

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

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

MIELEN HYVINVOINTI JA LIIKUN- NAN MERKITYS MIELEN HYVIN- VOINNILLE

Laadullinen kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoille

TEKIJÄ/T Jasmiina Kuvaja

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitajan tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Jasmiina Kuvaja	
Työn nimi Mielen hyvinvointi ja liikunnan merkitys mielen hyvinvoinnille	
Päiväys 19.11.2022	Sivumäärä/Liitteet 36/3
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Mieliteko-ohjelma (Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030-hanke)	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Mielen hyvinvointi on osa mielenterveyttä ja sillä kuvataan mielenterveyden positiivista ulottuvuutta, joka pyrkii pois sairaus- ja ongelma keskeisyydestä. Mielen hyvinvointi käsitteelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, mutta sen voidaan ajatella koostuvan hyvästä olost, onnellisuudesta, tyytyväisyydestä omaan toimintaan ja elämään sekä oman elämänsä kokemisesta merkitykselliseksi. Liikunnan on osoitettu edistävän psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia, parantavan elämänlaatua ja lisäävän onnellisuutta. Mielen hyvinvointia aiheena on tärkeää tarkastella opiskelijoiden näkökulmasta, koska etenkin koronapandemian aikana opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvät haasteet olivat paljon esillä.</p> <p>Opinnäytetyössä kuvattiin Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mieliteko-ohjelma (Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030-hanke). Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruu menetelmänä käytettiin Webropol-kyselylomaketta. Aineistonkeruu toteutettiin touku-kuussa 2022. Kyselyyn vastasi yhdeksäntoista (n=19) Savonia-ammattikorkeakoulun viimeisen lukukauden sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa. Vastaukset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Opiskelijat määrittivät mielen hyvinvointia moninaisesti eikä mielen hyvinvointia pystytty määrittelemään yksiselitteisesti. Mielen hyvinvoinnin koettiin olevan kokonaisvaltaista hyvinvointia, elämänhallinnan tunnetta ja kykyä toimia erilaisissa tilanteissa. Liikunnalla oli myönteinen merkitys mielen hyvinvoinnille. Liikunnan koettiin tuovan hyvää oloa, auttavan stressin hallinnassa sekä vahvistavan itsetuntoa ja itseluottamusta. Tutkimus auttoi määrittelemään mielen hyvinvoinnin käsitettä ja liikunnan merkitystä mielen hyvinvoinnille opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimuksen tulosten perusteella liikuntaa voisi hyödyntää opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Tulevaisuudessa olisi tarpeen tarkastella aihetta laajemmasta näkökulmasta ja tutkia kokonaisvaltaisesti elintapojen merkitystä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille.</p>	
<p>Avainsanat</p> <p>mielenterveys, psyykkinen hyvinvointi, liikunta</p>	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Degree Programme in Nursing	
Author(s) Jasmiina Kuvaja	
Title of Thesis Mental Well-being and the Importance of Exercise for Mental Well-being	
Date 19.11.2022	Pages/Appendices 36/3
Client Organisation /Partners Mieliteko-program (Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030-project)	
<p>Abstract</p> <p>Mental well-being is a part of mental health and it describes the positive dimension of mental health, which strives away from the centrality of illness and problems. The concept of mental well-being does not have a clear definition, but it can be thought to consist of feeling good, happiness, satisfaction with one's activities and life and experiencing the meaning of one's life. Exercise has been shown to promote psychological and social well-being, improve quality of life and increase happiness. Mental well-being is an important topic from the students' point of view, because during the corona epidemic there were many challenges related to students' mental health.</p> <p>The thesis presents Savonia University of Applied Sciences' students' perceptions of mental well-being and the importance of exercise for mental well-being. The goal of the research was to produce information that can be used in maintaining and promoting the mental well-being of students. The client organization of the thesis was Mieliteko-program (Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030 project). The thesis was a qualitative study, in which the Webropol questionnaire was used as the data collection method. The data collection was carried out in May 2022. Nineteen (n=19) last semester social and health students of Savonia University of Applied Sciences responded to the electronic survey. The responses were analyzed using inductive review analysis.</p> <p>The students defined mental well-being in many ways and mental well-being could not be defined unambiguously. Mental well-being was perceived as comprehensive well-being, a sense of control over life and the ability to act in different situations. Exercise had a positive impact on mental well-being. Exercise was felt to bring a good feeling, help manage stress and strengthen self-esteem and self-confidence.</p> <p>The research helped to define the concept of mental well-being and the importance of exercise for mental well-being from the students' point of view. Based on the results of the study, exercise could be used to promote students' mental well-being. In the future, it will be necessary to look at the topic from a broader perspective and comprehensively examine the importance of lifestyles for students' mental well-being.</p>	
Keywords mental health, mental welfare, physical activeness	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	5
2	MIELEN HYVINVOINTI JA MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN.....	7
2.1	Mielen hyvinvointi käsitteenä	7
2.2	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	7
3	LIIKUNNAN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE	9
3.1	Liikunta mielen hyvinvoinnin edistäjänä	9
3.2	Liikunnan merkitys mielen hyvinvoinnille	9
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	11
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	12
5.1	Tutkimusmenetelmän esittely	12
5.2	Tutkimusympäristö.....	12
5.3	Aineisto ja sen keruu.....	13
5.4	Aineiston analysointi	14
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	16
6.1	Opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista	16
6.2	Liikunnan merkitys opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille.....	18
7	POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	21
7.1	Tulosten tarkastelu	21
7.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	23
7.3	Ammatillinen kasvu	24
7.4	Hyödynnettävyys ja kehittämisideat	25
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	30
	LIITE 1: KYSELYLOMAKE.....	30
	LIITE 2: SAATEKIRJE	31
	LIITE 3: TIETOSUOJAILMOITUS	32

1 JOHDANTO

Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan mielenterveys on yksilön hyvinvoinnin tila, jossa hän tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään arjesta, työskentelemään tuottavasti sekä olemaan osana yhteiskuntaa ja vaikuttamaan siihen. WHO toteaa mielenterveyden olevan olennainen osa ihmisten terveyttä, eikä mielenterveydellä tarkoiteta vain sairauden puuttumista. (WHO 2018.) Mielen hyvinvointi on osa mielenterveyttä ja sillä kuvataan mielenterveyden positiivista ulottuvuutta, joka pyrkii pois sairaus- ja ongelma keskeisyydestä. Mielen hyvinvointi käsitteelle ei ole yksiselitteistä määritelmää, mutta sen voidaan ajatella koostuvan hyvästä olost, onnellisuudesta ja iloisuudesta, tyytyväisyydestä omaan toimintaan ja elämään sekä oman elämänsä kokemisesta merkitykselliseksi. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017, 985–992.)

Mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet kaikkialla maailmassa ja niiden lisääntyminen aiheuttaa yhteiskunnalle merkittäviä terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia seurauksia. Itsemurhiin kuolee vuosittain lähes 800 000 ihmistä ja se on 15–29- vuotioiden nuorten toiseksi yleisin kuolinsyy. (WHO 2020.) Mielenterveydenhäiriöt ovat nousseet keskeisiksi työkyvyttömyyttä aiheuttaviksi sairauksiksi ja vuonna 2019 Suomalaisten yleisin työkyvyttömyyseläkkeen syy oli mielenterveysperusteinen. Myös pääosa alle 35-vuotiaiden työkyvyttömyyseläkkeistä myönnetään mielenterveysongelmien takia. (Eläketurva-keskus 2020.)

Valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi tutkimus eli KOTT-tutkimus tuottaa neljän vuoden välein ajankohtaista ja säännöllistä tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Uusimman vuonna 2021 tehdyn KOTT-tutkimuksen tulosten perusteella, joka kolmas korkeakouluopiskelija kokee ahdistus ja masennus oireita. 40 % naisista ja 28 % miehistä kertoi kokevansa ahdistuksen ja masennuksen oireita. Opiskelijoista 35 % raportoi kokevansa psyykkistä kuormittuneisuutta. Tutkimukseen vastasi 6258 satunaisesti valittua 18–34- vuotiasta yliopisto ja ammattikorkeakoulu opiskelijaa. (Parikka ym. 2021.) Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön mukaan mielenterveyspalvelujen kysyntä on kasvanut jo pitkään ennen korona pandemiaa, mutta pandemia on lisännyt mielenterveyspalvelujen käyttöä myös niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka eivät välttämättä muuten ole näitä palveluita tarvinneet (YTHS 2021).

Liikunnan on osoitettu edistävän psyykkistä sekä sosiaalista hyvinvointia, parantavan elämänlaatua ja lisäävän onnellisuutta. Säännöllisesti harrastettuna liikunta on yhteydessä parantuneeseen oppimiskykyyn, muistiin ja tiedonkäsittelyyn sekä vähentyneisiin masennus oireisiin. Liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämisellä on myös yhteiskunnallisia ja kansantaloudellisia vaikutuksia, joiden avulla pyritään saamaan säästöjä sosiaali- ja terveystalouteen sekä kaventamaan terveys- ja hyvinvointieroja väestöryhmien välillä. (Grénman, Oksanen, Löyttyniemi, Räikkönen & Kunttu 2018, 94–101). Liikunnan avulla voidaan myös ehkäistä mielenterveyden ongelmia ja säännöllisesti liikuntaa harrastavilla ihmisillä on parempi mielenterveys, kuin vähän liikuntaa harrastavilla. Jo vähäisellä liikunnan määrän lisäämisellä on myönteinen vaikutus mielen hyvinvointiin erityisesti vähän liikkuvien kohdalla. (Wahlbeck ym. 2017, 985–992.) KOTT- tutkimuksen mukaan 18–21- vuotiasta opiskelijoista lähes puolet liikkui terveysliikuntasuosittelun mukaan, mutta 30–34- vuotiailla vastaava lukema oli vain 38 %. Masennuksen ja ahdistuksen oireet olivat yleisempiä niillä opiskelijoilla, jotka eivät liikkuneet säännöllisesti. (Parikka ym. 2021; THL 2021a.)

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkitystä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mieliteko- ohjelma (Hyvällä mielellä Pohjois- Savo 2021–2030-hanke).

2 MIELEN HYVINVOINTI JA MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN

2.1 Mielen hyvinvointi käsitteenä

Mielen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi ovat synonyymeja, jotka kuvaavat mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta. Mielenterveys on yläkäsite, joka pitää sisällään useita eri ulottuvuuksia ja mielenterveyden voidaan ajatella jakautuvan myönteisiin ja kielteisiin mielenterveyttä kuvaaviin termeihin. (Wahlbeg ym. 2017, 985–992.)

Mielen hyvinvoinnin ajatuksena on, että mielenterveys on enemmän kuin mielenterveyden häiriön puuttumista. Mielen hyvinvointi on voimavara ja tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Mielen hyvinvoinnin käsite on laaja ja moninainen, mutta niissä kaikissa korostetaan henkilön omia voimavaroja, elämänhallinnantunnetta, myönteistä käsitystä itsestä ja omista mahdollisuuksista sekä hyvinvointia edistävien sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. (THL 2021b.) Lähteestä riippuen, tässä opinnäytetyössä käytetään käsitteitä mielen hyvinvointi, positiivinen mielenterveys ja psyykkinen hyvinvointi kuvaamaan mielenterveyden myönteistä ulottuvuutta.

Mielen hyvinvointi koostuu useasta asiasta kuten fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, arjen sujuvuudesta, mielekkyyden kokemuksista ja toimivista ihmissuhteista (Suomen mielenterveysseura ry 2022a). Mielen hyvinvointi mahdollistaa arjessa jaksamisen, elämästä nauttimisen ja toimii puskurina silloin, kun kohdataan haasteita tai vastoinkäymisiä. Mielen hyvinvoinnin on tutkittu suojaavan esimerkiksi itsemurha-ajatuksilta ja opiskeluvaikeuksilta. Elämänhallinnan tunne, myönteinen käsitys itsestä sekä kyky kohdata vastoinkäymisiä ovat hyvän mielenterveyden osa-alueita. (Solin, Appleqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018; Appleqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen, Nordling & Solin 2016, 1759-1764.)

Mielen hyvinvointi voidaan jakaa hedonistiseen ja eudaimoniseen ulottuvuuteen. Hedonistiseen hyvinvointiin kuuluvat hyvän olon, iloisuuden ja onnellisuuden kokemukset. Eudaimoninen hyvinvointi tarkoittaa yksilön omaan toimintaan liittyvää hyvinvointia kuten tyytyväisyyttä omaan elämään ja toimintaan sekä oman elämänsä kokemista merkitykselliseksi. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat yksilön ominaisuuksien lisäksi yhteiskunnalliset tekijät. (Wahlbeck, Turhala & Liukkonen 2015, 41–44.)

2.2 Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielenterveyden edistämistä ja suojelua voidaan pitää yksilöiden, yhteisöjen ja yhteiskuntien keskeisenä huolenaiheena kaikkialla maailmassa (WHO 2018). Mielenterveyttä voidaan pitää nyky-yhteiskunnassa yhä tärkeämpänä pääomana ja terveyden edistämisessä tulisi panostaa mielenterveyden edistämiseen. Mielenterveyden edistämällä pyritään tukemaan hyvää mielenterveyttä vahvistamalla ihmisten psyykkistä hyvinvointia, osaamista ja voimavaroja. (Wahlbeck ym. 2015, 41–44; Solin, Appleqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018.)

Mielenterveyden edistämistä ovat kaikki ne toimet, joilla vahvistetaan positiivista mielenterveyttä. Mielenterveyden edistämällä pyritään vaikuttamaan siihen, että jokaisella ihmisellä on mahdollisuus parantaa omaa mielen hyvinvointiaan sekä elämänlaatuaan. (Wahlbeck ym. 2015, 41–44.) Yksilöta-

solla mielenterveyttä voidaan edistää esimerkiksi tukemalla itsetuntoa ja vahvistamalla elämänhallinnan taitoja (THL 2021b). Jokainen voi myös tutkitusti vahvistaa mielen hyvinvointiaan liikkumalla aktiivisesti, haastamalla itseään uuden oppimiseen, pitämällä yhteyttä toisiin ja tekemällä hyvää (Wahlbeck ym. 2015, 41–44).

Tutkimusten mukaan liikunnalla on suotuisa merkitys mielenterveyden edistämisessä, mutta lisätutkimuksia tarvittaisiin siitä, minkä väestöryhmien mielenterveyttä voitaisiin erityisesti vahvistaa liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden avulla (Nordling 2015, 21–25). Pascoen ym. (2021, 1–24) tutkimuksen mukaan lyhytkestoisen liikunnan avulla voitiin vähentää korkeakouluopiskelijoiden kokemaa ahdistusta. Tutkimuksen mukaan oppilaitokset voisivat edistää opiskelijoiden mielen hyvinvointia lisäämällä heidän tietouttaan liikunnan ja mielenterveyden yhteyksistä.

3 LIIKUNNAN MERKITYS MIELEN HYVINVOINNILLE

3.1 Liikunta mielen hyvinvoinnin edistäjänä

Liikunnan harrastaminen parantaa kuntoa ja ennalta ehkäisee useita sairauksia, kuten sydän- ja verisuonitauteja. Fysiologisten hyötyjen lisäksi liikunnalla on myös monia psyykkisiä vaikutuksia, kuten liikunnan mielihyvää tuottava vaikutus. (UKK-instituutti 2021c.) Liikunnan terveyshyötyjen saavuttamiseksi liikunnan tulisi olla säännöllistä ja toistuvaa ihmisen arjessa mukana olevaa toimintaa (Hutunen 2018).

Liikunnan terveyshyötyjen saavuttamiseksi on olemassa liikunta suositukset, jotka kertovat miten paljon tulisi liikkua ja millaisia tapoja liikkumiseen on. Työikäisten 18–64-vuotiaiden liikunta suositusten mukaan reipasta liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kaksi ja puolituntia viikossa tai vaihtoehtoisesti rasittavaa sykettä nostavaa liikuntaa vähintään yksi tunti ja viisitoista minuuttia viikossa. Lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää tai lisäävää liikuntaa tulisi harrastaa vähintään kahtena päivänä viikossa. Reipasta liikuntaa harrastaessa pystyy puhumaan hengästymisestä huolimatta. Rasittavaa liikuntaa harrastaessa puhuminen on hankalaa hengästymisen takia. Uuden liikunta suositusten mukaan kevyttä liikuskelua kuten pihatöiden tekoa tai portaiden kävelyä tulisi tehdä mahdollisimman usein ja taukoja paikallaan oloon tulisi pitää aina kuin voi. (UKK-instituutti 2021a.)

3.2 Liikunnan merkitys mielen hyvinvoinnille

Tutkimukset fyysisen aktiivisuuden vaikutuksista ihmisen psyykkiseen hyvinvointiin ovat lisääntyneet, ja ne osoittavat, että fyysinen aktiivisuus voi olla taloudellisesti edullinen ja turvallinen keino ennalta ehkäistä ja hoitaa mielenterveyden ongelmia. Fyysisen aktiivisuuden käyttö vaihtoehtoisena ja täydentävänä hoitomuotona perinteisten lääketieteellisten hoitojen ja psykoterapian ohelle, on herättänyt kiinnostusta. Liikunnan merkitystä masennuksen ja ahdistuksen ehkäisyssä ja hoidossa on tutkittu paljon. (Lintunen 2019, 13.) Tutkimusten mukaan liikunta auttaa masennuksen hallinnassa ja siksi liikuntaa onkin viime vuosina käytetty terapeuttisena hoitomuotona (Lahti 2006, 12–13).

Erään tutkimuksen mukaan liikunnan avulla voitiin lievittää ja vähentää naisten masennuksen oireita (Yan, Zhang, Zhou & Peng 2021, 45–53). Myös Kvamin, Lykkedrang Kleppen, Nordhusin ja Hovlandin (2016, 67–86) tutkimuksessa havaittiin, että masennus diagnoosin saaneiden potilaiden kohdalla liikuntaa harrastavien masennusoireet vähenivät. Tutkimuksen mukaan liikunta on tehokas hoito masennukseen, ja yhdessä masennuslääkkeiden kanssa liikunta voisi olla toimiva lisähoito masennukseen. Liikunnan merkitystä mielenterveys ongelmien hoidossa on tutkittu paljon, mutta sen lisäksi liikunnan ja positiivisen mielenterveyden yhteydet kiinnostavat yhä enemmän. Tutkimuksia liikunnan ja positiivisen mielenterveyden yhteyksistä on vielä kuitenkin melko vähän. (Nordling 2015, 21–25.)

Liikunnalla tavoitellaan yhä enemmän rentoutumista, kehon sekä mielentasapainoa ja mielihyvän kokemuksia (Grénman ym. 2018, 94–101). Tiedetään, että liikunta vahvistaa mielenterveyttä ja edistää arjen toimintakykyä. Liikunta auttaa stressin hallinnassa, antaa energiaa, nostaa mielialaa ja

parantaa unenlaatua. (Suomen mielenterveysseura ry 2022b.) Liikunnan harrastaminen on yksi rentoutumisen keinoista, jonka avulla voidaan palautua stressistä. Rentoutumisella tarkoitetaan sellaisen asioiden tekoa, jotka tuottavat itselle mielihyvää ja niiden kautta ei sillä hetkellä pyritä mihinkään ulkoiseen lopputulokseen. Nykymaailmassa stressi tekijöitä on paljon ja stressiä on vaikea välttää. Stressin kokeminen on yksilöllistä ja siihen vaikuttavat ihmisen psyykkiset voimavarat ja elämän tilanne. Liikunnan kautta ihminen pystyy purkamaan ahdistusta, stressiä ja levottomuutta (Lahti 2006, 12–13; Ek 2019, 8.)

Linesin ym. (2021) tutkimuksessa havaittiin, että yliopisto-opiskelijoiden kokema stressi liittyi alhaisempaan fyysiseen aktiivisuuteen ja lisääntyneeseen istumakäyttäytymiseen. Zwanin, Venten, Huizinkin, Bögelsin & Bruinin (2015, 257–268) tutkimuksessa taas tutkittiin erilaisten oma-apukeinojen vaikutusta stressi kokemuksiin. Liikuntainterventiot olivat yksi tutkittavista oma-apukeinoista ja havaittiin, että liikuntainterventioiden avulla voitiin merkittävästi vähentää stressiä ja siihen liittyviä oireita.

Liikunnan tiedetään kohentavan mielialaa ja vireystilaa (UKK-instituuttib). Suomalaisessa reserviläisten psyykkistä toimintakykyä tutkivassa tutkimuksessa havaittiin, että hyvä fyysinen kunto vaikuttaa positiivisesti mielenterveyteen. Erityisesti vapaa-ajan liikunnan havaittiin olevan yhteydessä mielen hyvinvointiin, ja tulosten mukaan pari kertaa viikossa reipasta liikuntaa ylläpitää hyvää mieltä. (Appelqvist-Schmidlencner 2016.) Itsetunto on osa hyvää mielenterveyttä ja sillä tarkoitetaan itsensä arvostamista ja tyytyväisyyttä omaan itseen (Kiviruusu 2017, 14–16). Liikunnan harrastaminen antaa ihmiselle tunteen, että hän on tehnyt jotain itsensä hyväksi. Liikunnan kautta ihminen voi myös ilmentää itseään ja sitä kautta liikunta lisää tyytyväisyyttä omaan itseen. (Lahti 2006, 12–13.) Karacan, Yildirim, Cangur, Acikgozin & Akkusin (2019, 44–50) tutkimuksen mukaan hoitotyönopiskelijoiden hyvä itsetunto vähensi riskiä saada mielenterveysongelmia. Samansuuntaisia tuloksia saatiin myös Martinin ym. (2022, 45–53) tutkimuksessa, jossa havaittiin liikunta harjoittelun ja meditaation olevan yhteydessä korkeampaan itsetuntoon ja onnellisuuteen.

Liikunta parantaa unen laatua ja riittävä unen saanti puolestaan edistää psyykkistä terveyttä (UKK-instituuttib). Passoksen ym. (2010, 270–275) tutkimuksen mukaan akuutin kohtalaisen rasittavan liikunnan harrastaminen näyttää vähentävän unta edeltävää ahdistusta ja parantavan unta ihmisillä, jotka kärsivät kroonisesta unettomuudesta. Tutkimuksen mukaan rasittava liikunta voi kuitenkin parantaa unen laatua myös niillä ihmisillä, jotka eivät kärsi unettomuudesta.

Liikkumisen vaikutukset mielen hyvinvointiin vahvistuvat, kun liikkumiseen liittyy vuorovaikutusta tai kanssakäymistä ryhmän kanssa (Wahlbeg ym. 2017, 985–992). Liikunta tarjoaa ihmisille merkittäviä sosiaalisia elämyksiä ja kokemuksia, jotka lisäävät myös kiinnostusta liikuntaa kohtaan. Liikunta on monille ihmisille tärkeä ympäristö sosiaaliseen vuorovaikutukseen toisten kanssa. (Vuori, Taimela & Kujala 2019, 628–631.) Liikunta voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyys-tunnetta, jotka puolestaan tukevat minäkuva ja identiteetin kehittymistä (UKK-instituutti 2021c). Vankimin & Nelsonin (2013, 7–15) korkeakouluopiskelijoille tehdyn tutkimuksen mukaan ainakin osa liikunnan myönteisistä vaikutuksista opiskelijoiden mielenterveyteen, voi selittyä liikuntaan liittyvästä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkitystä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä.

Tutkimuskysymykset olivat seuraavat:

1. Miten opiskelijat määrittelevät mielen hyvinvointia?
2. Millainen merkitys liikunnalla on opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmän esittely

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruu menetelmänä käytettiin pääasiassa avoimista kysymyksistä koostuvaa kyselylomaketta. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkittavan aiheen kuvaaminen, ymmärtäminen ja tulkinnan antaminen. Laadullinen tutkimus pyrkii tutkittavan ilmiön syvälliseen ja kokonaisvaltaiseen tarkasteluun. Sen kautta saadaan tutkittua ihmisten kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Kananen 2017, 32–36.) Laadullinen tutkimus soveltui opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi, koska tutkimuksen avulla pyrittiin kuvailemaan ja tuomaan esille opiskelijoiden omia käsityksiä ja ajatuksia mielen hyvinvoinnista ja siitä, millainen merkitys liikunnalla on heidän mielen hyvinvoinnilleen. Hankkimalla tietoa aiheesta suoraan tutkimuksen kohderyhmältä, tässä tapauksessa opiskelijoilta, voitiin aihetta tarkastella heidän näkökulmastaan.

Laadulliseen tutkimukseen pyritään valitsemaan osallistujiksi henkilöt, joilla on ennestään kokemuksia tai tietoa tutkittavasta aiheesta. Tutkijan määritettäväksi jää, mitkä kriteerit hän asettaa tutkittaville. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–98.) Tässä tutkimuksessa tutkimuksen osallistumiskriteereiksi määrittyivät seuraavat asiat: Tutkimukseen osallistujan tuli olla Savonia-ammattikorkeakoulun viimeisen lukukauden sosiaali- tai terveysalan opiskelija, eli opiskelijan tuli valmistua keväällä 2022. Opiskelijan tuli olla suomenkielisen tutkinnon opiskelija, koska kyselylomakkeeseen vastaaminen edellytti suomenkielentaitoa. Jos opiskelija aikoi osallistua tai oli osallistunut hankkeen järjestämiin elintapa interventioihin, hän ei voinut osallistua tähän tutkimukseen. Tutkimuksen saatekirje lähetettiin kaikille Savonian-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille, joilla oli menossa opintojensa viimeinen lukukausi, lukuun ottamatta kansainvälisiä opiskelija ryhmiä.

Opiskelijat valittiin tutkimuksen kohderyhmäksi, koska opiskelijat kuuluvat Mieliteko-hankkeen kohderyhmään. Mielen hyvinvointia aiheena oli tärkeää tarkastella opiskelijoiden näkökulmasta, koska etenkin koronapandemian aikana opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvät haasteet olivat paljon esillä. Opiskelijat rajattiin viimeisen lukukauden opiskelijoihin, koska täten pystyttiin varmistamaan, että vastaajien määrä ei nouse liian suureksi ja aineiston käsittely laadullisesti olisi mahdollista. Opiskelijoiden rajaaminen viimeisen lukukauden opiskelijoihin mahdollisti sen, että tutkimukseen valikoitui eri sosiaali- ja terveysalojen opiskelijoita, eikä tutkimus rajautunut pelkästään tiettyä alaa opiskeleviin opiskelijoihin.

5.2 Tutkimusympäristö

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mieliteko- ohjelma (Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030-hanke). Mieliteko-ohjelman tavoitteena on edistää mielen hyvinvointia ja mielenterveyttä sekä vähentää päihteiden käyttöä Pohjois-Savon alueella. Mieliteko-ohjelman kohde ryhmänä ovat 18–64-vuotiaat, erityisesti työelämän ulkopuolella ja työttömänä olevat Pohjois- Savon asukkaat. Hankkeen painopisteitä ovat ennalta ehkäisevä näkökulma sekä kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin merkitys mielen hyvinvoinnin edistämisessä ja mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä. Hankkeen päätoteuttaja on Kuopion kaupunki. Hankkeen osatoteuttajia ovat Itä-Suomen yliopisto, Savonia-ammattikorkeakoulu, Humanistinen ammattikorkeakoulu sekä Pohjois- Savon sairaanhoitopiiri.

5.3 Aineisto ja sen keruu

Tutkimuksen tekemistä varten haettiin tutkimuslupaa Savonia-ammattikorkeakoululta, koska tutkimuksen kohderyhmänä oli Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoita. Tutkimusta varten täytettiin tietosuojailmoitus (liite 3), joka lisättiin tutkimuslupa hakemukseen liitteeksi. Tietosuojailmoitus tarvittiin, koska tutkimusdatan analysoimiseksi kerättiin tutkimukseen osallistuvilta seuraavat esitiedot: ikä ja sukupuoli. Tutkimuslupa myönnettiin toukokuussa 2022 ja tutkimuksen saatekirje (liite 2) lähetettiin sähköpostilla Savonia-ammattikorkeakoulun viimeisen lukukauden sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille toukokuussa 2022. Tutkimuksen saatekirjeessä tiedotettiin tutkimuksesta ja saatekirje sisälsi sähköisen linkin kyselyyn (liite 1), johon vastaamalla opiskelija osallistui tutkimukseen. Tutkimuksen saatekirjeessä oli liitteenä myös tietosuojailmoitus, josta kyselyyn vastaaja pystyi tarkistamaan, miten hänen henkilötietojansa käsiteltiin tässä tutkimuksessa. Kyselyyn vastaaminen tapahtui anonymisti ja siihen vastaaminen kesti noin 5 minuuttia.

Aineiston keruu toteutettiin toukokuun 2022 aikana ja kyselyyn vastaus aika oli 2 viikkoa. Ensimmäisen viikon aikana kyselyyn saatiin kaksitoista vastausta, jonka jälkeen kohderyhmälle lähetettiin sähköpostitse muistutus kyselyyn vastaamisesta. Lopullisia vastauksia saatiin yhdeksäntoista ($n=19$), joista yksi vastaaja oli jättänyt vastaamatta kaikkiin kysymyksiin. Saatujen vastausten määrän katsottiin olevan riittävä, koska vastaukset alkoivat saturoimaan eivätkä ne enää tuottaneet tutkimuksen kannalta uutta oleellista tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99.) Lisäksi vastausten määrän haluttiin pysyvän kohtuullisena, jotta analyysi vaiheessa aineiston syvälinen tarkastelu olisi mahdollista. Opinnäytetöissä laadullisen tutkimuksen aineiston kokoa tärkeämpää onkin tulkintojen kestävyys ja syvyys (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99).

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruu menetelmänä käytettiin sähköistä Webropol-kyselyä. Usein ajatellaan, että laadullinen tutkimus edellyttää tutkijan ja tutkittavan välistä läheistä kontaktia, mutta laadullisessa tutkimuksessa tutkija voi olla myös etäällä tutkittavista. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2009, 195–197). Kyselyn etuina voidaan pitää sen taloudellisuutta, vastaajien helppoa saavutettavuutta ja sitä, että vastaajat voivat vastata kyselyyn omalla ajallaan. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 34–35, Tuomi & Sarajärvi 2018, 85.) Sähköinen kyselylomake soveltui tiedon keräämiseen opiskelijoilta haastattelua paremmin, koska vastaajat pystyivät vastaamaan kyselyyn omalla ajallaan heille mieleisessään paikassa eikä heidän tarvinnut käyttää aikaansa haastattelu aikojen sopimiseen tai tulla fyysisesti paikalle haastatteluun. Kyselylomakkeen avulla pystyttiin myös haastattelua paremmin pitämään huolta vastaajan anonymiteetistä (Hirsijärvi & Hurme 2008, 34–35). Kyselylomake mahdollisti sen, että vastaajalla oli mahdollisuus pohtia kysymyksiä rauhassa, hänen ei tarvinnut jännittää vastausilannetta eikä tutkija päässyt vaikuttamaan vastauksien sisältöihin samalla tavoin kuin haastattelu tilanteessa.

Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkitystä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille, joten kyselylomakkeessa kysyttiin kysymyksiä, jotka olivat tutkimuksen tarkoituksen sekä ongelmanratkaisun kannalta merkityksellisiä (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87). Kyselylomakkeen kysymykset muodostettiin opinnäytetyön teoriaosuuden pohjalta siten, että niiden avulla saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Kyselylomake sisälsi kaksi avointa kysymystä ja kaksi vastaajan taustatietoja kartoittavaa kysymystä ja niiden laadinnassa kiinnitettiin huomiota kysymysten määrään, selkeyteen ja sanavalintoihin, joihin Hirsijärven ym. (2009, 201–203) mukaan tulee kiinnittää huomiota. Avointen kysymysten avulla vastaajalla oli mahdollisuus vastata kysymyksiin omin sanoin ja tietoa tutkittavasta aiheesta saatiin vastaajan omien ajatusten ja kokemusten pohjalta.

5.4 Aineiston analysointi

Aineiston analysointi menetelmänä tässä tutkimuksessa käytettiin induktiivista eli aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisellä sisällön analyysillä pyritään tuottamaan selkeää ja yhtenäistä tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Aineisto hajotetaan osiin, käsitteellistetään ja kootaan uudelleen loogiseksi kokonaisuudeksi. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi valikoitui opinnäytetyön analyysimenetelmäksi, koska aineistoa haluttiin tarkastella nimenomaan aineistosta löytyvän tiedon perusteella ja saadun aineiston perusteella lähdettiin lisäämään opinnäytetyön teoria osuutta. Aikaisempia havaintoja tai teorioita tutkittavasta ilmiöstä ei huomioitu aineiston analysoinnissa vaan aineistoa analysoitiin aineistosta löytyvän tiedon perusteella. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi mahdollisti myös aineiston objektiivisen tarkastelun. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108–122.)

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi muodostuu kolmesta vaiheesta, joita ovat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston ryhmittely eli klusterointi ja käsitteiden muodostaminen eli abharointi. Aineistolähtöinen sisällön analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.) Ennen aineiston varsinaista analyysivaiheita kyselylomakkeen vastaukset tuli muuttaa kirjalliseen muotoon eli litteroida. Yleiskielellisessä litteroinnissa saadut vastaukset muutettiin kirjakieliseksi poistaen siitä puhekielisyydet ja murteet. (Kananen 2017, 134–135.) Aineiston käsittely aloitettiin kesän 2022 aikana lukemalla aluksi läpi saadut vastaukset ja litteroimalla ne yleiskielellisesti Word-tiedostolle, jotta aineiston sujuva tarkastelu oli mahdollista. Vastaukset olivat kyselylomakkeessa kirjallisessa muodossa, joka helpotti aineiston käsittelyä.

Litteroinnin jälkeen aloitettiin aineiston pelkistämisen. Pelkistämällä aineistoa yksinkertaistettiin ja siitä karsittiin tutkimukselle epäoleelliset asiat pois. Alkuperäisistä ilmaisuista muodostettiin pelkistettyjä ilmaisuja, ja ne listattiin taulukkoon Word-tiedostolle. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–124.) Apuna käytettiin myös värikoodeja, joiden avulla samaa tarkoittavat asiat väri koodattiin. Aineiston analysointia ohjasivat tutkimuskysymykset ”Miten opiskelijat määrittelevät mielen hyvinvointia ja millainen merkitys liikunnalla on opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille?”.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston pelkistämisestä eli redusoinnista

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
”Liikunnalla on stressiä vähentävä vaikutus eli se parantaa sitä kautta mielen hyvinvointia.”	Liikunta vähentää stressiä ja parantaa mielen hyvinvointia
”Varsinkin kovasti sykettä nostava liikunta auttaa unohtamaan työ/koulu yms. mahdolliset mieltä kuormittavat asiat. Silloin keskittyy vain suoritukseen.”	Sykettä nostava liikunta auttaa unohtamaan mieltä kuormittavat asiat, koska silloin keskittyy vain suoritukseen

"Liikkuminen lisää jaksamista ja kun jaksaa fyysisesti paremmin niin se tukee psyykkistä hyvinvointia."	Liikkuminen lisää fyysistä jaksamista, joka tukee psyykkistä hyvinvointia
---	---

Aineiston pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin. Samankaltaisista pelkistetyistä ilmauksista muodostettiin alaluokkia, jotka nimettiin pelkistettyjen ilmaisujen pohjalta ilmaisujen sisältöä kuvaaviksi luokiksi. Alaluokista muodostettiin yläluokkia, jonka jälkeen yläluokista muodostui lopuksi abstrahoinnin avulla yksi yhdistävä pääluokka, joka kokoaa aikaisemmat luokat yhteen ja vastaa tutkimuskysymykseen. Koko analyysin ajan tutkijan on huolehdittava siitä, että aineisto säilyttää yhteyden alkuperäiseen dataan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 122–127.)

Taulukko 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä eli klusteroinnista

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Liikunnasta saan välittömästi hyvää oloa Metsässä liikkuminen tuo paljon hyvää oloa ja mieltä Liikkumalla saa purettua ahdistusta ja pahaa oloa. Usein liikunnan jälkeen mieliala on parempi Liikunta parantaa mielialaa. Liikunta keväisessä luonnossa on parasta mielelle	Parantaa mielialaa
Koen olevani energisempi, kun urheilen Liikunta virkistää Liikunta antaa energiaa Liikunta auttaa jaksamaan arjessa Liikkuminen lisää jaksamista	Antaa energiaa
Liikunta rauhoittaa mieltäni Ulkona liikkuminen rauhoittaa Sykettä nostava liikunta rauhoittaa ja auttaa nukkumiseen	Rauhoittaa mieltä

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Opiskelijat määrittivät mielen hyvinvointia laajasti eikä yksiselitteistä määritelmää mielen hyvinvoinnille löytynyt. Mielen hyvinvoinnin koettiin olevan kokonaisvaltaista hyvinvointia, elämänhallinnan tunnetta ja kykyä toimia erilaisissa tilanteissa. Liikunnan koettiin tuovan hyvää oloa, auttavan stressin hallinnassa sekä vahvistavan itsetuntoa ja itseluottamusta.

Tutkimukseen osallistui yhdeksäntoista (n=19) Savonia-ammattikorkeakoulun viimeisen lukukauden sosiaali- ja terveysalan opiskelijaa. Kaikki osallistujat olivat iältään alle 50-vuotiaita ja seitsemäntoista vastanneista opiskelijoista oli naisia ja kaksi miehiä.

6.1 Opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista

Tutkimuksen ensimmäisessä kysymyksessä opiskelijat määrittivät mielen hyvinvointia. Opiskelijoiden vastauksista muodostui kolme yläluokkaa: kokonaisvaltainen hyvinvointi, elämänhallinnan tunne ja kyky toimia erilaisissa tilanteissa. Pääluokaksi muodostui opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista.

Taulukko 3. Opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Hyvä olo Tasapainoinen elämä Tyytyväisyys itseän ja omaan elämään	Kokonaisvaltainen hyvinvointi	Opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista
Arjen sujuvuus Kiinnostuneisuus asioista Ajatusten jäsentyneisyys	Elämänhallinnan tunne	
Hankaluuksien ja pettymysten sietokyky Stressin sietokyky	Kyky toimia erilaisissa tilanteissa	

Kokonaisvaltainen hyvinvointi sisälsi hyvän olon, tasapainoisen elämän sekä tyytyväisyyden itseen ja omaan elämään. *Hyvä olo* ilmeni sellaisena olona, jolloin voi hyvin henkisesti ja fyysisesti. Se näyttäytyi olona, jolloin mieli lepää ja voi hyvin sekä on hyvä olla. Mielen voidessa hyvin myös kehon koettiin voivan hyvin.

”Mielen hyvinvointi tarkoittaa yhtä tärkeää osaa kuin fyysinen hyvinvointi. Ajattelen, että mielen hyvinvointi tarvitsee hyviä tekoja samalla tavalla kuin fyysinen, jotta mieli voi hyvin.”

”Voi hyvin niin henkisesti, kuin fyysisestikin.”

Tasapainoinen elämä ilmeni tasapainoisena ja rauhallisena olotilana. Se näyttäytyi olona, jolloin voi psyykkisesti hyvin ja pystyy elämään tasapainoista ja onnellista elämää omien ajatusten kanssa. Se näyttäytyi myös turvallisuuden tunteen kokemisena.

"Mielen hyvinvointi on turvallisuuden tunnetta, positiivisuutta ja tasapainoa."

"Mielen hyvinvointi on minulle psyykkistä terveyttä sekä tasapainoista elämää omien ajatusten kanssa."

Tyytyväisyys itseän ja omaan elämään ilmeni positiivisena elämän asenteena, elämästä nauttimisena ja oman elämänsä kokemisesta mielekkääksi. Se näyttäytyi myös kykynä kokea mielihyvää erilaisista asioista sekä itsensä hyväksymisenä.

"Sitä, että koen olevani tyytyväinen itseäni ja elämääni. Mielihyvän kokeminen erinäisistä asioista useammin, kuin pettymyksien ja negatiivisten asioiden kokeminen--."

"--Suhtautumista lähtökohtaisesti asioihin positiivisesti."

"--Pystyy nauttimaan elämästä."

Elämäntunne sisälsi arjen sujuvuuden, kiinnostuneisuuden asioista ja ajatusten jäsentyneisyyden. *Arjen sujuvuus* ilmeni siinä, että jaksaa hoitaa omia asioitaan ja kykenee selviämään arjessa. Se näyttäytyi olona, jolloin ei koe stressiä, ahdistusta, masennusta eikä surua tai huolia jokapäiväisessä elämässä. Se ilmeni myös siinä, että mieli kykenee palautumaan normaali tilaan nopeasti, vaikka välillä olisikin huonompia hetkiä elämässä.

"--Kaikkea elämässä kuten oma jaksaminen, kuinka pystyy hoitamaan asioitaan ja selviytymään arjessa."

"Ei stressaa, ei ahdistaa. Et tunne masennusta tai surua normi arjessa--."

"Välillä voi olla huonoja hetkiä mutta niistä selviää suhteellisen nopeasti takaisin mielen normaalitilaan."

Kiinnostuneisuus asioista ilmeni siinä, että jaksaa olla kiinnostunut asioista ja pitää yllä mielenkiintoa asioita kohtaan. Se näyttäytyi siten, että jaksaa harrastaa, olla sosiaalinen ja aktiivinen sekä kiinnostunut erilaisista asioista.

"Hyvää oloa, esim. kiinnostusta asioita kohtaan--."

"--Jos mieli on seesteinen ja asiat hyvin, jaksan ja haluan harrastaa, socialisoitua, olla aktiivinen."

Ajatusten jäsentyneisyys näyttäytyi kykynä jäsentellä ja käsitellä omia ajatuksiaan. Se näyttäytyi myös olotilana, jolloin omat ajatukset ovat järjestyksessä eivätkä ne kuormita mieltä liikaa.

"Mielen hyvinvointia on kaikki se miten pystyy käsittelemään asioita ja millaisia ajatuksia päässä pyörii--."

”Mielen hyvinvointi tarkoittaa minulle sitä, että mitkään ajatukset tai asiat eivät kuormita mieltäni niin paljon, että ne vaikuttaisivat suorituskyyneyni, uneen tai vaikeuttaisivat työssä pärjäämistä.”

Kyky toimia erilaisissa tilanteissa sisälsi hankaluuksien ja pettymysten sietokyvyn sekä stressin sietokyvyn. *Hankaluuksien ja pettymysten sietokyky* ilmeni kykynä kohdata ja vastaanottaa pettymyksiä ja hankaluuksia. Sen näyttäytyi myös kykynä hyväksyä elämän tuomat haasteet terveellä tavalla.

”--Hankaluuksien kohtaamisen resilienssiä.”

”--Osaa myös kohdata pettymykset elämässä terveellä tavalla.”

Stressinsietokyky ilmeni kykynä sietää normaalia määrää stressiä. Se ilmeni kykynä toimia haastavissa ja stressaavissa tilanteissa sekä kykynä käsitellä stressiä.

”Normaali määrä stressiä ei ylikuormita--.”

”--Pystyy suorittamaan haastavissa tilanteissa ja käsittelemään asioita.”

6.2 Liikunnan merkitys opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille

Tutkimuksen toisessa kysymyksessä opiskelijat määrittivät liikunnan merkitystä heidän mielen hyvinvoinnilleen. Yläluokkia muodostui kolme, joita olivat: tuo hyvää oloa, auttaa stressin hallinnassa sekä vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta. Pääluokaksi muodostui liikunnan merkitys opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille.

Taulukko 4. Liikunnan merkitys opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA	PÄÄLUOKKA
Parantaa mielialaa Antaa energiaa Rauhoittaa mieltä Parantaa terveyttä	Tuo hyvää oloa	Liikunnan merkitys opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille
Auttaa unohtamaan mieltä kuormittavat asiat Auttaa ajatusten jäsentelyssä	Auttaa stressin hallinnassa	
Lisää tyytyväisyyttä itse Saavutukset vahvistavat itseluottamusta	Vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta	

Tuo hyvää oloa sisälsi alaluokat: parantaa mielialaa, antaa energiaa, rauhoittaa mieltä ja parantaa terveyttä. *Parempi mieliala* ilmeni siten, että liikunnan jälkeen mieliala koettiin paremmaksi, koska liikunnan avulla pystytään purkamaan ahdistusta ja pahaa oloa. Liikunnan koettiin tuovan myös välittömästi hyvää oloa ja mieltä. Esimerkiksi luonnossa tapahtuva liikunta koettiin hyväksi mielelle.

"Liikunnalla saa purettua ahdistusta ja pahaa oloa. Usein liikunnan jälkeen on olo paljon parempi."

"--Se parantaa mielialaa. Liikunta keväisessä luonnossa ja kesällä on parasta minun mielelleni, samalla näkee luontoa ja tuntee itsekin heräävänsä eloon."

"Liikunnasta tulee hyvä fiilis ja huolet häviää hetkeksi pois mielestä."

Antaa energiaa ilmeni liikunnan jaksamista lisäävänä vaikutuksena. Liikkumisen koettiin lisäävän arjessa jaksamista. Liikunnan jälkeen olo koettiin virkeäksi ja energiseksi.

"Liikunta lisää hyvinvointiani ja antaa energiaa--."

"Auttaa jaksamaan arjessa--."

Toisaalta liikunnan koettiin myös *rauhoittavan mieltä*. Liikunnan koettiin rauhoittavan mieltä ja auttavan nukkumisessa. Erityisesti ulkona tapahtuvan liikunnan koettiin olevan mieltä rauhoittavaa.

"--Sykettä nostava liikunta myös rauhoittaa ja auttaa esimerkiksi nukkumiseen."

"Liikunta tukee mielen hyvinvointia paljon, esim. ulkoilu rauhoittaa--."

Parempi terveys ilmeni siten, että liikunnan koettiin lisäävän hyvinvointia ja ylläpitävän terveyttä. Fyysisen jaksamisen koettiin tukevan psyykkistä hyvinvointia ja hyvän olon omassa kehossa koettiin parantavan myös mieltä.

"--Liikunta kulkee käsikädessä mielen hyvinvoinnin kanssa."

"Liikkuminen lisää jaksamista ja kun jaksaa fyysisesti paremmin, niin se tukee psyykkistä hyvinvointia."

"--Hyvä olo kropassa auttaa mieltä ja pitää virkeänä."

Yläluokka, **auttaa stressin hallinnassa** muodostui siitä, että liikunta auttaa unohtamaan mieltä kuormittavat asiat ja auttaa ajatusten jäsentelyssä. *Mieltä kuormittavien asioiden unohtaminen* ilmeni siten, että liikunnan koettiin vähentävän stressiä sekä auttavan stressin purkamisessa. Liikunta hetki koettiin mahdollisuutena tyhjentää mieltä ja viedä ajatuksia muualle.

"Liikunnalla on stressiä vähentävä vaikutus eli se parantaa sitä kautta mielen hyvinvointia."

"Liikunta auttaa purkamaan stressiä, erityisesti luonnossa tapahtuvana."

"Varsinkin kovasti sykettä nostava liikunta auttaa unohtamaan työ/koulu yms. mahdolliset mieltä kuormittavat asiat. Silloin keskittyy vain suoritukseen--."

Toisaalta opiskelijat kokivat, että liikunta *auttaa ajatusten jäsentelyssä*. Se näyttäytyi siten, että liikunta hetki koettiin mahdollisuutena pohtia ja jäsentellä omia ajatuksiaan. Liikunnan koettiin myös auttavan uusien ideoiden saamisessa.

"--Asioita on helpompi järkeillä ja jäsentää, kun liikunta kuuluu normaaliin elämäntyyliin."

"Kävelylenkeillä pystyy rauhassa pohtimaan ja ruotimaan läpi kaikki mieltä painavat asiat."

"Liikunta auttaa jäsentelemään ajatuksia, saamaan uusia ideoita."

Yläluokka **vahvistaa itsetuntoa ja itseluottamusta** muodostui siitä, että liikunta lisää tyytyväisyyttä itseän ja liikunnan tuomat saavutukset parantavat itseluottamusta. *Lisääntynyt tyytyväisyys itseän* ilmeni siten, että liikunnan harrastamisen koettiin nostavan itsetuntoa ja tuovan tunteen siitä, että on aikaansaava. Opiskelijat kokivat liikkumattomuuden lisäävän pettymystä itseän ja madaltavan mielialaa.

"Jos en harrasta liikuntaa, olen helpommin pettynyt itseäni ja mieli on helposti maassa"

"Minulla liikunta vaikuttaa suoraan itsetuntooni, sitä nostavasti. Koen myös olevani aikaansaava, kun urheilen--."

Liikunnan tuomien saavutusten koettiin vahvistavan itseluottamusta. Se ilmeni siten, että onnistuneiden liikunta suoritusten koettiin tuovan onnistumisen tunteita ja sitä kautta vahvistavan itseluottamusta.

"Onnistuneet liikuntasuoritukset tuo positiivisia tunteita ja vahvistaa itseluottamusta, minun keho toimii niin kuin pitää ja pystyy hallitsemaan omaa kehoa--."

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

7.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat liikunnan vähentävän stressiä ja auttavan stressin hallinnassa. Mielen hyvinvoinnin koettiin puolestaan olevan kykyä kohdata elämän tuomia pettymyksiä, kykyä selviytyä haastavissa tilanteissa sekä kykyä sietää stressiä. Nordlingin (2015, 21–21) mukaan säännöllinen liikunnan harrastaminen vahvistaakin stressinsietokykyä nostaen henkilökohtaista psyykkistä haavoittuvuusrajaa, joka suojaa mielenterveyttä kuormittavissa elämäntilanteissa. Grasdalsmoenin, Erikseenin, Lønningin & Sivertsenin (2020) tutkimuksen mukaan erityisesti luonnossa tapahtuva liikunta näyttää lievittävän stressiä. Saman suuntaisia tuloksia saatiin myös tässä tutkimuksessa, koska osa opiskelijoista koki erityisesti ulkona liikkumisen rauhoittavan ja auttavan stressin purkamisessa. Jokainen opiskelija luultavasti kokee jossakin opintojensa vaiheessa opinnoista johtuvaa stressiä ja mielen hyvinvoinnin kannalta onkin tärkeää, että opiskelija kykenee hallitsemaan kokemaansa stressiä. Korkeakouluopiskelijoista vain alle puolet liikkuu liikunta suositusten mukaisesti, mutta samalla yhä useampi opiskelija kokee ahdistuneisuutta. Tutkimuksen tulosten perusteella näyttääkin siltä, että opiskelijat voisivat hyödyntää liikuntaa stressin hallinnassa, joka puolestaan voisi vähentää ahdistuneisuutta.

Opiskelijat kokivat liikunnan harrastamisen ylläpitävän hyvää fyysistä terveyttä, jonka puolestaan koettiin tukevan psyykkistä hyvinvointia. Vankimin & Nelsonin (2013, 7–15) korkeakouluopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että liikuntasuosituksia noudattavat opiskelijat raportoivat harvemmin huonosta mielenterveydestä ja stressi kokemuksista, kuin opiskelijat, jotka eivät noudattaneet liikunta suosituksia. Myös norjalaisessa korkeakouluopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa havaittiin vähäisen fyysisen aktiivisuuden olevan yhteydessä huonompaan mielenterveyteen (Grasdalsmoen ym. 2020). Vaikka vähäinen liikunnan harrastaminen on yhteydessä huonompaan mielenterveyteen, lienee huono mielenterveys olevan myös syy liikkumattomuuteen. Mielenterveysongelmista kärsivällä ihmisellä ei välttämättä ole voimavaroja ylläpitää fyysistä aktiivisuutta, joka puolestaan saattaa entisestään heikentää mielen hyvinvointia.

Vankimin & Nelsonin (2013, 7–15) ja Grasdalsmoenin ym. (2020) tutkimuksien mukaan opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia parantavissa toimenpiteissä tulisi huomioida myös liikunnan edistämisen näkökulma. Tutkimuksien mukaan fyysisen aktiivisuuden lisääminen voisi olla yksi keino korkeakouluopiskelijoiden lisääntyvien mielenterveyshaasteiden ratkaisemisessa. Myös tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat liikunnan tukevan heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Tulosten perusteella opiskelijoiden fyysisen aktiivisuuden tukeminen voisikin olla yksi opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistämisen keinoista.

Tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat liikunnan myös vahvistavan heidän itsetuntoaan ja itseluotamustaan. Puolalaisessa korkeakouluopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa taas havaittiin, että korkeamman itsetunnon omaavat opiskelijat harrastivat enemmän liikuntaa. Tutkimuksen mukaan fyysisellä aktiivisuudella on epäsuora vaikutus korkeampaan itsetuntoon. (Kolpa, Jurkiewicz & Stander 2017, 618–623.) Molempien tutkimusten perusteella näyttää siltä, että liikunta vahvistaa ainakin jos-

sain määrin itsetuntoa. Tässä tutkimuksessa tyytyväisyyden itseen koettiin olevan osa mielen hyvinvointia, joten kokemus liikunnasta itsetunnon vahvistajana on mielen hyvinvoinnin kannalta merkityksellistä. Liikunnan kautta tulevat onnistumisen elämykset ja pystyvyyden kokemukset lienevät nostavan itsetuntoa. Liikuntaa harrastavilla ihmisillä on usein myös parempi fyysinen kunto, joka puolestaan voi heijastua esimerkiksi parempana itsetuntona.

Tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat liikunnan parantavan mielialaa ja tuovan hyvää oloa. Positiivisen mielialan ja hyvän olon puolestaan koettiin olevan osa mielen hyvinvointia. Koronapandemian takia ihmisten elämää rajoitettiin erilaisilla sulku ja rajoitustoimilla. Henkilöt, jotka harrastivat liikuntaa pandemian aikana lähes päivittäin, kokivat mielialansa parhaaksi, riippumatta siitä olivatko henkilöt harrastaneet liikuntaa ennen pandemiaa. (Brand, Timme & Nosrat 2020.) Saman suuntaisia tuloksia saatiin yhdysvaltalaisessa korkeakouluopiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa, jossa havaittiin liikunta suositusten noudattamisen ja säännöllisen liikunnan harrastamisen parantavan merkittävästi opiskelijoiden mielialaa (Glavin & Matthew & Spaeth 2022, 128–140).

Suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden liikuntaan liittyviä merkityksiä ja niiden yhteyttä opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin sekä liikunnan määrään tarkasteltiin Grénmanin ym. (2018, 94–101) tutkimuksessa. Terveysteen ja sisäisiin tekijöihin liittyvät merkitykset korostuivat opiskelijoiden vastauksissa. Tärkeimpinä liikunnan merkityksinä opiskelijat kokivat kunnon kohottamisen, terveyden ylläpidon, ilon ja hyvän olon tunteen. Myös onnistumisen elämykset, rentoutuminen, virkistyminen, paineiden purkamisen, tasapainon saavuttaminen sekä oman ajan ottaminen korostuivat opiskelijoiden vastauksissa. Myös tässä saatiin samankaltaisia tuloksia ja terveyteen ja sisäisiin tekijöihin liittyvät liikunnan merkitykset korostuivat opiskelijoiden vastauksissa. Opiskelijat kokivat liikunnan tuovan hyvää oloa ja ylläpitävän terveyttä. Liikunta koettiin keinona purkaa ahdistusta ja stressiä sekä hetkenä, jolloin voi ottaa aikaa omille ajatuksille. Liikunnan tuomat saavutukset ja onnistumisen elämykset, kuten onnistuneet liikunta suoritukset koettiin itsetuntoa ja itseluottamusta nostavana. Molempien tutkimuksien perusteella opiskelijat tavoittelevat liikunnalla kokonaisvaltaista hyvinvointia, kuten hyvää fyysistä ja psyykkistä terveyttä.

Grénmanin ym. (2018, 94–101) tutkimuksessa opiskelijat, jotka kokivat liikuntaan liittyvän vahvoja merkityksiä, kokivat hyvinvointinsa paremmaksi, kuin opiskelijat, joilla liikuntaan ei liittynyt vahvoja merkityksiä. Myös enemmän liikuntaa harrastavat opiskelijat löysivät liikunnasta useampia merkityksiä. Tässä opinnäytetyössä ei tarkasteltu vastaajien liikunta tottumuksia, joten kiinnostavana jatkotutkimus aiheena olisi tarkastella onko opiskelijoiden liikunta tottumuksilla vaikutusta siihen, millaisia merkityksiä opiskelijat liikunnasta muodostavat. Kokevatko esimerkiksi enemmän liikuntaa harrastavat opiskelijat liikunnalla olevan enemmän myönteisiä merkityksiä heidän mielen hyvinvoinnilleen, kuin vähän liikuntaa harrastavat opiskelijat.

Korkeakouluopiskelijat ovat mielenkiintoinen kohderyhmä liikuntaan liittyvien merkitysten tarkastelussa, koska opiskelijat edustavat tulevaisuuden terveyskuluttajia ja opiskelu aika mahdollistaa omien elämän tapojen tarkastelun ja luo pohjaa terveys- ja liikuntakäyttäytymiselle (Grénman ym. 2018, 94–101). Nuorten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisääminen on tärkeää, koska tämän tut-

kimuksen perusteella liikunnalla on suotuisa merkitys mielen hyvinvoinnille. Paremmat elintavat, kuten liikunnan harrastaminen myös ennalta ehkäisevät useiden sairauksien syntymistä ja vähentävät terveyspalveluiden käyttöä.

7.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on oppimisprosessi, joka arvioi ja kehittää opiskelijan asiantuntijuutta, ammatillisuutta ja työelämäntaitoja. Olen tutustunut heti opinnäytetyö prosessin alkuvaiheessa Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n laatimiin opinnäytetöiden eettisiin suosituksiin ja sitoutunut noudattamaan näitä suosituksia läpi opinnäytetyön. (Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto 2019.) Opinnäytetyötä varten tehtiin tutkimussuunnitelma ja haettiin tutkimuslupaa Savonia-ammattikorkeakoululta. Tutkimuksen toteutuksessa käytettiin tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisiä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointi menetelmiä. Opinnäytetyön suunnittelussa, toteutuksessa ja raportoinnissa noudatettiin hyvän tieteellisen käytännön periaatteita, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta, avoimuutta ja vastuullisuutta tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. (TENK 2012, 6.) Opinnäytetyö julkaistiin avoimessa opinnäytetöitä tallentavassa tietokannassa Theseuksessa.

Tutkimukseen osallistujia informoitiin tutkimukseen liittyvistä asioista tutkimuksen saatekirjeen yhteydessä, koska asianmukainen informointi lisäsi tutkimuksen läpinäkyvyyttä ja vahvisti tutkimukseen osallistuvien henkilöiden luottamusta tutkimusta kohtaan (Kananen 2017, 191–193). Tutkimuksen saatekirjeen yhteydessä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus, tavoite sekä käytetty tutkimusmenetelmä, jotka Tuomen & Sarajärven (2018, 155–157) mukaan tulee kertoa tutkimukseen osallistuville. Saatekirjeessä kerrottiin, että vastaamalla saatekirjeen sisältämään kyselyyn opiskelija osallistui tutkimukseen ja antoi luvan käyttää vastauksiaan tässä tutkimuksessa. Saatekirjeessä tuotiin ilmi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Saatekirjeessä oli liitteenä tietosuojailmoitus, josta tutkimukseen osallistujan pystyi tarkistamaan, miten hänen antamia tietojiaan käsiteltiin tässä tutkimuksessa. Tutkimuksen saatekirje sisälsi tutkijan yhteystiedot, jotka Kanasen (2017, 93) mukaan tulee aina ilmoittaa tutkimukseen osallistuville.

Tutkimusta tehdessä noudatettiin sovittuja sopimuksia ja toimittiin tutkimuksen rehellisyyttä vaarantamatta. Tutkimusaineistoa käsiteltiin luottamuksellisesti ja tutkimuksessa saatua tietoa käytettiin vain luvattuun tarkoitukseen eli tähän tutkimukseen. Tutkimukseen vastaaminen tapahtui anonyymisti, joka mahdollisti vastaajien nimettömyyden säilymisen. (Tuomi & Sarajärvi 155–157.) Tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Kysely vastauksineen poistettiin ja kaikki tutkimusaineistoon liittyvät tiedostot ja muistiinpanot hävitettiin.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin ei ole olemassa yksiselitteisiä ohjeita, mutta luotettavuus kriteereinä voidaan eri lähteiden mukaan pitää muun muassa uskottavuutta, luotettavuutta, vastaavuutta, siirrettävyyttä, tutkimustilanteen arviointia ja vakiintuneisuutta. Tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta tarkastellessa on tärkeää huomioida, että tutkimuksen kohderyhmä on valittu perustellusti ja kerätty aineisto on totuudenmukaista. Vastaavuutta arvioidessa tulee tarkastella sitä, ovatko tutkijan tekemät päätelmät yhtenäisiä tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden kanssa. Tutkimus tulosten tulisi olla siirrettävissä samankaltaiseen ympäristöön, vaikkakaan laadulli-

sen tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää. Tutkijan on huomioitava tutkimukseen ennustamattomasti vaikuttavat tekijät sekä tutkimuksesta ja ilmiöstä itsestään johtuvat tekijät. (Tuomi & Sarajärvi 162–164.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkitystä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille, joten opiskelijoiden valitseminen tutkimuksen kohderyhmäksi oli perusteltua tutkimuksen kannalta. Aineistonkeruu toteutettiin sähköisen kyselyn avulla suoraan opiskelijoilta, joten kerätyn aineiston totuuden mukaisuutta ei ole syytä epäillä. On kuitenkin huomioitava, että saatu aineisto rajoittuu pieneen otokseen opiskelijoita ($n=19$). Tutkimusaineistoa tarkasteltiin objektiivisesti ja vastaajien omia näkemyksiä ja kokemuksia pyrittiin tuomaan esille tutkimuksen tuloksia esittäessä. Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijat, mutta tutkimus olisi siirrettävissä vastaavanlaiseen tutkimus ympäristöön.

Vaikka laadullisen tutkimuksen avulla pyritään saamaan mahdollisimman hyvin tietoa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden omista käsityksistä ja ajatuksista, on kuitenkin huomioitava, että tutkija vaikuttaa saatavaan tietoon jo tiedonkeruu vaiheessa. Tutkija sovittaa tutkimukseen osallistuvien henkilöiden käsitteet omiin tulkintoihinsa ja siksi tutkijan tulee analyysi vaiheessa osoittaa, miten hän on päättänyt kuvaamaan ja luokittelemaan tutkittavien käsityksiä ja ajatuksia tutkittavasta ilmiöstä. (Hirsijärvi & Hurme 2008, 188–189.) Tutkimus prosessin eteneminen kuvattiin opinnäytetyön tutkimuksen toteutus osiossa ja aineiston analyysia havainnollistettiin taulukoissa.

7.3 Ammatillinen kasvu

Peilaan ammatillista kasvuani sairaanhoitajan ammatillisiin kompetensseihin, jotka on kirjattu sairaanhoitajan tutkinto-ohjelman opetussuunnitelmaan (Savonia-ammattikorkeakoulu 2022). Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Mieliteko- ohjelma (Hyvällä mielellä Pohjois-Savo 2021–2030-hanke), joka antoi työn tekijälle melko vapaat kädet opinnäytetyön aiheen valintaan. Opinnäytetyön aiheen valitseminen oli aluksi haastavaa, ja aihe muuttuikin pariin kertaan ennekuin lopullinen aihe valikoitui. Opinnäytetyö toteutettiin yksin, joka toi omat etunsa ja haasteensa opinnäytetyön tekoon. Opinnäytetyön tekeminen yksin edellytti vastuun ottamista omasta toiminnasta sekä kehitti itsenäisen päätöksen teon ja ongelman ratkaisun taitoja, joita sairaanhoitajan on työssään hallittava. Sairaanhoitajan tulee osata suunnitella, toteuttaa ja arvioida tekemäänsä hoitotyötä. Laadullisen tutkimuksen teko edellytti näitä samankaltaisia taitoja, kuten tutkimuksen tarpeellisuuden arviointia, tutkimuksen suunnittelun, tutkimuksen toteutuksen sekä tutkimuksen tulosten tarkastelun ja arvioinnin. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Opinnäytetyö prosessi on kehittänyt tiedonhankinta- ja käsittely taitoja sekä opettanut kriittisen tiedon tarkastelun taitoja. Opinnäytetyön teoria osuuteen etsittiin tietoa erilaisista kansainvälisistä tietokannoista, joiden käyttäminen vaati aluksi opettelua. Tiedonhaku oli työlästä ja aikaa vievää, mutta samaan aikaan opettavaista. Tutkimuksia, joissa keskitytään liikunnan ja mielenterveyden positiiviseen ulottuvuuteen löytyi melko vähän ja useat tutkimukset painottivat liikunnan merkitystä mielenterveys ongelmien hoidossa. Löydettyä tietoa piti karsia ja osata soveltaa omaan opinnäytetyöhön sopivaksi. Tiedonhaku kehitti myös englannin kielen ymmärrystä ja kansainvälisten tutkimusten lukutaitoa. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Opinnäytetyö prosessi opetti oman toiminnan arvioinnin ja kehittämisen taitoja, jotka ovat osa sairaanhoitajan ammatillista osaamista. Omaa työskentelyä ja toimintaa piti osata suunnitella ja priorisoida. Oma osaamista piti kehittää ja uusia taitoja, kuten induktiivisen sisällönanalyysin tekoa piti harjoitella. Tutkimusluvan hakeminen ja hankkeen kanssa yhteistyössä työskentely kehittivät yhteistyö osaamisen taitoja. Asiakaslähtöisyys tuli ottaa huomioon esimerkiksi tutkimukseen osallistuvien asianmukaisessa tiedottamisessa ja osallistujien tietoruvan huomioimisessa. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2022.)

Opinnäytetyön tekeminen lisäsi tietoa terveyden ja toimintakyvyn edistämisestä, jotka ovat osa sairaanhoitajan ammatillista osaamista. Sairaanhoitajan tulee osata tunnistaa kansanterveyden ongelmia aiheuttavia tekijöitä ja ehkäistä riskitekijöitä, jotka heikentävät terveyttä sekä toiminta- ja työkykyä. (Savonia-ammattikorkeakoulu 2022.) Opinnäytetyössä saatua tietoa mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille voidaan hyödyntää ihmisten terveyden- ja toimintakyvyn edistämisessä. Syvennyn sairaanhoitaja opinnoissani mielenterveys- ja päihde hoitotyöhön ja voin hyödyntää opinnäytetyön kautta saatua tietoa erityisesti mielenterveys- ja päihdehoitotyössä.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Hyödynnettävyys näkökulmasta opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää mielen hyvinvointiin liittyvän tiedon lisäämisessä ja mielen hyvinvoinnin edistämisessä. Opinnäytetyön avulla saatiin tietoa mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksestä mielen hyvinvoinnille. Opinnäytetyö auttoi myös selkeyttämään mielen hyvinvoinnin käsitettä. Sen avulla saatiin tietoa siitä, mitä opiskelijat ajattelevat mielen hyvinvoinnin konkreettisesti olevan. Opiskelijat kokivat liikunnalla olevan useita positiivisia merkityksiä heidän mielen hyvinvoinnilleen. Tulosten perusteella liikuntaa voisikin hyödyntää yhtenä mielen hyvinvoinnin edistämisen keinona. Opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin edistämisessä tulisi kiinnittää enemmän huomiota terveyden edistämiseen, kuten liikunnan ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen, koska alle puolet korkeakouluopiskelijoista liikkuu liikuntasuositusten mukaisesti, mutta samalla joka kolmas opiskelija kärsii psyykkisestä kuormittuneisuudesta. (Parikka ym. 2021.) Mieli-tekko-ohjelma voi hyödyntää tämän tutkimuksen tuloksia omiin tarpeisiinsa.

Jatkossa aihetta olisi tarpeen tarkastella laajemmasta näkökulmasta eikä rajata aihetta vain liikuntaan, koska terveellisillä elintavoilla, kuten terveellisellä ruokavaliolla, riittävällä unella ja päihdeettömyydellä on liikunnan lisäksi tärkeä merkitys mielen hyvinvoinnille. Laajempaa näkökulmaa tarkastelemalla olisi mahdollista ymmärtää kokonaisvaltaisesti terveellisten elintapojen merkitystä mielen hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointi käsitteen monimuotoisuuden takia sen tarkastelu olisi myös jatkossa tarpeen ja esimerkiksi ihmisen ikä tai erilaiset elämän tilanteet lienevät vaikuttavan ihmisen kokemukseen mielen hyvinvoinnista.

LÄHTEET

- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Pdf-tiedosto. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINNÄYTETÖIDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382. Viitattu 1.11.2021.
- Appelqvist-Schmidlenchner, Kaija 2016. Reserviläisten psyykkinen toimintakyky. Verkkojulkaisu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130603/URN_ISBN_978-952-302-666-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 22.2.2022.
- Appelqvist-Schmidlenchner, Kaija, Tuisku, Katinka, Tamminen, Nina, Nordling, Esa & Solin, Pia 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? Verkkojulkaisu. Suomen lääkärilehti 24(71), 1759–1764. <http://hdl.handle.net/10138/230006>. Viitattu 15.11.2022.
- Baglioni, Chiara, Battagliese, Gemma, Feige, Brend, Spiegelhalder, Kai, Nissen, Christoph, Voderholzer, Ulrich, Lombardo, Caterina & Riemann, Dieter 2011. Insomnia as a predictor of depression: A meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. *Journal of Affective Disorders* 135 (1-3), 10-19. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2011.01.011>. Viitattu 1.3.2022.
- Brand, Ralf, Timme, Sinika & Nosrat, Sanaz 2020. When pandemic hits: exercise frequency and subjective well-being during COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology* 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.570567>. Viitattu 9.10.2021.
- Ek, Ellen 2019. Stressi ja sen hallinta. Teoksessa Sinikallio Sanna (toim.) *Terveiden psykologia*. 8. Jyväskylä. PS-kustannus.
- Eläketurvakeskus 2020. Mielenterveyden sairaudet yleisin työkyvyttömyyseläkkeelle siirtymisen syy. Verkkojulkaisu. Päivitetty 8.4.2020. <https://www.etk.fi/ajankohtaista/mielenterveyden-sairaudet-yleisin-tyokyvyttömyyseläkkeelle-siirtymisen-syy/>. Viitattu 7.3.2022.
- Glavin, Emily E, Matthew, Juliet & Spaeth, Andrea M 2022. Gender differences in the relationship between exercise, sleep, and mood in young adults. *Health Education & Behavior* 49(1), 128-140. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1090198120986782>. Viitattu 6.10.2022.
- Grasdalsmoen, Michael, Eriksen, Hege Randi, Lønning, Kari Jussie & Sivertsen, Børge 2020. Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry* 20 (175). <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>. Viitattu 25.4.2022.
- Grénman, Miia, Oksanen, Airi, Löyttyniemi, Eliisa, Räikkönen, Juulia & Kunttu, Kristina 2018. Mikä opiskelijoita liikuttaa? -Liikunnan merkitykset ja niiden yhteys koettuun hyvinvointiin ja liikunnan määrään. *Liikunta & Tiede* 55 (2–3), 94–101. https://www.lts.fi/media/lts_vertaisarvioidut_tutkimusartikkelit/2018/lt_2-3-18_tutkimusartikkelit_grenman_lowres.pdf. Viitattu 30.1.2022.
- Hirsijärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu: Teema haastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

- Hirsijärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja Kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, Jussi 2018. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Verkkojulkaisu. Duodecim terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. Viitattu 12.12.2021.
- Kananen, Jorma 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Karaca, A, Yildirim, N, Cangur, S, Acikgoz, F & Akkus, D 2019. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. *Nurse education today* 75, 44-50. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.01.029>. Viitattu 8.4.2022.
- Kvam, Siri, Lykkedrang Kleppe, Catrine, Nordhus, Inger Hilde & Hovland, Andres 2016. Exercise as a treatment for depression: a meta-analysis. *Journal of Affective Disorders* 202, 67-86. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.03.063>. Viitattu 10.10.2021.
- Kiviruusu, Olli 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Väitöskirja. Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Kolpa, Malgorzata, Jurkiewicz, Beata & Stander, Malgorzata 2017. Self-esteem in student's every day, depending on the nutritional status and motives for physical activity. *Polish Nursing* 66(4), 618–623. <http://dx.doi.org/10.20883/pielpol.2017.83>. Viitattu 6.10.2022.
- Lahti, Pirkko 2006. Liikunta ja mielenterveyshistoriallista taustaa. Teoksessa *Liiku mieli hyväksi*, Maljeja ja kokemuksia liikuntatoiminnan kehittämisestä, 12–13. Toim. Turhala, Satu & Kettunen, Sinikka. Helsinki. Suomen Mielenterveysseura ja kirjoittajat.
- Lines, Robin L.J, Ducker, Kagan J, Ntoumanis, Nikos, Thøgersen-Ntoumani, cecilie, Fletcher David & Gucciardi, Daniel F 2021. Stress, physical activity, sedentary behavior, and resilience—The effects of naturalistic periods of elevated stress: A measurement-burst study. *Psychophysiology* 58 (8). <https://doi.org/10.1111/psyp.13846>. Viitattu 26.8.2022.
- Lintunen, Taru 2019. Liikunnan psykologiaa. Teoksessa *Terveyden psykologia*, 13. Toim. Sinikallio, Sanna. Jyväskylä. PS-kustannus.
- 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://doi.org/10.1016/j.prof-nurs.2021.11.008>. Viitattu 14.5.2022.
- Nordling, Esa 2015. Liikunta vahvistaa positiivista mielenterveyttä. *Liikunta ja tiede* 52(4), 21–25. Viitattu 7.9.2022.
- Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, & Lundqvist A 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia.

Verkkajulkaisu. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>. Viitattu 25.2.2022.

Pascoe, Michaela C, Bailey, Alan P, Craike, Melinda, Carter, Tim, Patten, Rhiannon K, Stepto, Nigel K & Parker, Alexandra G 2021. Single session and short-term exercise for mental health promotion in tertiary students: a scoping review. *Sports Medicine- Open* 7(1), 1-24. <https://doi.org/10.1186/s40798-021-00358-y>. Viitattu 13.5.2022.

Passos, Giselle S, Poyares, Dalva, Santana, Marcos G, Garbuio, Silverio A, Tufik, Sergio & Mello, Marco Túlio 2010. Effect of acute physical exercise on patients with chronic primary insomnia. *Journal of Clinical Sleep Medicine* 6(3), 270-275. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20572421>. Viitattu 27.1.2022.

Savonia-ammattikorkeakoulu 2022. Sairaanhoidajan tutkinto-ohjelma. Verkkajulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tutkinnot-ja-hakeminen/opetussuunnitelmat/?yks=KS&krtid=1243&tab=2>. Viitattu 26.9.2022.

Solin, Pia, Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Nordling, Esa & Tamminen, Nina 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Verkkajulkaisu. Terveiden- ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu 1.11.2022.

Suomen Mielenterveysseura 2022a. Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja. Verkkajulkaisu. Päivitetty 14.7.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>. Viitattu 26.8.2022.

Suomen Mielenterveysseura 2022b. Liikunta ja kehon kuunteleminen. Verkkajulkaisu. Päivitetty 16.8.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/liikunta/>. Viitattu 26.8.2022.

TENK 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Pdf-tiedosto. Tutkimuseettinen neuvottelukunta ohje 2012. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. Viitattu 1.11.2021.

THL 2021a. Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea – tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä. Verkkajulkaisu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 13.12.2021. <https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>. Viitattu 3.4.2022.

THL 2021b. Positiivinen mielenterveys. Verkkajulkaisu. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 1.3.2021. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. Viitattu 10.11.2021.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

- UKK-instituutti 2021a. Aikuisten liikkumisen suositus. Verkkojulkaisu. Päivitetty 1.12.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/>. Viitattu 30.1.2022
- UKK-instituutti 2021b. Liikkumisen vaikutukset. Verkkojulkaisu. Päivitetty 1.3.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/>. Viitattu 26.10.2021.
- UKK-instituutti 2021c. Liikunta ja mielenterveys. Verkkojulkaisu. Päivitetty 9.11.2021. <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/>. Viitattu 30.1.2022.
- Vankim, Nicole A & Nelson, Toben F 2013. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion* 28(1), 7–15. <https://dx-doi-org.ezproxy.savonia.fi/10.4278%2Fajhp.111101-QUAN-395>. Viitattu 1.2.2022.
- Vuori, Ilkka, Taimela, Simo & Kujala, Urho 2019. Liikunta lääketiede, painos: 2019. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Wahlbeck, Kristian, Hannukkala, Marjo, Parkkonen, Johannes, Valkonen, Jukka & Solantausta, Tytti 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim* 133(10), 985–992. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>. Viitattu 16.2.2022
- Wahlbeck, Kristian, Turhala, Satu & Liukkonen, Sami 2015. Mielen hyvinvointia voi vahvistaa. *Liikunta ja tiede* 52(4), 41–44. Viitattu 7.9.2022.
- WHO 2018. Mental health: strengthening our response. Verkkojulkaisu. World health organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 25.10.2021.
- WHO 2020. Global challenge for movement on mental health kicks off as lack of investment in mental health leaves millions without access to services. Verkkojulkaisu. World health organization. <https://www.who.int/news/item/07-10-2020-global-challenge-for-movement-on-mental-health-kicks-off-as-lack-of-investment-in-mental-health-leaves-millions-without-access-to-services>. Viitattu 7.3.2022.
- Yan, Lin-bo, Zhang, Jing-Zhi, Zhou, Qian & Peng, Feng-Lin 2021. Multidimensional analyses of the effect of exercise on women with depression A meta-analysis. *Medicine* 100(33). <https://doi.org/10.1097/md.00000000000026858>. Viitattu 8.10.2021.
- YTHS 2021. KOTT-tutkimustulokset kertovat poikkeusajan vaikutuksista: korona kasvattanut YTHS:n mielenterveyspalvelujen kysyntää. Verkkojulkaisu. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2021/kott-tutkimustulokset-kertovat-poikkeusajan-vaikutuksista-korona-kasvattanut-ythsn-mielenterveyspalvelujen-kysyntaa/>. Viitattu 25.2.2022.
- Zwan, Judith Esi van der, Vente, Wieke de, Huizink, Anja C, Bögels, Susan M & Bruin, Esther I de 2015. Physical activity, mindfulness meditation, or heart rate variability biofeedback for stress reduction: a randomized controlled trial 40(4), 257–268. <https://doi.org/10.1007/s10484-015-9293-x>. Viitattu 13.5.2022.

LIITTEET

LIITE 1: KYSELYLOMAKE

Mielen hyvinvointi ja liikunnan merkitykset mielen hyvinvoinnille - Laaduullinen kyselytutkimus opiskelijoille

Vastaamalla tähän kyselyyn hyväksyn tietojeni keräämisen tietosuojailmoituksessa kuvatulla tavalla ja annan luvan käyttää vastauksiani tässä tutkimuksessa.

1. Ikä

- ☐ Alle 30- vuotias
- ☐ 30-50- vuotias
- ☐ Yli 50- vuotias

2. Sukupuoli

- ☐ Nainen
- ☐ Mies
- ☐ Muu

3. Mitä käsite mielen hyvinvointi tarkoittaa sinulle?

4. Millaisia merkityksiä liikunnalla on mielen hyvinvointiisi?

LIITE 2: SAATEKIRJE

Hei, sinä sosiaali- tai terveystieteiden opiskelija, joka valmistut keväällä 2022!

Olen Jasmiina Kuvaja Savonia- ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitaja opiskelija ja teen opinnäytetyötä aiheesta mielen hyvinvointi ja liikunnan merkitykset mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata Savonia- ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkitystä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakoulu opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä.

Opinnäytetyön tilaajana toimii Mieliteko-ohjelma (Hyvällä-mielellä Pohjois-Savo 2021–2030 hanke). **Jos osallistut/olet osallistunut hankkeen järjestämiin elintapavalmennuksiin et voi osallistua tähän tutkimukseen.**

Opinnäytetyö toteutetaan laadullisena tutkimuksena ja aineistonkeruu toteutetaan Webropol-kyselytyökalun avulla luodulla kyselylomakkeella. Tutkimukseen vastaaminen tapahtuu anonymisesti ja kestää arviolta 5–10 minuuttia. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä vastaajaa pystytä tunnistamaan vastauksien perusteella. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä tallentavassa tietokannassa Theseuksessa.

Saatekirjeessä on liitteenä tietosuojailmoitus, josta voit tarkastaa miten henkilötietojasi käsitellään tässä tutkimuksessa.

Vastaamalla tähän kyselyyn xxx osallistut tutkimukseen ja annat luvan käyttää vastauksiasi tässä tutkimuksessa. **Kysely on avoinna 31.5.2022 klo: 23.59 asti.** Kiitos tutkimukseen osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,

Jasmiina Kuvaja

Jasmiina.Kuvaja@edu.savonia.fi

LIITE 3: TIETOSUOJAILMOITUS



**OPINNÄYTETYÖHÖN LIITETTÄVÄ
TIETOSUOJASELOSTE/-ILMOITUS**
EU:n yleinen tietosuoja-asetus
13 ja 14 artiklat
Laatimispäivä: [17.5.2022]

Tietoa tutkimukseen osallistuvalle

Olet osallistumassa Savonia-ammattikorkeakoulussa tehtävään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tässä selosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään tutkimuksessa.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Sinuun ei kohdistu mitään negatiivista seuraamusta, jos et osallistu tutkimukseen tai jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen. Jos keskeytät osallistumisesi tutkimukseen, ennen keskeytystä kerättyä aineistoa voidaan kuitenkin käyttää tutkimuksessa. Tämän selosteen kohdassa 14 kerrotaan tarkemmin, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

1. Tutkimuksen rekisterinpitäjä

Nimi: Jasmiina Kuvaja
Osoite: XXXXXX
Puhelinnumero: XXX XXXXXXXX
Sähköpostiosoite: Jasmiina.Kuvaja@XXX

2. Kuvaus tutkimushankkeesta ja henkilötietojen käsittelyn tarkoitus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä on laadullinen tutkimus, jossa aineistonkeruu menetelmänä käytetään Webropol-kyselytyökalun avulla luotua kyselylomaketta. Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata Savonia- ammattikorkeakoulun opiskelijoiden käsityksiä mielen hyvinvoinnista ja liikunnan merkityksiä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnille. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakoulu opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämisessä.

Tutkimusdatan analysoimiseksi tutkimukseen osallistuvilta kerätään seuraavat henkilötiedot: ikä ja sukupuoli. Tutkimukseen vastaaminen tapahtuu anonymisti ja vastaajan antamia tietoja käsitellään tutkimuksessa niin, ettei vastaajaa pystytä tunnistamaan vastauksien perusteella. Vastaajan antamia tietoja käytetään vain tässä tutkimuksessa eikä tietoja luovuteta eteenpäin.

3. Tutkimuksen suorittajat

Jasmiina Jaanika Kuvaja

4. Tutkimuksen nimi ja tutkimuksen kestoaika

Tutkimuksen nimi: *Mielen hyvinvointi ja liikunnan merkitykset mielen hyvinvoinnille-
Laadullinen kyselytutkimus opiskelijoille*

Henkilötietojen käsittelyn kesto:

Henkilötiedot poistetaan tutkimuksen valmistuttua. Tutkimuksen arvioitu valmistumisaika on vuoden 2022 loppuun mennessä.

5. Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste

Henkilötietoja käsitellään yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan 1 kohdan mukaisella perusteella.

Henkilötietojen käsittelyperusta tässä tutkimuksessa on

- ☐ tutkittavan suostumus
- ☐ tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi

6. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää

Tutkimukseen vastaajilta kerätään seuraavat henkilötiedot: ikä, sukupuoli.

7. Arkaluonteiset henkilötiedot

Tutkimuksessa ei käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

8. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään

Henkilötietojen keräämiseen käytetään Webropol- kyselytyökalun avulla luotua sähköistä kyselylomaketta. Henkilötiedot tallentuvat Webropol-kyselytyökalu järjestelmään. Sähköinen linkki kyselyyn lähetetään tutkimukseen valituille opiskelija ryhmille saatekirjeen yhteydessä. Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonyymisti ja perustuu vapaaehtoisuuteen.

9. Tietojen siirto tai luovuttaminen edelleen

Vastaajan henkilötietoja (ikää ja sukupuolta) voidaan käyttää tutkimus tulosten analysoinnissa ja raportoinnissa niin, ettei vastaajaa pystytä tunnistamaan tutkimuksen perusteella. Vastaajan antamia henkilötietoja ei luovuteta eteenpäin ja henkilötietoja pääsee käsittelemään vain tutkimuksen rekisterinpitäjä.

10. Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

Tutkimuksen tietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen (ETA) ulkopuolelle.

11. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

☒ Tiedot ovat salassa pidettäviä.

Manuaalisen aineiston suojaaminen:

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot:

- ☐ käyttäjätunnus ☐ salasana ☐ käytön rekisteröinti ☐ kulunvalvonta
☐ muu, mikä:

Suorien tunnistetietojen käsittely:

- ☒ Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa
☐ Aineisto analysoidaan suoran tunnistetiedon, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

12. Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen

- ☒ Tutkimusrekisteri hävitetään
☐ Tutkimusrekisteri arkistoidaan:
☐ ilman tunnistetietoja ☐ tunnistetiedoin

13. Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaavan yhteystiedot

Savonia-ammattikorkeakoulun tietosuojavastaava on hallinnon suunnittelija Mervi Hätinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@savonia.fi

14. Mitä oikeuksia sinulla on ja oikeuksista poikkeaminen

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa on tämän ilmoituksen kohdassa 1 mainittu henkilö.

Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojasi käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritettujen käsittelyjen lainmukaisuuteen.

Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi tutkimuksessa ja mitä henkilötietojasi tutkimuksessa käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)

Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.

Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)

Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista seuraavissa tapauksissa:

- a) henkilötietoja ei enää tarvita niihin tarkoituksiin, joita varten ne kerättiin tai joita varten niitä muutoin käsiteltiin
- b) peruutat suostumuksen, johon käsittely on perustunut, eikä käsittelyyn ole muuta laillista perustetta
- c) vastustat käsittelyä (kuvaus vastustamisoikeudesta on alempana) eikä käsittelyyn ole olemassa perusteltua syytä
- d) henkilötietoja on käsitelty lainvastaisesti; tai
- e) henkilötiedot on poistettava unionin oikeuteen tai jäsenvaltion lainsäädäntöön perustuvan rekisterinpitäjään sovellettavan lakisääteisen velvoitteen noudattamiseksi.

Oikeutta tietojen poistamiseen ei kuitenkaan ole, jos tietojen poistaminen estää tai vaikeuttaa suuresti käsittelyn tarkoituksen toteutumista tieteellisessä tutkimuksessa.

Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)

Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen, jos kyseessä on jokin seuraavista olosuhteista:

- a) kiistät henkilötietojen paikkansapitävyyden, jolloin käsittelyä rajoitetaan ajaksi, jonka kuluessa tutkija voi varmistaa niiden paikkansapitävyyden
- b) käsittely on lainvastaista ja vastustat henkilötietojen poistamista ja vaadit sen sijaan niiden käytön rajoittamista
- c) tutkija ei enää tarvitse kyseisiä henkilötietoja käsittelyn tarkoituksiin, mutta sinä tarvitset niitä oikeudellisen vaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai puolustamiseksi
- d) olet vastustanut henkilötietojen käsittelyä (ks. tarkemmin alla) odottaessa sen todentamista, syrjäyttävätkö rekisterinpitäjän oikeutetut perusteet rekisteröidyn perusteet.

Oikeus siirtää tiedot järjestelmästä toiseen (tietosuoja-asetuksen 20 artikla)

Sinulla on oikeus saada tutkijalle toimittamasi henkilötiedot jäsennellyssä, yleisesti käytetyssä ja koneellisesti luettavassa muodossa, ja oikeus siirtää kyseiset tiedot toiselle rekisterinpitäjälle, jos käsittelyn oikeusperuste on suostumus tai sopimus, ja käsittely suoritetaan automaattisesti.

Kun käytät oikeuttasi siirtää tiedot järjestelmästä toiseen, sinulla on oikeus saada henkilötiedot siirrettyä suoraan rekisterinpitäjältä toiselle, jos se on teknisesti mahdollista.

Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)

Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin tutkija ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää rekisteröidyn edut, oikeudet ja vapaudet tai jos se on tarpeen oikeusvaateen laatimiseksi, esittämiseksi tai

puolustamiseksi. Tutkija voi jatkaa henkilötietojesi käsittelyä myös silloin, kun sen on tarpeellista yleistä etua koskevan tehtävän suorittamiseksi.

Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kohdassa kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuojasetuksessa ja Suomen tietosuojalaissa säädetyillä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsot, että henkilötietojesi käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä.

Yhteystiedot:

Tietosuojavaltuutetun toimisto

Käyntiosoite: Ratapihantie 9, 6. krs, 00520 Helsinki

Postiosoite: PL 800, 00521 Helsinki

Vaihe: 029 56 66700

Faksi: 029 56 66735

Sähköposti: tietosuoja(at)om.fi