



jamk

Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia arjen toiminnallisesta tasapainosta

Suvi Kärkkäinen

Opinnäytetyö AMK

Kesäkuu 2023

Toimintaterapeutti (AMK)

Kärkkäinen, Suvi

Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia arjen toiminnallisesta tasapainosta

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Kesäkuu 2023, 66 sivua.

Toimintaterapeutin tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: Suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: Kyllä

Tiivistelmä

Korkeakouluopiskelijoilla on viimeisimpien tutkimusten mukaan psyykkisiä oireita ja kuormittuneisuutta enemmän kuin yleisesti koko aikuisväestöllä. Tutkimukset osoittavat, että joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii ahdistuksen ja masennuksen oireista. Jos korkeakouluopiskelijat voivat huonosti jo opintojensa aikana, tämä voi olla haasteena opintojen edistymisen, opintojen mielekkyyden, mutta myös ennen kaikkea tulevaisuuden työkyvyn osalta jo työuran alkuvaiheessa. Toimintaterapiassa tunnetaan arjen ja toiminnan merkitys osana ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia. Käsite toiminnallinen tasapaino tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, mikä on sopiva vaihtelu arkeen kuuluvien toimintojen välillä. Toimintaterapian tutkimukset osoittavat, että toiminnallisella tasapainolla on yhteys mielen hyvinvointiin yksilö- ja yhteisötasolla.

Työn toimeksiantajana oli Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tarkoituksena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia toiminnallisesta tasapainosta ja opintojen aikaisesta henkisestä hyvinvoinnista. Työ tuotti tuloksia toimeksiantajille opiskeluhyvinvoinnin tukipalveluiden kehityksen näkökulmista. Tutkimuskysymykset olivat: Millaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat toiminnallisen tasapainonsa? Millaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat henkisen hyvinvointinsa opintojensa aikana? Tutkimus kohdentui Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön opiskelijoihin.

Tutkimuksen kysely julkaistiin Elmo-opiskelijaintrassa. Kyselyyn vastasi 77 korkeakouluopiskelijaa eri opiskelualueilta. Kyselyyn osallistuneet opiskelijat jakautuivat kuntoutus-, sosiaali-, terveys- ja kulttuurialoille. Kokonaiskuvassa tutkimuksen otanta on pieni, jonka vuoksi tulokset korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista nähdään tutkimuksessa suuntaa antavina. Tuloksina saatiin määrällistä tietoa korkeakouluopiskelijoiden toiminnallisen tasapainon ja henkisen hyvinvoinnin kokemuksista. Tuloksissa tuli esiin toiminnallisen tasapainon ja henkisen hyvinvoinnin välinen yhteys myös korkeakouluopiskelijoita koskevassa tutkimuksessa. Merkittävimpiä henkisen hyvinvoinnin haasteita olivat stressi, ahdistus ja uupumus.

Tulosten mukaan valtaosa korkeakouluopiskelijoista toivoi muutoksia arkeensa ajankäytönosalta. Muutos-
tarpeita tukemalla voitaisiin vaikuttaa mahdollisesti positiivisin vaikutuksin korkeakouluopiskelijoiden koke-
mukseen heidän opiskeluaikaisesta hyvinvoinnistaan ja mahdollistaa opiskeluarjen sujuvuutta ja mielek-
kyyttä. Ymmärtämällä paremmin opiskelijoiden toiminnallista tasapainoa ja kehittämällä
hyvinvointipalveluita sen ylläpitämiseksi ja lisäämiseksi voidaan auttaa korkeakouluopiskelijoita saavutta-
maan merkitykselliseen, yksilöllinen ja toimiva opiskeluarjen kokonaisuus.

Avainsanat (asiasanat)

Toimintaterapia, toiminnallinen tasapaino, korkeakouluopiskelijat, opiskeluhyvinvointi, mielenterveys

Kärkkäinen Suvi

University students' experiences of daily occupational balance

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, July 2023, 66 pages.

Degree Programme in Occupational Therapy. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

According to the latest studies, university students have more psychological symptoms and stress than the general adult population. Research shows that one in three university students suffers from symptoms of anxiety and depression. If university students are unwell already during their studies, this can be a challenge for the progress of their studies, the meaningfulness of their studies, but also their ability to work in the future already in the early stages of their working career. Occupational therapy recognizes the importance of everyday life and occupations as part of a person's comprehensive well-being. The concept of occupational balance refers to an individual's experience of what is an appropriate variation between occupations that are part of everyday life. Occupational therapy studies show that occupational balance is connected to mental well-being at the individual and community level.

The study was commissioned by Jyväskylä University of Applied Sciences. Purpose was to find out the experiences of university students regarding occupational balance and mental well-being during studies. The work produced results from the perspective of the development of student well-being support services. The study focused on students of the Jyväskylä University of Applied Sciences' Wellbeing Unit.

77 university students answered the survey. The sample of the study is small, which is why the results of the experiences of university students are seen as indicative in the study. As a result, quantitative information was obtained about the experiences of occupational balance and mental well-being of university students. The results revealed a connection between occupational balance and mental well-being also in a study of university students. The most significant challenges to mental well-being were stress, anxiety, and exhaustion.

According to the results, most of university students wished changes in their everyday life from time management perspective. By supporting the needs for change, it would be possible to have positive effects on the experience of university students regarding their well-being during their studies. By better understanding about the students' occupational balance and developing well-being services to maintain and increase it, it is possible to help university students achieve a meaningful, individual, and functional whole of everyday life with studies.

Keywords/tags (subjects)

Occupational therapy, occupational balance, University students, study- wellbeing, mental health

Sisältö

1	Johdanto	3
2	Ammattikorkeakouluopinnot ja opiskeluhyvinvointi	5
2.1	Ammattikorkeakoulutus Suomessa	5
2.2	Ammattikorkeakoulutus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa	6
2.3	Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikkö	7
2.4	Opiskeluhyvinvointi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa	8
3	Toiminnallinen tasapaino.....	9
3.1	Käsitteen määrittely	9
3.2	Toiminnallinen tasapaino ja henkinen hyvinvointi	11
4	Henkinen hyvinvointi.....	12
4.1	Mielenterveys.....	12
4.2	Stressi	14
4.3	Uupumus	16
4.4	Masennus	17
4.5	Ahdistus.....	19
5	Toiminnallinen tasapaino -mittari	22
6	Opinnäytetyön toteutus.....	24
6.1	Taustateorian tiedonhaku	24
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus	24
6.3	Aineiston kerääminen	25
6.4	Aineiston kuvaus ja analyysi.....	26
6.4.1	Aineiston käsittely	27
6.4.2	Aineiston analysointi	27
7	Tutkimustulokset.....	29
7.1	Kyselyyn vastanneiden kuvailu.....	29
7.2	Toiminnallinen tasapaino -osuuden tulokset.....	32
7.2.1	Toimintojen tasapaino -pisteiden yhteenveto	36
7.3	Toiminnallisen tasapainon ja opiskeluvaiheiden vertailutulokset	38
7.4	Opiskelijoiden henkinen hyvinvointi	39
7.5	Toiminnallisen tasapainon yhteys opiskelijan hyvinvointiin.....	43
8	Pohdinta.....	44
8.1	Tulosten tarkastelu.....	44
8.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	46

8.2.1	Tutkimuksen reliabiliteetti.....	48
8.2.2	Tutkimuksen validiteetti	49
9	Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	50
	Lähteet	52
	Liitteet	56
	Liite 1. Aineistonkeruuseen liittyvä saatekirje	56
	Liite 2. Elmo- intrassa julkaistun uutisen saatekirjeet	57
	Liite 3. Aineistonkeruuseen liittyvät mittarit	59
	Liite 3. Webropol- kyselylomake	60
	Liite 4. Taustateorian tiedonhaku	66
	Taulukot	
	Taulukko 1. Taustatiedot kysymyskohtaisesti.	29
	Kuviot	
	Kuvio 1. Vastaukset opiskelualaan kohdentuvasta kysymyksestä.....	30
	Kuvio 2. Vastaukset opintojenvaihetta koskevaan kysymykseen.....	31
	Kuvio 5. Yhteenveto Toiminnallinen tasapaino -mittarin vastauksista.	32
	Kuvio 6. Opiskelijoiden kokemukset henkisestä hyvinvoinnista.	40
	Kuvio 7. Opiskelijoiden vastaukset opintojensa aikana koetuista henkisen hyvinvoinnin haasteista.	41
	Kuvio 8. Opiskelijoiden vastaukset suhtautumisesta tulevaisuuteen.	41
	Kuvio 9. Opiskelijoiden vastaukset muutostoiveista arjessa.	42

1 Johdanto

Ammattikorkeakoulutuksen suosio on Suomessa viime vuosina ollut kasvusuuntainen. Viimeisimpien vuoden 2021 tilastojen mukaan tutkintoon johtavassa ammattikorkeakoulutuksessa oli jopa 156 000 opiskelijaa. Suoritettujen tutkintojen määrät olivat pysyneet ennallaan verrattuna edelliseen vuoteen 2020, jolloin suoritettujen tutkintojen määrä oli noin 29 000 tutkintoa. Vuoden 2021 tilastoissa näyttäytyi, että alana terveys- ja hyvinvointiala oli suurin opiskelijamääriltään. Alan opiskelijoita oli yhteensä jopa 46 000 opiskelijaa. Tämä tarkoitti jopa 30 prosenttia korkeakouluopiskelijoiden kokonaismäärästä. (Ammattikorkeakoulutuksen suosio kasvoi edelleen vuonna 2021 2022.)

Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnilla on merkittävä rooli opintojen etenemisen, mielenrauhan, sekä yleisesti yksilön hyvinvoinnin näkökulmista. Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitos on julkaissut vuonna 2021 tutkimustuloksensa korkeakouluopiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin kohdentuvan ja tulokset herättävät huolta. Tutkimuksen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi ahdistuksen ja masennuksen oireista. Lisäksi ryhmänä opiskelijat näyttäytyivät tutkimuksessa kärsivän psyykkisistä oireista ja kuormittuneisuudesta enemmän kuin kokonaiskuvassa koko aikuisväestö. (Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea- tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä 2021.)

Opiskeluhyvinvointia ja opintojen tukemista on mahdollista tarkastella toimintaterapian näkökulmista. Opinnäytetyössä toteutetun tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä oli toimintaterapian teoriatausta. Toimintaterapian teoriatausta on monitieteellinen, mutta teorian perusteet kohdentuvat toiminnantieteeseen. Toiminnantieteissä painottuu yksilön kokemus hänen merkityksistään. Toiminnantieteessä ollaan kiinnostuneita siitä, miten yksilö selviytyy arjessaan merkityksellisen toiminnan avulla, ja mitkä ovat toiminnan mahdollistavia tekijöitä. Toimintaterapian näkökulmista toiminnan ydin on yksilön, toiminnan ja ympäristön välinen vuorovaikutuksellinen suhde. (Toimintaterapia perustuu toiminnantieteeseen 2022.)

Keskeisenä käsitteenä opinnäytetyössä oli toiminnallinen tasapaino. Toiminnallinen tasapaino on toimintaterapian käsite, joka kuvaa yksilön kokemusta hänen arkeensa kuuluvien toimintojen

määrän ja vaihtelun välillä (Uhrmann ym. 2019). Toiminnallinen tasapaino ei tarkoita sitä, että toiminnot olisivat määrällisesti tasapainossa tai toimintojen suhteet olisivat yhtä suuret. Kyseessä on yksilön kokemus, jota voi tarkastella erilaisista näkökohdista, kuten toiminnan tyyppien, mielekkyyden ja tyydyttävyyden näkökulmista. Toimintaterapian toiminnalliseen tasapainoon kohdentuvat tutkimukset osoittavat, että arjen toiminnalliseen epätasapainon ja stressin, sekä stressiin liittyvien häiriöiden välillä on selkeä yhteys. (Håkansson & Ahlborg 2017.) Puolestaan pitkittynyt stressi on tutkimusten mukaan todettu liittyvän useisiin mielenterveyshäiriöihin ja masennukseen. (Hintsala ym. 2019, 1961–1965.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat heidän toiminnallisen tasapainonsa ja millainen on heidän kokemuksensa henkisestä hyvinvoinnista opintojen aikana. Opinnäytetyön toimeksiantajina olivat Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tutkimuksen avulla tuotettiin tietoa toimeksiantajien Hyvinvointiyksikköä koskevaan hankkeeseen, jossa tarkoituksena on kehittää opiskelijoiden tukipalveluita. Tukipalveluiden kehityksen näkökulmana on opiskeluhyvinvoinnin tukeminen. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön opiskelijat. Kohderyhmään sisältyi opiskelijoita terveysalalta, sosiaali- ja kuntoutusalalta, sekä kulttuurialalta.

Tutkimuksen menetelmänä oli kvantitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin Webropol-kyselomakkeen avulla, joka rakentui taustatiedoista, toiminnallisen tasapainon osa-alueesta, sekä henkisen hyvinvoinnin osa-alueesta. Taustatiedot kartoittivat opintojen vaiheeseen ja opintojen rakentamiseen liittyviä tekijöitä. Toiminnallisen tasapainon osa-alue on tutkimuksessa arvioitu Tiina Lautamo (2016) Toimintojen tasapaino -mittarin avulla (Liite 3). Toimintojen tasapaino -mittari on mukautettu suomennos Occupational Balance Questionnaire -kyselylomakkeesta, jonka ovat kehittäneet tutkijat Petra Wagman ja Carita Håkansson (2014). Henkisen hyvinvoinnin osa-alueen kysymykset keräsivät tietoa siitä, mikä on korkeakouluopiskelijoiden kokemus heidän henkisen hyvinvointinsa näkökulmasta tutkimuksen toteutuksen aikana. Kokonaisuutena kyselylomakkeen osa-alueet kokosivat tietoa Hyvinvointi-yksikön korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista heidän arkensa toiminnallisen tasapainon näkökulmasta, ja siitä millaisena heidän kokemuksensa opiskeluajan henkisestä hyvinvoinnista näyttäytyy.

Tutkimuksen tulokset hyödyntävät korkeakouluopiskelijoiden tarpeiden mukaisten opiskeluhyvinvoinnin tukipalveluiden kehittämistä. Tulokset toivat myös kattavaa toimintaterapeutista näkökulmaa opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen ja tarkasteluun. Toimintaterapeuttien työnkuvan näkökulmista tulokset antavat viitettä siitä, voisiko toimintaterapeutin toimintojen tarkastelu olla opiskeluhyvinvointia edistävä tekijä myös laajemmalti korkeakouluissa ja ylipäätään koulumaailmassa. Suomalaisissa korkeakouluissa toimintaterapeutin työnkuva opiskeluhyvinvoinnin tukemisessa ei näyttäyty vielä tässä ajassa, mutta voisiko sille löytyä paikkansa tulevaisuudessa? Näiltä osin tulokset antavat myös tietoa laajemmin sosiaali- ja terveysalalla, sekä koulumaailmoissa toimiville ammattilaisille siitä, millaiset mahdollisuudet toimintaterapian ammattilaisilla olisi toimia osana moniammatillisia työryhmiä.

2 Ammattikorkeakouluopinnot ja opiskeluhyvinvointi

Suomessa korkeakoulujärjestelmään lukeutuvat ammattikorkeakoulut ja yliopistot. Tällä hetkellä opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla toimivia ammattikorkeakouluja on yhteensä kaksikymmentäkaksi. Lisäksi Suomessa toimii kaksi ammattikorkeakoulua, jotka eivät kuulu opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalaan. Ammattikorkeakoulut toimivat osakeyhtiömuotoisesti ja edellyttävät toimiluvan, jonka myöntää valtioneuvosto. Toimiluvan saatuaan ammattikorkeakouluilla on laaja itsehallinto, sekä vapaus opetukseen ja tutkimukseen. Ammattikorkeakouluilla on oikeus päättää itse sisäiseen hallintoon liittyvistä asioista. (Korkeakoulut, muut julkiset tutkimusorganisaatiot ja tiedelaitokset, n.d.) Ammattikorkeakoulujen toimiluvassa määritetään tutkinnot ja tutkintonimikkeet, joita ammattikorkeakoulujen tulee antaa. Lisäksi tarvittaessa toimintaluissa voidaan tehdä täsmennyksiä liittyen tutkintokohtaiseen koulutusvastuuseen. (Korkeakoulutus 2023.)

2.1 Ammattikorkeakoulutus Suomessa

Ammattikorkeakoulut tarjoavat käytännönläheisiä ja työelämän tarpeisiin vastaavia koulutuksia. Ammattikorkeakoulujen toiminnassa korostuvat yhteys työelämään sekä alueellinen kehittäminen, sillä ne ovat pääosin monialaisia ja alueellisia korkeakouluja. Korkeakouluopetuksen tavoitteena on kouluttaa ammatillisiin asiantuntijatehtäviin, jotka pohjautuvat työelämään, työelämän kehityksen vaatimukseen, tutkimukseen ja taiteellisiin lähtökohtiin. Ammattikorkeakoulut harjoittavat

soveltavaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä taiteellista toimintaa, jotka palvelevat opetusta, tukevat työelämää ja aluekehitystä, sekä uudistavat alueen elinkeinorakenteita. (Korkeakoulut ja tiedelaitokset 2023.)

Ammattikorkeakoulut ovat pääasiassa monialaisia. Ammattikorkeakouluissa on mahdollisuus suorittaa alempia korkeakoulututkintoja ja ylempiä korkeakoulututkintoja. Ammattikorkeakouluissa tarjotaan lisäksi erikoistumiskoulutuksia, avointa ammattikorkeakouluopetusta sekä erillisiä opintoja, täydennyskoulutusta sekä opettajankoulutusta. Avoimella ammattikorkeakouluopetuksella tarkoitetaan tutkintojen osia sisältävää koulutusta, jotka voidaan suorittaa erillisinä opintoina. Ylempään korkeakoulututkintoon voidaan osallistua, kun opiskelijalla on suoritettuna ammattikorkeakoulututkinto tai muu korkeakoulututkinto, joka soveltuu koulutukseen. Tämän lisäksi opiskelijalta edellytetään kolmen vuoden työkokemusta suoritettuna korkeakoulututkinnon jälkeen ennen kuin ylempään korkeakoulututkintoon voi tulla valituksi. Opintojen perusteista, kuten tutkinnoista, tutkinnontavoitteista ja opintorakenteesta säädetään valtioneuvoston asetuksessa. (Korkeakoulutus 2023.)

Opiskelijavalintojen perusteet ja opiskelijoiden valinnat päättää itse korkeakoulu. Korkeakouluopetukseen hakevat jaetaan koulutustaustojen perusteella erillisiin ryhmiin, joihin ryhmän sisäisesti sovelletaan yhdenmukaisia valintaperusteita. Korkeakoulutus, joka johtaa tutkintoon on maksuton EU/ETA maista tuleville. Maahanmuuttajille voidaan tarjota korkeakoulussa maksutonta koulutusta, jonka tavoitteena on mahdollistaa kielelliset ja muut tarvittavat valmiudet ammattikorkeakouluopintoihin kohdentuen. Korkeakoulut järjestävät tutkintoon johtavia tilauskoulutuksia erillisille opiskelijaryhmille, jolloin koulutuksen tilaaja vastaa koulutuksen kustannuksista. (Korkeakoulutus 2023.)

2.2 Ammattikorkeakoulutus Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

Jyväskylän ammattikorkeakoulu koostuu neljästä koulutusta tuottavasta yksiköstä, sekä hallintoyksiköstä. Koulutusta tuottavat yksiköt ovat hyvinvointiyksikkö, liiketoimintayksikkö, teknologiayksikkö sekä opettajakorkeakoulu. Yksiköiden alla toimivat hyvinvointiyksikössä Kuntoutusinstituutti, sekä teknologianyksikön alla IT-instituutti, Biotalousinstituutti sekä Uudistuvan talouden insti-

tuutti. Maantieteellisesti itsessään Jyväskylän alueella toimii kolme erillistä kampusta sekä pienempiä toimipisteitä. Jyväskylän lisäksi Saarijärven Tarvaalassa toimii Biotalousinstituutti, sekä Helsingin alueella muutama Jyväskylän ammattikorkeakoulun toimisto. (Jamk 2022.)

Vuositasolla Jyväskylän ammattikorkeakoulusta valmistuu yli 1500 opiskelijaa, kahdeksalta eri alalta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu on nimennyt perustehtäväkseen järjestää työelämän vaatimukseen kohdentuvaa korkeakouluopetusta, palvella ammattikorkeakouluopetusta ja tukea työelämää sekä aluekehitystä soveltavan tutkimus- ja kehitystyön avulla. Lisäksi perustehtäviin kuuluu ylläpitää ja vahvistaa aikuiskoulutuksen työelämäosaamista. Vahvuusaloikseen Jyväskylän ammattikorkeakoulu on määrittänyt yhteensä kuusi alaa, jotka ovat biotalous, monialainen kuntoutus, sovellettu kyberturvallisuus, automaatio ja robotiikka, matkailu sekä uudistuva oppiminen. Visioon ammattikorkeakoulu pyrkii olemaan uuden sukupolven korkeakoulu, joka on kansainvälisesti tunnustettu oppimisen uudistaja ja kilpailukyvyyn kehittäjä. Tehtävänä on luoda osaamisesta kilpailukyky. Korkeakoulu nimeää arvoikseen eli toiminnan perusteiksi vastuun, luottamuksen ja luovuuden. (Jamk 2022.)

2.3 Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikkö

Opinnäytetyön tutkimus ja kehitys kohdentuu Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikköön, jossa opinnäytetyön tuloksia hyödynnetään osana opiskelijahyvinvoinnin tukipalveluiden kehitystä. Hyvinvointiyksikön opintolinjoja ovat sosiaali- ja terveysala, kuntoutuksenala sekä kulttuuriala. Hyvinvointiyksikön tutkintolinjoja ovat sairaanhoitaja, kättilö, fysioterapeutti, kuntoutuksen ohjaaja, toimintaterapeutti, sosionomi ja musiikkipedagogi. (Hyvinvointiyksikkö 2022.)

Hyvinvointiyksikössä koulutetaan vuositasolla tuhansia sosiaali- ja terveys-, sekä kulttuurialan ammattilaisia. Koulutuksen lisäksi hyvinvointiyksikkö on vahvasti mukana alan osaamisen kehitystyössä Suomessa, mutta myös kansainvälisesti. Hyvinvointiyksikössä työskentelee tällä hetkellä 160 asiantuntijaa, joiden työalueina ovat terveysala, Kuntoutusinstituutti, Likes eli Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö, kulttuuriala tai monialainen tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta. Hyvinvointiyksikön toiminnan perustana on tutkittu näyttöön perustuva tieto. (Hyvinvointiyksikkö 2022.)

2.4 Opiskeluhyvinvointi Jyväskylän ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakoulun opiskelija on oikeutettu opintojensa aikana saamaan opinto-ohjausta, tukea ja opiskeluterveydenhuollonpalveluja. Ohjaus on koko ammattikorkeakoulun henkilökunnan tehtävä, mutta ammattikorkeakoulu tarjoaa myös kohdennettuja palveluja, joita opiskelija voi erilaisissa elämäntilanteissaan hyödyntää. Jokaiselle ammattikorkeakoulun aloittavalle ryhmälle määritetään oma opettajatutor, joka on opiskelijan ensimmäisiä kontakteja korkeakoulussa.

Opettajatutor mahdollistaa tukea ja ohjausta opintoihin liittyvissä asioissa, mutta myös erilaisissa opintoja haastavissa elämäntilanteissa ja mahdollisissa opiskelun aikana ilmenevissä ristiriitatilanteissa. Opettajatutor on käytettävissä sekä tutkinto-opiskelijoilla, että avoimen ammattikorkeakoulun kautta tutkintoa tai tutkinnon osaa suorittavalla opiskelijalla. (Opintojen ohjaus ja ohjauksen toimijat 2022.)

Opiskeluterveydenhuollon kokonaisuudesta Jyväskylän ammattikorkeakoulun osalta vastaa Yliopilaiden terveydenhuoltosäätiö. Opiskeluterveydenhuolto tarjoaa yleis- ja mielenterveyden palveluja, suunterveyden palveluja sekä on osana edistämässä opiskeluyhteisön hyvinvointia. Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat käytettävissä ammattikorkeakouluopiskelijalle, joka on ilmoittautunut lukuvuodelle läsnä olevaksi ja maksanut korkeakouluopiskelijan terveydenhuoltomaksun Kansaneläkelaitos Kelalle. Laki korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta linjaa Yliopilaiden terveydenhuoltosäätiön opiskelijan palveluja yhdessä Opiskeluterveydenhuolto -oppaan kanssa, jonka on julkaissut Sosiaali- ja terveysministeriö. (Kunttu ym. 2021, 9–11; Opiskeluterveydenhuolto 2022.) Yliopilaiden terveydenhuoltosäätiön palvelupiste on ensisijaisesti Jyväskylässä, mutta tarvittaessa ajanvarauslupia myönnetään toisten paikkakuntien palvelupisteisiin. Lisäksi korkeakouluopiskelijan käytössä ovat digitaaliset asiointi- ja etäpalvelut. (Opiskeluterveydenhuolto 2022.)

Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijalle on tarjolla myös muiden palveluiden tarjoajien puolesta ilmaista tukea hyvinvointiin. Palveluihin kuuluvat erilaiset mielenterveys- ja päihdepalvelut, kriisitilanteita tukevat palvelut sekä muita, kuten talousneuvontaa, seurakunnan palveluja ja auttavia puhelinpalveluja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun internetsivut tarjoavat yhteystietoja, sekä informaatiota erilaisista hyvinvointia tukevista palveluista. (Muita hyvinvoinnin palveluja 2022.) Jyväskylän ammattikorkeakoulu tarjoaa myös erilaisia hyvinvointiin ja opiskelutaitoihin kohdentu-

via opintojaksoja, ryhmiä ja tapahtumia. Monipuoliset toteutukset tukevat esimerkiksi kokonaisvaltaista hyvinvointia, esiintymisjännitystä, opiskelutaitoja ja tarjoavat mahdollisuutta vertaistuellisiin tukimuotoihin opintojen etenemisen tueksi. (Opintojaksot, ryhmät ja tapahtumat 2022.)

3 Toiminnallinen tasapaino

Toimintaterapia kokonaisuutena perustuu tieteellisesti tutkittuun tietoon, näyttöön ja ammatille yhteisesti määritettyihin hyviin käytäntöihin. Teoriatausta toimintaterapian takana on monitieteellinen, mutta pääosin perusteet pohjautuvat toiminnantieteisiin. Toiminnantiede eli occupational science perustelee toimintaterapian ytimen, sillä tutkimustyö kohdentuu ihmisen toimintaan arjessa. Toiminnantiede tutkii ihmisen arjen toiminnan lisäksi toiminnan mahdollistavia tekijöitä ja osoittaa kuinka jokainen selviytyy arjessaan merkityksellisen toiminnan avulla. Yhdessä toimintaterapia ja toiminnantiede ovat kiinnostuneita toimintoihin kohdentuvista yksilöllisistä valinnoista ja toiminnan merkityksestä terveyden ja hyvinvoinnin näkökulmista. (Toimintaterapia perustuu toiminnantieteeseen 2023.)

Toiminnallisen tasapainon osalta keskeisessä tarkastelussa ovat yksilön arjen toimintakokonaisuudet. Toimintaterapian näkökulmasta toimintakokonaisuuksien nähdään koostuvan itsestä huolehtimisesta, asiointi- ja kotielämän toiminnoista, koulunkäynnistä ja opiskelusta, työkyvystä ja työssä suoriutumisesta, yhteiskunnallisesta osallistumisesta, vapaa-ajan toiminnoista, leikkitoiminnoista, sekä levosta ja ajankäytön tasapainosta (Aralinna ym., 2017, 14.) Yksinkertaisimmillaan selitettynä toiminnallisella tasapainolla tarkoitetaan yksilön jokapäiväiseen elämään kuuluvien toimintojen koettua tasapainoa. Toimintojen tasapaino on subjektiivinen kokemus ja on yksilöllistä, milloin koetaan, että esimerkiksi lepoa, työtä tai itsestä huolehtimista on arjessa riittävästi. Toiminnallinen tasapaino on kuitenkin moniulotteinen kokonaisuus, jonka yksityiskohtaisemmasta määrittelystä on tehty useita tutkimuksia.

3.1 Käsitteen määrittely

Toiminnallinen tasapaino on toimintaterapian keskeinen käsite, jonka määrittelyyn kohdentuen on tehty toiminnantieteen alalla lukuisia tutkimuksia. Toiminnallisen tasapainon määrittämiseen ei ole ollut selkeää yksimielisyyttä, ja käsitteeseen kohdentuu useita ulottuvuuksia ja näkökulmia.

Yazdani ja muut (2018) selvittivät tutkimuksessaan toimintaterapeuttien näkökulmia toiminnallisesta tasapainosta. Tutkimukseen osallistuneiden toimintaterapeuttien yhteinen ajatus oli, että toiminnallista tasapainoa ja erityisesti sen käsitettä on haastavaa määritellä tai selittää. (Yazdani ym., 2018, 295–296.) Uhrmannin ja muiden (2019) mukaan toiminnallisen tasapainon käsite on puhuttanut toiminnantieteen alalla vuosia ja tullut mainituksi ensimmäisen kerran Adolf Mayerin toimesta jo vuonna 1922. Sieltä lähtien toimintaterapian teoria on sisältänyt ajatuksen tavoitella tasapainoa osallistumalla erityyppisiin toimintoihin, kuten itsestä huolehtiminen, uni, työ tai leikki. (Uhrmann ym., 2019, 546.)

Uhrmann ja muut (2019) tuovat artikkelissaan myös näkyväksi Ann A. Wilcockin merkittävän roolin toiminnallisen tasapainon parissa. Heidän mukaansa Wilcock kirjoitti erilaisista tasapainotyypeistä ja totesi toimintojen tasapainon voivan olla fyysisten, henkisten tai sosiaalisten toimintojen joukossa, valittujen tai pakollisten välillä, rasittavien ja levollisten toimintojen välillä tai tekemisen ja olemisen välillä. (Uhrmann ym., 2019, 546.) Myöhemmin Wagman ja muut (2012) ovat käsiteanalyysissään selkeyttäneet toiminnallisen tasapainon käsitettä, jotta voitaisiin yhtenäistää ymmärrystä ja ohjata käsitteen käyttöä tutkijoiden, alan ammattilaisten ja menetelmien kehitysten näkökulmista. Käsiteanalyysin tuloksena toiminnallisen tasapaino määriteltiin subjektiivisena kokemuksena eli yksilön käsitykseksi siitä, että hänellä on oikea määrä toimintoja ja oikea määrä vaihtelua eri toimintojen välillä.

Wagman ja muut (2012) tunnistivat käsiteanalyysissään toiminnallisen tasapainon näkökulmia yhteensä kolme: tasapaino suhteessa toiminta-alueisiin, suhteessa toimintoihin, joilla on erilaisia ominaisuuksia ja suhteessa ajankäyttöön. (Wagman ym., 2012, 326.) Puolestaan Güney Yılmaz ja muut (2022) tuovat näkyväksi äskettäin julkaistussa tutkimusartikkelissaan toisessa kattavassa kirjallisuuskatsauksessa yksilöidyt neljä teoreettista toiminnallisen tasapainon näkökulmaa. Näkökulmat ovat toimintoihin osallistumisen määrä eli eri toimintoihin käytetty aika, arvojen ja toiminnan välinen johdonmukaisuus, rooleihin ja toimintoihin kohdentuvat taidot ja resurssit, sekä toimintojen yhteensopivuus. (Güney Yılmaz ym. 2022, 1.)

Yazdani ja muut (2018) esittelevät tutkimusartikkelissaan Christiansenin, Matuskan ja Kielhofnerin merkittävän teorian siitä, kuinka toiminnallisen tasapainon on harmoniassa ihmisen ja ympäristön välisessä vuorovaikutuksessa. Toiminnallisen tasapainon merkitys on erilainen aina eri ihmisten ja

eri yhteyksien välillä. Toimintaterapeuttiset käytännöt perustuvatkin siihen, että yksilön toiminnot ovat hänen kykyjensä ja ympäristön mahdollisuuksien mukaisia. (Yazdani ym., 2018, 295–296.) Güney Yılmaz ja muut (2022) tuovat näkyväksi toimintaterapeuttien ajatuksen toiminnallisen tasapainon olevan terveyttä ja hyvinvointia rakentava perusta, jonka avulla yksilö voi kehittää identiteettiään ja roolejaan osallistumalla erilaisiin toimintoihin, jotka varmistavat sosiaalistumisen ja parantavat näin hyvinvointia. (Güney Yılmaz ym. 2022, 1.)

Yazdani ja muut (2018) korostavat tutkimustuloksissaan, että kokonaiskuvassa objektiivisia ja subjektiivisia kokemuksia toiminnallisesta tasapainosta on otettava huomioon, jotta voidaan tehdä tietoisia päätöksiä käytännössä. Lisäksi tutkimuksen tuloksissa korostuvat yksilön toiminnallisen tasapainon määritelmän perustuminen yksilön omiin arvoihin, kuitenkin ottaen huomioon periaatteen, ettei muille aiheudu näistä haittaa. (Yazdani ym., 2018, 296–297.) Dür ja muut (2014) pohtivat kriittisestä näkökulmasta toiminnallisen tasapainon voivan olla suurelta osin akateemisesti määritelty käsite, josta yhteys ihmisten kokemuksiin puuttuu. Kriittistä pohdintaa he perustelevat siten, että määritelmät pääosin on johdettu toimintaterapeuttien näkökulmista ja tämän vuoksi he korostavat ihmisten kokemusten roolia osana kehitystyötä. (Dür ym., 2014, 2.)

3.2 Toiminnallinen tasapaino ja henkinen hyvinvointi

Tutkimusnäyttöön perustuen on todettu, että useiden stressiin liittyvien sairauksien yhteydessä on havaittu epäsuhtaisuutta tai tasapainon puutetta jokapäiväisten toimintakokonaisuuksien välillä. Toimintaterapiassa tällöin puhutaan toiminnallisesta epätasapainosta. (Håkansson ym., 2017, 10–11.) Uhrmannin ja muiden (2019, 546) mukaan Adolf Mayer (1922) nosti esille arjen rytmien merkityksen mielenterveyden edistäjänä. Håkansson ja Ahlborg (2017) ovat tehneet myös aiheeseen kohdentuen tutkimuksen, jonka tarkoituksena on ollut selvittää jokapäiväisten toimintojen, stressin ja stressiin liittyvien sairauksien yhteyttä. Tutkimuksessa kartoitettiin myös sukupuolien eroja. Tutkimuksen tuloksina esiintyi selvä yhteys jokapäiväisten toimintojen epätasapainon, stressin ja stressiin liittyvien sairauksien välillä. Yhteyksiä havaittiin sekä naisten ja miesten osalta, mutta sukupuolten välisiä eroja oli havaittavissa. (Håkansson ym., 2017, 10–17.)

Håkansson ja Ahlborgin (2017) tutkimuksessa eroavaisuuksiksi osoittautui epätasapaino asioiden tekemisessä itselle ja muiden hyväksi, joka kuvautui riskitekijänä stressille ja stressiin liittyville sai-

rauksille naisten osalta, muttei puolestaan miesten osata. Toiseksi sukupuolten väliseksi eroavaisuudeksi osoittautui osa-aikatyö, joka naisten osalta yhdistyi selkeämmin stressiin liittyviin sairauksiin kuin miesten osalta. Kolmantena erona kuvautui fyysinen aktiviteetti, jonka vaikutukset stressiin ja stressiin liittyviin sairauksiin havaittiin miesten keskuudessa, muttei naisten.

Vaikuttavimpina tutkimuksen merkityksinä oli osoittaa, että tasapainon saavuttaminen eri arjen työtehtävien välillä voi olla hyödyllinen tapa paitsi ehkäisemään stressiä ja siihen liittyviä häiriöitä, mutta myös edistämään terveyttä ja hyvinvointia sekä ehkäisemään sairauspoissaoloja. (Håkansson ym., 2017, 14–16.)

Stressi ja siihen liittyvät sairaudet ovat hyvin yleinen haaste nykymaailmassa yksilön, mutta myös koko yhteiskunnan näkökulmista. Toiminnallisen tasapainon kautta voidaan tarkastella stressiä laajemmasta näkökulmasta. Laajemmassa näkökulmassa voidaan tunnistaa riskitekijät kattavammin, kun katsotaan toimintojen osuutta yksilön jokapäiväisessä elämässä ansiotöiden, kotitöiden, vapaa-ajan toiminnan, palautumisen ja nukkumisen osalta. (Håkansson ym., 2017, 10–11.)

4 Henkinen hyvinvointi

4.1 Mielen terveys

Mielen terveys on merkittävä osa tarkastellessa ihmisen hyvinvoinnin ja terveyden kokonaisuutta. Hyvinvoinnin ja terveyden kokonaisuuteen lukeutuvat psyykinen, fyysinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Käsitteenä mielen terveys on ihmisen terveyden ja hyvinvoinnin osa-alue, johon vaikuttavat useat tekijät. Erilaiset mielen terveyteen vaikuttavat tekijät itsessään vaihtelevat ihmisen erilaisissa elämäntilanteissa. (Mielen terveys on osa hyvinvointia ja terveyttä 2022.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön sivuilla julkaistu määritelmä mielen terveydestä kuvaa mielen terveyden tarkoittavan lähtökohtaisesti riittävää psyykkisen hyvinvoinnintasoa tai mielen terveyden häiriön puuttumista. Mielen terveyteen liitetään ihmisen sopeutuminen sosiaaliseen sekä muuhun ympäristöön, omien kykyjen ja rajojen ymmärtäminen, eheä minäkäsitys, taito käsitellä tunteita sekä psyykinen joustavuus (Mielen terveys 2022). Maailman terveysjärjestö WHO:n vuoden 2013 määritelmän mukaan mielen terveys määritellään hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen näkee omat kyvyt ja selviytyy elämänsä kuuluvista haasteista. Lisäksi ihminen kykenee työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisön toimintaan. (Mielen terveys on osa hyvinvointia ja terveyttä

2022.) Hannukkala ja muut (2017, 985) lisäävät mielenterveyden olevan välttämätön osa-alue ihmisen terveyttä tarkastellessa, joka ennakoi ihmisen terveyttä myös fyysisestä tulokulmasta. Käsitteenä mielenterveys näyttäytyy selkeästi laajana ja monipuolisena käsitteenä, jonka määritelmässä näyttäytyvät yhtenäiset elementit. Määritelmät tukevat toisiaan mielenterveyttä käsiteltäessä, sekä tuovat myös tulokulman mukaan näkyväksi käsitteen monipuolisuuden.

Mielenterveyteen vaikuttavina osatekijöinä nähdään yksilö- ja perintötekijät, ihmisen sosiaaliset suhteet ja vuorovaikuttaminen, yhteiskunnan rakenteelliset tekijät sekä kulttuurien määrittämät arvot ja uskomukset. Yksilö- ja perintötekijät käsittelevät ihmisen temperamenttia, valmiuksia, tapoja reagoida ja olla vuorovaikutuksessa, sekä itsetuntoa. Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutus vaikuttavat puolestaan yksilön osallisuuteen, mahdollisuuteen vaikuttaa, kuulluksi tulemiseen, sekä yhteisöllisyyden kokemuksiin. Yhteiskunnan rakenteelliset tekijät liittyvät ihmisen osallistumismahdollisuuksiin, mahdollisuuksiin kouluttautua ja työskennellä, toimeentuloon, ihmisoikeuksiin, asumiseen sekä elinympäristön turvallisuuteen ja palvelujen saatavuuksiin ja toimivuuksiin. (Mistä mielenterveys rakentuu 2022.) Hannukkala ja muut (2017) korostavat, että vaikka mielenterveys on mitattavissa yksilötasolla niin yhteiskunnalliset ratkaisut ovat merkittävä vaikuttaja yksilön mielenterveyttä tarkastellessa. Yhteisö nähdään keskiössä, kun puhutaan yksilöiden mielenterveyden luomisesta. Kulttuuristen arvojen ja uskomuksien osa-alueen nähdään muokkaavan yksilön käsityksiä arvomaailmasta, tavoitteista, asenteista ja yksilöä koskettavista normeista. (Hannukkala ym. 2017.)

Mielenterveyttä voidaan käsitellä kahden ulottuvuuden mallin avulla, jossa ihmisen psyykinen hyvinvointi ja mielenterveyden häiriö on eroteltuina toisistaan. Kahden ulottuvuuden mallin avulla tuodaan näkyväksi sitä, että ihminen, jolla on diagnosoitu mielenterveyden häiriö voi psyykkiseltä voinniltaan kuitenkin voida hyvin, sekä ihminen ilman diagnosoitua mielenterveyden häiriötä voi puolestaan myös kokea psyykkistä pahoinvointia. (Mistä mielenterveys rakentuu 2022.) Hannukkala ja muut (2017) kuvaavat teoksessaan mielenterveyden kirjon myönteistä sekä kielteistä ulottuvuutta. Myönteistä ulottuvuutta kuvaavat ihmisen psyykinen hyvinvointi, mielenhyvinvointi ja positiivinen mielenterveys, joiden määritetään koostuvan hedonisesta hyvinvoinnista ja eudaimonisesta hyvinvoinnista. Hedoninen hyvinvointi nähdään ilmentyvän ihmisen iloisuuden, hyvän olon ja onnellisuuden myötä, kun puolestaan eudaimonisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen tyyty-

väisyyttä omaan elämänlaatuun, elämän suuntaan, omaan toimintaan sekä oman elämänsä kokemista merkitykselliseksi. Kielteistä ulottuvuutta kuvaavat mielenterveysongelmat tai mielenterveyshäiriöt, jotka edellyttävät diagnoosia. (Hannukkala ym. 2017, 986.) Mielenterveyden ja diagnosointia vaativan mielenterveyden häiriön käsitteellinen erottaminen korostaa ja tuo näkyväksi mielenterveyden olevan luonteeltaan elämäntaidollinen ja yhteiskunnallinen käsite (Mistä mielenterveys rakentuu 2022). Hannukkala ja muut (2017, 987) tuovat esille myös salutogeenisen eli terveyslähtöisen mielenterveyden määritelmän, jossa mielenterveys on osa yleistä hyvinvointia, sekä ihmisen, mutta myös koko yhteiskunnan voimavara.

Mielenterveyttä tarkastellessa voidaan tunnistaa mielenterveyteen liittyviä suojatekijöitä, mutta myös riskitekijöitä. Suojatekijöillä tarkoitetaan asioita, jotka rakentavat yksilön mielenterveyttä. Suojatekijät voivat olla yksilön sisäisiä, kuten esimerkiksi hyvä itsetunto, mutta myös ulkopuolelta tulevia suojaavia tekijöitä, kuten sosiaalinen tuki. Riskitekijät puolestaan haastavat yksilön mielenterveyttä ja voivat myös olla sekä yksilön sisäisiä riskitekijöitä, mutta myös ulkopuolelta tulevia. Yksilön sisäinen riskitekijä voi olla esimerkiksi geneettiset riskitekijät- tai alttiudet. Ulkoinen riskitekijä voi puolestaan olla esimerkiksi kuormittava elämäntilanne tai hankalat ihmissuhteet. Suoja- sekä riskitekijät voivat olla myös ylisukupolvisia, joka tarkoittaa näiden tekijöiden vaikuttavien sukupolvien yli. (Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä 2022.)

4.2 Stressi

Stressi on tilanne, jonka kaikki ihmiset jossain elämänsä vaiheissaan kokevat omalla yksilöllisellä tavallaan. Tässä luvussa tarkastelen stressiä käsitteenä, stressin oireita, sekä stressiin vaikuttavia syitä ja mahdollisia seurauksia. Mattilan (2022) mukaan stressi on tilanne, jossa ihmiseen kohdistuvat vaatimukset ja haasteet ylittävät, tai haastavat sopeutumiseen yksilöllisesti käytettävissä olevia voimavaroja. Tutkimuksien perusteella ajatellaan, että yksilöön voi vaikuttaa stressaavasti mikä tahansa elämässä tapahtuva muutos, oli sitten kyseessä positiivinen tai negatiivinen muutostilanne. Stressireaktioon nähdään vaikuttavan yksilön vastustus- ja sietokyky, sekä näkökulmat ja asenteet eikä niinkään stressiin johtava ärsyke itsessään. Stressireaktioon johtavia vaatimuksia ja haasteita voivat olla myös ihmisen itselleen asettamat odotukset ja vaatimukset yksilön ulkopuolelta tulevien tekijöiden lisäksi (Mattila 2022.)

Usein stressi näyttäytyy erilaisissa muutostilanteissa, kun ihmisen voimavarat ja sopeutumiskyky ovat koetuksella. Ihmisen yksityiselämässä stressiä aiheuttavat esimerkiksi ihmissuhteiden muutokset, taloudelliset haasteet, terveydentila, sekä elintavat, jotka yksilöä kuormittavat. Työ- ja opiskeluelämän stressin aiheuttajina voivat olla kiire ja ajanhallinnan haasteet, kohtuuton työn määrä, huono ilmapiiri työ- tai opiskelupaikassa, tarvittavan tuen puute, työnhallinnan puute tai epävarmuus oman osaamisen ja kykyjen suhteen. (Stressinhallinta n.d.) Mattila (2022) mainitsee lisäksi työ- ja opiskeluelämän stressiä aiheuttaviin tilanteisiin myös työttömyyden, sopimattoman työn sekä äkilliset traumaattiset tapahtumat. Äkillisillä traumaattisilla tapahtumilla on harvinaisempi, mutta merkittävä rooli myös stressiä lisäävissä tilanteissa. Äkillinen traumaattinen tapahtuma voi olla esimerkiksi onnettomuus tai läheisen menettäminen. Tällaiset tilanteet voivat vaikuttaa yksilölle akuutin stressihäiriön tai traumaperäisen stressihäiriön. (Mattila 2022.)

Stressi voi kuitenkin esiintyä yksilön elämässä myös positiivisin vaikutuksin, jolloin se ilmenee tilapäisenä, positiivisena ja vireystilaa nostattavana voimana. Tällaisessa tilanteessa stressi voi auttaa yksilöä pääsemään hyviin tuloksiin. Ihminen kestää lyhytaikaista stressiä huomattavasti paremmin, jolloin se voi mahdollistaa yksilön tekemään parhaansa. Merkittävässä roolissa onkin, että onko stressi yksilön elämässä tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi ei ole haitallista, kun puolestaan pitkäaikainen stressi voi olla yksilölle monin tavoin haitallinen. (Mattila 2022; Stressinhallinta n.d.)

Mattilan (2022) mukaan, vaikka stressikokemus itsessään on psykologinen, voivat monet stressitilanteen vaikutukset ilmetä yksilössä fyysisesti. Stressin aiheuttamia fyysisiä oireita voivat olla päänsäryt, huimaus, vatsavaivat ja pahoinvointi, sydämentykytykset, hikoilu, tihentynyt virtsaamisen tarve, selkävaivat sekä jatkuva flunssakierre. Psykkiseen oirekuvaan liittyvät puolestaan jännittyneisyys, ärtymys ja mahdolliset aggressiot, levottomuus, muistiongelmät, ahdistuneisuus sekä masentuneisuus. Lisäksi yksilöllä voi ilmetä vaikeutta tehdä elämässään päätöksiä tai yksilö voi kärsiä unen häiriintymisestä. (Mattila 2022.)

Mattilan (2022) mukaan masennus ja työuupumus ovat seurausta vakavasta ja pitkittyneestä stressitilasta. Vakava ja pitkittynyt stressitila voi aiheuttaa myös päihteiden väärinkäyttöä ja itsetuhoisia ajatuksia. Sosiaalinen elämä voi joutua koetukselle perhe- ja parisuhdeongelmina tai siten, että yksilö eristäytyy sosiaalisesta elämästään. (Mattila, 2022.) Hintsu ja muut (2019) puolestaan

kuvaavat pitkittyneen stressin moninaisia vaikutuksia allostaattisen kuormituksen stressiteorialla. Allostaattinen kuormitus on stressiin liittyvä häiriötila, jolla on vaikutuksensa mielenterveydenhäiriöihin, monenlaisiin terveystarpeisiin, sekä sen on nähty jopa lisäävän kuolemanriskiä. Ympäristön vaatimusten mukaan elimistö pyrkii sopeutumaan. Elimistön keinot sopeutua liittyvät pyrkimykseen saavuttaa tasapaino allostaattisten, kuten neuroendokriinisen-, sydän- ja verenkierto- ja immuunijärjestelmien avulla. Allostaattinen kuormitus syntyy, kun järjestelmät joko yli- tai alikuormittuvat pitkäkestoisesti. Pitkittänyt stressi on tutkimusten mukaan todettu liittyvän useisiin mielenterveyshäiriöihin ja masennukseen. (Hintsala ym. 2019, 1961–1965.)

4.3 Uupumus

Uupumus on kokemus, joka useimmille ihmisistä on yksilöllisellä tavallaan jossain määrin tuttu. Käsitteen määrittely ei ole yksiselitteinen, sillä kyseinen ilmiö on subjektiivinen kokemus. Uupumus tunnetaan myös nimellä fatiikki. Uupumus voidaan kokea kehon epämiellyttävänä kokemuksena, joka haastaa ihmisen kykyä käynnistää tai ylläpitää aktiivisuutta fyysisissä tai henkisissä toiminnoissa. Terveillä ihmisillä uupumus voi tavallisesti liittyä unen tai levon puutteeseen, mutta merkittävää on, ettei kyse ole ainoastaan näistä välttämättömistä arjen toiminnoista. (Vataja, 2022.) Uupumus nähdään seurauksena pitkään jatkuneesta kuormituksesta ja palautumisen epätasapainosta. Uupumukselle tyypillistä onkin, ettei uni virkistä tavalliseen tapaan unen heikentyneen laadun vuoksi. Univaikeudet ovat yksi hyvin yleinen uupumuksen merkki. (Perustietoa uupumuksesta, n.d.)

Vataja (2022) mainitsee, että uupumukseen liittyvät merkittävässä määrin myös tiedonkäsittelytoimintojen ongelmat. Tiedonkäsittelytoimintojen ongelmia ovat toiminnanohjauksen haasteet, työmuistiin liittyvät haasteet ja tarkkaavaisuuden haasteet. Neurologiset mekanismit liittyvät uupumuksen kokemukseen monitasoisesti. Ihmisen keho, sekä keskushermosto kuljettavat aistitietoa välittävien hermoratojen ja tahdosta riippumattoman hermoston avulla aivoille viestejä kehon tilasta. Aivot puolestaan käsittelevät näitä saamiaan viestejä tietyissä osissaan. Aistitietoa välittävät hermoradat ja tahdosta riippumaton hermosto välittävät aivoille tietoa sisäelinten ja lihasten tilasta, hormonaalisesta tilasta, tulehduksellisesta tilasta sekä yksilön tietoisuuden tilasta. Yksilön tietoisuuteen liittyvät yksilön kokemuksellinen viesti aivoille, joka voi olla esimerkiksi pelkoa tai huolta omasta tilastaan. Aivojen vastaanottaessa viestejä riittävästi, keskushermosto aktivoi ihmisessä kokemuksen uupumuksesta aivojen rakenteiden ja järjestelmien avulla. (Vataja 2022.)

Uupumuksen oireina voidaan tiedonkäsittelyn haasteiden ja väsymyksen lisäksi havaita ärtyneisyyttä, ahdistusta ja halua vetäytyä asioista ja kontakteista, jotka uupumuksen kokemisen hetkellä tuntuvat liian kuormittavilta. Uupumus voi ilmentyä myös fyysisinä oireina. Fyysisiä oireita voivat olla päänsärky, erilaiset vatsavaivat, kiputilat tai aiemmin diagnosoitujen sairauksien paheneminen. (Perustietoa uupumuksesta n.d.) Vataja (2022) nostaa esille, että pitkäkestoinen uupumustila voi myös puolestaan olla usean sairauden tyypillinen oire, jonka mahdollisuus on otettava huomioon uupumuksen juurisyytä tutkiessa. Lisäksi henkisellä ja psyykkisellä kuormituksella on merkittävä osansa uupumuksen aiheuttajana. Henkisen ja psyykkisen kuormituksen aiheuttaja voi olla esimerkiksi haastava elämäntilanne itsellä tai läheisellä, vaikeudet ihmissuhteissa tai esimerkiksi mielialaa kuormittavat talousvaikeudet. (Vataja 2022.)

Vataja (2022) esittelee lisäksi käsitteen työuupumus. Työuupumus nähdään pitkittyneeseen kuormitukseen liittyvänä tilana, jossa keskeisiä haasteita ovat uupumuksen lisäksi tiedonkäsittelytoimintojen haasteet, tunteiden säätelyn haasteet, lamaantuminen ja vetäytyminen. Rossi ja muut (2022) lisäävät, että työuupumukseen yleisesti liittyy lisäksi ammatillisen itsetunnon heikentyminen ja asenteen kynnistyminen työtä kohtaan. Työuupumus onkin nimensä mukaisesti häiriötila, joka kehittyy pitkittyneen työstressin seurauksena. Työntekijän asenteen kynnistyminen nähdään työuupumuksen seurauksena, sillä ihminen työuupumuksen takana nähdään lähtökohtaisesti motivoituneena työntekijänä. Työuupumus on seurausta motivoituneen työntekijän ja työn välisestä vuorovaikutuksesta. Vuorovaikutusta haastavat epäedulliset työolosuhteet, sekä työhön ja työntekijään liittyvät tekijät. Työuupumusta itsessään ei nähdä sairautena, mutta häiriötilaan liittyy merkittävä sairastumisen riski. Sairauksia joihin työuupumus voi johtaa ovat mm. masennus, unihäiriöt, päihdehäiriöt ja stressiperäiset somaattiset sairaudet. Työuupumuksen nähdään lisäävän riskiä työkyvyttömyyteen ja todettu lisäävän yksilön tapaturmariskiä. (Rossi ym. 2022.)

4.4 Masennus

Masennus on valitettavan yleinen mielenterveyden häiriö, sillä väestöstämme kuudesosa kärsii masennuksesta jossain elämänvaiheessa. Masennustilasta käytetään myös sanaa depressio. Masennus näyttäytyy kokonaisvaltaisesti vaikuttaen ihmisen tunne-elämään, toimintakykyyn, ajatteluun, sekä voi aiheuttaa erilaisia kehontoimintojen muutoksia. Ihmisen tavanomainen mieliala huonontuu masennustiloissa kokonaisvaltaisesti, eikä mielihyvän ja kiinnostuksen kokeminen ole enää aiempaa vastaavaa. (Rovasalo 2022.)

Masennuksen oireet näyttäytyvät mielialaan ja itsetuntoon liittyvinä oireina, sekä fyysisenä oireistona. Mielialaan ja itsetuntoon liittyvinä oireina nähdään pitkittynyt alakuloisuus, herkkyyks ärsyyntyä, itsesyytösten lisääntyminen ja itseluottamuksen väheneminen, vaikeus tehdä päätöksiä, kiinnostuksen puute aiemmin mielihyvää tuottaneisiin asioihin, keskittymisvaikeudet sekä mahdolliset toistuvat kuolemaan liittyvät ajatukset. Fyysisenä oireistona masennuksessa näyttäytyvät ihmisen toimintakyvyn väheneminen, aikaansaamattomuus, uupumus ja väsymys, muutokset ruokahallussa, erilaiset unihäiriöt sekä selittämättömät fyysiset oireet kuten erilaiset särkytilat ja pahoinvointi. (Mitkä ovat masennuksen oireet n.d.) Rovasalo (2022) lisää masennuksen oirekuvaan usein liittyvän myös eriasteista ahdistuneisuutta, sekä lisääntyntä alkoholin käyttöä. Lisääntynyt alkoholinkäyttö on masennusoire, mutta myös itsessään päihteiden käytön nähdään aiheuttavan masennusta. (Rovasalo 2022.)

Rovasalo (2022) kuvaa mielialanmuutosten ja siihen liittyvien oireiden yhtäjaksoisen keston useammasta viikosta joskus vuosiinkin saakka. Masennuksessa erilaisia oireita esiintyy kuitenkin yhtäjaksoisesti pidemmän aikaa, eikä yksittäisen oireen osalta voida diagnosoida sairaudeksi masennusta. Varsinaisiksi masennustiloiksi eivät lukeudu yksittäisesti masentuneet mielialat tai suru, jotka ovat kestoaltaan lyhytaikaisia. Masennustilat lukeutuvat puolestaan oireiden vakavuuden perusteella lieviin, keskitasoisiiin, vaikeisiin ja psykoottisiin masennustiloihin. Lievästä masennustilasta voidaan puhua, kun oireisto haittaa vähäisessä määrin ammatillista tai sosiaalista toimintaa, tai ihmissuhteita. Lievä masennustila voi työn vaatavuuden mukaan haastaa työkykyä, mutta työkyky voi mahdollistua esimerkiksi muokkaamalla työaika osa-aikaiseksi työksi. Keskivaikea masennustila voi puolestaan aiheuttaa työkyvyttömyyttä ja kyky omasta arjesta suoriutumisessa on heikentynyt. Vaikeaan masennustilaan kuuluvat useat oireet, jotka merkittävästi haittaavat selviytymistä kaikilla elämän osa-alueilla. Vaikeissa masennustiloissa sairaalahoidon tarve on mahdollisuus, kun oireisto uhkaa monipuolisesti elämässä suoriutumista. Psykoottinen masennustila voi sisältää erilaisia harhaluuloja, aistiharhoja tai itsetuhoisten ajatusten muuttumisen itsemurhayritykseksi. Itsetuhoisia ajatuksia voi esiintyä myös muissa masennuksen asteissa, mutta itsemurhayritykseen eteneminen nähdään psykoottisen masennuksen oireistona. (Rovasalo 2022.)

Rovasalo (2022) kuvaa masennuksen syntyyn vaikuttavia tekijöitä moninaisina biologisina, psykologisina ja sosiaalisina tekijöinä. Ihmisen synnynnäinen temperamentti ja kokemuksen muovaama

persoonallisuuden rakenne voivat lisätä osaltaan alttiutta sairastua masennukseen. Perinnöllisyydellä nähdään olevan alttiutta lisäävä vaikutus masennusta tarkastellessa, muttei se ole kuitenkaan ainoa aiheuttava tekijä masennuksen synnyssä. Altistavia tekijöitä masennukselle psykologisesta näkökulmasta ovat itsetunnon hauraus, negatiiviset ajatusmallit, sosiaalinen arkuus sekä jatkuva taipumus alistua vuorovaikutustilanteissa. Psykologisesta näkökulmasta altistavien tekijöiden nähdään myös voivan lisätä yleisesti stressiherkkyyttä tai pessimististä ajattelua. Masennukselle altistavina tekijöinä nähdään myös tukahdutettu suru ja aiemmat traumaattiset kokemukset. (Rovasalo 2022.) Myös pysyvät fyysiset vammat ja sairaudet, sekä mahdollinen aiemmin sairastettu masennus tai mielenterveydenhäiriö ovat masennukselle altistavia tekijöitä. Altistavien tekijöiden lisäksi masennustilojen syntymisen tarkastelussa on tekijöitä, joita kutsutaan laukaiseviksi stressitekijöiksi. Laukaisevia stressitekijöistä puhutaan, kun lähellä sairastumista on tapahtunut elämäntilamuutos, joka on lisännyt kuormitusta. (Mistä masennus johtuu, n.d.). Rovasalo (2022) mukaan masennustiloja laukaisevina tekijöinä nähdään ajankohtaiset elämäntapahtumat, erilaiset pettymykset ja menetykset (Rovasalo 2022). Aina kuitenkin laukaisevat stressitekijät eivät ole negatiivisia vaan myös positiiviset muutokset elämässä voivat lisätä stressiä ja kuormitusta (Mistä masennus johtuu, n.d.).

Masennuksen hoidossa varhainen tunnistaminen yksilöllisen hoitosuunnitelman mukaisen hoidon aloittamiseksi on merkityksellistä. Lievemmissä masennustiloissa tehokasta matalan kynnyksen hoitoa voivat olla erilaiset lyhytterapiat, etäterapiat ja masennuksen omahoito-ohjelmat. Pitkittyneen masennuksen nähdään heikentävän merkittävästi elämänlaatua ja toimintakykyä, jolloin toimiminen on pitkittyessään vaikeampaa. Masennuksen hoidossa hyödykkäiksi hoitomuodoiksi on koettu psykososiaaliset- ja lääkehoidot samanaikaisesti tai erikseen. Joissain tapauksissa masennuksen hoidossa käytetään neuromodulaatiohoitoja eli hermoston toiminnan säätelyyn perustuvia hoitoja, kuten sähköhoitoa, kirkasvalohoitoa ja aivojen magneettistimulaatio hoitoa. (Perustietoa masennuksesta, n.d.)

4.5 Ahdistus

Ihmisen kyky tuntea ahdistuneisuutta ja pelkoa on tärkeä ominaisuus, jonka tehtävänä on varoittaa uhkaavista tilanteista. Ahdistuneisuuden kokeminen on terve, inhimillinen ja hyvin yleinen tunne. Ahdistusta kokee jokainen ihminen ainakin lievästi ja ohimenevästi useasti elämänsä ai-

kana. Tunnetilana ahdistus on pelonsekainen tai huolestunut tunnetila, joka tietoisesti tai tiedostamattomasti liittyy huoleen, joka kohdentuu ajallisesti menneisyyteen, nykyisyyteen tai tulevaisuuteen. (Rovasalo & Eerola, 2023.) Ahdistuneisuus voi varoittaa ihmistä myös pysähtymisen ja rauhoittumisen tarpeesta (Perustietoa ahdistuksesta, n.d). Rovasalo ja Eerola (2023) kuvaavat myös ahdistuksen positiivisia vaikutuksia siten, että lievänä tunnetilana ahdistus voi auttaa ihmistä ohjaamaan toimintaansa haluamaansa suuntaan tai jopa tekemään tärkeitä muutoksia elämässä. Tunteena ahdistus voi kuitenkin usein olla epämääräinen, eikä taustalla olevia ajatuksia ja tunteita ole helppoa hahmottaa. (Rovasalo & Eerola, 2023.)

Ahdistus tunteena voi ilmetä moninaisin tavoin. Ahdistus voi olla epämääräistä jännittämistä, levottomuutta ja rauhattomuutta, lamaantumista tai pelkoa, joka voi johtaa hallitsemattomaan paniikkiin (Rovasalo & Eerola, 2023; Perustietoa ahdistuksesta, n.d). Rovasalo ja Eerola (2023) kuvaavat ahdistuksen fyysisiä reaktioita moninaisiksi. Fyysiset reaktiot johtuvat siitä, että ahdistuneisuus aktivoi sympaattista hermostoa, jonka seurauksena ahdistus aktivoi myös elimistön stressijärjestelmään kuuluvia fysiologisia toimintoja. Fysiologisten toimintojen aktivoitumisen seurauksena ahdistuksen fyysisiä oireita voivat olla verenpaineen nousu, sydämentykytykset, hengenahdistukset, hikoilu, vapina, huimaus ja hikoilu. Lisäksi voi esiintyä suun kuivumista, ruokahaluttomuutta, palan tunnetta kurkussa ja silmäterien laajentumista. Ahdistus vaikuttaa myös suoliston toimintaan, jolloin oireina voivat olla ripuli, pahoinvointi tai närästys. (Rovasalo & Eerola, 2023.) Kehon erilaiset kireys- ja jännitystilat lihaksissa voivat olla ahdistuksen aiheuttamia. Lisäksi voi ilmetä kipuja, esimerkiksi vatsan- tai rinnan alueella. Unen häiriintymisen kautta ilmenevät uniongelmat ja keskittymisongelmat ovat myös varsin yleisiä ahdistuksen oireita. (Rovasalo & Eerola, 2023; Perustietoa ahdistuksesta, n.d.)

Ahdistus voi kuitenkin muuttaa muotoaan arkielämää ja toimintakykyä heikentävään suuntaan (Perustietoa ahdistuksesta, n.d). Ihmisen normaali ahdistus muuttuu yleensä ongelmalliseksi, kun ahdistus alkaa tuntumaan ei-hyväksyttävältä ja ihminen pyrkii välttämään ahdistustaan. Välttäminen kuormittaa ja useimmiten pahentaa ahdistuneen tilannetta. Usein ahdistuneisuus voimistuu ja jatkuessaan heikentää myös ihmisen kykyä olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Ahdistuneisuus näyttäytyy lähes poikkeuksetta erilaisissa mielenterveydenhäiriöissä, mutta ilman masennustilaa tai psykoottisia oireita voidaan puhua ahdistuneisuushäiriöstä. (Rova-

salo & Eerola, 2023.) Yleisimpiä ahdistuneisuushäiriöitä ovat yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, paniikkihäiriö, julkisten paikkojen pelko, sosiaalisten tilanteiden pelko ja pakko-oireinen häiriö (Ahdistuneisuushäiriöt, 2023). Rovasalo ja Eerola (2023) lisäävät traumaperäisen stressihäiriön keskusteluun ahdistuneisuushäiriöistä. Traumaperäisen stressihäiriön ominaispiirteenä on, että traumaattisiin tapahtumiin liittyvät muistot laukaisevat ja myös ylläpitävät ahdistuneisuutta. (Rovasalo & Eerola, 2023.)

Yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä puhutaan, kun ihmisen on vaikea hallita huolestuneisuuttaan. Yleisessä ahdistuneisuushäiriössä liiallinen huoli ja ahdistus kohdentuu useita elämänalueita, toimintoja ja tapahtumia kohtaan. Diagnostisesti yleisestä ahdistuneisuushäiriöstä voidaan puhua, kun huolestuneisuutta ja ahdistusta on jatkunut vähintään kuukauden ajan, lähes päivittäin. Puolestaan paniikkihäiriöön liittyvät toistuvat ja voimakkaat ahdistuneisuuskohtauksset. Paniikkihäiriön alkuvaiheeseen ei liity tunnistettavaa laukaisevaa tekijää, mutta ahdistuneisuuskohtauksien toistuvuuden aiheuttamana ihminen voi alkaa välttää tilanteita, jossa mahdollinen kohtaaminen voisi ilmentyä. Paniikkihäiriössä myös hyvin usein ihminen alkaa välttämään paikkoja, joista pois pääseminen olisi haastavaa kohtausten ilmetessä. (Ahdistuneisuushäiriöt 2023.)

Sosiaalisten tilanteiden pelko ahdistuneisuushäiriönä ilmenee pelkona ja välttämiskäyttäytymisenä sosiaalisia tilanteita kohtaan. Ihminen kokee joutuvansa sosiaalisissa tilanteissa tarkkailun, arvioinnin ja arvostelun kohteeksi. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi rajoittua tietynlaisiin tilanteisiin, kuten esiintymistilanteisiin, mutta voi myös pahimmillaan haastaa kaikkea sosiaalista kanssakäymistä. Julkisten paikkojen pelko puolestaan kohdentuu paikkoihin tai tilanteisiin, joista ulos pääsyn ihminen kokee haastavaksi, mikäli ahdistusoireita ilmenee. Hyvin usein julkisten paikkojen pelosta kärsivä ihminen välttää paikkoja, joissa ihmisiä on paljon. Pakko-oireisessa ahdistuneisuushäiriössä ilmenee erilaisia pakkoajatuksia ja niihin liittyviä pakkotoimintoja. Pakkoajatuksset ovat toistuvia ja ahdistavia, sekä tuntuvat epämiellyttäviltä ja vierailta ajatuksilta itselleen. Pakkotoiminnoilla tarkoitetaan toimintaa, jonka avulla pakko-oireisesta ahdistuneisuushäiriöstä kärsivä henkilö pyrkii vähentämään pakkoajatuksiin liittyvää ahdistuneisuutta. (Ahdistuneisuushäiriöt, 2023.)

Rovasalo ja Eerola (2023) tuovat näkyväksi ahdistuneisuuden myös useampien somaattisten sairauksien oireena. Ahdistuneisuutta aiheuttavia somaattisia sairauksia voivat olla erilaiset sydänsairaudet, kilpirauhasen liika- tai vajaatoiminta, diabetes tai astma. Lisäksi lääkityksen tarkastelu on merkittävää ottaa huomioon, sillä ahdistus oireena voi myös näyttäytyä tietynlaisten lääkkeiden aiheuttamana sivuvaikutuksena. Ahdistus voi olla yhden tai useamman tekijän yhteisvaikutus, jonka selvityksessä on syytä nähdä elämäntilanteelliset tekijät, sekä sisäiset- ja ulkoiset tekijät laaja-alaisesti. (Rovasalo & Eerola, 2023.)

Ahdistuneisuushäiriöiden ehkäisyssä merkittävässä roolissa ovat säännöllinen uni- sekä ateriarytmi, kohtuudella kuormittava liikunta, koulu- ja työpaikkakiusaamisen huomioiminen mahdollisena oireita laukaisevina tekijöinä, sekä ylipäättänsä kaltoinkohtelun tunnistaminen ja siihen vaikuttaminen. (Ahdistuneisuushäiriöt, 2023.) Rovasalo ja Eerola lisäävät, että runsas kofeiinin, alkoholin tai muiden päihteiden käyttö pahentaa ahdistusta, jonka vuoksi näitä tulisi välttää. Lisäksi olennainen osa ahdistuneisuudenhoitoa on asteittainen kohtaaminen, hyväksyminen ja ymmärtäminen. (Rovasalo & Eerola, 2023.) Ahdistuksen omahoito-ohjelmat tarjoavat tietoa ja harjoituksia, joilla ahdistuksen tunnetta voi pyrkiä saamaan hallintaan. Ahdistuksen omahoidossa pyritään löytämään ahdistuksen hallintakeinoja elintavoista ja hyödynnetään hengitysharjoituksia. Omahoito-ohjelmia tarjoavat verkkosivuillaan Mielenterveystalo ja Terveyskirjasto. (Ahdistuneisuushäiriöt, 2023.)

Ahdistuneisuuteen voi hakea apua terveyskeskuksista, opiskelijaterveydenhuollosta, työterveyshuollosta, sekä joissain kunnissa järjestettävistä mielenterveystoimistoista ja -palveluista. Hoitoon on erityisesti syytä hakeutua, jos ahdistus pitkittyy, heikentää toimintakykyä tai ahdistukseen liittyy välttämiskäyttäytymistä, voimakasta tai lamaannuttavaa pelkoa tai toistuvia paniikkikohtauksia. Hankalamman ahdistuksen hoidossa korostuu myös keskusteluavun, psykoterapian ja lääkeshoidon merkitys. (Rovasalo & Eerola, 2023.)

5 Toiminnallinen tasapaino -mittari

Toiminnallisen tasapainon eli Occupational Balance Questionnaire -mittarin kehityksen lähtökohdaksi on ollut kehittää mittari, joka käsittelee myös kokemuksia oikeista toimintojen määrästä ja oikeasta toimintojen vaihtelusta arjen toimintojen välillä. Kehitystyön lähtökohdaksi on ollut myös tavoite yleiseen välineeseen, jolla mahdollistetaan toiminnallista tasapainon mittaaminen yksilön,

mutta myös ryhmän käytössä. Lähtökohtina on myös nähty tarve toimintaterapian kentällä päteville ja luotettavalle välineelle, joka käsitteellistää toiminnallista tasapainoa. (Håkansson ym. 2020, 442.)

Occupational Balance Questionnaire 11 -mittarin lyhennetty kyselylomake sisältää 11 kohtaa, jotka sisältävät neljä järjestettyä vastausluokkaa sanallisilla kuvauksilla. Lopuksi lasketaan yhteiseksi summaksi kohtien yhteispisteet. Korkeampi saatu pistemäärä tarkoittaa parempaa toiminnallista tasapainoa, kun puolestaan matalampi pistemäärä kertoo toiminnallisesta epätasapainosta. Tutkimusten mukaan Occupational Balance Questionnairen uudistettu versio OBQ11 täyttää mittauskriteerit ja tarjoaa keinon arvioida kokemusta toiminnallisesta tasapainosta yksilön näkökulmasta, mutta myös ryhmän näkökulmasta. Lisätutkimuksia on ehdotettu mittarin validointiin laajemmassa käytössä. (Håkansson ym. 2020, 442–448.)

Opinnäytetyössä käytettiin Tiina Lautamon (2016) suomentamaa Toimintojen tasapaino -mittaria (Liite 3). Lupa suomennetun mittarin käyttöön myönnettiin sähköpostiviestillä, jonka yhteydessä luovutettiin materiaalit, sekä ohjeistukset tutkimusta varten (Lautamo 2023). Mittari sisälsi 11 kohtaa, joissa vastaaja kuvasi kokemustaan asteikolla 1–4. Mittarissa käytetty Likert-asteikko on määritelty seuraavanlaisesti: 1 on ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2 on pitää osin paikkaansa, 3 on pitää suurelta osin paikkaansa ja 4 on pitää aina paikkaansa. Lautamon tekemää suomennosta ei ole vielä tässä vaiheessa validoitu. Alun perin yhteyttä sähköpostitse otettiin alkuperäisiin mittarin kehittäjiin Håkanssoniin ja Wagmaniin ja he suosittelivat käyttämään opinnäytetyön tutkimuksessa Lautamon tekemää suomennosta. He kommentoivat opinnäytetyön aiheen olevan mielenkiintoinen ja merkittävä, jonka vuoksi suosittelisivat sujuvuuden vuoksi ottamaan käyttöön Lautamon tekemän suomennoksen. (Håkansson & Wagman 2023.)

OBQ11-mittaria on käännetty ja sovitettu useammalle kielelle ja käännösten pohjalta on tehty tutkimustyötä. Uhrmann ja muut (2018) esittelevät tutkimustaan Norjan OBQ11 -versiosta, jossa kyselylomake käännettiin ja sovitettiin norjaksi. Tuloksina he saivat, ettei vertailussa alkuperäiseen ruotsalaiseen kyselyyn löytynyt suuria eroavaisuuksia. Kyselylomakkeessa tehtiin pieniä muutoksia koko kehitysprosessin ajan. Lopputuloksena tutkimuksessa on, että norjalainen käännösversion on käyttökelpoinen menetelmä mittaamaan kokemuksia toimintojen tasapainosta. Tutkimuksen prosessi johti lopulta norjalaiseen OBQ11-versioon. (Uhrmann ym. 2018, 550.)

6 Opinnäytetyön toteutus

6.1 Taustateorian tiedonhaku

Opinnäytetyön taustateoriassa hyödynnettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun kirjaston tarjoamia sähköisiä tietokantoja. Käytetyimmiksi tietokannoiksi opinnäytetyön osalta osoittautui CINAHL Ultimate (EBSCO). Lisäksi tietoa haettiin Janet Finna artikkelihauulla, jonka avulla tutkimuksia löydettiin lisäksi Taylor and Francis Medical Librarystä. Tutkimusartikkeli hakuja tehtiin myös PubMedistä, sekä Cochranesta. Erityisesti toiminnallisen tasapainon ja toimintaterapiaan kohdentuva tiedonhaku sijoittui edellä mainittuihin sähköisiin tietokantoihin. Tietokantojen tutkimusartikkelien haussa käytössä oli erilaisia hakulausekkeita ja hakusanoja, jotka kohdentuivat toiminnalliseen tasapainoon, toiminnantieteeseen ja mielenterveyteen. Opinnäytetyön osalta käytettäväksi valikoitujen tutkimusartikkelien lähteistä löytyi mielenkiintoisia tutkimuksia, jotka valikoituivat osaksi taustateoriaa.

Henkiseen hyvinvointiin kohdentuvassa taustateorian etsinnässä painottui ajantasainen, luotettava, sekä tutkittua tietoa mielenterveydestä ja psyykkisistä sairauksista. Tältä osin käytetyimmäksi tiedonlähteeksi osoittautui Duodecimin julkaisemat artikkelit heidän tietokannassaan. Lisäksi käytettyjä tiedonlähteitä olivat mielenterveysyhdistysten julkaisut. Merkittävä valintaperuste oli, että käytetty taustateoria perustuu ajantasaan ja luotettavaan tutkimustietoon. Lisäksi Mielenterveystalo tarjoaa ajantasaista tietoa suomalaisesta mielenterveydenhoidosta ja sivuja ylläpidetään yliopistollisten sairaaloiden toimesta. Kokonaisuudessaan tutkimuksen taustateoria käytiin läpi perusteellisesti, jonka pohjalta teorian tiedon käytettävyys tutkimuksessa arvioitiin.

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia arjen toiminnallisesta tasapainostaan, sekä koetun opintojen aikaisen henkisen hyvinvoinnin näkökulmista. Tutkimuskysymykset olivat: Millaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat toiminnallisen tasapainonsa? Millaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat henkisen hyvinvointinsa opintojensa aikana?

Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Tutkimus rajattiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön korkeakouluopiskelijoihin, sillä Hyvinvointiyksikkö oli

tutkimuksen aikana tekemässä kehitystyötä opiskelijoiden tukipalveluiden osalta. Kehitystyö kohdentui opinto-ohjaajan työn, mutta myös kokonaisuutena opiskeluhyvinvoinnin näkökulmiin. Opinnäytetyön tulokset on tarkoitettu hyödynnettäväksi osana opiskeluhyvinvoinnin tukipalveluiden kehitystä. Tutkimus on Hyvinvointiyksikön opiskeluhyvinvoinnin kehitystyöhön nähden ajankohtainen, ja mahdollistaa ajantasaisen näkökulman korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista.

Tutkimuksen tulokset voivat johtaa monella osa-alueella paranneltuihin prosesseihin. Tuloksista hyötyivät korkeakouluopiskelijat vastausvaiheessa itsereflektiona, mutta ennen kaikkea opiskelijat hyötyvät tulevaisuudessa oikeanlaisista ja tarpeen mukaisista opiskelujen tukipalveluista. Jyväskylän ammattikorkeakoulu hyötyi ajantasaisesta tutkimustiedosta kehitystyön suuntaa ohjaavana tekijänä. Lisäksi tuloksista hyötyvät toimintaterapeutit, kun pohditaan, voisiko toimintaterapeuttinen toimintojen tarkastelu edistää opiskelijoiden hyvinvointiaan myös laajemmin korkeakouluissa, joissa työnkuvaa ei tässä vaiheessa vielä näkyvästi ole. Tulokset voivat antaa myös pohdittavaa sosiaali- ja terveysalalla toimiville ja ylipäättään koulumaailmoissa toimiville ammattilaisille.

6.3 Aineiston kerääminen

Tutkimusta varten haettiin Jyväskylän ammattikorkeakoululta tutkimuslupa, jotta voidaan kerätä aineistoa kohdentuen koulun opiskelijoihin. Jyväskylän ammattikorkeakoululta tutkimuslupaa haettaessa tutkimuksesta tulisi olla hyötyä myös ammattikorkeakoululle, sekä tutkimus tulisi tehdä yhteistyössä henkilöstön kanssa. Opinnäytetyö on tehty yhteistyönä henkilöstöön kuuluvien toimeksiantajien kanssa. Tutkimusluvan myöntääkseen tarvittiin opinnäytetyöohjaajan lausunto, hyväksytty tutkimussuunnitelma, sekä tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta ja toteutuksesta. Lisäksi tutkimuslupaa varten tarvittiin toimeksiantajien allekirjoitukset ja liitteinä tutkimusta koskeva aineistohallintasuunnitelma. Liitteet ja erilaiset selvitykset tutkimuslupaa varten ovat tilannekohtaisia ja edellä mainitut selvitykset koskivat kysystä opinnäytetyötä tarvittavia selvityksiä. (Tutkimuslupa 2022.)

Kysely toteutettiin Webropol-kyselynä (Liite 3). Kyselyyn sisältyi taustatiedot, toiminnallisen tasa-painon arvioinnin osuus, sekä henkisen hyvinvoinnin osuus. Pääasiassa kysymykset olivat monivalintakysymyksiä. Lisäksi kyselyssä oli muutamia muu -vaihtoehto kohtia, jossa tekstikenttään oli mahdollisuus kirjoittaa vaihtoehtoinen vastaus. Henkisen hyvinvoinnin osio sisälsi yhden monivalintakysymyksen, jossa oli mahdollisuus vastata useampi kuin yksi vaihtoehto. Kysymys kohdentui

opintojen aikana koettuihin mielenterveyden haasteisiin. Kyselylomakkeessa jokainen kysymys oli tähdellinen eli jokaiseen kysymykseen vastausta vaadittiin, jotta kyselylomake pystyttiin saattamaan päätökseen. Vilkan (2014) mukaan aineiston keräämisen tapana kysely on standardoitu eli vakioitu menetelmä. Kyselylomakkeessa tämä tarkoittaa, että kyselyyn vastataan samoista menetelmällisistä lähtökohdista. Lisäksi vastaajat vastaavat samoihin kysymyksiin, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Kyselylomaketta voidaan käyttää henkilöä koskevaan havainnointiin, kun halutaan kerätä tietoja häntä koskevista mielipiteistä, asenteista, ominaisuuksista tai käyttäytymisestä. Aineiston keräämisessä kysely soveltuu myös menetelmäksi, kun tutkittavia on enemmän ja tutkittavat ovat hajallaan. (Vilka, 2014, 28.) Kyselyn avulla onnistuttiin keräämään mahdollisimman kattavasti tietoa korkeakouluopiskelijoilta, jotka hajautuvat Hyvinvointiyksikön sisällä eri opinnoille.

Kysely julkaistiin Elmo-opiskelijaintran uutisena suomeksi ja englanniksi. Kyselyyn vastaaminen kuitenkin edellytti suomen kielen taitoa. Kyselylinkki julkaistiin uutisena, jotta kaikenlaisten henkilötietojen keräämiseltä vältyttiin ja näin kysely voitiin toteuttaa anonymiteettia kunnioittaen. Kyselyuutisen julkaisi Jyväskylän ammattikorkeakoulun viestintä. Kyselystä tehtiin muistutus uutinen viikon jälkeen ja kysely oli avoimena yhteensä kahden viikon ajan. Kyselyä markkinoitiin toimeksiantajien puolesta hyvinvointiyksikölle, toimintaterapeuttien osalta yksityisessä opiskelijaryhmässä, sekä kulttuurialan opiskelijoille heidän yhteisellä kanavallaan. Vilkan (2014) mukaan kyselyyn liittyen yksi tärkeimmistä tekijöistä on kyselyn ajoitus, jonka suunnittelu on vastausprosentin maksimoinniksi huomioon otettava tekijä. Kyselyn ajoitus ja ajankohtaisuus tulisi ottaa huomioon. Lisäksi muistutuksen lähetys voi mahdollistaa suuremmat vastausprosentit. (Vilka, 2014, 28.)

6.4 Aineiston kuvaus ja analyysi

Tutkimuksen analyysimenetelmänä on määrällinen analyysi. Vilkan (2014) mukaan määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus antaa yleisen kuvan tutkittavasta ilmiöstä, sekä muuttujien välisistä suhteista ja eroista. Määrällisen tutkimuksen aineistolle tyypillistä on, että vastaajamäärät ovat suuria. Suuret vastaajamäärät otoksena mahdollistavat paremmin edustetun keskimääräisen mielipiteen, asenteen tai kokemus näkökulman tutkittavasta ilmiöstä. Mahdollisimman suuri vastaajamäärä mahdollistaa kyseisen tutkimuksen osalta laadullisesti hyvin edustetun keskimääräisen kokemuksen kohderyhmän näkökulmasta, joka puolestaan mahdollistaa tutkittavien asioiden selittämisen numeerisesti. (Vilka, 2014, 13–17.) Tutkimuksessa päädyttiin määrälliseen tutkimukseen, koska

lähdettiin tavoittelemaan kyselylomakkeen avulla perusjoukkona suurta kohderyhmää osaksi tutkimusta.

6.4.1 Aineiston käsittely

Vilkan (2014, 105) mukaan määrällisen aineiston käsittely sisältää kolme vaihetta, jotka ovat lomakkeiden tarkistus, aineiston muuttaminen käsiteltävään muotoon, sekä tallennetun aineiston tarkistus. Vastausajan päätyttyä aloitettiin aineiston käsittely käymällä läpi kyselylomakkeet. Kyselylomakkeiden osalta puutteellisesti täytettyjen lomakkeiden poistamiselta vältyttiin, sillä kyselyn kaikkiin kysymyksiin tuli vastata, jotta kyselylomake tallentui osaksi aineistoa. Kuitenkin Vilka (2014) tuo esille myös puuttuvat havainnot, joilla tarkoitetaan vastaajan jättäneen vastaamatta kysymykseen tai vastaus on epäselvä. Tällaisena vastauksena voidaan nähdä en osaa sanoa -vaihtoehdot. (Vilka, 2014, 108–110.) Tutkimuksessa on yksi en halua vastata -vaihtoehto, joka kohdentuu kyselylomakkeen taustatiedot osiossa sukupuoliin, kuitenkin sukupuoliin liittyvät tulokset eivät ole painoarvoltaan merkittäviä kyseisessä tutkimuksessa. Lisäksi en osaa sanoa -vastauksia löytyy henkisen hyvinvoinnin osa-alueelta, jossa puolestaan vastaukset antavat tuloksina joistakin tekijöistä johtuvaa epätietoisuutta henkisen hyvinvoinnin osalta. Toiminnallisen tasapainon osuudessa havainnot ovat puutteettomat, sillä jokainen vastausvaihtoehto on tuloksia antava.

Vilkan (2014, 113) mukaan järjestelmätiedostoksi kutsutaan tilasto-ohjelmaan tallennettua aineistoa, josta löytyvät analysoitava tieto, muuttujien nimet, muuttujien luokkien nimet sekä tieto, jolla jokainen havainto pystytään paikallistamaan. Tutkimuksessa käytetty Webropol-kyselyohjelma mahdollisti perusraportin lataamisen useana eri tiedostomuotoina, joista käytettäväksi tutkimuksen analysoinnissa valikoitu Excel-raportti sekä PDF-raportti. Excel-raportin osalta muodostui tutkimustuloksista havaintomatriisi. Aineiston muuttujien nimet ja arvot tarkastettiin, jotta järjestelmätiedostojen tiedot vastaavat kyselylomakkeen tietoja. Lisäksi aineistoa analysoitiin vertailutuloksien osalta SPSS-ohjelman (IBM) versiolla 28.

6.4.2 Aineiston analysointi

Aineiston analysointivaihe aloitettiin kirjoittamalla tuloksiin perustuva Webropol-raportti kirjallisesti aukaistuksi. Kyselyn vastaukset avattiin raportista saatujen vastausprosenttien ja otoskokojen

mukaisesti. Webropol-perusraportin avulla pystyttiin määrittämään myös mediaani ja keskiarvo väittämakohtaisesti. Vilkan (2014) mukaan mediaani on keskiluku, jonka tarkoituksena on kuvata jakauman keskimäinen havainto. Muuttujien havainnot asetetaan suuruusjärjestykseen, jolloin havaintojen keskikohta on mediaani. Mediaanin molemmiin puolin jää yhtä monta havaintoa. Puolestaan keskiarvo saatiin laskemalla havaintojen mittaustulokset yhteen, jonka jälkeen laskettu tulos jaettiin havaintojen määrällä. Keskiarvo kuvaa siten havaintoarvojen keskimääräistä suuruutta. Kuitenkaan keskiarvo itsessään ei anna välttämättä tarkkaa tai oikeaa kuvaa jakaumasta, mikäli aineistossa on yksikin hyvin suuri tai puolestaan hyvin pieni arvo. Keskiarvo on herkkä poikkeaville havainnoille, jonka vuoksi keskiarvon lisäksi käytettiin tutkimuksen analyysissä mediaania. Mediaanin ja keskiarvon välisellä tarkastelulla mahdollistettiin aineiston mahdollisen vinouman tarkastelu. (Vilka 2014, 121–123.)

Toimintojen tasapaino -osuuden osalta laskettiin opiskelijakohtaiset OBQ-pisteet Excel-tiedostona olleesta havaintomatriisista. Opiskelijakohtaisia pisteitä vertailtiin minimi- ja maksimipisteiden osalta, joista laskettiin prosentuaalinen osuus koko toimintojen tasapaino- mittarin minimi- ja maksimipistemäärästä. Analyysiä lähdettiin syventämään SPSS-tilasto-ohjelmalla tehdyillä vertailuilla. Tulosten vertailua tehtiin ensiksi Studentin T-testillä. Kahden riippumattoman otoksen T-testillä selvitettiin poikkeavatko otantojen keskiarvot toisistaan. SPSS-tilasto-ohjelma laski Lavene-testin, jonka perusteella päätettiin, tehdäänkö testaus kaksisuuntaisella vai yksisuuntaisella testauksella. Lavene-testin p-arvo oli enemmän kuin 0,050, jonka vuoksi päädyttiin käyttämään yhtä suurten varianssien testiä. Testin tuloksina raportoitiin keskiarvot, keskihajonta, otanta, sekä p-arvo. (Taanila 2020.) Keskihajonnalla tarkoitetaan keskilukua, joka kuvaa yksittäisten muuttujien keskimääräisen etäisyyden muuttujan aritmeettisesta keskiarvosta (Vilka 2014, 174). Puolestaan p-arvolla tarkoitetaan todennäköisyyttä, jolloin pienempi p-arvo merkitsee keskiarvojen välisen eron olevan merkitsevä (Taanila 2020).

Analyysissä käytettiin varianssianalyysin sijasta Kruskal-Wallis-testiä, jossa selvitettiin useamman kuin kahden riippumattoman otoksen välistä merkitsevyyttä. Kruskal-Wallis-testi oli käyttökelpoinen, sillä otoskoko oli riittävän suuri ja testin on kuvattu sopivan hyvin mielipideasteikoille. Testattavana oli nollahypoteesi, josta saatiin p-arvo ja testin johtopäätös. Kruskal-Wallis-testin tuloksena voidaan selville eri ryhmien välisiä eroja. Lisäksi käytettiin SPSS-tilasto-ohjelman tarjoamaa Pair-wise Comparisons -testausta, jonka avulla voidaan selvittää minkä ryhmien välillä merkitsevät erot

ilmenevät. (Taanila 2020.) Lisäksi tuloksista tehtiin ristiintaulukointeja, joiden avulla pyrittiin löytämään useamman kuin kahden muuttujan välisiä riippuvuuksia eli sitä, miten toinen muuttuja vaikuttaa toiseen muuttujaan (Vilkkä 2014, 129).

7 Tutkimustulokset

7.1 Kyselyyn vastanneiden kuvailu

Kyselytutkimuksen kohderyhmänä oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön opiskelijat. Hyvinvointiyksikön opiskelijat koostuvat kuntoutusalan, terveysalan, sosiaalialan ja kulttuurialan opiskelijoista. Kyselyyn vastasi yhteensä 77 korkeakouluopiskelijaa. Sukupuolijakauma tutkimuksessa kuvautui naisvoittoisena, kuten sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden sukupuolijakauman ennestään tiedetään alalla jakautuvan. Tutkimuksessa ei julkaistu prosentuaalisia sukupuolijakaumia vastanneiden anonymiteetin säilyttämiseksi. Kyselylomakkeen ensimmäinen kysymys koski sukupuolijakaumaa.

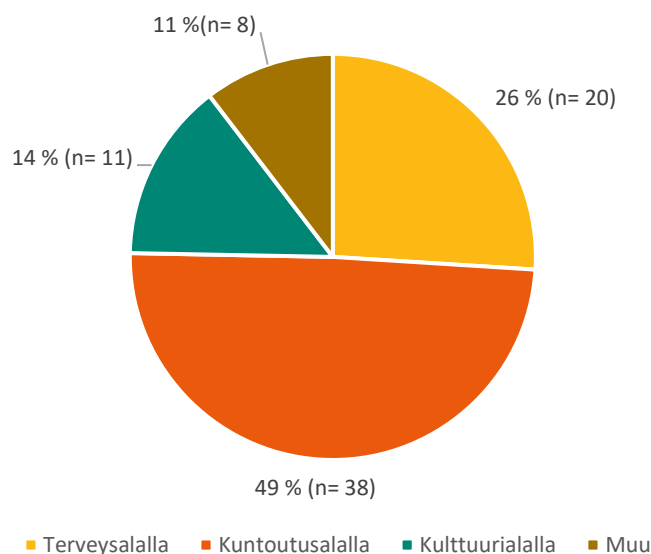
Taulukko 1. Taustatiedot kysymyskohtaisesti.

Kysymys	Taustatietojen kysymyskohtaiset tulokset			
2. Opiskelen	Kokopäiväisesti 73 % (n=56)	Ansiotyön ohella 23 % (n=18)	Muu 4 % (n=3)	
3. Opiskelen	Terveysalalla 26 % (n=20)	Kuntoutusallalla 49 % (n=38)	Kulttuurialalla 14 % (n=11)	Muu 10,4 % (n=8)
4. Olen	Ensimmäisen vuoden opiskelija 27 % (n=21)	Toisen vuoden opiskelija 34 % (n=26)	Kolmannen vuoden opiskelija 34 % (n=26)	Neljännän tai yli neljännän vuoden opiskelija 5,2 % (n=4)
5. Olen	Opiskelemissa ensimmäistä korkeakoulututkintoa 82 % (n=63)		Olen opiskellut aiemman korkeakoulututkinnon 18 % (n=14)	

Kyselyn toisena kysymyksenä kartoitettiin opiskelujenmuotoa, jossa vaihtoehtoina olivat kokopäiväinen opiskelu, ansiotyön ohella opiskelu ja muu-vaihtoehto. Opiskelijoista 72,7 % (n=53) opiskeli kokopäiväisesti, ansiotyön ohella opiskeli 23,4 % (n=18) ja muu-vaihtoehtoon lukeutui 3,9 % (n=3) vastaajista. Muu-vaihtoehtoon tuloksissa näyttäytyivät erilaiset työpaikan myöntämät vapaakaudet, kuten vanhempainvapaa ja opintovapaa. Tutkimukseen vastaajista valtaosa kuvautui kokopäiväisinä opiskelijoina. (Taulukko 1.)

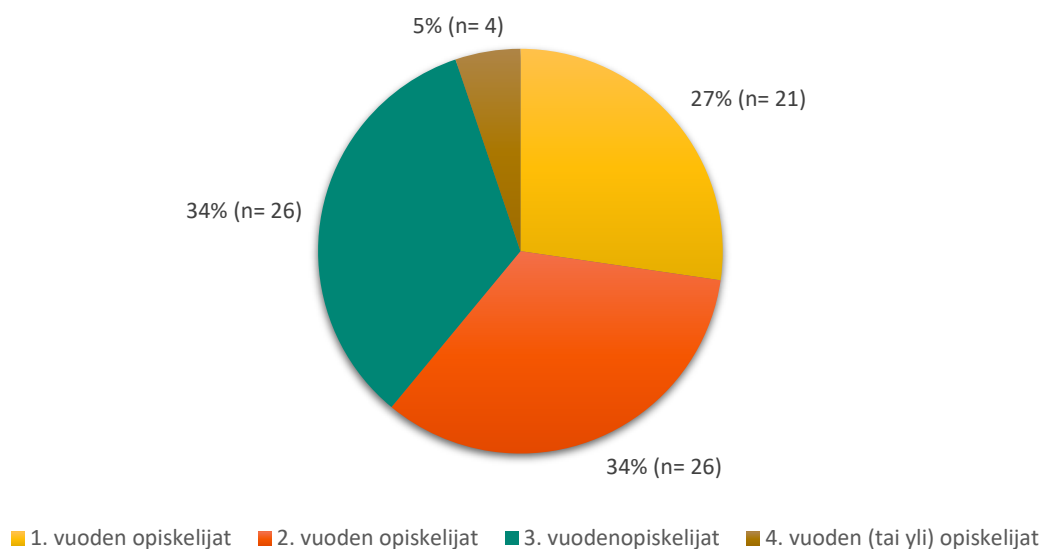
Kolmantena kysymyksenä oli opiskelualaan kohdentuva kysymys. Tulokset kertovat, että tutkimukseen vastanneista kuntoutusalanopiskelijoita oli 49,3 % (n=38), terveysalanopiskelijoita 26 % (n=20), kulttuurialanopiskelijoita 14,3 % (n=11) ja muu- vaihtoehtoon valinneita 10,4 % (n=8) vastaajista. Kyselylomakkeesta jäi pois sosiaalialanopiskelijat, joiden osalta mahdolliset vastaukset sijoittuvat muu-vaihtoehtoon tai jonkin toisen opiskelualan alle. Tuloksissa kuntoutusalanopiskelijoiden kokemukset ovat edustettuna suurimmilla vastausmäärillä, kun puolestaan muu-vaihtoehtoon alla olevat, sekä kulttuurialanopiskelijat ovat vastauksissa määrällisesti pienempi otanta. Kuitenkin jokaiselta tutkimukseen sisältyneeltä opiskelualalta saatiin aineistoon vastauksia, lukuun ottamatta sosiaalialanopiskelijoita, joiden vastauksista ei tutkimuksessa tiedetä. (Kuvio 1; Taulukko 1.)

Kuvio 1. Vastaukset opiskelualaan kohdentuvasta kysymyksestä.



Taustatietojen neljäntenä kysymyksenä kysyttiin vastaajien opintojenvaihetta. Ensimmäisen vuoden opiskelijoita oli vastaajista 27,3 % (n=21), toisen vuoden opiskelijoita 33,7 % (n=26), kolmannen vuoden opiskelijoita oli 33,8 % (n=26), sekä neljännen tai yli neljännen vuoden opiskelijoita yhteensä 5,2 % (n=4). Tutkimuksessa edustettuna suurimmilla vastaajamäärillä ovat kolmannen ja toisen vuoden opiskelijat. Vähemmistö vastaajista on neljännen tai yli neljännen vuoden opiskelijoita. Opiskeluvuosien välinen jakauma vastaajissa kuvautuu kuitenkin suhteellisen tasaisena ensimmäisen vuoden, sekä toisen- ja kolmannen vuoden opiskelijoiden välillä. (Kuvio 2; Taulukko 1.)

Kuvio 2. Vastaukset opintojenvaihetta koskevaan kysymykseen.

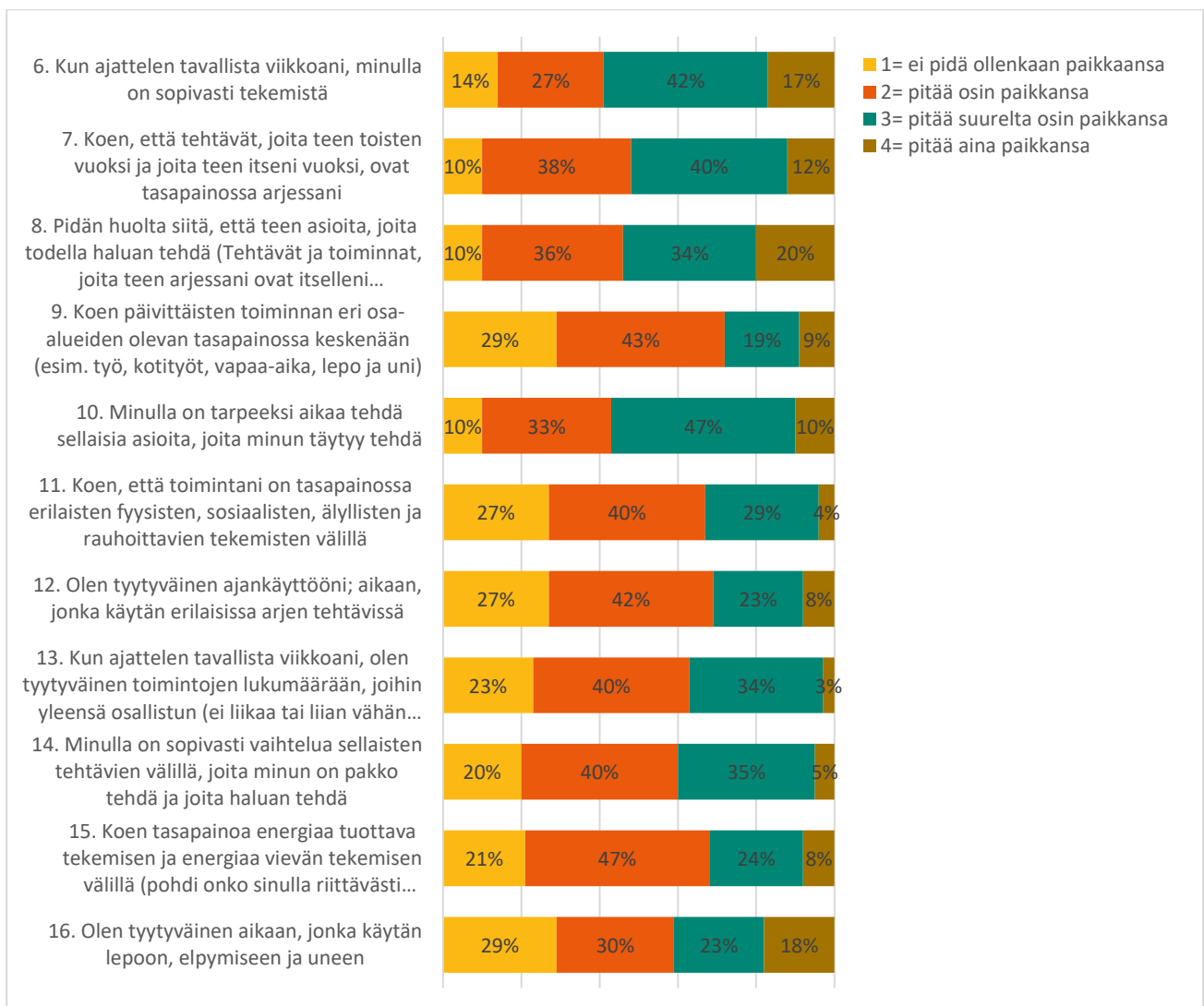


Viimeisenä taustatietojen kysymyksenä kysyttiin opiskelevatko opiskelijat ensimmäistä korkeakoulututkintoaan vai ovatko he opiskelleet jo aiempia korkeakoulututkintoja. Kyselyyn vastanneista ensimmäistä korkeakoulututkintoaan opiskeli 81,8 % (n=63) ja aiemman korkeakoulututkinnon opiskelleita oli 18,2 % (n=14) vastanneista. Valtaosa tutkimukseen osallistuneista oli ensimmäistä korkeakoulututkintoaan suorittavia opiskelijoita.

7.2 Toiminnallinen tasapaino -osuuden tulokset

Toiminnallinen tasapaino -osuudessa kysymykset 6–16 kohdentuivat Toimintojen tasapaino -mittarin väittämiin ja vastausvaihtoehtoihin. Toiminnallinen tasapaino -mittari ei itsessään määritä raja-arvoja hyvälle tai huonolle toiminnalliselle tasapainolle vaan tulosten tulkinnan osalta korkeampi pistemäärä kuvaa parempaa koettua toiminnallista tasapainoa ja matalampi pistemäärä kuvastaa huonompaa koettua toiminnallista tasapainoa. Mittarin vastausvaihtoehdot ovat 1–4, joista numero 1 on ei pidä ollenkaan paikkaansa, numero 2 on pitää osin paikkansa, numero 3 on pitää suurelta osin paikkansa ja numero 4 on, että pitää aina paikkaansa (Liite 3).

Kuvio 5. Yhteenveto Toiminnallinen tasapaino -mittarin vastauksista.



Kun ajattelen tavallista viikkoani, minulla on sopivasti tekemistä

Ensimmäiseen väittämään vastanneista 16,9 % (n=13) kokevat väittämän pitävän aina paikkaansa ja 41,5 % (n=32) kokevat että väittäjä pitää suurelta osin paikkaansa heidän tavallisen viikkonsa osalta. Vastaajista 27,3 % (n=21) kokevat, että väittäjä pitää osin paikkansa. Puolestaan 14,3 % (n=11) vastaajista kokevat, että väittäjä ei pidä ollenkaan paikkaansa heidän tavallisessa viikossaan. Tuloksien mukaan valtaosa vastaajista kokee väittäjä pitävän suurelta osin paikkaansa tai pitävän osin paikkansa. (Kuvio 5.) Kyseisen väittämän kohdalla mediaani on 3 ja keskiarvoksi muodotui 2,6, jonka mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat heidän tavallisen viikkonsa sisältävän suurelta osin sopivasti tekemistä.

Koen, että tehtävät, joita teen toisten vuoksi ja joita teen itseni vuoksi, ovat tasapainossa arjessani

Toiseen väittämään vastanneista 11,7 % (n=9) kokivat väittämän pitävän aina paikkaansa ja 40,2 % (n=31) kokivat, että väittäjä pitää suurelta osin paikkaansa heidän arjessaan. Vastanneista 37,7 % (n=29) on vastannut väittämän pitävän osin paikkaansa. Puolestaan 10,4 % (n=8) kokivat, ettei väittäjä pidä ollenkaan paikkaansa heidän arjessaan. Suurin osa vastauksista painottuu väittämän joko pitävän suurelta osin paikkaansa tai väittämän pitävän heidän arjessaan osin paikkansa. (Kuvio 5.) Väittämän mediaani on 3 ja keskiarvo on 2,5. Kokonaiskuvaa mediaanin ja keskiarvon mukaan tarkastellessa tulokset ovat, että korkeakouluopiskelijat kokevat suurelta osin, että toisten vuoksi ja itsensä vuoksi tehdyt tehtävät ovat heidän arjessaan tasapainossa.

Pidän huolta siitä, että teen asioita, joita todella haluan tehdä (Tehtävät ja toiminnot, joita teen arjessani ovat itselleni merkityksellisiä)

Kolmanteen väittämään vastanneista 19,5 % (n=15) kokivat, että väittäjä pitää aina paikkaansa heidän arjessaan, sekä vastaajista 33,8 % (n=26) kokivat väittämän pitävän suurelta osin paikkaansa. Vastaajista väittämän pitävän osin paikkansa on kokenut 36,3 % (n=28), kun taas 10,4 % (n=8) kokivat ettei väittäjä pidä ollenkaan paikkaansa heidän arjessaan. Vastaajista valtaosan vastaukset sijoittuvat pitää suurelta osin paikkansa tai pitää osin paikkansa vaihtoehtoihin. (Kuvio 5.) Mediaani luvuksi väittämässä muodostuu 3 ja keskiarvoksi 2,6. Mediaanin ja keskiarvon mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat suurelta osin pitävänsä arjessaan huolta siitä, että tekevät asioita, joita haluavat todella tehdä.

Koen päivittäisten toiminnan eri osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (esim. työ, koti-työt, vapaa-aika, lepo ja uni)

Neljänteen väittämään vastanneista 9,1 % (n=7) kokivat, että väittäjä pitää aina paikkaansa ja 19,5 % (n=15) kokivat, että väittäjä pitää suurelta osin paikkaansa. Valtaosa vastanneista eli 42,8 % (n=33) kokivat väittämän pitävän osin paikkaansa. Puolestaan 28,6 % (n=22) kokemus oli, että väittäjä ei pidä ollenkaan paikkaansa heidän arjessaan. Väittämän kohdalla valtaosa vastanneista on vastannut päivittäisten toimintojen olevan tasapainossa osin tai ei ollenkaan heidän arjessaan. (Kuvio 5.) Kyseisen väittämän mediaani luku on 2 ja keskiarvo on 2,1. Mediaanin ja keskiarvon mukaiset tulokset kertovat, että korkeakouluopiskelijat kokevat päivittäisten toimintojen olevan vain osin tasapainossa keskenään.

Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita minun täytyy tehdä

Viidennen väittämän tuloksissa 10,4 % (n=8) vastaajista kokevat, että väittäjä pitää heillä aina paikkaansa ja 46,7 % (n=36) vastaavat väittämän pitävän suurelta osin paikkaansa. Vastanneista 32,5 % (n=25) kokevat väittämän pitävän osin paikkaansa ja puolestaan 10,4 % (n=8) kokevat ettei väittäjä pidä ollenkaan paikkaansa. Valtaosa vastanneista on vastannut väittämän pitävän suurelta osin paikkansa tai pitävän osin paikkansa. (Kuvio 5.) Väittämän mediaani on 3 ja keskiarvo on 2,6, jonka mukaan korkeakouluopiskelijoilla on suurelta osin tarpeeksi aikaa tehdä asioita, joita heidän täytyy arjessaan tehdä.

Koen, että toimintani on tasapainossa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä

Kuudennen väittämän kohdalla tuloksissa 3,9 % (n=3) kuvautuu kokevan väittämän pitävän aina paikkaansa. Vastaajista 28,6 % (n=22) on sitä mieltä, että väittäjä pitää suurelta osin paikkaansa ja 40,2 % (n=31) kokevat väittämän pitävän osin paikkansa. Puolestaan 27,3 % (n=21) kokevat ettei väittäjä pidä ollenkaan paikkaansa. Väittämän kohdalla valta osa kokee, että väittäjä pitää paikkaansa osin. Kuitenkin vastauksien jakauma on tasainen keskenään myös pitää suurelta osin paikkansa ja ei pidä ollenkaan paikkansa kokemuksien välillä. (Kuvio 5.) Mediaani väittämän osalta on 2 ja keskiarvo väittämälle on 2,1. Mediaanin ja keskiarvon mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat, että heidän toimintansa tasapaino fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä pitää arjessa osin paikkansa.

Olen tyytyväinen ajankäyttöni; aikaan, jonka käytän erilaisissa arjen tehtävissä

Seitsemannen väittämän kohdalla vastaajista 7,8 % (n=6) kokevat väittämän ajankäyttöön liittyen pitävän aina paikkansa. Vastaajista 23,4 % (n=18) kokevat väittämän pitävän suurilta osin paikkansa ja valtaosa eli 41,5 % (n=32) kokevat väittämän pitävän osin paikkansa arjessaan. Puolestaan 27,3 % (n=21) kokevat ettei väittäjä pidä ollenkaan paikkansa heidän arjessaan. Valtaosa opiskelijoista kokee väittämän pitävän osin paikkansa tai puolestaan ettei väittäjä pidä ollenkaan paikkansa heidän arjessaan. (Kuvio 5.) Tuloksina mediaaniksi muodostuu 2 ja keskiarvo väittämälle on 2,1. Mediaanin ja keskiarvon mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat olevansa vain osin tyytyväisiä ajankäyttönsä arjen erilaisissa tehtävissä.

Kun ajattelen tavallista viikkoani, olen tyytyväinen toimintojen lukumäärään, joihin yleensä osallistun (ei liikaa tai liian vähän erilaista tekemistä)

Toimintojen lukumäärään liittyen vastaajista 2,6 % (n=2) kokevat väittämän pitävän aina paikkansa. Vastaajista 33,8 % (n=26) kokevat väittämän pitävän suurelta osin paikkansa ja 40,2 % (n=31) kokemus oli, että väittäjä pitää arjessa osin paikkansa. Puolestaan 23,4 % (n=18) kokevat, etteivät ole tyytyväisiä toimintojen lukumäärään ja väittäjä ei pidä ollenkaan paikkansa. Valtaosa vastaajista näyttää kuitenkin kokevan osin tai suurelta osin väittämän pitävän paikkansa. (Kuvio 5.) Väittämän mediaani on 2 ja keskiarvo väittämälle on 2,2. Tuloksien mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat olevansa osin tyytyväisiä toimintojen lukumäärään, joihin arjessaan osallistuvat.

Minulla on sopivasti vaihtelua sellaisten tehtävien välillä, joita minun on pakko tehdä ja joita haluan tehdä

Yhdeksänteen väittämään vastanneista 5,2 % (n=4) kokevat väittämän pitävän aina paikkaansa. Vastaajista 35,1 % (n=27) kokevat väittämän pitävän suurilta osin paikkaansa ja 40,2 % (n=31) kokevat väittämän pitävän osin paikkaansa. Puolestaan 19,5 % (n=15) kokevat ettei väittäjä tehtävien väliestä vaihtelusta pidä paikkaansa ollenkaan heidän arjessaan. Valtaosa vastaajista näyttää kokeneen väittämän pitävän osin paikkansa tai pitävän suurelta osin paikkansa. (Kuvio 5.) Väittämän mediaani on 2 ja keskiarvoksi väittämälle muodostui 2,3. Tuloksien mukaan korkeakouluopiskelijat kokevat, että heillä on osin arjessaan sopivaa vaihtelua pakollisten tehtävien, ja haluttujen tehtävien välillä.

Koen tasapainoa energiaa tuottava tekemisen ja energiaa vievän tekemisen välillä (pohdi onko sinulla riittävästi energiaa tuottavia toimintoja arjessasi)

Väittämä numero kymmenen koski tasapainoa energiaa tuottavan ja energiaa vievän tekemisen välillä. Vastaajista 7,8 % (n=6) kokivat väittämän pitävän paikkaansa aina ja 24,7 % (n=19) olivat sitä mieltä, että väittämä pitää kuitenkin suurilta osin paikkaansa. Valtaosa vastaajista eli 46,7 % (n=36) kokivat väittämän pitävän arjessaan osin paikkaansa. Puolestaan 20,8 % (n=16) kokivat ettei väittämä pidä ollenkaan paikkaansa heidän arjessaan. Väittämän vastaajista suurin osa kokee väittämän pitävän osin paikkansa tai pitävän suurelta osin paikkansa. (Kuvio 5.) Väittämän mediaani on 2 ja keskiarvo väittämän osalta on 2,2, jonka mukaan tuloksina korkeakouluopiskelijat kokevat osin tasapainoa energiaa tuottavan ja energiaa vievän tekemisen välillä.

Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon, elpymiseen ja uneen

Viimeisen väittämän osalta vastaajista 18,2 % (n=14) kokivat väittämän pitävän aina paikkaansa heidän arjessaan. Vastaajista 23,4 % (n=18) kokivat väittämän pitävän paikkaansa suurilta osin ja vastaajista 29,8 % (n=23) kokivat väittämän pitävän osin paikkaansa heidän arjessaan. Puolestaan 28,6 % (n=22) kokivat etteivät ole tyytyväisiä lepoon, elpymiseen ja uneen käytettyyn aikaan eli väittämä ei pidä ollenkaan paikkaansa heidän arjessaan. Valtaosa vastaajista painottuvat kokemuksiin, joissa väittämä pitää osin paikkansa tai ei pidä ollenkaan paikkansa. Vaihtoehtojen erotus on vain yksi vastaaja. (Kuvio 5.) Mediaani väittämän osalta on 2 ja keskiarvo väittämälle on 2,3. Tuloksien mukaan korkeakouluopiskelijat ovat vain osin tyytyväisiä aikaan, jonka käyttävät lepoon, elpymiseen ja uneen.

7.2.1 Toimintojen tasapaino -pisteiden yhteenveto

Tutkimuksessa käytetyn Toimintojen tasapaino- mittarin minimipisteet yhdentoista väittämän osalta ovat 11 pistettä ja maksimipisteet 44 pistettä. Tutkimusjoukon yhteispisteet muodostuivat väittämäkohtaisen keskiarvon ja mediaanin mukaan. Tuloksien keskiarvoiksi tuli 25,6 pistettä ja mediaaniksi 26 pistettä. Tutkimusjoukon yhteispisteet prosentteina olivat 59,09 % toimintojen tasapaino- mittarin maksimipisteistä.

Tutkimuksessa mediaanin ja keskiarvon mukaiset vastaukset sijoittuivat korkeakouluopiskelijoilla vaihtoehtoihin pitää suurelta osin paikkansa tai pitää osin paikkansa. Tuloksien mukaan korkeakouluopiskelijat kokivat Toimintojen tasapaino -mittarin väittämistä neljän väittämän pitävän heidän arjessaan suurelta osin paikkansa. Suurelta osin paikkaansa pitävät väittämät koskivat sopivaa viikoittaista tekemisen määrää, tasapainoa itsensä ja muita varten tehtävien toimintojen välillä, itselleen merkityksellisiä toimintoja arjessa, sekä riittävää aikaa tehdä tarvittavia asioita arjessaan. Muiden mittarin väittämien osalta korkeakouluopiskelijat kokivat väittämien pitävän arjessaan vain osin paikkansa.

Korkeakouluopiskelijoiden arjessa osin paikkansa pitävänä kuvautuivat tasapaino päivittäisten toimintojen välillä, tasapaino toiminnan tyyppien välillä, tyytyväisyys ajankäyttöön, tyytyväisyys arki- viikon toimintojen lukumäärään, vaihtelu pakollisten ja haluttujen toimintojen välillä, tasapaino energiaa tuottavan ja energiaa kuluttavan toiminnan välillä, sekä tyytyväisyys lepoon käytettyyn aikaan. Tuloksien mukaan korkeakouluopiskelijat kokivat olevansa vähiten tyytyväisiä aikaan, jonka he käyttävät lepoon, elpymiseen ja uneen. Korkeakouluopiskelijat kuvautuivat olevan tyytymättömmimpiä ylipäättään ajankäyttöön kohdentuviin väittämiin. Lisäksi korkeakouluopiskelijoilla näyttäytyi tyytymättömyyttä väittämässä, joka koski tasapainoa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä, sekä väittämässä kohdentuen päivittäisten toimintojen tasapainoon.

Tutkimuksen Toimintojen tasapaino -pisteet laskettiin myös jokaiselle vastanneelle opiskelijalle vastauksien summapisteteistä. Yksittäiset opiskelijakohtaiset toiminnallisen tasapainon -pisteet vaihtelivat 12–42 pisteen välillä. Matalimmat opiskelijakohtaiset pisteet olivat 12 pistettä ja korkeimmat mittauksessa saadut pisteet olivat 42 pistettä. Prosentteina matalin saatu pistemäärä on 27,2 % maksimipisteistä, kun puolestaan korkein saatu pistemäärä oli 95,45 % maksimipisteistä. Verrattuna korkeakouluopiskelijoiden yhteispisteisiin, opiskelijakohtaisissa pisteissä 40 korkeakouluopiskelijaa sai matalammat pisteet kuin yhteispisteiksi muodostuneet 26 pistettä. Tämä tarkoittaa, että opiskelijakohtaisissa pisteissä 51,95 % (n=40) vastaajista saivat tuloksina matalammat pisteet kuin korkeakouluopiskelijat kokonaiskuvana. (Liite 5.)

7.3 Toiminnallisen tasapainon ja opiskeluvaiheiden vertailutulokset

Tutkimustulosten vertailua tehtiin opiskeluvaiheiden osalta. Tutkimukseen osallistuneet jaettiin kahteen ryhmään, joita vertailtiin keskenään kahden riippumattoman otoksen vertailulla. Ensimmäiseen ryhmään sisältyivät ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat, kun puolestaan toiseen ryhmään sisältyivät kolmannen vuoden ja neljännen vuoden opiskelijat. Nollahypoteesina oli, että ensimmäisen ryhmän ja toisen ryhmän keskiarvot ovat yhtä suuret. Kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoiden toiminnallisen tasapainon keskiarvo 25,20 (keskihajonta=7,508, n=30) ei osoittanut poikkeavan ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden keskiarvosta 25,79 (keskihajonta=7,598, n=47). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä tilastollisesti ei-merkittäväksi: $t(75) = 0,332$, $p = 0,741$, 2-suuntainen. Testin keskiarvojen erotuksen 95 % luottamusväli on -2,934–4,108. Ei-merkittävä testin osalta tarkoittaa, että ensimmäisen ja toisen ryhmän välillä ei havaittu eroja koetun toiminnallisen tasapainon välillä.

Vertailua tehtiin toiminnallisen tasapainon osalta myös ensimmäisen vuoden ja kolmannen sekä neljännen vuoden välillä. Ensimmäiseen ryhmään sisältyi ensimmäisen vuoden opiskelijat ja toiseen ryhmään kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat. Nollahypoteesina oli, että ensimmäisen ryhmän ja toisen ryhmän keskiarvot ovat yhtä suuret. Kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoiden toiminnallisen tasapainon keskiarvo 25,20 (keskihajonta=7,508, n=30) ei osoittanut poikkeavan ensimmäisen vuoden opiskelijoiden keskiarvosta 26,86 (keskihajonta=8,144, n=21). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä tilastollisesti ei-merkittäväksi: $t(49) = 0,749$, $p = 0,457$, 2-suuntainen. Testin keskiarvojen erotuksen 95 % luottamusväli on -2,788–6,102. Ei-merkittävä testin osalta tarkoittaa, että ensimmäisen ja toisen ryhmän välillä ei havaittu eroja koetun toiminnallisen tasapainon välillä. Tulokset osoittavat, että eroa koetun toiminnallisen tasapainon välillä ei todettu myöskään ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ja viimeisten opiskeluvuosien opiskelijoiden vertailussa.

Toiminnallisen tasapainon tuloksien osalta testattiin vielä useamman kuin kahden riippumattoman otoksen välisten erojen merkittävyys. Testausta varten muodostettiin kolme ryhmää, jotka olivat ensimmäisen vuoden opiskelijat, toisen vuoden opiskelijat ja kolmannen sekä neljännen vuoden opiskelijat yhdessä. Testi suoritettiin parametrittömällä Kruskal-Wallis-testillä, jonka hypoteesi oli, että toiminnallinen tasapaino on samanlainen kaikilla vuosiluokilla. Kruskal-Wallis-testin p-arvo oli 0,688, mikä ei ollut tilastollisesti merkittävä ($p > 0,05$) ja viittaa siihen, ettei ryhmien välillä ole

eroja. Tarkempia ryhmien välisiä eroja tutkittiin lisäksi Pairwise Comparisons -testillä, vaikka Kruskal-Wallis- testistä saatu p-arvo ei ollut merkitsevää. Tavoitteena oli saada lisätietoja ryhmien välisistä eroista ja siten syventää analyysiä. Pairwise Comparisons -testillä saatiin ensimmäisen ja toisen vuoden tuloksiksi ensimmäisen ja toisen vuoden osalta $p=0,441$ ja korjattu p -arvo= $1,0$. Toisen ja kolmannen vuoden osalta saatiin $p=0,972$ ja korjattu p -arvo= $1,0$. Kolmannen ja ensimmäisen vuoden osalta $p=0,446$ ja korjattu p -arvo= $1,0$. Tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä, sillä $p>0,05$ huomattavasti jokaisen ryhmän osalta. Tilastollisesti ei-merkitsevyys tarkoittaa kummankin testin osalta sitä, että kolmen ryhmän välillä ei voitu todeta eroavaisuuksia toiminnallisen tasapainon kokemuksissa.

Tulokset osoittavat, ettei opiskeluvuosien ja toiminnallisen tasapainon kokemusten välillä kuvautunut yhteyttä minkään tehdyn testauksen perusteella. Tuloksien mukaan opiskeluvaiheella ei ole merkitystä sille, miten tasapainoiseksi korkeakouluopiskelijat arkensa kokevat. Lähtökohtaisena ajatuksena tutkimuksessa oli, että toiminnallisen tasapainon ja opiskeluvuosien välillä voitaisiin osoittaa eroavaisuuksia kokemuksissa esimerkiksi opintojaan aloittavan ja opintojaan päättävän opiskelijan välillä. Tulokset kuitenkin osoittavat, ettei kyseisessä tutkimuksessa havaittu vaikutuksia näiden tekijöiden välillä.

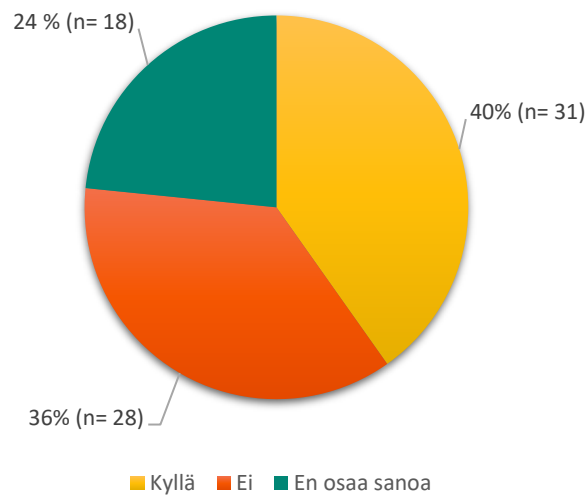
7.4 Opiskelijoiden henkinen hyvinvointi

Henkisen hyvinvoinnin osa-alue sisälsi kyselylomakkeessa neljä kysymystä. Kysymykset luotiin keräämään tietoa korkeakouluopiskelijoiden kokemuksista henkisen hyvinvoinnin osalta. Henkisen hyvinvoinnin kysymykset ovat täysin erillinen osa Toimintojen tasapaino -arviointia, sillä arviointi itsessään ei sisällä kysymyksiä kohdentuen henkiseen hyvinvointiin. Kysymysten avulla pyrittiin tuottamaan tietoa siitä, kuinka korkeakouluopiskelijat tässä hetkessä kokevat henkisen hyvinvointinsa.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 40,2 % ($n=31$) kokivat henkisen hyvinvointinsa hyväksi. Opiskelijoista puolestaan 36,4 % ($n=28$) koki, ettei henkisen hyvinvoinnin kokemus ole tällä hetkellä hyvä. Vastaajista 23,4 % ($n=18$) vastasi, ettei osaa sanoa kuinka kokee tällä hetkellä henkisen hyvinvointinsa. Kysymyksen jakauma kyllä- ja ei -muuttujien välillä eroaa ainoastaan kolmen vastaajan ero-

tuksella, jonka osalta korkeakouluopiskelijoiden kokemukset henkisen hyvinvoinnin tilasta on tassaaisesti jakautunut kummankin muuttujan osalta. En osaa sanoa -vastauksien syyt jäävät tutkimuksessa tulkinnan varaisiksi. (Kuvio 6.)

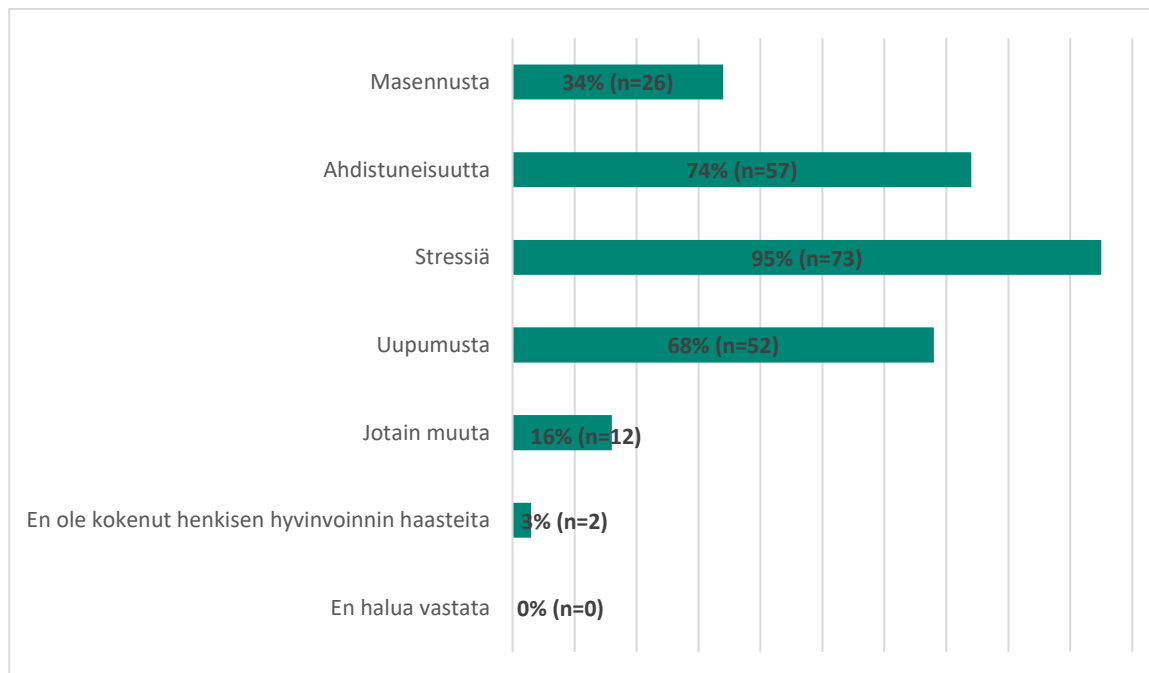
Kuvio 6. Opiskelijoiden kokemukset henkisestä hyvinvoinnista.



Kyselyssä kysyttiin opintojen aikana koetuista henkisen hyvinvoinnin haasteista kysymys, jossa oli mahdollisuus valita useampi vastausvaihtoehto. Kysymykseen valittujen vastauksien lukumäärä oli yhteensä 222 vastausta, 77 vastaajalta. Opintojen aikana stressiä on kokenut 94,8 % (n=73) vastaajista. Kokonaiskuvassa tämä tarkoittaa, että tutkimuksen perusjoukosta (n=77) vain neljä vastaajista ei ole kokenut stressiä opintojensa aikana. Ahdistuneisuutta opintojen aikana on kokenut 74 % (n=57) vastaajista. Opintojen aikaista uupumusta kertoo kokeneensa 67,5 % (n=52) ja masennusta 33,8 % (n=26) vastaajista. Vaihtoehdoissa oli myös jotain muuta -vaihtoehto, joka tarkoittaa, että opiskelijoista 15,6 % (n=12) on kokenut muita henkisen hyvinvoinnin haasteita, kun vaihtoehdoiksi esitetyt muuttujat. Jotain muuta -vaihtoehdon osalta tarkentavaa kysymystä ei kysytty, jonka vuoksi tutkimuksessa ainoa havainto muuttujasta on sen liittyminen koettuun henkisen hy-

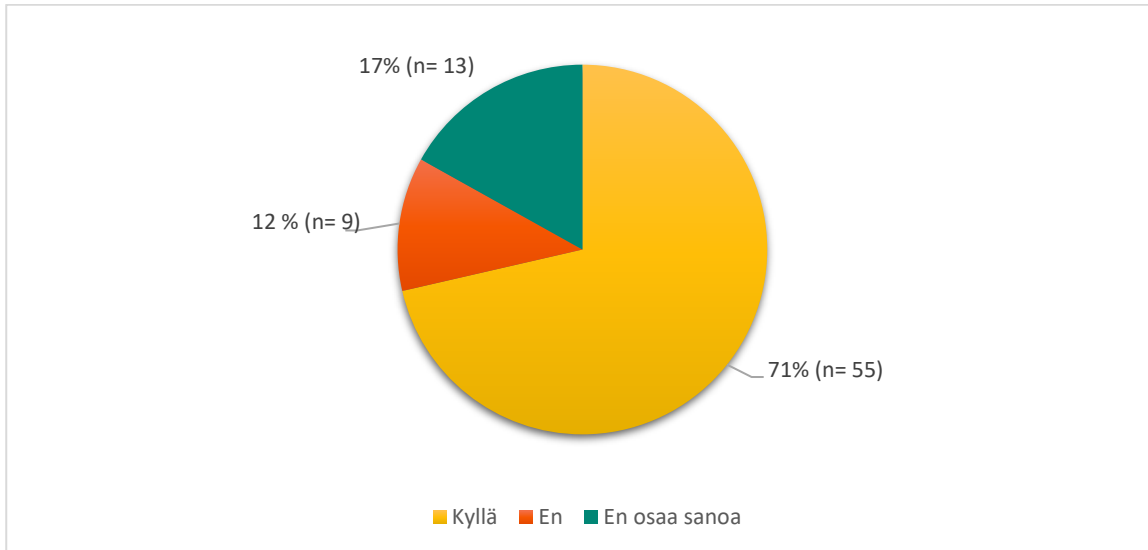
vinvoinnin haasteeseen. Vastaajista ainoastaan 2,6 % (n=2) on vastannut, ettei ole kokenut henkisen hyvinvoinnin haasteita opintojen aikana. Kaikki kyselyyn vastanneet halusivat vastata kysymykseen, sillä kukaan vastaajista ei valinnut en halua vastata -vaihtoehtoa. Koetuimpina henkisen hyvinvoinnin haasteina korkeakouluopiskelijoiden osalta näyttäneet stressi, ahdistus ja uupumus.

Kuvio 7. Opiskelijoiden vastaukset opintojensa aikana koetuista henkisen hyvinvoinnin haasteista.



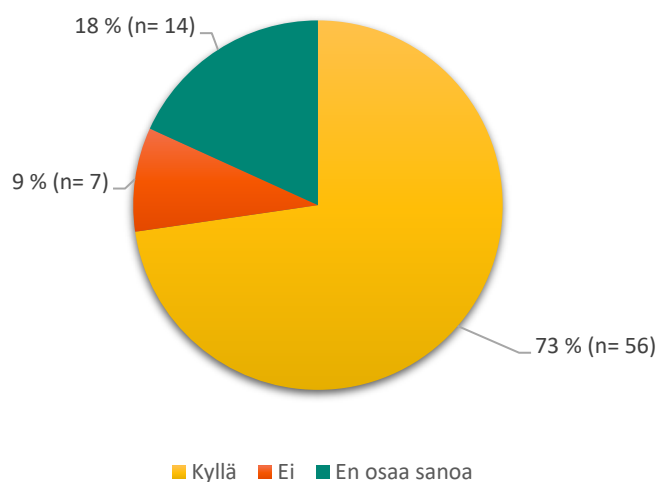
Kuitenkin kyselyyn vastanneista valtaosa eli 71,4 % (n=55) näyttää suhtautuvan tulevaisuuteensa toiveikkaasti. Vastaajista 11,7 % (n=9) ei näe tulevaisuuttaan toiveikkaana ja 16,9 % (n=13) on vastannut en osaa sanoa -vaihtoehdon. En osaa sanoa -vastauksien syyt jäävät tutkimuksessa tulkinnan varaisiksi. Tulosten mukaan korkeakouluopiskelijat suhtautuvat pääasiassa kuitenkin tulevaisuuteensa toiveikkaasti.

Kuvio 8. Opiskelijoiden vastaukset suhtautumisesta tulevaisuuteen.



Kyselyyn vastaajista valtaosa eli 72,7 % (n=56) näyttää toivovan muutoksia siihen, kuinka käyttää aikaansa opiskeluun, työhön, vapaa-aikaan, lepoon ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Vastaaajista 9,1 % (n=7) kokee, ettei toivo muutoksia ja 18,2 % (n=14) ei osaa sanoa toivoisiko muutoksia. Kysymyksen kohdalla en osaa sanoa -vastauksien syyt jäävät tutkimuksessa tulkinnan varaisiksi. Suurin osa korkeakouluopiskelijoista kuitenkin tuloksien mukaan toivoo muutoksia siihen, kuinka käyttää aikaansa arjen toimintakokonaisuuksiin. Tämä osoittautui myös Toimintojen tasapaino -tuloksien osalta tekijäksi, johon korkeakouluopiskelijat eivät olleet tyytyväisiä arjessaan.

Kuvio 9. Opiskelijoiden vastaukset muutostoiveista arjessa.



7.5 Toiminnallisen tasapainon yhteys opiskelijan hyvinvointiin

Tuloksissa vertailtiin, onko koetun toiminnallinen tasapainon ja koetun henkisen hyvinvoinnin välillä yhteyttä. Toiminnallisen tasapainon -tuloksia vertailtiin henkisen hyvinvoinnin väittämässä numero 17. Väittäjä oli ”koen, että henkinen hyvinvointini on tällä hetkellä hyvä”. Vastausvaihtoehdot kysymyksessä olivat kyllä, ei ja en osaa sanoa. En osaa sanoa -vastaukset (n= 18) poistettiin vertailusta, jolloin kysymyksen vertailuun osallistui alun peräisestä n=77 vastaajasta, n=59 vastaajaa. Henkisen hyvinvoinnin ei-hyväksi kokeneiden korkeakouluopiskelijoiden toiminnallisen tasapainon keskiarvo oli 19,46 (keskihajonta= 5,239 n=28) joka osoittautui poikkeavan henkisen hyvinvoinnin hyväksi kokeneiden korkeakouluopiskelijoiden toiminnallisen tasapainon keskiarvosta 31,48 (keskihajonta= 5,709, n=31). Ero osoittautui riippumattomien otosten t-testillä tilastollisesti erittäin merkitseväksi: $t(57) = 8,396$, $p = 0,001$, 2-suuntainen. Testin keskiarvojen erotuksen 95 % luottamusväli on -9,153–14,886. Erittäin merkitsevä tulos osoittaa, että toiminnallisen tasapainon ja koetun hyvinvoinnin välillä on selkeä yhteys. Henkisen hyvinvoinnin hyväksi kokeneet opiskelijat kokevat myös toiminnallisen tasapainonsa paremmaksi kuin henkisen hyvinvointinsa huonoksi kokeneet opiskelijat.

Ristiintaulukointianalysissä selvitettiin vuosiluokkien ja henkisen hyvinvoinnin välistä suhdetta. Ristiintaulukoidut vuosiluokat olivat ensimmäisen vuoden opiskelijat, toisen vuoden opiskelijat ja kolmannen sekä neljännen vuoden opiskelijat yhdessä. Chi-square-testi suoritettiin havaitun yhteyden merkitsevyyden arvioimiseksi. Analyysin tulokset osoittivat, ettei tilastollista merkitsevyyttä ollut vuosiluokkien ja henkisen hyvinvoinnin välillä ($\chi^2 = 4,23$, $df=4$, $p = 0,376$). Tulokset osoittavat, että opiskeluvaiheella ei ollut myöskään merkitystä siihen, kuinka korkeakouluopiskelijat kokevat opintojen aikaisen henkisen hyvinvointinsa.

Ristiintaulukointianalyysi tehtiin myös opiskelualojen ja henkisen hyvinvoinnin välillä. Ristiintaulukoidut opiskelualat olivat ryhmä 1 - terveysala, ryhmä 2 - kuntoutusala, ryhmä 3 - kulttuuriala sekä muu-vastausvaihtoehto yhdessä. Analyysin tulokset osoittivat, ettei tilastollista merkitsevyyttä ollut opiskelualan ja henkisen hyvinvoinnin välillä ($\chi^2 = 4,22$, $df=4$, $p = 0,377$). Tulokset osoittavat, että opiskelualalla ei myöskään puolestaan ole merkitystä siihen, kuinka korkeakouluopiskelijat kokevat heidän henkisen hyvinvointinsa opintojen aikana.

Tulosten osalta toiminnallisen tasapainon ja henkisen hyvinvoinnin selkeä yhteys toisiinsa vastaa aiheesta aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Tulokset vahvistavat tutkimuksissa todetun ilmiön myös nyt myös korkeakouluopiskelijoita koskevassa tutkimuksessa. Puolestaan opiskeluvaiheella tai opiskelualalla ei ollut merkitystä siihen, miten korkeakouluopiskelijat kokevat opintojen aikaisen henkisen hyvinvointinsa.

8 Pohdinta

8.1 Tulosten tarkastelu

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia heidän toiminnallisesta tasapainostaan, sekä opintojen aikaisista henkisestä hyvinvoinnista. Toimeksiantajien kohdentamana tavoitteena oli tuottaa ajantasaista tietoa opiskelijoiden toiminnallisesta tasapainosta ja hyvinvoinnista aikana, jolloin kehityskohteena olivat opiskelijoiden hyvinvoinnin tukipalvelut.

Taustatietojen osalta tulokset osoittivat, että tutkimukseen osallistuneista korkeakouluopiskelijoista valtaosa oli kokopäiväisiä opiskelijoita. Tutkimukseen osallistui opiskelijoita jokaiselta opiskeluvuodelta. Toisen vuoden ja kolmannen vuoden opiskelijat olivat tutkimuksessa edustettuina suurimmilla otannoilla, mutta kuteinkin jakauma näiden ja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden välillä kuvautui tasaisena tulosten tarkastelussa. Tutkimukseen osallistui korkeakouluopiskelijoita jossain määrin jokaiselta tutkimukseen sisällytetyltä opiskelualalta, lukuun ottamatta sosiaalialan opiskelijoita, joiden osallistumisesta tutkimuksen tuloksissa ei voida tehdä tulkintoja. Opiskelualojen osalta kuntoutusalan opiskelijat näyttäytyivät suurimpana otantana korkeakouluopiskelijoissa. Tulokset osoittavat myös, että valtaosa tutkimukseen osallistuneista suoritti parhaillaan ensimmäistä korkeakoulututkintoaan.

Tuloksien mukaan kokonaiskuvassa korkeakouluopiskelijat kokivat, että toiminnat ovat tasapainossa suurelta osin heidän arjessaan viikoittaisten tekemisten määrässä, itseään ja muita varten tehtävien toimintojen toteuttamisessa, itselleen merkityksellisissä arjen toiminnoissa, sekä riittävässä ajassa kohdentuen arjen tarvittaviin toimintoihin. Kuitenkin korkeakouluopiskelijat kokivat, että he kokevat vain osin arjessaan tasapainoa päivittäisten toimintojen ja toiminnan tyyppien välillä, tyytyväisyyttä ajankäyttöön ja arkiviikon toimintojen lukumäärään, vaihtelua pakollisten ja hahuttujen toimintojen välillä, sekä tasapainoa energiaa tuottavan ja energiaa kuluttavan toiminnan

välillä. Tuloksissa kokemus epätasapainosta näyttäytyi eniten ajassa, jonka korkeakouluopiskelijat käyttävät uneen, lepoon ja elpymiseen. Lisäksi korkeakouluopiskelijat kokivat, että ovat vain osin tyytyväisiä fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien toimintojen tasapainoon. Tuloksien mukaan myös valtaosa korkeakouluopiskelijoista toivoi tulevaisuudessaan muutoksia siihen, kuinka he käyttävät aikaansa opiskeluun, työhön, vapaa-aikaan, lepoon omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen. Muutostarpeet ovat yhteydessä ajankäytön ja toiminnantyyppien epätasapainoon, jonka osalta korkeakouluopiskelijat kokivat toiminnallista epätasapainoa arjessaan.

Toiminnallinen tasapaino -mittari ei määritä raja-arvoja, mutta tuloksissa kuitenkin korkeampi pistemäärä kertoo paremmasta koetusta toiminnallisesta tasapainosta ja matalampi pistemäärä kertoo koetusta epätasapainosta (Håkansson ym. 2020, 442–448). Tuloksien mukaan epätasapaino korkeakouluopiskelijoiden kokemuksissa näyttäytyi erityisesti arjen ajankäytössä ja erilaisten toiminnantyyppien välillä. Erityisesti levon, elpymisen ja unen rooli opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin näkökulmasta on merkittävässä roolissa. Vatajan (2022) mukaan uupumus on usein liitettävissä unen tai levon puutteeseen ja voi olla seuraus pitkäaikaisesta kuormittuneisuudesta ja epätasapainosta palautumisessa. Puolestaan pitkittynyt uupumus on riski kokonaisvaltaiselle terveydelle. (Vataja 2022.) Uupumus näyttäytyi yhtenä koetuimmista opintojen aikaisista henkisen hyvinvoinnin haasteista. Korkeakouluopiskelijoista yli puolet olivat kokeneet uupumusta opintojensa aikana. Ahdistusta korkeakouluopiskelijoista kokivat myös reilusti yli puolet vastaajista. Myös ahdistuksen hoidon näkökulmasta keskeisiä hallintakeinoja ovat mahdolliset muutokset kohdentuen elintapoihin ja riittävään toimintojen määrään, kuten unen ja palautumisen määrään arjessa (Ahdistuneisuushäiriöt, 2023).

Stressiä puolestaan korkeakouluopiskelijoista koki lähes jokainen. Tutkimuksessa jää epäselviksi, että millaista stressiä opiskelijat ovat kokeneet opintojensa aikana. Stressi voi olla yksilön elämässä myös positiivisin vaikutuksin, jolloin stressi voi auttaa pääsemään tuloksiin esimerkiksi opiskeluun liittyvissä tavoitteissa. Lyhytaikaisesti stressi ei ole haitallista, mutta pitkäaikaisen stressin tiedetään olevan monella tapaa haitallinen yksilön terveyden näkökulmista. (Mattila 2022; Stressinhallinta n.d.) Tutkimuksessa ei voida tietää korkeakouluopiskelijoiden kokeman stressin erityispiirteitä, jolloin ei voida tietää onko kyseessä erityisesti haitallinen ja opintoja haastava stressi. Kuitenkin toiminnallisen tasapainon tarkastelu kuvaa vielä stressiä tarkemmin sitä, miten tyydyttävästi korkeakouluopiskelijat kokevat eri toimintojen toteutuvan arjessa. Håkanssonin ja muiden

(2017) mukaan toiminnallisen tasapainon tarkastelu mahdollistaa stressin tarkastelun laajemmasta näkökulmasta, jolloin voidaan tunnistaa myös riskitekijöitä kattavammin. Toiminnallisen tasapainon saavuttamisen on tutkimusten mukaan koettu olevan hyödyllinen tapa ehkäistä stressiä ja siihen liittyviä häiriöitä. (Håkansson ym. 2017.)

Tutkimuksessa yllättävinä tuloksina osoittautui, ettei opiskeluvuosilla ollut vaikutusta koettuun toimintojen tasapainoon eikä henkiseen hyvinvointiin. Opiskeluvuosien aikana opiskelijat elivät hyvin erilaisia elämänvaiheita opintojen osalta, jonka vuoksi olettamuksena olisi voinut ajatella toiminnallisen tasapainon ja henkisen hyvinvoinnin vaihtelevuuden näyttäytyvän myös opiskeluvaiheissa. Tulokset osoittavat kuitenkin toiminnallisen tasapainon ja koetun henkisen hyvinvoinnin välillä olevan selkeän yhteyden siten, että hyväksi henkisen hyvinvointinsa kokeneet korkeakouluopiskelijat kokivat myös toiminnallisen tasapainonsa paremmaksi kuin korkeakouluopiskelijat, jotka kokivat henkisen hyvinvointinsa huonoksi. Tutkimuksen tulokset osoittavat vastaavuuden aiempiin toiminnallisen tasapainon ja henkisen hyvinvoinnin osalta tehtyihin tutkimuksiin, joihin perustuen yhteys toimintaterapiassa tunnetaan.

Kuten aiemmat tutkimukset ovat osoittaneet, että korkeakouluopiskelijat kokevat opintojensa aikana huonovointisuutta mielenterveytensä osalta. Aiemman tutkimuksen mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsi ahdistuksen ja masennuksen oireista (Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea- tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä 2021). Opinnäytetyön tutkimuksen mukaan kolme neljästä korkeakouluopiskelijasta kärsi ahdistuksesta ja masennuksesta joka kolmas. Tulokset osoittavat vastaavuuden tutkimuksien välillä, kuitenkin opinnäytetyön tutkimuksessa ahdistuneisuus näyttäytyi vieläkin suuremmissa määrin. Tutkimuksen tulokset osoittavat olevan yleistä, että korkeakouluopiskelijat kokevat epätasapainoa ja henkistä huonovointisuutta opintojensa aikana, jonka vuoksi opiskeluhyvinvoinnin tukeminen henkisen hyvinvoinnin osalta on ehdottoman perusteltua.

8.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet noudattamaan Tutkimuseettisen neuvottelukunta TENK:in ohjeita seuraavien osalta: Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa (2012), Humanistisen, yhteiskuntatieteellisen ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettiset ohjeet (2009), sekä Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden

eettinen ennakoarviointi (2019). Opinnäytetyössä on sitouduttu noudattamaan edellä mainittuja ohjeita, joihin ammattikorkeakouluni ja korkeakouluopiskelija yhdessä sitoutuvat. Opinnäytetyöprosessissa sitouduttiin noudattamaan myös eettisen ja hyvän tieteellisen käytännön mukaista menettelyä, sekä noudattamaan Jyväskylän ammattikorkeakoulun ohjeistuksen mukaisia opinnäytetyö- ja raportointiohjeita.

Opinnäytetyöprosessia varten on haettu tarvittava käyttöluupa Toimintojen tasapaino -mittariin, sekä tutkimuslupa Jyväskylän ammattikorkeakoululta. Tutkimuslupa edellytettiin, kun haluttiin kohdentaa tutkimus organisaation sisäisiin henkilöihin. Tutkimusluvan osalta haettiin lupaa julkaista organisaation sisäisiä henkilöitä koskeva kyselytutkimus Elmo-opiskelijaintrassa. Opiskelijaintraan julkaistulla uutisella vältyttiin kaikenlaisten henkilötietojen keräämiseltä ja pystyttiin takaamaan, että kyselyyn vastanneet opiskelijat pysyvät täysin anonyymeinä koko tutkimuksen ajan. Taustatietojen perusteella vastaajia ei pystytty yksilöimään. Kyselyssä kerätyt taustatiedot olivat sukupuoli, opiskelujen vaihe, opintolinja sekä opiskelujen muoto. Lisäksi kartoitettiin, että opiskeleeko korkeakouluopiskelija ensimmäistä tutkintoaan vai onko opiskellut jo aiempia korkeakoulututkintoja.

Luottamuslupaus säilytettiin koko tutkimusprosessin ajan ja tutkimusraportissa raportoitiin vain asiat, jotka eivät riko tutkittavalle annettua lupaus. Tutkittavia informoitiin avoimesti tutkimuksen taustoista, tarkoituksesta ja opinnäytetyön julkaisusta. Tutkimukseen osallistuneet hyväksyivät tutkimukseen liittyvät ehdot osallistuessaan kyselyyn. Hyvän tieteellisen käytännön mukaan tutkitavat, paikkakunnat ja tunnistamista mahdollistavat tiedot pidetään salassa. Määrällinen tutkimus osaltaan mahdollistaa tunnistamisriskin minimoinnin, mutta eettisestä näkökulmasta kirjoittamisen eli sanallisen esittämisen tapa on keskeistä. Tutkimukseen osallistuneista raportoitiin kunnioitavasti. Tutkimusraportissa kirjoitettiin myös toisten kirjoittajien teksteistä kunnioituksella ja arvostavasti. Toisten kirjoitustöitä kunnioitettiin, käyttäen asianmukaisia lähdeviitteitä parhaan mahdollisen osaamisen mukaan. (Vilka 2014, 164–166.) Opinnäytetyön tekstit tarkistettiin plagiointitunnistusjärjestelmässä.

Tutkimussuunnitelman osana laadittiin aineistonhallintasuunnitelma, jonka mukaisesti opinnäytetyöprosessissa toimittiin. Webropol-kyselyn tulokset olivat ohjelmassa käyttäjätunnuksen ja sala-

sanan takana, jolloin aineistoon pääsi ainoastaan opinnäytetyön tekijä. Aineistoa siirrettiin ainoastaan opinnäytetyön tekijän, ohjaajan ja toimeksiantajien välillä. Aineistoa siirrettäessä käytettiin yhteistä Teams-kanavaa tai koulun sähköpostia. Teams-palvelu ja koulun sähköposti ovat molemmat todennuspalveluiden takana, jolloin asianosattomilla ei ole ollut pääsyä palveluihin. Aineisto oli tallennettuna opinnäytetyön tekijän yksityiselle tietokoneelle, joka on suojattu salasanoin. Lisäksi käytettiin koulun tarjoamaa OneDrive-pilvipalvelua, joka vaati aina tunnistautumisen kirjautumisen yhteydessä. Tallennetut aineistot hävitetään opinnäytetyön julkaisun jälkeen.

8.2.1 Tutkimuksen reliabiliteetti

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan, että toistettu mittaus antaa täsmälleen samat tulokset tutkijasta riippumattomasti. Tähän vaikuttavat tutkimuksen luotettavuus ja tarkkuus. (Vilka 2014, 149–150.) Tutkimuksen otoksena oli 77 korkeakouluopiskelijaa. Virallisten tilastointien mukaan Hyvinvointiyksikössä korkeakouluopiskelijoita on ollut vuonna 2022 yhteensä 2301 opiskelijaa, joista AMK-opiskelijoita terveystieteiden ja hyvinvointialoilla ovat olleet 1836 opiskelijaa. (Heikkilä 2023). Otanta korkeakouluopiskelijoiden kokonaisuudesta on määrällisesti pieni, mutta tutkimuksessa osallistuneet edustavat kuitenkin jossain määrin jokaista tutkimukseen sisällytettyä opiskelualaa, lukuun ottamatta sosiaalialan opiskelijoita. Opiskelualojen osalta tutkimuksesta jäivät pois sosiaalialan opiskelijat, jolta osin vastaukset heidän osaltaan jäivät epäselviksi. Sosiaalialan opiskelijat ovat voineet vastata kyselyyn, mutta vastaukset sijoittuvat muu-vaihtoehtoon tai vaihtoehtoisesti minkä tahansa muun opiskelualan alle, joka osaltaan vaikuttaa tutkimuksen reliabiliteettiin.

Muuttujia koskevat tiedot ovat siirretty Webropol-perusraportista suoraan Exceliin. Exceliin luotu havaintomatriisi puolestaan siirrettiin lisäksi tilasto-ohjelmaan eli muuttujia käsiteltiin pääasiassa tietokoneohjelmien avulla. Muuttujat tarkastettiin useaan kertaan, eikä manuaalisia muutoksia muuttujiin tehty. Kyselylomakkeen tiedot syötettiin manuaalisesti. Sosiaalialaa ei jätetty tutkimuksesta tietoisesti pois vaan kyselylomakkeen luomisvaiheessa tapahtui manuaalisen tiedonsyötön osalta tarkkuusvirhe, jonka vuoksi sosiaaliala jäi pois kyselylomakkeesta.

Taustatietojen osalta vastaajien sukupuoleen liittyvä kysymys olisi voitu jättää tutkimuksessa kokonaan pois. Tutkimukseen sisältyneiden alojen sukupuolijakaumat ovat jo ennakkotietojen mukaan epätasaisia, eikä opinnäytetyön tutkimuksessa ollut tarkoitusta tehdä vertailuja sukupuolien osalta. Sukupuoli-kysymys osoittautui tulosten analysoinnin aikana anonymiteetin osalta riskiksi,

jonka vuoksi tutkimuksen aikana päädyttiin siihen, että tulokset sukupuoleen liittyen jätettiin raportoimatta. Lisäksi taustatietojen osalta välttämätöntä ei ollut tietää opiskelevatko korkeakouluopiskelijat ensimmäistä tutkintoaan vai ovatko he opiskelleet aiempia korkeakoulututkintoja. Tuloksissa näyttäytyi, että pääasiassa korkeakouluopiskelijat olivat ensimmäistä korkeakoulututkintoaan opiskelevia, mutta tarkempia analyyseja taustatiedon osalta ei tutkimuksessa tehty. Muulta osin taustatiedot tuottivat tutkimuksen näkökulmasta merkityksellistä ja analyysimenetelmin vertailtavaa tietoa tutkimukseen osallistuneista.

Henkisen hyvinvoinnin osa-alueella kysymykset sisälsivät en osaa sanoa -vaihtoehdon, joka kuvautui tulosten analysoinnin osalta haastavaksi ja osaltaan tarpeettomaksi. En osaa sanoa -vaihtoehdon osalta ei voida tehdä tulkintoja, jonka vuoksi tuloksien vertailussa vaihtoehto poistettiin tuloksia analysoidessa. Tulosten analysoinnin näkökulmasta vaihtoehto on merkityksellinen, mutta taustalla oli eettisestä näkökulmasta ajatus, ettei vastaajia pakoteta vastaamaan kysymykseen henkisestä hyvinvoinnista, joka aiheena on hyvin sensitiivinen ja henkilökohtainen.

8.2.2 Tutkimuksen validiteetti

Tutkimuksen validiteetilla tarkoitetaan, että tutkimus mittaa sitä, mitä alun perin tutkimuksen oli tarkoitus mitata. Tutkimuksen validiteettia tarkastellessa on merkityksellistä, miten tutkija on muuttanut teoreettiset käsitteet vastaajalle ymmärrettävästi arkikieliseksi. (Vilka 2014, 150–152). Tutkimuksessa on pyritty muuttamaan teoreettiset käsitteet mahdollisimman ymmärrettäviksi ja arkikieliseksi, jotta vastaajat ja tutkija ymmärtävät kysymykset samalla tavalla.

Toiminnallisen tasapainon osalta Toimintojen tasapaino -mittari osoittautui tutkimuksessa hyväksi käytettävyydeltään. Mittari mahdollisti opiskelijoiden kokemusten kartoittamisen laajemmasta ja monipuolisemmasta näkökulmasta, kun väittämistä saatuja tuloksia analysoitiin. Kuitenkin väittämien osalta on kyselytutkimuksessa aina olemassa mahdollisuus, että väittäjä ymmärretään vastanneiden kesken eri tavoin tai vastaajat katsovat väittämää eri näkökulmista. Toimintojen tasapaino- mittarin suomennosta ei ole tässä vaiheessa vielä validoitu, mutta kyseinen mittari on usealla muulla kielellä todettu validiksi mittaamaan toiminnallista tasapainoa.

9 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyön lopputuloksena selvisi, että korkeakouluopiskelijat kokevat henkistä huonovointisuutta arjessaan merkittävässä määrin. Koetuimpia henkisen hyvinvoinnin haasteina olivat stressi, ahdistus ja uupumus. Opintojensa aikana stressiä koki lähes jokainen korkeakouluopiskelija. Puolestaan ahdistusta koki kolme neljästä korkeakouluopiskelijasta ja uupumusta yli puolet korkeakouluopiskelijoista. Aiempia tutkimuksia vastaavasti opinnäytetyön tuloksissa osoittautui selkeä yhteys toiminnallisen tasapainon ja koetun henkisen hyvinvoinnin välillä. Henkisen hyvinvointinsa hyväksi kokeneet korkeakouluopiskelijat kokivat myös toiminnallisen tasapainonsa paremmaksi kuin opiskelijat, jotka kokivat henkistä huonovointisuutta.

Korkeakouluopiskelijoiden toiminnallisen tasapainon kokemuksissa näyttäytyi toiminnallista epätasapainoa. Toiminnallista epätasapainoa korkeakouluopiskelijat kokivat arjessaan etenkin ajan käytön ja erilaisten toiminnantyyppien näkökulmista. Korkeakouluopiskelijat olivat tyytymättömiä arjessaan siihen, kuinka käyttävät aikaansa uneen, lepoon ja elpymiseen.

Korkeakouluopiskelijat myös itse toivoivat tulevaisuudessaan muutoksia siihen, kuinka käyttävät aikaansa arjen eri toimintakokonaisuuksissa. Tutkimuksen tulokset osoittivat, ettei opintojen vaiheella ollut merkitystä siihen, millaiseksi korkeakouluopiskelijat kokevat heidän toiminnallisen tasapainonsa ja henkisen hyvinvointinsa.

Tutkimuksen tulokset osoittivat, että opiskeluhyvinvoinnin tukipalveluiden kehityksen ja tehostamisen osalta korkeakouluopiskelijat kaipaavat toiminnallisen tasapainon näkökulmasta tukea etenkin ajanhallintaan ja arjen toimintatyyppien tasapainoon kohdentuen. Henkisen hyvinvoinnin tukemiseksi korkeakouluopiskelijat voisivat merkittävästi hyötyä yksilöllisestä tuesta kohdentuen koettuun stressin ja ahdistukseen. Tutkimuksen myötä osoitettujen tulosten osalta opiskeluhyvinvoinnin tuen tehostaminen on korkeakouluopiskelijoiden henkisen huonovointisuuden ja toiminnallisen epätasapainon myötä perusteltua.

Jatkotutkimusehdotuksena esitetään tutkimusta kohdentuen siihen, millaista korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi on, ja millainen vaikutus koetulla stressillä on opintojen edistymisen näkökulmasta. Stressi näyttäytyi tutkimuksessa lähes jokaisen korkeakouluopiskelijan kokemuksissa, jonka vuoksi opiskeluhyvinvoinnin ja opintojen edistymisen osalta voisi olla hyödyllistä tutkia tar-

kemmin heidän kokemuksiin opintojen aikaisesta stressistä. Lisäksi jatkotutkimuksissa voisi kartoittaa, että millaisia stressin- ja ahdistuksenhallintakeinoja korkeakouluopiskelijoilla on ja miten heitä voisi näiltä osin opiskeluhyvinvoinnin näkökulmasta tukea. Tässä yhteydessä voitaisiin kartoittaa, että tietävätkö opiskelijat, kuinka ja mistä he voisivat hakea tukea näihin koettuihin haasteisiin.

Opinnäytetyön tulokset voidaan nähdä suuntaa antavina, sillä vastaajamäärä on kokonaiskuvassa vain pieni otanta Hyvinvointiyksikön korkeakouluopiskelijoista. Pieneksi jääneen otannan vuoksi tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia Jyväskylän ammattikorkeakoulun korkeakouluopiskelijoita, eikä tuloksista voida tehdä vahvoja johtopäätöksiä.

Lähteet

Ammattikorkeakoulutuksen suosio kasvoi edelleen vuonna 2021. 2022. Tilastokeskus. Julkaistu tiedote vuoden 2021 tilastoista. Viitattu 11.02.2023. <https://stat.fi/julkaisu/cktrtron1c8cpe0b00szu3mseq>.

Ahdistuneisuushäiriöt. 2023. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 23.04.2023. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>.

Aralinna, V. & Savolainen, T. 2017. Toimintaterapianimikkeistö. Helsinki: Kuntaliitto. Viitattu 06.05.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/2411/toimintaterapianimikkeisto.pdf>.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2020. Arene Ry. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvoston eettiset suositukset opinnäytetyöprosessiin. Viitattu 19.05.2023. <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>.

Dür, M., Steiner, G., Fialka-Moser, V., Kautzky-Willer, A., Dejaco, C., Prodingler, B., Stoffer, M. A., Binder, A., Smolen, J. & Stamm, T. A. 2014. Development of a new occupational balance-questionnaire: incorporating the perspectives of patients and healthy people in the design of a self-reported occupational balance outcome instrument. *Health and quality of life outcomes*, 12, 1, 45. Viitattu 06.05.2023. <https://janet.finna.fi>, ProQuest Central.

Güney Yılmaz, G., Avci, H., & Akı, E. 2022. A new tool to measure occupational balance: Adolescent Occupational Balance Scale (A-OBS). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. Viitattu 30.04.2023. <https://janet.finna.fi>, Taylor and Francis Medical Library.

Hannukkala, M., Parkkonen, J., Solantausta, T., Valkonen, J. & Wahlbeck, K. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim*, 10, 133, 985–992. Artikkelin Duodecimin lääketieteellisessä aikakauskirjassa. Viitattu 26.01.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>.

Hintsala, T., Honkalampi, K. & Flink, N. 2019. Stressi, allostaattinen kuormitus ja terveysriskit. *Duodecim*, 20, 135, 1961–1966. Artikkelin Duodecimin lääketieteellisessä aikakauskirjassa. Viitattu 03.02.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/duo15189>.

Heikkilä, E.M. 2023. Hyvinvointiyksikön opiskelijamäärä. Sähköpostiviestiketju 23.05.2023. Vastaanottaja S. Kärkkäinen. Vastaus Hyvinvointiyksikön opiskelijamäärästä.

Håkansson, C. & Ahlborg, G. 2017. Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24, 10, 10–17. Viitattu 06.05.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Håkansson, C., Wagman, P. & Hagell, P. 2020. Construct validity of a revised version of the Occupational Balance Questionnaire. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 27, 6, 441–449. Viitattu 27.02.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Håkansson, C. & Wagman, P. 2023. Occupational Balance Questionnaire. Sähköpostiviestiketju 04.01.2023. Vastaanottaja S. Kärkkäinen. Keskustelu OBQ- mittarin käytöstä opinnäytetyön tutkimuksessa.

Hyvinvointiyksikkö. 2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Julkaisu internetsivuilla. Viitattu 17.03.2023. <https://www.jamk.fi/fi/jamk/hyvinvointiyksikko>.

Jamk. 2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 16.03.2023. <https://www.jamk.fi/fi/jamk>.

Korkeakouluopiskelijat tarvitsevat tukea-tutkijat huolissaan ahdistus- ja masennusoireiden yleisyydestä. 2021. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Julkaistu tiedote tuoreista tutkimustuloksista. Viitattu 11.02.2023. <https://thl.fi/fi/-/korkeakouluopiskelijat-tarvitsevat-tukea-tutkijat-huolissaan-ahdistus-ja-masennusoireiden-yleisyydesta>.

Korkeakoulutus. 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisu internetsivuilla. Viitattu 16.03.2023. <https://okm.fi/korkeakoulutus>.

Korkeakoulut ja tiedelaitokset. 2023. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 16.03.2023. <https://okm.fi/korkeakoulut-ja-tiedelaitokset->

Kunttu, K., Seilo, N. & Tuovila, T. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaistu ohjeistus opiskeluterveydenhuollon toteutuksesta. Viitattu 14.05.2023. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9695-3>.

Lautamo, T. 2023. Toimintojen tasapaino- mittarin lupa, materiaalit ja informointi kirjoittajalle. Sähköpostiviesti 10.01.2023. Vastaanottaja S. Kärkkäinen. Mittarin suomentajan suostumus, ohjeet ja materiaalit opinnäytetyön tutkimusta varten.

Mattila, A. 2022. Stressi. Duodecim. Artikkelit Duodecimin lääkärikirjassa. Viitattu 07.02.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>.

Mielenterveys. N.d. YTHS. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 25.01.2023. <https://www.yths.fi/terveys-tieto/mielenterveys/>.

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä. 2022. Mieli Ry. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 25.01.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>.

Mistä mielenterveys rakentuu. 2022. Mieli Ry. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 25.01.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mista-mielenterveys-rakentuu/>.

Mistä masennus johtuu. N.d. Mielenterveystalo. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 10.04.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/mista-masennus-johtuu>.

Mitkä ovat masennuksen oireet. N.d. Mielenterveystalo. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 10.04.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/masennuksen-omahoito-ohjelma/mitka-ovat-masennuksen-oireet>.

Muita hyvinvoinnin palveluja. 2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 16.04.2023. <https://www.jamk.fi/fi/opiskelijalle/tutkinto-opiskeliija/muita-hyvinvoinnin-palveluja>.

Opintojaksot, ryhmät ja tapahtumat. 2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Julkaisu Elmo- opiskelijaintrassa. Viitattu 17.03.2023. <https://jamkstudent.sharepoint.com/sites/Ohjaus-ja-hyvinvointi-Elmo/SitePages/Opintojaksot-ryhmat-tapahtumat.aspx>.

Opiskeluterveydenhuolto. 2022. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 17.03.2023. <https://www.jamk.fi/fi/opiskelijalle/tutkinto-opiskeliija/opiskeluterveydenhuolto>.

Perustietoa ahdistuksesta. N.d. Mielenterveystalo. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 17.04.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ahdistus/perustietoa-ahdistuksesta>.

Perustietoa masennuksesta. N.d. Mielenterveystalo. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 17.04.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/masennus/perustietoa-masennuksesta>.

Perustietoa uupumuksesta. N.d. Mielenterveystalo.fi. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 27.02.2023. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/uupumus/perustietoa-uupumuksesta>.

Rossi, H., Tuisku, K. & Uusitalo-Arola, L. 2022. Työuupumus (burnout). Duodecim. Artikkelin Duodecimin lääkärikirjassa. Viitattu 27.02.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00681>.

Rovasalo, A. 2022. Masennus eli depressio. Duodecim. Artikkelin Duodecimin lääkärikirjassa. Viitattu 10.04.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00389>.

Rovasalo, A. & Eerola, H. 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Duodecim. Artikkelin julkaisu Duodecimin lääkärikirjassa. Viitattu 17.04.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>.

Stressinhallinta. N.d. YTHS- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Julkaisu YTHS:n verkkosivuilla. Viitattu 07.02.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>.

Suojatekijät vahvistavat, riskitekijät heikentävät mielenterveyttä. 2022. Mieli Ry. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 26.01.2023. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/>.

Taanila, A. 2020. Kruskal-Wallis-testi. Akin menetelmä blogi. Päivitetty 26.09.2020. Viitattu 22.05.2023. <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/04/14/kruskal-wallis-testi/>.

Taanila, A. 2020. SPSS-kahden riippumattoman otoksen vertailu. Akin menetelmä blogi. Päivitetty 26.09.2020. Viitattu 22.05.2023. <https://tilastoapu.wordpress.com/2012/04/25/spss-kahden-riippumattoman-otoksen-vertailu/>.

Toimintaterapia perustuu toiminnantieteeseen. 2023. TOI- toimintaterapeuttiliitto. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 30.04.2023. <https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>.

Tutkimuslupa. N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Julkaisu internet sivuilla. Viitattu 09.05.2023. <https://www.jamk.fi/fi/tutkimus-ja-kehitys/tutkimus/tutkimuslupa>.

Uhrmann, L., Hovengen, I., Wagman, P., Håkansson, C. & Bonskasen, T. 2019. The Norwegian Occupational Balance Questionnaire (OBQ11-N)-development and pilot study. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 26, 7, 546-551. Viitattu 12.02.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Vataja, R. 2022. Uupumus ja krooninen väsymysoireyhtymä (ME/CFS). Duodecim. Artikkelit Duodecimin lääkärikirjassa. Viitattu 27.02.2023. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01194>.

Vilkka, H. 2014. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Verkkojulkaisu määrällisen tutkimuksen perusteista. Viitattu 12.02.2023. <http://hanna.vilkka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>.

Wagman, P., Håkansson, C. & Björklund, A. 2012. Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 19, 4, 322-327. Viitattu 30.04.2023. <https://janet.finna.fi>, CINAHL Ultimate.

Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L. & Yazdani, N. 2018. Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. Scandinavian Journal of Occupational Therapy, 25, 4, 288-297. Viitattu 06.05.2023. <https://janet.finna.fi>, Taylor and Francis Medical Library.

Liitteet

Liite 1. Aineistonkeruuseen liittyvä saatekirje

Hyvä korkeakouluopiskelija!

Nimeni on Suvi Kärkkäinen ja olen toimintaterapeuttiopiskelija. Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Opiskelen nyt kolmatta vuotta ja teen tutkimusta kohdentuen opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyössäni tutkin korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia arjen toiminnallisesta tasapainosta, sekä pyrin selvittämään voisiko arjen toiminnallisen tasapainon tarkastelu auttaa ymmärtämään myös tutkimuksien myötä saatuja tuloksia siitä, että korkeakouluopiskelijat kokevat yhä enemmän henkistä huonovointisuutta, stressiä ja uupumusta.

Toimintaterapian ja toiminnantieteen näkökulmasta ymmärretään yhteys toiminnallisen tasapainon ja terveyden välillä, jonka keskiössä ovat yksilön arjen toiminnot ja näiden myötä yksilön koettu toiminnallinen tasapaino. Meistä jokaisella on oman näköisemme arki, joka koostuu ihan tavallisista asioista, joita toimintaterapiassa kutsumme toimintojen kokonaisuuksiksi. Ne ovat asioita, joita toteutamme arjessamme yksin tai yhdessä toisten kanssa. Ne ovat toiminnot, joita toteutamme kotona, työssämme, vapaa-ajallamme, harrastuksissamme. Ne ovat arkeamme rakentavat pienet palaset, kuten esimerkiksi lepo tai itsestä huolehtiminen, jotka kokonaisuutena ja yhdessä muodostavat merkittävän arjen kokonaisuuden.

Toimintoihin ja niiden kokonaisuuteen vaikuttavat arjessamme elämäntilanteet, tavat ja tottumukset, ympäristöt sekä roolit, joita meillä jokaisella arjessamme on. Kyselyn avulla tahdonkin kuulla juuri sinun kokemuksesi oman arkesi yksilöllisestä toiminnallisesta tasapainosta.

Tavoitteenani on saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Miten koet oman arkesi toiminnallisen tasapainon?

Miten koet henkisen hyvinvointisi tässä hetkessä?

Kysely kunnioittaa anonymiteettiasi koko tutkimuksen ajan. Kyselyyn vastataan, vastaukset kootaan ja käsitellään ilman henkilötunnuksia. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Tiedäthän kuitenkin, että juuri sinun kokemuksesi on merkityksellinen osa kokonaiskuvaa tutkiessa, jonka vuoksi olisin kiitollinen saadessani kuulla kokemuksesi. Kyselyn tulokset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten ja tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyön tutkimusta hyödynnetään osana opiskelijoiden tukipalveluiden kehitystä.

Kyselyn täyttämiseen pyytäisin varaamaan aikaasi noin 15 minuuttia. Kyselyssä vastaat valinta- ja monivalintakysymyksiin, sekä arvioit toiminnallisen tasapainon osiossa väittämiä asteikolla 1-4, joista 1= ei pidä ollenkaan paikkaansa ja 4= pitää aina paikkansa. Kyselyn tulokset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten ja tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Vastausaika kyselyyn on 14 vuorokautta. Kysely sulkeutuu 18.04.2023. Tutkimus valmistuu keväällä 2023, jonka jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus- julkaisuarkistossa. Vastaa mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin os. XXX

Kiitän suuresti osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,
Opiskelija Suvi Kärkkäinen

Liite 2. Elmo- intrassa julkaistun uutisen saatekirjeet

Otsikko: Tervetuloa vastaamaan kyselyyn opiskeluhyvinvoinnistasasi!

Ingressi: Korkeakouluopiskelijat kokevat tutkimusten mukaan yhä enemmän haasteita opintojensa aikana. Tähän kyselyyn vastaamalla pysähdyt hetkeksi kuulemaan omia kokemuksiasi, ja osallistut äänelläsi vaikuttamaan opiskeluhyvinvoinnin tukipalveluiden kehitykseen.

Uutinen:

Kyselytutkimuksen tavoitteena on tutkia Jyväskylän ammattikorkeakoulun Hyvinvointi- yksikön opiskelijoiden kokemuksia arjen toimintojen tasapainosta, sekä opiskeluajan henkisen hyvinvoinnin näkökulmista. Meistä jokaisella on oman näköisemme arki, joka koostuu useista erilaisista toiminnoista. Meillä jokaisella on myös oma yksilöllinen kokemuksemme siitä, milloin oman elämämme toiminnat ovat tasapainossa. Kyselyn avulla mahdollistetaan kuulluksi juuri sinun kokemuksesi ja kuulumisesi, kuinka sinä opintojesi aikana voit.

Opinnäytetyössäni tutkin korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia arjen toiminnallisesta tasapainosta, sekä pyrin selvittämään voisiko arjen toiminnallisen tasapainon tarkastelu auttaa ymmärtämään myös muiden tutkimuksien myötä saatuja tuloksia siitä, että korkeakouluopiskelijat kokevat yhä enemmän henkistä huonovointisuutta, stressiä ja uupumusta.

Kyselyyn vastataan anonymisti eikä kyselyssä kerätä henkilötunneita. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kyselyn tulokset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten ja tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia hyödynnetään osana opiskelijoiden tukipalveluiden kehitystä.

Kyselyn täyttämiseen pyytäisin varaamaan aikaasi noin 15 minuuttia. Vastausaika kyselyyn on 14 vuorokautta. Vastaathan kyselyyn viimeistään 18.04.2023. Tutkimus valmistuu keväällä 2023, jonka jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus- julkaisuarkistossa.

Luethan tutkimuksen saatekirjeen tästä (hyperlinkki saatekirjeeseen), tai kyselylomakkeen ensimmäiseltä sivulta. Mikäli herää kysymyksiä, vastaan erittäin mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin os.

aa4721@student.jamk.fi.

Kiitos ajastasi, tehdään yhdessä korkeakoulustamme paras paikka opiskella!

Ystävällisin terveisin,

Toimintaterapeuttiopiskelija Suvi Kärkkäinen

Title: Welcome to answer the survey about your study well-being!

Lead: University students experience more and more challenges during their studies. By answering this survey, you stop for a moment to hear your own experiences and participate with your own voice in influencing the development of support services for student well-being.

News: The aim of the survey is investigating student's experiences about the occupational balance of everyday activities, as well as the perspectives of mental well-being while studying. The survey's target group is students of Jyväskylä University of Applied Science, especially Wellbeing- unit's students. The survey is in Finnish, so participation requires Finnish language skills.

Each of us has our own kind of everyday life, which consists of several different occupations. Each of us also has our own individual experience about when these occupations in our own lives are balanced. With the survey, it is possible to hear exactly your experience and your thoughts, how you are doing during your studies.

The survey is answered anonymously, and no personal identifiers are collected in the survey. Answering is completely voluntary. The results of the survey are collected only for the thesis and the research material is destroyed after the research is completed. The results of the thesis research will be using as part of the development of student support services.

I would ask you to reserve about 15 minutes of your time to fill out the survey. Response time to the survey is 14 days. The research will be completed in the spring of 2023, after which the thesis can be read in the Theseus publication archive.

Thank you for your time, let's make our university the best place to study together!

Regards,

Occupational therapist student Suvi Kärkkäinen

Liite 3. Aineistonkeruuseen liittyvät mittarit

Aktivitetsbalans / Occupational Balance Questioner C. Håkansson & P. Wagman

Toimintojen tasapainon arviointi (suomennos Tiina Lautamo 1/2016)

1. Kun ajattelen tavallista viikkoani, minulla on sopivasti tekemistä
2. Koen, että tehtävät, joita teen toisten vuoksi ja joita teen itseni vuoksi, ovat tasapainossa arjessani
3. Pidän huolta siitä, että teen asioita, joita todella haluan tehdä (Tehtävät ja toiminnot, joita teen arjessani ovat itselleni merkityksellisiä)
4. Koen päivittäisten toiminnan eri osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (esim. työ, kotityöt, vapaa-aika, lepo ja uni)
5. Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita minun täytyy tehdä
6. Koen, että toimintani on tasapainossa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä
7. Olen tyytyväinen ajankäyttööni; aikaan, jonka käytän erilaisissa arjen tehtävissä
8. Kun ajattelen tavallista viikkoani, olen tyytyväinen toimintojen lukumäärään, joihin yleensä osallistun (ei liikaa tai liian vähän erilaista tekemistä)
9. Minulla on sopivasti vaihtelua sellaisten tehtävien välillä, joita minun on pakko tehdä ja joita haluan tehdä
10. Koen tasapainoa energiaa tuottava tekemisen ja energiaa vievän tekemisen välillä (pohdi onko sinulla riittävästi energiaa tuottavia toimintoja arjessasi)
11. Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon, elpymiseen ja uneen

Liite 3. Webropol- kyselylomake



Korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia toiminnallisesta tasapainosta

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Hyvä korkeakouluopiskelija!

Nimeni on Suvi Kärkkäinen ja olen toimintaterapeuttiopiskelija. Opiskelen Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Opiskelen nyt kolmatta vuotta ja teen tutkimusta kohdentuen opinnäytetyöhöni. Opinnäytetyössäni tutkin korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia arjen toiminnallisesta tasapainosta, sekä pyrin selvittämään voisiko arjen toiminnallisen tasapainon tarkastelu auttaa ymmärtämään myös tutkimuksien myötä saatuja tuloksia siitä, että korkeakouluopiskelijat kokevat yhä enemmän henkistä huonovointisuutta, stressiä ja uupumusta.

Toimintaterapian ja toiminnantieteen näkökulmasta ymmärretään yhteys toiminnallisen tasapainon ja terveyden välillä, jonka keskiössä ovat yksilön arjen toiminnot ja näiden myötä yksilön koettu toiminnallinen tasapaino. Meistä jokaisella on oman näköisemme arki, joka koostuu ihan tavallisista asioista, joita toimintaterapiassa kutsumme toimintojen kokonaisuuksiksi. Ne ovat asioita, joita toteutamme arjessamme yksin tai yhdessä toisten kanssa. Ne ovat toiminnat, joita toteutamme kotonamme, työssämme, vapaa-ajallamme, harrastuksissamme. Ne ovat arkeamme rakentavat pienet palaset, kuten esimerkiksi lepo tai itsestä huolehtiminen, jotka kokonaisuutena ja yhdessä muodostavat merkittävän arjen kokonaisuuden.

Toimintoihin ja niiden kokonaisuuteen vaikuttavat arjessamme elämäntilanteet, tavat ja tottumukset, ympäristöt sekä roolit, joita meillä jokaisella arjessamme on. Kyselyn avulla tahdonkin kuulla juuri sinun kokemuksesi oman arkesi yksilöllisestä toiminnallisesta tasapainosta.

Tavoitteenani on saada vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Miten koet oman arkesi toiminnallisen tasapainon?
Miten koet henkisen hyvinvointisi tässä hetkessä?

Kysely kunnioittaa anonymiteettiasi koko tutkimuksen ajan. Kyselyyn vastataan, vastaukset kootaan ja käsitellään ilman henkilötunnuksia. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Tiedäthän kuitenkin, että juuri sinun kokemuksesi on merkityksellinen osa kokonaiskuvaa tutkiessa, jonka vuoksi olisin kiitollinen saadessani kuulla kokemuksesi. Kyselyn tulokset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten ja tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opinnäytetyön tutkimusta hyödynnetään osana opiskelijoiden tukipalveluiden kehitystä.

Kyselyn täyttämiseen pyytäisin varaamaan aikaasi noin 15 minuuttia. Kyselyssä vastaat valinta- ja monivalinta kysymyksiin, sekä arvioit toiminnallisen tasapainon osiossa väittämiä asteikolla 1-4, joista 1= ei pidä ollenkaan paikkaansa ja 4= pitää aina paikkansa. Kyselyn tulokset kerätään ainoastaan opinnäytetyötä varten ja tutkimusaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Vastausaika kyselyyn on 14 vuorokautta. Kysely sulkeutuu 18.04.2023. Tutkimus valmistuu keväällä 2023, jonka jälkeen opinnäytetyö on luettavissa Theseus- julkaisuarkistossa. Vastaan mielelläni tutkimusta koskeviin kysymyksiin os. aa4721 @student.jamk.fi.

Kiitän suuresti osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin,
Opiskelija Suvi Kärkkäinen

Osa 1. Taustatiedot

1. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

2. Opiskelen *

- Kokopäiväisesti
 - Ansiotyön ohella
 - Muu, miten?
-

3. Opiskelen *

- Terveysalalla
- Kuntoutusalalla
- Kulttuurialalla
- Muu

4. Olen *

- Ensimmäisen vuoden opiskelija
- Toisen vuoden opiskelija
- Kolmannen vuoden opiskelija
- Neljännen tai yli neljännen vuoden opiskelija

5. Olen *

- opiskelemassa ensimmäistä korkeakoulututkintoani
- opiskellut jo aiemman korkeakoulututkinnon

Osa 2. Toimintojen tasapainon arviointi

Toimintojen tasapainon arvioinnin suomennos ©Tiina Lautamo (2016)

Arvioi väittämät asteikolla 1–4. Valitse vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa nykyistä tilannettasi.

- 1 = Ei pidä ollenkaan paikkaansa
- 2 = Pitää osin paikkansa
- 3 = Pitää suurelta osin paikkansa
- 4 = Pitää aina paikkansa

6. Kun ajattelen tavallista viikkoani, minulla on sopivasti tekemistä *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

7. Koen, että tehtävät, joita teen toisten vuoksi ja joita teen itseni vuoksi, ovat tasapainossa arjessani *

	1	2	3	4	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

8. Pidän huolta siitä, että teen asioita, joita todella haluan tehdä (Tehtävät ja toiminnot, joita teen arjessani ovat itselleni merkityksellisiä) *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

9. Koen päivittäisten toiminnan eri osa-alueiden olevan tasapainossa keskenään (esim. työ, kotityöt, vapaa-aika, lepo ja uni) *

	1	2	3	4
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

10. Minulla on tarpeeksi aikaa tehdä sellaisia asioita, joita minun täytyy tehdä *

	1	2	3	4	
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	

11. Koen, että toimintani on tasapainossa erilaisten fyysisten, sosiaalisten, älyllisten ja rauhoittavien tekemisten välillä *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

12. Olen tyytyväinen ajankäyttööni; aikaan, jonka käytän erilaisissa arjen tehtävissä *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

13. Kun ajattelen tavallista viikkoani, olen tyytyväinen toimintojen lukumäärään, joihin yleensä osallistun (ei liikaa tai liian vähän erilaista tekemistä) *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

14. Minulla on sopivasti vaihtelua sellaisten tehtävien välillä, joita minun on pakko tehdä ja joita haluan tehdä *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

15. Koen tasapainoa energiaa tuottava tekemisen ja energiaa vievän tekemisen välillä (pohdi onko sinulla riittävästi energiaa tuottavia toimintoja arjessasi) *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

16. Olen tyytyväinen aikaan, jonka käytän lepoon, elpymiseen ja uneen *

	1	2	3	4	
Ei pidä ollenkaan paikkaansa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Pitää aina paikkansa

Osa 3. Henkinen hyvinvointi

17. Koen, että henkinen hyvinvointini on tällä hetkellä hyvä *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

18. Opintojen aikana olen kokenut seuraavia henkisen hyvinvoinnin haasteita (mahdollisuus valita useampi vaihtoehto) *

- Masennusta
- Ahdistuneisuutta
- Stressiä
- Uupumusta
- Jotain muuta
- En ole kokenut henkisen hyvinvoinnin haasteita
- En halua vastata

19. Suhtaudutko tällä hetkellä tulevaisuuteesi toiveikkaasti? *

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

20. Toivotko muutoksia siihen, miten käytät aikaasi opiskeluun, työhön, vapaa-aikaan, lepoon ja omasta hyvinvoinnista huolehtimiseen? *

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

Liite 4. Taustateorian tiedonhaku

Sisäänottokriteerit:	Poissulkukriteerit:
Tutkimukset kohdentuvat toimintaterapian näkökulmiin.	Tutkimukset eivät sisällä toimintaterapian näkökulmaa.
Tutkimusartikkelin teksti on kokonaan saatavilla tietokannasta.	Tutkimusartikkelin tekstiä ei ole kokonaan saatavilla.
Tutkimukset ovat vertaisarvioituja.	Tutkimus ei ole vertaisarvioitu.
Tutkimusartikkeli on maksuton.	Tutkimusartikkeli on maksullinen.
Tutkimusartikkelin kieli on suomi tai englanti.	Tutkimusartikkeli on muulla kielellä kuin suomi tai englanti.
Tutkimukset ovat alle 10 vuotta vanhoja. Poikkeuksena Occupational Balance Questionnairen kehitystyöhön kohdentuva tutkimusartikkeli.	Tutkimukset ovat yli 10 vuotta vanhoja.

Tietokannat:	Hakusanat:
Cinalh Ultimate (EBSCO), Pubmed, Cochraine	<ul style="list-style-type: none"> • Occupational balance AND Occupational Balance Questionnaire • Occupational balance AND stress • Occupational balance AND mental health • Occupational balance AND mental health OR mental well-being
Janet Finna (kansainväliset tutkimusartikkelit)	<ul style="list-style-type: none"> • Occupational balance • Occupational Balance Questionnaire • Occupational balance and mental well-being