

Henrietta Niva ja Miisa Valtonen

**OPIKELIJOIDEN HYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN OULUN
AMMATTIKORKEAKOULUSSA**

Case: Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden päiväopiskelijat

OPISKELIJOIDEN HYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN OULUN AMMATTIKORKEAKOULUSSA

Case: Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden päiväopiskelijat

Henrietta Niva ja Miisa Valtonen
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Liiketalous
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Liiketalouden tutkinto-ohjelma, Esimiestyö ja henkilöstöosaaminen

Tekijät: Henrietta Niva & Miisa Valtonen

Opinnäytetyön nimi: Opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittäminen Oulun ammattikorkeakoulussa:

Case: Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden päiväopiskelijat

Työn ohjaaja: Teija Harju

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 42 + 7

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikkö. Opinnäytetyön aiheena on Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden päiväopiskelijoiden hyvinvoinnin kehittäminen. Työ sai aiheensa keväällä 2019 yksikön pitämän osastokokouksen myötä, jossa selvisi, että opiskelijoiden masennusoireet ovat lisääntyneet.

Opinnäytetyön tavoitteena on vastata tutkimusongelmiin, mitkä tekijät opiskelussa lisäävät masennusoireita ja mielenterveyden haasteita sekä mitkä tekijät opiskelussa lisäävät opiskelijoiden voimavaroja. Tavoitteena on myös antaa konkreettisia parannusehdotuksia, joilla voidaan tukea opiskelijoiden oppimista ja hyvinvointia. Parannusehdotukset perustuvat opinnäytetyön tietoperustaan sekä kyselyn tuloksiin.

Tietoperustassa käsitellään opiskelijoiden hyvinvointia, korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyden haasteita sekä opiskelijoiden voimavaroja edistävää opiskelu ympäristöä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää, joka sisälsi myös tilastollisen tutkimuksen piirteitä. Aineistonkeruumenetelminä käytettiin haastattelua sekä internetkyselyä. Haastattelu tehtiin opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajalle. Internetkysely toteutettiin opiskelijoista valitulle kohderyhmälle.

Tärkeimpinä tuloksina voidaan pitää opiskelijoiden vastauksia ja ehdotuksia, joita saatiin kyselystä. Tulokset antavat kuvaa siitä, mitä tekijöitä opiskelijat pitävät tärkeinä opiskelussa ja mitä parannettavaa olisi heidän opiskeluympäristössään. Opiskelijat kertoivat mielipiteitään myös siitä, mitä mieltä he ovat lähiopetuksesta ja sen vähenemisestä.

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää opetuksen suunnittelussa. Johtopäätöksissä annetaan kehitysehdotuksia, joita opiskeluympäristössä voitaisiin tehdä. Lisäksi opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen voitaisiin kehittää enemmän matalan kynnyksen palveluita. Jatkotutkimuksena toimeksiantaja voisi tutkia ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja heille sopivia opetusmuotoja syvällisemmin.

Asiasanat: Hyvinvointi, mielenterveys, voimavarat, ammattikorkeakouluopiskelu, liiketalous, haastattelu, kysely

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Business Administration, Leadership & HR

Authors: Henrietta Niva & Miisa Valtonen

Title of thesis: Improving student well-being at Oulu University of Applied Sciences: Case: The full-time business students of Oulu University of Applied Sciences

Supervisor: Teija Harju

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 42 + 7

The thesis was commissioned by the business department, Oulu University of Applied Sciences. The topic of the thesis deals with improving the full-time business students' well-being at Oulu University of Applied Sciences. The topic is based on department meeting held in spring 2019 where it became evident that the students' depression symptoms were increasing.

The goal of the thesis is to answer the following research problems: first, which factors in studying increase depression symptoms and mental health challenges and second, which factors in studying increase students' resources. The goal is also to provide concrete improvement suggestions which could be used to support students' learning and well-being.

The theoretical background of the thesis was consisted of students' well-being, mental health challenges of college students and study environment that advances the resources of students. Qualitative research was used as a research method. In addition, the study included features of statistical research. The data was collected with the help of an interview and online survey. The interview was performed for the student health care nurse. The survey was implemented by chosen target group of students.

The responses and propositions given by the target group of students can be considered the most important results. The results describe of which factors the students' value in their studies and what could be improved in the study environment. The students also shared their views on what they think about contact teaching and its decrease.

The results of the thesis can be used when planning teaching. The conclusions provide suggestions for improvement which could be made in the study environment. In addition, more low-threshold services could be developed to support the student well-being. As a follow-up study, the commissioner could investigate student well-being and appropriate teaching methods.

Keywords: Well-being, mental health, resources, studying at the University of Applied Sciences, Business Administration, interview, survey

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI	8
3	OPISKELUKYKY	11
	3.1 Opiskelukyvyn edistäminen.....	13
	3.2 Korkeakouluopiskelijoiden haasteet.....	14
4	KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYDEN HAASTEET	16
5	VOIMAVAROJA EDISTÄVÄ OPISKELUYMPÄRISTÖ	18
	5.1 Mielenterveyttä edistävä opiskeluympäristö.....	18
	5.2 Opiskelijoiden voimavaratekijät.....	20
6	TUTKIMUSMENETELMÄ.....	22
7	OPISKELUTERVEYDENHOITAJAN HAASTATTELU	24
8	KYSELYN TULOKSET	27
	8.1 Voimavaratekijät opiskelussa.....	27
	8.2 Opiskelijayhteisöön ryhmäytyminen.....	30
	8.3 Lähiopetuksen vähenemisen vaikutukset.....	31
	8.4 Oulun ammattikorkeakoulun mielenterveyspalvelut	33
9	JOHTOPÄÄTÖKSET	35
	9.1 Haastattelun johtopäätökset.....	35
	9.2 Kyselyn johtopäätökset	35
10	POHDINTA	38
	LÄHTEET.....	40
	LIITTEET	43

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössä käsitellään korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, yleisimpiä mielenterveyden haasteita sekä voimavaratekijöitä opiskelussa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikkö. Korkeakouluopiskelijoille vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan mielenterveyden haasteet ovat yleistyneet opiskelijoiden keskuudessa, joten opinnäytetyön tutkimuksessa haluttiin selvittää, näkyykö tämä ilmiö kyseisessä yksikössä. Toimeksiantajan mukaan erityisesti masennusoireiden lisääntyminen päiväopiskelijoilla nousi esiin opettajien pitämässä osastokokouksessa keväällä 2019, ja tästä tulikin aihe opinnäytetyölle. Opinnäytetyössä selvitettiin, onko lähiopetuksen vähenemisellä voinut olla vaikutusta masennusoireiden lisääntymiseen. Lähiopetuksen määrän väheneminen koskee opiskelijoita, jotka ovat aloittaneet liiketalouden päiväopinnot Teuvo Pakkalan kadun kampuksella vuosina 2015 ja 2016.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden mielenterveyden haasteiden määrän kasvuun Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Tietoperustassa perehdyttiin opiskelijoiden hyvinvointiin, korkeakouluopiskelijoiden yleisimpiin mielenterveyden haasteisiin sekä opiskelijoiden voimavaroja edistävään opiskeluympäristöön. Opinnäytetyön aihe rajattiin opiskeluympäristöön.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä kyselyn muodossa opiskelijoille Webropolissa sekä opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajan haastattelulla. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään, mitkä ovat voimavaratekijöitä opiskelussa sekä mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoille mielenterveyden haasteita opiskelussa. Masennusta ja muita mielenterveyden haasteita aiheuttavien oireiden laukaisevat tekijät on tärkeää löytää jo alkumetreillä, jotta niiden etenemistä krooniseen masennukseen tai ahdistuneisuushäiriöön voitaisiin pyrkiä ehkäisemään mahdollisilla muutoksilla opiskeluympäristössä. Johtopäätöksissä tarjotaan konkreettisia parannusehdotuksia, joilla voidaan tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja oppimista. Opinnäytetyö tehtiin opiskelijoiden näkökulmasta. Opinnäytetyössä pyrittiin löytämään vastauksia tutkimusongelmiin, joita ovat:

- Mitkä tekijät opiskelussa lisäävät masennusoireita ja muita mielenterveyden haasteita?
- Mitkä tekijät opiskelussa lisäävät opiskelijoiden voimavaroja?

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat vuonna 2015 ja 2016 aloittaneet liiketalouden päiväopiskelijat, jotka eivät olleet vielä valmistuneet kyselyn toteutushetkellä. Heidän kohdallaan lähiopetuksen määrä vähentyi oleellisesti. Lähiopetuksen määrä vähentyi vuonna 2017, jonka vuoksi vuonna 2017 ja sitä myöhemmin aloittaneet opiskelijat eivät ole kokeneet kyseistä muutosta. Rajaus pelkästään päiväopiskelijoihin tehtiin sen vuoksi, että juuri päiväopiskelijoilla lähiopetuksen määrä vähentyi. Monimuoto-opiskelijoilla lähiopetuksen määrä pysyi samana.

2 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

Hyvinvointi on monen eri tekijän summa. Tavallisimmin hyvinvoinnin osatekijät jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun, terveyteen sekä materiaaliseen hyvinvointiin. Hyvinvointi käsitteenä viittaa sekä yksilölliseen- että yhteisötason hyvinvointiin. Yhteisötason hyvinvoinnin osatekijät koostuvat muun muassa elinoloista, kuten ympäristöstä ja asuinoloista sekä yhteiskunnallisista työhön ja koulutuksiin liittyvistä seikoista, kuten koulutusmahdollisuuksista, yleisestä työllisyystilanteesta sekä toimeentulosta. Yksilötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat sosiaaliset suhteet, sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun yksilötasolla vaikuttavat yksilön terveys, materiaallinen hyvinvointi, yksilön omat odotukset ja oletukset hyvästä elämästä, omanarvontunto sekä ihmissuhteet. (THL 2019a, viitattu 23.10.2019.)

Sosioekonomisilla tekijöillä on selvä ja johdonmukainen vaikutus koettuun hyvinvointiin. Sosioekonomisia tekijöitä ovat aineelliset hyvinvoinnin ulottuvuudet, kuten tulot, omaisuus ja asumistaso sekä niiden hankkimisen edellytykset, kuten koulutus, ammatti sekä asema työelämässä. Suomessa sosioekonomisten tekijöiden jakautuminen epätasaisesti on johtanut väestöryhmien välisten erojen kasvamiseen kaikilla hyvinvoinnin osa-alueilla. (THL 2019a, viitattu 23.10.2019.)

Suomessa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on tutkittu säännöllisesti vuodesta 2000, jolloin aloitettiin valtakunnalliset opiskelijoiden terveystutkimukset. Terveystutkimuksen kohteena ovat olleet alle 35-vuotiaat perustutkintoa suorittavat yliopisto-opiskelijat, mutta vuodesta 2008 alkaen tutkimuksiin on otettu mukaan myös ammattikorkeakoulun opiskelijat. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset tehdään joka neljäs vuosi, ja viimeisin tutkimus on siis tällä hetkellä vuodelta 2016. Kaikkien tutkimusten tulokset ovat näkyvillä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön verkkosivuilla. (YTHS 2019, viitattu 24.10.2019.)

Opiskelijan kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu sisäisistä, ulkoisista, fyysisistä, psyykkisistä sekä henkisistä tekijöistä. Terveys ja voimavarat ovat keskeisessä roolissa opiskelijan hyvinvoinnin näkökulmasta. Erilaisilla elämäntapahtumilla, psyykkisellä hyvinvoinnilla, stressillä, elämänhallinnalla, sosiaalisilla suhteilla, verkostoilla sekä tuella on suuri vaikutus yksilön koettuun hyvinvointiin. (Sulander & Romppainen 2007, 14-19.)

Opiskelijoiden hyvinvointia kokonaisuutena voidaan havainnollistaa Allardtin hyvinvointimallia (Allardt 1976) soveltaen. Konun (2002) soveltamassa hyvinvointimallissa opiskelijoiden hyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen: koulun olosuhteet (having), sosiaaliset suhteet (loving), mahdollisuus toteuttaa itseään (being) ja terveydentila (health) (katso kuvio 1.). Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat keskeisesti näiden olosuhteiden lisäksi oppilaitos, kodin olosuhteet, opiskeluympäristö sekä yhteisö. Oppiminen sekä aiemmin koettu opetus ja kasvatusta vaikuttavat myös korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin. (Sulander & Romppainen 2007, 11-35.)

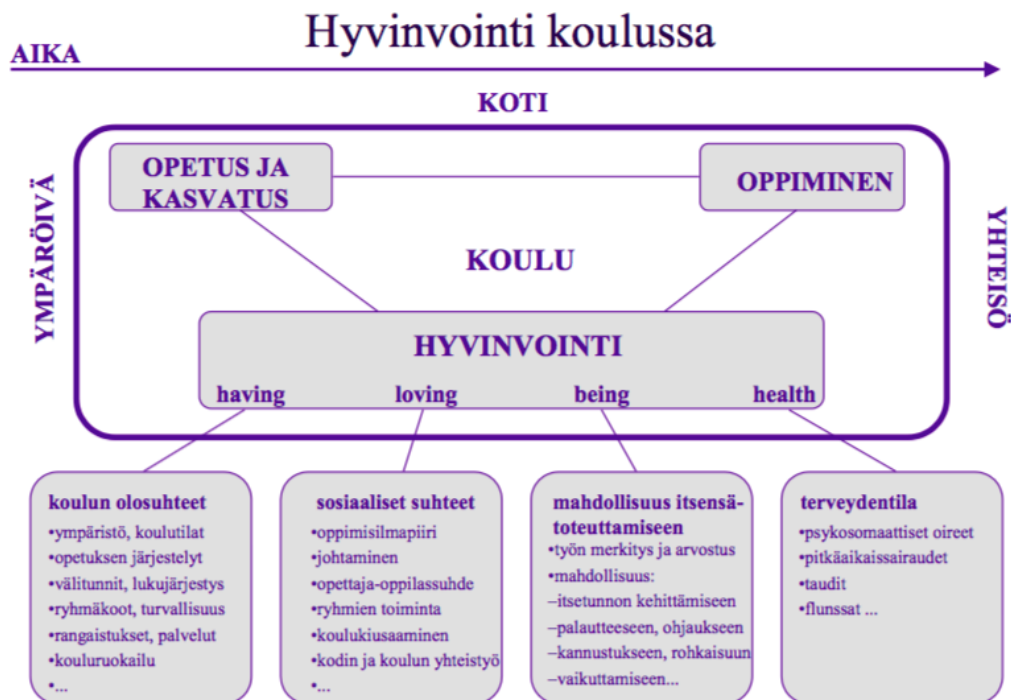
Korkeakouluopiskelijoiden kouluolosuhteisiin (having) kuuluvat opiskeluympäristö ja -tilat, opetuksen järjestäminen, kuten lähi- ja verkko-opetuksen järjestäminen, lukujärjestyksen ja opintojen suunnittelu, ryhmäkokoo, turvallisuus, palvelut sekä mahdollisuus opiskelijahintaiseen ruokailuun (kuvio 1.). Korkeakouluopiskelijoiden kouluolosuhteet voivat siis poiketa toisistaan opintoalan, oppilaitoksen ja yksilön omien valintojen mukaan. (Sulander & Romppainen 2007, 15.)

Opiskelijan sosiaalisiin suhteisiin kuuluvat oppimisilmapiiri, opintojen ohjaaminen, opettaja-opiskelijasuhteet, opiskeluryhmien toiminta, kiusaaminen sekä yhteistyön sujuminen oman oppilaitoksen kanssa (kuvio 1.). Korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisten suhteiden kannalta merkittävässä asemassa ovat opiskelijayhteisöt, harrastusmahdollisuudet ja oppimisilmapiiri, sillä nämä tekijät auttavat sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä myös mahdollisesti entuudestaan vieraalla opiskelupaikkakunnalla. (Sulander & Romppainen 2007, 19-20.) Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön terveystutkimuksen mukaan tärkeimpiä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin voimavaroja olivat myös ihmissuhteet ja seksuaalisuus (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 88-89).

Mahdollisuus toteuttaa itseään tarkoittaa korkeakouluopiskelijoilla muun muassa työn merkitystä ja arvostusta sekä mahdollisuutta itsetunnon kehittämiseen, palautteen saamiseen, ohjaukseen, kannustukseen, rohkaisemiseen ja vaikuttamiseen (kuvio 1.). Sosiaalisten suhteiden merkitys on huomattava myös psyykkisen hyvinvoinnin ja mielenterveyden kannalta, sillä ne vaikuttavat opiskelijan yksilölliseen opiskelukykyyn esimerkiksi opiskelijakavereilta saadun vertaistuen kautta. (Sulander & Romppainen 2007, 11-36.)

Terveydentilaan sisältyvät psykosomaattiset oireet, pitkäaikaissairaudet, taudit ja flunssat (kuvio 1.). Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan opiskelijoiden sairauksien

esiintyvyys on pysynyt melko samana, mutta ahdistuneisuushäiriö ja diagnosoitu masennus on kolminkertaistunut vuodesta 2000 alkaen. Opiskelijoista fyysisen terveyden koki erittäin hyväksi 76 %, mutta henkisen hyvinvoinnin vain 66 %. Lisäksi psyykkisiä vaikeuksia oli 30 %:lla vastanneista. (YTHS 2016a, 2-3.)



KUVIO 1. Koulun hyvinvointimalli (Konu 2002)

3 OPISKELUKYKY

Opiskelukyky on opiskelijalle käytännössä opiskelijan työkykyä, sillä opiskelu on opiskelijan työtä ja oppilaitos on opiskelijan työpaikka. Opiskelun ja työelämän välillä on yhteisiä piirteitä, kuten väliaikaisuus, jatkuva oppiminen ja joustavuus. Erottavia tekijöitä taas ovat käsitys tulevasta työstä, ohjauksen merkitys, toimeentulo sekä sairastumisen seuraukset työn kannalta. (Sulander & Romppainen 2007, 11-13.)

Opiskelijalla ei usein ole selkeää käsitystä tulevan koulutuksen sisällöstä, kun taas työntekijällä on jo hakuvaiheessa tieto, minkälaiseen työhön on hakeutumassa. Toimeentulo ei ole varmaa opiskelijalla, vaan hänen tulee itse huolehtia siitä, kun taas työntekijällä ansiotulo tulee automaattisesti työnantajalta. Työntekijät saavat myös sairaustapauksista palkkaa, kun taas opiskelijoilla se vain johtaa opintosuoritusten viivästymiseen. (Sulander & Romppainen 2007, 12.)

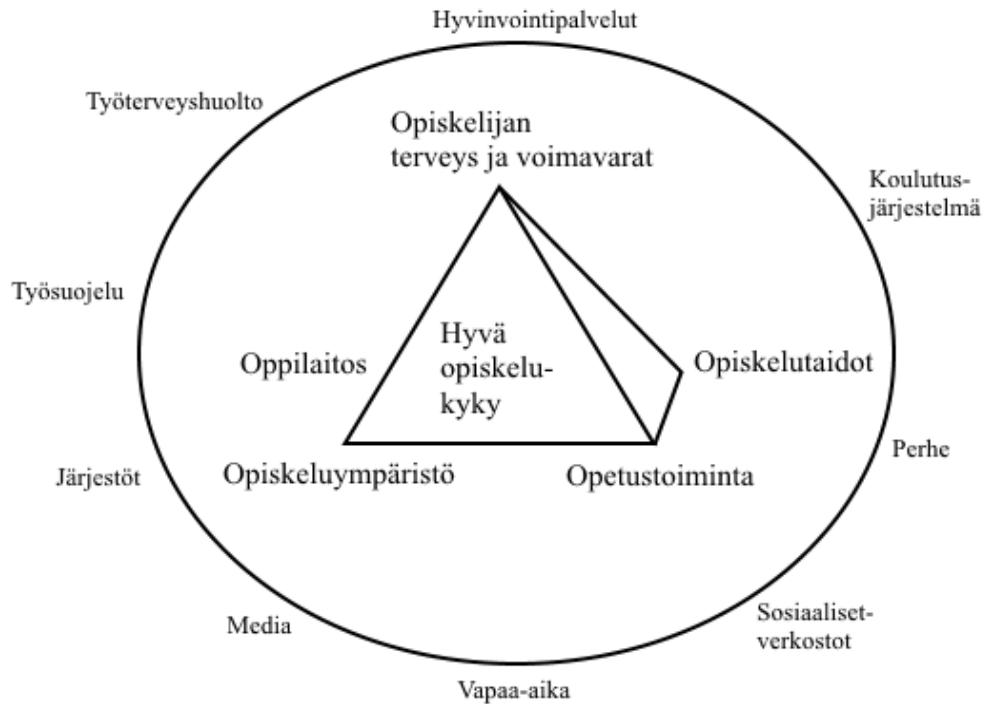
Opiskelijan opiskelukyky koostuu opetustoiminnasta, opiskelijan terveydestä ja voimavaroista, opiskelutaidoista, oppilaitoksesta sekä opiskeluympäristöstä, johon sisältyy fyysisten ympäristötekijöiden lisäksi psykososiaaliset tekijät (katso kuvio 2.). Opiskelijan terveyteen ja voimavaroihin kuuluvat yksilön subjektiivinen kokemus hyvinvoinnistaan, joka sisältää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia tekijöitä. Opiskelijan voimavaroissa korostuu yksilön itsetuntemus ja kokemus itsestä toimijana, jotka käytännössä ilmenevät muun muassa älyllisten haasteiden vastaanottamisena, stressinhallintana ja omanarvontuntona. Opiskelijan voimavaroja vahvistavat sosiaalinen tukiverkosto, optimistinen elämänasenne, säännöllinen liikunta ja terveellinen ravinto sekä riittävä taloudellinen toimeentulo. (Sulander & Romppainen 2019, 36-37.)

Opiskelutaidot koostuvat opiskelumotivaatiosta, opiskeluorientaatiosta, opiskeluun sitoutuneisuudesta sekä tunteesta siitä, että opiskelee oikealla alalla. Opiskelutaitoihin kuuluvat opiskelijan taito hallita omaa opiskelutekniikkaansa, oman oppimistyylin tunnistaminen sekä kognitiiviset taidot. Opetustoiminta taas keskittyy pätevään ja laadukkaaseen opetukseen, jossa opiskelijan ja opettajan välillä tapahtuu riittävästi vuorovaikutusta. Hyvään opetukseen kuuluu, että opiskelija saa suorituksistaan palautetta ja arviointia. Opiskelijan opetusta tukee saatavilla oleva ohjaus, integroituminen oppilaitokseen ja opiskelijayhteisöön sekä opiskelijakavereiden tuki. (Sulander & Romppainen 2019, 36.)

Opiskeluympäristö muodostuu oppilaitoksen toimintakulttuurista, opetusvälineistä sekä fyysistä rakenteista. Fyysisiä rakenteita voivat olla opiskeluolosuhteet, oppimisympäristöt, opintojen järjestäminen sekä opetusvälineet ja taukotilat. Jokaisen oppilaitoksen yksilöllisen organisaatiokulttuurin rakentavat oppilaitoksen arvot, tavoitteet, ilmapiiri sekä sosiaaliset suhteet. (Sulander & Romppainen 2019, 37-38.)

Opiskeluympäristön tärkeimpiä tekijöitä ovat psykososiaalinen ilmapiiri sekä integroituminen omaan opiskeluyhteisöön. Turvallisen, terveellisen ja viihtyisän opiskelijayhteisön muodostumiseen vaikuttavat oikeudenmukaisuus sekä osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet. (Sulander & Romppainen 2017, 38.) Opiskelijan yhteisöt koostuvat oppilaitosten sisäisistä yhteisöistä sekä yksilön omista yhteisöistä, kuten esimerkiksi osa-aikatyöhön tai harrastukseen liittyvistä yhteisöistä. Opiskeluun liittyvät yhteisöt ovat yleensä rakenteeltaan epämääräisempiä kuin tavalliset yhteisöt, kuten esimerkiksi työyhteisöt.

Opiskelijan yhteisöjä oppilaitoksessa voivat olla esimerkiksi vuosikurssi, oppilaitos, graduryhmä tai suuntautumisala. Opiskelijan työyhteisö sekä työympäristö ovat siis huomattavasti normaalia työyhteisöä hajanaisempia, sillä usein opiskelijat kuuluvat useisiin eri yhteisöihin, joihin opiskelijan voi olla vaikeaa kokea kuuluvansa. Tämä näkyy myös korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta, sillä suurin osa ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. (Kunttu 2007, 6-10.)



KUVIO 2. Opiskelukyvyn tetraedrimalli (Sulander & Romppainen 2007)

Opiskelukyvyn kokonaisuudessaan vaikuttaa useat eri ulkopuoliset tekijät, jotka ovat kuvattu tetraedrimallissa uloimmassa kehässä (kuvi 2.). Näitä tekijöitä ovat järjestöt, työsuojelu, työterveyshuolto (opiskeluterveydenhuolto), hyvinvointipalvelut, koulutusjärjestelmät, perhe- ja parisuhde, sosiaaliset verkostot, vapaa-aika sekä media. Opiskelukyvyn ulkopuolisiin tekijöihin vaikuttavat siis pääosin samat tekijät kuin työkykyynkin. (Sulander & Romppainen 2007, 36.)

3.1 Opiskelukyvyn edistäminen

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn edistäminen kohdistuu opiskelijan voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön sekä opetus- ja ohjaustoimintaan. Korkeakoulujen on mahdollista vaikuttaa näihin kaikkiin ulottuvuuksiin ja sitä kautta myös tukea opiskelijoidensa opiskelukykyä monipuolisesti. Kaikkien korkeakouluyhteisön jäsenten tulee yhteistyössä osallistua opiskelukyvyn tukemiseen, jotta siinä onnistuttaisiin mahdollisimman hyvin. (Kujala 2011, viitattu 24.3.2020.)

Opiskelukyvyn edistäminen korkeakoulussa tukee opiskelijoiden opintojen etenemistä, parantaa heidän oppimistuloksiaan sekä ennalta ehkäisee opiskeluun liittyviä ongelmia. Se myös vähentää syrjäytymistä opiskeluista sekä helpottaa ongelmien varhaista tunnistamista ja niihin puuttumista. Opiskelukyvyn edistämisen tarkoituksena on, että opiskelijat oppivat pitämään huolta jaksamisestaan sekä opiskelussa että työelämässä. Sen tuomat hyödyt siis ulottuvat työelämään asti, sillä opiskelukykyinen korkeakouluopiskelija on tuleva hyvinvoiva ja osaava työntekijä. (Kujala 2011, viitattu 24.3.2020.)

Tarvetta edistää opiskelukykyä on lisännyt muun muassa opiskeluaikojen lyhentämisen vaatimukset, opiskelijoiden moninaisuuden lisääntyminen sekä oppimisen laadun parantamisen haasteet. Korkeakoulussa opiskelukyvyn edistäminen on parhaimmillaan osa jokapäiväistä toimintaa, joka näkyy muun muassa opiskeluympäristössä, opiskelijan voimavarojen ja opiskelutaitojen tukemisena sekä opetuksessa ja ohjauksessa. Opiskelijat pystyvät myös itse tukemaan opiskelukykyään, mikäli heille on annettu tietoja ja taitoja siihen, kuten esimerkiksi opiskelumotivaation ylläpitämiseen tai opiskeluergonomiaan liittyen. (Kujala 2011, viitattu 24.3.2020.)

3.2 Korkeakouluopiskelijoiden haasteet

Monelle aloittavalle korkeakouluopiskelijalle tulee yllätyksenä, että opiskelu vie huomattavasti enemmän aikaa kuin toiseen asteen koulutuksessa. Korkeakoulussa edellytetään opiskeltävien asioiden syvällistä ymmärtämistä, selittämistä sekä tiedon arviointia. Alussa uuden lähestymistavan oppiminen voi olla työlästä ja hidasta, jolloin monet uudet opiskelijat joutuvat tekemään paljon enemmän töitä opiskelun eteen kuin he olivat ennen opiskelun aloittamista ajatelleet. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011, viitattu 24.3.2020.)

Itseluottamus ja usko omaan kykyihin korostuu korkeakoulussa, sillä palautetta omasta toiminnasta, tekemisestä ja onnistumisista saa yleensä vähän. Opinnoissa menestymisen kannalta tärkeä tekijä on siis se, mitä opiskelija ajattelee itsestään ja omista kyvyistään, sillä usein ihminen jaksaa tehdä töitä niiden asioiden eteen, joissa hän uskoo menestyvänsä. Myös opiskelijan uskomukset omasta älykkyydestään vaikuttavat opinnoissa menestymiseen. (Heikkilä ym. 2011, viitattu 24.3.2020.)

Korkeakouluopiskelijoiden opinnoissa menestymiseen vaikuttaa oleellisesti ympäristö. Opiskelijan ympäristön odotukset, vaatimukset ja rakenteet vaikuttavat opintojen mielekkyyteen sekä niiden

sujumiseen. Korkeakoulussa opiskelijan oletetaan olevan aktiivinen sekä oma-aloitteinen toimija, jolloin opiskeluun on panostettava huomattavasti enemmän kuin alemmilla koulutusasteilla. Tällainen ympäristö voi olla osalle opiskelijoista hyvin kuormittava, mutta toisaalta osa opiskelijoista taas kokee liiallisen opettajajohtoisuuden turhauttavana ja heikentävänä tekijänä omassa oppimisessaan. (Heikkilä ym. 2011, viitattu 24.3.2020.)

Erytisesti itsenäinen opiskelu tuottaa suuria haasteita korkeakouluopiskelijoille, sillä arvioituna noin puolet opiskeluajasta on itsenäistä työskentelyä. Tämä asettaa korkeita vaatimuksia ajanhallinnantaidoille, koska opiskelijan täytyy itse erottaa työ- ja vapaa-aika toisistaan. Opiskelijan vastuulla on luoda itselleen omat opiskelu-, uni- ja muut päivärutiinit, jotta hän saa opinnot sujumaan muusta hyvinvoinnista tinkimättä. (Heikkilä ym. 2011, viitattu 24.3.2020.)

Itsenäisen opiskelun lisäksi haasteita opiskelussa aiheuttavat epämääräiset tavoitteet ja tehtävänannot, suuret kokonaisuudet sekä vähäinen palaute opintosuorituksista. Nämä tekijät altistavat opiskelijoita kokemukseen siitä, etteivät he saa asioita tehtyä. Aikaansaamattomuus onkin yleinen ilmiö korkeakoululaisten keskuudessa, ja yliopistossa jopa 80-95 % opiskelijoista viivyttelää erilaisten tehtävien kanssa. Näistä opiskelijoista noin puolet kokee aikaansaamattomuuden ongelmaksi. Hajanainen ja määrittelemätön työyhteisö on myös yksi korkeakouluopiskelun haasteista. Korkeakouluissa esiintyy paljon erilaisia yhteisöjä, mikä voi vaikeuttaa opiskelijan integroitumista opiskeluympäristöön, ja sitä kautta vaikuttaa negatiivisesti opiskelumotivaation ylläpitämiseen sekä opiskelijan hyvinvointiin. (Heikkilä ym. 2011, viitattu 24.3.2020.)

4 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYDEN HAASTEET

Vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan yleisimpiä todettuja mielenterveyshäiriöitä ovat masennus, ahdistuneisuushäiriö sekä syömishäiriöt (YTHS 2016, 30). Tutkimustulokset tukevat käsitystä opiskelijoiden kokeman psyykkisen pahoinvoinnin lisääntymisestä, joka näyttää paikantuvan melko johdonmukaisesti mitattavissa oleviin vajeisiin opiskelijan toimeentulossa, sosiaalisissa suhteissa sekä opintojen etenemisessä. Opiskelija pystyy kuitenkin yleensä kompensoimaan tietyllä elämänalueella ilmeneviä vajeita joillain toisilla alueilla omatuilla resursseilla, joten psyykkisen hyvinvoinnin mittareissa tapahtuvien muutosten tarkastelussa täytyy huomioida myös muutokset muissa hyvinvoinnin osa-alueissa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 122-123.)

Masennus on yksi yleisimmistä mielenterveyshäiriöistä, ja sen keskeisiä oireita ovat surullinen, masentunut, ärtynyt tai tyhjä mieliala sekä alentunut kyky tuntea mielihyvää tai mielenkiintoa asioihin. Masennuksen muita oireita ovat muun muassa unettomuus, väsymys, laihtuminen tai painonnousu, keskittymis- ja muistivaikeudet, levottomuus, seksuaalinen haluttomuus, arvottomuuden ja toivottomuuden tunne sekä vakava-asteisessa masennuksessa kuolemantoiveet ja itsemurha-ajatukset. Depression diagnosointi edellyttää, että mieliala on masentunut muiden oireiden lisäksi suurimman osan päivästä tai yhtäjaksoisesti vähintään kahden viikon ajan. (Duedecim 2018, viitattu 23.10.2019.)

Masennus näkyy mielialan lisäksi työ- ja opiskelukyvyyssä, itsetunnossa, ihmissuhteissa sekä fyysisessä hyvinvoinnissa. 10-15 % suomalaisista aikuisista kärsii vuosittain lieväasteisesta masennuksesta ja vaikea-asteisesta, toimintakykyä merkittävästi alentavasta masennuksesta 5-6 %. Naisilla todennäköisyys sairastua on 1,5-2 kertaa suurempi kuin miehillä. (Koskinen 2014b, viitattu 11.10.2019.) Korkeakouluopiskelijoilla masennusoireet ovat suhteellisen yleisiä ja ne vaikuttavat olennaisesti yksilön arjenhallintaan, toimintakykyyn ja opiskelumenestykseen. Masennus voi näkyä opiskelussa esimerkiksi opintojen viivästymisenä, alisuoriutumisenä tai pahimmassa tapauksessa opiskelujen keskeytyksenä.

Vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista 18,8 % koki masennusoireita vähintään viikoittain, ja masennus oli diagnosoitu 9 %:lla opiskelijoista. Korkeakouluopiskelijoiden masennusdiagnoosien määrä (9 %)

on siis melko samassa suhteessa kuin muunkin väestön (10-15 %). Masennusdiagnoosien määrä on kuitenkin kasvanut huomattavasti vuodesta 2000, jolloin masennus oli diagnosoitu vain 3,6 %:lla korkeakouluopiskelijoista. Masennusoireita vähintään viikoittain kokevien opiskelijoiden määrä on kasvanut vuodesta 2000 vuoteen 2016 5,8 %. (YTHS 2016b, viitattu 23.10.2019.)

Opiskelijoiden masennusdiagnoosien ja -oireiden määrän kasvu johtuu osittain siitä, että avun hakemisen kynnys on madaltunut ja mielenterveysongelmia ei pidetä enää tabuna, joten opiskelijat hakeutuvat helpommin avun piiriin kuin aiemmin. Sosiaalisessa mediassa käsitellään paljon mielenterveyteen liittyviä aiheita, mikä lisää rohkeutta ja avoimuutta mielenterveysongelmia koskeviin keskusteluihin. Mielenterveysongelmista, kuten masennuksesta, on erittäin helposti löydettävissä tietoa internetissä. Tietojen lisäksi sieltä löytää helposti ohjeita siitä, kuinka tulee toimia, jos kokee tarvitsevänsä apua mielenterveyteen liittyen.

Lievänä ja tilapäisenä tunteena ahdistus on normaalia, ja se kuuluu normaaliin elämään. Sen tarkoitus on suojella vaaroilta ja kertoa, mikäli elämässä täytyy tehdä muutos. Voimakkaana ja jatkuvana tunteena ahdistus heikentää toimintakykyä, kuluttaa voimavaroja ja on haitaksi sosiaaliselle elämälle. Raja inhimillisen ahdistuksen ja ahdistuneisuushäiriön välillä on häilyvä. Pitkäkestoinen ja selvästi normaalia elämää haittaava ahdistus on merkki ahdistuneisuushäiriöstä. Jännittyneisyys, levottomuus, huolestuneisuus ja pelokkuus ovat muita tyypillisiä oireita. Ahdistuneisuushäiriöön kuuluvan jatkuvan ahdistuksen lähde voi olla tietoinen tai tiedostamaton sekä selkeä tai epämääräinen. Ahdistusperäisiin häiriöihin kuuluvat yleistyneen ahdistuneisuushäiriön lisäksi paniikkihäiriö, sosiaalisten tilanteiden pelko sekä muut kohde- tai tilannekohtaiset pelot, pakko-oireinen häiriö ja traumaperäinen stressihäiriö. Myös psykiatriset ongelmat, kuten masennus, unettomuus ja päihderiippuvuus ovat usein yleisiä ahdistuneisuushäiriön yhteydessä. (Koskinen 2014a, viitattu 24.10.2019.)

5 VOIMAVAROJA EDISTÄVÄ OPISKELUYMPÄRISTÖ

Opiskeluympäristö tarkoittaa opiskelijaa ympäröivää toiminta- ja vuorovaikutusympäristöä. Opiskeluympäristö koostuu fyysisestä-, psyykkisestä- sekä sosiaalisesta ympäristöstä. Siihen kuuluu opiskeluolosuhteet, opintojen järjestäminen ja niiden ohjaaminen, erilaiset oppimisympäristöt, opiskeluyhteisöt sekä opiskelijoiden omat yhteisöt. Opiskelijayhteisö voidaan rinnastaa työyhteisöön, ja siihen keskeisesti vaikuttavia tekijöitä ovat opiskelukaverit, opettajat, materiaallinen ympäristö sekä toimintoja ohjaava suunnitelma. Edellytyksiä toimivalle opiskeluympäristölle on laadukas opetus, fyysisesti turvalliset olosuhteet sekä kulttuurillisesti tukeva ilmapiiri. (Sulander & Romppainen 2007, 28-29; Putus 2017, viitattu 13.3.2020.)

Korkeakouluopiskelijan oman osaamisen lisäksi opiskeluaikana hankitaan ammatti-identiteetti sekä omaksutaan alalla vallitsevat käytännöt ja asenteet. Työn ohessa opitaan mallioppimisen ja sisäistämisen kautta muun muassa organisaation työtavat, työergonomia, työturvallisuusmääräykset ja -säädökset sekä turvalliset työskentelymenetelmät. Hyvin toimivassa ja terveessä työyhteisössä opiskelijalla on edellytykset oppia tunnistamaan omaa terveyttä ja työhyvinvointia edistäviä tai niitä uhkaavia tapoja ja käytäntöjä, joita hän voi myöhemmin hyödyntää työelämässä. Opiskelijoiden työyhteisössä korostuu erityisesti opetuksen, ohjauksen sekä opettajien antaman positiivisen mallin merkitys. (Putus 2017, viitattu 13.3.2020.)

Suomessa opiskelijalla on lakisääteinen oikeus saada ehkäisevää terveydenhuoltoa ja sairaanhoitoa sekä mahdollisuus osallistua oman työyhteisönsä kehittämiseen. Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on edistää opiskeluolosuhteita sekä korjata ja hoitaa opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ovat samankaltaisia kuin työterveyshuollon toimintatavat ja mallit. (Putus 2017, viitattu 13.3.2020.)

5.1 Mielensterveyttä edistävä opiskeluympäristö

Mielensterveys on voimavara, joka toimii perustana ihmisen hyvinvoinnille, terveydelle sekä toimintakyvylle. Mielensterveys muovautuu koko elämän ajan, sillä siihen vaikuttavat persoonallinen kasvu ja kehitys. Hyvään mielensterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita sekä taito kohdata vastoinkäymisiä. (THL 2019b, viitattu 23.10.2019.)

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa opiskelijat pystyvät hyödyntämään oppimispotentiaalinsa, osaavat käsitellä normaalia stressiä sekä ovat yhteydessä yhteisöön ja kavereihin. Suurimmalla osalla ihmisistä mielenterveydelliset ongelmat kehittyvät heidän ollessaan nuoria. Puolet kaikista mielenterveydenhäiriöistä ilmaantuu 14 vuoden iässä ja kolme neljäsosaa 25 vuoden iässä. Tästä ikähaarukasta suurin osa on opiskelijoita, joten oppilaitokset ovat keskeisessä roolissa opiskelijan mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämässä. Mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen auttaa opiskelijaa kukoistamaan opinnoissaan, kasvattaa sinnikkyyttä vastoinikäymiä varten, kehittää suojaavia tekijöitä mielenterveyden haasteilta sekä auttaa hankkimaan taitoja ja itsevarmuutta hakemaan apua varhaisessa vaiheessa. (State Government of Victoria 2019, viitattu 17.3.2020.)

Mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan positiivista mielenterveyden vahvistamista. Nuorten mielenterveyden edistämiseen lukeutuu myös kehityksen tukeminen sekä kehitysedellytysten varmistaminen. Oppilaitoksella on suuri merkitys opiskelijan mielenterveyteen ja siksi niissä pyritään luomaan oppimisympäristö, joka edistää sekä suojaa mielenterveyttä. Oppilaitos voi olla opiskelijalle joko suojaava- tai riskeeraava tekijä. Riskitekijöitä oppilaitoksen kulttuurissa voivat olla rankaiseva ja epäoikeudenmukainen toiminta, tai jos opiskelija kokee joutuneensa kiusatuksi. Mikäli koulu tarjoaa opiskelijoille sosiaalista tukea ja kohtelee opiskelijoita oikeudenmukaisesti, on sillä edellytykset olla mielenterveyttä suojaava tekijä. Opiskelijayhteisöt antavat nuorille mahdollisuuden yhteisöllisyyteen, ryhmään kuulumiseen ja kohdatuksi tulemiseen. Nämä elementit voivat merkittävästi vahvistaa opiskelijoiden hyvinvointia. Näiden kaltaiset arjen sosiaaliset tukiverkostot sekä sosiaalinen pääoma suojaavat terveyttä perinteisiltä riskitekijöiltä kuten lihavuudelta ja tupakoinnilta sekä sosiaalisten suhteiden puutteelta. (THL 2019b, viitattu 23.10.2019.)

Mielenterveyttä edistävä oppimisympäristö edellyttää monia eri asioita. Hyvinvoinnin ja oppimisen tulosten kannalta on tärkeää, että henkilökunta ja opiskelijat näkevät yhteisöllisyyden merkityksen ja henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen panostetaan. Fyysinen opiskeluympäristö tukee yhteisöllisyyttä, sillä se on paikka, johon opiskelijat kokoontuvat päivittäin. Oppilaitoksen tukipalvelut tulisivat olla näkyviä ja osana organisaation normaalia toimintaa. Opiskelijan näkökulmasta on myös tärkeää, että ihmisten välillä on luottamuksellinen ja avoin ilmapiiri, jossa itsearvostusta tuetaan rohkaisemalla ja kannustamalla. Arkinen kanssakäyminen muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa on myös itsearvostusta nostava keino. Oppimisympäristön

pitäisi olla turvallinen, selkeä ja ennustettava, missä mielen hyvinvointia edistetään osana opetusta. Palautteenantotyylillä on myös suuri vaikutus opiskelijaan, joten siinä tulisi keskittyä opiskelijan voimavaroihin ja osaamiseen. (THL 2019c, viitattu 23.10.2019.)

5.2 Opiskelijoiden voimavaratekijät

Opiskelijoiden on tärkeää huolehtia voimavarojen hankinnasta ja ylläpidosta sekä stressin hallitsemisesta opiskelun sujuvuuden kannalta. Voimavarojen hankintakeinoja on monia, mutta tärkein voimavara ja pohja kaikelle on ehyt persoonallisuus. Ehyen persoonallisuuden merkkejä ovat terve itsetunto ja -luottamus sekä positiivinen ja optimistinen elämänasenne. (Liuska 1998, 61.)

Yksi voimavarojen hankintakeinoista on opiskelu. Opiskelun mielekkyys ja kiinnostus alaa kohtaan ovat perusolettamuksia tietyille alalle hakeutuessa opiskelun sujuvuuden kannalta. Onnistumisen tunteet opiskelussa ja tenteissä antavat opiskelijalle lisää itseluottamusta sekä motivoivat ja tekevät opiskelusta mielekästä. (Liuska 1998, 61.)

Ihmissuhteet antavat opiskelijalle yhteenkuuluvuuden ja läheisyyden tunnetta, ja tämänkaltainen sosiaalinen tuki voikin olla tärkeä voimavaroja antava taho. Sosiaalinen tuki on tärkeä voimavarojen hankintakeino, koska ihmissuhteiden kautta opiskelija saa turvallisuuden ja varmuuden tunnetta. Ongelmista puhuminen sekä niihin neuvojen ja tuen saaminen on tärkeää, jotta opiskelija kokee, että hänestä välitetään eikä hän ole yksin tässä maailmassa. (Liuska 1998, 62.)

Liikunta lisää perusvoimavaroja, sillä se kohottaa kuntoa ja parantaa terveyttä. Liikunnasta saa myös laadullisia voimavaroja, koska ihminen saa siitä tyydytyksen ja ylpeydentunnetta. Urheilu ei pelkästään paranna kuntoa fyysisesti, vaan se myös vähentää stressiä ja purkaa jännitystä sekä pidemmällä aikavälillä parantaa stressinsietokykyä. Liikkumisen avulla saa ajatukset pois arjen huolista ja erityisesti luonnossa liikkuminen rauhoittaa, rentouttaa ja virkistää mieltä. (Liuska 1998, 62.)

Aktiivinen toiminta, esimerkiksi harrastukset antavat opiskelijalle laadullisia voimavaroja, sillä niistä hän voi saada onnistumisen tunteita ja kokea itsensä tarpeelliseksi. Kyseiset tunteet kohottavat itsetuntoa ja itseluottamusta. Useiden opiskelijoiden elämään kuuluvat sosiaaliset tapahtumat esimerkiksi opiskelijajärjestöiden järjestämät illanviettotapahtumat ovat oiva tapa tavata ihmisiä ja solmia uusia suhteita, joiden myötä voi myös kasvattaa voimavaroja. (Liuska 1998, 62-63.)

Rentoutuminen on tapa lisätä lähinnä fyysisiä voimavaroja. Lukeminen, musiikin kuuntelu, television katselu ja löhöileminen ovat hyviä keinoja rentouttaa kehoa sekä mieltä. Nämä keinot ovat varmasti tuttuja jokaiselle opiskelijalle, sillä jokainen tarvitsee välillä rentoutumista jaksakseen eteenpäin. (Liuska 1998, 63.)

Bostonin yliopiston opiskelijoiden terveystieteilijöiden sivuilta löytyy voimavaroja yleisimpiin ongelmiin, joiden kanssa opiskelija voi kamppailla. Yleisimpiä opinnäytetyön aihepiiriin liittyviä ongelmia ovat masennus, stressi, uni-ongelmat ja ahdistus. Voimavaroissa on paljon samaa kuin Liuskan edellä määrittelemissä opiskelijoiden voimavaroissa. Masennuksen ja stressin ehkäisemiseksi sekä näiden oireiden lievittämiseksi voimavaroitekoita ovat hyvä uni, tasapainoinen ruokavalio, liikunta sekä sosiaaliset suhteet. Hyvän unen lisäksi opiskelijan tärkeimpiä voimavaroja ovat tasapainoinen ruokavalio ja liikunta sekä uniympäristön määrittelyyn liittyvät asiat. Ahdistuksen ehkäisemiseksi on myös tärkeää pitää edellä mainitut perusvoimavarat kunnossa. (Boston University 2020, viitattu 25.3.2020.)

Opiskelijoiden voimavarat ovat pysyneet vuodesta toiseen samoina. Koska fyysiset ja psyykkiset voimavarat ovat ihmismielen ja -kehon hyvinvoinnin kannalta välttämättömiä tekijöitä, tulevat ne mitä luultavammin pysymään samanlaisina myös tulevaisuudessa. Liuskan määrittelemät opiskelijoiden voimavarat ovat ajattomia, mitkä pätevät hieman sovellettuina yksilön hyvinvointiin myös opiskelun ulkopuolella. Voimavarojen ajattomuuden voi huomata myös Bostonin yliopiston (2020) sivuilta löytyvistä voimavaroista, jotka tukevat Liuskan määritelmiä. Toki tulevaisuudessa kehityksen sekä teknologian edistyksen myötä opiskelumenetelmät ja opetus muuttuvat hyvin suurella todennäköisyydellä. Esimerkiksi etäopetuksen suosion kasvaessa sosiaalisten suhteiden luominen voi hankaloitua ja hyötyliikunta jäädä vähäiseksi tai jopa olemattomaksi. Mahdollisten muutosten varalle on hyvä valmistautua, sillä mikäli voimavaroitekoissa tapahtuu suuria muutoksia, voi se vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin negatiivisesti.

6 TUTKIMUSMENETELMÄ

Opinnäytetyössä käytettiin kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus pyrkii selvittämään tutkimuskohteen syitä tietynlaiseen käyttäytymiseen ja päätösten tekemiseen. Tutkittavana on yleensä pieni määrä tapauksia, jotka valitaan harkinnanvaraisesti. Tulokset pyritään analysoimaan mahdollisimman tarkasti, eikä tarkoituksena ole tilastolliset yleistykset. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnetään psykologian sekä muiden käyttäytymistieteiden oppia ja siksi se sopii hyvin myös toiminnan kehittämiseen, vaihtoehtojen etsimiseen sekä sosiaalisten ongelmien tutkimiseen. Tutkimuksessa voi nousta esiin tuloksia, joiden pohjalta voidaan tehdä erilaisia jatkotutkimuksia. (Heikkilä 2014, 15.)

Aineistonkeruumenetelminä käytettiin Oulun ammattikorkeakoulun opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajan haastattelua sekä internetkyselyä liiketalouden yksikön opiskelijoille. Tulosten avulla pyrittiin selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden mielenterveyden haasteiden ja masennusoireiden lisääntymiseen. Terveydenhoitajan haastattelua pidettiin tutkimuksen kannalta relevanttina, sillä hän kohtaa päivittäin työssään muun muassa mielenterveyden haasteista ja masennusoireista kärsiviä opiskelijoita. Internetkyselyn kohderyhmällä taas on omakohtaista kokemusta lähiopetuksen vähenemisen vaikutuksista opiskeluun ja hyvinvointiin.

Terveydenhoitajan haastattelun tavoitteena oli saada syvällisempää tietämystä siitä, miten mielenterveyden haasteet näkyvät opiskelussa, miten matalan kynnyksen palveluita saataisiin näkyvimmiksi opiskeluympäristössä sekä miten niitä voitaisiin kehittää. Haastattelun tavoitteena oli myös selvittää, mitkä ovat opiskeluun liittyviä voimavaretekojia, jotka auttavat opiskelijoita selviämään arjesta ja opinnoista. Haastattelun tuloksista tehtiin johtopäätöksiä siitä, kuinka terveydenhuollon ammattilaisen mielestä ammattikorkeakoulu voisi parantaa opiskeluympäristöä, jotta se olisi enemmän opiskelijoiden hyvinvointia tukevaa.

Kysely lähetettiin kaikille vuonna 2015 ja 2016 aloittaneille Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön päiväopiskelijoille, jotka eivät olleet vielä valmistuneet kyselyn lähetyshetkellä. Lisäksi kysely lähetettiin vuonna 2016 aloittaneille opiskelijoille, jotka olivat jo valmistuneet. Kyselyn toteutukseen käytettiin Webropol-palvelua, joka on internetissä oleva kysely- ja raportointisovellus. Kyselyn osallistumislinkki lähetettiin tutkimusryhmän jäsenille sähköpostitse.

Internetin kautta tehdyt kyselyt sopivat korkeakouluopiskelijoiden tutkimiseen, sillä heillä kaikilla on mahdollisuus vastata kyselyyn sitä kautta. Kaikilla opiskelijoilla on myös käytössä koulun sähköposti, jota opiskelijoiden tulee aktiivisesti käyttää opintojen aikana, joten sähköpostin avulla suurin osa opiskelijoista saadaan todennäköisimmin tavoitettua. Kyselylomakkeessa oli sekä avoimia kysymyksiä että valmiita vastausvaihtoehtoja. Valmiissa vastausvaihtoehdoissa oli piirteitä kvantitatiivisesta eli määrällisestä tutkimusmenetelmästä, sillä tutkimuksessa haluttiin tarkastella myös numeraalista näyttöä.

7 OPISKELUTERVEYDENHOITAJAN HAASTATTELU

Opinnäytetyötä varten haastateltiin Oulun ammattikorkeakoulun opiskeluterveydenhuollon terveydenhoitajaa. Haasteltava valittiin, koska hänellä on käytännön tietämystä Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikön opiskelijoiden terveydentilasta. Haastateltava terveydenhoitaja on toiminut Oulun ammattikorkeakoulun opiskeluterveydenhuollossa vuodesta 2011 asti, ja sitä ennen puoli vuotta Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiöllä, joten hänellä on riittävästi näkemystä opiskelijoiden terveydentilan mahdollisesta muutoksesta ja hänen antamia tietoja voidaan pitää relevantteina. Hän on työskennellyt kohderyhmän parissa, jota opinnäytetyön kysely koskee. (Terveydenhoitaja, haastattelu 5.2.2020.)

Yleisimmät syyt, joiden vuoksi ammattikorkeakoululaiset hakeutuvat terveydenhoitajan vastaanotolle ovat mielenterveysasiat. Opiskelijoilla esiintyy masennuksen oireita tai alakuloisuutta, joiden vuoksi opinnot eivät suju. Terveydenhoitajan mukaan opiskelijat eivät usein itse huomaa näitä oireita, vaan ne tulevat ilmi, kun vastaanotolle hakeudutaan opintojen sujumattomuuden takia. Harvemmin opiskelijat hakeutuvat terveystarkastukseen ilman, että olisi ilmennyt mitään ongelmia. Useat opiskelijat päätyvät vastaanotolle opintopsykologin kautta. Haastateltavan mukaan vastaanotolle hakeutuvat opiskelijat ovat ”jäävuoren huippu”, sillä ajanvaraaminen on opiskelijan puolelta vapaaehtoista. (Terveydenhoitaja, haastattelu 5.2.2020.)

Opinnäytetyötä varten tutkittiin Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia, joiden mukaan masennus- ja ahdistusoireet ovat lisääntyneet opiskelijoiden keskuudessa viime vuosina. Haastateltavan mukaan mielenterveysongelmien lisääntymisestä Oulun opiskeluterveydenhuollon yksikössä ei ole tilastollista tietoa, mutta työntekijöillä on kuitenkin tuntuma, että ne ovat lisääntyneet. Tähän on voinut vaikuttaa vuoden 2015 muutos opiskeluterveydenhuollossa, jolloin sairausvastaanotto siirtyi julkiselle puolelle, eikä se ole enää sen jälkeen ollut osana opiskeluterveydenhuoltoa. Mielenterveyshäiriöitä hoidetaan edelleen opiskeluterveydenhuollossa, joten niiden lisääntymisen tunne voi johtua siitä, että osa terveydenhuollonpalveluista on siirtynyt muualle. Lisäksi vastaanotolle hakeudutaan helpommin kuin ennen, sillä mielenterveysongelmat eivät ole enää tabu. Terveydenhoitajan mukaan mielenterveysongelmia esiintyy enemmän keväisin kuin syksyisin, mikä näkyy vastaanoton ruuhkautumisena keväisin. (Terveydenhoitaja, haastattelu 5.2.2020.)

Vastaanotolle hakeutuvien opiskelijoiden masennusoireiden taustalla on usein koulukiusaaminen tai opiskeluvaikeudet, jotka ovat alkaneet jo peruskoulussa tai lukiossa. Aikuistumisvaiheessa mielenterveyden ongelmat voivat aktivoitua, sillä silloin elämässä tapahtuu paljon muutoksia. Opiskelujen vuoksi saatetaan muuttaa eri paikkakunnalle, jolloin kuvioihin tulee uusi koulu ja asunto sekä uudet ryhmät ja ystävät. (Terveystoimittaja, haastattelu 5.2.2020.)

Haastateltavan kokemuksen mukaan masennusoireiden lisäksi opiskelijoilla esiintyy sosiaalisten tilanteiden pelkoa, ahdistusta sekä esiintymisjännitystä ja -pelkoa. Sosiaalisten tilanteiden pelko saattaa aiheuttaa ahdistusta, joka voi estää osallistumisen ryhmän toimintaan tai kouluun menemisen kokonaan. Esiintymisjännitys ja -pelko opiskelussa voi tulla ilmi esimerkiksi ryhmätöiden esittämisessä. (Terveystoimittaja, haastattelu 5.2.2020.)

Terveystoimittajan kertoman perusteella lähiopetuksen määrän väheneminen voi vahvistaa masennuksen oireita opiskelijoilla. Monille itsenäinen opiskelu tuottaa haasteita ja lähiopetustunteja jätetään välistä niiden vähäisyyden vuoksi. Tämä taas voi vaikuttaa siihen, että jäädytään jälkeen opinnoissa, mikä näkyy mielialanlaskuina. Kurssien suorittamatta jättäminen voi aiheuttaa stressiä, mikä taas on yksi mielenterveyshäiriöitä lisäävistä tekijöistä. Lähiopetuksen vähäisyys ja iltaopinnot voivat aiheuttaa päiväopiskelijoille arjenhallinnan haasteita, esimerkiksi unirytmien sekoittumisen. Epäsäännöllinen unirytmisi voi lisätä masennusoireita. Terveystoimittajan mukaan unihäiriö on melko yleinen terveysongelma opiskelijoilla, ja sillä on suora vaikutus mielialaan. (Terveystoimittaja, haastattelu 5.2.2020.)

Haastateltavan mukaan opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ei ole yksiselitteistä vastausta. Terveystoimittaja ohjeistaisi kaikkia mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevia opiskelijoita varaamaan ajan terveystarkastukseen. Peruselintavoilla voidaan ylläpitää ja edistää mielenterveyttä, ja ne ovat myös opiskelijoiden voimavaroitekiijöitä. Niiden lisäksi sosiaaliset suhteet, liikunta sekä harrastukset ovat opiskelijan hyvinvoinnin kannalta tärkeitä, sillä niillä on positiivinen vaikutus mielialaan. (Terveystoimittaja, haastattelu 5.2.2020.)

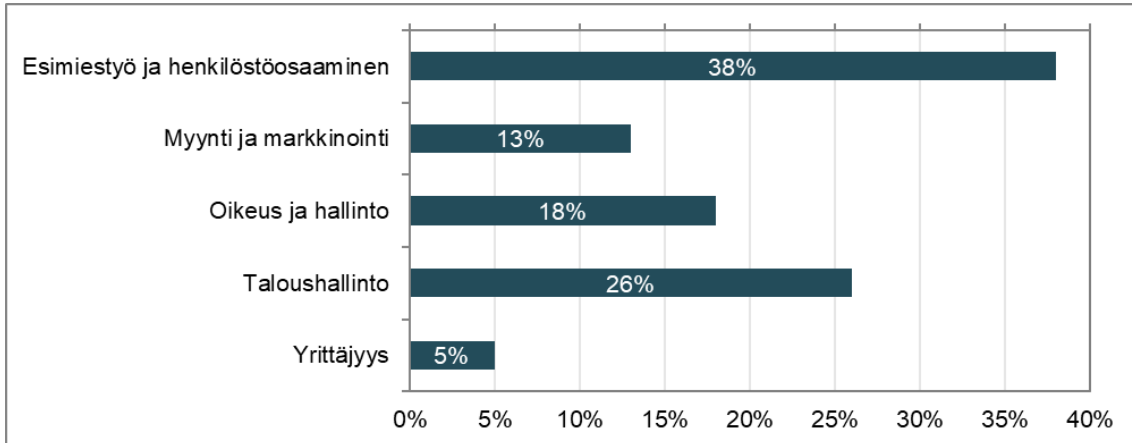
Terveystoimittajan kanssa keskusteltiin matalan kynnyksen palveluista mielenterveysasioihin liittyen. Avun hakemisen tulisi olla sellaista, että opiskelijan on helppo saavuttaa se. Esimerkiksi liiketalouden yksikössä on tavattavissa pastori ja diakoni, joiden puheille voi mennä lyhyelläkin varoitusajalla ja heihin on helppo ottaa yhteyttä. Pastori ja diakoni osaavat ohjata opiskelijat opintopsykologille tai terveystoimittajalle, jos siihen on tarvetta. Oulun ammattikorkeakoulussa on

myös oma chat, jossa voi arkipäivisin kysyä mieltä askarruttavista asioista terveydenhoitajalta. On tärkeää, että opiskelijoille on olemassa tämänkaltaisia matalan kynnyksen palveluita, sillä silloin avun hakeminen on helppoa ja nopeaa. Oulun kaupungilla on terveysasemien chat, johon voi ottaa yhteyttä. Julkisten palveluiden kautta opiskelijat ohjataan tarvittaessa opiskeluterveydenhuollon pariin. Lisäksi erilaiset opiskelijapalvelut, kuten Nyyti Ry, tarjoavat apua opiskelijoille ja osaavat auttaa heitä tarpeen vaatiessa. (Terveydenhoitaja, haastattelu 5.2.2020.)

8 KYSELYN TULOKSET

Opinnäytetyön kysely tehtiin Webropolissa. Kysely lähetettiin 196:lle Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden vuonna 2015 ja 2016 aloittaneille päiväopiskelijoille, ja siihen vastasi 39 opiskelijaa, joten vastausprosentti oli noin 20 %. Varmuutta siitä, kuinka monelle kysely meni perille ei ole, sillä opiskelijoiden joukossa oli myös sellaisia, jotka eivät ole enää koulun kirjoilla. Todellisuudessa vastausprosentti voi siis olla hieman korkeampi.

Kyselyyn vastanneiden ikävuodet vaihtelivat 22-39 välillä ja mediaani-ikä oli 24 vuotta. Mediaaniarvo tarkoittaa keskilukua, joka ilmoittaa suuruusjärjestykseen lajitellun jakauman keskimmäisen arvon (Tilastokeskus, 2020). Vastaajista 54 % oli naisia ja 46 % miehiä, joten sukupuolijakauma oli suhteellisen tasainen. Suurin osa (90 %) vastanneista oli aloittanut opiskelun vuonna 2016 ja loput (10 %) vuonna 2015. Opinnoissa opintopolkuvalinnat jakautuivat seuraavasti; esimiestyö ja henkilöstöosaaminen 38 %, myynti ja markkinointi 13 %, oikeus ja hallinto 18 %, taloushallinto 26 % ja yrittäjyys 5 % (kuvio 3.).

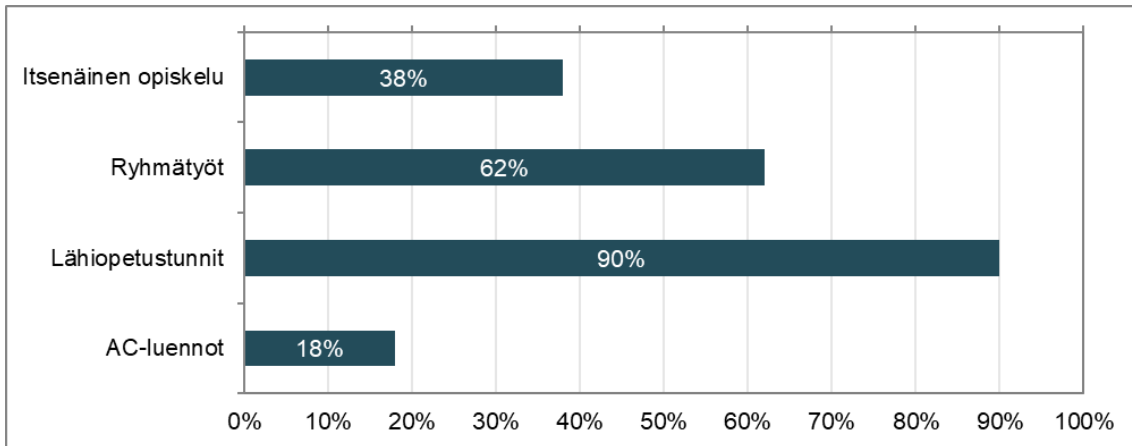


KUVIO 3. Vastaajien opintopolkuvalintojen jakautuminen

8.1 Voimavaratekijät opiskelussa

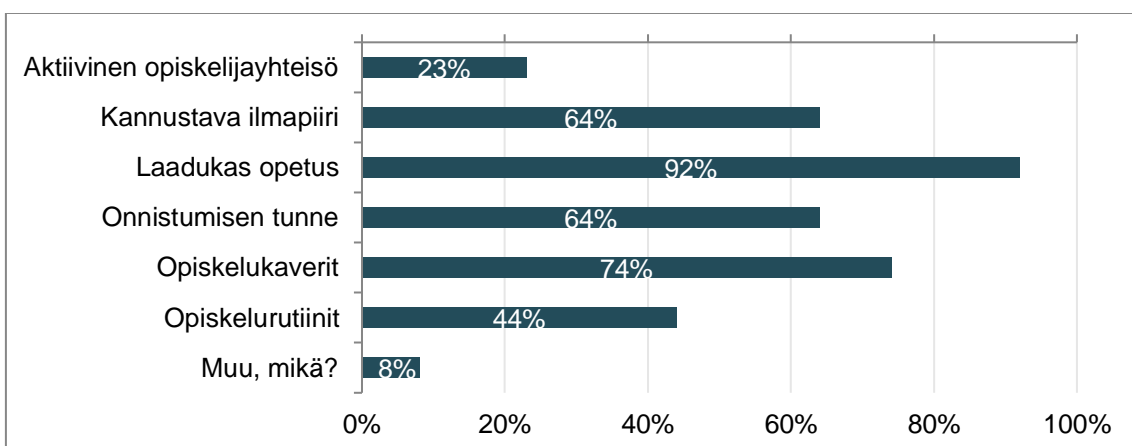
Liiketalouden yksikössä on käytössä useita eri opetusmuotoja. Opetusmuotoja koskevassa kysymyksessä opiskelijalla oli mahdollisuus valita useampi eri vaihtoehto, joka tukee hänen oppimistaan parhaiten. Opetusmuotojen sopivuudesta lähiopetustunnit nousivat ylivoimaisesti

suosituimmaksi. Opiskelijoista 90 % koki lähiopetustunnit parhaiten sopivana opetusmuotona. Toiseksi suosituin opetusmuoto oli ryhmätöet (62 %), jonka jälkeen tulivat itsenäinen opiskelu (38 %) ja AC-luennot (18 %). (Kuvio 4.)



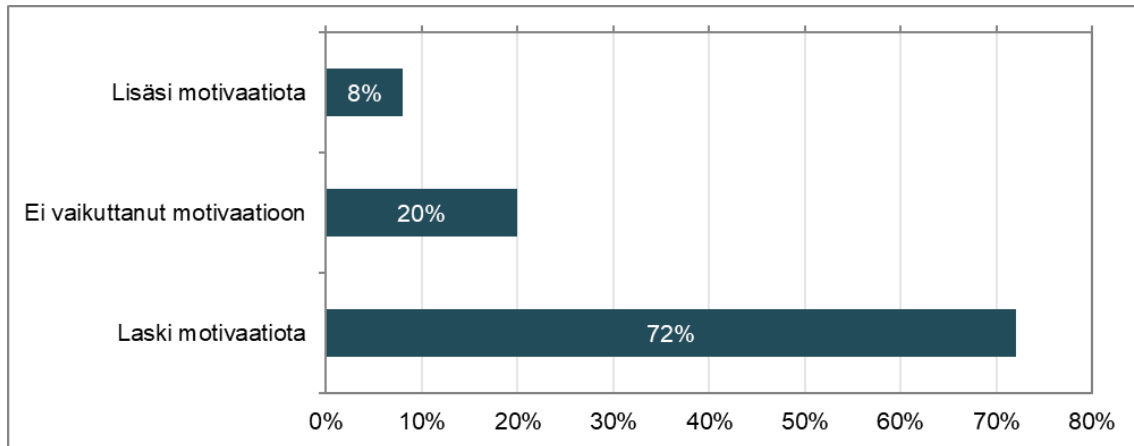
KUVIO 4. Suosituimmat opetusmuodot

Kuvion 5. kysymyksessä opiskelijat saivat halutessaan valita annetuista vaihtoehdoista useamman kohdan. Suurin osa vastaajista (92 %) koki saavansa voimia opiskelussa laadukkaasta opetuksesta. Opiskelukaverit (74 %), kannustava ilmapiiri (64 %) ja onnistumisen tunne (64 %) olivat myös suurimman osan mielestä voimavaretekkijöitä. Osa opiskelijoista koki saavansa voimia opiskelurutiineista (44 %), aktiivisesta opiskelijayhteisöstä (23 %) sekä muista tekijöistä (8 %). Muut tekijät olivat opettajalta saatu palaute sekä oma aktiivisuus. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Opiskelijoiden voimavaretekkijät opiskelussa

Opiskelijoista 72 % koki lähiopetuksen vähenemisen vaikuttavan opiskelumotivaatioon laskevasti. 20 % vastaajista oli sitä mieltä, että se ei vaikuttanut motivaatioon. 8 %:lla opiskelijoista lähiopetuksen väheneminen taas lisäsi motivaatiota. (Kuvio 6.)



KUVIO 6. Lähiopetuksen vähenemisen vaikutus opiskelumotivaatioon

Kysymys 8 sisälsi väittämiä, joista vastaaja sai valita yhden sopivimman vaihtoehdon, joka kuvaa hänen mielestään eniten väittämää. Vastausvaihtoehtoina olivat numerot 1-4, joista 1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4= täysin samaa mieltä. Suurin osa väittämistä sai mediaaniarvoksi 3, mutta kohdissa ”saan opiskelusuorituksistani tarpeeksi palautetta” mediaaniarvo oli 2 sekä ”olen kokenut syrjintää/kiusaamista opiskelujeni aikana” mediaaniarvo oli 1. Taulukon analysoinnissa mediaaniarvo antaa relevanteimman kuvan vastausten jakautumisesta (katso taulukko 1.).

TAULUKKO 1

	1	2	3	4	Keskiarvo	Mediaani
Opetus on laadukasta	18,0 %	25,6 %	51,3 %	5,1%	2,4	3
Tehtävät ovat sopivan vaativia	2,6%	18,0 %	56,4 %	23,1 %	3	3
Ryhmätyöt ovat opettavaisia	10,3 %	30,8 %	41,0 %	18,0 %	2,7	3
Saan opiskelusuorituksista	15,4 %	59,0 %	20,5 %	5,1%	2,2	2

ni tarpeeksi palautetta						
Opintojen ohjaukseen on helppo hakea apua	5,1%	41,0 %	35,9 %	18,0 %	2,7	3
Koen kuuluvani opiskelijayhteisöön	7,7%	23,1 %	41,0 %	28,2 %	2,9	3
Olen kokenut syrjintää/kiusaamista opiskelujeni aikana	84,6 %	5,1%	10,3 %	0%	1,3	1
Opiskelijayhteisön ryhmäytymistä voitaisiin tukea paremmin	7,7%	28,2 %	48,7 %	15,4 %	2,7	3
Koen jääneeni enemmän yksin lähiopetuksen vähenemisen myötä	25,6 %	15,4 %	38,5 %	20,5 %	2,5	3
Opintojaksoilla on helppo päästä ryhmittöihin mukaan	10,3 %	10,3 %	38,5 %	41,0 %	3,1	3
Oman ryhmäni opiskeluilmapiiri on hyvä	7,7%	15,4 %	28,2 %	48,7 %	3,2	3
Kampuksen opiskeluilmapiiri on hyvä	0%	20,5 %	51,3 %	28,2 %	3,1	3
Kampus on viihtyisä	15,4 %	20,5 %	46,2 %	18,0 %	2,7	3

8.2 Opiskelijayhteisöön ryhmäytyminen

Kysymykseen ”Miten opiskelijayhteisön ryhmäytymistä voitaisiin tukea paremmin?” opiskelijat saivat vastata avoimesti. Vastauksia oli kolmekymmentä. Kaksi vastanneista oli tyytyväisiä ryhmäytymisen tähänhetkiseen toteutukseen, eikä ryhmäytymistä heidän mielestään tarvitse tukea enempää. Vastauksista tuli myös ilmi, että lähiopetusta voitaisiin järjestää enemmän sekä laadukkaammin, jotta opiskelijat tutustuisivat toisiinsa paremmin ja motivoituisivat tulemaan koululle asti opiskelemaan. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että toisena ja kolmantena opiskeluvuotena lähiopetustunteja oli niin vähän, että omaa ryhmää ei oppinut tuntemaan kunnolla. Moni koki, että ensimmäisen vuoden jälkeen ryhmäytymistä ei ole ollut enää juuri ollenkaan. Kannustamalla yhteiseen toimintaan ja sekoittamalla ryhmätöiden kokoonpanoa, voitaisiin ryhmäytymistä tukea paremmin.

”Laadukas lähiopetus ja järkevästi suunnitellut opintokokonaisuudet saavat oppilaat tulemaan kampukselle opiskelemaan. Ryhmytymistä on vain ensimmäisenä vuonna ja tämän jälkeen ryhmien ohjausta ei käytännössä ole.”

Opiskelijat vastasivat, että he kaipaisivat enemmän yhteisöllisiä aktiviteetteja. Heille voitaisiin esimerkiksi järjestää enemmän päivätapahtumia ja ekskursioita. Opiskelijat toivoivat myös enemmän päihdeettömiä tapahtumia, kuten kulttuuriin tai liikuntaan liittyvää toimintaa. Vastaajien mielestä ryhmytymistä voitaisiin tukea paremmilla oleskelutiloilla. Lisäksi tutortoimintaa tulisi myös kehittää, jotta ryhmytyminen onnistuisi paremmin.

8.3 Lähiopetuksen vähenemisen vaikutukset

Vastauksista kysymykseen ”Mitä mieltä olet lähiopetuksen vähenemisestä liiketalouden yksikössä?” 31 oli negatiivisia, kuusi neutraalia ja kaksi positiivisia. Positiivista lähiopetuksen vähenemisessä oli, että lisääntynyt itsenäinen opiskelu sekä etäopetus mahdollistavat paremmin työssä käynnin. Neutraalisti vastanneet olivat sitä mieltä, että tämän suuruinen lähiopetusmäärä on hyvä, eikä väheneminen ole juuri vaikuttanut opiskelumotivaatioon. Negatiivisista vastauksista selvisi, että lähiopetuksen määrän väheneminen on näkynyt opetuksen laadun heikkenemisessä, itsenäisen opiskelun lisääntymisenä, opettajilta saadun palautteen vähenemisenä, sosiaalisten kohtaamisten määrän ja opiskelumotivaation laskuna sekä opiskelurytmin ja -rutiinien sekoittumisena.

Opiskelijoiden mukaan opetuksen tason lasku näkyy siten, että lähiopetustunneilla kurssin asiat käydään kiireellisesti läpi ja itsenäistä opiskelua jää liikaa opiskelijan omalle vastuulle. Osa vastaajista painotti, että laadukkaaseen opetukseen tulisi kiinnittää enemmän huomiota, eikä vain sen määrään, sillä kursseilla olevat asiat jäävät tällä hetkellä pintapuolisiksi. Itsenäinen opiskelu lisää stressiä, sillä palautettavien tehtävien määrä ja niiden vaativuus kasvavat. Opiskelijat myös kokivat, että lähiopetuksen määrän väheneminen ei tue opiskelijoiden etua, sillä se lisää painetta siirtyä työelämään. Lähiopetuksen vähäisyys lisää vastausten mukaan opiskelijayhteisön ulkopuolelle jäämistä, mikä voi pahimmillaan johtaa syrjäytymiseen.

Lähiopetuksen väheneminen näkyi myös siten, että opiskelijat kokivat saavansa suorituksistaan vähemmän palautetta kuin aiemmin. Tämä vaikuttaa opiskelijoiden motivaatioon, johon jo

lähiopetustuntien väheneminen on vaikuttanut negatiivisesti. Osa opiskelijoista ei jaksanut tulla oppitunneille, jos niitä järjestetään vain muutama tunti päivässä. Tämä näkyy opiskelurutiineissa ja opiskelijoiden arkirytmisissä, sillä koulua on vastausten mukaan huomattavasti harvemmin kuin aiemmin, mikä taas vaikeuttaa valmistumisen jälkeistä sopeutumista työelämään.

“Opiskelijana pääsee tottumaan ihan kummalliseen rytmiin, jossa päivät saattavat alkaa kymmeneltä ja loppua kahdelta. Kun tähän vielä lisätään vähentyneen lähiopetuksen vaikutuksesta se, että näitä päiviä on yleensäkin vain 4 viikossa (ja joskus jopa vähemmänkin), tuntuu työelämän normaaleihin rytmeihin tottuminen valmistumisen jälkeen vielä rankemmalta.”

“Opetuksen taso on vaarassa. Opiskelijan viestintätaidot ja ryhmätöissä työskentely ei kehity samalla tavalla. Opiskelijat eivät saa yhtä paljon irti opetuksesta, kun opetus toteutetaan etänä. Voi olla, että jatkossa valmistuvien opiskelijoiden ammattitaito ei yllä samalle tasolle kuin ennen. Etäopiskelijat eivät saa samanlaista kokemusta, esimerkiksi eivät saata kokea yhteisöllisyyttä.”

“Lähiopetuksen väheneminen ei tue opiskelijan etuja. Lähiopetuksen puuttuminen lisää painetta siirtyä työelämään/tehdä entistä enemmän töitä, mikä ei ole opiskeluiden kannalta hyvä asia. Lähiopiskelun vähyys aiheuttaa myös opiskeluyhteisön ulkopuolelle jäämistä. Opiskelun lisäksi opettaminen jätetään opiskelijan omille harteille, sillä lähitunneilla ei yksinkertaisesti ehditä käydä asioita kunnolla läpi. Opetuksen taso on myös selkeästi hyvin vaihtelevaa.”

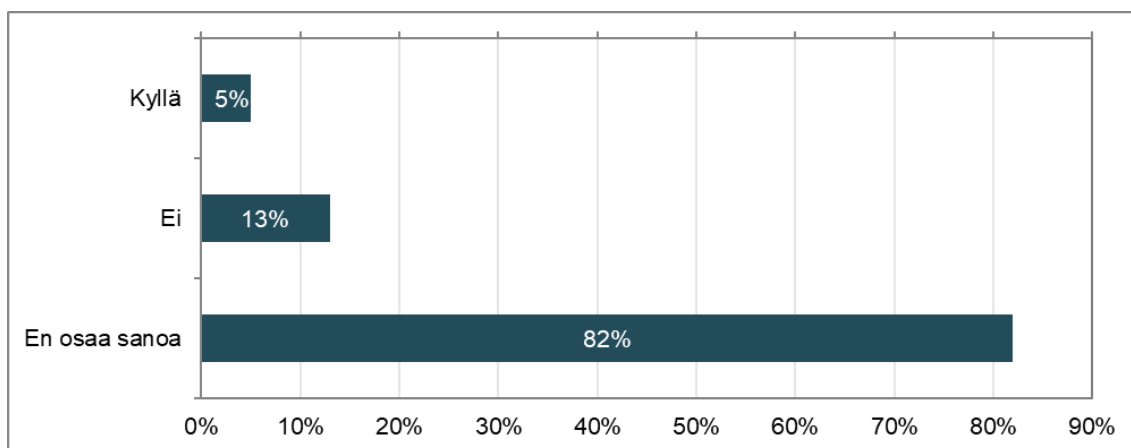
Opiskelijoilta kysyttiin opiskelun vaikutuksesta heidän hyvinvointiinsa. Vastaukset jakautuivat tasaisesti positiivisten, negatiivisten ja neutraalien vastausten kesken. Positiivisissa vastauksissa opiskelijat kokivat opiskelun vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa myönteisillä tavoilla kuten uusien sosiaalisten suhteiden luomisella (opiskelijayhteisöön kuuluminen), tuonut sisältöä elämään rutiinien kautta, onnistumisen tunteina opiskelussa sekä luonut turvallisuuden tunnetta tulevaisuutta ajatellen. Opiskelu on vaikuttanut osalla vastaajista negatiivisesti hyvinvointiin muun muassa stressinä ja opintojen kuormittavuutena. Vastaajien neutraaleissa kommentteissa tuli ilmi, että opiskelu ei joko ole vaikuttanut hyvinvointiin millään tavalla tai se on tuonut sekä negatiivisia että positiivisia vaikutuksia, joista jo aiemmin kerrottiin.

”Alussa parantavan, koska koulua oli sopivasti ja koulussa näki kavereita. Lähiopetuksen vähenemisen myötä passivoiduin, ja kouluun meneminen ei tuntunut enää niin mukavalta kuin aiemmin. Joidenkin tehtävien tekeminen itsenäisesti tuntui ylitsepääsemättömältä.”

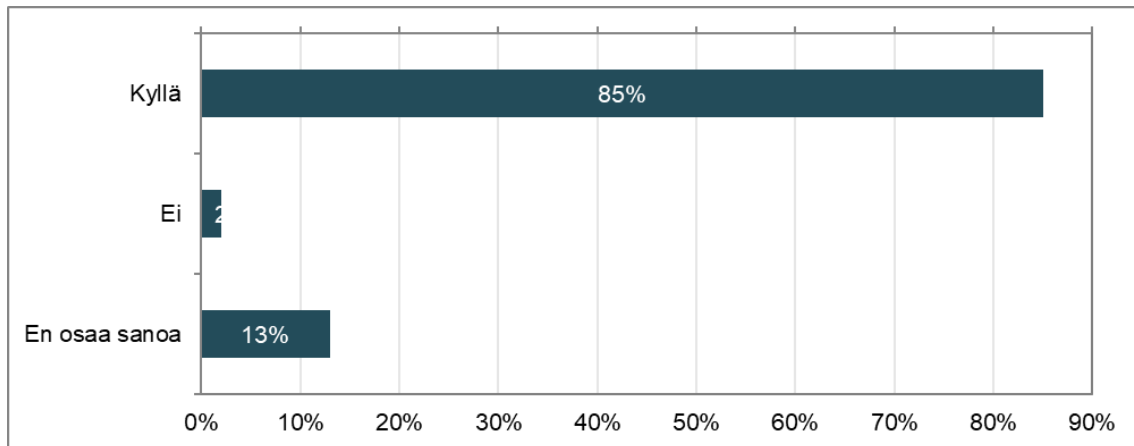
”Opintojen edetessä pääsi konkreettisesti hyödyntämään opittuja asioita, ja pääsi kokemaan onnistumisen tunteita, kun huomasi tietävänsä asioista. Opiskelukaverit ja -yhteisöt loivat rennon ja hyvän työilmapiirin.”

8.4 Oulun ammattikorkeakoulun mielenterveyspalvelut

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 46 % tiesi, mistä voi hakea apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa ja loput 54 % eivät tieneet, mistä apua voisi saada. Vastaajista 5 %:n mielestä mielenterveyteen liittyvissä asioissa on helppo saada apua. Vastaajista 13 % oli taas sitä mieltä, että kyseisissä asioissa ei ole helppoa saada apua. 82 % ei osannut vastata kysymykseen (kuvio 7.). Opiskelijoista 85 % vastasi, että matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita olisi tarpeellista olla, 13 % vastaajista ei osannut sanoa ja 2 % vastaajista piti tätä tarpeettomana (kuvio 8.).



KUVIO 7. Vastausten jakautuminen kysymykseen: ”Onko mielestäsi helppo saada apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa?”



KUVIO 8. Vastausten jakautuminen kysymykseen: ”Olisiko mielestäsi tarpeellista olla matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita? Esimerkiksi anonyymichat”

”Miten mielenterveyspalvelut olisivat mielestäsi helpoimmin saatavilla?” kohdassa opiskelijat kertoivat omia mielipiteitään, miten matalan kynnyksen palveluita Oulun ammattikorkeakoulussa voitaisiin kehittää. Opiskelijat ehdottivat, että helppoja tapoja tavoittaa mielenterveyspalvelut voisivat olla (anonyymi)chat opiskelijaintran etusivulla, selkeää informaatiota esimerkiksi postereiden muodossa, enemmän tiedottamista kampuksella ja sosiaalisessa mediassa, vastaanottoaika koululla, lisätietoa tai suora linkki sivulle, josta voi hakea apua tai varata ajan sekä selkeä oma palkki opiskelijaintrassa. Vastauksissa myös kerrottiin, että olisi hyvä, jos poissaolojen kertyessä oltaisiin opiskelijaan yhteydessä, jotta voitaisiin tukea paremmin opiskelijaa ja kartoittaa avun tarvetta ajoissa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

9.1 Haastattelun johtopäätökset

Opintojen sujumattomuudella sekä opiskelijoiden mielenterveysongelmilla, kuten masennuksella sekä ahdistuneisuudella on selkeä yhteys toisiinsa. Opiskeluterveydenhuollon työntekijöillä on tuntuma, että mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina ja tämä näkyy myös Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tekemissä terveystutkimuksissa. Tuntuma mielenterveysongelmien lisääntymisestä voi kuitenkin johtua muista syistä, kuten siitä, että mielenterveysasioista puhutaan enemmän ja niistä saa helpommin oikeaa informaatiota internetistä. Tämä tekee avun hakemisen kynnyksen pienemmäksi sekä hyväksyttävämmäksi.

Terveydenhoitajan mukaan mielenterveysongelmat aktivoituvat usein varhaisaikuisuudessa, mikä näkyy opiskeluterveydenhuollossa. Mielialan laskuja sekä masennusoireita voivat lisätä epäsäännölliset arkirytmät, kuten opiskelurutiinit ja unirytmät. Tämän vuoksi lähiopetustunnit ovat tärkeitä, sillä monet ammattikorkeakouluun hakeutuvat olettavat, että opiskelu siellä on päiväpainotteista sekä lukion tapaista luokkamaista opiskelua. Jos opetustyyli ei vastaakaan opiskelijan odotuksia tai siihen tulee muutoksia kesken tutkinnon, voi se aiheuttaa aiemmin mainittujen ongelmien lisäksi motivaation laskua. Poikkeuksena tietenkin monimuoto-opiskelijat, jotka tietävät jo hakuvaiheessa, että monimuoto-toteutus on iltapainotteista sekä luonteeltaan itsenäisempää ja siihen kuuluu etäopiskelua enemmän kuin päivätoteutukseen.

Terveydenhoitaja painottaa, että opiskelijoiden voimavaroitekkijöihin kuuluvat peruselintavat, sillä niillä voidaan ylläpitää ja edistää mielenterveyttä. Mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ovat myös sosiaaliset suhteet, liikunta sekä harrastukset. Mielenterveyden palvelut tulisivat olla helposti ja nopeasti saavutettavia, kuten psykologin ja diakonin vastaanotot. Chat on hyvä tapa tarjota apua mielenterveysongelmiin sekä opiskelijan akuuttiluontoisiin kriisitilanteisiin.

9.2 Kyselyn johtopäätökset

Opiskelijoille laaditun tutkimuksen mukaan mielenterveyden haasteita toivat lähiopetuksen vähenemisen myötä yhteisöllisyyden tunteen väheneminen, rutiinien puutteellisuus, motivaation

laskeminen sekä palautteen saamisen vähäisyys. Lisäksi opiskelijoiden hyvinvointia opiskelussa huononsivat jatkuva stressi opiskelusta. Opiskelijoiden voimavaratekijöitä opiskelussa olivat laadukas opetus, onnistumisen tunne sekä yhteisöllisyys, jonka myötä opiskelijat saivat myös vertaistukea.

Opetusmuodoista selkeästi suosituin oli lähiopetustunnit. Koska yli 70 % opiskelijoista kertoi lähiopetuksen vähenemisen vaikuttaneen laskevasti opiskelumotivaatioon, voidaan päätellä, että opiskelijat eivät ole enää niin motivoituneita opiskelemaan kuin aiemmin. Lisäksi ryhmätyöt olivat suosittuja opiskelijoiden keskuudessa, mutta koska lähiopetustuntien määrän lasku on vaikuttanut myös tähän osa-alueeseen, opiskelijat joutuvat itsenäisesti sopimaan ryhmätöiden ajankohdan lähiopetustuntien ulkopuolelle. Osalle opiskelijoista tämä aiheuttaa stressiä, mikä voi vaikuttaa heidän hyvinvointiinsa negatiivisesti. Lähiopetuksen vähäisyys lisää painetta siirtyä työelämään, mikä voi pahimmillaan aiheuttaa koulun keskeyttämisen.

Opiskelijoille tärkein voimavaratekijä opiskelussa on laadukas opetus. Avoimista vastauksista tuli kuitenkin ilmi, että opetuksen laatuun ei olla tyytyväisiä. Opiskelijat kokevat, että yleisesti ottaen joidenkin kurssien taso on laskenut lähiopetuksen vähenemisen myötä. Tämän perusteella yksikön opetuksen laatuun olisi hyvä kiinnittää enemmän huomiota sekä huomioida myös se, että monet opiskelijoista kokevat lähiopetuksen parhaimpana opetusmuotona. Opiskelijat kokevat, etteivät he saa tarpeeksi palautetta opintosuorituksista. Palautteen antaminen on tärkeä osa ammatillista kehittymistä sekä motivaation ylläpitoa. Opiskelijat saavat palautteen kautta onnistumisen tunteita ja lisäksi se kehittää heidän työelämäntaitojaan, kuten palautteen vastaanottamista. Onnistumisen tunteet vaikuttavat positiivisesti mielialaan ja hyvinvointiin. Tämän vuoksi olisi merkittävää, että korkeakouluissa annettaisiin aktiivisesti palautetta.

Opiskelijoiden ryhmäytymistä voitaisiin tukea paremmin varsinkin toisena ja kolmantena lukuvuonna, sillä ensimmäisen vuoden jälkeen opiskeluryhmät muodostetaan uudelleen opintopolkuvalintojen vuoksi. Osa opiskelijoista koki, ettei päässyt tutustumaan uuteen ryhmäänsä lähiopetuksen ollessa niin vähäistä. Opiskelijoita olisi hyvä kannustaa viettämään aikaa yhdessä, esimerkiksi opintomatkojen, yhteisten oleskelutilojen ja muiden aktiviteettien kautta, varsinkin kun sosiaalisten kohtaamisten määrä on voinut jo laskea vähentyneen lähiopetuksen myötä. Hyvin toimiva opiskelijayhteisö tukee opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia, mikä parhaimmillaan nostaa opintosuoritusten tuloksia. Tämän vuoksi olisi tärkeää panostaa opiskelijoiden yhteisöllisyyteen. Kyselyn tuloksista tuli ilmi, että suurin osa opiskelijoista (84,6 %) ei ole kokenut

syrrintää tai kiusaamista opiskelujensa aikana. Tästä voidaan päätellä, että Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä on siis hyvin osattu ennaltaehkäistä kiusaamista ja syrjintää.

Kaikki vastanneista opiskelijoista eivät tieneet, minkälaisia mielenterveyden palveluita opiskeluterveydenhuollossa on tarjolla. Osa opiskelijoiden ehdotuksista oli sellaisia, mitkä ovat jo tällä hetkellä käytössä opiskeluterveydenhuollossa, kuten ajanvaraus netissä ja opiskeluterveydenhuollon pitämät infotilaisuudet. Opiskelijoiden tietoisuutta opiskeluterveydenhuollon sekä ammattikorkeakoulun mielenterveyspalveluista pitäisi lisätä, sillä tällä hetkellä tietämys näistä palveluista on tutkimuksen mukaan melko alhaisella tasolla. Tämä voi toisaalta johtua myös siitä, että kaikilla opiskelijoilla ei ole ollut tarvetta hakea apua.

Opiskelijat olivat sitä mieltä, että olisi hyvä, jos ammattikorkeakoululaisille olisi olemassa enemmän matalan kynnyksen palveluita. Lisäksi osa vastaajista koki, että anonymichat olisi hyvä kanava saada nopeasti apua, sillä anonymiteetti laskee kynnystä avun hakemiseen. Chat tai chatbot opiskelijaintrassa olisi helppo ja edullinen tapa tukea opiskelijoiden hyvinvointia, sillä se ei vaadi paljon resursseja. Chatbot on tietokoneohjelma, joka vastaa kysymyksiin ihmisen sijasta, kun taas chatissa kysymyksiin vastaa ihminen. Oulun ammattikorkeakoulun sosiaalisen median kanavissa olisi hyvä tiedottaa mielenterveyteen liittyvistä palveluista sekä jakaa yleistä informaatiota siihen liittyen, sillä ne tavoittavat parhaiten kohderyhmän.

10 POHDINTA

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät opiskelussa lisäävät masennusoireita ja muita mielenterveyden haasteita sekä mitkä tekijät opiskelussa lisäävät opiskelijoiden voimavaroja. Opinnäytetyön aihe on mielestämme ajankohtainen, hyödyllinen ja tärkeä. Mielestämme onnistuimme saamaan tutkimusmenetelmien kautta valideja vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Koska kyselyn vastausprosentti oli noin 20 %, tutkimusta voidaan mielestämme pitää suuntaa antavana. Vastauksia voidaan kuitenkin pitää luotettavina, sillä vastaukset tulivat suoraan opiskelijoilta. Opiskelijoiden kysely toteutettiin anonyymisti, joten uskomme, että vastaukset ovat pääpiirteissään rehellisiä. Haastattelun ja tutkimuksen tulokset opiskelijoiden hyvinvoinnista opiskelussa ja opiskelijoiden voimavaroista olivat myös hyvin samankaltaisia sen tiedon kanssa, mitä viitekehyksessä kerrotaan.

Toimeksiantajan kannattaa mielestämme kiinnittää huomiota opetuksen laadun varmentamiseen, yhteisöllisyyden tukemiseen sekä tarvittaessa opiskelijoiden opintosuoritusten vähäisyyteen. Opetuksen laadun tulisi säilyä ennallaan, vaikka lähiopetusta olisi vähemmän. Opetuksen tason pitäisi olla myös saman tasoista opettajasta riippumatta. Opetuksen laatu on yksi tärkeimmistä opiskelijoiden voimavaratekijöistä, joten sen tason ylläpitäminen sitouttaisi ja motivoisi opiskelijoita, vaikka etäopetus lisääntyisi entisestään. Motivoinnin kannalta olisi ensiarvoisen tärkeää, että opiskelijat saisivat palautetta suorituksistaan. Se myös valmistaisi opiskelijoita tulevaa työuraa varten. Opiskelijoiden valmistumisprosenttia voitaisiin nostaa, jos opiskelijoiden opintopisteiden puuttumiseen kiinnitettäisiin huomiota tarpeeksi ajoissa.

Opiskelijoiden mielenterveyden haasteiden ennaltaehkäisemistä voitaisiin kehittää jo olemassa olevien palveluiden näkyvyyttä parantamalla. Esimerkiksi opiskelijaintraan voitaisiin laittaa selkeä oma palkki mielenterveyspalveluille, jossa kerrottaisiin, mitä mielenterveyspalveluita Oulun ammattikorkeakoulu tarjoaa. Mielestämme chat opiskelijaintrassa olisi kaikista järkevin ja helpoiten löydettävissä oleva vaihtoehto, eikä se vaatisi paljoa resursseja. Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijaintra Oivassa voisi olla chat tai chatbot, joka ohjaisi opiskelijan helposti ja nopeasti oikealle sivustolle, esimerkiksi sähköiseen ajanvaraukseen terveydenhoitajalle. Tällä tavoin avun hakemisen kynnystä saataisiin madallettua sekä avun hakemista yksinkertaistettua. Uskomme, että näin useammat mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevat opiskelijat löytäisivät avun helpommin.

Jatkotutkimuksena Oulun ammattikorkeakoulu voisi tutkia syvällisemmin opetusmuotojen korrelaatiota opiskelijoiden hyvinvointiin. Hyvinvointikysely olisi varmasti tarpeellista toteuttaa koko ammattikorkeakoululle, sillä tutkimusta tehdessä ammattikorkeakoululaisten hyvinvoinnista ei löytynyt paljoakaan tietoa. Uskomme, että samankaltaisia haasteita opiskeluun liittyen voisi löytyä myös tutkimusryhmämme ulkopuolelta. Opetusmuodot korkeakouluissa muuttuvat jatkuvasti, joten myös niiden sopivuutta ammattikorkeakoululaisille olisi hyvä tutkia lisää.

LÄHTEET

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Boston University. 2020. Mental health resources. Viitattu 25.3.2020, <https://www.bu.edu/shs/behavioral-medicine/behavioral-resources/>.

Duodecim. 2018. Mielialahäiriö. Viitattu 23.10.2019, https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00393.

Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelijan haasteet. Duodecim. Viitattu 24.3.2020, <https://www.oppiportti.fi/op/ote00007/do>.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uud. p. Helsinki: Edita.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Acta Universitatis Tamperensis 887. Tampere: Tampereen yliopisto.

Koskinen, M. 2014a. Ahdistus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 28.10.2019, https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/210/ahdistus.

Koskinen, M. 2014b. Masennus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 11.10.2019, https://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/125/masennus.

Kujala, J. 2011. Opiskelukyvyn ja yhteisöllisyyden edistäminen korkeakouluissa. Duodecim. Viitattu 24.3.2020, <https://www.oppiportti.fi/op/ote00041/do>.

Kunttu, K. 2007. Opiskeluyhteisön terveydeksi. Helsinki: Kirjapaino Kehitys Oy. Viitattu 28.10.2019, https://www.yths.fi/filebank/506-Opiskeluyhteison_terveydeksi.pdf.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48: Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Viitattu 24.10.2019, https://www.yths.fi/filebank/4300-KOTT_uusin_2016.pdf.

Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? -Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Putus, T. 2017. Oppilaitos opiskelijan työympäristönä. Duodecim. Viitattu 13.3.2020, <https://www.oppiportti.fi/op/ote00101/do>.

State Government of Victoria. 2019. Promoting mental health and wellbeing in your school. Viitattu 17.3.2020, <https://www.education.vic.gov.au/school/teachers/health/mentalhealth/Pages/promoting-mental-health.aspx>.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa: Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Hyvinvointi ja terveyserot: Hyvinvointi. Viitattu 23.10.2019, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Mielen terveyden edistäminen. Viitattu 23.10.2019, <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019c. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Viitattu 23.10.2019, <https://thl.fi/fi/web/mielen-terveys/mielen-terveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielen-terveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>.

Terveydenhoitaja, Oulun ammattikorkeakoulu. Haastattelu 5.2.2020.

Tilastokeskus. 2020. Käsitteet: Mediaani. Viitattu 11.3.2020, <https://www.stat.fi/meta/kas/mediaani.html>.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2016a. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016: Yhteenveto. Viitattu 24.10.2019, https://www.yths.fi/filebank/4189-Yhteenveto_KOTT2016.pdf.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2016b. Opiskeluterveyden trendit. Viitattu 23.10.2019, <https://www.yths.fi/trendit>.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2019. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Viitattu 24.10.2019. https://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden_terveystutkimus.

LIITTEET

Liite 1. Opiskelijoiden kyselylomake

Liite 2. Terveystenhoitajan haastattelun kysymykset

Opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittäminen Oamkin liiketalouden yksikössä

Tämä kysely tehdään opinnäytetyötä varten, jonka avulla halutaan selvittää, miten lähiopetuksen väheneminen vaikuttaa opiskeluun opiskelijan näkökulmasta. Tutkimusryhmään kuuluvat vuonna 2015 ja 2016 aloittaneet opiskelijat, sillä kyseinen muutos on tapahtunut heidän opiskeluaikanaan. Tämän vuoksi juuri sinun vastauksesi kyselyyn on erittäin tärkeä. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa. Työ tullaan julkaisemaan Theuseuksessa keväällä 2020.

Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia.

Kaikki kysymykset ja väittämät liittyvät opiskeluun Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Kysely toteutetaan täysin anonymisti ja vastaukset tullaan poistamaan heti kyselyn tulosten analysoinnin jälkeen.

1. Ikä

2. Sukupuoli

- Nainen
 Mies
 Muu

3. Opintojen aloitusvuosi

- 2015
 2016

4. Suuntautuminen

- Esimiestyö ja henkilöstöosaaminen
 Myynti ja markkinointi
 Oikeus ja hallinto

- Taloushallinto
- Yrittäjyys

5. Mikä opetusmuoto sopii sinulle parhaiten? (voit valita useita)

- Itsenäinen opiskelu
- Ryhmätöet
- Lähiopetustunnit
- AC-luennot

6. Mistä koet saavasi voimia opiskelussa? (voit valita useita)

- Aktiivinen opiskelijayhteisö
- Kannustava ilmapiiri
- Laadukas opetus
- Onnistumisen tunne
- Opiskelukaverit
- Opiskelurutiinit
- Muu, mikä?

7. Miten koet lähiopetuksen vähenemisen vaikuttavan opiskelumotivaatioosi?

- Lisäsi motivaatiota
- Ei vaikuttanut motivaatioon
- Laski motivaatiota

8. Valitse seuraavista vaihtoehto, joka kuvaa eniten väittämää;

1= Täysin eri mieltä

2= Jokseenkin eri mieltä

3= Jokseenkin samaa mieltä

4= Täysin samaa mieltä

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

	1	2	3	4
Tehtävät ovat sopivan vaativia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmätyöt ovat opettavaisia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan opiskelusuorituksistani tarpeeksi palautetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen ohjaukseen on helppo hakea apua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen kuuluvani opiskelijayhteisöön	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen kokenut syrjintää/kiusaamista opiskelujeni aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijayhteisön ryhmäytymistä voitaisiin tukea paremmin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen jääneeni enemmän yksin lähiopetuksen vähenemisen myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojaksoilla on helppo päästä ryhmiin mukaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman ryhmäni opiskeluilmapiiri on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampuksen opiskeluilmapiiri on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kampus on viihtyisä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Miten opiskelijayhteisön ryhmäytymistä voitaisiin tukea paremmin?

10. Mitä mieltä olet lähiopetuksen vähenemisestä liiketalouden yksikössä?

11. Miten koet opiskelun vaikuttaneen hyvinvointiisi?

Oamkin mielenterveyspalvelut

12. Tiedätkö mistä voit hakea apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa?

- Kyllä
 En

13. Onko mielestäsi helppo saada apua mielenterveyteen liittyvissä asioissa?

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

14. Olisiko mielestäsi tarpeellista olla matalan kynnyksen mielenterveyspalveluita? Esimerkiksi anonyymi chat

- Kyllä
 Ei
 En osaa sanoa

15. Miten mielenterveyspalvelut olisivat mielestäsi helpoimmin saatavilla?

Opiskelijaterveydenhuollon terveydenhoitajan haastattelu

Kaikki kysymykset liittyvät opiskeluun/opiskelijoihin Oulun ammattikorkeakoulun liiketalouden yksikössä. Tallennamme haastattelun ja käytämme sitä opinnäytetyössämme. Tallenteet poistetaan haastattelun analysoinnin jälkeen.

1. Kuinka kauan olet toiminut terveydenhoitajana Oamkissa?

2. Mitkä ovat yleisimmät syyt, joiden vuoksi hakeudutaan vastaanotollesi?

3. YTHS:n mukaan masennus- ja ahdistusoireet ovat lisääntyneet korkeakouluopiskelijoilla, onko tämä näkynyt työssäsi?

4. Mitkä ovat yleisimpiä tekijöitä, jotka lisäävät masennusoireita liiketalouden yksikön opiskelijoilla?

5. Mitkä ovat muita yleisiä mielen haasteita, joita opiskelijoilla esiintyy opiskelussa?

6. Ovatko mielenterveysongelmat mielestäsi lisääntyneet liiketalouden opiskelijoiden keskuudessa?

7. Onko mielestäsi lähiopetuksen määrän vähentyminen näkynyt selvästi opiskelijoiden hyvinvoinnissa?

8. Miten opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea paremmin?

9. Mitä neuvoja antaisit mielenterveyden haasteiden kanssa kamppaileville opiskelijoille?

10. Mitkä voimavaratekijät opiskelussa ovat mielestäsi tärkeitä opiskelijoille?

11. Pitäisikö mielestäsi avun hakemiseen mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa olla matalan kynnyksen palveluita, esimerkiksi chatti opiskelijaintrassa?