

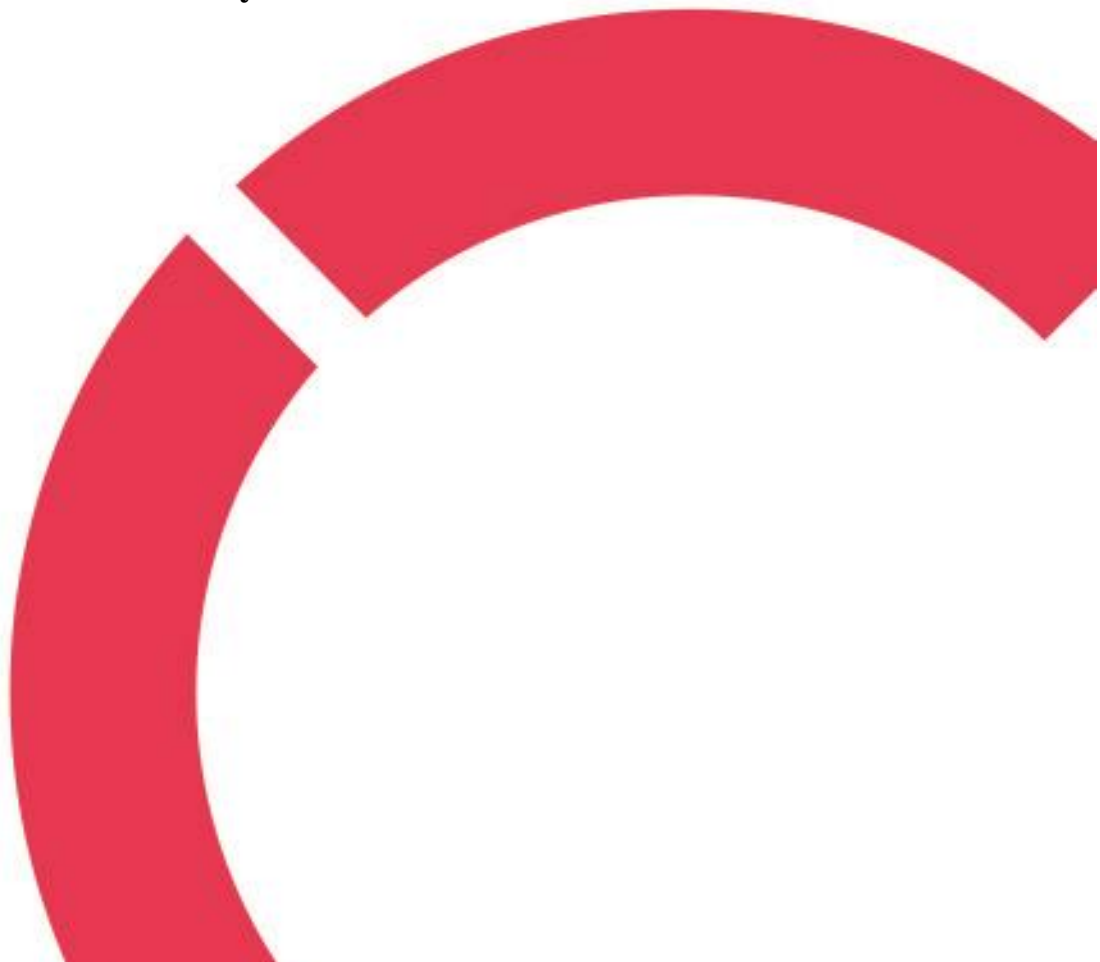
Jasmin Haakana, Johanna Rantanen, Satu Tienhaara

HENGELLISYYDEN VAIKUTUKSET OPISKELIJOIDEN HENKI- SEEN HYVINVOINTIIN

Kirjallisuuskatsaus

**Opinnäytetyö
CENTRIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutus, kirkon nuorisotyön koulutus**

Toukokuu 2023



TIIVISTELMÄ OPINNÄYTETYÖSTÄ

Centria-ammattikorkeakoulu	Aika Toukokuu 2023	Tekijä/tekijät Haakana Jasmin, Rantanen Johanna Tienhaara Satu
Koulutus Sairaanhoitaja AMK, Yhteisöpedagogi AMK		Centria AMK
Työn nimi Hengellisyysen vaikutukset opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin		
Työn ohjaaja TM Emilia Teerikangas, TtM Timo Kinnunen		Sivumäärä 47+3

Kirjallisuuskatsauksemme tavoitteena oli perehtyä tutkitun tiedon pohjalta hengellisyysen vaikutuksista osana opiskelijoiden henkistä hyvinvointia, tarkoituksena tuoda tietoa vaikutuksista ja tuoda siihen hoitotyön näkökulmaa.

Tässä työssä keskityimme opiskelijoihin, sillä opiskelijoiden kuormitus on kasvanut viime vuosina. Halusimme tuoda esille mahdollisia voimavaroja lisääviä tekijöitä ja perehtyä tutkitun tiedon pohjalta, miten hengellisyys vaikuttaa opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Aihetta pidimme tärkeänä ja koimme että se on jäänyt liian vähälle huomiolle.

Opinnäytetyö toteutettiin suppeana kirjallisuuskatsauksena. Aineiston keruu tapahtui sähköisten tietokantojen kautta ja hyödyntäen Centria-ammattikorkeakoulun kirjaston e-aineistoja. Tietokantoina käytimme: Ebsco, Research gate, Taylor & Francis online, Cinahl ja Google scholar. Käytimme myös Centria ammattikorkeakoulun kirjastoa sekä Kokkolan kaupungin kirjastoa. Lopullisen työhön karsiutui 8 tutkimusta, joista kokosimme yhteen kirjallisuuskatsauksen.

Työstämme voivat hyötyä monipuolisesti useat eri tahot, kuten: opiskelijat, opettajat, kuraattorit, kouluterveydenhuollon henkilökunta, terveydenhuollon ammattihenkilöstö, nuorten parissa erilaisissa tehtävissä työskentelevät, kirkon piirissä työskentelevät, sosiaalialan ammattihenkilöstö sekä voimavaratyöskentelyn parissa toimivat työntekijät, näiden lisäksi työstä voivat hyötyä myös muut ammattilaiset.

Tekemämme opinnäytetyö osoitti, että hengellisyys vaikuttaa opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin pääosin positiivisella tavalla, lisää turvallisuuden tunnetta ja antaa tarkoitusta elämälle. Hengellisyys luo toivoa ja auttaa jaksamaan arjessa. Poikkeuksena nousi esille vähemmistöt, kuten muunsukupuoliset ja sateenkaarinuoret. He kokivat, että hengellisyys ei lisää heidän hyvinvointiaan. Vähemmistöjen kohdalla tutkimustuloksia ei voida pitää täysin kiistattomina sillä tutkimukset osoittivat, että vähemmistöjen kohdalla henkinen hyvinvointi on muuta väestöä merkittävästi huonommalla tasolla myös laajemmissa hyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa. Näiltä osin aihe vaatisi lisätutkimuksia.

Asiasanat

Hengellisyys, Henkinen hyvinvointi, Hyvinvointi, Mielenterveys, Nuoret, Opiskelijat, Spiritualiteetti, Uskonnollisuus

ABSTRACT

Centria University of Applied Sciences	Date May 2023	Author Haakana Jasmin Rantanen Johanna Tienhaara Satu
Degree programme Bachelor of Health Care, Degree programme in Nursing. Bachelor of Humanities, Community Educator		
Name of thesis THE EFFECTS OF SPIRITUALITY ON STUDENTS MENTAL WELL-BEING		
Centria supervisor MT Emilia Teerikangas, MHSc Timo Kinnunen	Pages 47+3	
<p>The purpose of our literature review was to learn about the impact of spirituality as a part of student’s mental well-being, based on researched data. The aim was to bring information about the effects and bringing a nursing perspective to it.</p> <p>In this thesis, we focused on students, because the workload of study has increased in the recent years. We wanted to highlight factors that increase resources and learn, based on researched information, how spirituality affects students' mental well-being. We considered the topic important and felt that it has received too little attention.</p> <p>The thesis implemented as a brief literature review. The material was collected through electronic databases and by utilizing the e-materials of the Centria University of Applied Sciences library. As databases we used: Ebsco, Research gate, Taylor & Francis online, Cinahl, Google scholar. We also used Centria University of Applied Sciences' library and Kokkola city libraries. A total of 8 studies were selected for the final literature review, from which we compiled our final work.</p> <p>Several different parties can benefit from our work, such as: students themselves, teachers, curators, school healthcare staff, healthcare professionals, those who work with young people in various positions, those who work in the church, professional staff in the social sector and employees working in resource work. In addition to these, other professionals who feel that they benefit from the topic of the work done can make use of the thesis.</p> <p>Our thesis showed that spirituality affects students' mental well-being in a positive way as it increases the feeling of security and gives meaning to life. Spirituality creates hope and helps one to cope with everyday life. Minorities, such as a different sex and rainbow youth were an exception. They felt that spirituality did not increase their well-being. In the case of minorities, the research results would not be completely indisputable, as the studies showed that the mental well-being of minorities is at a significantly worse level than the rest of the population, even in broader studies related to well-being. In these respects, the topic would require further research.</p>		
Key words College students, Mental health, Religion, Spirituality, Students, University students, Well-being, Youth		

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 HENGELLISYYS	3
2.1 Spiritualiteetti	4
2.2 Hengellinen tuki	4
2.3 Hengellisyys kristillisestä näkökulmasta.....	5
2.4 Hengellisyys ja rippikoulu	6
2.5 Hengellisyys ja opinnot	7
2.6 Hengellisyys ja hoitotyö	8
3 HENKINEN HYVINVOINTI.....	10
3.1 Henkisen hyvinvoinnin määritelmää.....	10
3.2 Henkisen hyvinvoinnin edistäminen.....	11
4 MIELENTERVEYS	12
4.1 Positiivinen mielenterveys	12
4.2 Kansallinen mielenterveysstrategia	13
5 KOETTU ELÄMÄNLAATU	14
6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
7 AINEISTO JA MENETELMÄT	17
7.1 Toimintaympäristö.....	17
7.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä	18
7.3 Tiedonhaku ja aineiston valinta.....	18
7.4 Sisäänotto ja poissulkukriteerit	19
7.5 Aineiston kuvaus	21
7.6 Aineiston analyysi.....	22
8 TULOKSET.....	24
8.1 Hengellisyyden positiivisista vaikutuksista.....	24
8.2 Hengellisyyden kuormittava vaikutus.....	25
9 OPINNÄYTETYÖN ETIIKKA	34
10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	36
10.1 Johtopäätökset	36
10.2 Pohdintaa opinnäytetyön hyödynnettävyydestä.....	37
10.3 Pohdinta oppimisprosessista	38
10.4 Reflektointi ammatillisesta kasvusta	40
LÄHTEET	42

KUVIO 115
TAULUKKO 121
TAULUKKO 226

1 JOHDANTO

Kirjallisuuskatsauksemme tarkoituksena oli perehtyä tutkitun tiedon pohjalta hengellisyyden vaikutuksista opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin, ja tuoda siihen hoitotyön näkökulmaa. Päädyimme yliopettajan ohjaamana valitsemaan jo aiheesta löytyvää valmista tutkittua tietoa, jonka pohjalta työn teimme. Tavoitteenamme oli lisätä tietoa tästä osa-alueesta osana ihmisen kokonaisvaltaista henkistä hyvinvointia, myös hoitotyössä. Tässä työssä keskityimme opiskelijoihin, sillä kokemuksemme on, että opiskelijoiden kuormitus on kasvanut viime vuosina. Mukaan otettiin myös rippikoululaisten keskuudessa aiheesta tehty tutkimus, sillä yksi työn tekijöistä on yhteisöpedagogiopiskelija, minkä vuoksi tuomme lisänä tuon kyseisen näkökulman aiheeseen. Tuomme näkökulmaa siihen, miten hengellisyys vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin teini-iän ja varhaisaikuisuuden kynnyksellä.

Noin 40 %:lle suomalaisista nuorista kristillinen spirituaaliteetti on tärkeää mutta isosten piirissä luku oli hieman isompi. Suurin osa suomalaisista nuorista käy evankelisluterilaisen rippikoulun ja kokee täällä kiinnostuksen hengellisyyteen heräävän, sillä yli puolet haluaa kuulua kirkkoon rippikoulun käytyään. Rippikoulunuorista 80 % koki elämänlaatunsa hyvänä ja yli 90 % koki rippikoulun olevan turvallinen paikka. (Rippikoulututkimus, 2022.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että etenkin korkeakouluopiskelijat kärsivät stressistä. Korkeakouluopiskelijoiden on omaksuttava lyhyessä ajassa paljon uutta tietoa ja itsenäisen opiskelun ja vastuun määrä opiskeluissa korostuu. (Rinne, Korkeamäki & Villa 2021; Blair, 2015, 3; Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2021; Rahikainen, 2016.) Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat useat eri tekijät ja nämä ovat vahvasti yhteydessä suoriutumiseen opinnoissa (Stenberg, Parkkila, Nukari & Poutiainen 2022). Useat kansainväliset tutkimukset ovat osoittaneet, että opiskelijoiden hyvinvointia pystytään tukemaan erilaisten keinojen välityksellä. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset tukevat ohjelmat sekä opinto-ohjelmien rakenteiden muokkaaminen. Myös erilaiset valinnaiset kurssit, joissa keskitytään stressinhallintaan sekä tietoisuustaitoihin ja hyvinvointiin ovat olleet opiskelijoiden keskuudessa suosittuja ja toimiviksi todettuja. (Repo 2020.)

Spirituaaliteetillä eli hengellisyydellä on tutkitusti todettu olevan positiivinen vaikutus ihmisen henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Lisäksi tämän on todettu vaikuttavan myönteisesti myös ihmi-

sen fyysiseen terveyteen (Sinisalo, 2013.) Wilfred, Hui, Lam, Lau & Cheun, (2014) ja Caton, (2021) toteavat hengellisyiden vaikutuksista opiskelijoiden elämänlaatuun, hengellisyiden olevan tärkeä määrittäjä puhuttaessa positiivisesti vaikuttavista tekijöistä ja että korkeakoulut, jotka haluavat panostaa opiskelijoidensa koettuun elämänlaatuun tulisi käyttää hengellisyyttä yhtenä tekijänä tavoitteiden saavuttamiseksi.

Halusimme tuoda esille voimavaroja lisääviä tekijöitä ja perehtyä tutkitun tiedon pohjalta, miten hengellisyys vaikuttaa opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin heidän kokemuksensa mukaan?

Opinnäytetyömme myötä haluamme kannustaa opiskelijoiden kanssa työskenteleviä hyödyntämään hengellisyyttä keinona tukeakseen opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja suoriutumista opinnoissa sekä huomioimaan hengellisyiden vaikutukset osana henkistä hyvinvointia. Työn tuloksista voivat hyötyä myös terveydenhuoltoalan tulevat ammattilaiset työelämässä, sillä yhä kasvava hoitajapula on haaste hoitajien mielenterveydelle (Holmberg 2023).

Aiheena hengellisyiden vaikutuksista opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin on jäänyt vähälle huomiolle ja tämän vuoksi koemme tärkeänä tuoda aihetta enemmän esille. Opinnäytetyöstämme voivat hyötyä terveydenhuollon ammattihenkilöstö, kouluterveydenhuolto, kuraattorit, opiskelijat, opettajat, nuorison parissa työskentelevät, kirkon piirissä työskentelevät, kriisityötä nuorison parissa tekevät, sosiaalialan henkilöt sekä voimavaratyöskentelyn parissa toimivat työntekijät.

2 HENGELLISYYS

Hengellisyys on yhteyttä Jumalaan, korkeampaan auktoriteettiin, luontoon, sekä toisiin ihmisiin (Matis 2022). Tärkeässä osassa on ihmisen henkilökohtainen tuntemus ja suhde uskoon. Henkilökohtainen ja yksityisyydessä tapahtuva hengellisyyden toteuttaminen sulautuu osaksi elämää (Huttunen & Salmi-
nen, 2020). Hengellisyydellä tarkoitetaan ihmisen omaa sisäistä tarvetta tuntea tai tulla tietoiseksi jostakin itseään suuremmasta olennosta ja olla yhteydessä siihen. Käsite pitää sisällään ihmisen tarpeen kokea universumissa olevan olemassa jotakin itseään suurempaa, jumalallista, josta ihminen on osallinen. Tietoisuus, joka tuo elämään merkityksellisyyttä ja toivoa. (Spencer 2012.) Vaikeissa elämäntilanteissa ihminen alkaa usein enemmän pohtimaan omaa henkisyttä ja hengellisyyttään. Näitä voivat esimerkiksi olla kuolema tai vakava sairastuminen. (NiemiPelto, 2017; Kortejärvi, 2019, 293–295.)

Hengellisyys on yksi osa ihmisen kokonaisuutta. Hengellisyys vaikuttaa moninaisesti ihmisessä, siihen miten näemme toiset ihmiset, toiminnassamme ja miten koemme terveyden. Hengellisyydellä on myös vahva vaikutus etiikkaan omassa toiminnassamme. Hengellisyys näkyy omistautumisena tietynlaisille arvoille ja on jokaisen ihmisen perustarve. Kulttuuri vaikuttaa siihen, miten hengellisyyttä ilmaistaan. Usein haastavat elämäntilanteet saavat ihmisen pohtimaan omaa hengellisyyttään syvemmin. (NiemiPelto. 2017.)

Dar & Iqbal, (2019) toteavat tutkimuksessaan hengellisyyden lisäävän ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tämän lisäävän merkityksellisyyden tunnetta yksilön elämässä. Samankaltaisia tuloksia nousi esiin myös muista käyttämistämme tutkimuksista. Wilfred ym (2014) totesivat hengellisyyden olevan todella isossa roolissa yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Hengellisyyden koettiin vaikuttavan positiivisesti opiskelijoiden elämänlaatuun, auttavan sopeutumisessa ja stressin siedossa sekä olevan apuna jopa masennuksen hoidossa. Boberg (2020) tutki hengellisyyden vaikutuksia nuorten aikuisten henkiseen hyvinvointiin. Tutkimus osoitti, että hengellisyys koettiin voimavarana ja hyvinvointia edistävänä tekijänä. Hengellisyydestä saatiin toivoa, luottamusta ja merkityksellisyyttä elämään. Hengellisyyden koettiin olevan merkittävässä roolissa ihmissuhteissa.

2.1 Spiritualiteetti

Hengellisyydestä käytetään usein myös sanaa spiritualiteetti. Sanan käyttäminen on yleistynyt suomen kielessä viimeisen kahden vuosikymmenen aikana. Sanan alkuperä on roomalaiskatolista alkuperää. Suomen kieleen se on saapunut kuitenkin englannin kielen kautta. (Malkavaara 2022.)

Spiritualiteetti sanan koetaan sisältävän kaikki muodot hengellisestä elämästä käsittäen oman hengellisyyden, siihen liittyvän teologisen ajattelun ja kuvaavan hengellisyyttä laajemmin kuin perinteinen hengellisen elämän käsite. Nykyään spiritualiteettiä käytetään niin uskonnollisessa kuin ei uskonnollisessa merkityksessä. Alkuperäisesti sanalla tarkoitetaan erityisesti kristillisyyttä ja siinä toteutuvaa hengellistä käyttäytymistä. Spiritualiteetti korostaa ihmisen yksilöllisyyttä, omia tunteita, kokemuksia ja pohdintaa. (Malkavaara 2022.)

Spiritualiteetti sanalla tarkoitetaan hengellisyyttä, ihmisen hengellistä elämää se on hengellisen elämän toteuttamista, jossa käytännössä tapahtuva uskon harjoittaminen toteutuu yksin, sekä muiden kristittyjen kanssa. Käytännön esimerkkejä spiritualiteetin harjoittamisesta ovat rukous- ja hartaushetket, osallistuminen messuihin, yhteys toisiin uskoviin, sekä Raamatun lukeminen. (Suomen Evankelis-Luterilainen kirkko.)

2.2 Hengellinen tuki

Hengellisen tuen kuvaillaan olevan kuuntelemista ja vastaamista sairastuneen tai ahdistuneen henkilön tarpeisiin. Näissä tilanteissa pysähdytään hengellisten kysymysten ympärille. Apukeinoja hengellisen tuen antamiseen voivat olla esimerkiksi rukous, hengelliset laulut ja ehtoollinen. Monesti hengelliset kysymykset heräävät elämän kriisitilanteissa, myös sellaisilla ihmisillä, joiden elämässä aiemmin niillä ei ole ollut suurta painoarvoa. Hengellisestä tuesta käytetään myös nimitystä sielunhoito. (Malkavaara, 2022. Sipola, 2019.)

Hengellinen tukeminen ja sen kautta tehtävä työ pohjautuu ihmiskäsitykseen, jossa ihminen on hengellinen ja henkinen olento, joka pohtii elämän erilaisia merkityksellisyyden kysymyksiä. Merkityksellisyydellä ja siihen kuuluvalla hengellisyydellä on mahdollisuus antaa ihmiselle huomattavia voimavaroja erilaisten elämäntilanteiden yhteydessä. (Sininauhaliitto.)

Terveystuolissa terveyden edistäminen, sairauksien ehkäisy ja hoito sekä kärsimyksen lievittäminen ovat keskeisiä päämääriä. Toimintaa ohjaavia eettisiä periaatteita ovat elämän kunnioittaminen,

potilaan itsemääräämisoikeuden- kunnioittaminen ja hyvän tekeminen. (ETENE 2001.) On tärkeää, että potilaan vakaumus ja yksityisyys tulee kunnioitetuksi kaikessa potilaan kohtaamisessa (Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785, §3). Terveystieteissä usein oudoksutaan henkisyttä ja hengellisyttä eikä potilas tule tasapainoisesti kohdatuksi ja hoidetuksi kaikilla osa-alueilla. Henkinen ja hengellinen terveys vaikuttavat ihmisen psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Kortejärvi 2018, 294.)

Suomessa on kehitetty strukturoitu AVAUS-malli, jota voitaisiin hyödyntää potilaasta esitietoja kerätessä osana muita rutiininomaisesti kerättyjä esitietoja, kun potilaalla on esimerkiksi äkillinen tai pitkäaikainen vakava sairaus. Malli sisältää henkisyyden ja hengellisyyden kartoittamiseen soveltuvia kysymyksiä. (Sipola 2019.)

2.3 Hengellisyys kristillisestä näkökulmasta

Kristillisessä kirkossa, hengellisyydellä ja spiritualiteetilla tarkoitetaan yleistä kirkon hengellistä elämää, Jumalan yhteyden etsimistä, uskoa, sekä ihmisen henkilökohtaisesti tapahtuvaa uskonnon harjoitusta. Käytännön esimerkkejä näistä ovat rukoukset, kirkon järjestämiin Jumalanpalveluksiin osallistuminen, lukeminen ja virsien laulaminen. (Malkavaara 2022.)

Perinteisen kristillisen opetuksen mukaan syntiin lankeaminen katkaisi yhteyden ihmisen ja Jumalan väliltä mutta Jumala lähetti poikansa Jeesuksen Kristuksen, joka otti ihmisen muodon, kuoli ristillä syntiemme sovituksiksi ja avasi sovintoverellään uudelleen yhteyden ihmisen ja Jumalan välille. (Raamattu 1992, Johanneksen evankeliumi 19–20.) Jeesuksen kautta Jumalan yhteyden etsiminen ja harjoittaminen katsotaan hengellisyydeksi perinteisen kristillisen opin mukaan. Kirkko ja kaupunki kirjoittaa, että uusimpien tutkimusten mukaan hengellisyys edustaa etenkin nuorille ennen kaikkea vapautta. Vapaus on kristillisyyden keskeisimpiä elementtejä, jota perinteiset Raamatun opetukset tukevat. Raamattu opettaa että: ” Herra on Henki ja missä Herran Henki on, siellä on vapaus” (Naatus. 2021; Raamattu 1992, toinen kirje korinttilaisille 3:17).

Hengellisyys on yhteyttä Jumalaan, korkeampaan auktoriteettiin, luontoon sekä toisiin ihmisiin (Mattis 2022). Tärkeässä osassa hengellisyydessä on ihmisen henkilökohtainen tuntemus ja suhde uskoon. Henkilökohtainen ja yksityisyydessä tapahtuva hengellisyyden toteuttaminen sulautuu osaksi elämää.

(Huttunen & Salminen 2020.) Hengellisyys eli spiritualiteetti on todella monisäikeinen ja laaja käsite. Se voidaan ymmärtää ja käsittää monin eri tavoin. Sillä voidaan tarkoittaa kaikkien ihmisten olemassaoloa ja toisaalta se sidotaan tiukasti kristinuskoon. (Sinisalo 2013.) Työssämme käsitelämme hengellisyyttä kristinuskon näkökulmasta.

Hengellisyyttä kuvataan henkisyyden uskonnollisena alueena. Se on myös suunnan näyttäjä, jos ihminen on orientoitunut hengellisesti. Hengellisyys on Jumalan kasvojen edessä ajan viettämistä ja pysähtymistä. Kun puhutaan hengellisyydestä, liittyy siihen aina Jumalan läsnäolo. (Malkavaara 2022.) Kor-tejärvi (2018, 294) toteaa myös, että hengellisyys on osa henkisyyttä, joka sisältää yhteyden toisiin ihmisiin, on voimavara ja tuo toivoa, turvaa ja lohtua.

2.4 Hengellisyys ja rippikoulu

Rippikoulu tavoittaa suurimman osan maamme nuorista joka vuosi. Sen suosio on maailman suurimpia juuri Suomessa. Se on yhteistä elämää Jumalan kasvojen edessä ja osa evankelisluterilaisen kirkon kasteopetusta. (Rippikoulusuunnitelma 2017.) Rippikoulun voi suorittaa monin eri tavoin. Suosituin on edelleen leirimuotoinen rippikoulu. Siinä rippikouluun kuuluu viikon mittainen leiri, jonka jälkeen suoritetaan konfirmaatio. Rippikoulun voi käydä myös muilla tavoin. On olemassa päivä-, ilta- ja yksityisiä rippikouluja. On myös mahdollisuus valita rippikoulun teemaksi itseä kiinnostava aihe, esimerkiksi liikuntarippikoulu tai matkailusta kiinnostuneelle nuorelle ulkomailla suoritettava rippikoulu. Suomessa nuoria rippikoulussa kiinnostavat erityisesti leirit ja yhteishenki. (Haapakoski 2014.) Suomessa rippikoulun voi käydä, vaikka ei kuuluisi kirkkoon. Rippikoulu on mahdollista käydä myös myöhemmin, jos sitä ei ole jostain syystä käynyt 15-vuotiaana. Kun rippikoulu on käyty, antaa se oikeuden toimia kummina, äänestää seurakuntavaaleissa ja mennä naimisiin kirkossa. (Haapakoski 2014.)

Moni nuori kokee kiinnostuksen heräävään hengellisiin asioihin juuri rippikoulussa (Rippikoulututkimus 2022). Rippikoulussa nuorten kokema yhteys, yhteishenki, hengellisyys, turvallisuus, sekä ilo johtaa monia nuoria etsimään samantapaisia kokemuksia rippikoulun jälkeen esimerkiksi isostoiminnasta. Rippikoulun on tarkoitus olla myös kutsu nuorille elävään seurakuntayhteyteen. Rippikoulun tavoite on se, että nuoret löytäisivät oman tapansa elää seurakuntayhteydessä ja voisivat toteuttaa Kristuksen antamaa tehtävää tässä maailmassa ja omassa henkilökohtaisessa elämässä. Rippikoulu ja sen

jälkeiset vuodet ovat tärkeitä kristittyinä kasvamisessa. Rippikoulussa autetaan nuorta vahvistamaan identiteettiään kristittyinä. (Rippikoulusuunnitelma 2017; Rippikoulututkimus 2022.)

Rippikoulussa nuori oppii uskosta ja siihen liittyvistä asioista. Siellä myös annetaan mahdollisuus hiljentyä Jumalan kasvojen eteen. Uskoon ihmistä ei kuitenkaan voida väkisin pakottaa. Usko syntyy ihmisen sydämessä. Rippikoulun tavoitteena on antaa hyvät mahdollisuudet nuorille löytää Jumala ja usko. Lopullinen päätös siitä on kuitenkin nuorella itsellään. (Haapakoski 2014; Rippikoulututkimus 2022.)

2.5 Hengellisyys ja opinnot

Hengellisestä yhteisöstä on apua ja sosiaalista tukea, kun esimerkiksi muutetaan opiskelemaan vieraalle paikkakunnalle. Hengelliseen ryhmään tai yhteisöön kuulumisen voi vähentää vaarallisiin toimintoihin osallistumista. Se voi myös lisätä opiskelijan akateemista suoriutumista. Hengellisyys voi myös ohjata tai tukea yksilöä mm. uravalintojen tai opiskelujen suhteen. Hengellisyydellä on myös todettu olevan vaikutusta siihen, millaista sisältöä yksilö hakee työltänsä tai opiskeluilta. Hengellisyydellä on myös iso vaikutus tilanteessa, jossa opiskelija on päätenyt opiskelupaikkaan, joka ei ole mieluisin. Hengellisyyden avulla opiskelija voi löytää syvemmän tarkoituksen ja merkityksen elämään, jota pelkät opinnot eivät pysty tarjoamaan. Hengellisyydellä ja uskolla on todettu olevan tärkeä rooli urasuunnitelmien sekä opiskelujen suhteen. Varsinkin nuorilla, heidän ollessaan epävarmassa tilanteessa jatko-opiskelujen suhteen, kokivat he Jumalan johduksesta ja ohjauksesta suurta turvaa epävarmoissa hetkissä. (Sinisalo 2013.)

Hengellisyys opiskeluaikoina lisää tutkitusti opiskelijoiden psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja opiskelijoiden tyytyväisyyttä itseensä. Opiskelijat näkevät tulevaisuutensa positiivisemmin hengellisyyden kautta. Hengellisyys on tutkimuksien mukaan koettu suurena emotionaalisena tukena mietittäessä uravalintoja sekä tulevaisuuden opiskeluja. Hengellisyyden kautta opiskelijat ovat tutkimuksien mukaan kokeneet, että Jumalalla on heidän uralleen jokin suurempi suunnitelma. Työ tai opiskelu koetaan tärkeänä elämäntehtävänä tai kutsumuksena. Hengellisyys myös vaikuttaa siihen, millaisia ominaisuuksia yksilö kaipaa työltään. (Alorani & Alradaydeh 2017.)

Opiskelijat ovat kokeneet hengellisyyden tuoneen heille kykyä selvitä stressistä ja vaikeista elämäntilanteista sekä tuoneen heille kestävyyttä opiskeluiden myötä ilmenneissä haasteissa. (Caton, 2021.) Opintojen aikana opiskelijoiden hengellisyyteen ja henkiseen hyvinvointiin on tärkeä panostaa. Henkiseen hyvinvointiin panostaminen voisi olla yksi tapa vähentää opintojen keskeytyksiä (Beauvais, Stewart, DeNisco, Beauvais, 2013). Hengellisyyden on todettu vaikuttavan ihmisen hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti, joka taas on yhteydessä opiskelijan suoriutumiseen opinnoissa (Alorani & Alradaydeh, 2017; Dar, K., Iqbal, 2019; Wilfred ym. 2014.)

Hengellisyyteen saattaa liittyä myös ristiriitoja sekä erilaisia haasteita. Niistäkin huolimatta hengellisyys koetaan opiskelijoiden parissa voimavaroja lisäävänä tekijänä. (Boberg, 2020; Marliin-Meijer ym, 2020.) Alaorani & Alradaydeh (2017) toteavat tehdyssä tutkimuksessaan, että hengellisyyteen ja henkiseen hyvinvointiin keskittyminen ja panostaminen opintojen aikana lisää opiskelijoiden onnellisuutta, yhteenkuuluvuutta ja tyytyväisyyttä, ja sen vaikutus opiskelijoihin on monin tavoin positiivinen, tätä tukivat myös useimmat muut tutkimukset, joihin tutustuimme.

2.6 Hengellisyys ja hoitotyö

Hoitoyössä kohtaamme stressaavia tilanteita, joissa hoitajalta vaaditaan kestävyyttä. Tämä tulee ilmi jo opiskeluaikoina. Työterveyslaitoksen mukaan sairaanhoitajan työssä koettu stressi ja kuormitus on kasvanut viime vuosina (Työterveyslaitos, 2021). Turun Yliopiston tuottamassa stressitutkimuksessa kävi ilmi, että hoitoalalla työskentelevistä työhön liittyvää stressiä koki melkein 40 % vastaajista seuranta-aikana stressi oli lisääntynyt 27 %:sta noin 40 %:iin. Työhön liittyvä stressi oli suurinta nuorten, alle 30-vuotiaiden hoitajien ikäryhmässä. (Turun yliopisto, 2023.) Wilfred ym (2014) kirjoittavat että hengellisyydellä on positiivisia vaikutuksia stressinhallinnassa opiskelijoiden keskuudessa. On tutkittu, että spiritualiteetilla on vaikutuksia hoitoyön opiskelijoiden resilienssiin ja itsetuntoon lisäten niitä (Caton, 2021). Haitissa sairaanhoitajaopiskelijoiden parissa tehty tutkimus osoittaa, että hengellisyys auttaa yksilöitä selviytymään paremmin stressistä, elämän vastoinkäymisissä, antaa voimaa ja auttaa jaksamaan. Sietokyky auttaa lisäämään sairaanhoitajaopiskelijoiden akateemista menestystä ja ne hoitotyön opiskelijat, joilla on korkeampi sietokyky kykenevät paremmin hallitsemaan vastoinkäymisten vaikutuksia (Caton, 2021).

Hoitotyössä korostuu hengellisyys ja henkisyys. Henkisten, sekä hengellisten kysymysten ottaminen huomioon hoitotyössä on yksi osa hyvää ja kattavaa kulttuurinmukaista hoitoa, sekä potilaan hyvän hoidon eettistä tukemista. (Malkavaara, 2022; ETENE, 2001; Valvira, 2018.) Kortejärvi (2018, 290.) toteaaakin että ihminen on sosiaalisessa kontekstissa elävä psykofyysinen kokonaisuus, johon kuuluu ihmisen anatomiset ja fysiologiset ominaisuudet sekä psyykkinen ja psykologinen osa-alue. Hän jatkaa, että neljäs puoli on henkinen ja hengellinen puoli, joka ilmenee vakaumuksena.

Hoitotyössä hengellisten tarpeiden huomiointi voi helposti jäädä taka-alalle. Etenkin hoitajan epävarmuus hengellisten asioiden suhteen voi olla esteenä hengellisyyden huomioidnissa hoitotyötä tehdessä. Hoitotyössä onkin tärkeä muistaa, että hoitajan oma vakaumus tai hengellisyys ei saa vaikuttaa siihen, että hengellinen hoitotyö ei toteutuisi. Hoitotyötä toteuttaessa myös omaiset saattavat tarvita hengellistä tukea, jolloin hoitajalta edellytetään ammattitaitoa, että omaista pystytään tukemaan oikealla tavalla. (Niemi, 2017.)

3 HENKINEN HYVINVOINTI

Henkinen hyvinvointi on käsitteenä laaja ja koostuu useasta eri osa-alueesta. Halusimme henkisen hyvinvoinnin käsitteen määrittelemiseen liittyvästä problematiikasta huolimatta tuoda työssämme juuri tällä nimikkeellä esille sen mitä se mielestämme sisältää. Syyksi siihen oli, että käsite on laajalti esillä nykyaikana ja ihmiset etsivät henkistä hyvinvointia ja henkistä tasapainoa, joten mielestämme oli tärkeää avata tätä näkökulmaa sen sisällöstä nimenomaan henkisen hyvinvoinnin käsitteenä.

3.1 Henkisen hyvinvoinnin määritelmää

Henkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa voidaan nostaa esiin muutama pääkohta, joita ovat; tietoisuus ympäristöstä ja omista fyysisistä sekä psyykkisistä tuntemuksista, yhteys toisiin ihmisiin, omien ajatusten ja uskomusten haastaminen, päämäärät ja niitä ohjaavat arvot sekä elämän tarkoitus. (Dahl, Wilson-Mendenhall & Davidson, 2020; Thl, 2022; WHO, 2022.) Henkinen hyvinvointi on yksi alue osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Viime vuosina WHO:n määritelmää on täydennetty terveyden muovautuvuudella sekä henkisyydellä (WHO, 2022). Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos kuvaa hyvinvoinnin käsittävän kolme eri osa-aluetta, johon sisältyvät terveys, materiaallinen hyvinvointi ja ihmisen oma kokemus hyvinvoinnista sekä elämänlaadustaan (THL, 2022).

Terveysjärjestö WHO kuvaa hyvinvointia muovautuvana käsitteenä, joka koostuu erilaisista ulottuvuuksista, näihin lukeutuu fyysinen, psyykkinen sekä sosiaalinen ulottuvuus, sisältäen henkisen hyvinvoinnin. Myös Andreasson & Engholm, (2020) kuvailevat työssään henkisen hyvinvoinnin sisältävän nämä kolme ulottuvuutta. He jatkavat, että emotionaalinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen olevan positiivinen ja elämäänsä tyytyväinen. Psykologiseen hyvinvointiin liittyy itsensä hyväksyminen, positiiviset ihmissuhteet, itsensä hyväksyminen, ihmisenä kehittyminen, itsenäisyyden ja elämän tarkoituksen kokeminen. Sosiaalinen hyvinvointi muodostuu yhteydestä toisiin ihmisiin, sosiaalisesta hyväksynnästä ja yhteydestä. Ihminen kukoistaa, kun kaikki nämä osa-alueet ovat ihanteellisella tasolla hyvinvoinnin seurauksena. Ahdistunut ihminen kokee puolestaan näillä alueilla vähäistä hyvinvointia tai sitä ei ole ollenkaan. (Andreasson & Engholm, 2020; Dahl, Wilson-Mendenhall, & Davidson, 2020.)

Alorani& Alradaydeh (2017) puolestaan kuvailevat henkiselä hyvinvoinnilla olevan kaksi eri ulottuvuutta, horisontaalisen, eksistentiaalisen, joka viittaa elämän tarkoituksen tunteeseen, tyytyväisyyteen ja rauhaan sekä vertikaaliseen, joka on uskonnollinen ja kuvaa hyvinvoinnin tunnetta suhteessa Jumalaan tai korkeampaan voimaan. Kuten todettu, käsitteet “henkinen hyvinvointi”, “mielenterveys” ja “elämänlaatu” menevät osittain toistensa sisälle sisältäen samoja elementtejä ollen kaikki ihmisen hyvinvoinnin osa-alueita ja tekijöitä, muodostaen hyvinvointia yhdessä muiden mainitsemiemme nimittäjien kanssa (WHO,2022; Thl, 2022; Davis, Worthington& Schnitker, 2023, 70.) Henkisel  hyvinvoinnilla on todettu olevan merkittävä vaikutus opiskelijan opinnoissa etenemiseen sekä akateemiseen menetykseen (Beauvais ym, 2013.)

3.2 Henkisen hyvinvoinnin edistäminen

Henkinen hyvinvointi koostuu mielen, kehon ja elämäntilanteiden vaikutuksista, jotka ovat yhteydessä toisiinsa. Kehon voidessa huonosti vaikuttaa se mieleen, mielen kuormittuessa saamme kehollisia tuntemuksia pahoinvoinnista. Henkisen hyvinvoinnin edistämiseen liittyy olennaisesti tasapaino psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin välillä huomioiden elämäntilanteiden tuomat vaikutukset. Henkistä hyvinvointia voidaan edistää jokapäiväisillä valinnoilla, riittävä uni, ulkona liikkuminen, säännöllinen liikunta ja ruokailu vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin. Hyvinvointi on hyvien elämäntapojen tuoma sivutuote, johon myös hengelliset harjoitteet vaikuttavat. Ihmissuhteet, jotka tukevat hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä vaikuttavat positiivisella tavalla yksilön itsetuntoon edistävät henkistä hyvinvointia. (Suomen Evankelis- Luterilainen Kirkko.)

Jokainen ihminen kykenee työstämään ja hoitamaan omaa henkistä hyvinvointiaan ja tätä pidetäänkin tärkeänä asiana, vaikka ihminen itse kokisi kaiken olevan kunnossa. Yhtenä henkisen hyvinvoinnin työstämisen ja hoitamisen menetelmänä voidaan pitää ihmisen harjoittamaa hengellistä toimintaa, jonka vaikutuksia kuvaamme opinnäytetyössä. (Davis, Worthington& Schnitker, 2023, 70.) Tässä opinny tey ss  tulemme rajaamaan hyvinvoinnin käsitettä ihmisen oman sisäisen kokemuksen ja elämänlaadun alueelle, josta voidaan käyttää myös määritelmää henkinen hyvinvointi. Käsite menee osittain mielenterveyden käsitteen kanssa sisäkkäin sisältäen useita samoja elementtejä.

4 MIELENTERVEYS

WHO määrittelee myös mielenterveyttä seuraavanlaisesti: *“mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan”* (WHO, 2013).

Mielenterveys on voimavara, joka koostuu monesta eri osa-alueesta. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos kuvaa hyvään mielenterveyteen kuuluvan; hyvä itsetunto, tunne omasta elämän hallinnasta, optimismi, kyky solmia sosiaalisia suhteita ja taitoa kohdata erilaisia vastoinkäymisiä. Mielenterveys on tärkeä osa kokonaisvaltaista terveyttä ja suuressa roolissa yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Jokainen ihminen kykenee työstämään ja edistämään omaa mielenterveyttään. Vahvistavien sekä suojaavien keinojen lisääminen elämään vahvistaa yksilön hyvää mielenterveyttä. Mielenterveyttä voi edistää niin yksilötasolla, yhteisötasolla ja rakenteiden tasolla. (THL, 2021.)

Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, jossa pyritään lisäämään vahvistavia sekä suojaavia tekijöitä yksilön elämässä. On olemassa mielenterveyttä edistäviä tekijöitä, joita pyritään vahvistamaan. Edistäviä tekijöitä voivat olla; selviytymistaitojen kehittäminen, terveellisten elämäntapojen noudattaminen, hyvän itsetunnon tukeminen, taloudellisen turvallisuuden lisääminen ja elämänlaadun sekä tyytyväisyyden parantaminen. (THL, 2021.) Jotta väestön hyvää mielenterveyttä pystytään tukemaan, vaatii tämä hyvinvointilähtöistä yhteiskuntapolitiikkaa ja toimintaa yhteiskunnan eri sektoreilta. Hyvän mielenterveyden tukeminen on myös erityisen tärkeässä roolissa terveydenhuollon näkökulmasta. Terveystieteiden ammattilaiset pystyvät vaikuttamaan yksilön mielenterveyden perustan luomisessa parhaimmillaan jo varhaislapsuudesta saakka, kantaen pitkällekin yksilön elämään. Mielenterveyden edistämisen mahdollisuudet pitäisikin terveydenhuollossa huomioida kattavasti. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus, 2017.)

4.1 Positiivinen mielenterveys

Valitettavan usein mielenterveydestä puhuessa ajatus keskittyy mielenterveyden häiriöihin sekä sairauksiin. Positiivisella mielenterveydellä pyritäänkin viemään ajatusta pois tästä ongelmallisesta suhtautumisesta ja keskittymään hyvään mielenterveyteen. Hyvällä mielenterveydellä on todettu olevan laajasti vaikutusta yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämänlaatuun, kuten fyysiseen

terveyteen, korkeampiin saavutuksiin koulutuksessa ja entistä parempaan terveyskäyttäytymiseen. (THL 2022.)

Positiivisen mielenterveyden tukemiseen on tärkeä keskittyä oppilaitoksissa, jolloin opiskelija voi kokea oppilaitoksen suojaavana tekijänä oman mielenterveyden tukemisessa. Opiskelija voi kokea oppilaitoksen joko suojaavana tekijänä tai riskitekijänä. Mikäli ympäristö oppilaitoksessa on epäoikeudenmukainen tai jopa rankaiseva on tämä suuri riskitekijä oppilaan positiivisen mielenterveyden kannalta ja luonnollisesti vahingollinen, vaikuttaen mielenterveyden lisäksi myös suoriutumiseen opinnoissa. Mielenterveyttä edistävässä oppimisympäristössä panostetaan henkilökohtaisesti vuorovaikutukseen opiskelijan kanssa, oppimisympäristö on turvallinen, on ilmapiiriltään luottamuksellinen ja mielen hyvinvointiin panostetaan osana opetusta. (THL 2023.)

4.2 Kansallinen mielenterveysstrategia

Suomessa on julkaistu kansallinen mielenterveysstrategia vuonna 2020. Mielenterveysstrategian lähtökohtana on mielenterveyden kokonaisvaltainen huomioiminen yhteiskunnassa. Hyvän mielenterveyden tukeminen on muuttavassa yhteiskunnassa yhä tärkeämpää. Myös vaatimukset yksilöä kohtaan ovat kasvaneet, joten mielenterveyden palveluiden tarve on tämän myötä lisääntynyt.

Kansallisessa mielenterveysstrategiassa on otettu huomioon molemmat näkökulmat; mielenterveysvoimavarana sekä mielenterveyden ongelmien ehkäisy (THL 2021). Mielenterveysstrategian tärkeimpänä tavoitteena on turvata mielenterveystyön jatkuvuus ja tavoitteellisuus. Strategiassa on viisi painopistettä, jotka ovat; lasten ja nuorten mielenterveyden rakentuminen arjessa, mielenterveystoimet, mielenterveys pääomana, mielenterveysjohtaminen sekä ihmisten tarpeiden mukaiset & laaja-alaiset palvelut. Strategian yhteistyökumppanina toimii sosiaali- ja terveysministeriö. (THL 2023.)

Terminä mielenterveys on hyvin laaja ja sitä voidaan pitää ns. yläkäsitteenä, jonka alle mahtuu suuri kirjo erilaisia ulottuvuuksia ja termistöä. Laajasti katsottuna mielenterveyden edistämisen tavoitteena on vahvistaa hyvää mielenterveyttä niin yksilötasolla, yhteisötasolla sekä yhteiskuntien tasolla. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

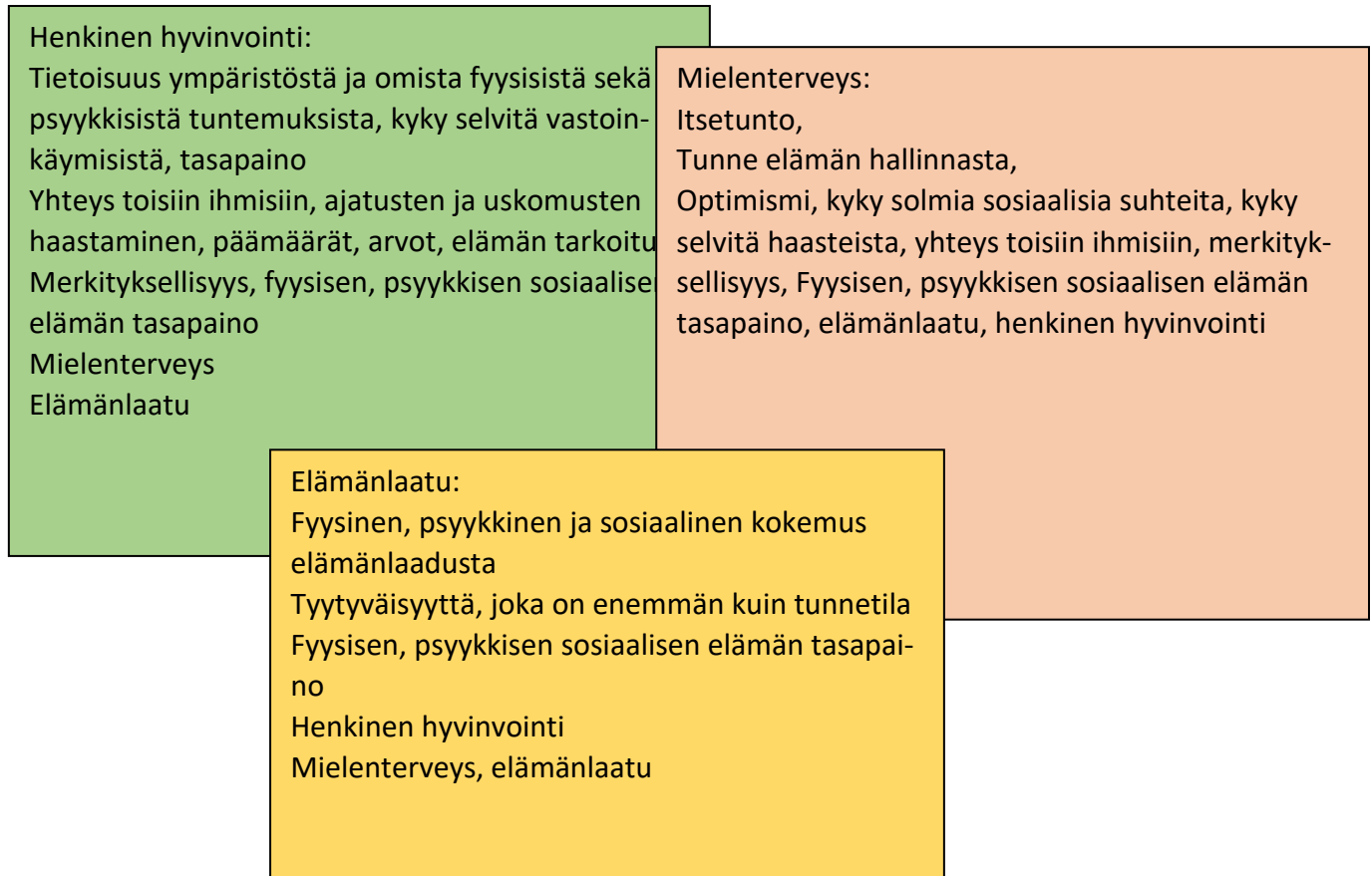
5 KOETTU ELÄMÄNLAATU

Elämänlaadusta puhuttaessa on hyvä tiedostaa, että ei ole olemassa yhtä ja ainoaa määritelmää, joka olisi yleisesti hyväksytty. Käsitettä elämänlaatu on käytetty jo vuosikymmenten ajan, ja käsitteen sisältö on määritetty pääosin sen hetkisestä asiayhteydestä. Nykyään elämänlaadusta puhuttaessa voidaan ajatella sen olevan moniulotteinen ja määrittyvän yksilön oman käsityksen mukaan oman elämäntilanteensa suhteen. Käsite on monialainen, mutta usein katsotaan sen sisältävän kolme tärkeää ulottuvuutta: fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen. Elämänlaatua voi jokainen ajatella yksilötasolla itselleen ja omaan elämäntilanteeseen sopivin termein. Kuvailtaankin että elämänlaatu on yksilötasolla sitä, miten yksilö kokee, että asiat ovat hänelle tärkeillä elämän osa-alueilla. (THL 2013.)

Suomalaisten elämänlaadun on todettu olevan korkealla, ja tilastojen mukaan tämän olevan noususuhdanteinen jo useiden vuosien ajan. Elämänlaatuindikaattori, joka koostuu kahdeksasta kysymyksestä, osoittaa että, yli 20-vuotta täyttäneiden elämän laatu on ollut kohentumaan päin jo vuodesta 2013 alkaen. Kysely on toteutettu WHO8-EUROHIS-mittarin sisältämien kysymysten pohjalta. Elämänlaatumittari sisältää kahdeksan kysymystä koskien elämänlaatua, terveyttä ja arkielämän asioita. (THL 2019.)

On todettu, että uskonnon ja hyvinvoinnin välillä on nähtävissä selkeä yhteys. Hengellisyys tuomat positiiviset vaikutukset näkyvät elämänlaadussa myönteisinä asioina. Etenkin nuoret aikuiset kokevat hengellisyys voimavarana joka tuo merkityksellisyyttä elämään ja näin parantaa yksilön elämänlaatua. Hengellisyys koetaan pääosin vahvistavana ja hyvinvointia tukevana tekijänä, etenkin silloin kun sitä on harjoitettu ystävien kesken tai yksityisesti. (Boberg 2020.) Myös Dar ja Iqbal (2019) toteavat tutkimuksessaan, että uskonnolla sitoutumisella on merkittävä vaikutus koettuun kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja koettuun elämänlaatuun. Wilfred ym. (2019) kirjoittavat että elämänlaatu on tyytyväisyyttä, joka on kokonaisvaltaisempi kokemus kuin sen hetkinen tunnetila.

KUVIO 1. Henkisen hyvinvoinnin, mielenterveyden ja koetun elämänlaadun käsitteiden yhteen nivoutuvuuden havainnollistaminen:



6 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksenamme oli kuvata hengellisyyden vaikutuksia opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Aiheemme on mielestämme tärkeä, ja halusimme, että opiskelijoilla ja heidän kanssaan työskentelevillä olisi enemmän tietoa aiheesta. Tavoitteenamme oli lisätä tietoa henkiseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä.

Tutkimuskysymykseksemme muodostui:

Miten hengellisyys vaikuttaa opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin?

7 AINEISTO JA MENETELMÄT

Tätä kirjallisuuskatsausta varten tutkimme aihetta laajasti ja etsimme materiaaleja, jotka vastaavat tutkimuskysymykseemme mahdollisimman tarkasti. Aineiston keruun toteutimme hyödyntäen sähköisiä tietokantoja sekä aiheeseen sopivaa kirjallisuutta tehden näistä yhteenvedon.

Teimme laajasti testihakuja eri tietokannoista. Näin pystyimme havaitsemaan ja löytämään työhömmme parhaiten sopivat hakusanat. Teimme sisäänotto- sekä poissulkukriteerit, jotka helpottivat aineiston keruuta sekä aineiston rajaamista.

7.1 Toimintaympäristö

Tässä opinnäytetyössä toimintaympäristönä toimii Centria-ammattikorkeakoulu. Centria on monialainen ja kansainvälinen korkeakoulu. Kampus sijaitsee Keski-Pohjanmaalla Kokkolassa, mutta Centria-ammattikorkeakoululla on kampukset myös Ylivieskassa ja Pietarsaareissa.

Centria-ammattikorkeakoulu tarjoaa laajasti erilaisia korkeakoulutason opiskelualoja. Näitä aloja ovat; sairaanhoitaja-, sosionomi-, yhteisöpedagogi-, musiikkipedagogi-, tradenomi- sekä insinööriopinnot. Insinööriopinnoissa ovat vaihtoehtoina tieto- ja viestintätekniikka, tuotantotalous, sähkö- ja automaatiotekniikka, konetekniikka, kemiantekniikka sekä prosessi- ja materiaalitekniikka. Centria-ammattikorkeakoulu tarjoaa monimuotototeutuksia ja päivätoteutuksia. Opiskelupaikkoja on noin 4000 ja oppilaitos työllistää noin 320 työntekijää. Centria-ammattikorkeakoulusta valmistuu vuosittain satoja oppilaita eri ammatteihin. (Centria.)

Centria-ammattikorkeakoulussa on opiskelijoille monipuolinen ympäristö oppimiseen, joista esimerkiksi hyvin toimivat simulaatiotilat, kirjasto, jossa mahdollisuus opiskella rauhallisessa ympäristössä, sekä monipuoliset vaihtelevat työtilat ja pisteet. Opiskelijoille on myös tarjolla opiskeluun kahdessa kerroksessa eri tiloja, joissa voi kokoontua isompiinkin ryhmiin opiskelemaan. Kampuksen tilat huomioivat opiskelijoiden tarpeet. Tiloissa on huomioitu ryhmätyöskentelyn mahdollisuus, kuin mahdollisuus tarvittaessa työskennellä rauhassa yksin. Kokkolan kampuksella on hyvin toimiva kirjasto, jossa on laajasti kirjoja painoksina. Myös e-materiaalien valikoima verkossa on laaja. (Centria.)

Centria-ammattikorkeakoulu on valittu Suomen parhaimpien työpaikkojen joukkoon 2023. Centria on kolmen vuoden ajan kantanut Great place to work- sertifikaattia ja nyt päässyt Suomen parhaiden työpaikkojen listalle. Centria on viime vuosina panostanut erityisesti henkilökunnan hyvinvointiin, henkilöstötuihin ja esihenkilötyöhön. (Centria 2023.) Opetus, jota Centria ammattikorkeakoulussa olemme saaneet, on ollut käytännönläheistä ja monipuolista. Opintojemme aikana olemme päässeet toteuttamaan laajasti erilaisia oppimistyyplejä sekä päässeet toteuttamaan erilaisissa ympäristöissä. Opiskelijayhteisönä luokkamme on ollut hyvin tiivis ja kannustava. Opintoihimme on kuulunut paljon työharjoitteluita, jotka ovat mahdollistaneet sen, että olemme päässeet näkemään tulevaa ammattiamme käytännössä sekä syventämään niin teorian tietoa kuin käytännön taitoja.

7.2 Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Kirjallisuuskatsauksen tärkeimpänä tehtävänä voidaan pitää sen tarkoitusta kehittää tieteenalan teoreettista ymmärrystä ja käsitteitä. Kirjallisuuskatsaus myös kehittää tai arvioi olemassa olevaa teoriaa, jonka avulla on mahdollisuus muodostaa kokonaiskuva valitusta aihealueesta tai asiakokonaisuudesta. Tässä työssämme aiomme hyödyntää kirjallisuuskatsausta itsenäisenä tutkimusmenetelmänä. (Stolt, Axelin & Suhonen 2016, 7; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2017 91–97.)

Kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kolmeen päätyyppiin, jotka ovat systemaattinen kirjallisuuskatsaus, kuvaileva kirjallisuuskatsaus ja meta-analyysi, joka jakautuu kvalitatiiviseen- ja kvantitatiiviseen meta-analyysin alaryhmään. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus voidaan jakaa kahteen pääluokkaan, narratiiviseen ja integroivaan kirjallisuuskatsaukseen. (Salminen 2011, 6–15; Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 5.)

Olemme toteuttaneet tässä opinnäytetyössä kuvailevaa narratiivista kirjallisuuskatsausta. Narratiivista kirjallisuuskatsausta tehtäessä pyritään luomaan ilmiöstä mahdollisimman laaja-alainen kokonaiskuva tai siinä voidaan kuvailla aiheen historiaa ja kehityskulkua. (Salminen 2011, 7; Johansson, Axelin, Stolt & Ääri 2007, 5.)

7.3 Tiedonhaku ja aineiston valinta

Tietokantoja käyttäessämme määrittelimme aiheeseen sopivat hakusanat ja teimme sisäänotto kriteereitä ja poissulkukriteereitä pysyäksemme aiheessamme tarkasti. Olemme tehneet erilaisia hakukokeita

aineiston keruussa, ja näin olemme päässeet testaamaan ja tutustumaan, mitkä hakusanat ovat toimivia juuri meidän työmme suhteen. Hakusanoina käytimme seuraavia: opiskelijan hengellisyys, henkinen hyvinvointi, opiskeluterveys, opiskelijoiden henkinen hyvinvointi, hengellisyyden vaikutus henkiseen hyvinvointiin, nuoret, effect of spirituality, spiritual well-being student, college student, university student, life quality student, välmående, spiritualitet ja andlighet.

Tietokantoja käytimme useita. Näitä olivat; Ebsco, Cinahl, Medic, Research gate, Pub Med, Google scholar sekä Centria-ammattikorkeakoulun käytössä olevat e-materiaalit ja kirjallisuus. Teimme hakuja myös internetin kautta ilman erillisiä tietokantoja. Aineiston keruussa huomioimme myös eettisen puolen. Tämä näkyy siten että olimme kriittisiä lähteidemme suhteen ja valitsimme lähteemme harkiten ja varmistimme niiden olevan luotettavia (Stolt & Axelin & Suhonen 2016, 25–26).

Otimme aluksi luettavaksi useita kymmeniä tutkimuksia. Saimme edellä mainituilla hakusanoilla merkittävän määrän osumia, joita aloimme käymään lävitse. Huomasimme kuitenkin, että käyttämämme hakusanat eivät tuottaneet tuloksena sisällöltään sellaista aineistoa, jota olisimme voineet työssämme käyttää. Paljon aineistoa karsiutui jo nopealla silmäilyllä pois jättäen jäljelle 12 tutkimusta lähempään tarkasteluun, joista vielä 5 karsiutui pois. Syitä karsiutumiselle olivat epäluotettavat tutkimustulokset, tutkimukset käsittelivät uskoa eri näkökulmasta meidän kriteereihimme nähden, aineiston ollessa vanhentunutta tai tutkittavat henkilöryhmät eivät sopineet meidän työhömmme. Kaiken kaikkiaan aineistoa oli todella haasteellinen kerätä ja aineiston keruu vei itsessään huomattavan määrän aikaa. Päädyimme tekemään vielä lisähakuja toiveenamme saada useampia aineistoja mukaan, ja kävimmekin niiden perusteella läpi muutamia tutkimuksia, joista yksi valikoitui vielä mukaan lopulliseen työhömmme. Kaikki karsinnat tehtyämme meille jäi 8 tutkimusta lopulliseen työhön.

7.4 Sisäänotto ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerinä meillä oli aluksi tarkka vuosiluku. Ensin hyväksyimme vain 2015 ja uudemmat tutkimukset, mutta huomasimme kuitenkin pian, että muihin sisäänottokriteereihin verrattuna jouduimme vähäisen tutkitun sopivan tiedon puuttuessa ottamaan mukaan myös lähdemateriaalia, joka oli tuotettu ennen vuotta 2015. Ehdottomana rajana pidimme kuitenkin vuotta 2010. Lopulliseen taulukoon päätyi vuotta 2015 uudempia tutkimuksia, mutta muutoin työssä olemme käyttäneet lähdemateri-

aalina myös vanhempaa tutkittua tietoa. Yhtenä merkittävänä sisäänottokriteerinä oli, että hengellisyyden tuli tarkoittaa kristillistä käsitystä hengellisyydestä, mikä rajasi paljon tietoa ulkopuolelle. Otimme mukaan kuitenkin niitä tutkimuksia, joissa hengellisyyttä kuvailtiin laajempänä käsitteenä, jonka sisälle myös kristillisyys mahtui. Tämä tarkoittaa, että sisällytimme niitä tutkimuksia, joissa hengellisyyttä oli kuvattuna uskona Jumalaan, vaikka niissä käsiteltiin useita uskontoja. Jätimme pois ne teokset, joista kävi selkeästi ilmi niiden keskittyvän yksistään käsittelemään jotakin tiettyä uskontoa kuten buddhismia, islamia, hindulaisuutta tai uushengellisyyttä kuten joogaa, meditaatiota ja enkeli- tai energiahoitoja. Nämä olivat siis selkeitä poissulkukriteerejä.

Kristillisiä tutkimuksia ja yleisesti hengellisyyttä uskona Jumalaan käsitteleviä tutkimuksia yhdistivät selkeästi samansisältöiset tulokset, kun taas esimerkiksi pelkästään buddhismia, hindulaisuutta ja muita uskontoja harjoittavat eivät välttämättä kokeneet uskonsa vaikuttavan yhtä merkittävästi elämänlaatuunsa. Tämä oli poissulkukriteeri ja tämänkaltaisen uskontojen välinen vertailu vaatisi oman tutkimuksensa. Olisimme halunneet rajata käytettävät tutkimukset pelkästään kristillisyyteen. Kristillisyyden ollessa Suomessa tunnetuin perinteisin hengellisyyden muoto ja sen selkeästi antavan pääosin yhdenmukaisia tuloksia hengellisyyden vaikutuksista. Vähäisten tutkimustulosten vuoksi päädyimme ottamaan mukaan myös tutkimuksia, joissa uskoa käsiteltiin laajempänä aiheena. Jätimme pois myös ne tutkimukset, joissa vastaajina olivat pääosin sellaiset opiskelijat, joiden elämään ei hengellisyys kuulunut tai joissa hengellisyyden määritelmä oli vaikeasti ymmärrettävissä vastaajille. Jouduimme aineistoa kerätessämme hieman muuttamaan alkuperäisiä kriteerejä, sillä muuten käsiteltävien tutkimusten määrä olisi jäänyt vähäiseksi.

Useat tekstit olivat maksumuurien takana emmekä kyenneet saamaan niitä auki edes asiantuntija-avulla, joten nämä karsiutuivat työstämme pois. Myös muun kuin suomen, englannin tai ruotsin kielellä luettavissa olevien tekstien kohdalla teimme karsinnan. Tutkimuksissa mukana olleiden henkilöiden täytyi myös sopia tutkimukseemme ja olla iältään joko rippikoulu, college tai yliopisto opiskelijoita. Aikuisten parissa tehdyt samankaltaiset tutkimukset karsiutuivat näin ollen pois. Alla on yksinkertaistettu taulukko sisäänotto ja poissulkukriteereistä:

TAULUKKO 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vuosiluku uudempi kuin 2010	Vuosiluku vanhempi kuin 2010
Hengellisyys kuvaa uskoa Jumalaan	Hengellisyys kuvaa uushengellisyyttä kuten meditaatiota, joogaa, enkelihoidoja, energiahoidoja
Kristillinen tutkimus	Tutkimus, joka keskittyy pelkästään yhteen muuhun uskontoon, joka muu kuin kristinuskon
Tutkimukset, joissa mukana useita uskontoja	Hengellisyys kuvattuna vain yhtenä uskontona, joka on eri kuin kristillisyys
Suomen-, englannin-, ruotsin kieli	Muunkieliset
Kokoteksti avattavissa meille	Kokoteksti ei avattavissa meille
Opiskelija	Ei opiskelija
Nuori, nuori aikuinen	Muu kuin nuori tai nuori aikuinen

7.5 Aineiston kuvaus

Aineistona käytimme Centria-ammattikorkeakoulun e-aineistohaun ja tietokantojen kautta löytämiämme tutkimuksia liittyen hengellisyys, spiritualiteetin vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Käytimme myös väitöskirjoja ja opinnäytetöitä aiheesta. Päädyimme ottamaan mukaan myös pro graduja ja opinnäytetöitä, sillä spesifioitua tutkittua tietoa juuri kristillisen hengellisyyden vaikutuksista opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin oli lopulta saatavilla melko niukasti.

Hakuja saimme tehdä useita kymmeniä ja useaan eri otteeseen, jotta saimme kasaan tarvittavan määrän tutkittua tietoa aiheestamme. Teimme hakuja useilla eri kielillä: suomeksi, englanniksi ja myös ruotsiksi. Ruotsinkielisten materiaalien sisällyttämiseen päädyimme, koska kriteeriemme täyttävää materiaalia oli haastava löytää ja koska yksi tiimimme jäsen kirjoittaa opinnäytetyöhön liittyvän kypsyysnäytteen ruotsin kielellä. Tämän vuoksi oli luonnollista ottaa mukaan myös ruotsinkielistä materiaalia

luettavaksi. Lopulliseen taulukkoon pääsivät mukaan ne tutkimukset, joissa hengellisyyttä kuvattiin kristillisestä näkökulmasta, joissa hengellisyyttä kuvattiin usean uskonnon näkökulmasta uskona Jumalaan, jotka olivat uudempia kuin vuodelta 2010, ja jotka käsittelivät henkilöitä iältään 15–25. Tutkittavien henkilöiden tuli olla rippikoululaisia tai opiskelijoita.

Tutkimukset ovat pääosin englanninkielisiä ja ulkomailla tuotettuja, joskin joukossa on myös kotimaisia sisältöä. Mukaan valikoitui tutkimuksia, joissa käsiteltiin uskoa sekä kristillisestä näkökulmasta että laajemmin uskona Jumalaan sisältäen muiden uskontojen edustajia vastaajien keskuudessa. Joukossa on tutkimuksia, joiden tulokset tukevat toisiaan ja sisältö on pääosin hyvin samalaista, mutta löysimme myös tukittua tietoa, joka antoi vastakkaisia tuloksia. Yksi syy tähän oli se, että kaikkien muiden uskontojen parissa ei ole todennettavissa yhtä selkeitä positiivisia vaikutuksia elämänlaatuun ja henkiseen hyvinvointiin kuin kristillisyydessä, mutta myös kristillisyyden sisällä oli havaittavissa joitakin ristiriitaisia tuloksia. Näitä tutkimme tarkemmin ja vertailimme muuhun tutkittuun tilastoon aiheesta, jotta pääsimme tulokseen siitä, miksi kaikki aineistojen tulokset eivät tukeneet toisiaan ja mistä tämä voisi johtua. Tässä kohtaa päädyimme tekemään muun muassa laajempaa vertailua yleisesti väestön tasolla tukittuun tietoon. Mukaan valikoitui myös rippikoululaisia käsittelevää materiaalia.

Se, että aiheesta oli saatavilla lopulta hyvin vähäinen määrä kriteereihimme sopivaa tutkittua tietoa, todistaa mielestämme tämän opinnäytetyön tarpeellisuuden. Tämä oli myös merkittävänä tekijänä siinä, että halusimme tehdä tämän kirjallisuuskatsauksen sopivan aineiston vähäisyydestä huolimatta emmekä esimerkiksi vaihtaneet aihetta helpommin tutkittavaan.

7.6 Aineiston analyysi

Aineistomme perustuu tutkimuksista, joiden perusteella halusimme tehdä yhteenvedon vastaamalla tutkimuskysymykseemme, miten hengellisyys vaikuttaa opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Teimme yhteenvedon, jonka avulla pystyimme todentamaan miten hengellisyys vaikuttaa opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin. Tarkoituksenamme oli tuoda esille tutkijoiden yleinen kuvaus tutkitusta aiheesta (Vilka 2021, 195; Kankkunen 2017. 67).

Käytimme sisällönanalyysiä tiivistäessämme aineistoa. Sovelsimme aineistolähtöistä, induktiivista tapaa. Tällä tavoin kokosimme aineistoa tiiviimpään selkeämpään muotoon huolehtien kuitenkin siitä,

että aineiston sisältämä informaatio pysyi samana. (Kankkunen 2017, 167–169.) Tiivistäessämme tuloksia ryhmittelimme ne ensin tekstimuotoon, josta pelkistimme lopullisen tekstin taulukkomuotoon (Janhonen & Mikkonen 2001, 28; TAULUKKO 2). Janhonen & Mikkonen (2001, 23) toteavat, että sisällön analyysissä olennaisinta on erotella aineistosta eroavaisuudet ja samanlaisuudet. Perehdyimme aineistoon kattavasti ja etsimme niistä yhtäläisyyksiä sekä eroavaisuuksia. Eroavuuksia löytäessämme arvioimme tutkitun tiedon laatua erityisen tarkasti. (Janhonen & Mikkonen, 2001, 23; Kankkunen, 2017. 167–169.) Ristiriitaisten tulosten ilmeneminen osoitti sen, että niihin olisi tärkeää kohdentaa jatkotutkimuksia.

Lopulliseen taulukkoon kokosimme tutkimuksissamme ilmi tulleet pääpiirteet siitä, mitä opiskelijat ovat vastanneet aiempiin tutkimuksiin perustuen hengellisyyden vaikutuksista heidän henkiseen hyvinvointiinsa (Vilka 2021, 195; Kankkunen, 2017. 169). Taulukkoon kokosimme ryhmittelyn, joka sisältää tutkimusten tekijät, julkaisuvuoden, tutkimuksen nimen, tulokset ja miten tuloksista kävi ilmi hengellisyyden vaikuttaneen opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin, näin etenimme loogisesti vaiheittain ja vastasimme tutkimuskysymykseemme. (Kankkunen. 2017. 169; Stolt ym, 2015,31.)

8 TULOKSET

Kirjallisuuskatsauksemme aineistoista saimme vastauksia tutkimuskysymykseemme. Tutkittu tieto oli pääosin yhdenmukaista, mutta myös eroavaisuuksia tuli esiin. Kävi ilmi, että pääasiallisesti hengellisyys toimii merkittävänä voimavarana mutta voi tuoda mukanaan erilaisia ristiriitoja sekä haasteita.

8.1 Hengellisyyden positiivisista vaikutuksista

Aiempien tutkimusten pohjalta voidaan todeta, että hengellisyys vaikuttaa nuorten ja opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin positiivisella tavalla. Se lisää turvallisuuden ja tarkoituksen tunnetta sekä antaa elämälle tarkoitusta ja suuntaa tulevaan. Se myös luo toivoa, auttaa jaksamaan arjen haasteissa ja tuo lohtua ja jaksamista vaikeiden aikojen keskellä. Jumalasuhte on tuonut elämään merkityksellisyyttä ja turvaa, luottamusta ja toivoa sekä vahvistanut kelpaamisen kokemusta ja itsetuntoa. Hengellisyyden parissa koettu yhteys toisiin ihmisiin ja Jumalaan vaikuttaa ihmiseen monella eri tasolla, niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Hengellisyys voi toimia merkittävänä pohjana henkilön elämälle ja ihmissuhteille. (Boberg 2020.)

Hengellisyyden on myös tutkittu lisäävän opiskelijoiden resilienssiä, auttavan stressinhallinnassa sekä lievittävän masennusoireita (Caton, 2021; Boberg, 2020; Wilfred ym. 2014.) Pääasiallisesti hengellisyydellä on tutkimusten valossa koettu olevan myönteisiä vaikutuksia. Todetaan, että hiljentyminen hengellisten asioiden parissa on tärkeää nuoren aikuisen jaksamisen kannalta. Rukous on ollut stressinhallintakeino. Turvallinen Jumalasuhte ja oman hengellisyyden löytäminen ovat merkittäviä voimavaroja, jotka kantavat elämässä vaikeiden vaiheiden läpi ja ohjaa kohti tulevaisuutta. Alaorani & Alradaydeh (2017) toteavat, että kun opiskelujen aikana keskitytään myös oppilaiden hengelliseen hyvinvointiin, lisää se opiskelijoiden onnellisuutta ja tyytyväisyyttä eri osa-alueilla.

Myös Wilfred ym. (2014) toteavat hengellisyyden vaikutuksista opiskelijoiden elämänlaatuun. Tutkimus osoittaa, että hengellisyys voi olla tärkeä määrittäjä elämänlaatuun positiivisesti vaikuttavista tekijöistä ja että korkeakoulut, jotka haluavat panostaa opiskelijoidensa koettuun elämänlaatuun tulisi käyttää hengellisyyttä yhtenä tekijänä tavoitteiden saavuttamiseksi.

8.2 Hengellisyden kuormittava vaikutus

Poikkeuksena tutkimustuloksissa esille nousivat muunsukupuoliset, joiden kokemusten mukaan hengellisyys ei lisää heidän hyvinvointiaan. Kuitenkin muunsukupuoliset kokivat, että rippikoulussa koettu toisten läsnäolo ja se, että heitä on kuunneltu, oli koettu positiivisena heidänkin keskuudessaan. On myös osoitettu, että yleisesti sateenkaarinuorten ja muunsukupuolisten henkinen hyvinvointi on muuta väestöä huonommalla tasolla. (Tiihonen 2022.) Mielestämme näiden tutkimusten valossa ei voida pitää täysin kiistattomana, että juuri hengellisyys vaikutti muunsukupuolisten hyvinvointiin negatiivisesti, vaan näyttäisi siltä, että taustalla voi olla jo aiempi koettu huonovointisuus. Tältä osin uskomme, että laaja-alainen tutkimus aiheesta olisi tarpeellinen.

Poikkeuksen muodostivat myös ne henkilöt, jotka olivat olleet sellaisen hengellisyden vaikutuksen piirissä, jossa he kokivat hengellisen yhteisön vaatimusten tai painostuksen olevan niin voimakasta, että se vähensi heidän hyvinvointiaan (Boberg, 2020), ja ne henkilöt, jotka olivat kokeneet joutuneensa uskonsa vuoksi vähemmistönä syrjityksi. Syrjintä voi aiheuttaa stressiä ja henkistä pahoinvointia varsinkin, jos sitä joutuu kokemaan usein ja vaikuttaa näin henkiseen hyvinvointiin haitallisesti. Tutkijat toivat ilmi, että tulosten analysoiminen on ollut tutkijoille vaikeaa, koska he ovat tutkineet asiaa useamman kulttuurin parissa, jolloin käsitteet ovat ajoittain olleet vaikeasti määriteltävissä ja ymmärrettävissä kulttuurierojen vuoksi, mikä sitten on vaikuttanut tutkimustuloksiin. (Marliin-Meijer ym, 2022.)

Hengellisyys voi tuoda mukanaan myös syyllisyyttä ja ahdistusta. Olisi tärkeää nostaa aihe avoimeen keskusteluun ja auttaa opiskelijoita löytämään keinoja kohdata hengellisyden aiheuttamia vaikeita tunteita sekä tunnistaa sellaista hengellisyyttä, joka tukee henkistä hyvinvointia. Kuitenkin haastateltavat kertovat, että Jumalasuhte on tuonut elämään merkityksellisyyttä ja turvaa, luottamusta ja toivoa sekä vahvistanut kelpaamisen kokemusta.

TAULUKKO 2. TUTKIMUKSET

Tekijät	Nimi	Vuosiluku	Tulokset	Miten hengellisyys vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin?
And-reasson, C., Enghol m, L.	The role of reli- gious community to the mental well- being of young adolescents: A cross-sectional study.	2020	<p>Hengellisyys lisää hyvinvointia.</p> <p>Opiskelijat, jotka oli kasvaneet hen- gellisessä perhees- sä, olivat tyytyväi- sempiä kuin ne, jotka eivät olleet kasvaneet hengelli- sessä perheessä.</p> <p>Uskovat nuoret kokivat hyvinvoin- tinsa ei- uskovia nuoria paremmaksi</p> <p>Uskovat nuoret kokivat elämässä suurempaa toivoa, myös kuoleman jälkeistä aikaa aja- tellen</p> <p>Kristillisestä uskoa harjoittavat kokivat hyvinvointinsa pa- rempana kuin muita uskontoa harjoitta- vat. Korkeinta hy- vinvointia kokivat kristityt, tämän jälkeen islaminus- koiset, jonka jäl- keen henkilöt ilman uskoa. Viimeiseksi jäivät ne nuoret, joiden usko oli mu-</p>	<p>Hengellisyys vaikuttaa elämän- katsomukseen, jonka kautta asi- oita tarkastellaan toisin. Tämä lisää tyytyväisyyttä ja kiitollii- suutta, mikä puolestaan lisää henkistä hyvinvointia, auttaa jaksamaan vaikeiden vaiheiden läpi ja tuo toivoa. Myös yhteen- kuuluvuuden tunne hengelliseen yhteisöön ja sen jäseniin vaikutti henkistä hyvinvointia lisäävästi.</p> <p>Lisää toivoa elämässä, lisää toi- voa myös kuolemanjälkeisiä elämänä ajatellen</p> <p>Vaikuttaa psykologiseen ja emo- tionaaliseen hyvinvointiin suotui- sasti</p> <p>Ohjaa elämänvalinnoissa</p>

			<p>tia kuin edellä mainittuja.</p> <p>Nuoret, jotka osallistuvat hengellisiin tilaisuuksiin voivat paremmin kuin, ne jotka eivät osallistu lainkaan</p> <p>Nuoret, jotka osallistuvat usein hengellisiin tilaisuuksiin, voivat paremmin kuin ne nuoret, jotka osallistuvat harvoin</p> <p>Tutkimus osoitti, että nuoret, jotka kokivat saaneensa seurakunnaltaan tukea, pitivät Pyhien kirjoitusten ohjeita tärkeinä ohjeina elämän valintoja tehdessään. Ne nuoret, jotka eivät saaneet tukea seurakunnalta, eivät pitäneet pyhien kirjoitusten vaikutusta elämässään yhtä merkittävänä</p>	
Alorani, O. & Alrdaydeh, M.	Spiritual well-being perceived social support and life satisfaction among college students.	2017	<p>Opiskelujen aikana opiskelijoiden hengellisyys ja henkiseen hyvinvointiin keskittymisen vaikutus on positiivinen.</p> <p>Tutkimus osoitti, että henkinen hyvinvointi oli korkeammalla tasolla</p>	<p>Lisää onnellisuutta, tyytyväisyyttä ja lisää psyykkistä terveyttä. Lisäksi tutkimus osoitti, että hengellisyys vaikutti positiivisesti siihen, miten opiskelijat näkivät oman tulevaisuutensa.</p> <p>Tutkimus osoitti merkittävän positiivisen yhteyden hengellisyiden ja hyväksi koetun elämänlaadun suhteen.</p>

			<p>naisopiskelijoiden keskuudessa verrattuna miesopiskelijoihin. Tämä tilasto voidaan selittää naisopiskelijoiden korkeammalla uskonnollisella motivaatiolla.</p> <p>Sosiaalinen tuki vaikuttaa merkittävästi ja positiivisesti elämän tyytyväisyyteen.</p> <p>Hyväksi koettu sosiaalinen tuki lisäsi opiskelijoiden tyytyväisyyttä, vähensi stressiä ja auttoi ihmissuhteissa.</p>	<p>Opiskelijat, jotka kokivat korkeaa hengellisyyttä, näkivät oman tulevaisuutensa valoisampana ja merkityksellisempänä.</p> <p>Henkisen hyvinvoinnin eri ulottuvuuksien sisällyttäminen opintoihin lisää opiskelijoiden onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään ja sen eri osa-alueisiin.</p>
Boberg, S.	Hengellisyyden vaikutukset nuoren aikuisen henkiseen hyvinvointiin.	2020	<p>Nuoret aikuiset kokivat hengellisyyden voimavarana, mutta siihen liittyi ristiriitoja ja erilaisia haasteita.</p> <p>Tutkimuksen avulla voitiin todeta uskon olevan perusta elämälle, arvoille, merkityksellisyyden kokemuksille sekä ihmissuhteille.</p> <p>Hengellisyydestä on apua tunnesäätelyssä, jaksamisessa ja erilaisista vaikeuksista selviämisessä.</p> <p>Hengellisyyden saattoi olla tärkeässä</p>	<p>Oma yksityinen sekä ystävien kanssa jaettu hengellisyys koettiin hyvinvointia vahvistavana tekijänä.</p> <p>Hengellisyys oli antanut haasteltavien elämään merkityksellisyyttä, luottamusta ja toivoa.</p> <p>Tutkimuksen perusteella voitiin todeta, että hengellisyys voi olla merkittävässä osassa nuoren aikuisen parisuhdetta ja usko voi yhdistää voimakkaasti.</p> <p>Hengellisyys voi aiheuttaa myös syyllisyyttä ja häpeää, etenkin seksuaalisuuteen ja sukupuoleen liittyvissä kysymyksissä.</p> <p>Hengellisyys voi edistää masennuksesta toipumista.</p> <p>Hengellisyys on stressinhallintakeino ja</p>

			<p>roolissa parisuh-teissa mutta myös muodostua kipu-kohdaksi, mikäli kumppanin kanssa ei jaeta samoja ar-voja.</p>	<p>merkittävä voimavara, joka kan-taa vaikeiden aikojen läpi.</p> <p>Hengellisyys auttoi selviämään vaikeista asioista.</p> <p>Turvallinen jumalasuhte vahvisti kelpaamisen kokemusta.</p> <p>Hiljentymisen koettiin tärkeänä keinona jaksamisen kannalta.</p> <p>Seurakunnan toiminta koettiin tärkeänä voimavarana arjessa, jonka avulla arkea pystytään rytmittämään paremmin.</p> <p>Hengellinen musiikki auttoi tut-kittavia jaksamaan ja he kokivat musiikin tukevan kokonaisval-taista hyvinvointia.</p> <p>Hengellisyys vaikuttaa positiivi-sesti ihmissuhteisiin sekä saattoi olla tärkeässä roolissa parisuh-teessa.</p> <p>Omannäköisen hengellisyiden löytäminen koettiin suureksi voimavaraksi.</p>
Caton, M.	The impact of spir-ituality, social sup-port, and self-esteem on the resil-ience of Haitian nurses: implication for nursing educa-tion.	2021	<p>Tutkimuksessa to-dettiin, että hengel-lisyys vahvistaa merkittävästi sieto-kykyä haitilaisten sairaanhoitajaopis-kelijoiden keskuu-nessa.</p> <p>Yhteiskunnan an-tamalla tuella on suuri positiivinen merkitys opiskeli-jan sietokykyyn.</p> <p>Tutkimuksessa saa-tiin lisää näyttöä</p>	<p>Hengellisyys lisää merkittävästi ja positiivisesti sietokykyä ja siten lisää akateemista menestys-tä. Lisäksi hengellisyys auttaa monella elämän osa-alueella ku-ten; stressin siedossa, auttamaan selviämisessä vastoinkäymisten kanssa. Hengellisyiden koettiin myös antavan voimaa ja sen aut-tavan jaksamaan arjessa.</p> <p>Päivittäiset hengelliset kokemuk-set, kuten yhteys muihin ihmi-siin, toimivat merkittävänä voi-mavarana monen haitilaisen sai-raanhoitajaopiskelija elämässä. He kokivat, että tällä oli myös</p>

			<p>siitä, että sekä ulkoiset että sisäiset tekijät vaikuttavat hoitoalan opiskelijoiden sietokykyyn. Oppilaitoksella on tärkeä rooli tukeakseen opiskelijoiden sietokyky ja yksi keino tähän on hengellisyiden huomiointi.</p>	<p>tärkeä rooli apuna stressin sietämisessä.</p> <p>Hengellisyydellä on todettu olevan monia myönteisiä vaikutuksia sairaanhoitajaopiskelijoiden keskuudessa.</p>
Dar, K., Iqbal, N.	Religious Commitment and Well-Being in College Students: Examining Conditional Indirect Effects of Meaning in Life	2019	<p>Tutkimus osoitti, että uskonnollisuus ja uskonnollinen sitoutuminen on merkittävässä roolissa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta.</p> <p>Hengellisyydellä voi kuitenkin olla joko positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin.</p> <p>Tutkimus osoitti, että sukupuolella on merkitystä hengellisyiden ja hyvinvoinnin välisessä suhteessa.</p> <p>Hengellinen sitoutuminen ja läsnäolo on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeässä roolissa.</p> <p>Tutkimus osoitti, että merkityksellinen ja hengellinen</p>	<p>Tutkimus osoitti, että uskonnollisuus vaikutti merkittävästi kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, etenkin tyttöjen keskuudessa. Poikien keskuudessa tätä ei nähty yhtä merkittävänä.</p> <p>Etenkin tytöt ja naiset kokivat hengellisyiden lisäävän hyvinvointiaan ja että he saavat lisää merkityksellisyyttä elämäänsä.</p> <p>Hengellisyys on kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta erittäin tärkeässä roolissa.</p> <p>Hengellisyys voi toimia hyvin keskeisenä työkaluna kohti parempaa hyvinvointia.</p> <p>Hengellisyys vaikuttaa ihmisen elämän merkityksellisyyteen, joka taas on vahvassa yhteydessä henkiseen hyvinvointiin.</p>

			läsnäolo voi toimia hyvin keskeisenä työkaluna kohti parempaa hyvinvointia.	
Marliin - Meijer, C., Klingenberg, M., Lagerström, M.	On the Subjective Well-Being of University Students: Religious Capital and Experiences of Discrimination.	2022	<p>Tutkimuksessa oli mukana kolme (3) maata. Tuloksista käy ilmi, että ainoastaan yhdessä maassa (Perussa) koettiin, että julkinen oman uskonnon harjoittaminen vaikutti myönteisesti hyvinvointiin.</p> <p>Muissa maissa, eli Turkissa ja Puolas- sa taas todettiin, että julkinen tai yksityisen uskonnon harjoittaminen vaikutti negatiivisesti ja kielteisesti subjektiiviseen hyvinvointiin. Tutkimus kuitenkin vaikeasti analysoitavissa, kun asiaa on tutkittu eri kulttuurien parissa ja käsitteet ovat vaikeasti määriteltävissä</p> <p>Hengellisyys saattaa aiheuttaa syrjintää, jonka on todettu lisäävän stressiä.</p>	<p>Julkisen uskonnon harjoittaminen nähtiin vaikuttavan myönteisesti hyvinvointiin Perussa.</p> <p>Uskolla ja henkisellä hyvinvoinnilla selkeä positiivinen yhteys.</p> <p>Hengellisyydestä johtuva syrjintä voi aiheuttaa merkittävää stressiä.</p> <p>Suurin osa tutkimuksista kuitenkin osoittaa, että hengellisyydellä on selkeä positiivinen vaikutus henkiseen hyvinvointiin.</p>
Tiihonen, P.	Rippikoulu vaikuttaa myönteisesti nuorten hyvinvointiin, paitsi muunsukupuolisten har-	2022	Tutkimuksessa todettiin, että Helsingissä ja Espoossa rippikoulun käyneet muunsukupuoliset	Kyselyssä käy ilmi, että hieman yli 40 % rippikoululaisista koki hengellisyyden harjoittamisen edesauttaneen heidän henkistä hyvinvointiaan.

	vemmin.		<p>kokivat rippikoulun vaikuttaneen positiivisesti henkiseen hyvinvointiin. Yhtä hyvää tulosta ei kuitenkaan saatu muissa kunnissa.</p> <p>Henkisessä hyvinvoinnissa on kuitenkin havaittavissa eroja sukupuolten kesken. Tilastojen mukaan parhaiten voivat pojat, tämän jälkeen tytöt ja heikoimmin voivat seksuaalivähemmistöihin kuuluvat nuoret.</p> <p>Muunsukupuoliset antoivat rippikoulusta alemman arvosanan kuin muut nuoret.</p> <p>Rippikoululaisten henkinen hyvinvointi on pääkaupunkiseudulla parempaa kuin muualla Suomessa.</p>	<p>Nuoret kokivat, että Jumalanpalveluksissa he olivat tulleet hyvällä tavalla kosketetuksi ja että rippikoulussa on käsitelty nuoren elämää koskevia tärkeitä asioita.</p> <p>Kokemus siitä, että heille on oltu oikealla tavalla läsnä ja he ovat löytäneet paikkansa kirkon piiristä.</p> <p>Kirkon valtakunnallinen kysely osoittaa, että Helsingissä rippikoulun käyneet olivat tyytyväisiä moneen osa-alueeseen, jota rippikouluun kuului. He kokivat, että heidän ajatuksiaan kuunneltiin, heidän yhteytensä seurakuntaa kohtaan vahvistui ja kokivat halua kuulua kirkkoon ja toivoivat löytävänsä oman paikkansa seurakunnassa.</p> <p>Helsingissä lähes 50 % pojista, 39 % tytöistä ja noin 26 % muunsukupuolisista kokivat, että hengellisyiden harjoittaminen tuki heidän henkistä hyvinvointiaan.</p> <p>Vantaalla lähes 50 % pojista, noin 44 % tytöistä ja alle 10 % muunsukupuolisista koki, että hengellisyiden harjoittaminen tuki heidän henkistä hyvinvointiaan.</p> <p>Espoossa poikien kokemus säilyy myös lähes 50 %, tyttöjen kohdalla tulos on huomattavasti alhaisempi, noin 33 % ja muunsukupuolisten keskuudessa lähes 40 %.</p> <p>Koko Suomen tilastossa pojista noin 48 % koki, että hengellisy-</p>
--	---------	--	---	---

				den harjoittaminen tuki heidän henkistä hyvinvointiaan. Tytöistä 39 % ja muunsukupuolisista noin 24 %.
Wilfred , W., Hui, C., Lam, J., Lau, E., Cheung , S-F.	The relationship between spirituality and quality of life among university students: An autoregressive cross-lagged panel analysis.	2014	<p>Tutkimus osoittaa, että hengellisyys on tärkeä elämänlaatuun positiivisesti vaikuttava tekijä yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa.</p> <p>Hengellisyys vaikuttaa positiivisesti elämänlaatuun. Kuitenkaan elämänlaadulla ei ollut samanlaista vasta-vauroista vaikutusta hengellisyyteen.</p> <p>Monet yliopisto-opiskelijat kokevat suurta stressiä, kun he yrittävät sopeutua yliopistoelämään. Usein heiltä puuttuu keinot, joiden avulla tätä stressiä käsitellä, mikä heijastuu negatiivisesti elämänlaatuun.</p>	<p>Hengellisyys vaikuttaa positiivisesti yliopisto-opiskelijoiden elämänlaatuun.</p> <p>Hengellisyyden koettiin auttavan sopeutumisessa yliopistoelämään sekä stressin siedossa.</p> <p>Hengellisyydestä ollut apua masennuksen hoidossa.</p> <p>Hengellisyyden tärkeys korkeakouluissa on suuressa roolissa ja asemassa osana oppilaiden henkistä kehitystä. Tähän olisi syytä keskittyä samalla tavoin kuin mihin tahansa oppiaineeseen.</p> <p>Tutkimus osoitti empiirisesti, että hengellisyys on tärkeä elämänlaatuun vaikuttava tekijä.</p> <p>Hengllisyys vaikuttaa elämänlaatuun parantavasti.</p>

9 OPINNÄYTETYÖN ETIIKKA

Opinnäytetyötä tehdessämme olemme ottaneet huomioon työn eettisyyden. Lähdemateriaalia valittaessa olemme olleet kriittisiä. Olemme valinneet työhömmе luotettavia ja tutkittuja lähteitä. Vertailimme paljon eri lähdemateriaaleja. Valitsimme lähteet tarkan tutkinnan kautta noudattaen yleistä tutkimusetikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä. Jotta tutkimus on eettisesti hyväksyttävä ja luotettava, tulee sen olla tehty hyvän tieteellisen käytännön osoittamalla tavalla. Näin varmistamme työn eettisyyden. (Tutkimustieteellinen neuvottelukunta 2012, 6.)

Lähdemateriaalia valittaessa olemme ottaneet huomioon tarkasti sen, mistä se on peräisin. Esimerkiksi erilaisten tiedotusvälineille annettuihin eettisiin ohjeisiin kuuluu oikeiden ja olennaisten tietojen kertominen. Todellisuudessa nämä korostavat kuitenkin usein tietyn osapuolen mielipidettä asiasta ja saattavat keskittyä nostamaan esiin epäolennaisia asioita aiheeseen liittyen. (Laulaja 1994, 149.) Olemme viitanneet työssä lähteisiin oikeaksi annetulla tavalla.

Emme ole valinneet lähteeksi materiaalia, jossa esimerkiksi kirjoittajan oma mielipide korostuu voimakkaasti. Kun kyseessä on hengellisyteen liittyvä tutkimus, on se asia, joka jo lähtökohtaisesti herättää meissä jokaisessa voimakkaita tunteita. Myös henkilökohtaiset kokemukset tällä alueella vaikuttavat ihmisen näkemykseen. Tämä sama asia tietenkin pätee myös monissa muissa tutkimuksissa. Tähän asiaan sisältyi paljon tarkkaa eettistä pohdintaa. Työn eettisyyden kannalta oli tämä tärkeä tiedostaa, kun ryhdyimme tekemään kirjallisuuskatsausta aiheestamme. Tämä on siis asia, jonka olemme ottaneet huomioon opinnäytetyötä tehdessämme, jotta tutkimus pysyy täysin luotettavana ja eettisesti pätevänä. (Vilka 2007, 16.)

Etiikassa olemme myös huomioineet plagioinnin, tämän suhteen olemmekin olleet erittäin tarkkoja ja erittäin tietoisia siitä, että opinnäytetyö tulee käymään läpi plagiaatintunnistusjärjestelmän ennen sen julkaisua. Olemme panostaneet oikeaoppiseen lähdeviittaukseen ja huolehtineet että alkuperäinen kirjoittaja on mainittu asianmukaisesti. Olemme kuvanneet tarkasti opinnäytetyön eri vaiheet työssämme. Vaiheita pystytään seuraamaan hyvin opinnäytetyössä.

Hengellisyys henkilökohtainen ja kunnioitettava sekä eettisesti arka aihealue. Hoitotyössä on tärkeää, että hoitajan oma henkilökohtainen vakaumus pidetään erillään potilaan vakaumuksesta. Manipulaation vaara on olemassa heikossa asemaassa olevien parissa työskennellessä eikä sellaista eettisesti tarkasteltuna saa tapahtua. Kuitenkaan se ei saa tarkoittaa myöskään sitä, että hengelliset tarpeet jätetään huomiotta, tai niin että hengellisyys voimavarana jää hyödyntämättä (Kortejärvi, 2018, 295).

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä tuomme esille tärkeimmät johtopäätöksemme tutkimustuloksiin liittyen sekä kuvaamme opinnäytetyöprosessia ja sen vaikutuksia ammatilliseen kasvuunne. Pohdimme myös opittuja asioita ja reflektoimme, miten toimisimme toisin jatkossa.

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyömme aihe oli mielestämme ajankohtainen. Henkisiä voimavaroja lisääviä elementtejä on ajassamme esillä paljon, joista vähemmän on esille tuotu perinteistä kristillistä uskoa elämänlaatua ja henkisiä voimavaroja lisäävänä tekijänä. Aihettamme olisi tärkeää tutkia laajemmin. Tutkimustulosten valossa voidaan todeta, että hengellisyys voi olla merkittävä voimavara opiskelijoiden elämässä ja ohjata urapolkuja. Hengellisyys voi myös tuoda elämään pysyvyyttä, toivoa ja uusia näkökulmia, joiden kautta elämän haasteista on mahdollista selvitä. Hengellisyys voi myös auttaa toipumaan masennuksesta. Hengellisyyden myötä on mahdollista saada stressinhallintaan keinoja, lisätä omaa resilienssiä ja vaikuttaa positiivisella tavalla akateemiseen menestykseen ja opinnoissa jaksamiseen.

Nyky-aikana on tuotu esille viittauksia, että hengellisyys aiheuttaisi ihmisille pahoinvointia, mutta voisiko olla niin, että hengellisyys väärällä tavalla harjoitettuna aiheuttaa ihmisen mielenterveydelle pahoinvointia, kun taas oikealla tavalla harjoitettuna se on yksi mielenterveyden peruspilareista? Olisi mielenkiintoista saada tarkempia jatkotutkimuksia, siitä minkälainen hengellisyys lisää henkistä hyvinvointia ja minkälaisia tekijöitä elämänlaatua ja voimavaroja lisäävä hengellisyys pitää sisällään. Toisaalta olisi myös tärkeää tuoda tutkimusten valossa esille minkälaista on se hengellisyys, jonka opiskelijat kokevat voimavaroja kuluttavina. Tarkempaan tarkasteluun olisi myös tärkeää ottaa mitkä tekijät sateenkaari – ja muunsukupuolisten keskuudessa ovat niitä, joiden vuoksi henkistä pahoinvointia esiintyy näissä ryhmissä muuta väestöä enemmän, ja verrata sitä heidän kokemukseensa siitä, että hengellisyys ei lisää heidän henkistä hyvinvointiaan.

Voimme vetää johtopäätöksen hengellisyyden ja mielenterveyden tukemisen sisältävän paljon samantlaisia elementtejä ja koostuvan samantlaisesta sisällöstä. Se, mitä hengellisyys parhaillaan opiskelijalle tuo on niitä tekijöitä, joista hyvä mielenterveys koostuu. Hengellisyys luo yhteyttä myös toisiin ihmisiin, ja yhteys toisiin ihmisiin on suojaava tekijä mielenterveyttä edistävästä näkökulmasta.

Mielestämme korkeakouluissa olisi tärkeää huomioida hengellisyyden vaikutukset opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin sekä henkisen hyvinvoinnin suhde akateemiseen menestykseen. Nyky-yhteiskunnassa hengellisiä asioita on paljon häivytetty taka-alalle, mutta olisiko syytä ottaa tätä puolta uudelleen tarkasteluun tutkimusten valossa ja myös mielenterveyden ja henkisen hyvinvoinnin edistämisen kannalta? Tutkimustulosten valossa vedimme johtopäätöksen, että hengellisten asioiden häivyttäminen ei ole hyvä ratkaisu puhuttaessa henkisen hyvinvoinnin ja opiskelijaterveyden edistämisen näkökulmasta. Mielestämme jo kouluaikoina tuettu hengellisyys kantaa työelämään asti ja sillä voisi olla suotuisat vaikutukset myös työssäjaksamiseen.

10.2 Pohdintaa opinnäytetyön hyödynnettävyydestä

Opiskelijat ovat stressaantuneempia kuin ennen. Terveystieteiden tutkimuskeskukseemme on valitettavasti kriisissä eivätkä sen resurssit riitä matalalla kynnyksellä auttamaan kaikkia avuntarvitsijoita. Toisaalta myös terveydenhuoltoalan henkilöstö on kovan stressin ja paineen alla alalla yhä kiihtyvän hoitajapulan edetessä. Tulevaisuudessa tarvitsemme ratkaisuja niin yhteiskunnallisella kuin yksilötasolla tämä kriisin ratkaisemiseksi ja hoitajien jaksamisen turvaamiseksi. Mielestämme tämä työ toi esille tärkeitä näkökulmia myös sairaanhoitajaopiskelijoiden ja sairaanhoitajien jaksamiseen liittyvien tekijöiden vahvistamista ajatellen sekä siihen, miten hengellisyyden tuomat hyödyt henkisessä hyvinvoinnissa voivat auttaa työssä jaksamiseen. Tämä on yksi merkittävä ajankohtainen näkökulma sairaanhoitajaopiskelijoiden ja sairaanhoitajien jaksamista ajatellen. Aihe on todella ajankohtainen ja tärkeä.

Viime aikoina on esillä ollut ilmiö, jossa julkisuuteen on tuotu hengellisyyttä negatiivisesti kuvaavia esiintuloja, joiden valossa ihmisille voi muodostua pelkästään negatiivinen kuva kaikesta uskoon ja uskontoon liittyvästä. Mielestämme olisi tärkeää tuoda esille myös niitä tutkimuksia, joissa hengellisyys ja usko koetaan suurena voimavarana ja elämänlaatua lisäävänä tekijänä sekä lisätä tietoa siitä, miten voimavaroja kuormittava ja lisäävä hengellisyys eroavat toisistaan. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä ja jäänyt mielestämme liian vähälle huomille. Materiaalia ja tutkimustuloksia on mahdollista hyödyntää monipuolisesti. Niitä voivat käyttää nuorisotyöntekijät, korkeakoulujen henkilöstö, opiskelijat ja hoitotyössä toimivat henkilöt.

Mielestämme olisi tärkeää tuoda esille epäterveen ja terveen hengellisyyden erot ja ymmärrystä siitä, ettei kaikki hengellisyys ole samanlaista. Tämä olisi tärkeää sen vuoksi että hengellisyyttä uskallettaisiin hyödyntää voimavarana mutta myös siksi, että epätervettä haitallista hengellisyyttä olisi mahdollista helpommin tunnistaa ja välttää. Kyse ei niinkään ole Jumalasta, vaan siitä, miten Jumalaa tulkitaan, kun on kyse hengellisyydestä, joka tekee tuhoa.

Kokemuksemme mukaan opiskelijoiden kuormitus on ollut viime vuosina kasvavaa. Nuorison parissa on havaittavissa myös pahoinvointia. Koimme aiheen tärkeäksi, sillä opiskelijoiden lisääntynyt kuormitus on merkittävässä roolissa kokonaisvaltaisessa jaksamisessa ja hyvinvoinnissa. Tämän tekemämme opinnäytetyön myötä tuomme hyötyä niin opiskelijoille kuin opiskelijoiden ja nuorten parissa toimiville henkilöille. On tärkeää tunnistaa opiskelijoiden kuormitus. Hengellisyyden vaikutus tähän on jäänyt taka-alalle ja liian vähälle huomiolle. Myös terveydenhuoltoala on kriisissä, ja hoitajien jaksaminen yhä vaikeutuvassa hoitajatilanteessa on jatkuvasti esillä. Tämän opinnäytetyön kautta haluamme tuoda myös näkökulmaa hoitotyötä opiskeleville sekä sitä jo tekeville hoitajille työssäjaksamisen kannalta.

10.3 Pohdinta oppimisprosessista

Työn tekemisen myötä olemme itse saaneet myös paljon uutta oppia aiheesta, ja työn tekeminen on ollut todella silmiä avaava kokemus. Olemme oppineet laajasti eri termistöä ja käsitteitä tältä osa-alueelta ja todella päässeet ymmärtämään miten tärkeä osa hengellisyys on osana henkistä hyvinvointia. Työn mukana olemme yhä laajemmin ymmärtäneet, miten kokonaisvaltaista ihmisen hyvinvointi on ja miten monesta asiasta tämä koostuu. Työn tekeminen antoi meille itsellemme paljon uutta tietoa sekä näkökulmia.

Olemme perehtyneet ja avanneet myös mielenterveyttä ja tähän liittyviä tekijöitä. Opimme paljon positiivisesta mielenterveydestä ja miten mielenterveyttä vahvistetaan ja suojellaan. Vastaavasti opimme, myös niistä tekijöistä, jotka ovat riskitekijöinä mielenterveydelle. Tässä kohtaa mielestämme hengellisyys nivoutuu yhteen mielenterveyden kanssa. Tähän osioon perehtyminen oli hyvä kertaus ja muistutus meille siitä, miten isossa roolissa mielenterveys on yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kannalta ja miten samanlaisia asioita hengellisyys ja mielenterveys, koettu elämänlaatu ja henkinen hyvinvointi pitävät sisällään ja miten nämä liittyvät toisiinsa. Tämä työ tuo esille sen miten tärkeä osa-alue

hengellisyys voi olla ihmisen henkisen hyvinvoinnin osatekijänä. Mielestämme aihetta olisi hyvä nostaa esille jo senkin takia, että nyky-yhteiskunnassa sekä nuorilla että aikuisilla ilmenee paljon yhä lisääntyvää pahoinvointia. Hengellisyyttä olisi tärkeää huomioida myös korkeakouluopintojen aikana lisäämän opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja koulussa jaksamista, akateemista menestystä ja tyytyväisyyttä. Tärkeää olisi myös tiedostaa kristittyjen kokemaa syrjintää vähemmistöasemansa vuoksi.

Tämän kirjallisuuskatsauksen kanssa koimme niin vastoinkäymisiä kuin onnistumisia. Etenkin alussa haasteeksi osoittautui tutkimustiedon vähyys aiheesta sekä aikatauluhaasteet. Tutkimustietoa, joka vastaisi meidän tutkimuskysymykseemme oli haastava löytää. Tutkittua kotimaista tietoa aiheestamme oli melko vähän, mikä yllätti meidät. Vieraskielisen tutkimustiedon tulkinta ja kääntäminen toi luonnollisesti omat haasteensa ja hidasti jo valmiiksi tiukkaa aikataulua. Tutkitun tiedon vähyys tukee ajatustamme siitä, että aihe on jäänyt taka-alalle ja, että uusi ja luotettava tutkimustieto aiheesta olisi tärkeää. Onnistumisia koimme puolestaan hyvin toimivan ryhmädynamiikan sekä selkeän työnjaon kanssa. Kun opinnäytetyötä kirjoittaa useampi tekijä, on selvää, että tämä tuo hyötyjen lisäksi myös haasteita. Haasteita näkyi eniten siinä, että kaikilla ei ollut mahdollista käyttää aikaa työhön saman verran tai että aikatauluja ei saatu sovitettua yhteisille tapaamisille. Hyvää oli kuitenkin se, että työ eteni koko ajan näistäkin haasteista huolimatta ja nykyteknologian avulla pystyimme reaaliajassa työstämään työtä yhdessä. Mitään ristiriitoja ei ryhmän sisällä ilmennyt ja keskustelua kävimme lähes päivittäin yhteisessä WhatsApp-ryhmässä, sähköpostein sekä Wihi-ympäristössä. Kirjoitimme työtä yhdessä Wordissa, jossa näimme reaaliajassa toisen tekemät muutokset. Kävimme hyvässä hengessä keskusteluja ja jokainen löysi oman paikkansa ryhmän sisällä. Jokaiselle jaettiin omat vastualueet, mutta lopulta kuitenkin päädyimme myös työstämään työtä oman vastualueidemme yli, jotta saimme työn valmiiksi ajallaan.

Kirjallisuuskatsauksen tekeminen työnä osoittautui myös osaltaan melko haastavaksi. Tietoa kirjallisuuskatsauksen tekemisestä oli meillä jokaisella vähän, joten käytimme suuren ajan siihen, että tutustuimme kirjallisuuskatsauksen tekoon, sen eri malleihin sekä vaiheisiin. Työn edetessä kuitenkin meistä jokainen kehittyi tiedonhaun sekä koko työn prosessin suhteen, joten edetessämme opinnäytetyön teossa se myös alkoi sujumaan huomattavasti paremmin. Opinnäytetyön myötä pääsimme kattavasti tutustumaan ja lukemaan tutkimuksia ja muita lähteitä. Analysointi ja aineiston tutkiminen opetti meille jokaiselle tietynlaista kriittisyyttä ja näkökulmien tarkastelua ja auttoi erottamaan aineistosta luotettavat tutkimukset sekä materiaalit. Työn eettisestä puolesta pidimme tarkasti huolen koko opinnäyte-

työprosessin ajan. Jo aiheen valinta itsessään on eräänlainen eettinen valinta. Hengellisyydestä puhuttaessa on aihe monille henkilökohtainen. Aihe herätti myös meissä itsessämme monenlaisia ajatuksia, tunteita ja myös kysymyksiä.

10.4 Reflektointi ammatillisesta kasvusta

Pohdittaessa mitä tekisimme toisin työtä tehdessä, tuli ilmi ohjauksen merkittävyys, sekä selkeä kommunikaatio ohjaavan tahon suuntaan, mikäli työ pitäisi tehdä uudelleen tällä tietämyksellä. Tässä tapauksessa olisimme käyneet heti aluksi todella paljon selkeämmän keskustelun ohjausyhteistyötä aloittaessa. Tähän kuitenkin koimme saaneemme apua ja selkeyttä työn aikana, mutta mikäli sävelet olisivat olleet selkeämmät jo alussa olisi työ käynnistynyt eri tavalla, mikä olisi varmasti vaikuttanut myönteisesti lopputulokseen. Aiheen valinta ja mahdollisesti hiukan toisenlainen ja tarkempi rajaus olisi ehkä mahdollistanut myös laadukkaamman lopputuloksen, tässä ohjaavien opettajien neuvot olivatkin esillä mutta emme kyenneet niihin perehtymään kovin syvällisesti tai toteuttamaan täysin toivottulla tavalla. Mielestämme kuitenkin pystyimme perustelemaan näkemyksemme hyvin, ja mielestämme perustelumme olivatkin päteviä ja meidän näkökulmastamme esille tuotuja. Lopullinen työ tuo esille selkeästi mitä olemme halunneet tutkia ja mihin tulokseen olemme päätyneet. Saimme yhdistettyä usean eri osa-alueen loogisella tavalla tähän työhön.

Vaikka aikatauluhaasteet ovat olleet esillä, ei se tarkoita sitä, ettemmekö olisi käyttäneet aikaa ja työpanosta työmme loppuun saattamiseksi. Käytimme työhön todella paljon aikaa huomioon ottaen, että kaikilla meillä on perheet ja työt ja myös harjoittelujaksoja tämän opinnäytetyön aikana sekä rajallinen määrä vuorokaudessa tunteja, olemme tehneet luonnollisesti uhrauksia, jotta työ saadaan valmiiksi. Teimme työtä niin tunnollisesti kuin näissä olosuhteissa pystyimme. Suopuisemmissa olosuhteissa olisimme varmasti edellä mainitut seikat huomioon ottaen päässeet huomattavasti laadukkaampaan lopputulokseen.

Asiasisältöämme mielestämme kuitenkin on riittävän hyvää. Saimme tässä ohjaavilta opettajilta tärkeitä neuvoja, joita toteutimme parhaamme mukaan siten, kun se oli mahdollista, jotta työssä säilyy se näky, joka meillä siitä oli. Saimme myös erittäin hyviä ohjeita, jotka toivat lisää näkemystä meidän omaan suunnitelmaamme, ja se mahdollisti työssä laadukkaamman toteutuksen. Ohjaavien opettajien hyvien ja tärkeiden kommenttien ja neuvojen toteuttaminen ja noudattaminen olisi onnistunut perusteellisemmin, mikäli aikaa olisi ollut käytettävissä työn alussa enemmän yhteisen näkymän luomiseen opiskeli-

joiden ja opettajien yhteistyössä. Tämä olisi varmasti tuottanut laadukkaamman lopputuloksen. Ammatillisesta näkökulmasta tämä opinnäytetyö kasvatti meitä jokaista ja vaikutti ammatti-identiteettiimme. Tämän työn vaikutukset näkyvät varmasti meissä jokaisessa tulevaisuudessa työelämässä toimiessamme. Saimme arvokasta kokemusta tieteellisen tekstin tuottamisesta tällaisessa muodossa, mikä auttaa mahdollisissa jatko-opinnoissa ja työelämässä.

LÄHTEET

Aarva, P., Kortejärvi, H., Sarvela, K. 2018. *Inhimillisyyden vallankumous. Iloa ja valoa terveydenhoitoon*. Helsinki. Basaam Books.

Andreasson, C. & Engholm, L. 2020. *The role of religious community to the mental wellbeing of young adolescents: A cross-sectional study*. Saatavissa: <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1394547&dswid=-6280>. Viitattu: 17.4.2023.

Alorani, O. & Alradaydeh, M. 2017. *Spiritual well-being perceived social support and life satisfaction among college students*. Saatavissa: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2017.1352522>. Viitattu 23.1.2023.

Beauvais, A, Stewart, J., DeNisco, S. & Beauvais J. 2013. *Factors related to academic success among nursing students: A descriptive correlational research study*. Saatavilla: <https://daneshyari.com/article/preview/368214.pdf>. Viitattu 5.5.2023.

Boberg, S. 2020. *Hengellisyyden vaikutukset nuoren aikuisen henkiseen hyvinvointiin*. Itä-Suomen yliopisto. Filosofian tiedekunta. Teologian osasto. Pro gradu –tutkielma. Saatavilla: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23283/urn_nbn_fi_uef-20201086.pdf?sequence=1&isAllowed=y. Viitattu: 20.4.2023.

Brown, J., Learmonth, A., Mackereth, C. 2015. *Promoting Public Mental Health and Well-Being: Principles into Practice*. Foresight Mental Wellbeing and Capital Project 2008. Lontoo: Jessica Kingsley Publishers.

Caton, M. 2021. *The impact of spirituality, social support, and self-esteem on the resilience of Haitian nurses: implication for nursing education*. Saatavilla: <https://doi-org.ezproxy.centria.fi/10.1016/j.apnu.2020.08.006>. Viitattu: 23.4.2023.

Centria. *Centria suomen parhaiden työpaikkojen 2023 TOP 10-listalle*. Saatavilla: <https://net.centria.fi/centria-suomen-parhaiden-tyopaikkojen-2023-top10-listalle/> Viitattu 29.4.2023.

Centria. *Meistä*. Saatavissa: <https://net.centria.fi/centria/meista/> Viitattu: 13.2.2023.

Dahl, C. J., Wilson-Mendenhall, C. D., & Davidson, R. J. 2020. *The plasticity of well-being: A training-based framework for the cultivation of human flourishing*. Proceedings of the National Academy of Sciences. Saatavissa: <https://www.pnas.org/doi/10.1073/pnas.2014859117> .Viitattu: 6.4.2023.

Dar, K.& Iqbal, N. 2019. *Religious Commitment and Well-Being in College Students: Examining Conditional Indirect Effects of Meaning in Life*. Journal of Religion & Health. Saatavissa: <https://web-s-ebscohost-com.ezproxy.centria.fi/ehost/detail/detail?vid=1&sid=4e0c9b22-7f9f-47ae-8b20-8917f3233550%40redis&bdata=JnNpdGU9ZW9vc3QtbGl2ZSZzY29wZT1zaXRl#db=a9h&AN=139585803&anchor=AN0139585803-13>. Viitattu 20.4.2023.

Davis, E., Worthington, E.& Schnitker, S. 2023. *Handbook of positive psychology, religion, and spirituality*. Saatavissa: <https://library.oapen.org/bitstream/20.500.12657/60153/1/978-3-031-10274-5.pdf> .Viitattu: 7.4.2023.

Gough, D., Oliver, S.& Thomas, J. 2012. *An introduction to systematic reviews*. Lontoo: Sage Publications.

Haapakoski, V. 2014. *Rippikoulun merkitys nuorten uskonnollisuuteen*. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73060/Haapakoski_Ville.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 24.4.2023.

Hannikainen, P. 2021. *Uuden sukupolven yhteisöt. Evankelis-luterilaisen Jumalanpalvelusyhteisöliikkeen osallistujien yhteisöllisyys, arvot ja hengellisyys*. Helsingin yliopisto. Saatavissa: https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/332620/hannikainen_pietari_v%c3%a4it%c3%b6skirja_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 27.4.2023.

Holmberg, J. 2023. *Hoitajapula on haaste hoitajien mielenterveydelle*. Tehy-lehti. Saatavissa: <https://www.tehylehti.fi/fi/blogit/mainio/hoitajapula-haaste-hoitajan-mielenterveydelle>. Viitattu 5.5.2023.

Huttunen, N. & Salminen, V-M. *Spirituaaliteetti 2020-luvun Suomessa*. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/340253/Spiritual.Suomessa22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Viitattu 2.4.2023.

Janhonen, S. & Mikkonen, M. 2001. *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Juva; WSOY

Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M., Ääri, R-L. 2007. *Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen*. Turku. Turun yliopisto.

Jylhävuori, T. 2020. *Rippikoulun rooli nuorten elämässä – Rippikoulun kehittäminen Suomen ev. -lut. Kirkossa*. Turku. Turun ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/355697/Jylhävuori_Tanja.pdf?sequence=2&isAllowed=y Viitattu 23.3.2023.

- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2017. *Tutkimus hoitotieteessä*. Saatavissa: <https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-63-0148-8> Viitattu 16.3.2023.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N., Väyrynen, T., Aalto-Setälä, R. & Ripatti-Toledo, T. 2021. *Opiskelijaterveys*. 2. uudistettu painos. Helsinki. Kustannus oy Duodecim.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1992/19920785>. Viitattu 2.5.2023
- Laulaja, J. 1994. *Elämän oikea ja väärä. Eettiset valinnat tänään*. Helsinki; Kirjapaja.
- Malkavaara, M. 2022. *Elämäni käsitteet: Spirituaaliteetti*. Saatavissa: <https://dialogi.diak.fi/2022/09/20/elamani-kasitteet-spirituaaliteetti/>. Viitattu 23.3.2023.
- Malkavaara, M. 2022. *Elämäni käsitteet. Henkinen ja hengellinen*. Saatavissa: <https://dialogi.diak.fi/2022/09/06/elamani-kasitteet-hengellinen-ja-henkinen/> .Viitattu 27.4.2023.
- Marliin- Meijer, C., Klingenberg, M. & Lagerström, M. 2022. *On the Subjective Well-Being of University Students: Religious Capital and Experiences of Discrimination*. Saatavissa: https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-030-94691-3_12. Viitattu 19.1.2023.
- Mattis, J. 2022. *Cultural Conciderations in Positive Psychology and the Psychology of Religion and Spirituality*. Saatavissa: <https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-10274-5> .Viitattu 31.3.2023.
- Naatus, R. 2021. *Nuorille aikuisille hengellisyys edustaa vapautta ja vastavoimaa*. Saatavissa: <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/naatus-nuorille-aikuisille-hengellisyys-edustaa-vapautta-ja-vastavoimaa#c831b9d0>. Viitattu: 7.3.2023.
- Niemipelto, H. 2017. *Surevan henkisyys ja hengellisyys voimavarana*. Opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/135408/Niemipelto_Hanna.pdf?sequence=1 .Viitattu 24.3.2023.
- Raamattu. 1992. Suomen evankelisluterilaisen kirkon kirkolliskokouksen vuonna 1992 käyttöön otama suomennos. Kirjapaja.
- Rahikainen, J. 2016. *Yliopisto-opiskelijan kokema päivittäinen hyvinvointi ja stressi*. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50233/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201606092998.pdf>. Viitattu 13.3.2023.
- Repo, S. 2020. *Tietoisuustaidot auttavat stressinhallinnassa*. Saatavissa: <https://www-terveysportti-fi.ezproxy.centria.fi/xmedia/duo/duo15485.pdf> Viitattu 18.2.2023.

Riksföreningen. *Äldres hälsa*. 2020. *Spiritualitetens ändrar neurokemin i hjärnan*. Saatavilla: <https://aldreshalsa.com/spiritualitet-forandrar-neurokemin-i-hjarnan/>. Viitattu 12.4.2023.

Rinne, H., Korkeamäki, J. & Villa, T. 2021. *Korkeakouluopiskelijoiden koetut oppimisvaikeudet ja niiden yhteys elämän eri osa-alueisiin*. Saatavissa: [Korkeakouluopiskelijoiden koetut oppimisvaikeudet ja niiden yhteys elämän eri osa-alueisiin - pdf \(journal.fi\)](#). Viitattu 19.2.2023.

Putus, T., Vilen, S., Suominen, E. & Atosuo, J. 2023. *Loppuraportti työsuojelurahaston projektiin #210375*. Turku. Turun yliopisto, Kliininen laitos, Työterveyshuollon oppiaine. Saatavissa: https://www.utu.fi/sites/default/files/media/Trossi/Loppuraportti_TSRstressitutkimus_yhteenvedo_2023.pdf. Viitattu: 5.5.2023.

Siipola, V. 2019. *Eksistentiaalisen tuen merkitys elämän päättymisen kohtaamisessa*. Saatavissa: <https://stm.fi/documents/1271139/12429036/Eksistentiaalisen+tuen+merkitys+el%C3%A4m%C3%A4n+p%C3%A4%C3%A4ttymisen+kohtaamisessa+Virpi+Sipola+Kirkkohallitus+.pdf/21dfb6f6-b287-8dea-fb2e-7c7648149cf3/Eksistentiaalisen+tuen+merkitys+el%C3%A4m%C3%A4n+p%C3%A4%C3%A4ttymisen+kohtaamisessa+Virpi+Sipola+Kirkkohallitus+.pdf>. Viitattu 2.5.2023.

Sininauhaliitto. *Hengellinen työ*. Saatavissa: <https://www.sininauhaliitonjasenet.fi/palvelut/hengellinen-tyo/>. Viitattu 20.4.2023.

Sinisalo, A. 2013. *Nuoren uskonnollinen spirituaaliteetti osana elämänsuunnittelua ja holistista opinto-ohjausta*. Saatavissa: c https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/12894/urn_nbn_fi_uef-20130851.pdf. Viitattu: 14.4.2023.

Spencer, M. 2012. *What is spirituality, a personal exploration*. Royal college of psychiatrics. Saatavissa: https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/sigs/spirituality-spsig/what-is-spirituality-maya-spencer-x.pdf?sfvrsn=f28df052_2. Viitattu 12.3.2023.

Stenberg, J., Parkkila, M., Nukari, J. & Poutiainen, E. 2022. *Työttömyysuhanalaisten nuorten ja aikuisten oppimisen vaikeudet, rinnakkaiset mielenterveysongelmat, opiskelu ja hyvinvointi*. Saatavissa: *Työttömyysuhanalaisten nuorten ja aikuisten oppimisen vaikeudet, rinnakkaiset mielenterveyden ongelmat, opiskelu ja hyvinvointi - pdf (journal.fi) 00'*. Viitattu: 19.2.2023.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. *Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä*. 2, korjattu painos. Turku; Turun yliopisto.

Rippikoulusuunnitelma. 2017. -*Suuri ihme*. Suomen ev.lut kirkon julkaisuja. Saatavissa: <https://evl.fi/documents/1327140/39461555/Suuri+Ihme+-+Rippikoulusuunnitelma+2017.pdf/758d0926-f7b9-3e63-bc2b-93ffaab30f90?t=1549006812000> Viitattu 26.4.2023.

Terveiden edellytykset – suomalaisten koettu hyvinvointi paranee vuosittain. 2019. Saatavissa: <https://kestavakehitys.fi/seuranta/tulkinnat/-/blogs/terveyden-edellytykset-suomalaisten-koettu-hyvinvointi-paranee-vuosittain> Viitattu 27.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. *Aikuisten geneeriset elämänlaatumittarit terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa sekä terveys- ja kuntoutuspalvelujen vaikutusten arvioinnissa*. Saatavissa: <https://core.ac.uk/download/pdf/78469582.pdf> 6.4.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2023. *Kansallinen mielenterveysstrategia*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kansallinen-mielenterveysstrategia> Viitattu 29.4.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2022. *Keskeisiä käsitteitä*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/keskeisia-kasitteita>. Viitattu 6.4.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. 2021. *Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea – tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>. Viitattu 13.2.2023.

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2023. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>. Viitattu 29.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2021. *Mielenterveyden edistäminen*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> . Viitattu 26.4.2023.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2022. *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> Viitattu 29.4.2023.

Tiihonen, P. 2022. *Rippikoulu vaikuttaa myönteisesti nuorten hyvinvointiin, paitsi muunsukupuolisten harvemmin*. Kirkko- ja kaupunki. <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/rippikoulu-vaikuttaa-myonteisesti-nuorten-hyvinvointiin-paitsi-muunsukupuolisten-harvemmin-1#c4f59642>. Viitattu 17.4.2023.

Tilastokeskus. 2012. *Arjen raskaus koskettaa nyt aiempaa enemmän myös miehiä*. Saatavissa: <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2020/arjen-raskaus-koskettaa-nyt-aiempaa-enemman-myos-miehia/>. Viitattu 5.2.2023.

Tilastokeskus. 2011. *Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja*. Saatavissa: https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0. Viitattu 9.2.2023.

Tutkimustieteellinen neuvottelukunta. *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittelemisen Suomessa*. Saatavissa: [HTK ohje 2012.pdf \(tenk.fi\)](#) Viitattu 9.2.2023.

Työterveyslaitos. 2023. *Sote- ja kunta-alalla tarvitaan nyt tukea jaksamiseen*. Tiedote. Saatavilla: <https://www.ttl.fi/ajankohtaista/tiedote/sote-ja-kunta-alalla-tarvitaan-nyt-tukea-jaksamiseen>. Viitattu 23.4.2023.

- Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta. 2001. *Terveydenhuollon yhteinen arvopohja, yhteiset tavoitteet ja periaatteet*. Saatavissa: <https://etene.fi/documents/1429646/1559098/ETENE-julkaisu-ja+1+Terveydenhuollon+yhteinen+arvopohja%2C+yhteiset+tavoitteet+ja+periaatteet.pdf/4de20e99-c65a-4002-9e98-79a4941b4468>. Viitattu 2.5.2023.
- Valvira. Potilaan asema ja oikeudet. Saatavissa: <https://www.valvira.fi/terveydenhuolto/potilaan-asema-ja-oikeudet-oikeudet>. Viitattu 2.5.2023.
- Vilkkä, H. 2007. *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Helsinki. Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilkkä, H. 2021. *Tutki ja kehitä*. Jyväskylä. PS-Kustannus.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., Solantausta, T. 2017. *Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä*. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731> .Viitattu 26.4.2023.
- WHO. 2022. *Mental health*. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu: 10.2.2023.
- Wilfred, W., Hui, C., Lam, J., Lau, E., Cheung, S-F. 2014. *The relationship between spirituality and quality of life among university students: An autoregressive crosslagged panel analysis*. Saatavilla: <http://crossmark.crossref.org/dialog/?doi=10.1007/s10734-014-9817-y&domain=pdf>. Viitattu 10.4.2023.