

Vilma Vähämäki & Neea Yli-Anttila

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSET OPISKELUKYKYYN
VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ

Hoitotyön koulutusohjelma
2019

OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSET OPISKELUKYKYYN VAIKUTTAVISTA TEKIJÖISTÄ

Vähämäki, Vilma
Yli-Anttila, Neea
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Helmikuu 2019
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 6

Asiasanat: opiskelukyky, opiskeluterveydenhuolto, ammattikorkeakouluopiskelija

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää opiskelukykyä estäviä sekä edistäviä tekijöitä; minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla niistä on ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän opiskelukykyynsä. Lisäksi selvitettiin opiskelijoiden kokemuksia opiskeluterveydenhuollon palvelujen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa sekä opintojen etenemiseen. Tavoitteena oli antaa tietoa tilaajalle opiskelijoiden kokemuksista liittyen opiskelukykyyn. Saadun tiedon perusteella voidaan opiskeluterveydenhuollon toimintatapoja kehittää tarvittaessa siten, että estäviä tekijöitä minimoitaisiin ja edistäviä tekijöitä tuettaisiin. Tutkimuskysymyksiä olivat: ”Mitä opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä opiskelijat ovat kokeneet opiskelujensa aikana?”, ”Mitä opiskelukykyä edistäviä tekijöitä opiskelijat ovat kokeneet opiskelujensa aikana?”, ”Miten opiskeluterveydenhuolto on edistänyt opiskelukykyä?” ja ”Miten opiskeluterveydenhuoltoa tulisi kehittää, jotta se tukisi opiskelukykyä entistä paremmin?”. Opinnäytetyön tilaajana toimi Rauman terveyskeskuksen perhekeskus, joka vastaa Rauman kaupungin koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta.

Opinnäytetyö suoritettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena laatimalla sähköinen kyselylomake E-lomake3- ohjelman avulla. Kyselylomake sisälsi strukturoituja kysymyksiä, joista osaa täydensi avoimet kysymykset. Kyselylomakkeen laatimisessa hyödynnettiin aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä. Kohteena olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman kampuksen suomenkieliset päivätoteutuksen opiskelijat. Tutkimukseen valitut opiskelijat (N=333) valikoituivat satunnaisotannalla eri koulutusaloilta. Tutkimukseen osallistui 11% (n=38) opiskelijoista, joille sähköinen kyselylomake lähetettiin.

Keskeisimpinä tutkimustuloksina ilmeni, että opiskelijat olivat kokeneet opiskelukykyä heikentäviksi tekijöiksi stressin, väsymyksen/voimattomuuden sekä motivaation puutteen. Lähes puolet vastaajista toivoi saavansa apua tai tukea opiskeluterveydenhuollosta stressinhallintaan. Opiskelukykyä edistäneistä tekijöistä nousivat esiin liikunnan harrastaminen, opiskelijan omat luonteenpiirteet, ravitsemus sekä omat opiskelutavat. Yleisimmin käytetty opiskeluterveydenhuollon palvelu oli terveydenhoitajan vastaanotto. Jatkotutkimus- ja kehittämisisideoiden näkökulmasta tutkimuksessa nousi esille, että kaikki opiskelijat eivät ole tietoisia opiskeluterveydenhuollon palveluista. Myöskin opiskeluterveydenhuollon ja opiskelukykyyn välistä yhteyttä voisi tuoda selkeämmin opiskelijoiden tietoisuuteen. Yhtenä opiskeluihin negatiivisesti vaikuttavana tekijänä esiin nousi BYOD (bring your own device - oma laite opiskelussa).

STUDENTS' EXPERIENCES OF FACTORS AFFECTING THE ABILITY TO STUDY

Vähämäki, Vilma

Yli-Anttila, Neea

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing

February 2019

Number of pages: 50

Appendices: 6

Keywords: ability to study, student health care, university student

The purpose of the thesis was to find out the factors that hinder the ability to study and promote it; what kind of experiences do students have about them and how they have affected to their ability to study. In addition, students' experiences of the impact of student health services on their well-being and progress in studies were investigated. The aim was to provide information to the subscriber about the students' experiences of the ability to study. Based on the information obtained, the practices of student health care can be developed, if necessary, so as to minimize the obstacles and support factors. Research questions were: What kind of factors students have experienced that undermine their ability to study during their studies? What factors have students experienced during their studies? How did student health care promote the ability to study? How to develop student healthcare in order to better support the ability to study? The thesis was commissioned by the Rauma Health Center Family Center, which is responsible for school and student health care in the city of Rauma.

The thesis was conducted as a quantitative study by elaborating an electronic questionnaire using the E-form3 program. The questionnaire contained structured questions, some of which were supplemented by open questions. Previous surveys and theses were used to prepare the questionnaire. The focus was on Finnish-language day students in the Rauma campus of Satakunta University of Applied Sciences. Selected students (N=333) were selected randomly from different fields of study. The survey was attended by 11% (n=38) students who were sent an electronic questionnaire.

The most important research results showed that students had experienced stress, fatigue/lack of strength and lack of motivation as factors that weakened their ability to study. Nearly half of the respondents hoped to receive help or support from student health care for stress management. Among the factors that contributed to the ability to study were exercise activities, student's own characteristics, nutrition, and own learning habits. The most commonly used student health service was the reception of a public health nurse. The study pointed out that not all students are aware of the services of student health care. Also, the link between student health care and the ability to study could be brought more clearly to students' awareness. One of the negative factors in studying was the BYOD (bring your own device for studying). These can lead to topics for further research.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	OPISKELUKYKY	6
3	OPISKELUTERVEYDENHUOLTO	12
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	15
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	16
5.1	Kvantitatiivinen tutkimus	16
5.2	Kyselylomakkeen laadinta	16
5.3	Aineiston keruu	19
5.4	Aineiston käsittely ja analysointi	20
6	TULOKSET	21
6.1	Vastaajien taustatiedot	21
6.2	Opiskelukykyä heikentäneet tekijät	23
6.3	Opiskelukykyä edistäneet tekijät	27
6.4	Opiskelijoiden käyttämät opiskeluterveydenhuollon palvelut	29
6.5	Opiskeluterveydenhuolto hyvinvoinnin edistäjänä	30
6.6	Opiskeluterveydenhuolto opintojen etenemisen tukijana	32
6.7	Opiskelijoiden toiveet avun ja tuen tarpeesta	33
7	POHDINTA	34
7.1	Tulosten tarkastelu	34
7.2	Tutkimuksen eettisyys	38
7.3	Tutkimuksen luotettavuus	40
7.4	Ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessissa	42
7.5	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat	43
	LÄHTEET	46
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Opiskelukyky on opiskelijan työkyky, joka vaikuttaa opintojen sujumiseen ja tuloksiin sekä opiskelijan ja yhteisön hyvinvointiin (Opiskelukyky www-sivut 2017; Nyyti Ry:n www-sivut 2019; Tekniikan akateemiset www-sivut 2019). Opiskelukyky on kokonaisuus, joka koostuu opiskelijan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä sekä opetustoiminnasta. Kyse on myös eri osa-alueiden tasapainosta; tarvittaessa kolme vahvempaa osa-aluetta voimistaa yhtä heikompaa. (Kunttu, Komulainen, Makkonen, & Pynnönen 2011, 34.) Opinnäytetyön teoreettisessa perustassa käsitellään opiskelukykyä opiskelukykymallin kautta. Opiskelukykymalli jakaa opiskelijan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän kokonaisuuden eri ulottuvuuksiin (Kunttu ym. 2011, 35).

Opiskeluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (1326/2010) mukaan opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen ja seuraaminen, opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen sekä terveyden- ja sairaanhoidopalveluiden järjestäminen opiskelijoille (Terveystieteiden tutkimuslaki 1326/2010, 2 luku 17 §). Opinnäytetyössä keskityttiin tilaajan toiveesta opiskelijan omiin voimavaroihin ja opiskelutaitoon; asioihin, joihin opiskeluterveydenhuolto voi vaikuttaa. Keskeisimpänä toimijana ja hoidon tarpeen arvioijana opiskeluterveydenhuollossa toimii opiskeluterveydenhoitaja (Kunttu ym. 2011, 81).

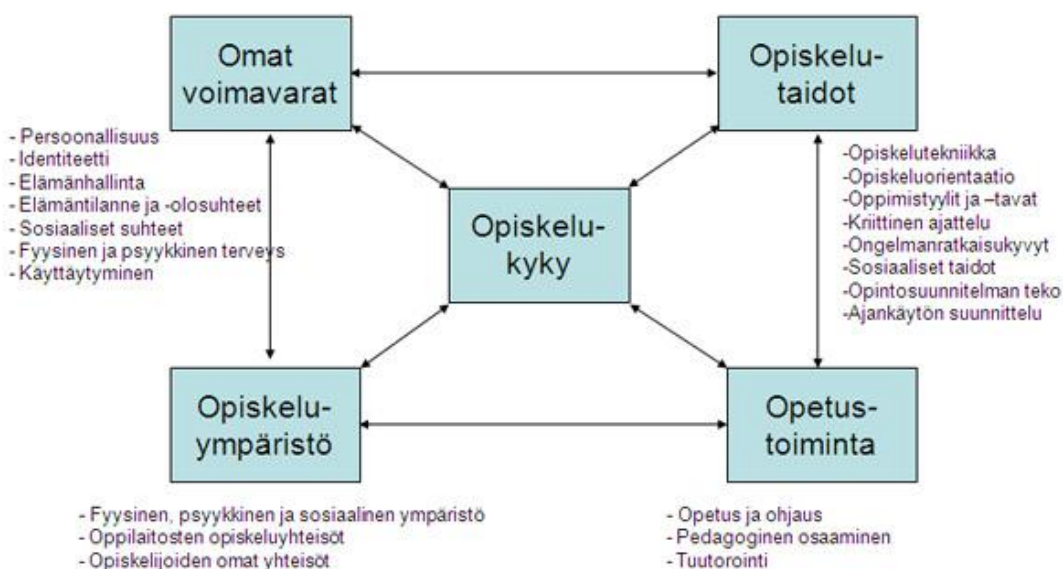
Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää opiskelukykyä estäviä sekä edistäviä tekijöitä; minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla niistä on ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän opiskelukykyynsä. Lisäksi selvitetään opiskelijoiden kokemuksia opiskeluterveydenhuollon palvelujen vaikutuksista opiskelijan hyvinvointiin sekä opintojen etenemiseen. Tavoitteena on antaa tietoa tilaajalle opiskelijoiden kokemuksista liittyen opiskelukykyyn. Saadun tiedon perusteella voidaan opiskeluterveydenhuollon toimintatapoja kehittää tarvittaessa siten, että estäviä tekijöitä minimoitaisiin ja edistäviä tekijöitä tuettaisiin. Opinnäytetyön tilaajana toimii Rauman terveyskeskuksen perhekeskus, josta yhteyshenkilöinä ovat olleet koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta vastaava osastonhoitaja sekä kaksi opiskeluterveydenhoitajaa. Opinnäytetyössä käytetään

estävistä tekijöistä termiä heikentäneet tekijät, koska tämä osoittautui kohderyhmälle selkeämmäksi käsitteeksi.

2 OPISKELUKYKY

Opiskelukyky on opiskelijan työkyky, joka vaikuttaa opintojen sujumiseen, tuloksiin ja opiskelijan sekä yhteisön hyvinvointiin (Opiskelukyky www-sivut 2017; Nyyti Ry:n www-sivut 2019; Tekniikan akateemiset www-sivut 2019). Opiskelukyky on kokonaisuus, joka koostuu opiskelijan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä sekä opetustoiminnasta. Kyse on myös eri osa-alueiden tasapainosta; tarvittaessa kolme vahvempaa osa-aluetta voimistaa yhtä heikompaa. Opiskelukykymalli (Kuvio 1) jakaa opiskelijan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvän kokonaisuuden eri ulottuvuuksiin. Mallin on laatinut ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö ja työterveyslaitos vuonna 2007. Yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet sekä asenteet vaikuttavat opiskelukykymallin taustalla joko vahvistaen tai heikentäen opiskelukyvyn kokonaisuutta. (Kunttu ym. 2011, 34-35.)

OPISKELUKYKYMALLI



Kuvio 1. Opiskelukykymalli. Kunttu 2009.

Opiskelijan omat voimavarat koskevat fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elämäntilannetta ja -olosuhteita, sosiaalisia suhteita, persoonallisuutta, identiteettiä, elämänhallintaa ja käyttäytymistä (Kunttu ym. 2011, 34; Kunttu 2009, 21-24). Sosiaalinen tuki ja kokemus omien voimien ja kykyjen riittävydestä vaikuttaa opiskelukykyyn. Mahdollisessa tuen tarpeessa, opiskelijan omia voimavaroja voidaan tukea niin yhteiskunnan kuin korkeakoulujenkin toimesta. (Opiskelukyky www-sivut 2018.) Lavikainen teki vuonna 2010 lomakekyselynä tutkimuksen ”Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010” (Liite 1). Kohderyhmänä tutkimuksessa olivat vuosina 2004-2009 aloittaneet opiskelijat, jotka suorittivat nuoriso- tai aikuiskoulutuksessa amk- tai yamk-tutkintoa. Otokseen saatiin 25 857 henkilön osoitetiedot, vastausprosentti oli 23%. Vastanneista (n=5698) suurin osa koki terveytensä ja fyysisen toimintakykynsä hyvänä opintojen suorittamisen kannalta. Tutkimuksen kohteina olivat ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukyky, opintopolut ja koulutuksen laatu. Tutkimuksessa ilmenee, että niin omat voimavarat kuin myös opiskelutaidot ja sosiaalinen opiskeluympäristö ovat merkittävästi yhteydessä lukuvuoden aikaiseen opintopisteiden kertymiseen. (Lavikainen 2010, 1, 21, 47, 100.)

Opiskelutaidot sisältävät sosiaaliset taidot, ajankäytön suunnittelun, ongelmienratkaisukyvyt, opintosuunnitelman teon, oppimistyyli- ja -tavat, opiskeluorientaation, opiskelutekniikan sekä kriittisen ajattelun (Kunttu ym. 2011, 34). Vastuu opiskelutaitojen hallinnasta on opiskelijalla itsellään, mutta oppilaitos voi myös tukea niitä esimerkiksi erilaisin ohjauspalveluin (Vaasan yliopiston www-sivut 2018). Kunttu ja Pesonen kirjoittivat vuonna 2012 tekemässään tutkimuksessa ”Korkeakouluopiskelijoiden terveys tutkimus 2012” (Liite 1) postitse lähetettävällä lomakekyselyllä korkeakouluopiskelijoiden (n=4409) fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa sekä keskeisiä terveyskäyttäytymisen piirteitä, terveyspalvelujen käyttöä ja mielipiteitä palvelujen laadusta. Tutkimukseen osallistuneista ammattikorkeakouluopiskelijoista 11% toivoi saavansa apua opiskelutaitoihin. (Kunttu & Pesonen 2013, 1, 56). Opiskelija soveltaa ja kehittää eri opiskelutaitoja yleensä huomaamattaan. Tiedostettu opiskelutaitojen käyttö nousee esiin ongelmatilanteessa. (Vaasan yliopiston www-sivut 2018.)

Opetustoimintaan kuuluu pätevän opetuksen ja ohjauksen lisäksi pedagoginen osaaminen ja tutorointi. Opettajan ja opiskelijan välisen vuorovaikutuksen tulee olla

riittävä ja opiskelijan tulee saada palautetta ja arviointia opinnoistaan. Opiskelustressin syyksi on yleensä kerrottu opetustoimintaan kuuluvat tekijät, kuten tentit ja arvioinnit, käytettävissä oleva aika uuden oppimiseen, palautteen riittämättömyys, opiskeltavan asian runsaus sekä vaatimukset. (Kunttu ym. 2011, 34-35.) Opiskelukyvyn edistämiseen opetustoiminnan osalta voidaan vaikuttaa esimerkiksi vertausohjauksella, opetusmenetelmien monipuolisuudella ja opiskelijoiden kontakteilla opetushenkilökuntaan (Opiskelukyky www-sivut 2018).

Fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö, oppilaitosten opiskeluyhteisöt ja opiskelijoiden omat yhteisöt määrittävät opiskeluympäristön. Fyysiset opiskeluolosuhteet, erilaiset oppimisympäristöt, opintojen järjestäminen, opetusvälineet ja taukotilat koostavat fyysisen opiskeluympäristön. Vuonna 2016 Potila, Pyy-Martikainen, Ahti-Miettinen ja Virtanen toteuttivat verkkokyselyn ”Opiskelijatutkimus 2017”. Tutkimus oli suunnattu korkeakoulujen perustutkinto-opiskelijoille (n=7318). Tutkimuksen tuloksia tarkasteltiin jakamalla ne opiskelijoiden taustojen, opintojen aloitukseen vaikuttavien tekijöiden, opintojen etenemisen, ajankäytön, toimeentulojen ja menojen, opiskelijaliikkuvuuden sekä heidän tulevaisuuden odotustensa mukaan. Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista 82% olivat tyytyväisiä opiskeluympäristöön, kuten kirjastoon, tietokoneisiin ja opetustiloihin (Potila, Pyy-Martikainen, Ahti-Miettinen & Virtanen 2017, 9-14, 39). Psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö on kokonaisuus, joka koostuu henkilökunnasta, opiskeluilmapiiiristä, opiskelijayhteisöjen tarjonnasta sekä opiskelijoiden välisestä ja keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Opiskelijoiden toinen toiselleen antaman vertaistuen on havaittu vaikuttavan opintojen sujumiseen. (Kunttu ym. 2011, 35, 39.)

Opiskelukyvyn edistämisen kannalta opiskelukykyä tulee tarkastella kokonaisuutena, huomioiden sen jokainen ulottuvuus. Opiskelijan opiskelukyvyn edistämiseen osallistuvat kaikki, jotka ovat yhteydessä opiskelijan toimintaympäristöön. Näitä ovat opiskeluterveydenhuollon lisäksi muun muassa oppilaitos, opiskelijajärjestöt, asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta sekä opettajan ja opiskelijan välinen riittävä vuorovaikutus. Opiskelukykymalli auttaa havainnollistamaan, mihin opiskelukyvyn osa-alueeseen voidaan vaikuttaa opiskeluterveydenhuollon kautta ja mihin taas esimerkiksi oppilaitoksen taholta. On todettu, että niin toisen asteen kuin korkeakoulujenkin opiskelijat kaipaavat opiskelukykynsä vahvistamiseksi monenlaista tukea. (Kunttu ym. 2011, 35,

38-40.) Opiskeluterveydenhuollon toteuttaman opiskelukyvyn edistämisen tulisi olla suunnitelmallista ja organisoitua ja sen tulisi panostaa opiskeluinnon vahvistamiseen (Opiskelukyky www-sivut 2017).

Opiskeluterveydenhoitajan vastaanotolta opiskelijat saavat keskusteluapua liittyen opiskelukyvyn sekä terveyteen. Tämän lisäksi opiskeluterveydenhoitaja voi ohjata opiskelijan tarvittaessa jatkotutkimuksiin, hoitaa pieniä tapaturmia ja sairastumisia, antaa raskauden ehkäisyneuvontaa sekä toteuttaa rokotusohjelmaa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2019.) Ammattikorkeakoulu- sekä yliopisto-opiskelijoille järjestetään ensimmäisenä opiskeluvuonna terveystarkastus. Kysely kartoittaa opiskelijan terveyskäyttäytymistä, terveydentilaa, opiskelua ja ihmissuhteita. Sen avulla opiskelija voi pohtia omaan terveyteensä ja hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä sekä niiden edistämismahdollisuuksia. Terveystarkastuksen toteuttamiseen kutsutaan opiskelijat, joilla on halu osallistua terveystarkastukseen, avun tai ohjauksen tarve terveysongelmien selvittämiseksi tai hoitamiseksi, epäterveelliset terveystottumukset tai muita terveysriskejä. Terveystarkastuksessa hyödynnettävät menetelmät ovat luotettavia, yhtenäisiä sekä valtakunnallisesti suositeltuja. Perustutkimusten lisäksi terveystarkastus sisältää terveysneuvontaa. (Terveystarkastuksen ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

Opiskelijan itsetuntemuksen lisääminen, psyykinen ja sosiaalinen tuki, riittävä opintojen ohjaus ja opiskelutaitoihin sekä opiskeluympäristöön huomion kiinnittäminen edistävät opiskelukyvyn lisäksi opiskelijoiden terveyttä. Opiskelukyvyn edistämiseen kuuluu opiskelijan elämänhallinnan taitojen lisääminen terveyden fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella alueella. Elämänhallinnan taitoja ovat esimerkiksi sosiaaliset taidot, terveysosaaminen ja opiskelutaidot. Keinoja itsetuntemuksen lisäämiseen ovat terveysneuvonta- ja ohjaus, valistus ja terveystarkastukset. (Kunttu ym. 2011, 79.) Lavikaisen vuoden 2010 tutkimuksessa ”Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010” (n=5698) selvisi, että opiskelijat, jotka kokevat opiskelukykyänsä vahvaksi etenevät opinnoissaan nopeammin ja ovat tyytyväisempiä opintojensa etenemiseen, kuin opiskelijat, jotka kokevat opiskelukykyänsä heikkona (Lavikainen 2010, 1, 3).

Puhuttaessa opiskelijan fyysisestä ja psyykkisestä jaksamisesta, voidaan käyttää myös termiä opiskelukunto. Sitä edesauttaa riittävä lepo, ravitsemus ja liikunta sekä

säännöllinen arkirytmii. (Kunttu ym. 2011, 38.) Kuntun ja Pesosen vuoden 2012 tutkimuksessa ”Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012” (n=4409) ilmeni, että opiskelijat toivoivat saavansa apua liittyen ajanhallintaan, ravitsemukseen, painonhallintaan ja liikuntaan, eli opiskelukuntoa edesauttaviin tekijöihin. Näiden lisäksi myös stressinhallintaan, opiskelutaitoihin- ja ongelmiin, ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin sekä jännittämiseen toivottiin saavan apua. (Kunttu & Pesonen 2013, 1, 8, 56.)

Vuonna 2016 Kuntun, Pesosen ja Saaren tutkimuksen kohteena olivat korkeakouluopiskelijoiden (n=3114) psyykkinen, fyysinen sekä sosiaalinen terveys, terveystyötyminen, opiskelukykyyhin liittyvät tekijät, terveystyöpalvelujen käyttö sekä mielipiteet palvelujen laadusta. ”Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016” (Liite 1) toteutettiin yhdistettynä internet- ja paperikyselynä. Myös tässä tutkimuksessa kysyttiin, mihin asioihin opiskelijat toivoisivat saavansa apua opiskeluterveydenhuolloilta. Esiin nousi ajanhallinta, ravitsemus, liikunta, stressinhallinta, opiskelutaidot ja -ongelmat, itsetuntoasiat, jännittäminen ja mielialaongelmat. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 1, 8, 47.)

Opiskelukyvyn estymiseen voi liittyä esimerkiksi henkilökohtaisten voimavarojen tilapäinen heikentyminen elämäntilanteen vuoksi tai kokemus huonosta ilmapiiristä tai epätasa-arvoisesta kohtelusta (Terveystyö ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2014). Myös haluttomuus tai kyvyttömyys valintojen tekemiseen tai epärealistisista tavoitteista luopumiseen voi aiheuttaa opiskelijalle kuormitusta, joka vaikuttaa opiskelukyvyn negatiivisesti. Vaikka opiskelija olisikin hyvin opinnoissaan menestyvä, ajanriittämättömyys saattaa vaikuttaa opintojen etenemiseen. Liian korkeiden tavoitteiden ja itseen kohdistuvien odotusten asettaminen ovat päällekkäisiä, jotka ilmenevät usein aikaansaamattomassa opiskelijassa. Opiskelijat voivat kokea oppimisen ohella kiirettä, väsymystä ja viihtymättömyyttä, jopa uupumusta. Pitkäaikaisesta stressistä johtuva uupumus luo opiskelua kohtaan kyynisyyttä ja riittämättömyyden tunteita. (Kunttu ym. 2011, 41, 43.)

Saarenmaa, Saari ja Virtanen selvittivät ”Opiskelijatutkimuksessa 2010” (Liite 1) opiskelijoiden (n=3790) hyvinvointia ja opiskelukyvyyhin vaikuttavia tekijöitä verkkokyselynä. Yliopisto-opiskelijoista 42% ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 25% kertoi opiskelujensa edenneen normaalia hitaammin. Työssäkäynti ja tämän ohella

elämäntilanne tai erilaiset henkilökohtaiset syyt hidastivat opintojen etenemistä. Myös heikko opiskelumotivaatio, kokemus väärällä alalla opiskelusta, opintojen työläys, puutteellinen opintojen ohjaus ja opiskelijan toimeentulovaikeudet olivat syitä opintojen viivästymiselle. Jopa puolet vastaajista kertoi, että heidän opintojaan haittaa jokin terveydellinen ongelma, kuten stressi opintojen edistymisestä, jännittäminen sekä keskittymisvaikeudet. Stressistä kärsi 34% opiskelijoista. Moni kyselyyn vastannut toivoikin, että yhteiskunta ja oppilaitokset kiinnittäisivät enemmän huomiota opiskelijoiden jaksamiseen ja välttäisivät liikojen suorituspainneiden luomista opiskelijoille. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2009, 4, 50, 53, 76.)

Potila, Virtanen, Ahti-Miettinen ja Nyberg selvittivät verkkokyselyllä opiskelijoiden (n=4487) toimeentuloa ja opiskeluun vaikuttavia tekijöitä vuonna 2013 tutkimuksessaan ”Opiskelijatutkimus 2014” (Liite 1). Vastanneista opiskelijoista 61% kertoi, että heillä on vaikeuksia saada rahat riittämään. Suurin osa opiskelijoiden käytössä olevista tuloista ja säästöistä menevät asumiskuluihin, kuten vuokraan ja sähkö- sekä vesimaksuihin. Opintojen tavoitteita hitaammasta etenemisestä kertoi yli kolmannes vastanneista. Syinä hitaammalle etenemiselle olivat opintojen vaativuus, työssäkäynti ja oma asenne opintoja kohtaan. (Potila, Virtanen, Ahti-Miettinen & Nyberg 2014, 3, 12, 29.)

Potilan, Pyy-Martikaisen, Ahti-Miettisen ja Virtasen vuonna 2016 toteuttamassa ”Opiskelijatutkimus 2017” (n=7318) ilmeni, että vuoteen 2013 verraten opiskelijoiden taloudellinen tilanne oli parantunut, sillä taloudellisista vaikeuksista kertoi tässä tutkimuksessa 48% vastanneista. Omia tavoitteita hitaampaa etenemistä oli ollut 29%:lla, eli sitä ilmeni lähes samoissa määrin, kuin aiemmassa Opiskelijatutkimuksessa. Korkeakouluopiskelijoista 28%:lla oli jokin fyysinen vamma, vaiva, toimintarajoite tai pitkäaikainen terveysongelma. Heistä 70% koki tämän olevan haittana opintojen suorittamiselle. (Potila ym. 2017, 9-14, 28.)

Opiskelijatutkimuksen 2010 (Saarenmaa, Saari & Virtanen, 2009, n=3790) lisäksi myös Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2012 (Kunttu & Pesonen, 2013, n=9992) sekä Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2016 (Kunttu, Pesonen & Saari, 2017, n=3114) esiin nousi opiskelijoiden kokeman stressin negatiiviset vaikutukset opiskeluun. Samaa on havaittavissa myös tarkastellessa opiskelijoiden terveysongelmia maailmanlaajuisesti. Georgetown University on julkaissut

sivuillaan listauksen opiskelijoiden yleisimmistä terveysongelmista. Listan kärjessä ovat stressi, ahdistuneisuus ja masennus. (Georgetown University www-sivut 2019.)

3 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO

Opiskeluterveydenhuolto on suunnattu lukioiden, ammatillista peruskoulutusta antavien oppilaitosten ja korkeakoulujen sekä yliopistojen opiskelijoille. Opiskeluterveydenhuoltoa ohjaa ja valvoo Sosiaali- ja terveysministeriö. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2017.) Opiskeluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu terveydenhuoltolain 1326/2010 mukaan opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen ja seuraaminen, opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen sekä terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden järjestäminen opiskelijoille. Se on oppilas- ja opiskelijahuoltolain sekä ammatillisesta koulutuksesta annetun lain (531/2017) 99 §:3 momentin mukaisen opiskelijahuollon osa. (Terveydenhuoltolaki 2 luku 17 §; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018.)

Opiskelijahuoltoa toteutetaan opiskeluyhteisössä moniammatillisena yhteistyönä, joka sisältää terveystoimen, opetustoimen sekä sosiaalitoimen työtä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2010, 12). Opiskeluterveydenhuolto osallistuu oppilaitosten hyvinvointisuunnitelmien ja yhteisten toimintakäytäntöjen laatimiseen, tavoitteena turvallinen psykososiaalinen opiskeluympäristö. Esimerkkeinä hyvinvointisuunnitelmista ja yhteisistä toimintakäytännöistä ovat esimerkiksi häirintä-, väkivalta- ja kiusaamistilanteiden käsittely sekä kriisi- ja päihdesuunnitelmat. (Kunttu ym 2011, 79.)

Opiskeluyhteisön hyvinvoinnin sekä opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen ja seuranta kuuluvat opiskeluterveydenhuoltoon. Perustana tälle on opiskelijoiden oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön. Opiskeluympäristöllä ja yhteisöllä on vaikutusta opiskelijan opiskelukyvyn sekä hyvinvointiin. Käytännössä edistäminen ja seuranta toteutetaan kolmen vuoden välein tehtävillä suunnitelmallisilla tarkastuksilla, jotka tapahtuvat laajassa yhteistyössä. Tarkastuksissa esiin

nousseiden puutteiden korjaamista seurataan vuosittain. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018.)

Opiskeluterveydenhuollon palvelujen järjestäminen kuuluu kunnan perusterveydenhuollolle, kunnan laatiman toimintaohjelman mukaan (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018). Yliopisto-opiskelijoiden yleis-, suun- ja mielenterveyden palveluiden järjestämisestä vastaa kunnan suostumuksella Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2019; Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2019). Opiskelijalla on oikeus hyödyntää opiskelukuntansa opiskeluterveydenhuollon palveluja, riippumatta asuinkunnastaan. Opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat opiskelijan saatavilla joko kokonaisvaltaisesti oppilaitoksessa tai keskitetyssä opiskeluterveydenhuollon toimipisteessä. Alle 18-vuotiaille opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat täysin maksuttomia, kun taas yli 18-vuotiaille osa opiskeluterveydenhuollon maksuista määräytyy asiakasmaksulainmukaisesti. Kuitenkin ehkäisevät palvelut, kuten esimerkiksi terveystarkastukset, ovat kaiken ikäisille opiskelijoille maksuttomia. (Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut 2018; Kuntaliiton www-sivut 2017.)

Opiskeluterveydenhuollon tarjoamia terveyden- ja sairaanhoidonpalveluja ovat lääkärin ja hoitajien vastaanotot, hoidontarpeen arviointi, mielenterveyspalvelut, suunterveyden palvelut, päihdetyö, seksuaaliterveyspalvelut, fysioterapia, laboratorio- ja kuvantamispalvelut, ryhmätoiminta sekä tarvittaessa erikoislääkäripalvelut (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2018). Opiskelijoille annettava terveysneuvonta sekä heille tehtävät terveystarkastukset kuuluvat opiskeluterveydenhuoltoon. Terveysneuvontapalvelujen tarjoamisen lisäksi, opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu opiskelun kokonaisvaltainen huomioiminen niin yksilön kuin yhteisönkin tasolla (Kunttu ym. 2011, 78, 81). Myös opiskelijan erityisen tuen ja tutkimusten tarpeen varhainen tunnistaminen kuuluu opiskeluterveydenhuoltoon. Tarvittaessa opiskeluterveydenhuolto ohjaa opiskelijan jatkotutkimuksiin tai -hoitoon. (Rauman kaupungin www-sivut 2018.)

Keskeisimpänä toimijana ja hoidon tarpeen arvioijana opiskeluterveydenhuollossa toimii opiskeluterveydenhoitaja. Oppilaitokset huolehtivat, että nimetyn terveydenhoitajan yhteystiedot ovat helposti opiskelijoiden saatavilla. Jokaisessa toisen asteen

ammattillista koulutusta antavassa oppilaitoksessa tulee olla yksi terveydenhoitaja 600 opiskelijaa kohden, muissa oppilaitoksissa yksi terveydenhoitaja 800 opiskelijaa kohden. Opiskeluterveydenhuolto toimii tiiviissä yhteistyössä oppilaitoksen ja opiskelijajärjestöjen kanssa saavuttaakseen tavoitteensa; jokainen taho tuoden mukaan oman asiantuntemuksensa. (Kunttu ym. 2011, 78, 81.)

Kääriä, Mäki, Leinonen, Hakulinen-Viitanen ja Laatikainen tutkivat Opiskelijoiden terveysseurannan kehittäminen -hankkeen (OPTTE) myötä vuosina 2009-2010 ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuskäytäntöjä, työtapoja ja -ympäristöä. Kyselylomakkeella toteutettuun Ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuskäytännöt, työtavat ja -ympäristöt -tutkimukseen (Liite 1) osallistui 103 terveydenhoitajaa, vastausprosentin ollen 85%. Suurin osa vastaajista kertoi, että kunta järjestää mielenterveys- ja päihdepalveluja, suun terveydenhuollon ja äitiysneuvolapalveluja sekä seksuaaliterveyttä edistäviä palveluja terveydenhoitajan palvelujen ja lääkärin sairausvastaanottopalvelujen lisäksi. Lääkärintarkastukset toteutuvat heikoimmin. Opiskeluterveydenhuollon palvelujen tarjonta ja toteuttaminen vaihteli eri ammattikorkeakoulujen välillä. Aikaa ei ollut riittävästi terveydenhoitajien toteuttamalle ennaltaehkäisevälle työlle sekä erityisryhmien huomioimiselle. (Kääriä, Mäki, Leinonen, Hakulinen-Viitanen & Laatikainen 2011, 3.)

Vuonna 2018 Rauman terveyskeskuksen järjestämä perusterveydenhuolto sai 75 terveydenedistämistäktiivisuus-pistettä, joka oli kahdeksan pistettä enemmän koko maan tilanteeseen verrattuna (TEAvisarin www-sivut 2019). Raumalla opiskeluterveydenhuoltoon ovat oikeutettuja päätoimisesti lukiossa, toisen asteen koulutuksessa sekä ammattikorkeakoulussa opiskelevat, Kelan opintotukeen oikeutetut opiskelijat. Raumalla toimivat opiskeluterveydenhuollon palvelut on esitelty esitteessä ”Opiskeluterveydenhuollon palveluesite”. Esitteestä löytyy opiskeluterveydenhuollon palveluiden yhteystiedot toimipisteittäin. (Rauman kaupungin www-sivut 2019.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää opiskelukykyä estäviä sekä edistäviä tekijöitä; minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla niistä on ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän opiskelukykyynsä. Tutkimuksen mittarissa estävistä tekijöistä puhuttaessa käytetään termiä ”heikentäneet tekijät”, sillä tämän koettiin olevan kohderyhmälle ymmärrettävämpi ilmaisu. Lisäksi selvitetään opiskelijoiden kokemuksia opiskeluterveydenhuollon palvelujen vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa sekä opintojen etenemiseen. Tavoitteena on antaa tietoa tilaajalle opiskelijoiden kokemuksista liittyen opiskelukykyyn. Saadun tiedon perusteella voidaan opiskeluterveydenhuollon toimintatapoja kehittää tarvittaessa siten, että estäviä tekijöitä minimoitaisiin ja edistäviä tekijöitä tuettaisiin.

Tutkimuskysymysten muodostaminen on tutkimusprosessin ensimmäinen ja tärkein askel. Ne kertovat tutkijalle sekä tutkimuksen lukijalle, mitkä ovat tutkimuksen päämäärät. (Kumar 2011, 23.)

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitä opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä opiskelijat ovat kokeneet opiskelujensa aikana?
2. Mitä opiskelukykyä edistäviä tekijöitä opiskelijat ovat kokeneet opiskelujensa aikana?
3. Miten opiskelijat ovat kokeneet opiskeluterveydenhuollon edistäneen heidän opiskelukykyään?
4. Miten opiskeluterveydenhuoltoa tulisi kehittää, jotta se tukisi opiskelukykyä entistä paremmin?

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

5.1 Kvantitatiivinen tutkimus

Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa tarkoitus on kuvailla missä määrin tutkittu asia on muuttunut tai missä määrin asia vaikuttaa toiseen. Määrällisellä tutkimusmenetelmällä selitetään ihmisen toimintaa teknisesti, kausaalisesti tai numeraalisesti. (Vilka 2015, 67.) Määrällisellä tutkimuksella etsitään vastauksia kysymyksiin ”Mikä?”, ”Missä?”, ”Paljonko?” ja ”Kuinka usein?”, ja niiden tuloksia voidaan kuvata taulukoin ja kuviain (Heikkilä 2014, 15). Tutkimus suoritettiin kvantitatiivisena, sillä tutkimuksen kohteen selvittämisen koettiin vaativan useita vastauksia.

5.2 Kyselylomakkeen laadinta

Tiedonkeruumenetelmiä ovat kokeelliset tutkimukset, systemaattinen havainnointi, strukturoidut haastattelut, lomakekyselyt, surveyt, internetkyselyt ja puhelinhaastattelut. Käytettävä tiedonkeruumenetelmä määräytyy tutkittavan asian perusteella. (Heikkilä 2014, 17-18.) Yleisimmin käytetyt tiedonkeruumenetelmät ovat surveyt ja kyselylomakkeet. Survey-tutkimuksen aineisto kerätään tutkimuslomakkeelle esimerkiksi haastatellen tutkittavaa kasvotusten, puhelimitse tai verkossa. (SIS International Research www-sivut 2019.) Kyselyistä yleisimpiä ovat internetkyselyt (Heikkilä 2014, 17). Tässä opinnäytetyössä E-kyselylomake tehtiin E-lomake 3 -ohjelmalla. Ohjelma tallentaa kyselylomakkeeseen tulleet vastaukset ohjelmaan asetetulta aikaväliltä. Tallentuneet vastaukset näkyvät raporttinäkymässä, josta ne saa siirrettyä esimerkiksi Excel-ohjelmaan analysointia varten. (E-lomake 2018.)

Tutkimuksen aineisto kerättiin sähköisellä, puolistrukturoidulla e-kyselylomakkeella. Strukturoidut kysymykset tuottavat vastauksia, joita on helppo käsitellä ja analysoida tietokoneella sekä vertailla keskenään. Avoimet kysymykset antavat mahdollisuuden vastaajille ilmaista omin sanoin itseään. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.) Osassa strukturoiduista kysymyksistä tarjottiin mahdollisuus täydentää vastausta vastaamalla avoimeen kysymykseen, jos vastausvaihtoehdoista ei löytynyt vastaajan tilannetta kuvaavaa vaihtoehtoa.

Esitestauksen tarkoituksena on saada turhat ja epäselvät kysymykset korjattua hyvissä ajoin ennen tutkimuksen suorittamista. Aineiston jälkikäsitteilyn kannalta esitestaus mahdollistaa tutkimuksen aineiston taulukoinnin ja koodauksen sujumisen ongelmitta. (Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut 2007.) Sähköinen kyselylomake esitettiin lähettämällä se seitsemälle Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen hoitotyön opiskelijalle. Heistä viisi osallistui esitestaukseen vastaamalla kyselyyn. E-kyselylomaketta muokattiin heiltä tulleen palautteen mukaan, esimerkiksi niin että termi ”estävät tekijät” vaihdettiin termiin ”heikentäneet tekijät”. Tämän koettiin olevan vastaajalle selkeämpi.

Mittarin laadinnassa hyödynnettiin luvussa 2 esiteltyjä keskeisiä aikaisempia tutkimuksia (Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 ja 2012, Opiskelijatutkimus 2010) sekä Lahtisen (2016) ja Kivimäen (2013) opinnäytetöissään käyttämiä mittareita. Opinnäytetyön aiheeseen liittyviä aiempia tutkimuksia etsittiin Medic, Aleksis, PubMed ja Finna tietokannoista sekä vapaalla haulla. Sisäänotto- ja poissulkukriteereinä haussa oli, että aineiston tuli olla suomen- tai englanninkielinen tutkimus, joka liittyy opinnäytetyön aiheeseen ja on korkeintaan 10 vuotta vanha. Tämän lisäksi hyödynnettävää teoria-aineistoa etsittiin kirjastosta ja internetistä. Opinnäytetyön tilaaja tavattiin 28.3.2018 Raumalla. Häneltä tulleet toiveet otettiin huomioon ja alkuperäistä mittaria muokattiin niiden mukaisesti. Mittari keskittyi opiskelukyvyn osa-alueisiin ”omat voimavarat” ja ”opiskelutaidot” tilaajan toiveiden mukaisesti. Opiskelijan omat voimavarat käsittävät fyysisen ja psyykkisen terveyden, hänen elämäntilanteensa ja -olosuhteensa, sosiaaliset suhteet, persoonallisuuden, identiteetin, elämäntilanteen ja käyttäytymisen. Opiskelutaidot pitävät sisällään opiskelijan sosiaaliset taidot, ajankäytön suunnittelun, ongelmienratkaisukyvyt, opintosuunnitelman teon, oppimistyyliä ja -tavat, opiskeluorientaation, opiskelutekniikan sekä kriittisen ajattelun. (Kunttu ym. 2011, 34-35.) Näitä opiskelukyvyn osa-alueita tutkimalla saatiin selville niitä tekijöitä, joihin opiskeluterveydenhuolto ja opiskeluterveydenhoitaja voivat vaikuttaa.

Kyselylomake sisälsi taustatieto-osion sekä kahdeksan kysymysosiota. Strukturoiduissa kysymyksissä 1 ja 2 oli listattuna aikaisempiin tutkimuksiin (Saarenmaa & Virtanen 2010, Kunttu, Huttunen & Pesonen 2013, Kunttu, Saari, Salminen, Inkinen, Pesonen & Linden 2017) sekä opinnäytetöihin (Lahtinen 2016 & Kivimäki 2013)

perustuen tekijöitä, jotka vaikuttavat opiskelukykyyn. Ensimmäisenä kysymysosiossa kysyttiin tekijöitä, jotka ovat saattaneet vaikuttaa vastaajan opiskelukykyyn heikentävästi. Vastausvaihtoehtoina oli ”1= ei ole heikentänyt”, ”2= on heikentänyt jonkin verran” ja ”3= on heikentänyt paljon”. Osiossa tekijät oli jaettu omien voimavarojen sekä opiskelutaitojen osa-alueiden mukaan. Vastaaaja pystyi valitsemaan kunkin tekijän kohdalla yhden vastausvaihtoehdon. Seuraavana kysyttiin tekijöitä, jotka ovat saattaneet vaikuttaa opiskelukykyyn edistävällä tavalla. Myös 2. kysymyksessä vastausvaihtoehtoja oli kolme ”1= ei ole edistänyt”, ”2= on edistänyt jonkin verran” sekä ”3= on edistänyt paljon” ja vastaaja saattoi valita kunkin tekijän kohdalla yhden vastausvaihtoehdon. Tässäkin kysymyksessä tekijät oli jaettu omien voimavarojen ja opiskelutaitojen osa-alueiden mukaisesti.

Kolmas ja neljäs kysymysosio käsittelivät opintojen etenemistä; ovatko opinnot edenneet suunniteltua hitaammin tai nopeammin. Kolmas kysymys kartoitti opintojen viivästymistä. Vastausvaihtoehtoja pystyi valitsemaan useamman, tai opiskelija pystyi kertomaan vastauksensa omin sanoin, jos sopivaa vastausvaihtoehtoa ei oltu annettu. Neljäntenä kysyttiin opintojen suunniteltua nopeammasta etenemisestä. Vastausvaihtoehtoina olivat ”Kyllä” ja ”Ei”. Vastausta saattoi täydentää vastaamalla avoimeen jatkokysymykseen, joka selvitti nopeampaan etenemiseen liittyviä tekijöitä.

Kysymyksessä 5 kysyttiin mitä opiskeluterveydenhuollon palveluja opiskelija on käyttänyt tämän hetkisten opintojensa aikana. Kysymyksen alle oli listattu opiskeluterveydenhuollon palvelut. Jokaisen palvelun kohdalta vastaaja pystyi valitsemaan vastausvaihtoehdon ”Kyllä” tai ”Ei”. Kysymykseen pystyi myös vastaamaan ”En ole käyttänyt opiskeluterveydenhuollon palveluja”. Kuudes ja seitsemäs kysymys käsittelivät opiskeluterveydenhuollon vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin sekä opintojen etenemiseen. Kuudennessa kysymyksessä vastaaja valitsi vastausvaihtoehdoista ”Kyllä” tai ”Ei”, sopivamman vaihtoehdon kysymykseen ”Ovatko opiskeluterveydenhuollon palvelut edistäneet hyvinvointiasi?”. Seitsemäntenä kysyttiin, onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opintojen etenemistä. Vastausvaihtoehtoina oli myös tässä kysymyksessä ”Kyllä” ja ”Ei”. Vastauksia pystyi täydentämään vastaamalla avoimiin kysymyksiin, joissa kysyttiin selitettä valitulle vastausvaihtoehdolle.

Kahdeksannessa kysymyksessä kysyttiin, missä asioissa opiskelijat toivovat saavansa apua ja tukea opiskeluterveydenhuolloilta. Alla oli listattuna asioita perustuen aiempien tutkimusten tuloksiin siitä, missä asioissa opiskelijat ovat toivoneet saavansa apua tai tukea. Jokaisen asian kohdalla oli vastausvaihtoehdot ”Kyllä” ja ”Ei”, joista opiskelija saattoi valita toisen. Kysymystä pystyi myös täydentämään avoimella vastauksella, jos annetuista vaihtoehdoista ei löytynyt sopivaa vastausvaihtoehtoa.

5.3 Aineiston keruu

Tutkimussuunnitelman hyväksynnän jälkeen tutkimuslupa anottiin sekä Rauman kaupungilta, että Satakunnan ammattikorkeakoululta. Kun tutkimus tehdään Rauman kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalle, tarvitaan tutkimuslupa. Lupa täytyy anoa tutkimuksiin ja opinnäytetöihin, joissa hyödynnetään esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimialan asiakkaita, potilaita tai henkilökuntaa. (Rauman kaupungin www-sivut 2018.) Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti tutkimuslupaa tulee hakea heiltä, jos tutkimus tehdään jollekin yritykselle tai yhteisölle, kuten Satakunnan ammattikorkeakoululle (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018). Tutkimuslupa Rauman kaupungilta (Liite 5) saatiin 10.4.2018 ja Satakunnan ammattikorkeakoululta (Liite 6) 18.4.2018.

Internetkyselyn edellytyksenä on, että kohderyhmän jäsenet saavat tiedon kyselystä sekä internetosoitteen, jonka kautta kyselyyn pääsee vastaamaan. Edellä mainitut voidaan toimittaa usealla eri tavalla, joista yleisimmin käytetty on sähköpostiviesti. (Heikkilä 2014, 66.) Internetin kautta lähetetty kyselylomake jakautuu kahteen osaan; saatekirjeeseen ja tutkimuslomakkeeseen. Saatekirje sisältää tietoa tutkimuksesta yhden sivun verran ja kertoo tutkimukseen osallistujalle, mihin tarkoitukseen hänen vastaustaan käytetään. Saatekirjeen avulla vastaaja päättää, osallistuuko hän tutkimukseen vai ei. (Vilka 2007, 80-81.) Aineisto kerättiin jakamalla opiskelijaryhmät toisen opinnäytetyötä työstävän opiskelijaparin kanssa niin, että molempien tutkimuksiin osallistuisi opiskelijoita mahdollisimman laajasti eri koulutusohjelmista. E-kyselylomake lähetettiin sähköpostitse 333:lle Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman kampuksen suomenkieliselle päiväopiskelijalle. Tutkimukseen valittiin opiskelijoita satunnaisotannalla monipuolisesti eri koulutusohjelmista. Sähköpostien lukemiseen liittyvän

sekaannuksen vuoksi, e-kyselylomakkeet lähetettiin epähuomiossa vastaajille jo 11.4.2018.

Kyselylomakkeen vastausohjeet kerrottiin saatekirjeessä (Liite 2) ja kyselylomakkeen (Liite 3) alussa. Saatekirjeestä ilmeni tutkimuksen tarkoitus ja tavoite, sekä sille anottu luvat Rauman kaupungilta ja Satakunnan ammattikorkeakoululta. Saatekirjeessä kerrottiin, että kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu anonyymisti sekä tuloksia säilytetään luottamuksellisesti vastausten analysoinnin ja raportoinnin ajan. Tämän jälkeen tulokset hävitetään asiaankuuluvasti. Kun kyselylomakkeiden lähettämisestä oli kulunut viikko, kohderyhmälle lähetettiin muistutusviesti tutkimukseen osallistumisesta. Myös muistutusviesti sisälsi linkin, jonka kautta kyselylomakkeeseen pääsi vastaamaan. Jos tutkimukseen valikoitunut opiskelija ei halunnut osallistua tutkimukseen, hän sai jättää vastaamatta. Viimeinen mahdollinen vastaamispäivä oli 27.4.2018.

5.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Analysointivaiheessa selviää, minkälaisia vastauksia tutkija saa tutkimusongelmiinsa. Siinä voi myös selvittää, miten ongelmat olisi pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym. 2009, 221.) Strukturoidulla menetelmällä kerättyyn aineistoon sopii työskentelytapa, jossa aineisto analysoidaan sen jälkeen, kun vastausaineisto on kerätty ja järjestetty. Lineaarisen analyysimallin mukaan analyysi etenee vaiheittain. Aluksi kerätään aineisto, minkä jälkeen tapahtuu kuvaaminen, luokittelu ja yhdistäminen. Lopuksi analyysi saa selityksen. Analyysitapoja on useita, karkeasti jäsentäen kaksi; selittäminen ja ymmärtäminen. Tilastollinen analyysi ja päätelmien teko ovat käytössä selittämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. Laadullinen analyysi ja päätelmien teko ovat käytössä ymmärtämiseen pyrkivässä lähestymistavassa. (Hirsjärvi ym. 2009, 223-224.)

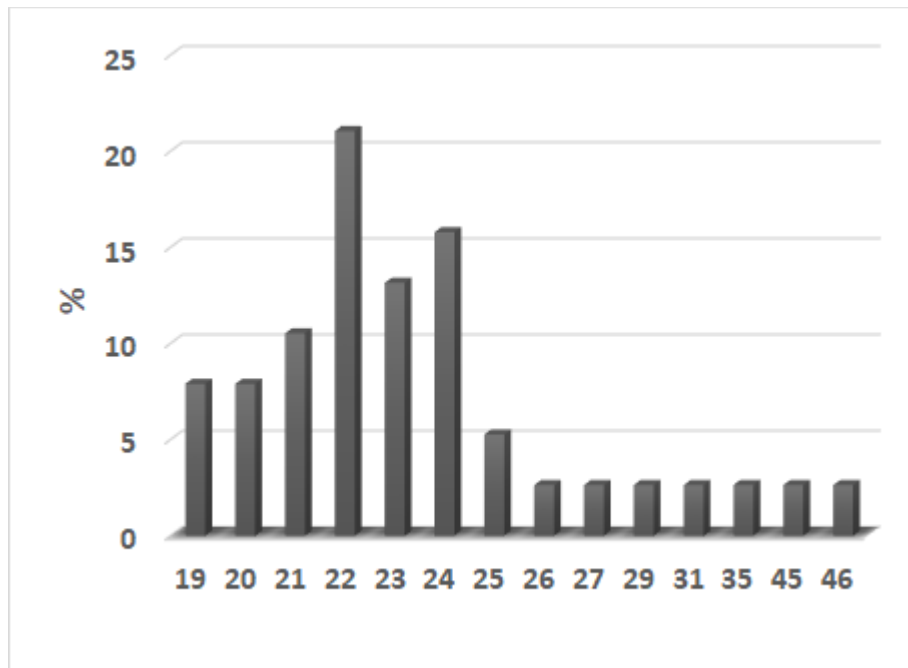
Vastauslomakkeiden analysointi aloitettiin tarkastamalla palautetut vastauslomakkeet. Tässä kohtaa tarkistettiin muun muassa, että vastaajat olivat vastanneet suurimpaan osaan kysymyksistä, jotta kyselylomakkeet voitiin huomioida otantaa tarkastellessa. Kyselylomake sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Strukturoitujen kysymysten vastaukset analysoitiin E-lomake 3 -ohjelman luomien prosenttikaavioiden avulla ja avointen kysymysten vastaukset kirjattiin ylös Word-tiedostoon, jonka kautta ne

luokiteltiin. Avoimien kysymysten samankaltaiset vastaukset yhdistettiin. Osa avointen kysymysten vastauksista on esitelty suorina lainauksina tulosten tarkastelun osiossa. Strukturoitujen kysymysten vastauksista luotiin kaaviokuviot käyttäen Tixel 10 -ohjelmaa. Vastausten frekvensseistä luotiin taulukot (Liite 4) jokaiselle kysymykselle. Vastausten analysoinnin jälkeen tulokset selitettiin ja tulkittiin raporttiin luotujen prosenttikaavioiden sekä luokittelujen pohjalta.

6 TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselylomake lähetettiin 333:lle Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman kampuksen päiväopiskelijalle. Heistä 11% (n=38) vastasi tutkimukseen. Taustatietoina kysyttiin opiskelijan ikää, sukupuolta sekä nykyistä koulutusalaan. Vastaajista 61% oli naisia ja 39% miehiä. Opiskelijoita oli liiketalouden (kansainvälinen kauppa), merenkulun, International Business:n, tuotantotalous ja -tekniikan sekä logistiikan koulutusohjelmista. Vastaajista 27 (71%) opiskeli liiketaloutta, viisi merenkulkua, kaksi International Business:ia, kolme tuotantotaloutta ja -tekniikkaa sekä yksi logistiikkaa. Kyseeseen osallistuneiden opiskelijoiden iät jakautuivat 19 ja 46 ikävuoden välille, enemmistön (21%) ollessa 22-vuotiaita (Kuvio 2). Alle 20-vuotiaita opiskelijoita tutkimukseen osallistui kolme. Enemmistö vastaajista (n=26) kuului 20-24 -vuotiaiden ikäryhmään. Viisi vastaajaa kuului 25-29 -vuotiaiden ikäryhmään. Yli 30 -vuotiaita oli neljä. Vastaajien iän keskiarvo oli 24 vuotta.



Kuvio 2. Tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden ikäjakauma (n=38).

Kysyttäessä, ovatko opinnot viivästyneet jonkin syyn vuoksi, opiskelijoista 82% (n=31) vastasi, että opinnot eivät ole viivästyneet. Vastausvaihtoehdon ”Eivät ole viivästyneet” lisäksi vastaajille tarjottiin valmiita vaihtoehtoja viivästymisen syistä. Vastausvaihtoehdoissa viivästymisen syiksi oli annettu ”äitiysvapaa/isyysvapaa”, ”loukkaantuminen/tapaturma”, ”sairastuminen”, ”kurssien läpäisemättömyys”, ”motivaation puute”, ”työssäkäynti”, ”taloudellinen tilanne” ja ”armeija”. Jos sopivaa vastausvaihtoehtoa ei ollut, vastaaja saattoi vastata avoimeen kysymykseen ”muu, mikä?”. Vastaaja pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Viivästyksen syiksi valittiin äitiys- tai isyysvapaa (n=1), loukkaantuminen tai tapaturma (n=1), sairastuminen (n=1), kurssien läpäisemättömyys (n=2), motivaation puute (n=1) sekä työssä käyminen opintojen ohella (n=1). Myös mielenterveysongelmat (n=1) ja oman laitteen käyttö oppimisessa (BYOD = Bring your own device) (n=1) mainittiin syyksi opintojen viivästymiselle. Vastausten jakautuminen on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Opintojen viivästymisen syyt ja kyseisen vaihtoehdon valinneiden opiskelijoiden lukumäärä (n=40).

Opintojen viivästyneen etenemisen syy	Lkm
Eivät ole viivästyneet	31
Kurssien läpäisemättömyys	2
Äitiys- tai isyysvapaa	1

Loukkaantuminen tai tapaturma	1
Sairastuminen	1
Motivaation puute	1
Työssä käyminen opintojen ohella	1
Muu syy (mielenterveysongelmat, BYOD)	2
Taloudellinen tilanne	0
Armeija	0

Kyselylomakkeessa kysyttiin, ovatko opinnot edenneet suunniteltua nopeammin. Vastausvaihtoehtoina oli ”kyllä” ja ”ei”. Vastaajista 13%:lla (n=5) opinnot olivat edenneet suunniteltua nopeammin. Kysymystä täydensi avoin kysymys ”Mitkä tekijät ovat nopeuttaneet opintojasi?”, joka oli suunnattu ”kyllä”- vastauksen valinneille opiskelijoille. Opiskelijoiden vastauksista avoimeen kysymykseen ilmenee, että opintojen etenemistä on nopeuttanut kurssien hyväksiluku aiemmilla opinnoilla (n=2), opintosuunnitelmaa nopeampi ja itsenäinen eteneminen (n=3) sekä halu päästä työelämään ja valmistua ajoissa (n=1). Alla esitellään suoria lainauksia opiskelijoiden (n=5) vastauksista.

Halu valmistua ajoissa ja päästä työelämään.

Harjoittelujen suorittaminen lomilla.

Päätäväisyys ja oma ennakointi

Suoritin avoimessa amk:ssa opintoja hieman ennen kouluun päiväopiskelijaksi pääsyä. Lisäksi sain hyväksilukuja edellisestä tutkinnostani. Ja suoritan koko ajan enemmän opintojaksoja kuin tuet edellyttävät (noin 90 op/lukuvuosi).

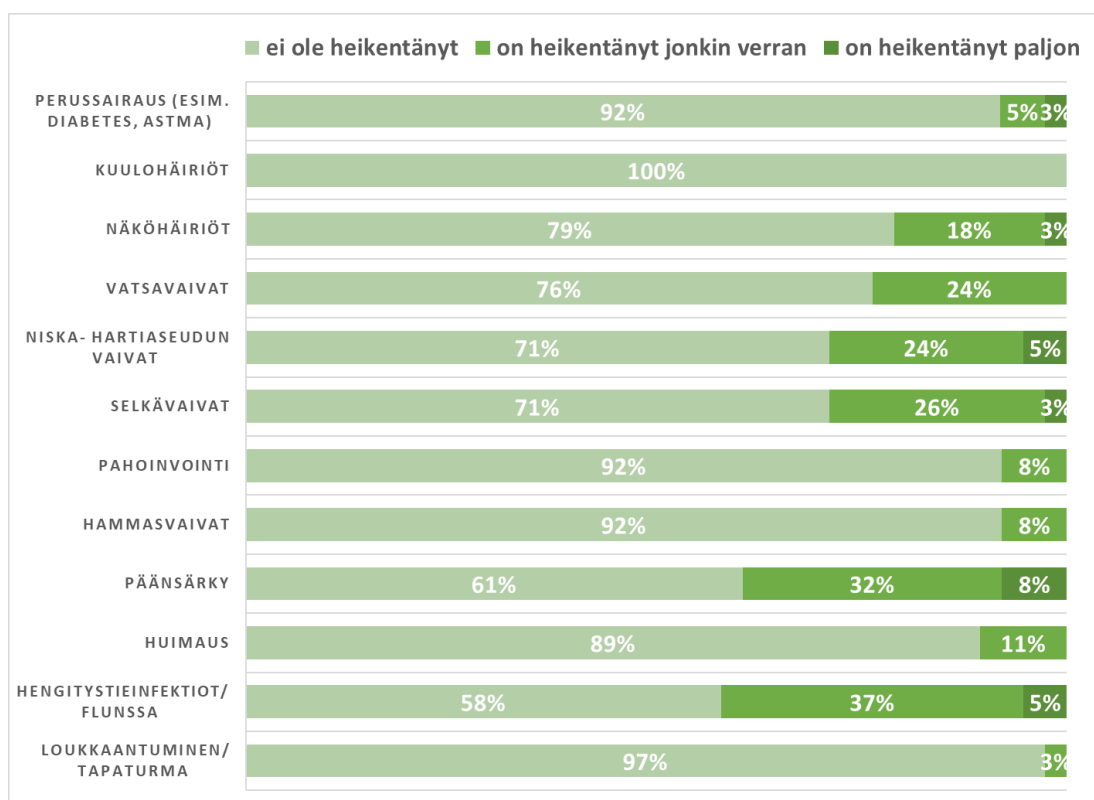
Vanhojen kurssien hyväksilukeminen

6.2 Opiskelukykyä heikentäneet tekijät

Opiskelijoilta kysyttiin opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä omien voimavarojen ja opiskelutaitojen (Kuvio 6) osalta. Selkeämmän tulosten tarkastelun vuoksi, omien voimavarojen tekijät on jaettu fyysisen (Kuvio 3), psyykkisen (Kuvio 4) ja sosiaalisen (Kuvio 5) terveyden osa-alueiden mukaisesti taulukoihin. Vastaajalla oli

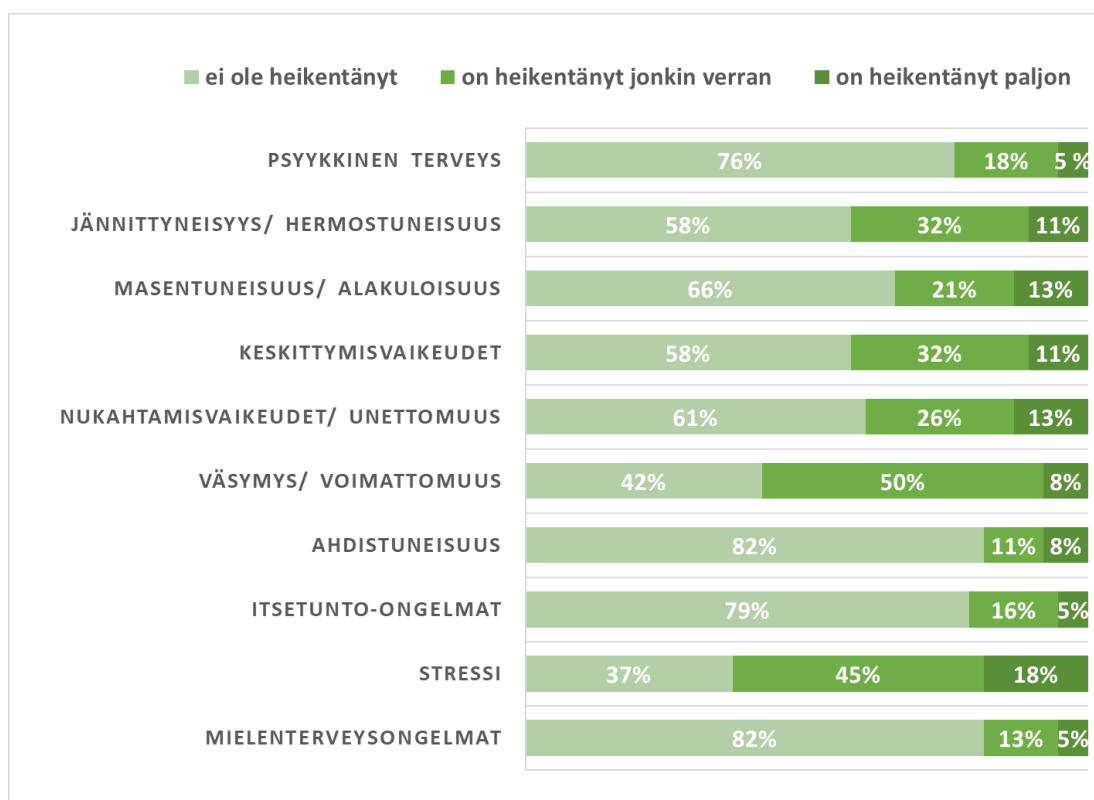
vaihtoehtoina valita kunkin tekijän kohdalla ”ei ole heikentänyt”, ”on heikentänyt jonkin verran” tai ”on heikentänyt paljon”.

Fyysisen terveyden osa-alueelta selvitettiin 12 eri tekijää. Vastanneiden opiskelijoiden opiskelukykyä oli heikentänyt eniten hengitystieinfektiot (42%, n=16). Tämä tekijä oli heikentänyt opiskelukykyä paljon 5% (n=2) ja jonkin verran 37% (n=14). Toiseksi yleisin heikentävä tekijä oli päänsärky (40%, n=15). Opiskelijoista 8% (n=3) oli vastannut päänsärlyn heikentäneen opiskelukykyä paljon ja 32% (n=12) jonkin verran. Niska- hartiaseudun vaivoja oli kokenut jonkin verran opiskelukykyä heikentäneenä tekijänä 24% (n=9) ja paljon heikentäneenä tekijänä 5% (n=2) vastaajista. Selkävaiivat olivat heikentäneet opiskelukykyä jonkin verran 26% (n=10) ja paljon 3% (n=1). Opiskelijat eivät olleet kokeneet kuulohäiriöitä opiskelukykyä heikentävänä tekijänä (n=0). Loukkaantumiset ja tapaturmat (3%, n=1), hammasvaivat (8%, n=3) sekä pahoinvointi (8%, n=3) olivat harvemmin koettuja opiskelukykyä jonkin verran heikentäneitä tekijöitä.



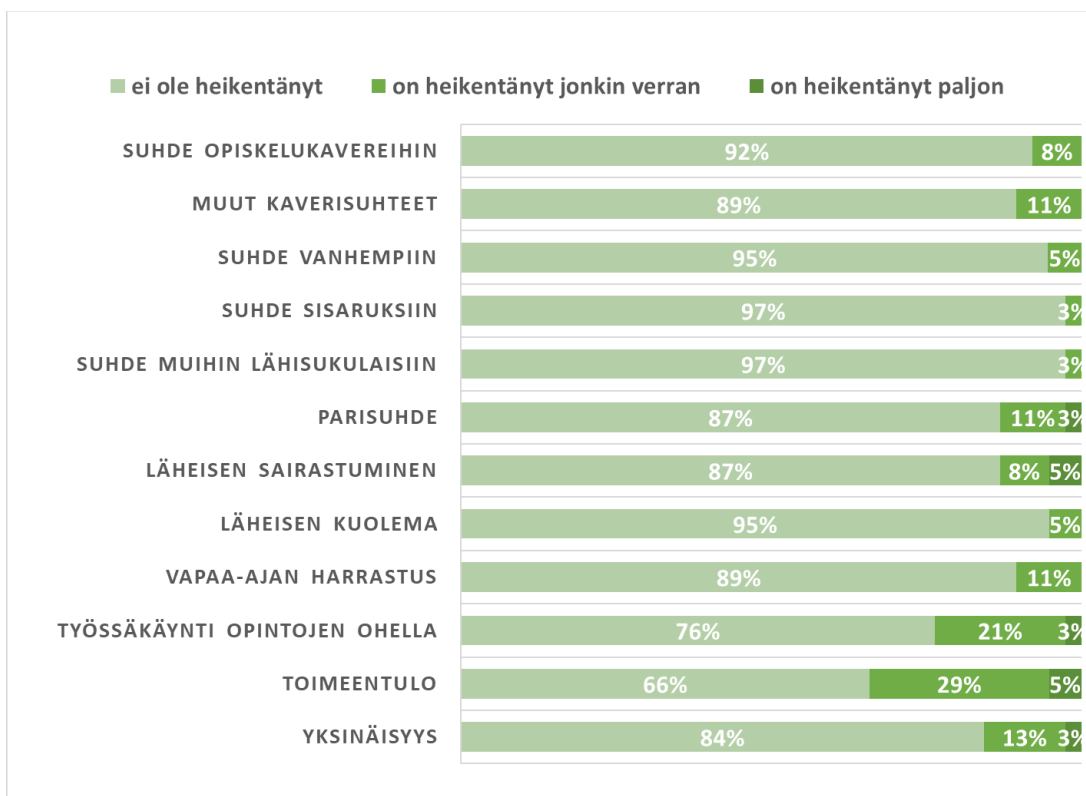
Kuvio 3. Opiskelukykyä heikentäneet tekijät – Omat voimavarat, fyysinen terveys (n=38).

Psykkisen terveyden osa-alueelta mittari sisälsi 10 tekijää. Näistä tekijöistä stressi (63%, n=24), väsymys/voimattomuus (58%, n=22), jännittyneisyys/hermostuneisuus (43%, n=16) ja keskittymisvaikeudet (43%, n=16) olivat heikentäneet opiskelukykyä jonkin verran tai paljon. Stressiä paljon heikentäneenä tekijänä koki 18% (n=7) ja jonkin verran heikentäneenä 45% (n=17). Vastanneista vain harvat kokivat mielenterveysongelmien (18%, n=7), ahdistuneisuuden (19%, n=7), itsetunto-ongelmien (21%, n=8), ja psyykkisen terveytensä (23%, n=9) heikentäneen opiskelukykyään.



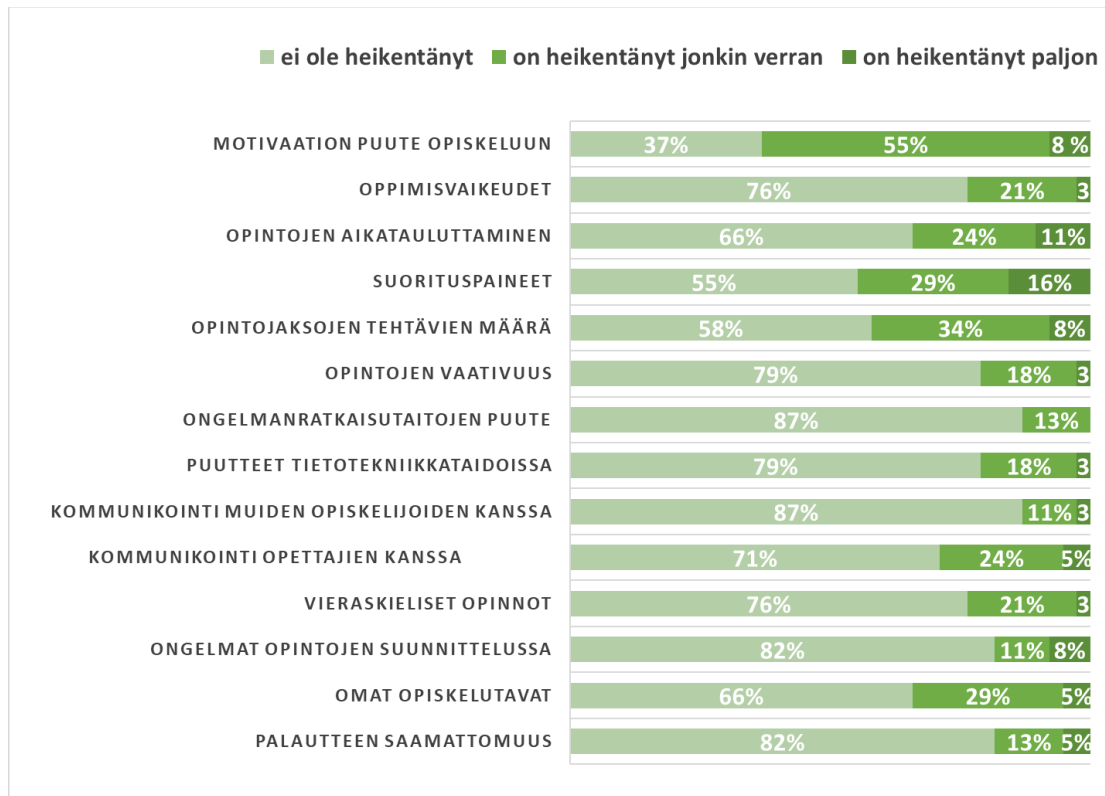
Kuvio 4. Opiskelukykyä heikentäneet tekijät – Omat voimavarat, psyykinen terveys (n=38).

Sosiaalisen terveyden osa-alueelta vastaukset olivat hyvin tasaisia. Merkittävimpinä opiskelukykyä heikentäneinä tekijöinä koettiin toimeentulo (34%, n=13) ja työssäkäynti opintojen ohella (24%, n=9). Paljon heikentäneinä tekijöinä esiin nousivat toimeentulon (5%, n=2) lisäksi läheisen sairastuminen (5%, n=2). Vain kaksi vastaajista raportoivat suhteen muihin lähisukulaisiin (3%, n=1) tai sisaruksiin (3%, n=1) vaikuttaneen opiskelukykyyn jonkin verran heikentävästi.



Kuvio 5. Opiskelukykyä heikentäneet tekijät – Omat voimavarat, sosiaalinen terveys (n=38).

Opiskelutaidoista opiskelukykyä heikentäneenä tekijänä nousi selkeästi esiin motivaation puute opiskeluun. Sitä kertoi kokevansa vastanneista 63% (n=24), joista 55% (n=21) koki tekijän jonkin verran opiskelukykyä heikentäneenä ja 8% (n=3) paljon heikentäneenä. Myös suorituspainet (45%, n=17), opintojaksojen tehtävien määrä (42%, n=16), opintojen aikatauluttaminen (35%, n=13) sekä omat opiskelutavat (34%, n=13) nousivat esille tämän kysymyksen kohdalla. Suorituspainetta opiskelukykyä paljon heikentäneenä tekijänä koki 16% (n=6) vastaajista.



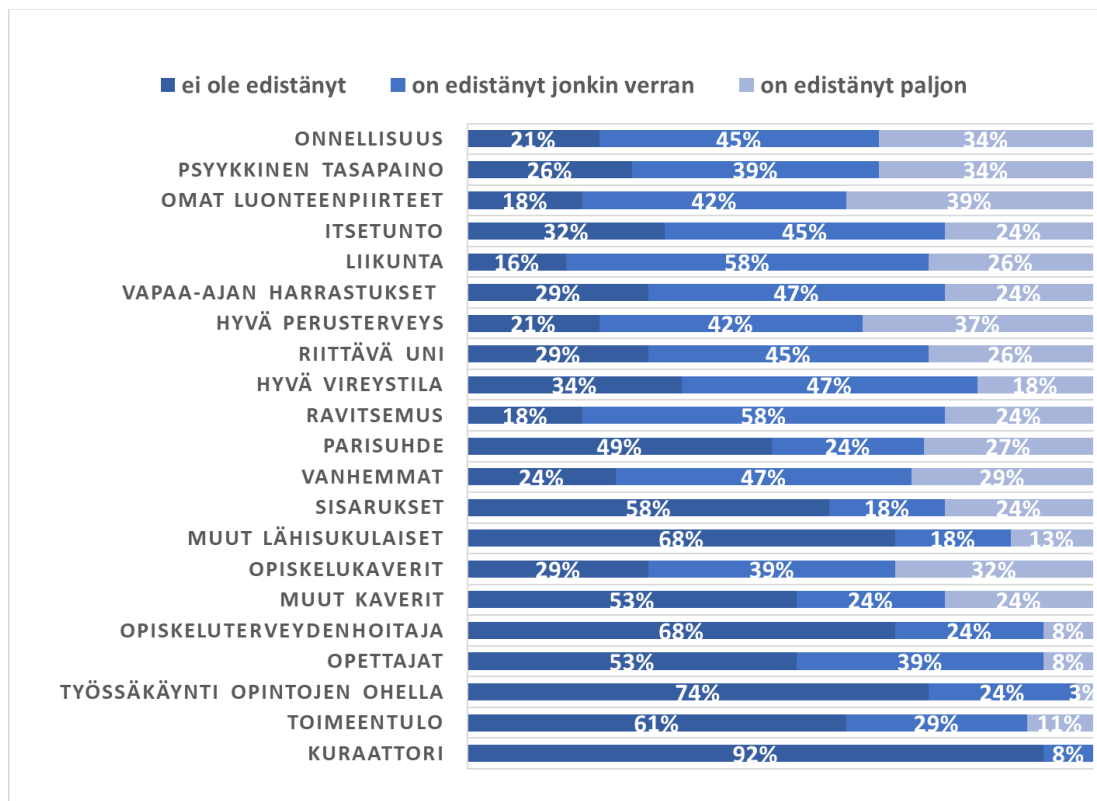
Kuvio 6. Opiskelukykyä heikentäneet tekijät – Opiskelutaidot (n=38).

6.3 Opiskelukykyä edistäneet tekijät

Opiskelijoilta kysyttiin opiskelukykyä edistäneitä tekijöitä omien voimavarojen (Kuvio 7) ja opiskelutaitojen (Kuvio 8) osalta. Kunkin tekijän kohdalla annettiin vastausvaihtoehdot ”on edistänyt paljon”, ”on edistänyt jonkin verran” ja ”ei ole edistänyt”. Tarkasteltaessa vastauksen tuloksia sen mukaan, mitkä tekijät olivat edistäneet opiskelukykyä jonkin verran tai paljon, merkittävimmin opiskelukykyä edistäneinä omien voimavarojen tekijöinä esiin nousivat liikunnan harrastaminen (84%, n=32), opiskelijan omat luonteen piirteet (82%, n=31) sekä ravitseminen (82%, n=31). Myös onnellisuus (79%, n=30) ja perusterveys (79%, n=30) koettiin jonkin verran tai paljon opiskelukykyä edistävänä tekijänä. Opiskelijoiden kokemana paljon opiskelukykyä edistäneimmät tekijät olivat omat luonteenpiirteet (39%, n=15) sekä hyvä perusterveys (37%, n=14).

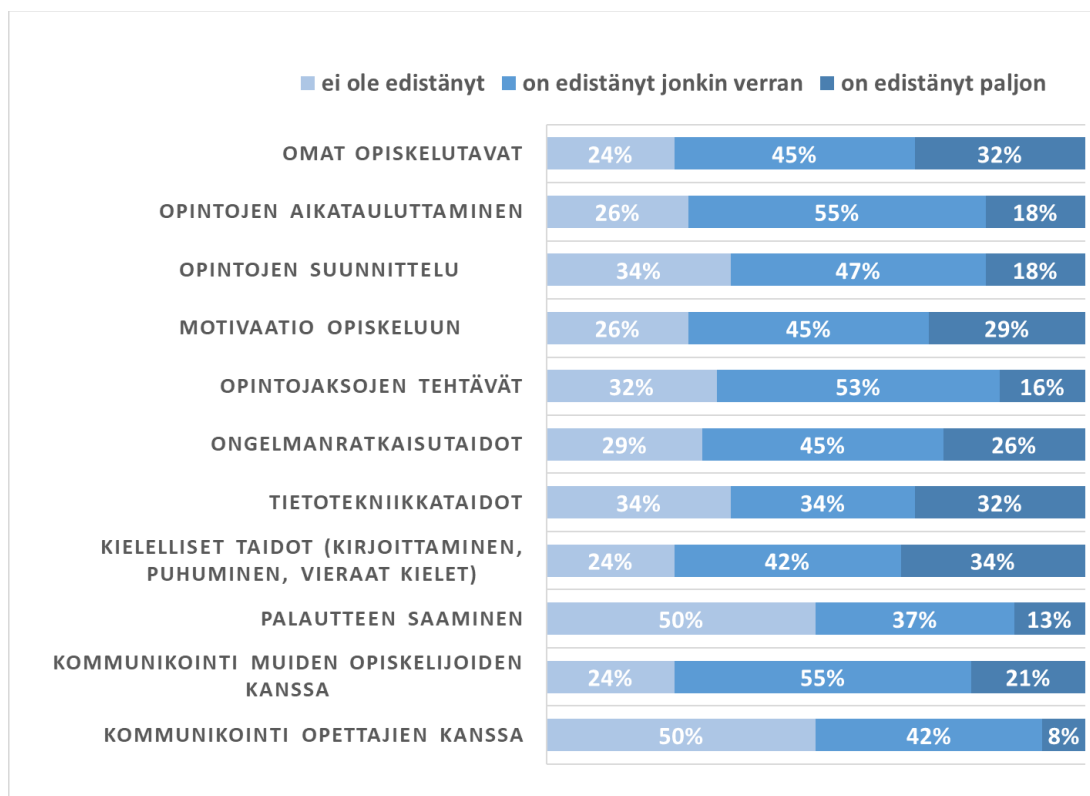
Opiskelijoista 92% (n=35) vastasi, että kuraattori ei ole edistänyt opiskelukykyä. Kuraattorin palveluja vastasi käyttäneensä vain 3% (n=1) tutkimukseen vastanneista opiskelijoista, mikä vaikuttaa edellä esiteltyyn tulokseen (Kuvio 9). Myös työssäkäynti

opintojen ohella (74%, n=28), muut lähisukulaiset (68%, n=26) tai opiskeluterveydenhoitaja (68%, n=26) eivät olleet edistäneet opiskelukykyä useampien vastaajien kohdalla.



Kuvio 7. Opiskelukykyä edistäneet tekijät – Omat voimavarat (n=38).

Opiskelutaitojen osa-alueelta jonkin verran tai paljon opiskelukykyä edistäneimpinä tekijöinä ovat olleet omat opiskelutavat (77%, n=29), kielelliset taidot (76%, n=29) sekä kommunikointi muiden opiskelijoiden kanssa (76%, n=29). Paljon edistäneimpinä tekijöinä koettiin olevan kielelliset taidot (34%, n=13), omat opiskelutavat (32%, n=12) ja tietotekniikkataidot (32%, n=12). Puolet vastaajista (n=19) kokivat, että palautteen saaminen ja kommunikointi opettajien kanssa ei ollut edistänyt heidän opiskelukykyään. Vastausten prosenttiosuudet ovat jakautuneet melko tasaisesti opiskelutaitoihin liittyvissä opiskelukykyä edistäneissä tekijöissä (Kuvio 8).

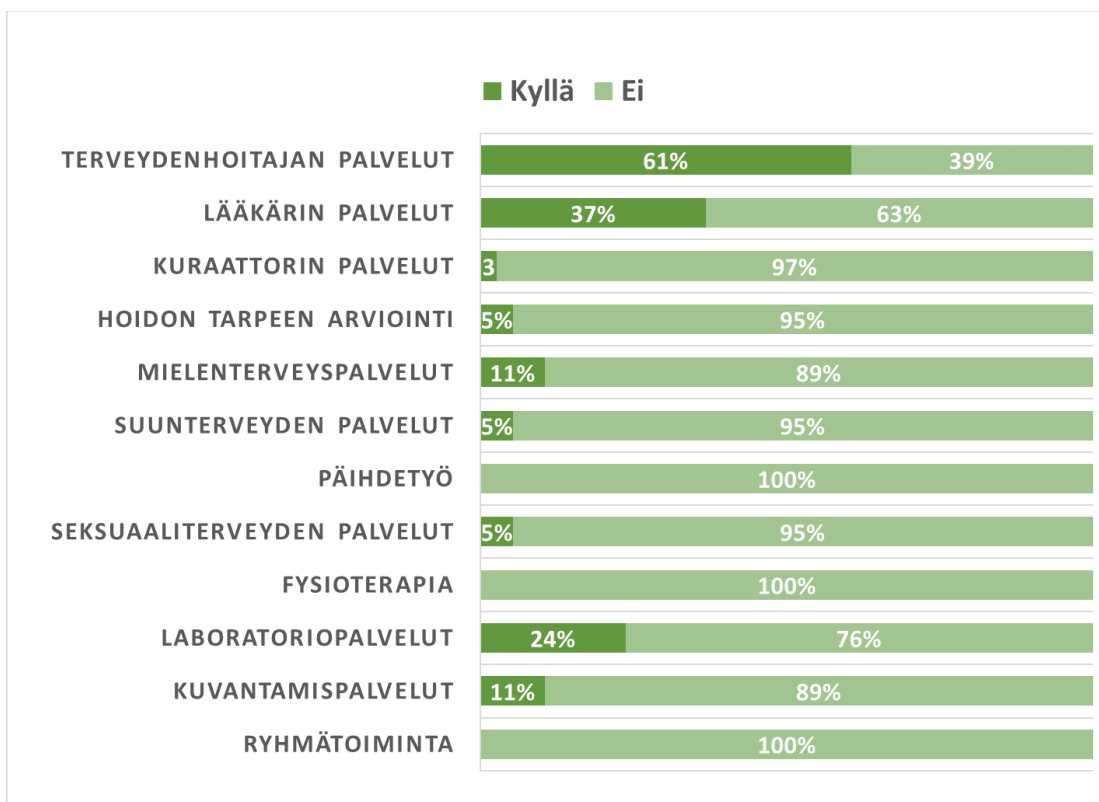


Kuvio 8. Opiskelukykyä edistäneet tekijät – Opiskelutaidot (n=38).

6.4 Opiskelijoiden käyttämät opiskeluterveydenhuollon palvelut

Opiskelijoilta kysyttiin, mitä opiskeluterveydenhuollon palveluja he ovat käyttäneet nykyisten opintojensa aikana. Vastausvaihtoehtoina kunkin palvelun kohdalla oli ”Kyllä” ja ”Ei”. Kysymyksen alla annettiin myös vastausvaihtoehto ”En ole käyttänyt opiskeluterveydenhuollon palveluja”. Opiskelijoista 37% (n=14) ei ollut käyttänyt opiskeluterveydenhuollon palveluja.

Tulosten mukaan opiskelijat olivat käyttäneet eniten opiskeluterveydenhoitajan vastaanoton tarjoamia palveluja (n=23). Toiseksi yleisin käytetty palvelu oli lääkärin vastaanotto (n=14). Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista yksikään ei ollut hyödynnänyt opiskeluterveydenhuollon tarjoamaa päihdetyötä, fysioterapiaa tai ryhmätoimintaa. Kuviossa 9 on esitelty opiskelijoiden käyttämät opiskeluterveydenhuollon palvelut prosentteittain.



Kuvio 9. Opiskelijoiden käyttämät opiskeluterveydenhuollon palvelut (n=38).

6.5 Opiskeluterveydenhuolto hyvinvoinnin edistäjänä

Kysyttäessä, ovatko opiskeluterveydenhuollon palvelut edistäneet opiskelijoiden hyvinvointia, vastaajista 42% (n=15) oli kokenut opiskeluterveydenhuollon edistäneen heidän hyvinvointiaan. Opiskelija pystyi täsmentämään vastaustaan avoimella jatkokysymyksellä, joka määräytyi valitun vastausvaihtoehdon mukaan. Avoimeen kysymykseen vastaamalla opiskelija sai kertoa, miten opiskeluterveydenhuollon palvelut olivat edistäneet hänen hyvinvointiaan tai miksi ne eivät olleet edistäneet sitä.

Opiskeluterveydenhuollon kautta opiskelijat ovat muun muassa saaneet ajan lääkärin vastaanotolle, jonka kautta saatu lääkehoito on vaikuttanut hyvinvointiin. Terveystenhoitaja on tarvittaessa ohjannut opiskelijoita jatkohoitoon ja tehnyt reseptilääkkeiden uusimispyyntöjä. Tarvittaessa opiskelijat ovat saaneet terveysneuvontaa ja apua esimerkiksi masennukseen ja painonhallintaan. Terveystenhoitajan on koettu olevan saatavilla tarvittaessa, matalankynnyksen periaatteella; niin kliinisissä toimenpiteissä, kuin keskusteluapunakin. Opiskelijat olivat mielissään siitä, että terveystenhoitaja kysyi voinnista ja opiskelijoiden kuulumisista, vaikka kyseessä olisi ollut vain lyhyt

käynti, esimerkiksi injektion anto. Alla esitellään muutamia suoria lainauksia niiden opiskelijoiden (n=11) vastauksista, jotka ovat kokeneet opiskeluterveydenhuollon palvelujen edistäneen hyvinvointiaan ja tarkensivat vastaustaan vastaamalla avoimeen kysymykseen.

Olen saanut terveydenhoitajalta hyviä vinkkejä terveyden suhteen. Hän esim. kehotti minua menemään silmälääkärille pääkipujen vuoksi.

Saanut selvyyttä pitkäaikaisesta yskästä

Sain diagnoosin terveydentilastani, ja täten oli helpompi jatkaa opiskelua, kun ei tarvinnut murehtia asiaa turhaan.

Terveydenhoitaja oli ystävällinen ja ymmärtäväinen, oli aikaa kuunnella ja selittää ja ohjasi eteenpäin hoitoon muualle

...Terveydenhoitaja on aina ottanut vastaan...

Muutaman reseptilääkkeen olen hommannut koululääkärin ja sairaanhoitajan kautta.

Opiskelijat (n=21), jotka eivät kokeneet opiskeluterveydenhuollon palveluiden edistäneen hyvinvointiaan kertoivat syiksi muun muassa, että eivät kokeneet tarvitsevansa apua opiskeluterveydenhuollosta tai he eivät olleet käyttäneet opiskeluterveydenhuollon palveluita. Opiskeluterveydenhuollon palvelut eivät kattaneet jokaisen opiskelijan tarpeita, jolloin apu oli haettu muualta, kuten esimerkiksi työterveyshuollosta. Opiskeluterveydenhuollon palvelujen käyttöön vaikutti opiskelijoiden asumisjärjestelyt; etäopiskelija käytti oman asuinpaikkakuntansa terveydenhuollon palveluja. Myös tietämättömyys opiskeluterveydenhuollon tarjoamista palveluista nousi esiin (n=2). Yleisimmin opiskelijoiden tiedossa oli terveydenhoitajan vastaanotto.

Tiesin että terveydenhoitaja on tavattavissa Rauman toimipisteessä silloin tällöin, mutta muista palveluista en ole kuullutkaan.

En ole käyttänyt. En tiennyt esim. hammaspalveluista

6.6 Opiskeluterveydenhuolto opintojen etenemisen tukijana

Opiskelijoilta kysyttiin, onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opintojen etenemistä. Vastausvaihtoehdot olivat ”Kyllä” ja ”Ei”. Näitä täsmennettiin avoimilla jatkokysymyksillä ”Jos vastasit Kyllä, kerro miten?” ja ”Jos vastasit Ei, kerro miksi ei?”. Vastanneista 22% (n=7) valitsivat vaihtoehdon ”Kyllä” ja 78% (n=25) vaihtoehdon ”Ei”. Yhdeksän opiskelijaa, jotka eivät kokeneet opiskeluterveydenhuollon edistäneen heidän opintojensa etenemistä, eivät olleet myöskään käyttäneet opiskeluterveydenhuollon palveluja.

Avoimen kysymyksen ”Jos vastasit Kyllä, kerro miten?” vastauksien mukaan opintojen etenemiseen opiskeluterveydenhuolto oli vaikuttanut antamalla apua henkilökohtaisiin ongelmiin, tukemalla opiskelijoiden henkistä jaksamista ja hoitamalla opiskelua haittaavia vaivoja. Opiskelua haittaavia vaivoja mainittiin olevan muun muassa allergiat, paniikkihäiriöt ja näkövaivat. Diagnoosin saaminen ja terveydentilan selvittäminen oli koettu helpottavan opintojen jatkamista. Keskusteluapu oli kohentanut mielialaa, mikä oli huomattu vaikuttavan myös opintojen sujumiseen.

auttanut jaksamaan eteenpäin

Olen saanut tarvittavat lääkkeet, ja parantunut, jotta voin jatkaa opiskelujani.

Sain apua henk.koht. ongelmiin

Sai lasit ni näkee

...olen saanut apua kaikkiin vaivoihini kevätallergioista paniikkihäiriöön...

Opiskelijat, jotka vastasivat avoimeen kysymykseen ”Jos vastasit Ei, kerro miksi ei?” kertoivat, että kokivat opiskeluterveydenhuollosta saadun avun vaikuttaneen enemminkin henkilökohtaiseen, koulun ulkopuoliseen elämään, kuin opiskeluun. Myöskään opiskeluterveydenhuollon palvelujen vähäisen käytön ei nähty olevan sidoksissa opintojen etenemiseen. Esiin nousi kokemus, että opintojen eteneminen on enemmän itsestä kiinni, eikä opiskeluterveydenhuolto pysty vaikuttamaan siihen.

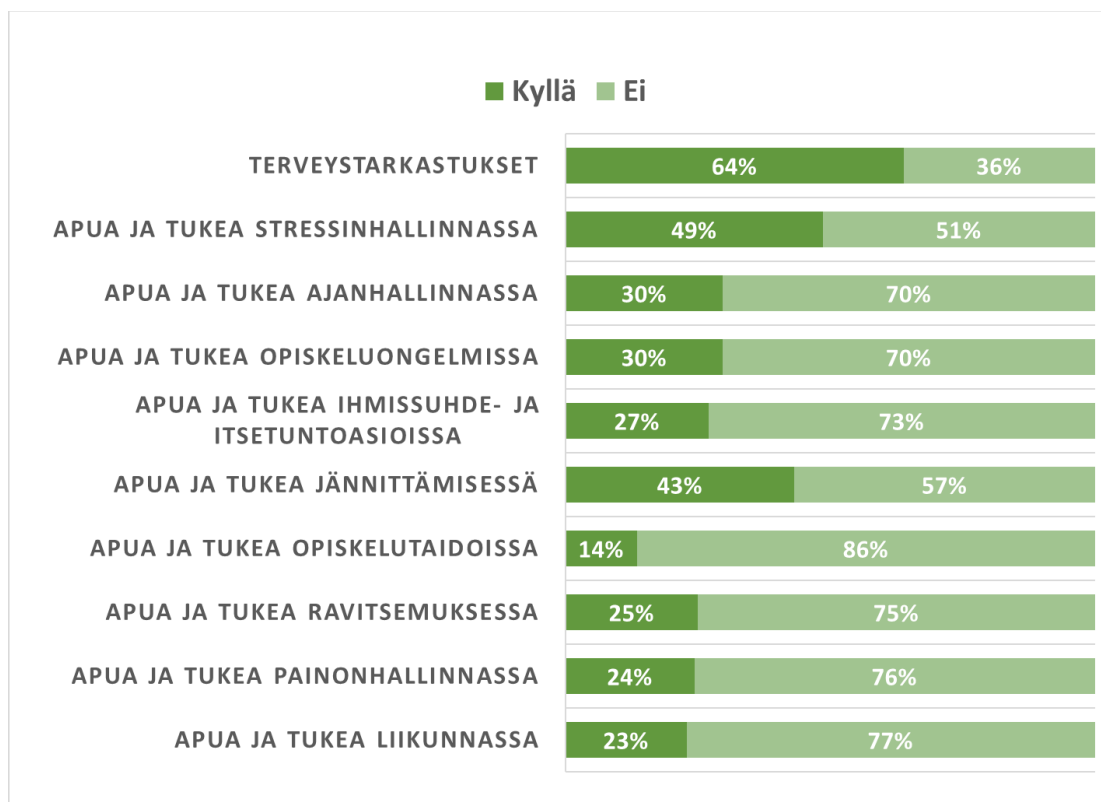
Etenen ihan normi vauhtia, terveydenhuollolla ei ole vaikutusta siihen.

Olen käyttänyt palveluja niin vähän, että en usko sillä olleen opintojen etenemiseen mitään vaikutusta

Opintojeni eteneminen on itsestäni kiinni

6.7 Opiskelijoiden toiveet avun ja tuen tarpeesta

Kyselylomakkeen viimeisenä kysymyksenä kysyttiin, missä asioissa opiskelija toivoisi saavansa apua ja tukea opiskeluterveydenhuollosta. Kysymyksen alla oli listaus, jonka vastausvaihtoehdot näkyvät kuviossa 10. Jokaisessa kohdassa annettiin vastausvaihtoehdot ”Kyllä” ja ”Ei”. Eniten ”Kyllä”- vastauksia sai vaihtoehto ”Terveystarkastukset”, jonka valitsi 64% (n=23) vastanneista. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat toivoivat saavansa opiskeluterveydenhuollosta apua ja tukea stressinhallintaan (49%, n=18) sekä jännittämiseen (43%, n=16). Muissa tarjotuissa vastausvaihtoehdoissa vastausprosentti jäi 30%:iin tai sen alle. Opiskelijat kokivat vähiten opiskeluterveydenhuollon avun ja tuen tarvetta opiskelutaidoissa (14%, n=5).



Kuvio 10. Opiskelijoiden toiveet opiskeluterveydenhuollon tarjoamasta avusta ja tuesta (n=37).

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman kampus on 1400 opiskelijan kampus (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018). Tutkimuksen kohderyhmään valikoitui heistä 333. Tutkimuksen e-kyselylomakkeeseen vastasi 38 opiskelijaa, eli koko kampuksen laajuudelta tarkasteltaessa vastausprosentti on noin 3%. Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa tuloksia ei voida missään tapauksessa yleistää koskevan kaikkia Rauman kampuksen ammattikorkeakouluopiskelijoita. Taustatietoina opiskelijoilta kysyttiin ikää, sukupuolta sekä koulutusohjelmaa. Kyselylomakkeita lähettäessä pyrittiin siihen, että vastaajia saataisiin jokaisesta koulutusohjelmasta. Kuitenkin vastaajat jakautuivat niin, että suurin osa vastanneista opiskelijoista olivat liiketalouden opiskelijoita. Esimerkiksi logistiikan koulutusohjelmasta vastasi vain yksi opiskelija. Vähäisen vastaajamäärän sekä epätasaisen koulutusohjelmien mukaisen jakautumisen vuoksi tulosten tarkastelussa ei kuitenkaan hyödynnetty jaottelua taustatietojen perusteella.

Suunniteltua nopeampaa eteneminen oli ollut 13%:lla (n=5) vastanneista. Opintojen etenemistä oli nopeuttanut halu valmistua ajoissa ja päästä työelämään, työharjoittelujen suorittaminen loma-aikoina, päättäväisyys sekä opiskelijan oma ennakointi, opintojen suorittaminen avoimessa ammattikorkeakoulussa ennen päiväopiskelijaksi pääsyä, aiempien kurssien hyväksiluku sekä opintojen suorittaminen opintosuunnitelmaa nopeammin. Opinnot olivat viivästyneet 18%:lla (n=7) tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista. Yleisin syy viivästymiselle oli kurssien läpäisemättömyys (n=2). Muina syinä olivat äitiys- tai isyysvapaa (n=1), loukkaantuminen tai tapaturma (n=1), sairastuminen (n=1), motivaation puute (n=1), työssä käyminen opintojen ohella (n=1), mielenterveysongelmat (n=1) ja BYOD (bring your own device) (n=1). Opiskelukyvyn näkökulmasta, opiskelijan suunniteltua nopeammassa tai viivästyneessä etenemisessä heijastuvat myös opiskelukykyä edistäneet sekä heikentäneet tekijät. Opiskeluterveydenhuollon vaikutus opintojen etenemiseen jakoi vastaajien mielipiteitä. Jotkut vastaajista näkivät oman hyvinvointinsa kokonaisuutena, jolloin myös henkilökohtaiset vaiivat heijastuvat opiskelukykyyn. Opiskeluterveydenhuollosta saatu apu

henkilökohtaisiin vaieluihin edesauttoi näin ollen myös opiskelukykyä. Toiset opiskelijat käsittelivät asiaa siitä näkökulmasta, ettei henkilökohtaiset asiat liity opiskeluun millään tavoin.

Ensimmäisenä tutkimuskysymyksenä oli: Mitä opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä opiskelijat ovat kokeneet opiskelujensa aikana? Merkittävimpinä opiskelukykyä heikentäneinä tekijöinä esiin nousivat stressi sekä motivaation puute. Kumpaakin edellä mainittua kertoi kokevansa 63% (n=24) vastanneista opiskelijoista. Saarenmaan, Saaren ja Virtasen ”Opiskelijatutkimus 2010” (2009) verkkokyselylomake lähetettiin 8400:lle suomalaiselle korkeakouluopiskelijalle. Kyselyn vastausprosentti oli 45%. Heistä 34% kertoi kokeneensa stressiä. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2009, 52, 78.) Myös vuonna 2013 julkaistu Kuntun ja Pesosen ”Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012” (n=4409) ja vuonna 2017 julkaistu Kuntun, Pesosen ja Saaren ”Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016” (n=3114) osoittivat, että opiskelijat kaipaisivat apua stressinhallintaan. (Kunttu & Pesonen 2013, 55; Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 47). Kyselyyn vastanneista Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman kampuksen opiskelijoista 63% (n=24) oli kokenut stressiä paljon tai jonkin verran ja 49% (n=18) toivoi saavansa opiskeluterveydenhuollosta apua tai tukea stressinhallintaan. Myös väsymys tai voimattomuus oli ollut yhtenä merkittävimmistä opiskelukykyä heikentäneistä tekijöistä. Sitä oli ammattikorkeakouluopintojensa aikana kokenut 58% (n=22) tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista. Muita yleisimpiä heikentäviä tekijöitä olivat suorituspainet (45%, n=17), jännittyneisyys/hermostuneisuus (43%, n=16), keskittymisvaikeudet (43%, n=16), hengitystieinfektiot (42%, n=16), opintojaksojen tehtävien määrä (42%, n=16) ja päänsärky (40%, n=15). Sosiaalisen terveyden osa-alueelta merkittävimpana opiskelukykyä heikentävänä tekijänä oli toimeentulo (34%, n=13). Opiskelijatutkimukseen 2017 (Potila, Moisio, Ahti-Miettinen, Pyy-Martikainen & Virtanen, n=7318) vastanneista opiskelijoista 48% kertoi kokeneensa taloudellisia vaikeuksia (Potila ym. 2017, 13). Tutkimuskysymykseen saatiin selkeä vastaus tutkimukseen osallistuneiden opiskelijoiden osalta. Aiemmissä tutkimuksissa esiin nousseet opiskelukykyä heikentäneet tekijät ilmenivät myös tässä tutkimuksessa ja näin ollen tutkimustulokset vahvistavat toisiaan. Alhainen vastausprosentti vaikuttaa kuitenkin tutkimustuloksen luotettavuuteen.

Toisena tutkimuskysymyksenä oli: Mitä opiskelukykyä edistäviä tekijöitä opiskelijat ovat kokeneet opiskelujensa aikana? Merkittävimpinä opiskelukykyä edistäneinä tekijöinä esiin nousivat liikunnan harrastaminen (84%, n=32), omat luonteen piirteet (82%, n=31), ravitseminen (82%, n=31), onnellisuus (79%, n=30) ja perusterveys (79%, n=30). Kuntun, Pesosen ja Saaren Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen 2016 vastanneista opiskelijoista (n=3114) fyysisen hyvinvointinsa koki hyväksi tai erittäin hyväksi 76%, henkisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi 66% ja sosiaalisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi 72% (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 31). Kuntun, Huttusen ja Pesosen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen 2012 vastanneista opiskelijoista (n=4409) 84% kertoi kokevansa terveytensä yleisesti hyväksi. Kuntoliikuntaa harrasti vähintään neljä kertaa viikossa 24% vastaajista, 2-3 kertaa viikossa 36% vastaajista ja joka kymmenes ei ollenkaan. (Kunttu & Pesonen 2013, 92-93.) Enemmistön vastaajista kerrottua liikunnan edistäneen opiskelukykyä, voidaan päätellä, että enemmistö vastaajista harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa. Tutkimuksen vastaukset heijastuvat myös aiempiin tutkimuksiin, joita on hyödynnetty mittarin laadinnassa. Onnellisuuden ja hyvän perusterveyden kokeminen opiskelukykyä edistäneinä tekijöinä saattavat vahvistaa aiempia tutkimustuloksia opiskelijoiden kokemuksesta omasta terveydestään. Opiskelutaitojen osa-alueelta opiskelukykyä edistäneimpinä tekijöinä olivat omat opiskelutavat (77%, n=29), kielelliset taidot (76%, n=29) sekä kommunikointi muiden opiskelijoiden kanssa (76%, n=29). Merkittävimpinä esiin nousseet opiskelukykyyn edistäneesti vaikuttavat tekijät ovat opiskeluterveydenhuollon tuettavissa. Opiskelijoilta kysyttiin, missä asioissa he haluaisivat saada apua tai tukea opiskeluterveydenhuollosta. Tämän kysymyksen kohdalla ilmeni, että vähemmistö toivoi saavansa apua tai tukea ravitsemuksessa (25%, n=9), liikunnassa (23%, n=8) ja opiskelutaidoissa (14%, n=5). Vähäisestä avun tai tuen tarpeesta näiden tekijöiden kohdalla voisikin päätellä, että kyseiset tekijät ovat vahvasti kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden hallussa.

Kolmantena tutkimuskysymyksenä oli: Miten opiskelijat ovat kokeneet opiskeluterveydenhuollon edistäneen heidän opiskelukykyään? Vastanneista 63% (n=24) on käyttänyt opiskeluterveydenhuollon palveluja. Heistä 42% (n=15) koki, että opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat edistäneet heidän hyvinvointiaan. Kysyttäessä, onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opinnoissa etenemistä, 22% (n=7) oli sitä mieltä, että opiskeluterveydenhuollosta on ollut hyötyä opintojen etenemisen näkökulmasta.

Opintojen etenemiseen opiskeluterveydenhuolto on vaikuttanut antamalla apua henkilökohtaisiin ongelmiin, tukemalla opiskelijoiden henkistä jaksamista ja hoitamalla opiskelua haittaavia vaivoja. Opiskelijoista 68% (n=26) vastasi, että opiskeluterveydenhoitaja ei ole edistänyt heidän opiskelukykyään. Kokemukset opiskeluterveydenhuollon vaikutuksista opiskelukykyyn vaikuttaisivat heijastuvan opiskeluterveydenhuollon palvelujen käytöstä sekä kokemuksesta oman terveyden ja hyvinvoinnin yhteydestä opintoihin. Jos palveluja ei käytetty lainkaan tai niiden käyttö oli vähäistä, opiskelijat eivät nähneet, miten opiskeluterveydenhuolto vaikuttaisi heidän opintoihinsa. Jos opiskeluterveydenhuollolla koettiin olevan vaikutusta opiskelukykyyn, se koostui eri tekijöiden ketjusta. Jos opiskelijalla oli jokin henkilökohtainen vaiva tai ongelma, se saattoi haitata myös opiskelua. Kun vaivaan tai ongelmaan oli saatu apua opiskeluterveydenhuollosta, se koettiin vaikuttaneen opintojen sujumiseen. Opiskelijat kertoivat myös vaivoista tai ongelmista, joihin ei opiskeluterveydenhuollosta löydy apua. Tällöin ei nähty yhteyttä opiskelukykyyn ja opiskeluterveydenhuollon välillä.

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä oli: Miten opiskeluterveydenhuoltoa tulisi kehittää, jotta se tukisi opiskelukykyä entistä paremmin? Yleisimmin käytetty opiskeluterveydenhuollon palvelu oli terveydenhoitajan palvelut (61%, n=23). Toiseksi yleisimpiä olivat lääkäripalvelut (37%, n=14) sekä laboratoriopalvelut (24%, n=9). Vastaajista yksikään ei ollut käyttänyt päihdetyön, fysioterapian tai ryhmätoiminnan palveluja. Avoimista vastauksista ilmeni muun muassa, että opiskelijat (n=2) eivät olleet tietoisia kaikista opiskeluterveydenhuollon tarjoamista palveluista. Opiskelijat toivoivat saavansa apua tai tukea opiskeluterveydenhuollosta stressinhallintaan (49%, n=18) ja jännittämiseen (43%, n=16). Myös terveystarkastukset (64%, n=23) olivat opiskelijoiden toiveena. Opiskeluongelmiin liittyen opiskeluterveydenhuollosta apua tai tukea toivoi saavansa jopa 30% (n=11) vastaajista, mutta opiskelutaitoihin vain 14% (n=5). Liikuntaan, ravitsemukseen, painonhallintaan, ajanhallintaan sekä ihmissuhde- ja itsetuntoasioihin avun tai tuen tarvetta koettiin tasaisesti, vastausprosenttien olleen 23-30% välillä. Mittari ei sisältänyt kysymystä, jossa opiskelijat olisivat voineet tuoda esiin kehittämisideoita, joiden kautta opiskeluterveydenhuoltoa voisi kehittää niin, että se tukisi opiskelukykyä entistä paremmin. Vastauksista esiin nousi tietämättömyys opiskeluterveydenhuollon tarjoamista palveluista sekä opiskelijoiden näkemys siitä, että terveydenhuolto ja opiskelu eivät liity toisiinsa. Tätä ei kuitenkaan voida yleistää alhaisen vastaajamäärän vuoksi.

Tutkimuskysymysten vastauksiin saattoi myös vaikuttaa se, miten opiskelijat ymmärsivät käsitteen ”opiskelukyky”. Opiskelukyky saattoi olla entuudestaan tuntematon käsite, jolloin opiskelijan ei ole tullut pohdittua omaa opiskelukykyään kokonaisuutena. Näin ollen saattoi myös olla haastavaa harkita, miten eri tekijät olivat vaikuttaneet opiskelukyvyn eri osa-alueisiin. Tutkimuksen tulosten mukaan vastanneista opiskelijoista 42% (n=15) koki, että opiskeluterveydenhuollon palvelut olivat edistäneet heidän hyvinvointiaan. Kysyttäessä, onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opinnoissa etenemistä, 22% (n=7) oli sitä mieltä, että opiskeluterveydenhuollosta oli ollut hyötyä opintojen etenemisen näkökulmasta. Tulosten väliseen eroon saattoi vaikuttaa näkemys siitä, että opiskeluterveydenhuolto vastaa hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista, eikä niinkään liity opintojen etenemiseen. Tämän ajatuksen kautta opiskelijat eivät välttämättä olleet hakeutuneet opiskeluterveydenhuollon palvelujen pariin koikiassa tuen tarvetta liittyen opiskelukykyyn.

7.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksessa on käytettävä yleisesti hyväksytyjä periaatteita, jotka tulee tuntea ja niiden mukaan on toimittava. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista tutkimuksen teossa. (Hirsjärvi ym. 2009, 23; Koshy, Koshy & Waterman 2011, 102). Tutkimustyössä voi kuitenkin ilmetä tilanteita, joihin ei ole ennalta laadittuja eettisiä sääntöjä. Tällöin tutkijan tulee etsiä tapauskohtaisesti oikeat ratkaisut. (Kuula 2006, 12.)

Ennen opinnäytetyön aloittamista opinnäytetyön tilaaja, opinnäytetyöntekijä ja ammattikorkeakoulu tekevät yhteistyösopimuksen, jossa on sovittuna keskeisiä asioita liittyen opinnäytetyöhön. Keskeisiä asioita ovat esimerkiksi opinnäytetyön aihe ja aikataulu, tausta-aineistot ja niiden käyttöoikeudet, ohjaus, salassa pidettävät ja luottamukselliset aineistot, vastuu ja vastuurajoitukset sekä tulosaineisto ja sen käyttö- ja omistusoikeudet. Yhteistyösopimuksella tavoitellaan tilaajan toiveiden ja opiskelijaa sitovien tieteen pelisääntöjen ristiriidan vähentämistä. (Raivo & Rissanen 2018, 5.) Kun tutkimus tehdään Rauman kaupungin sosiaali- ja terveystoimialalle, tarvitaan tutkimuslupa. Lupa täytyy anoa tutkimuksiin ja opinnäytetöihin, joissa hyödynnetään

esimerkiksi sosiaali- ja terveystoimialan asiakkaita, potilaita tai henkilökuntaa. (Rauman kaupungin www-sivut 2018.) Satakunnan ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti tutkimuslupaa tulee hakea heiltä, jos tutkimus tehdään jollekin yritykselle tai yhteisölle, kuten Satakunnan ammattikorkeakoululle (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2018). E-kyselylomakkeen jakamiseen anottiin tutkimusluvut Rauman kaupungilta ja Satakunnan ammattikorkeakoululta.

Tutkijan vapaus lisääntyy anonyymiteetin säilyttämisellä. Tällöin tutkimuksessa voi käsitellä arkojakin aiheita aiheuttamatta haittaa tutkittaville henkilöille. Kun tutkittaville lupaa anonyymiteetin säilymisen, eli henkilöllisyyden salaamisen, he voivat rohkaistua kertomaan rehellisesti ja suoraan asiat, mikä helpottaa tietojen keruuta. (Mäkinen 2006, 114.) Tutkimukseen valikoituneille opiskelijoille lähetettiin saatekirje (Liite 3), jossa kerrottiin tutkimuksen tavoitteet ja tarkoitus. Saatekirjeessä sekä kyselylomakkeessa oli mukana vastaamisohteet. Kyselylomakkeeseen vastattiin vapaaehtoisesti ja anonyymisti, taustatietoina kysyttiin ainoastaan ikää, sukupuolta ja koulutusohjelmaa. Kyselylomakkeet lähetettiin ryhmätunnusten mukaisesti, joten opiskelijoiden henkilöllisyys ei tullut esiin tässäkin vaiheessa.

Tutkimuksessa hyödynnettävää aineistoa, sen tuloksia ja julkaisua koskevat tekijänoikeuslain säännökset. Kun toisten omistamia menetelmiä, tuloksia tai aineistoja käytetään opinnäytetyön tausta-aineistona, täytyy mainita niiden tekijät, alkuperä ja lähteet noudattaen hyvää tutkimustapaa ja lainsäädäntöä. (Raivo & Rissanen 2018, 11.) Tekijänoikeuslaki kieltää plagioinnin, eli luvattoman lainaamisen. Plagiointi tarkoittaa toisen henkilön tuottaman aineiston käyttöä ilman asianmukaista alkuperäisen lähteen mainitsemista. Opinnäytetyö tarkastetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä ennen hyväksymistä. (Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – Muistilistat opiskelijalle ja ohjaajalle 2018, 8.) Opinnäytetyössä hyödynnetyt aineistot ovat mainittuna lähdeluettelossa ja tekstiviitteissä. Opinnäytetyön sisältö on tarkastettu plagiaatintunnistusjärjestelmä Urkundilla.

Ihmistieteisiin luettavassa tutkimuksessa on noudatettava tutkittavan henkilön yksityisyyttä ja tietosuojaa, itsemääräämisoikeuden kunnioittamista ja vahingoittamisen välttämistä (Raivo & Rissanen 2018, 8). Sähköisenä saatuja vastauslomakkeita käsittelevät ainoastaan opinnäytetyöntekijät ja niitä säilytettiin niin, etteivät ne pääse leviämään

muiden nähtävillä. Opinnäytetyötä ohjaavalla opettajalla oli oikeudet e-kyselylomakkeeseen opinnäytetyön ohjaamisen näkökulmasta. Vastauslomakkeita hyödynnettiin ainoastaan tässä opinnäytetyössä, ja niiden analysoinnin sekä tulkinnan ja raportin valmistumisen jälkeen, tallennettu aineisto hävitettiin.

7.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuus selviää tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti kertoo, mittaako tutkimus juuri sitä, mitä on tarkoituskin (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189.) Tutkimuksen validiteettiin vaikutti se, miten tutkimuksen kohderyhmänä olleet opiskelijat ymmärsivät käsitteen ”opiskelukyky”. Opiskelukyky saattoi olla kokonaisuutena asia, jota on tullut harvoin pohdittua. Näin ollen opiskelukyvyn sekä siihen edistävästi tai heikentävästi vaikuttavien tekijöiden omakohtaisesta kokemuksesta saattoi olla haastavaa kertoa luotettavasti. Validiteetin voi jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäisesti validissa tutkimuksessa on tehty asiat, jotka on luvattu tehdä. Se vastaa aina tutkimuskysymyksiin- ja ongelmaan. Validin tutkimuksen arvioinnissa huomioidaan teorettinen viitekehys, aineiston kerääminen, käsitteet, tutkiminen, päättely, tulkinta ja tulokset. Ulkoinen validiteetti mittaa yleistettävyyttä saaduista tuloksista. (Vilpas n.d., 11.) Tässä opinnäytetyössä ulkoinen validiteetti ei toteutunut, sillä tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää alhaisen vastausprosentin vuoksi. Validissa tutkimuksessa ei tulisi olla systemaattista virhettä, mikä tarkoittaa, että tutkittava ei ymmärtäisi väärin esimerkiksi kyselylomakkeen kysymyksiä. Reliabiliteetilla viitataan tulosten pysyvyyteen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 189.) Reliabelius ilmenee siten, että vaikka eri tutkija kysyisi tutkittavalta samat kysymykset uudelleen, tulos pysyisi samana (Vilka 2015, 193-194). Korkea vastausprosentti, edustava ja tarpeeksi suuri otos sekä tutkimusongelmaa hyvin selvittävät kysymykset ovat luotettavan tutkimuksen perusta (Heikkilä 2014).

Tämän opinnäytetyön luotettavuuteen vaikutti kyselylomakkeen esitustus ja huolellisesti luotu kyselylomake sekä saatekirje, tuoreet sekä luotettavat lähteet ja vastaajien määrä. Tutkimuksella löydettiin vastaukset tutkimuskysymyksiin. Esitetauksella selvitettiin kyselylomakkeen toimivuutta (Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut 2007). Esitustus suoritettiin lähettämällä e-kyselylomake sähköpostitse seitsemälle

Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen hoitotyön opiskelijalle. Heistä viisi vastasi kyselyyn. E-kyselylomaketta muokattiin heiltä tulleen palautteen mukaan. Vastaajien tasolla esitestauksen tarkoituksena on saada turhat ja epäselvät kysymykset korjattua hyvissä ajoin. Aineiston jälkikäsitteilyn kannalta esitestaus mahdollistaa tutkimuksen aineiston taulukoinnin ja koodauksen sujumisen ongelmitta. (Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut 2007.)

Saatekirjeeseen ja kyselylomakkeeseen annettiin mahdollisimman selkeät vastausohjeet, jotta yhtäkään kyselylomaketta ei hylättäisi siksi, että siihen on vastattu väärin johtuen epäselvistä vastaamisohjeista. Tuloksia tarkastellessa huomioitiin jokainen vastauslomake, eikä yhtäkään jätetty otannan ulkopuolelle. Vastausprosentti jäi tutkimuksessa alhaiseksi (11%), joten vastauksia ei voida yleistää koskemaan koko kohderyhmää. Alhainen vastausprosentti myös heijastuu osaan kyselylomakkeen kysymyksistä. Esimerkiksi kysyttäessä opintojen suunniteltua nopeammasta etenemisestä, vain 13%:lla (n=5) eteneminen oli suunniteltua nopeampaa. Tuloksia tarkastellessa pohdittiin, minkälainen merkitys tällä vastausmäärällä on tutkimuksen kannalta. Käsitteitäkö 13% merkitykselliseksi vai merkityksettömäksi määräksi? Mittarin laadinnassa ja teoriataustassa hyödynnettyjen aiempien tutkimusten tulokset lisäsivät kuitenkin tulosten luotettavuutta, minkä ansiosta tutkimuksen tuloksia voidaan pitää jonkin verran suuntaa antavina.

Alhaiseen vastausprosenttiin saattoi vaikuttaa kyselylomakkeiden jako kevätlukukauden loppupuolella, jolloin oli mahdollista, että opiskelijoilla oli alkamaisillaan tauko opinnoista. Myöskin opiskelijan aktiiviseen opiskelusähköpostiin lähetetty kyselylomake saattoi jäädä huomaamatta muiden saapuneiden sähköpostiviestien joukosta. Opiskelijoille lähetettiin ensimmäisen osallistumiskutsun lisäksi myös muistutus viesti tutkimukseen osallistumisesta. Myös aiheen mielekkyys ja kyselyn pituus ovat voineet vaikuttaa halukkuuteen vastata kyselyyn.

Kyselytutkimuksen heikkouksia voivat olla esimerkiksi se, ettei tutkija voi tietää, ovatko kyselyyn vastaajat vastanneet huolellisesti ja totuudenmukaisesti. Luotettavuuden vaikuttaa myös vastausten tulkinta – kohtaavatko vastaajan ja tutkijan ajatukset. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.) Tulosten analysoinnissa ja läpikäynnissä ilmeni, että joidenkin kysymysten vastaukset olivat monitulkintaisia. Esimerkiksi 13% (n=5)

vastaajista kertoi parisuhteen heikentäneen opiskelukykyä jonkin verran tai paljon. Tämän vastauksen tulkintaan voi kuitenkin vaikuttaa esimerkiksi parisuhteen puuttuminen; jos parisuhdetta ei ole, minkä vastausvaihtoehdon vastaaja on valinnut? Parisuhde oli tekijänä myös kysyttäessä opiskelukykyä edistäneitä tekijöitä. Jos opiskelija on vastannut tähän kohtaan ”Ei ole edistänyt”, onko parisuhde ollut tällöin opiskelukykyä heikentävä tekijä, onko parisuhdetta ollut ollenkaan vai eikö opiskelija koe parisuhteen vaikuttavan millään tavoin opiskelukykyyn.

Opinnäytetyön tekijät eivät voi olla varmoja, onko vastaaja vastannut kyselyyn totuudenmukaisesti, sillä kyselylomakkeisiin vastaaminen ei tapahtunut tutkijoiden läsnä ollessa. Tulosten tulkinnassa on oletettu jokaisen vastaajan vastanneen realistisesti. Päästääkseen vastaamaan kyselyyn sähköpostiviestissä olleen linkin kautta, opiskelijoiden tuli kirjautua kyselylomakepohjaan omilla Satakunnan ammattikorkeakoulun sähköisten palveluiden tunnuksillaan. Kyselylomakkeeseen pystyi vastaamaan vain kerran. Näin ollen otantaan ei ole voinut päästä vastaamaan kukaan kohderyhmän ulkopuolelta.

7.4 Ammatillinen kasvu opinnäytetyöprosessissa

Opinnäytetyön tekeminen toi tekijöille laajalti osaamista tutkimuksen tekemisestä ja lähdekriittisyydestä. Osaaminen kehittyi myös luotettavien lähteiden etsimisessä ja hyödyntämisessä opinnäytetyön teossa. Tietoa etsittiin painetuista sekä sähköisistä teoksista, jotka olivat suomen- ja englanninkielisiä. Kyselylomakkeen laatiminen kehitti tietoteknillisten taitojen hallitsemista sekä luotettavista tutkimuksista aiheeseen sopivien kysymysten ja vastausvaihtoehtojen löytämistä. Tutkimussuunnitelman sekä raportin kirjoittaminen opetti asiain selkeästä ilmaisusta.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan opinnäytetyön valmistumisen suunniteltiin olevan nopeampitahtisempaa, mutta muiden opintoihin liittyvien asioiden tekeminen olivat kiireellisempiä. Opinnäytetyön valmistumiseen haluttiin käyttää hyvin aikaa ja asiat järjesteltiin niin, että raportin kirjoittamiseen pystyttiin keskittymään ensisijaisena työnä. Opinnäytetyöprosessi kehittikin priorisointitaitoja ja aikatauluttamista.

Tutkimuksen eettisyyteen perehdyttiin käyttämällä laajasti eri teorialähteitä. Prosesiin liittyvästä etiikasta saatiin paljon uutta tietoa sekä kertausta jo opituista eettisistä asioista. Opinnäytetyön kautta opittiin huomioimaan eettiset kysymykset ja kehityttiin eettisessä pohdinnassa. Asiointi opinnäytetyön tilaajan kanssa kehitti osaamista yhteistyöstä ammattiossaajien kanssa. Keskustellessa tilaajan toiveista tutkimuksen toteuttamiseen liittyen, kehityttiin käytännönläheisyyteen hoitotyön näkökulmasta. Opinnäytetyöstä saatiin palautetta tilaajalta. Palautteen mukaan tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää työelämässä sekä tilaaja pystyy kehittämään työtään niiden avulla.

Terveyden edistämisen osaaminen kehittyi perehtymällä teoriapohjaan sekä aiempiin tutkimuksiin. Opinnäytetyön keskeisinä teoria-aiheina olleista opiskelukyvyistä sekä opiskeluterveydenhuollosta saatiin laajasti uutta tietämystä. Opiskelukyky oli opinnäytetyön kirjoittajille entuudestaan tuntematon käsite, josta saatiin uutta tietoa ja oppia opinnäytetyöprosessin aikana. Myös opiskeluterveydenhuoltoon syvennyttiin aiempaa osaamista laajemmin. Opiskeluterveydenhuoltoa koskevat lait, sen toteuttaminen ja opiskeluterveydenhuollon tarjoamat palvelut ovat nyt aiempaa tietotaitoa paremmin hallussa. Opinnäytetyön tuomaa tietotaitoa päästään toteuttamaan tulevassa hoitotyön ammatissa.

7.5 Jatkotutkimus- ja kehittämisideat

Kyselylomakkeen esitestauksessa sekä varsinaisessa tutkimustilanteessa ilmeni, että useampi opiskelija ei ollut tietoinen opiskeluterveydenhuollon tarjoamista palveluista. Opiskeluterveydenhuollon palvelujen tiedostamista ei kysytty opinnäytetyön mittarissa, mutta tiedostamattomuus ilmeni avointen kysymysten kautta sekä esitestausvaiheesta saadun suullisen palautteen kautta. Tästä johdettuna, opinnäytetyön tekijät ideoivat projektin, liittyen Terveydenhoitotyön kehittäminen -opintojaksoon. Projektin ”Esite opiskeluterveydenhuollon palveluista Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen opiskelijoille” tarkoituksena oli luoda Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen opiskelijoille esite, jossa tuodaan esiin opiskeluterveydenhuollon tarjoamat palvelut, sekä se, miten palveluja pääsee hyödyntämään. Esite tehtiin kahden muotoon; julisteeksi opiskeluterveydenhoitajien vastaanottojen ulkopuolelle sekä sähköisesti opiskeluterveydenhoitajien toimesta jaettavaksi. Tavoitteena oli, että

opiskelijat tietävät, mitä opiskeluterveydenhuollon tarjoamat palvelut ovat ja miten niitä pääsee hyödyntämään sekä se, että opiskelijat osaavat hakeutua opiskeluterveydenhuollon palveluihin. Lisäksi tavoitteena oli, että opiskeluterveydenhoitajat voivat ohjata opiskelijoita hakeutumaan tarvitsemiinsa opiskeluterveydenhuollon palveluihin esitteen avulla.

Yksi vastaajista mainitsi BYOD:n (Bring Your own Device – oma laite oppimisessa) vaikuttavan opiskelujen etenemiseen negatiivisesti. BYOD tarkoittaa, että opiskelija käyttää omaa päätelaitetta, kuten kannettavaa tietokonetta, hyödyntäessään sähköisiä oppimisympäristön palveluja. Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivuilla on esitelty laitesuosituksia, joiden mukainen opiskelijan käytettävissä olevan laitteen tulisi olla. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2019.) BYOD:n vaikutuksia opintojen etenemiseen voisikin pitää jatkotutkimusehdotuksena.

Opiskelijoiden vastauksista ilmeni myös, että osa opiskelijoista ei kokenut opiskeluterveydenhuollon ja opintojen etenemisen välillä olevan yhteyttä. Opiskeluterveydenhuollon tehtäviin kuuluu terveydenhuoltolain 1326/2010 mukaan opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen ja seuraaminen, opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen sekä terveyden- ja sairaanhoitopalveluiden järjestäminen opiskelijoille. Se on oppilas- ja opiskelijahuoltolain sekä ammatillisesta koulutuksesta annetun lain (531/2017) 99 §:3 momentin mukaisen opiskelijahuollon osa. (Terveydenhuoltolaki 2 luku 17 §; Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2018.) Tutkimukseen vastanneista opiskelijoista 42% (n=15) koki, että opiskeluterveydenhuollon palvelut olivat edistäneet heidän hyvinvointiaan. Kysyttäessä, onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opinnoissa etenemistä, 22% (n=7) oli sitä mieltä, että opiskeluterveydenhuollosta oli ollut hyötyä opintojen etenemisen näkökulmasta. Tulosten väliseen eroon saattoi vaikuttaa näkemys siitä, että opiskeluterveydenhuolto ei niinkään liity opintojen etenemiseen vaan vastaa ennemminkin hyvinvointiin ja terveyteen liittyvistä asioista. Tämän ajatuksen kautta, opiskelijat eivät välttämättä olleet hakeutuneet opiskeluterveydenhuollon palvelujen pariin, kokiessaan tuen tarvetta liittyen opiskelukyvyn. Opiskeluterveydenhuollon osallisuutta opiskelukyvyn sekä opintojen etenemiseen voisikin tämän tutkimuksen perusteella vahvistaa ja tuoda selkeämmin esiin, esimerkiksi tuoden opiskeluterveydenhuollon tarjoamat palvelut selkeämmin opiskelijoiden tietoisuuteen sekä osoittaen opiskelijoille, että

opiskeluterveydenhuolto osallistuu myös opiskelukyvyn edistämiseen ja seuraamiseen. Määrällisesti laadukkaamman tutkimuksen kautta voisi selvittää, ovatko nämä tässä tutkimuksessa esille tulleet huomiot paikkaansa pitäviä.

LÄHTEET

E-lomake, 2018. Eduix Oy.

Georgetown University www-sivut. 2019. Health issues. Viitattu 28.1.2019.
<https://studenthealth.georgetown.edu/health-issues>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.

Heikkilä, T. 2014. Tutkimuksen luotettavuuden arviointi. Viitattu 28.1.2019.
www.tilastollinentutkimus.fi/7.RAPORTOINTI/TutkimuksenLuotettavuus.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro.

Kivimäki, M. 2013. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.3.2018.
http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/64082/marja_kivimaki.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Koshy, E., Koshy, V. & Waterman, H. Action Research in Healthcare. London: Sage.

Kumar, R. 2011. Research Methodology – a step-by-step guide for beginners. Great Britain: MPG Books Group

Kuntaliiton www-sivut. 2017. Perusterveydenhuolto – Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. <https://www.kuntaliitto.fi/asiantuntijapalvelut/sosiaali-ja-terveysasiat/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto>

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Duodecim-lehti 1, 21-24. Viitattu 28.1.2019. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=tt100577

Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 5.2.2018.
http://www.yths.fi/filebank/1839-KOTT_2012.pdf

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 5.2.2018.
http://www.yths.fi/filebank/4260-Terveystutkimus_2016_uusin.pdf

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka – Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino

- Kääriä, H., Mäki, P., Leinonen, A., Hakulinen-Viitanen, T., Laatikainen, T. & OPTE-työryhmä. 2011. Ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuskäytännöt, työtavat ja -ympäristöt. Raportti. Viitattu 19.2.2019. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/79852/d0f89e16-fa69-4524-a4a1-351c818e5904.pdf?sequence=1>
- Lahtinen, M. 2016. Lukioikäisten kokemuksia stressistä ja sen hallintakeinoista. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 7.3.2018. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/115525/Lahtinen_Milja.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Lavikainen, E. 2010. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010 – Tutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskelukyvystä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 35/2010. Viitattu 30.1.2019. https://samok.fi/wp-content/uploads/2017/09/opiskelijan_amk2010.pdf
- Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi
- Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto – Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. 2010. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Viitattu 28.1.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/72129/URN%3aNBN%3afe201504226745.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Nyyti Ry:n www-sivut. 2019. Opiskelukyky rakentuu monesta. Viitattu 29.1.2019. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/elama-itsesi-nakoiseksi/opiskelukyky-rakentuu-monesta/>
- Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – Muistilistat opiskelijalle ja ohjaajalle. 2018. Viitattu 30.1.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene-opinnaytetyoprosessin-eettiset-suositukset_muistilistat-opiskelijalle-ja-ohjaajalle.pdf?t=1526903222
- Opiskelukyky www-sivut. 2017. Viitattu 7.12.2017. <http://www.opiskelukyky.fi/>
- Opiskelukyky www-sivut. 2017. Opiskelukyvyn tukeminen - vinkkejä opetuksen johdolle. Viitattu 7.12.2017. <http://opiskelukyky.fi/opiskelukyvyn-tukeminen-vinkkeja-opetuksen-johdolle/>
- Opiskelukyky www-sivut. 2018. Tietoa meistä. Viitattu 22.8.2018. <http://www.opiskelukyky.fi/tietoa/>
- Potila, A-K., Virtanen, V., Ahti-Miettinen, O. & Nyberg, R. 2014. Opiskelijatutkimus 2014. Viitattu 29.1.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75224/okm10.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Potila, A-K., Moisio, J., Ahti-Miettinen, O., Pyy-Martikainen, M. & Virtanen, V. 2017. Opiskelijatutkimus 2017 – EUROSTUDENT VI -tutkimuksen keskeiset tulokset. julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80534/okm37.pdf

- Raivo, P. & Rissanen, R. 2018. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 30.1.2019. http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222
- Rauman kaupungin www-sivut. 2019. Opiskeluterveydenhuollon palvelusite. Viitattu 28.1.2019. <https://www.rauma.fi/wp-content/uploads/2018/08/OPISKELUTERVEYDENHUOLLON-INFOLEHTINEN-2018-2019.pdf>
- Rauman kaupungin www-sivut. 2018. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 19.3.2018. <https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/lapset-nuoret-perheet/koulu-ja-opiskeluterveydenhuolto/opiskeluterveydenhuolto/>
- Rauman kaupungin www-sivut. 2018. Tutkimuslupakäytännöt. Viitattu 12.3.2018. <https://www.rauma.fi/sosiaali-ja-terveyspalvelut/tietoa-asiakkaille-potilaille-ja-opiskelijoille/tutkimuslupakaytanteet/>
- Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010 - Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Viitattu 16.1.2018. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75515/okml8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. Viitattu 5.2.2018. https://samk.solenovo.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/fet?ryhmytyyp=1&amk_id=1111&lukuvuosi=2384231&valkiel=fi&koulohj_id=2300554&ryhma_id=9660534
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2019. BYOD – oma laite oppimisessa. Viitattu 1.2.2019. <https://www.samk.fi/opiskelu/opintojen-aikana/byod-omalaite-oppimisessa/>
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2018. SAMK-kampus Rauma. Viitattu 24.8.2018. <https://www.samk.fi/tietoa-meista/kampukset/samk-kampus-rauma/>
- Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. 2015. Sopimukset ja luvat. Viitattu 12.3.2018. https://extra.samk.fi/opinnot_0/opinnaytetyoohje/suunnittelu/sopimukset-jaluvat.html.stx
- SIS International Research www-sivut. 2019. What is Quantitative Research? Viitattu 28.1.2019. <https://www.sisinternational.com/what-is-quantitative-research/>
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. 2017. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 7.12.2017, 22.8.2018 ja 20.2.2019. stm.fi/opiskeluterveydenhuolto
- Suomen Virtuaaliammattikorkeakoulun www-sivut. 2007. Kyselyyn perustuvan tutkimuksen suorittaminen. Viitattu 12.3.2018. <http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289345955/1194290010211.html>

TEAvisarin www-sivut. 2019. Perusterveydenhuolto: Rauman terveyskeskus 2018. Viitattu 29.1.2019. <https://teaviisari.fi/teaviisari/fi/tulokset?view=PTH&y=2018&r=SOTE0684&r=KOKOMAA&chartType=pointer&cmp=r>

Tekniikan akateemiset www-sivut. 2019. Opiskelukyky ja hyvinvointi. Viitattu 29.1.2019. <https://www.tek.fi/fi/tyoelama/urapalvelut/uravalmennus/balanssia-elamaan-tyohyvinvointisivusto/opiskelukyky-ja>

Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 muutoksineen.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2014. Viitattu 7.12.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eritoimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2018. Opiskeluterveydenhuolto. Viitattu 28.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhuolto/opiskeluterveydenhuolto>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2018. Opiskeluterveydenhuolto korkeakouluissa. Viitattu 29.1.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluterveydenhuolto-korkeakouluissa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2018. Opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus sekä yhteisön hyvinvointi. Viitattu 18.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhuolto/opiskeluterveydenhuolto/terveellisuuden-turvallisuuden-ja-hyvinvoinnin-tarkastus-oppilaitoksessa>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2017. Terveyskyselyt korkeakouluissa. Viitattu 18.2.2019. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluterveydenhuolto-korkeakouluissa/terveyskyselyt-korkeakouluissa>

Vaasan yliopiston www-sivut. 2018. Opiskelutaidot. Viitattu 22.8.2018. <https://www.uniwaasa.fi/fi/for/student/studying/planning/learning/skills/>

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa – Määrällisen tutkimuksen perusteet. Viitattu 19.2.2019. https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf

Vilpas, P. n.d. 1. Kvantitatiivinen tutkimus. Viitattu 1.2.2019. <https://users.metropolia.fi/~pervil/kvantsu/Moniste.pdf>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut. 2018. Opiskeluterveydenhuollon palvelut. Viitattu 19.3.2018. <http://www.yths.fi/opiskeluterveydenhuolto>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut. 2019. Terveystoimittajan vastaanotto. Viitattu 18.2.2019. http://www.yths.fi/palvelut/yleisterveys/kiireeton_hoito/terveydenhoitajan_vastaanotto

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut. 2019. YTHS lyhyesti. Viitattu 29.1.2019. <http://www.yths.fi/yths>

Tekijä, vuosi, ja maa	Tutkimuksen tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruu ja analyysimenetelmät	Keskeiset tutkimustulokset
Kaisa Saarenmaa (projektitutkija) & Vesa Virtanen (kehittämispäällikkö), 2010, Suomi	Opiskelijatutkimus 2010. Selvittää suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden toimeentuloon, opiskeluun ja tulevaisuuden näkymiin liittyviä kysymyksiä	Määrällinen tutkimusaineisto kerättiin verkkokyselyllä. Kysely osoitettiin 8400:lle suomalaiselle korkeakouluopiskelijalle, joista 45% vastasi kyselyyn. Analysointi osa-alueiden mukaisesti.	Kolmanneksella opiskelijoista opinnot ovat viivästyneet, työssäkäynti opintojen ohella hidastaa opintojen etenemistä. Jopa puolet opiskelijoista kärsivät terveydellisistä ongelmista, yleisin terveyshaitta on stressi. Myös heikko opiskelumotivaatio, kokemus väärällä alalla opiskelusta, opintojen työläys, puutteellinen opintojen ohjaus ja opiskelijan toimeentulovaikeudet olivat syitä opintojen viivästymiselle.
Anna-Kaarina Potila, Vesa Virtanen, Outi Ahti-Miettinen & Riina Nyberg, 2014, Suomi	Opiskelijatutkimus 2014. Osa kansainvälistä EUROSTUDENT-hanketta. Selvitettiin opiskelijoiden toimeentuloa ja opiskeluun vaikuttavia tekijöitä.	Verkkokysely johon osallistui 4487 opiskelijaa.	Opiskelijoista 61 %:lla on taloudellisia vaikeuksia, liittyen rahojen riittämiseen. Opiskelijoista 17%:lla on lapsia. Opintojen tavoitteita hitaammasta etenemisestä kertoi yli kolmannes vastanneista (syinä opintojen vaativuus, työssäkäynti ja oma asenne opintoja kohtaan). Suurin osa (80%) olivat tyytyväisiä opetushenkilöstöön. Myös opiskeluympäristöön olivat tyytyväisiä 80% vastanneista. AMK-opiskelijoista 11% on pitänyt taukoa opintojen aikana vähintään vuoden ajan.
Anna-Kaarina Potila, Johanna Moisio, Outi Ahti-	Opiskelijatutkimus 2017.	Internetkysely Suomessa opiskeleville	Opiskelijoista noin joka kuudennella on lapsia. Vastanneista 27% kertoi aiemman osaamisen

<p>Miettinen, Marjo Pyy-Martikainen & Vesa Virtanen, 2017, Suomi</p>	<p>Osa kansainvälistä EUROSTUDENT-hanketta. Tuloksia tarkasteltiin jakamalla ne opiskelijoiden taustojen, opintojen aloitukseen vaikuttavien tekijöiden, opintojen etenemisen, ajankäytön, toimeentulojen ja menojen, opiskelijaliikkuvuuden sekä heidän tulevaisuuden odotuksien mukaan.</p>	<p>korkeakoulu-opiskelijoille (N=24000), heistä 7318 vastasi tutkimukseen.</p>	<p>vaikuttaneen opintojen etenemiseen nopeuttavasti. Opiskelijoista 63% kertoi opintojen edenneen suunnitellusti, omia tavoitteita hitaampaa etenemistä on ollut 29%:lla. Tyytyväisyyttä opiskeluympäristöön koki 82%. Opiskelijoista 48% koki taloudellisia vaikeuksia. Fyysinen vamma, vaiva, toimintarajoite tai pitkäaikainen terveysongelma on 28%:lla korkeakouluopiskelijoista, heistä 70% kokee tämän olevan haittana opinnoille.</p>
<p>Elina Lavikainen, 2010, Suomi</p>	<p>Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010.</p> <p>Tutkimuskohteina ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelukyky, opintopolut ja koulutuksen laatu.</p>	<p>Lomakekysely. Kohderyhmänä vuosina 2004-2009 aloittaneet AMK-opiskelijat. Tutkimukseen osallistui 5698 (vastaus% 23) opiskelijaa.</p>	<p>AMK-opiskelijat suorittavat vuodessa keskimäärin 50 opintopistettä. Koulutuksen laatu oli vaihtelevaa opiskelijoiden näkökulmasta. Opiskelukyvyn osatekijöistä vahvimiksi opiskelijat kokivat omat voimavarat ja sosiaalisen opiskeluympäristön. Pedagoginen opiskelu-ympäristö tukee opiskelukykyä heikoimmin.</p>
<p>Hanna Kääriä, Päivi Mäki, Anna Leinonen, Tuovi Hakulinen-Viitanen, Tiina Laatikainen & OPTE-työryhmä, 2011, Suomi</p>	<p>Ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuskäytännöt, työtavat ja -ympäristöt.</p> <p>Tarkoituksena selvittää ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollon terveystarkastuskäytäntöjä,</p>	<p>Sähköinen kyselytutkimus. Kohderyhmänä ammattikorkeakoulujen opiskeluterveydenhuollossa toimivat terveydenhoitajat (n=103). Vastaus% 85.</p>	<p>Suurimmassa osassa vastauksia ilmeni, että kunta järjestää opiskelijoille mielenterveys- ja päihdepalveluja, suun terveydenhuollon- ja äitiysneuvopalveluja sekä seksuaaliterveyttä edistäviä palveluja terveydenhoitajan palvelujen ja lääkärin sairausvastaanotto- ja palvelujen lisäksi. Kokonaisuudessaan eri ammattikorkeakoulujen välillä</p>

	työtapoja ja – ympäristöä.		opiskeluterveydenhuollon palvelujen tarjonta oli vaihtelevaa ja palvelujen toteuttaminen kirjavaa. Ennalta ehkäisevälle työlle ja erityisryhmien huomiointille ei jäänyt riittävästi aikaa terveydenhoitajan työssä.
Kristina Kunttu, Teppo Huttunen & Tommi Pesonen, 2013, Suomi	<p>Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2012.</p> <p>Tutkittiin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä, fyysistä sekä sosiaalista terveyttä, terveyskäyttäytymistä, opiskelijakykyyn liittyviä tekijöitä, terveyspalvelujen käyttöä sekä mielipiteitä palveluiden laadusta. Erityistee-moina oppimisvaikeudet, paniikkiahdistuneisuus, seksuaalisuuden ongelmat ja peliriip-puvuus.</p>	9992 alle 35-vuotiasta korkeakouluopiskelijaa, jotka suorittivat perustutkintoa. Tutkimukseen vastasi 44% (n=4409). Tutkimus suoritettiin postitse lähetettävällä lomakekyselyllä, mutta myös internetissä vastaaminen oli mahdollista.	Yleisesti opiskelijat kokivat terveytensä hyväksi (84%). Opiskelijat toivoivat saavansa apua liittyen stressinhallintaan, ajanhallintaan, opiskeluongelmiin, ihmissuhde ja itsetunto asioihin, jännittämiseen, opiskelutaitoihin, ravitsemukseen, painonhallintaan ja liikuntaan.

<p>Kristina Kunttu, Juhani Saari, Tuukka Salminen, Alina Inkinen, Tommi Pesonen & Aki Linden, 2017, Suomi</p>	<p>Korkeakouluopiskelijoiden terveys-tutkimus 2016.</p> <p>Tarkoituksena selvittää korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä, terveystäytymistä, opiskelukykyyn liittyviä tekijöitä, terveyspalvelujen käyttöä sekä mielipiteitä palvelujen laadusta.</p>	<p>Yhdistettynä paperi- ja sähköpostikyselynä suoritettuna tutkimuksen kohteena olivat 10000 alle 35-vuotiasta perustutkintoa suorittavaa korkeakouluopiskelijaa. Heistä 31% (n=3114) vastasi tutkimukseen.</p>	<p>Suurimmalla osalla opiskelijoista on jokin terveydenhuollon ammattilaisen toteama pitkäkestoinen, usein toistuva tai pysyvä vamma, sairaus tai vika, joka on kuluneen vuoden aikana tarvinnut hoitoa (esimerkiksi oppimisvaikeus, näkövika, viisaudenhampaiden tulehtuminen, migreeni ja masennus). 76% koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi, 66% koki henkisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi, 72% koki sosiaalisen hyvinvoinnin hyväksi tai erittäin hyväksi. Suurimpia ongelmia, joihin opiskelijat toivoivat saavansa apua opiskeluterveydenhuollosta, olivat stressinhallinta, ajanhallinta, opiskelun ongelmat, opiskelutaidot, itsetuntoasiat, jännittämisoongelmat, mielialaongelmat sekä ravitsemus ja liikunta.</p>
---	---	---	--

(Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010)

(Potila, Virtanen, Ahti-Miettinen & Nyberg 2014)

(Potila, Moisio, Ahti-Miettinen, Pyy-Martikainen & Virtanen 2017)

(Lavikainen 2010)

(Kääriä, Mäki, Leinonen, Hakulinen-Viitanen, Laatikainen & OPTE-työryhmä 2011)

(Kunttu & Pesonen 2013)

(Kunttu, Pesonen & Saari 2017)

Hyvä opiskelija

Olemme Satakunnan ammattikorkeakoulun Porin kampuksen terveydenhoitaja- opiskelijat Neea Yli-Anttila & Vilma Vähämäki. Selvitämme opinnäytetyössämme opiskelijoiden kokemuksia opiskelukykyä edistävästä ja estävästä tekijöistä. Opinnäytetyö tehdään Rauman terveyskeskuksen perhekeskuksen tilauksesta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää opiskelukykyä estäviä sekä edistäviä tekijöitä; minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla on ja miten ne ovat vaikuttaneet heidän opintoihinsa. Tavoitteena on antaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle opiskelijoiden opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä. Tutkimuksemme luvat ovat myöntäneet Rauman kaupunki ja Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Pyytäisimme ystävällisesti Sinua vastaamaan kyselylomakkeeseemme liittyen kokemuksiisi korkeakouluopintojesi ajalta. Vastausaika on 11.4- 27.4.2018. Vastaaminen tapahtuu anonymisti. Tutkimusajan päätyttyä säilytämme vastauksia luottamuksellisesti analysoinnin ja raportoinnin ajan. Kun tutkimuksen raportti on kirjoitettu, hävitämme vastaukset asiaankuuluvasti.

Kyselyyn pääset tästä linkistä: <https://elomake.samk.fi/lomakkeet/7995/lomake.html>

Kiitos paljon osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin

Neea Yli-Anttila (neea.yli-anttila@student.samk.fi)

Vilma Vähämäki (vilma.vahamaki@student.samk.fi)



? KYSELY

Opiskelukykyä estävät ja edistävät tekijät- kysely

Lomake on ajastettu: julkisuus alkaa 11.4.2018 14.20 ja päättyy 27.4.2018 23.59

Vastaa ensin taustakysymyksiin kertomalla ikäsi ja sukupuolesi sekä tämänhetkinen koulutusalasasi.

Kysymyksissä 1 ja 2 valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto asteikolla 1-3 (vaihtoehdot kuvattu kysymyksien alla).

Kysymyksessä 3 valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto/vaihtoehdot. Jos sopivaa vaihtoehtoa ei ole, kerro vastaus omin sanoin "Muu, mikä?" -kohdassa.

Kysymyksessä 4 valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto, jos vastaat ei, siirry seuraavaan kysymykseen, jos vastaat kyllä, vastaa jatkokysymyksiin omin sanoin.

Kysymyksissä 5 valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto (Kyllä/Ei).

Kysymyksissä 6 ja 7 valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto ja vastaa jatkokysymyksiin omin sanoin.

Kysymyksessä 8 valitse omaa tilannettasi parhaiten kuvaava vaihtoehto (Kyllä/Ei). Jos sopivaa vaihtoehtoa ei ole, kerro vastaus omin sanoin "Jossain muussa, missä?" -kohdassa.

Taustatiedot

Ikä

Sukupuoli Nainen Mies

Sukupuoli

Tämänhetkinen koulutusala International business
 merenkulku
 liiketalous (kansainvälinen kauppa)
 logistiikka
 tuotantotalous- ja tekniikka

1. Ovatko seuraavat asiat heikentäneet opiskelukykyäsi tämän hetkisten ammattikorkeakouluopintojesi aikana?

1= ei ole heikentänyt

2= on heikentänyt jonkin verran

3= on heikentänyt paljon

Omat voimavarat

	1	2	3
Perussairaus (esim. diabetes, astma)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuulohäiriöt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Näköhäiriöt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vatsavaivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niska- hartiaseudun vaivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Selkävaivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pahoinvointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hammasvaivat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päänsärky	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huimaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hengitystieinfektiot/ flunssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Loukkaantuminen/ tapaturma	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jännittyneisyys/ hermostuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Masentuneisuus/ alakuloisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Keskittymisvaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nukahtamisvaikeudet/ unettomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Väsymys/ voimattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ahdistuneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto-ongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielenterveysongelmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhde opiskelukavereihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut kaverisuhteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhde vanhempiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhde sisaruksiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suhde muihin lähisukulaisiin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parisuhde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheisen sairastuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Läheisen kuolema	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ajan harrastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työssäkäynti opintojen ohella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimeentulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yksinäisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opiskelutaidot

	1	2	3
Motivaation puute opiskeluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppimisvaikeudet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen aikatauluttaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suorituspaineeet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojaksojen tehtävien määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen vaativuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongelmanratkaisutaitojen puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Puutteet tietotekniikkataidoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommunikointi muiden opiskelijoiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommunikointi opettajien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vieraskieliset opinnot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongelmat opintojen suunnittelussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat opiskelutavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautteen saamattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Ovatko seuraavat asiat edistäneet opiskelukykyäsi tämän hetkisten ammattikorkeakouluopintojesi aikana?

1= ei ole edistänyt

2= on edistänyt jonkin verran

3= on edistänyt paljon

Omat voimavarat

	1	2	3
Onnellisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psyykinen tasapaino	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat luonteenpiirteet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsetunto	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ajan harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä perusterveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Riittävä uni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hyvä vireystila	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravitsemus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parisuhde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sisarukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut lähisukulaiset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelukaverit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut kaverit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluterveydenhoitaja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työssäkäynti opintojen ohella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toimeentulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuraattori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opiskelutaidot

	1	2	3
Omat opiskelutavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen aikatauluttaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivaatio opiskeluun	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojakoisten tehtävät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongelmanratkaisutaidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tietotekniikkataidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kielelliset taidot (kirjoittaminen, puhuminen, vieraat kielet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautteen saaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommunikointi muiden opiskelijoiden kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kommunikointi opettajien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Ovatko opintosi viivästyneet jonkin syyn vuoksi?

Ovatko opintosi viivästyneet jonkin syyn vuoksi?

- Eivät ole viivästyneet
- Äitiysvapaa/ isyysvapaa
- Loukkaantuminen/ tapaturma
- Sairastuminen
- Kurssien läpikäymättömyys
- Motivaation puute
- Työssäkäynti
- Taloudellinen tilanne
- Armeija

Muu, mikä?

4. Ovatko opintosi edenneet suunniteltua nopeammin?

Kyllä Ei

Ovatko opintosi edenneet suunniteltua nopeammin?

Mitkä tekijät ovat nopeuttaneet opintojasi? (jätä tyhjäksi, jos vastasit Ei)

5. Mitä opiskeluterveydenhuollon palveluja olet käyttänyt nykyisten opintojesi aikana?

Kyllä Ei

	Kyllä	Ei
Terveystoiminnan palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lääkärin palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuraattorin palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hoidon tarpeen arviointi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mielenterveyspalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suunterveyden palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Päihdetyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seksuaaliterveyden palvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fysioterapia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laboratoriopalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuvantamispalvelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätoiminta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

 En ole käyttänyt opiskelijaterveydenhuollon palveluja

6. Ovatko opiskeluterveydenhuollon palvelut edistäneet hyvinvointiasi?

Ovatko opiskeluterveydenhuollon palvelut edistäneet hyvinvointiasi? Kyllä Ei

Jos vastasit Kyllä, kerro miten?

Jos vastasit Ei, kerro miksi ei?

7. Onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opintojesi etenemistä?

Onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opintojesi etenemistä? Kyllä Ei

Jos vastasit Kyllä, kerro miten?

Jos vastasit Ei, kerro miksi ei?

8. Missä asioissa toivoisit saavasi apua ja tukea opiskeluterveydenhuollosta?

	Kyllä	Ei
Terveystarkastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea stressinhallinnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea ajanhallinnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea opiskeluongelmissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea ihmissuhde- ja itsetuntoasioissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea jännittämisessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea opiskelutaidoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea ravitsemuksessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea painonhallinnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua ja tukea liikunnassa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jossain muussa, missä?

Tietojen lähetykset

Tallenna | Esitäyttö URL

Kiitos osallistumisestasi!

Taustatiedot

Ikä (n=38)

Alle 20	n=3
20-24	n=26
25-29	n=5
Yli 30	n=4

Sukupuoli (n=38)

Nainen	n=23
Mies	n=15

Tämänhetkinen koulutusala (n=38)

International business	n=2
merenkulku	n=5
liiketalous (kansainvälinen kauppa)	n=27
logistiikka	n=1
tuotantotalous ja -tekniikka	n=3

1. Ovatko seuraavat asiat heikentäneet opiskelukykyäsi tämän hetkisten ammattikorkeakouluopintojesi aikana?

Omat voimavarat (fyysisen terveyden osa-alue)	Ei ole heikentänyt	On heikentänyt jonkin verran	On heikentänyt paljon
Perussairaus (esim. diabetes/astma) n=37	n=34	n=2	n=1
Kuulohäiriöt n=38	n=38	n=0	n=0
Näköhäiriöt n=38	n=30	n=7	n=1
Vatsavaivat n=38	n=29	n=9	n=0
Niska-hartiaseudun vaivat n=38	n=27	n=9	n=2
Selkävaivat n=38	n=27	n=10	n=1
Pahoinvointi n=38	n=35	n=3	n=0
Hammasvaivat n=	n=35	n=3	n=0
Päänsärky n=38	n=23	n=12	n=3
Huimaus n=38	n=34	n=4	n=0
Hengitystieinfektiot/ flunssa n=38	n=22	n=14	n=2
Loukkaantuminen/ tapaturma n=38	n=37	n=1	n=0

Omat voimavarat (psykykkisen terveyden osa-alue)	Ei ole heikentänyt	On heikentänyt jonkin verran	On heikentänyt paljon
Psykykinen terveys n=38	n=29	n=7	n=2
Jännittyneisyys/ hermostuneisuus n=38	n=22	n=12	n=4
Masentuneisuus/ alakuloisuus n=38	n=25	n=8	n=5
Keskittymisvaikeudet n=38	n=22	n=12	n=4
Nukahtamisvaikeudet/ unettomuus n=38	n=23	n=10	n=5
Väsymys/ voimattomuus n=38	n=16	n=19	n=3
Ahdistuneisuus n=38	n=31	n=4	n=3
Itsetunto-ongelmat n=38	n=30	n=6	n=2
Stressi n=38	n=14	n=17	n=7
Mielenterveysongelmat n=38	n=31	n=5	n=2

Omat voimavarat (sosiaalisen terveyden osa-alue)	Ei ole heikentänyt	On heikentänyt jonkin verran	On heikentänyt paljon
Suhde opiskelukavereihin n=38	n=35	n=3	n=0
Muut kaverisuhteet n=38	n=34	n=4	n=0
Suhde vanhempiin n=37	n=35	n=2	n=0
Suhde sisaruksiin n=38	n=37	n=1	n=0
Suhde muihin lähisukulaisiin n=38	n=37	n=1	n=0
Parisuhde n=38	n=33	n=4	n=1
Läheisen sairastuminen n=38	n=33	n=3	n=2
Läheisen kuolema n=38	n=36	n=2	n=0
Vapaa-ajan harrastus n=38	n=34	n=4	n=0
Työssäkäynti opintojen ohella n=38	n=29	n=8	n=1
Toimeentulo n=38	n=25	n=11	n=2
Yksinäisyys n=38	n=32	n=5	n=1

Omat opiskelutaidot	Ei ole heikentänyt	On heikentänyt jonkin verran	On heikentänyt paljon
Motivaation puute opiskeluun n=38	n=14	n=21	n=3
Oppimisvaikeudet n=38	n=29	n=8	n=1
Opintojen aikataulutttaminen n=38	n=25	n=9	n=4
Suorituspainet n=38	n=21	n=11	n=6
Opintojaksojen tehtävien määrä n=38	n=22	n=13	n=3
Opintojen vaativuus n=38	n=30	n=7	n=1
Ongelmanratkaisutaitojen puute n=38	n=33	n=5	n=0
Puutteet tietotekniikkataidoissa n=38	n=30	n=7	n=1
Kommunikointi muiden opiskelijoiden kanssa n=38	n=33	n=4	n=1
Kommunikointi opettajien kanssa n=38	n=27	n=9	n=2
Vieraskieliset opinnot n=38	n=29	n=8	n=1
Ongelmat opintojen suunnittelussa n=38	n=31	n=4	n=3
Omat opiskelutavat n=38	n=25	n=11	n=2
Palautteen saamattomuus n=38	n=31	n=5	n=2

LIITE 4

2. Ovatko seuraavat asiat edistäneet opiskelukykyäsi tämän hetkisten ammatti-korkeakouluopintojesi aikana?

Omat voimavarat	Ei ole edistänyt	On edistänyt jonkin verran	On edistänyt paljon
Onnellisuus n=38	n=8	n=17	n=13
Psyykinen tasapaino n=38	n=10	n=15	n=13
Omat luonteenpiirteet n=38	n=7	n=16	n=15
Itsetunto n=38	n=12	n=17	n=9
Liikunta n=38	n=6	n=22	n=10
Vapaa-ajan harrastukset n=38	n=11	n=18	n=9
Hyvä perusterveys n=38	n=8	n=16	n=14
Riittävä uni n=38	n=11	n=17	n=10
Hyvä vireystila n=38	n=13	n=18	n=7
Ravitsemus n=38	n=7	n=22	n=9
Parisuhde n=37	n=18	n=9	n=10
Vanhemmat n=38	n=9	n=18	n=11
Sisarukset n=38	n=22	n=7	n=9
Muut lähisukulaiset n=38	n=26	n=7	n=5
Opiskelukaverit n=38	n=11	n=15	n=12
Muut kaverit n=38	n=20	n=9	n=9
Opiskeluterveydenhoitaja n=38	n=26	n=9	n=3
Opettajat n=38	n=20	n=15	n=3
Työssäkäynti opintojen ohella n=38	n=28	n=9	n=1
Toimeentulo n=38	n=23	n=11	n=4
Kuraattori n=38	n=35	n=3	n=0

Opiskelutaidot	Ei ole edistänyt	On edistänyt jonkin verran	On edistänyt paljon
Omat opiskelutavat n=38	n=9	n=17	n=12
Opintojen aikatauluttaminen n=38	n=10	n=21	n=7
Opintojen suunnittelu n=38	n=13	n=18	n=7
Motivaatio opiskeluun n=38	n=10	n=17	n=11
Opintojaksojen tehtävät n=38	n=12	n=20	n=6
Ongelmanratkaisutaidot n=38	n=11	n=17	n=10
Tietotekniikkataidot n=38	n=13	n=13	n=12
Kielelliset taidot (kirjoittaminen, puhuminen, vieraat kielet) n=38	n=9	n=16	n=13
Palautteen saaminen n=38	n=19	n=14	n=5
Kommunikointi muiden opiskelijoiden kanssa n=38	n=9	n=21	n=8
Kommunikointi opettajien kanssa n=38	n=19	n=16	n=3

3. Ovatko opintosi viivästyneet jonkin syyn vuoksi?

Opintojen viivästyminen (n=38)

Eivät ole viivästyneet	n=31
Ovat viivästyneet	n=7

Opintojen viivästymisen syyt (n=40)

Äitiysvapaa/ isyysvapaa	n=1
Loukkaantuminen/ tapaturma	n=1
Sairastuminen	n=1
Kurssien läpäisemättömyys	n=2
Motivaation puute	n=1
Työssäkäynti	n=1
Taloudellinen tilanne	n=0
Armeija	n=0
Muu, mikä?	n=2

4. Ovatko opintosi edenneet suunniteltua nopeammin?

Opintojen suunniteltua nopeampi eteneminen (n=38)

Kyllä	n=5
Ei	n=33

Mitkä tekijät ovat nopeuttaneet opintojasi? (jätä tyhjäksi, jos vastasit Ei) (n=5)

5. Mitä opiskeluterveydenhuollon palveluja olet käyttänyt nykyisten opintojesi aikana?

Opiskelijoiden käyttämät terveydenhuollon palvelut (n=38)

Kyllä Ei

Opiskelijoiden käyttämät terveydenhuollon palvelut (n=38)	Kyllä	Ei
Terveydenhoitajan palvelut n=38	n=23	n=15
Lääkärin palvelut n=38	n=14	n=24
Kuraattorin palvelut n=38	n=1	n=37
Hoidon tarpeen arviointi n=38	n=2	n=36
Mielenterveyspalvelut n=38	n=4	n=34
Suunterveyden palvelut n=38	n=2	n=36
Päihdetyö n=38	n=0	n=38
Seksuaaliterveyden palvelut n=38	n=2	n=36
Fysioterapia n=38	n=0	n=38
Laboratoriopalvelut n=38	n=9	n=29
Kuvantamispalvelut n=38	n=4	n=34
Ryhmätoiminta n=38	n=0	n=38

En ole käyttänyt opiskelijaterveydenhuollon palveluja (n=14)

6. Ovatko opiskeluterveydenhuollon palvelut edistäneet hyvinvointiasi? (n=36)

Kyllä	n=15
Ei	n=21

Jos vastasit Kyllä, kerro miten? (n=11)

Jos vastasit Ei, kerro miksi ei? (n=15)

7. Onko opiskeluterveydenhuolto edistänyt opintojesi etenemistä? (n=32)

Kyllä	n=7
Ei	n=25

Jos vastasit Kyllä, kerro miten? (n=6)

Jos vastasit Ei, kerro miksi ei? (n=18)

8. Missä asioissa toivoisit saavasi apua ja tukea opiskeluterveydenhuollosta?

Opiskelijoiden toiveet opiskeluterveydenhuollon tarjoamasta avusta ja tuesta (n=37)

	Kyllä	Ei
Terveystarkastukset n=36	n=23	n=13
Apua ja tukea stressinhallinnassa n=37	n=18	n=19
Apua ja tukea ajanhallinnassa n=37	n=11	n=26
Apua ja tukea opiskeluongelmissa n=37	n=11	n=26
Apua ja tukea ihmissuhde- ja itsetuntoasioissa n=37	n=10	n=27
Apua ja tukea jännittämisessä n=37	n=16	n=21
Apua ja tukea opiskelutaidoissa n=37	n=5	n=32
Apua ja tukea ravitsemuksessa n=36	n=9	n=27
Apua ja tukea painonhallinnassa n=37	n=9	n=28
Apua ja tukea liikunnassa n=35	n=8	n=27

RAUMAN KAUPUNKI
Sosiaali- ja terveystoimiala
Vs. toimialajohtaja

PÄÄTÖSPÖYTÄKIRJA
10.4.2018

63/2018

Muut asiat
/0//0

Opinnäyte-/tutkimuslupahakemus

Tutkimuslupa myönnetään seuraavin ehdoin:

- tutkija sitoutuu tietojen käsittelyssä ja suojaamisessa noudattamaan henkilötietolain määräyksiä
- tutkimuksessa mahdollisesti syntyvät yksittäisten henkilöiden tietoja koskevat tutkimusrekisterit hävitetään tai arkistoidaan henkilötietolaissa edellytetyllä tavalla
- tutkimusraportista ei ole yksilöitävissä tutkimuksen piiriin tai otantaan kuulunutta henkilöä
- mahdollisesti tarvittaessa suostumusasiakirjassa tulee ilmetä ao. henkilön lupa käyttää häntä koskevia tietoja, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus ja henkilöiden mahdollisuus keskeyttää osallistuminen tutkimukseen heti niin halutessa.

Opinnäytetyö/tutkimus:

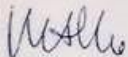
Opiskeluterveydenhuolto ammattikorkeakouluopiskelijan opiskelukyvyn tukijana

Vilma Vähämäki,
Neea Yli-Anttila

Päätös Hyväksyn tutkimuslupa-anomuksen.

Liitteet Hakemus

Päätöksen
allekirjoitus


Marja-Leena Alho
Vs. toimialajohtaja

Pöytäkirja nähtävillä 18.4.2018

Tiedoksi Hakijat, yhteyshenkilö

Tiedoksianto
asianosaiselle

Tämä päätös on
 lähetetty tiedoksi mainituille

Tämä päätös on
 annettu tiedoksi mainituille

Päiväys 10.4.2018

Tiedoksiantaja

Anita Hämäläinen

Oikaisuvaatimus-
ohjeet

Oikaisuvaatimusviranomainen
Rauman sosiaali- ja terveysvaliokunta
PL 283
26101 Rauma

Päätökseen tyytymätön voi tehdä kirjallisen oikaisuvaatimuksen. Oikaisuvaatimuksen saa tehdä se, johon päätös on kohdistettu tai jonka oikeuteen, velvollisuuteen tai etuun päätös välittömästi vaikuttaa (asianosainen) sekä kunnan jäsen. Asianosaisen katsotaan saaneen päätöksestä tiedon viimeistään (7) päivänä päätöksen postituspäivän jälkeen. Kunnan jäsenen, joka ei ole asianosainen, katsotaan saaneen tiedon silloin, kun pöytäkirja on asetettu yleisesti nähtäväksi. Oikaisuvaatimuksesta on käytävä ilmi vaatimus perusteineen ja se on tekijän allekirjoitettava. Vaatimuksen voi toimittaa oikaisuvaatimusviranomaiselle postitse, henkilökohtaisesti tai lähettin välityksellä. Toimitustavasta riippumatta vaatimuksen on oltava oikaisuvaatimusviranomaisella ennen aukioalojan päättymistä viimeistään neljäntenätoista (14) päivänä päätöksen tiedoksisaantipäivästä mainittu päivää lukuunottamatta.



SAMK / Tutkimuslupa-anomus

Opinnäytetöille ja muille tutkimuksille, jotka kohdistuvat Satakunnan ammattikorkeakouluun.
Lähetä anomukseen ohjaajan hyväksymä tutkimussuunnitelma. Lähetä anomus SAMK:n taatupäällikölle hyvissä ajoin ennen tutkimuksen suunnittelua toteuttamisaikakohtaa (ME71110). Älä aloita tutkimusta / opinnäytetyön tekemistä ennen kuin olet saanut tutkimusluvan.

Tutkimuksen/opinnäytetyön tekijä(t): Vilma Vähämäki & Neea Yli-Anttila

Tekijän/tekijöiden osoite:

Sähköposti: vilma.vahamaki@student.samk.fi neea.yli-anttila@student.samk.fi

(Työ)nimi/aihe: Opiskeluterveydenhuolto ammattikorkeakouluopiskelijan opiskelukyvyyn
tutkijana

Toteutuksen suunniteltu ajankohta: e-tyretylomakkeiden jako huhtikuussa 2018
raportin valmistuminen syyskuussa 2018

Tekijän koulutusohjelma: hoitotyö

Oppilaitos, jos muu kuin SAMK:

Kerätäänkö tutkimuksessa henkilötietoja ja kootaanko niistä henkilötietorekisteri? kyllä ei

* Henkilötietojen keräämisellä ja tietojen rekisteröinnillä tarkoitetaan yksilöintitietojen (kuten nimi, henkilötunnus, syntymäaika) ja tutkimustietojen kokoamista rekisteriin. (Lisätietoja www.tietosuojafi). Tutkimuksen päätyttyä tutkimusrekisteri joko hävitetään tai arkistoidaan ilman tunnistetietoja.

Ohjaaja(t):

Lahtinen Elina

Puolto ohjaajalta:

Puoltolauseet:

Tilaustyy Rauhan Nortamon Perhekeskuksesta. Seura-
telmanan tarkemmat tiedot. Suunnitelma hyväksytty.

Ohjaajan allekirjoitus

Elina Lahtinen

Päiväys 5.4.2018

Luvan hakijan allekirjoitus

Vilma Vähämäki

Laatupäällikön päätös

- tutkimuslupa myönnetään
 tutkimuslupa myönnetään ehdollisesti
 tutkimuslupaa ei myönnetä

Perustelut, jos lupaa ei myönnetä tai lupa myönnetään ehdollisena:

18.4.2018 Pen

Päiväys

Eija Kuusik

Laatupäällikkö

Päätös tiedotetaan opiskelijoille, ohjaajille ja SAMKin yhteyshenkilölle.

Sisältövastaava: Laatupäällikkö

Tarkistettu viimeksi: 21.1.2015

Muutettu viimeksi: 21.1.2015