5 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI MAAILMALLA

Suomessa opiskelijoiden hyvinvointi on huonontunut ja siihen on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota. Sama tilanne on myös esimerkiksi Yhdysvalloissa. Siellä äskettäin julkistetussa tutkimuksessa ilmenee, että akateemisen menestyksen perustana on opiskelijoiden hyvinvointi. Opiskelijoista 80 prosenttia on sitä mieltä, kun tunne-elämä on kunnossa, he menestyvät opinnoissa paremmin. Mielenterveysongelmat ja stressi ovat lisääntyneet ja myös Covid-19-pandemia vaikuttaa haitallisesti opiskelijoiden fyysiseen, psyykkiseen ja henkiseen terveyteen sekä taloudellisiin ongelmiin. (Leshner & Scherer 2021.)

Unescon mukaan korkeakouluja ja kouluja suljettiin huhtikuun 2020 loppuun mennessä 178 maassa ja tämä vaikutti noin 1,3 miljardin opiskelijaan ja oppilaaseen ympäri maailmaa. Seurauksena koulujen sulkemisesta opiskelijat ja oppilaat ovat joutuneet aivan uuteen tilanteeseen opinnoissaan ja elämässään. Liikkumisrajoitukset, fyysinen etäisyys, sosiaalisen kanssakäymisen rajoitukset ja perinteisen oppimismenetelmän puute ovat lisänneet stressiä, ahdistusta ja mielenterveysongelmia opiskelijoiden keskuudessa maailmanlaajuisesti. Pandemian seuraukset ovat aiheuttaneet opiskelijoille suuria haasteita henkiselle hyvinvoinnille. (Salmela-Aro 2021.)

Professori Katariina Salmela-Aro ja hänen kollegansa Itävallassa ovat tutkineet ja vertailleet yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia pandemian aikana. Itävallan sulkeminen ja molempien maiden liikumisrajoitukset, fyysinen etäisyys, sosiaalisten vuorovaikutusten rajoitukset ja siirtyminen perinteisestä oppimismenetelmästä digitaalisiin ovat tuoneet opiskelijoille haasteita. Katariina Salmela-Aron mukaan psykologiset perustarpeet, jotka suojaavat ihmistä stressiltä kriisiaikoina, ovat tärkeitä ja ne tulee täyttää myös etäopetuksessa. Tässä tutkimuksessa on tutkittu opiskelijoiden hyvinvointia positiivisten tunteiden ja oppimismotivaation pohjalta. Tutkimukseen osallistui yhteensä 6071 itävaltalaisista korkeakouluopiskelijaa ja 1653 Helsingin yliopiston opiskelijaa. Salmela-Aron mukaan tutkimus osoitti, että psykologiset perustarpeet ovat tärkeitä opiskelijoiden hyvinvoinnille ja vähäinkin sosiaalinen kontakti auttaa ylläpitämään oppimismotivaatiota. Opiskelijoilla oli positiivisia tunteita enemmän, mitä pätevimmiksi itsensä tunsivat. Tärkeä löytö oli, että sukulaisuus, osaaminen ja autonomia, kaikki kolme perustarvetta, olivat oppimismotivaation ennustajia Suomessa. Itävallassa henkiseen hyvinvointiin oli suurin vaikutus osaamisella. Molemmissa maissa sisäiseen oppimismotivaatioon vaikuttivat osaaminen ja autonomia ja Suomessa myös sosiaalinen kontakti. (Salmela-Aro 2021.)

On todettu, että hoitoalan opiskelijoille stressi vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin. Sairaanhoidaja-opiskelijoiden terveyskäyttäytymisestä ja sen vaikutuksesta stressiin, terveyteen ja hyvinvointiin tiedetään vain vähän. Pohjois-Texasissa sairaanhoitajaopiskelijat kolmesta eri hoitotyöohjelmasta osallistuivat verkkopohjaiseen kyselytutkimukseen, jonka tarkoituksena oli selvittää koettua stressiä ja sen vaikutusta hyvinvointiin, sekä tunnistaa tekijöitä, jotka vaikuttavat stressin määrään ja hyvinvointiin hoitotyössä. Yli puolet opiskelijoista ilmoitti terveydentilansa heikentyneen opiskelun aloittamisen jälkeen jo ennen koronapandemiaa. Tulosten mukaan liikunta ja meditaatio auttoivat stressin vähenemiseen ja hyvinvoinnin paranemiseen. (Martin, Urban, Johnson, Magner, Wilson, Zhang 2022 45–53.)

Korona pandemia on tuonut mukanaan merkittäviä haasteita opetukseen ja oppimiseen korkeakouluissa muuallakin maailmassa. Australiassa tehdyn tutkimuksen mukaan vain 34,7 prosenttia opiskelijoista kertoivat voivansa hyvin. Perustutkinnon suorittaneiden keskuudessa tulevaisuus tuntui ahdistavammalta kuin jatko-opiskelijoiden keskuudessa. Pakistanissa tutkittiin enemmän opiskelijoiden asennetta koronavirusta kohtaan ja sen vaikutusta heidän sosiaaliseen, psyykkiseen ja henkiseen hyvinvointiinsa. Opiskelijoista 26 prosenttia muuttui uskonnollisemmaksi, 40 prosenttia ymmärsi, kuinka tärkeää elämä on ja 77 prosenttia opiskelijoista muuttui piittaamattommaksi pandemian vuoksi. Opiskelu ylläpitää opiskelijoiden terveellisiä elämäntapoja, luo säännöllisyyttä, aikatauluttaa päivän kulkua sekä luo sosiaalisia kontakteja. Intiassa tutkittiin niitä opiskelijoita, jotka joutuivat jäämään koulun ulkopuolelle pandemian vuoksi. Tulosten mukaan opiskelijat kokivat koulutussuunnitelmat kielteisesti. He kokivat myös ahdistusta, stressiä, avuttomuutta ja toivottomuutta. Tuloksista voidaan päätellä, että opiskelijat tarvitsivat enemmän mielenterveyspalveluita. (Dodd, Dadaczynski, Okan, McCaffery & Pickles 2021; Noreen, Rubab, Umar, Rehman, Baig & Baig. 2020; Khadirnavar, Vanageri, & Asagi 2020.)

Kiinassa ongelmallinen sosiaalisen median käyttö on lisääntynyt ja se voi olla masennuksen riskitekijä. Siellä on tehty poikkileikkaustutkimus ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja masennuksen välisestä yhteydestä kiinalaisten korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksen jälkeen on arvioitu kuukauden kestävän ryhmäneuvonnan tehokkuutta sosiaalisen median liittyvien masennusoireiden vähentämisessä. Tutkimuksessa kysyttiin masennusoireista, sosiaalisen median riippuvuudesta, sosiaalisen tuen tarpeesta, sosiaalisen median väkivallasta ja yksinäisyydestä, 21000 korkeakouluopiskelijaa ilmoitti näistä itse. Tutkimus oli satunnaistettu kontrolloitu havainnointitutkimus ja Satir Transformational Systemic Therapyn (STST) tulosten perusteella se tehtiin 60 opiskelijalle, joille oli määrätty interventio (n=30 tai kontrolli/ei hoitoa (n=30). Lähtötilanteessa suoritettiin oma-toimiset tutkimukset (T1), kuukausi hoidon loputtua (T2) ja kaksi kuukautta seurannassa toimenpiteen jälkeen (T3). Tuloksista selvisi, että olennaisten yhteismuuttujien kontrollin jälkeen ongelmallisempi sosiaalisen median käyttö liittyi enemmän masennusoireisiin ja masennukseen. Monet sovitte-luanalysit havaitsivat, että koettu sosiaalinen tuki, yksinäisyys ja sosiaalisen median väkivalta välittivät merkittäviä sosiaalisen median ongelmallisen käytön ja masennusoireiden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksesta voidaan todeta, että kiinalaisten korkeakouluopiskelijoiden ongelmallinen sosiaalisen median käyttö on riskitekijä masennukselle ja koettu sosiaalinen tuki, sosiaalisen median väkivalta ja yksinäisyys ovat yhteydessä masennukseen. Tässä yhteisössä STST-pohjainen ryhmäneuvonta voi vähentää sosiaaliseen median käyttöön liittyviä masennusoireita. (Chen, Liu, Chiu, Li, Mi, Zhang, Ma & Yan 2022.)

6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimusmenetelmäksi valikoitui laadullinen tutkimus, koska tutkimuksen kohde valittiin tarkoituksen mukaisesti ja tiedon keruu menetelmänä käytettiin ihmisiä eli tässä tapauksessa opiskelijoita. (Hirsjärvi ym. 2009, 164.) Opinnäytetyön tavoitteena on hankkia tietoa Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla työharjoittelussa olevien fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista työharjoittelun aikana. Tutkimuksen avulla selvitetään, miten opiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa työharjoittelun aikana, tuettiin heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan ja miten opiskelijat itse haluaisivat, että heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa tukemista voisi kehittää työharjoittelun aikana.

Tutkimuksella haetaan vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Miten opiskelijat ovat kokeneet kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa työharjoittelun aikana?

Miten opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan työharjoittelun aikana?

Miten opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista voisi kehittää työharjoittelun aikana?

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tieteelliselle tutkimukselle on luonteenomaista, että lähdetään ratkaisemaan jotakin ongelmaa. Ilman ongelmaa ei tieteellistä tutkimusta voida tehdä. Hyvin määritelty ja rajattu tutkimusongelma on tärkeää, koska tutkimusongelma ohjaa tutkimuksen etenemistä alusta loppuun. Tutkimuskysymyksiin on helpompi vastata kuin tutkimusongelmiin, joten tutkimusongelmat vaihdetaan tutkimuskysymyksiin. Luotettavaa tietoa ja vastauksia tutkimuskysymyksiin saadaan aineistoa keräämällä ja valmiilla aineistolla. (Puusa & Juuti 2020, 17; Kananen 2014, 27,32.)

Tutkimuksessa käytettiin paljon aikaa tiedonhakuun. Tiedonhaku alkoi kesällä 2020 ja jatkui kesään 2022. Hakusanojen ja hakulausekkeiden muodostamisessa käytettiin hyödyksi Savonia-ammattikorkeakoulun informaation ohjausta. Systemaattista tiedonhakua tehtiin Savonia FINNA-palvelusta sekä Savonia-ammattikorkeakoulun tietokannoista: Medicista, Cinahl Completesta ja PubMedista. Esimerkkihakusanoja, joita käytettiin: Kokonaisvaltainen hyvinvointi, hyvinvointi, opiskelijahyvinvointi, overall health, wellbeing, student wellbeing.

7.1 Tutkimusmenetelmä

Tutkimus oli laadullinen eli kvalitatiivinen ja lähestymistapa oli empiirinen, jolloin tutkimus perustuu tosiasioihin. Laadullisessa tutkimuksessa tutkitaan kokemuksiin perustuvia merkityksiä. Merkitykset esiintyvät suhteina ja suhteet muodostavat merkityskokonaisuuksia. Sitten taas merkityskokonaisuudet esiintyvät ihmisistä peräisin olevina ja ihmiseen tulevana tapahtumina, kuten ajatuksina, päämäärien asettamisena ja vaikka yhteiskunnan rakenteina ja hallintavaltana. Pyritään tavoittamaan ihmisen omat käsitykset koetusta todellisuudesta. Näiden käsitysten arvellaan sisältävän juuri niitä asioita, joita ihminen pitää elämässään tärkeänä ja merkityksellisenä. Laadullisen tutkimuksen aineisto on pääsääntöisesti erilaisia tekstejä ja tavoitteet kuvailevia. (Vilka 2015, 118; Puusa & Juuti 2020, 75, 88.)

Tavoitteena on, että tutkimuksen kohdetta tarkastellaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Tutkijan omat arvot vaikuttavat siihen, miten hän ymmärtää tutkittavaa kohdetta. On todettu, että laadullisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tai paljastamaan tosiasioita ei niinkään jo olemassa olevia väittämiä. Tutkimuksen kohde valitaan tarkoituksenmukaisesti eli ei käytetä satunnaisotoksen metodia. Laadullisessa tutkimuksessa tiedon keruun välineenä käytetään ihmistä. (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 164). Opinnäytetyössäni tarkastelin laadullisen tutkimusmenetelmän avulla fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia ja ajatuksia heidän kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan työharjoittelun aikana Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla.

7.2 Aineistonkeruu ja kyselyiden tekeminen

Tutkimukseen osallistui Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla työharjoittelussa olevat hoitotyön opiskelijat sekä fysioterapian opiskelijat. Kyselyitä lähetettiin yhteensä 16 opiskelijalle. Yhteensä tutkimukseen osallistui 9 opiskelijaa. Kahdeksan fysioterapian opiskelijaa (n=8) ja yksi hoitotyön opiskelija (n=1). Aineistonkeruumenetelmänä oli kysely, jossa käytettiin avoimia kysymyksiä. Lähetin saatekirjeen (liite 1.) ja webropol-kyselyn (liite 2.) sekä kyselystä linkin Viretorilla työskentelevän

yhteyshenkilöni sähköpostiin, josta hän edelleen lähetti saatekirjeen ja linkin webropol-kyselystä työharjoittelussa oleville opiskelijoille sähköpostin välityksellä työharjoittelun loputtua, jotta anonymiteetti säilyisi. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista vaikei sitä erikseen saatekirjeessä mainita.

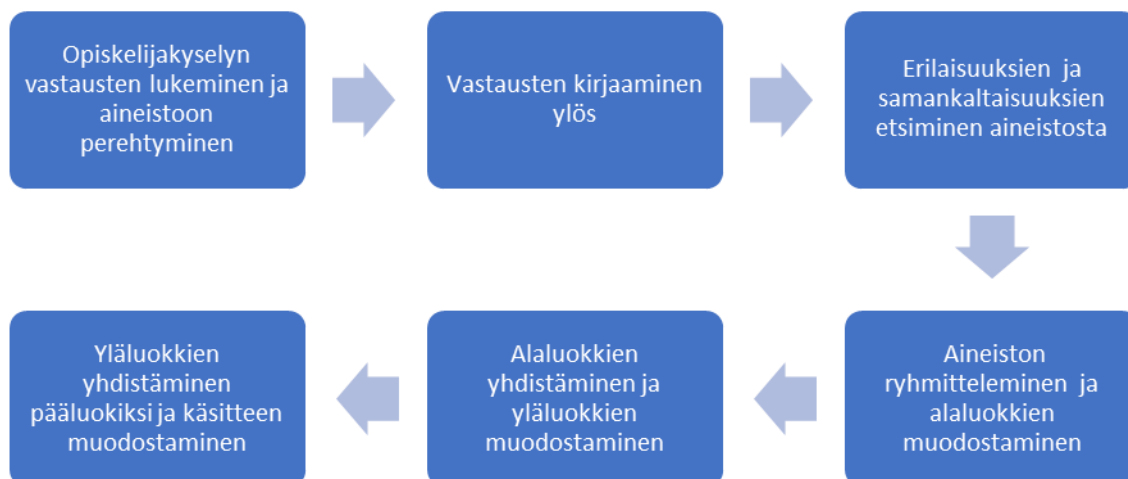
Kyselyn avulla on helppo tavoittaa isompikin joukko opiskelijoita ja samalla lomakkeella voi kysyä useamman kysymyksen. Sähköposti- ja internetkyselyn huonoja puolia ovat, että vastaaja ei pysy välttämättä tuntemattomana, koska nimi selviää usein sähköpostiosoitteesta ja internetkyselyssä vastaajan paljastaa IP-numero (Internet Protocol), joka voidaan paikallistaa. Parhaiten sähköpostikysely onnistuu, kun perusjoukko on riittävän suuri ja kaikilla on samat mahdollisuudet teknisesti vastata kyselylomakkeeseen. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2009, 195; Vilka 2015, 95.)

Tutkimukseen valittiin opiskelijat, jotka olivat työharjoittelussa Viretorilla kuluvan vuoden 2022 tammikuun alusta maaliskuun loppuun. Fysioterapian opiskelijoita 12 henkilöä ja hoitotyön opiskelijoita on 4 henkilöä. Laadin strukturoidun kyselylomakkeen, jossa avoimet kysymykset ovat tietyssä järjestyksessä valmiina. Avoimilla kysymyksillä saa enemmän ja tarkempaa tietoa sekä ymmärrystä tutkitavasta kohteesta. Kyselylomakkeen linkin toimivuutta kokeilin lähettämällä linkin omaan sähköpostiini ja tämän onnistuttua lähetin Viretorilla työskentelevälle yhteyshenkilölleni sähköpostiin saatekirjeen ja linkin kyselystä, jotta hän pystyi edelleen lähettämään linkin kyselystä opiskelijoille. Kyselylomakkeen toimivuutta on tärkeä kokeilla ennen varsinaista kyselylomakkeen lähettämistä. Tällöin voidaan arvioida kysymysten selkeyttä, puuttuuko joku oleellinen kysymys tutkimuskysymyksen kannalta, onko jokin kysymys ihan turha, kyselylomakkeen pituutta ja siihen käytettyä aikaa. Kyselyllä, selvitettiin opiskelijoiden näkökulmasta, miten he ovat kokeneet työharjoittelun Viretorilla vaikuttavan heidän kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa ja miten työharjoittelun aikana heidän kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa tukemista voidaan kehittää. (Hirsjärvi ym. 2009, 208; Vilka 2021, 123; Kananen 2014, 79.)

7.3 Aineiston analyysi

On monia tapoja, joilla voidaan analysoida aineistoa. Tilastollista analyysia ja päätelmien tekoa käytetään monesti ilmiön selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. Vastaavasti lähestymistavassa, jossa pyritään ymmärtämään ilmiötä, käytetään laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. Tutkijan tulee valita sellainen analyysitapa, jolla saa parhaiten vastauksen tutkimuskysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 224.) Analysoin aineistoni sisällönanalyysin avulla aineistolähtöisesti eli induktiivisesti, jotta sain opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin haasteista ja kokonaisvaltaisen tuen tarpeista työharjoittelun aikana aidon kuvan tiivistetyssä muodossa.

Kuviossa 2 kuvataan sisällönanalyysia laadullisessa tutkimuksessa.



KUVIO 2. Laadullisen tutkimuksen sisällönanalyysi (Vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 103)

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisesti eli induktiivisesti. Aineisto kerättiin webropol-kyselyllä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on järjestää tutkittu aineisto tiiviiseen ja selkeään muotoon, ettei aineiston sanoma katoa. Kyselyaineisto käytiin tarkasti läpi useampaan kertaan. Analyysissa haetaan vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin, kaikkea tietoa ei tarvitse analysoida. Analyysi tuo esiin selkeän sanallisen kuvauksen tutkimusaineistosta, jolloin voidaan tehdä luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta tapauksesta eli tässä tapauksessa opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista työharjoittelun aikana Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla. Tutkimuskysymykset ohjasivat aineiston tiivistämistä. Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää, millä keinoin voidaan paremmin tukea Viretorilla työharjoittelussa olevien opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Aineistolähtöinen analyysi kuvataan prosessina. Aineisto pelkistetään, ryhmitellään ja sen jälkeen luodaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–123; Vilka 2015, 164; Kylmä & Juvakka 2007, 113.)

Opinnäytetyöni aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisälsi seuraavat vaiheet. Kyselyaineisto luettiin useaan kertaan läpi sisällönanalyysivaiheiden mukaisesti. Kyselyaineiston läpikäynnin jälkeen valittiin ne kysymykset ja vastaukset, joissa oleellista tietoa arvioitiin olevan tutkimuskysymyksiin ja luokiteltiin ala- ja pääluokkiin näiden kysymysten pelkistetyt vastaukset. (Vrt. Tuomi & Sarajärvi 2018, 231–237). Seuraavissa taulukoissa on esimerkinomaisesti esitelty alkuperäisten ilmausten pelkistämistä ja ala- ja pääluokkien muodostamista.

Taulukko 1. Esimerkki alkuperäisen ilmauksen pelkistämisestä.

| Alkuperäinen ilmaus | Pelkistetty ilmaus |
|---|--|
| <i>"Kokonaisvaltainen hyvinvointi on otettu hyvin huomioon ja siitä on keskusteltu yhdessä. Kaikilla sopivasti hommaa harjoittelun aikana tasaisesti ja siihen on kannustettu. Opiskelijoiden kesken on ollut hyvä ja kannustava ilmapiiri, mikä on tukenut kokonaisvaltaista hyvinvointia harjoittelussa."</i> | Hyvä työilmapiiri harjoittelupaikassa tukee ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. |

| | |
|--|--|
| <p><i>"Tunti "työaika" oman hyvinvoinnin edistämiseksi viikossa on motivoiva. Hyvinvoinnin helmikuu teemakuukausi Instagramissa sai miettimään omaa hyvinvointia."</i></p> <p><i>"Viretorilla on vahva tukiverkko ympärillä ja kaikki opiskelijat samassa veneessä, mikä tuo yhteenkuuluvuutta."</i></p> <p><i>"Huolehdin kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistani treenaamalla ja syömällä terveellisesti sekä panostamalla yöuniin"</i></p> <p><i>"Liikun säännöllisesti, ruokailen monipuolisesti ja säännöllisesti lautasmallin mukaisesti, tiimissä huumori ja ajatusten vaihto on lievittänyt mahdollista stressiä."</i></p> | <p>Opiskelijakollegoiden tuki</p> <p>Kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan tärkeänä.</p> |
| <p><i>"Työharjoittelupäivien ja koulupäivien yhdistäminen samoille viikoille on aiheuttanut haasteita esim. harkkaan orientoitumisen ja suunnittelujen sekä motivaation kannalta."</i></p> <p><i>"Stressi on ollut kova"</i></p> <p><i>"Kuormittavuus vaihteli viikoittain välillä paljon"</i></p> <p><i>"Selkeämpää ohjausta kaipaisin Viretorin puolesta ja parempi perehdytys Viretorin toimintaan pitäisi olla Viretoria pyörittäville."</i></p> | <p>Työharjoittelupäivien suunnittelu, kuormittavuus ja stressi.</p> <p>Stressi syntyy, kun kuormittavuus vaihtelee paljon.</p> |

Taulukko 2. Esimerkki alaluokkien muodostuksesta

| Pelkistetty ilmaus | Alaluokka |
|--|--|
| <p>Hyvä työilmapiiri harjoittelupaikassa tukee ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia</p> <p>Opiskelijakollegoiden tuki</p> <p>Kokonaisvaltainen hyvinvointi koetaan tärkeänä</p> | <p>Hyvinvoiva ja kannustava työyhteisö</p> <p>Vertaistuki</p> <p>Kokonaisvaltainen hyvinvointi</p> |
| <p>Työharjoittelupäivien suunnittelu, kuormittavuus ja stressi</p> <p>Stressiä syntyy, kun kuormittavuus vaihtelee paljon</p> | <p>Kuormittavuus</p> <p>Stressi</p> |

Taulukko 3. Esimerkki aineistolähtöisestä sisällönanalysistä.

| Alaluokka | Yläluokka | Pääloukka |
|--|-------------------------------------|--|
| <p>Hyvinvoiva ja kannustava työharjoitteluyhteisö</p> <p>Opiskelijakollegoiden tuki</p> <p>Terveelliset elämäntavat</p> <p>Kokonaisvaltainen hyvinvointi</p> | <p>Työharjoitteluyhteisö</p> | <p>Työharjoittelussa edistävä tekijä</p> |
| <p>Stressi</p> <p>kuormittavuus</p> <p>Kiire</p> <p>Motivaation puute</p> | <p>Toimintatavat/toimintaohjeet</p> | <p>Työharjoittelussa estävä tekijä</p> |

8 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa käydään läpi tutkimustulokset, joita saatiin fysioterapian opiskelijoiden (n=8) ja hoitotyön opiskelijoiden (n=1) kokonaisvaltaistahyvinvointia koskevalla webropol-kyselyllä. Työharjoittelun ajaksi fysioterapian opiskelijat ja hoitotyön opiskelijat oli jaettu pareittain tiimeihin. Tiimejä oli yhteensä kuusi: 1. Liikunta, raskaus ja valmiina vanhemmuuteen 2. Neurotanssi ja urheiluakatemia 3. Urheiluakatemia ja Familiar 4. Työhyväksi, urheiluakatemia ja Monetra 5. Työhyväksi ja etsivä nuorisotyö 6. Koulufysioterapia. Tiimissä 1 työskenteli 2 hoitotyön opiskelijaa ja 2 fysioterapian opiskelijaa ja tiimissä 2 työskenteli 2 hoitotyön opiskelijaa ja 2 fysioterapian opiskelijaa. Tiimeissä 3–6 työskenteli 2 fysioterapian opiskelijaa kussakin tiimissä.

8.1 Miten opiskelijat ovat kokeneet kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa työharjoittelun aikana

Kaikki tutkimukseen vastanneista fysioterapian opiskelijoista ja hoitotyön opiskelijoista pyrkivät pitämään huolta omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan. Hyvinvoinnista huolehdittiin liikkumalla säännöllisesti, syömällä terveellisesti, pitämällä yllä sosiaalisia suhteita ja nukkumalla hyvin. ”Tree-naamalla ja syömällä terveellisesti sekä panostamalla yöuniin”. Osa huolehti hyvinvoinnistaan tauottamalla työtään päivän aikana ja kiinnittämällä huomiota ergonomiaan. ”Esimerkiksi vastaanottovuossa ollessa työasentojen vaihto useasti sekä työn tauottaminen”.

Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen on tukenut kokonaisvaltaista hyvinvointia työharjoittelun aikana. ”Urheilemalla säännöllisesti ja nähnyt vapaa-ajalla kavereita. Olen myös yrittänyt olla ottamatta liikaa stressiä harjoittelusta”. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että työharjoittelun aikana tiimeissä 1, 2, 5 ja 6 opiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa hyväksi, koska he harrastivat liikuntaa, söivät terveellisesti, kiinnittivät huomiota unen tärkeyteen, sekä koettiin tärkeäksi, että tavattiin ystäviä vapaa-ajalla myös työpäivän aikana työn tauottaminen ja työergonomia koettiin tärkeäksi ja sitä tuettiin, kun taas tiimeissä 3 ja 4 opiskelijat kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kanssa olevan haasteita.

Haasteita olivat motivaation puute, kiire, stressi ja työn kuormittavuus. Osa tutkimukseen vastanneista fysioterapian opiskelijoista, kokivat kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin heikentyneen stressin ja kiireen vuoksi, koska suorittivat työharjoittelua sekä muita opintoja samanaikaisesti. ”Työharjoittelupäivien ja koulupäivien yhdistäminen samoille viikoille on aiheuttanut haasteita esim. harkkaan orientoitumisen ja suunnittelujen sekä motivaation kannalta”.

Kiireen ja stressin vuoksi myös motivaatio kärsi ja työnteko tuntui kuormittavalta. ”Alussa oli pientä stressiä, miten selviää kaikesta. Myös omatunto välillä kolkutteli, jos oli esimerkiksi kipeänä ja joutui perumaan yhteistyötä. Eli pientä painetta oli toimien sujuvuudesta ja siitä, osaako olla itse tarpeeksi ”edustava” omaa ammattia ajatellen”.

8.2 Miten opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia tuetaan työharjoittelun aikana

Tutkimukseen vastanneista fysioterapian opiskelijoista ja hoitotyön opiskelijoista suurin osa koki, että heidän kokonaisvaltaista hyvinvointiaan tuettiin työharjoittelun aikana. Varsinkin viikoittaiset hyvinvointitunnit koettiin hyvinvointia tukeviksi. ”Tunti ”työaikaa” oman hyvinvoinnin edistämiseksi viikossa on motivoiva. Hyvinvoinnin helmikuu -teemakuukausi Instagramissa sai miettimään omaa hyvinvointia”.

Koettiin myös, että hyvinvointia tuki hyvä, kannustava ja motivoiva työilmapiiri Viretorilla. Sekä koettiin, että Viretorilla oli vahva tukiverkko ympärillä ja kaikki opiskelijat olivat ”*samassa veneessä*”. ”Viikoittaiset oman hyvinvoinnin edistämisen tunnint on auttanut huomaamaan kyseisen tunnin tärkeyden ja ajattelemaan, että on hyvä viettää se pieni hetki viikosta ihan rauhassa. Viretorilla on myös vahva tukiverkko ympärillä ja kaikki opiskelijat samassa veneessä, mikä tuo yhteenkuuluvuutta”.

Myös hyvä ilmapiiri opiskelijakollegoiden kesken Viretorilla tuki kokonaisvaltaista hyvinvointia. ”Mielestäni hyvin, sillä harjoittelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on otettu huomioon ja siitä on keskusteltu yhdessä. Esimerkiksi se, että kaikilla olisi sopivasti hommaa harjoittelun aikana tasaisesti ja siihen on kannustettu. Opiskelukavereiden kesken on ollut hyvä ja kannustava ilmapiiri, mikä on tukenut kokonaisvaltaista hyvinvointia harjoittelussa”.

Tutkimukseen vastanneet fysioterapian opiskelijat sekä hoitotyön opiskelijat pitivät tärkeänä hyvinvointia tukevana tekijänä, että pystyivät itse suunnittelemaan työpäiviensä pituuden. Oman työpäivän suunnittelun koettiin vähentävän stressiä ja työn kuormitusta. ”Olen pyrkinyt ottamaan sopivasti ja tasaisesti työtä koko harjoittelun ajan, jotta liian kiire ja stressi ei tule tehtävien kanssa. Olen pyytänyt apua tarvittaessa. Olemme työparini kanssa pyrkineet pitämään harkkapäivät sopivan mittaisina ja jakaneet työtehtävät tasan”.

8.3 Miten opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemista voisi kehittää työharjoittelun aikana

Osan tutkimukseen vastanneiden fysioterapian opiskelijoiden mielestä Viretorilla kaivataan selkeämpää ohjausta, miten asioista tulisi hoitaa. Tuloksista selvisi myös, että Viretorilla työskentelevien henkilöiden tulisi saada parempi perehdytys, jotta opiskelijat saisivat heiltä apua helpommin ja selkeämmät ohjeet omiin töihinsä. ”Selkeämpää ohjausta kaipaisin Viretorin puolesta. Usein en saanut vastauksia, miten jokin asia tulisi hoitaa. Ehkä parempi perehdytys Viretorin toimintaan pitäisi olla Viretoria pyörittäville, jotta opiskelijat saisivat apua helpommin ja selkeämmät toimintaohjeet”. Kaivataan myös selkeämpää järjestelmää, miten pitkäaikaisiin asiakkaisiin otetaan yhteyttä. ”Kotikäyntiasiakkaiden kannalta olisi tarpeellista tehdä selkeä systeemi kontaktointiin, sillä nyt asiakkaihin ei ole oltu yhteydessä pitkiin aikoihin”.

Tutkimukseen osallistuneista fysioterapian opiskelijoista osa oli sitä mieltä, että työn kuormittavuus vaihteli viikoittain liian paljon. Fysioterapian opiskelijat kokivat, että tiimien välisiä toimia tulisi pyrkiä tasaamaan työn kuormittavuuden vuoksi. ” Kuormittavuus vaihteli viikoittain välillä paljon, toimien määrää tiimien välillä voisi pyrkiä tasaistamaan”.

Osa tutkimukseen osallistuneista fysioterapian opiskelijoista oli sitä mieltä, että tiimin aiheen mukaista toimintaa olisi pitänyt olla enemmän. ”Enemmän tiimin aiheen mukaista toimintaa. Vastuun ottamista tarvittaessa myös yksin esim. ryhmän tai ft-vastaanoton hoitaminen tarpeen tullen myös itsenäisesti”.

9 POHDINTA

9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on määritellyt, että tieteellinen tutkimus on silloin eettisesti hyväksyttävää ja tuloksiin voi luottaa ja uskoa, kun tutkimus on toteutettu niin kuin hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää. Keskeistä tutkimusetiikan näkökulmasta on, että tutkimuksessa ja tutkimuksen esittämisessä ja tutkimustulosten arvioinnissa toimitaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti. Kunnioitetaan muiden tutkijoiden työtä merkkamalla lähdeviitteet oikein omiin töihin. Tutkimusluvut ja muut sidonnaisuudet tulee hankkia ajoissa. Tutkimuksessa mukana olevien henkilöiden on tiedettävä mitä, miksi ja miten ollaan tekemässä. Tutkijan on varmistettava, että tutkittavien henkilöiden yksityisyys pysyy salassa. Ennen tutkimuksen aloittamista sovitaan vastuut ja velvollisuudet, oikeudet, ja tekijyyttä koskevat periaatteet sekä se, kuinka aineistoja säilytetään, ja milloin ja miten ne tuhoataan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, 6; Ojasalo ym. 2015, 48.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida uskottavuuden, vahvistettavuuden, reflektiivisyyden, luotettavuuden, eettisyyden ja siirrettävyyden avulla. Uskottavuudella ja vahvistettavuudella viitataan siihen, että tutkimusaineisto on kerätty asianmukaisesti ja myös analysoitu huolellisesti ja siinä mukana olleet henkilöt ja siihen tutustuvat kollegat hyväksyvät tutkimustulokset tosiksi. Luotettavuudella ja reflektiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että lukija on varma tutkijan ammattitaidosta ja siitä, että tutkija on käyttänyt oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä tutkimusongelman ratkaisussa ja tutkimuksen toteuttamisessa. Eettisyydellä viitataan siihen, että tutkija on koko tutkimuksen ajan noudattanut eettisiä periaatteita, kunnioittanut tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta sekä muita oikeuksia eikä ole aiheuttanut tutkittaville ihmisille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. Siirrettävyydellä viitataan siihen, että tutkimustuloksia voidaan siirtää samankaltaisiin tutkimuksiin. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistujan yksityisyys säilyy. Menetelmät ja analyysit, joita tutkija on käyttänyt tutkimuksessaan täyttävät normit niin, että ne voisivat toimia minkä tahansa hyvin tehdyn tutkimuksen suuntaviivana. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–129; Vuori julkaisuaika tuntematon; Puusa & Juuti 2020, 175.)

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia työharjoittelun aikana Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla. Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite oli selkeä ja siinä pysyttiin koko tutkimuksen ajan. Teoria tuki aineistolähtöisestä sisällönanalyysistä nousseita käsitteitä. Aineistoa kertyi vähän, mikä vähentää luotettavuutta. Opinnäytetyössä reflektiivisyys näkyy siten, että tutkija on ulkopuolinen, joten tutkijalla ei ole mitään ennakko-olettamuksia Viretorilla työharjoittelussa olevien opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Näin voidaan keskittyä pelkästään vastaajien mielipiteisiin. Opinnäytetyössä tämä onnistui hyvin.

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa huolellisuutta, tarkkuutta ja rehellisyyttä tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Myös virheistä ja vaikeista ratkaisuista tulee kertoa avoimesti. Tutkija on vastuussa loppujen lopuksi myös tieteestä. Tutkija ei saa omalla toiminnallaan haitata tieteen edistymistä. Tutkimus, jossa väärin tuloksia, loukataan tutkittavan oikeuksia tai toimitaan epäeettisesti, saattaa haitata pitkään tutkimusta saman kohderyhmän tai aiheen parissa. Tutkimuksen keskeisiin arvoihin ja

eettisyyteen kuuluu, että pyritään tuottamaan uutta ja merkityksellistä tutkimustietoa asioista, joista emme tiedä tarpeeksi. (Vuori julkaisuaika tuntematon.)

Webropol-kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista ja tapahtui täysin anonymisti, vaikkei sitä missään mainita erikseen. Tämä oli tutkijan virhe. Tutkija unohti mainita saatekirjeessä, että tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja että anonymiteetti säilytetään, myös tietosuojailmoitus puuttui saatekirjeestä. Jaoin sähköpostilla linkin kyselystä Viretorilla työskentelevälle yhteyshenkilölle ja liitin siihen mukaan saatekirjeen (liite 1.), jossa kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite. Yhteyshenkilö Viretorilla lähetti omasta sähköpostistaan webropol-kyselylinkin työharjoittelussa oleville fysioterapian opiskelijoille ja hoitotyön opiskelijoille, jotta opiskelijoiden anonymiteetti säilyisi. Tutkija itse ei ollut suoraan yhteydessä henkilöihin, jotka osallistuivat tutkimukseen. Webropol-kyselyn kysymyksiä pohdin tutkimuskysymysten ja kootun teorian pohjalta. Webropol-kyselyn (liite 2.) kysymysten toimivuutta pohdin yhdessä Viretorilla työskentelevän yhteyshenkilön kanssa. Näin varmistin, että kysymyksiä oli sopiva määrä ja ne olivat sopivia kohderyhmään ja tukivat tutkimuksen teoriaa.

Laadullista tutkimusta tehdessä luotettavuutta lisää tutkijan tarkka selvitys tutkimuksen toteutuksesta. Jokainen vaihe on käytävä tarkasti läpi. Kerrotaan selvästi ja totuudenmukaisesti tutkimusaineiston tuottamisen olosuhteet. Tutkimus ei saa missään kohdin hankaloittaa tai vaarantaa sen kohteena olevan ihmisen elämän kulkua varsinkaan, jos kyseessä on arka aihe. Tutkimuksen tulisi voida parantaa ihmisten asioita, ketkä tutkimukseen osallistuvat. Tutkimukseen liittyville tahoille tai tutkimuksen kohteena oleville ei saa missään vaiheessa tutkimusta aiheutua minkäänlaista haittaa. Tänä päivänä se on vaikeampaa, koska ihmiset elävät avoimemmassa tiedonvälityksen maailmassa ja ovat paljolti riippuvaisia toisistaan. Kyselyaineistot säilytetään ja tuhotaan noudattaen EU:n yleistä tietosuojasetusta (GDPR) ja Suomen tietosuojalakea. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 232; Puusa & Juuti 2020, 175; Linden 2021.) Opinnäytetyössä huomioitiin lähdeviitteet käytettäessä lähdekirjallisuutta ja muiden tutkijoiden tutkimuksia. Lähdeviitteissä on myös huomioitu, ettei plagiointia synny. Tutkimustuloksia ei ole väärennetty. Tutkimustulokset tuotettiin asianmukaisella tavalla ja käsiteltiin luottamuksellisesti. Webropol-kysely tuhottiin vastausten kokoamisen jälkeen.

9.2 Johtopäätökset

Tutkimustulokset, jotka saatiin, vastaavat tutkimuksen tavoitteita ja ne vastaavat asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Luonteenomaista laadullisessa tutkimuksessa on, että tutkittavien henkilöiden näkökulmat pääsevät esille, kun kootaan ja hankitaan tutkimusaineistoa todellisissa tilanteissa. Voidaan sanoa, että laadullinen tutkimus on luotettava silloin, kun tutkittava kohde ja tulkittu aineisto eivät riitele keskenään eivätkä satunnaiset ja epäolennaiset tekijät ole vaikuttaneet teorianmuodostukseen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109; Vilka 2015, 196.)

Opinnäytetyö Opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla saatiin toteutettua laadullisella tutkimusmenetelmällä ja empiirisellä kyselytutkimuksella. Webropol-kyselyllä oli helppo saavuttaa opiskelijat ja he pystyivät vastaamaan kyselyyn anonymisti. Ky-

selyn avulla hankittiin arvokasta tutkimustietoa fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, hyvinvoinnin haasteista ja tuen tarpeesta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ylläpitämiseen työharjoittelun aikana Viretorilla.

Kyselyyn vastattiin pääsääntöisesti laajasti, ei pelkästään yhden sanan lauseilla. Näin saatiin kohderyhmältä riittävästi tietoa heidän kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistaan työharjoittelun aikana. Laadullisessa tutkimuksessa suurempi merkitys on aineiston tulkinnan syvyydellä ja kestävyydellä kuin aineiston koolla. Määrällisessä tutkimuksessa aineiston koko on laajempi kuin laadullisessa tutkimuksessa. Luonteenomaista laadullisessa tutkimuksessa on, että pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä ja tulkitaan sitä teoreettisesti. Näin ollen on tärkeää, että kohderyhmällä on tietoa ja kokemusta asiasta, jota tutkitaan. (Juuti & Puusa 2020, 10; Tuomi & Sarajärvi 2018, 72.)

Tutkimusaineiston saavutettua kylläntymispisteen eli saturaation tutkimusaineisto alkaa toistaa itseään. Tutkittavasta kohteesta ei saada enää uutta tietoa. (Kananen 2014, 153; Vilka 2015, 152.) Saturaatio toteutui tässä tutkimuksessa joidenkin kysymysten kohdalla. Asetettuihin tutkimuskysymyksiin nähden aineiston koko oli riittävä ja aineistolla saatiin tietoa tutkimuksen tavoitteiden mukaisesti.

Laajemman tutkimusaineiston saamiseksi olisi saman webropol-kyselyn voinut teettää myös seuraavan työharjoittelujakson opiskelijoille. Näin toimien olisi voinut vertailla fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja sen haasteita ja eroja työharjoittelun aikana kattavammin.

Mikäli tämä tutkimus olisi tehty kasvotusten yksilöhaastatteluna, olisi mahdollisesti saatu enemmän ja laajempaa tietoa tutkittavasta asiasta. Olisi ollut helppo tehdä tarkentavia lisäkysymyksiä haastateltavan vastauksiin, jolloin vastaukset olisivat olleet perusteellisempia ja pidempiä kuin webropol-kyselyn vastaukset. Webropol-kysely valikoitui kuitenkin aineiston keruumenetelmäksi, koska aikataullisesti webropol-kysely oli helpompi ja nopeampi toteuttaa kuin yksilöhaastattelutilanteet.

Tuloksissa aiempiin tutkimuksiin nähden opiskelijat kokivat samankaltaisten asioiden vaikuttavan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinsa sekä myönteisesti, että kielteisesti. (THL 2021). Tutkimuksessa mukana olleet fysioterapian opiskelijat ja hoitotyön opiskelijat pyrkivät ylläpitämään kokonaisvaltaista hyvinvointiaan liikunnan, terveellisen ruokavalion, unen ja sosiaalisen elämän avulla. Tutkimuksessa mukana olleisiin opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttivat negatiivisesti stressi, kiire, työn kuormittavuus ja motivaation puute.

9.3 Yhteenveto

Opinnäytetyöprosessi kesti kokonaisuudessaan kaksi vuotta. Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja työstäminen välillä haastavaa, mutta mielekästä. Teoriatiedon hankkiminen vei paljon aikaa. Aiheeseen liittyvää teoriaa ja tutkimuksia löytyi suomalaisista sekä ulkomaalaisista lähteistä. Laadullinen tutkimusmenetelmä varmistui tutkimussuunnitelmaa muokatessa, jotta saataisiin kattavat vastaukset tutkittavasta ilmiöstä.

Opinnäytetyöprosessin aikana kehityin ammatillisesti sekä hyvinvointikoordinaattoriopiskelijana, vaikka opinnäytetyö ei suoranaisesti liity ammattiini suuhygienistinä. Työelämä muuttuu ja uudistuu

ja se saattaa aiheuttaa ylikuormittumista. Työelämän jatkuvan muutoksen vuoksi on tarpeellista päivittää osaamistaan. (Kokkinen 2020, 11.) Tutkimusprosessin tekeminen tuki omaa oppimistani ja ammatillista kasvuani ja toi esiin eri näkökulmia opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin haasteista ja hyvinvoinnin tukemisesta.

Tämä opinnäytetyö on tärkeä hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kannalta, koska kokonaisvaltaisen hyvinvointi on ajankohtainen aihe. Mielestäni opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tulee kiinnittää huomiota, jotta opiskelijat valmistuvat määräajassa ja he pääsevät työelämään. Suomi tarvitsee hyvinvoivia sosiaali- ja terveysalan työntekijöitä, jotka parantavat alan mainetta.

Tutkimuksen merkityksellisyys näkyy siten, että opiskelijoiden hyvinvointi ja hyvinvoinnin haasteet ovat esillä paljon kaikissa medioissa. Lisäksi Covid-19 koronaviruspandemia on kuormittanut opiskelijoiden hyvinvointia entisestään, mikä selviää 2021 vuoden KOTT-tutkimuksesta. Opinnäytetyö antaa ajankohtaista tietoa Savonia-ammattikorkeakoulun fysioterapian opiskelijoiden ja hoitotyön opiskelijoiden kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista työharjoittelusta Viretorilla, ja tulokset ovat samansuuntaisia kuin aiemmissakin tutkimuksissa.

Opinnäytetyön tilaaja Viretori saa uutta tutkimustietoa aiheesta. Viretori voi hyödyntää opinnäytetyön tutkimustuloksia suunnitellessa seuraavien opiskelijoiden työharjoitteluja. Fysioterapian opiskelijoiden sekä hoitotyön opiskelijoiden vastaukset kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista antavat Viretorille uusia näkökulmia ja mahdollisesti myös uusia toimintatapoja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemiseen opiskelijoiden työharjoittelun aikana.

Tämä tutkimus voitaisiin tehdä samakaltaisessa työharjoittelupaikassa kuin Viretori. Tämän tutkimuksen pohjalta voitaisiin tehdä jatkotutkimus, jossa selvitettäisiin tarkemmin kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin haasteita ja kuinka tiimien välistä kuormittavuutta saadaan tasoitettua. Myös tämän saman tutkimuksen voisi teettää uudelleen, mikä mahdollistaisi muutosten tarkastelun opiskelijoiden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

LÄHTEET

Ainoa julkaisuaika tuntematon. Kokonaisvaltainen hyvinvointi- tasapainottelua ja pieniä valintoja. Verkkojulkaisu. Ainoa. <https://apteekinainoa.fi/artikkeli/kokonaisvaltainen-hyvinvointi/>. Viitattu 28.9.2021.

Akhtar, P, Ma, L, Waqas, A, Naveed, S, Li, Y, Rahman, A & Wang, Y 2020. Prevalence of depression among university students in low and middle income countries (LMICs): a systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*. Verkkojulkaisu. Julkaistu 1.9.2020. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.183>. Viitattu 9.7.2022.

Chen, Y, Liu, X, Chiu, D, T, Li, Y, Mi, B, Zhang, Y, Ma, L & Yan, H 2022. Problematic Sosial Media Use and Depressive Outcomes among College Students in China: Observational and Experimental Findings. Pdf-tiedosto. file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/ijerph-19-04937.pdf. Viitattu 10.7.2022.

Dodd, R, H, Dadaczynski, K, Okan, O, McCaffery & Pickles, K 2021. Psychological Wellbeing and Academic Experience of Unversity Students in Australia during COVID-19. *International journal of environmental and public health*. Pdf-tiedosto. Julkaistu 20.1.2021. file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/ijerph-18-00866-v2.pdf. Viitattu 29.1.2021.

Grénman, M, Oksanen, A, Löyttyniemi E, Räikkönen, J & Kunttu, K 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? -Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. Pdf-tiedosto. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf. Viitattu 10.7.2022.

Hafner, M, Stepanek, M, Taylor, J, Troxel, W, M, & Van Stolk C 2016. Why sleep matters - the economic costs of insufficient sleep A cross-country comparative analysis. Verkkojulkaisu. Rand Corporation. <https://doi.org/10.7249/RR1791>. Viitattu 9.7.2022

Hettler, Bill 1976. Six Dimention of Wellness Model. National Wellness Institute. Pdf-tiedosto. <https://cdn.ymaws.com/members.nationalwellness.org/resource/resmgr/pdfs/sixdimensions-factsheet.pdf>. Viitattu 1.11.2021.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Kananen, Jorma 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Suomen Yliopistopaino Oy - Juvenes Print

Karvonen, Anna & Karvonen, Sakari (toim.) 2019. Suomalainen hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: PunaMusta Oy.

Kela 2020. Asumisen tuet. Verkkojulkaisu. Päivitetty 1.1.2021. <https://www.kela.fi/asumisen-tuet-maara-ja-maksaminen>. Viitattu 1.3.2021.

Kela 2020. Korkeakouluopiskelijat yhdenvertaisten palveluiden piiriin 1.1.2021. Verkkojulkaisu. Päivitetty 13.2.2020. <https://www.kela.fi/-/korkeakouluopiskelijat-yhdenvertaisten-palveluiden-piiriin-1-1-2021>. Viitattu 28.1.2021.

Kela 2020. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolto 2021. Verkkojulkaisu. Päivitetty 29.5.2020. https://www.kela.fi/ajankohtaista/-/asset_publisher/mHBZ5fHNro4S/content/korkeakouluopiskelijoiden-opiskeluterveydenhuolto-2021. Viitattu 18.1.2021.

- Kela 2020. Opintoraha. Verkkojulkaisu. Päivitetty 1.1.2021. <https://www.kela.fi/opintotuki-opintoraha>. Viitattu 1.3.2021.
- Kela 2021. Opintotuen vuositulorajat nousevat ensi vuodeksi 25 prosentilla. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.12.2021. https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/opintotuen-vuositulorajat-nousevat-ensi-vuodeksi-25-prosentilla. Viitattu 26.2.2022.
- Khadirnavar, A, A, Vanageri, H, Asagi, R, E 2020. Perceived stress, wellbeing and mental health of college student during COVID-19 pandemic. *Indian Journal of Psychiatric Social Work* 11 (2). <http://pswjjournal.org/index.php/ijpsw/article/view/231>. Viitattu 30.1.2021.
- Kokkinen, L 2020. Hyvinvointia työssä 2030-luvulla Skenaarioita suomalaisen työelämän kehityksestä. Verkkojulkaisu. Työterveyslaitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140712/Hyvinvointia+ty%C3%B6st%C3%A4+2030-luvulla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 10.4.2022.
- Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuoltolaki 2019/695. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190695>. Viitattu 18.1.2021.
- Kylmä, J, Juvakka, T 2007. Laadullinen Terveystutkimus. 1.–3. painos. Porvoo: Edita Publishing Oy.
- Latvala, Tuuli 2020. Opiskelusta irrottautuminen-mahdoton tehtävä?. Mielellä on väliä! -blogi. 1.9.2020. <https://www.nyyti.fi/blogi/opiskelusta-irrottautuminen-mahdoton-tehtava/>. 25.7.2022.
- Leshner, A, I, Scherer, L, A. 2021. *Mental Health, Substance Use, and Wellbeing in Higher Education: Supporting the Whole Student*. Washington (DC) National Academies Press (US). Julkaistu 13.1.2021. <https://www.ncbi-nlm-nih-gov.ezproxy.savonia.fi/books/NBK566721/>. Viitattu 29.1.2021.
- Leskinen, Tomi & Hult, Hanna-Maria 2010. Kokonaisvaltainen hyvinvointi. Kristallisoitua toimintaa. Saatava tavoitteesi. Helsinki: Tammi.
- Linden, Jari 2021. Opinnäytetyö. Verkkojulkaisu. <https://amksavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/SitePages/Kun-aloitat-ty%C3%B6si.aspx>. Viitattu 31.3.2021.
- Lommi, Salla, Äijö, Marja & Kaija, Sääski 2021. Viretorilla opitaan, kokeillaan ja kehitetään. Pro terveys akavan sairaanhoitajat ja Taja ry:n -verkkolehti 4/5 2021. http://digiplus.fi/www/ProTerveys/2021_No4_5/page_14.html. Viitattu 8.1.2022.
- Lähti, Soile 2013. Sosiaalinen hyvinvointi mielenterveyskuntoutujan elämässä. Tutkimus sosiaalisen hyvinvoinnin merkityksestä nuorempien ja varttuneiden mielenterveyskuntoutujien keskuudessa. Pro gradu -tutkielma. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/40975/Gradu_Laati.pdf?sequence=2&isAllowed=y. Viitattu 10.7.2022.
- Martin, Shirley D, Urban, Regina W, Johnson, Ann H, Magner, Dionne, Wilson, Jennifer E, Zhang, Yan 2022. Health-related behaviors, self-rated health, and predictors of stress and well-being in nursing students. *Journal of Professional Nursing* 38, 45–53. <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.savonia.fi/science/article/pii/S8755722321001861?via%3Dihub>. Viitattu 26.2.2022.
- Marttila, Leena 2014. Sosiaaliset suhteet mikro-, meso-, ja makrotasolla. Systemiteoreettinen lähestymistapa Oulun seudun 18–29-vuotiaiden nuorten aikuisten hyvinvointiin. Pro gradututkielma. Sosiaalityön koulutusohjelma. Lapin yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:ula-201404291107>. Viitattu 31.3.2021.
- Mehiläinen julkaisuaika tuntematon. Kehon ja mielen hyvinvointi. Verkkojulkaisu. Mehiläinen. <https://www.mehilainen.fi/hyvinvointi>. Viitattu 28.9.2021.

- Mielenterveystalo.fi julkaisuaika tuntematon. Ajankäyttö ja rentoutuminen. Verkkojulkaisu. Mielenterveystalo.fi. Verkkojulkaisu. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/mielenterveys.aspx. 25.7.2022.
- Mieli 2021. Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. Verkkojulkaisu. Suomen Mielenterveys ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/#>. Viitattu 26.6.2022.
- Moilanen, S, Autio, L, Tolvanen, A, Sevón, E & Rönkä, A. 2020. From Intens to Leisurely Study Days: A Diary Study of Daily Wellbeing among Students in Higher Education. Pdf-tiedosto. file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/10.1515_edu-2020-0133.pdf. Viitattu 11.2.2021.
- National Wellness Institute julkaisuaika tuntematon. The six dimensions of wellness. Verkkojulkaisu. <https://nationalwellness.org/resources/six-dimensions-of-wellness/>. Viitattu 1.11.2021.
- Noreen, K, Rubab, Z-E, Umar, M, Rehman, R, Baig, M & Baig, F 2020. Knowledge, attitudes, and practices against the growing threat of COVID-19 among medical students of Pakistan. Plos One 15 (12). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov.ezproxy.savonia.fi/pmc/articles/PMC7732088/>. Viitattu 29.1.2021.
- Nuorisotutkimusseura 2021. Nuorten tyytyväisyys elämään Nuorisobarometrien mittaushistorian matalimmalla tasolla. Verkkojulkaisu. Päivitetty 16.2.2021. <https://www.nuorisotutkimusseura.fi/ajankohtaista/uutiset/2423-nuorten-tyytyvaeisyy-elaemaeaan-nuorisobarometrien-mittaushistorian-matalimmalla-tasolla>. Viitattu 17.2.2021.
- Nyyti ry. julkaisuaika tuntematon. Uni. Verkkojulkaisu. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uni/>. Viitattu 26.6.2022.
- Nyyti ry. julkaisuaika tuntematon. Yksinäisyys. Verkkojulkaisu. Nyyti ry. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/yksinaisyys/>. Viitattu 15.7.2022.
- Ojasalo, Katri, Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2015. Kehittämistyön menetelmät: Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.–4. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Opetushallitus 2021. Ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Verkkojulkaisu. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ammattikorkeakoulut-ja-yliopistot>. Viitattu 11.3.2021.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. Korona-avustuksilla vahvistetaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja ohjausta. Verkkojulkaisu. Päivitetty 26.1.2021. <https://minedu.fi/-/korona-avustuksilla-vahvistetaan-korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ja-ohjausta>. Viitattu 17.2.2021.
- Opintoetuuksien infoesite 2020. Opintotuki 2020–2021. Pdf-tiedosto. Julkaistu 5.5.2020. https://www.kela.fi/documents/10180/1801929/opintotuki_lehtinen.pdf/7e646733-a65f-4d59-809a-1c36a50850f6. Viitattu 1.3.2021
- Pietilä, Anna-Maija (toim.) 2012. Terveyden edistäminen. Teorioista toimintaan. 1.–2. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Tallinna: Gaudamus.
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Verkkokirja. Elibrary. Viitattu 9.4.2022.
- Ravintovirasto 2022. Ravitsemus- ja ruokasuositukset. Verkkojulkaisu. Päivitetty 13.5.2022. <https://www.ruokavirasto.fi/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/ravitsemus-ja-ruokasuositukset/>. Viitattu 10.7.2022.

Salmela-Aro, Katariina 2021. Basic psychological needs central to university students' wellbeing in the pandemic. Verkkojulkaisu. Päivitetty 24.3.2021. <https://www.helsinki.fi/en/news/teaching/basic-psychological-needs-central-university-students-wellbeing-pandemic>. Viitattu 23.5.2022.

Salmela-Aro, Katariina, Upadyaya, Katja, Ronkainen, Inka & Hietajärvi, Lauri 2022. Study Burnout and Engagement During COVID-19 Among University Students: The Role of Demands, Resources, and Psychological Needs. Journal of Happiness Studies. Pdf-tiedosto. Julkaistu 1.4.2022. ink.springer.com/content/pdf/10.1007/s10902-022-00518-1.pdf. Viitattu 23.5.2022.

SAMOK 2020. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta. Pdf-tiedosto. Julkaistu 15.5.2020. <https://www.epressi.com/media/userfiles/137015/1588937146/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-eta-cc-88opiskelusta.pdf>. Viitattu 29.1.2021.

SAMOK 2020. AMK-opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi heikentyneet merkittävästi korona-aikana. Verkkojulkaisu. Päivitetty 19.5.2020. <https://www.epressi.com/tiedotteet/koulutus/amk-opiskelijoiden-jaksaminen-ja-hyvinvointi-heikentyneet-merkittavasti-korona-aikana.html>. Viitattu 11.2.2021.

Samsung Kangbuk 2019. Association between sleep quality and psysical activity according to gender and shift work. Journal of sleep Researhc. 29 (6). <https://doi.org/10.1111/jsr.12924>. Viitattu 27.6.2022.

Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005. Terveiden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Prima Oy.

STM 2019. Lainsäädäntö. Verkkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriö. Päivitetty 10.7.2019. <https://stm.fi/hyvinvoinnin-edistaminen/lainsaadanto>. Viitattu 18.1.2021.

STM 2020. Opiskeluterveydenhuolto. Verkkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriö. <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>. Viitattu 18.1.2021.

STM 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Verkkojulkaisu. Sosiaali- ja terveysministeriö. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 10.3.2021.

Studentum 2019. Työt opintojen ohella. Verkkojulkaisu. Päivitetty 14.5.2019. <https://www.studentum.fi/tietoa-tyoelamasta/tyot-opintojen-ohella-8998>. Viitattu 1.3.2021.

Sydänmaanlakka, Pentti 2012. Älykäs johtaminen 7.0 Miten kasvaa viisaaksi johtajaksi? Turenki: Talentum Media Oy.

Terveystuolilaki 1326/2010. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>. Viitattu 18.1.2021.

Terveystuolilaki 338/2011. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>. Viitattu 2.5.2022.

Terveyskylä.fi 2019. Liikunnan ja ravitsemuksen vaikutus unettomuuteen. Verkkojulkaisu. Päivitetty 29.5.2019. <https://www.terveyskyla.fi/naistalo/lis%C3%A4%C3%A4ntymisterveys/elintavoista-apua-hedelm%C3%A4llisyyteen/uni/liikunnan-ja-ravitsemuksen-vaikutus-unettomuuteen>. Viitattu 10.7.2022.

THL 2019. Lainsäädäntö. Verkkojulkaisu. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen pohja. Päivitetty 16.12.2019. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/kansallinen-tuki-ja-verkostot/lainsaadanto>. Viitattu 11.1.2021.

THL 2020. Hyvinvointi. Verkkojulkaisu. Terveystuolilaitos. Päivitetty 4.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 11.1.2021.

THL 2020. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). Verkkojulkaisu. Päivitetty 21.9.2020. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->. Viitattu 20.1.2021.

THL 2020. Opiskelijoiden mielenterveys. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 3.8.2020. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>. Viitattu 28.1.2021.

THL 2021. Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea – tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 13.12.2021. <https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>. Viitattu 26.2.2022.

THL 2021. Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita. Verkkojulkaisu. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 16.6.2021. <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita>. Viitattu 18.7.2022.

Tilastokeskus 2022. Työssäkäyvien opiskelijoiden osuus väheni vuonna 2020. Verkkojulkaisu. Tilastokeskus. https://www.stat.fi/til/opty/2020/opty_2020_2022-03-17_tie_001_fi.html. Viitattu 27.6.2022.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli, 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Verkkokirja. Ellibslibrary. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>. Viitattu 3.4.2022.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012. Helsinki. Verkkojulkaisu. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 28.1.2021.

UKK-instituutti 2022. Aikuisten liikkumisen suositus. Verkkojulkaisu. UKK-instituutti. Päivitetty 21.6.2022. Viitattu 26.6.2022.

Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014. Terveyttä ruoasta Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014. Pdf-tiedosto. https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavaliokuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/ravitsemussuositukset_2014_fi_web_versio_5.pdf. Viitattu 10.7.2022.

Vilkka, Hanna 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Juva: PS-kustannus.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Verkkokirja. Ellibslibrary. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789523701731>. Viitattu 7.3.2021.

Viretori, julkaisuaika tuntematon. Viretori. Verkkojulkaisu. <https://viretori.savonia.fi/>. Viitattu 16.11.2021.

Vuori, Jaana julkaisuaika tuntematon. Tutkimusetiikka ihmistieteissä. Verkkojulkaisu. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>. Viitattu 24.6.2022.

Vuorinen, Tero 2013. Strategiakirja – 20 työkalua. Verkkokirja. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789521420610>. Viitattu 28.1.2021.

Wang, Feifei & Boros Szilvia 2019. The effect of physical activity on sleep quality: systematic review. European Journal of Physiotherapy. 23 (1), 11–18. <https://www.tandfonline.com/doi/epub/10.1080/21679169.2019.1623314?needAccess=true>. Viitattu 26.6.2022.

WHO 1986. The Ottawa Charter for Health Promotion. Verkkojulkaisu. World Health Organization. <https://www.who.int/teams/health-promotion/enhanced-wellbeing/first-global-conference>. Viitattu 13.1.2021.

WHO 2021. Mental health. Verkkojulkaisu. World Health Organization. https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1. Viitattu 26.6.2022.

Wunsch, K, Kasten, N & Fuchs, R, 2017. The effect of physical activity on sleep quality, well-being, and affect in academic stress periods. *Nature and Science of Sleep*. 2017 (9) 117–126. <https://www.dovepress.com/getfile.php?fileID=36184>. Viitattu 26.6.2022.

Yle 2020. Lähes neljä viidestä opiskelijasta tekee töitä lomalla. Verkkojulkaisu. Päivitetty 28.12.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11686652>. Viitattu 1.3.2021.

YTHS 2020. Korkeakouluopiskelijat yhdenvertaisten palveluiden piiriin 1.1.2021. Verkkojulkaisu. Päivitetty 13.2.2020. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2020/korkeakouluopiskelijat-yhdenvertaisten-palveluiden-piiriin-1-1-2021/>. Viitattu 20.1.2021.

YTHS julkaisuaika tuntematon. Sosiaaliset suhteet. Verkkojulkaisu. Ylioppilaiden Terveystieteiden Seuran. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>. Viitattu 9.7.2022.

YTHS julkaisuaika tuntematon. Stressinhallinta. Verkkojulkaisu. Ylioppilaiden Terveystieteiden Seuran. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>. Viitattu 25.7.2022.

Äijö, Marja (toim.) Vireyttä ja hyvinvointia Viretorilta. Kuvauksia Viretorin hyvistä kokeiluista ja käytännöistä tulevaisuuteen. Savonia-ammattikorkeakoulun julkaisusarja 10/2020. Savonia-ammattikorkeakoulu. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/354781/Viretori.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 8.1.2022.

LIITE 1: SAATEKIRJE

Hei,

Teen opinnäytetyötä koskien opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia työharjoittelun aikana Savonia-ammattikorkeakoulun Viretorilla.

Kokonaisvaltainen hyvinvointi jaotellaan yleensä ainakin kahteen kehon ja mielen hyvinvointiin. Myös seuraavanlaisia käsitteitä useasti käytetään, kun kokonaisvaltaista hyvinvointia jaotellaan: fyysinen hyvinvointi, henkinen hyvinvointi, mielen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi. Näiden osa-alueiden ollessa tasapainossa keskenään on mahdollista kokea voivansa kokonaisvaltaisesti hyvin.

Kyselylomakkeeseen vastaaminen vie noin 5–10 minuuttia aikaa. Vastausaikaa on perjantaihin 25.3.2022 asti.

Kiitos jo etukäteen vastauksista.

Klikkaa alapuolella olevaa linkkiä niin pääset kyselyyn.

Terveisin,

Satu Kinnunen

Hyvinvointikoordinaattorin tutkinto-ohjelma (YAMK)

TYKO19SY

LIITE 2: KYSELYLOMAKE

Opiskelijahyvinvointi

1. Opiskelen

- Fysioterapiaa
- Hoitotyötä

2. Vastuutiimini oli?

3. Miten työharjoitteluni Viretorilla on tukenut kokonaisvaltaista hyvinvointiani?

4. Miten työharjoitteluni Viretorilla on heikentänyt kokonaisvaltaista hyvinvointiani?

5. Miten olen pitänyt huolta omasta kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnistani työharjoittelun aikana Viretorilla?

6. Mitä kehittämissideoita antaisit Viretorille?