



Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukeminen työssäoppimisen aikana ammatillisessa oppilaitoksessa

Anna Juhkov

OPINNÄYTETYÖ

Lokakuu-22

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kliinisen asiantuntijan koulutus

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveystieteiden ylempi ammattikorkeakoulututkinto
Kliininen asiantuntija.
Mielenterveys- ja päihdetyö

JUHKOV-MÖRÖ, ANNA

Opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukeminen työssäoppimisen aikana
ammattillisessa oppilaitoksessa

Opinnäytetyö 43 sivua, joista liitteitä 7 sivua
Lokakuu 2022

Terveystieteiden- ja hyvinvoinninlaitoksen mukaan mielenterveyden edistäminen on mielen hyvinvoinnin vahvistamista. Nuoren psyykinen oireilu heikentää opiskelukykyä. Mielenterveydenhäiriöt voivat johtaa opintojen keskeytymiseen sekä syrjäytymiseen työelämästä ja koulutuksesta.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuoda esille opiskelijoiden kokemuksia siitä, millä tavoin opiskelijan mielen hyvinvointia voidaan tukea työssäoppimisen jaksolla ja millaisena opiskelijat kokevat oman mielen hyvinvoinnin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää opiskelijan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi työssäoppimisen aikana. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Kohderyhmänä oli SASKYN Tampereen palvelualueen ammattioppilaitoksen opiskelijat. Aineiston analyysi on toteutettu opinnäytetyössä aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä ja tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella.

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittivat opiskelijoiden oman mielen hyvinvoinnin olevan vaihteleva. He kokivat mielen hyvinvointinsa tasapainoiseksi, mutta kokivat koulun tuottavan stressiä ja psyykkistä kuormitusta. Opiskelijat kokivat itsellään olevan huolta omasta tulevaisuuteen liittyvistä suunnitelmista, he tunnistivat väsymystä, joka aiheutti haasteita suoritua päivän tehtävistä. Tässä tutkimuksessa opiskelijat toivat esille, että heidän mielen hyvinvointiansa työssäoppimisen aikana tukivat sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa, mielekkäät tulevaisuuden näkymät, terveellisten elämäntapojen noudattaminen ja riittävä vapaa-aika. Lisäksi merkittävänä tukevana tekijänä nousi esille hyvin vastaanottava työssäoppimispaikka.

Jatkossa olisi tärkeää pohtia millä tavoin voitaisiin tukea opiskelijan mielen hyvinvointia arjessa ja työssäoppimisessa tiiviissä yhteistyössä työpaikkojen ja koulun kesken. Tällä tavoin voitaisiin vähentää opiskelijan stressiä ja lisätä jaksamisen tasoa opinnoissa ja kiinnostusta valitsemaansa alaa kohtaan.

Asiasanat: opiskelija, mielenterveys, mielen hyvinvointi, nuori, työssäoppiminen

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Master`s Degree Programme in Clinical Expertise and Development
Mental Health and Substance Abuse

JUHKOV-MÖRÖ, ANNA:

Supporting Students' Well-Being during Practical Training in a vocational institution

Master's thesis 43 pages, appendices 7 pages
October 2022

The purpose was to find out students' experiences of how to support mental well-being during practical training and how students experience their own mental well-being. The objective was to provide information that can be used to promote and support students' mental well-being-during the job learning period. The thesis was carried out as a qualitative study. The target group was students from the Sasky Tampere Vocational School. The material was collected through questionnaires and analyzed using content analysis.

The results showed that the mental well-being varied. Students brought up that their mental well-being during the job learning period was supported by social interaction with other people, meaningful future prospects, adherence to healthy lifestyles and adequate leisure time. A well-received job learning site was highlighted as an important factor.

Suggestions for development, could be how to support students' mental well-being in everyday life and on the job learning in close co-operation between studies and school. This could reduce student stress and increase the level of coping in studies and interest in their chosen field.

Key words: student, mental health, mental well-being, young, on-the-job learning

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS	8
	2.1 TYKKY- hanke	8
	2.2 Ammattioppilaitos yhteistyö.....	8
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE	10
4	TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT	11
	4.1 Hyvinvointi käsitteenä	11
	4.2 Mielen terveys käsitteenä.....	12
	4.3 Mielen hyvinvointi käsitteenä	13
	4.3.1 Opiskelijan mielen hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä tekijöitä.....	14
	4.4 Mielen terveys- ja päihdeongelmat opiskelijoilla	17
	4.5 Opiskelijan työssäoppiminen.....	18
5	TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT	21
	5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä.....	21
	5.2 Aineiston keruu	21
	5.3 Aineiston analyysi	22
6	TULOKSET	25
	6.1 Opiskelijoiden kokemukset omasta mielen hyvinvoinnista	25
	6.1.1 Vaihteleva psyykinen vointi.....	25
	6.1.2 Väsymys.....	27
	6.2 Opiskelijoiden kokemukset mielen hyvinvoinnin tukemisesta työssäoppimisjakson aikana	28
	6.2.1 Sosiaalinen vuorovaikutus.....	28
	6.2.2 Mielekkäät tulevaisuuden näkymät.....	29
	6.2.3 Riittävä vapaa-aika	30
	6.2.4 Terveellisten elämäntapojen noudattaminen	31
	6.2.5 Hyvin vastaanottava työssäoppimispaikka	31
7	POHDINTA	32
	7.1 Eettisyys.....	32
	7.2 Luotettavuus	34
	7.3 Tulosten tarkastelu.....	36
	7.3.1 Opiskelijoiden kokemukset omasta mielen hyvinvoinnista ..	36
	7.3.2 Opiskelijoiden kokemukset mielen hyvinvoinnin tukemisesta työssäoppimisessä.....	37
8	JATKOTUTKIMUS- JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET	39
	LÄHTEET.....	40

LIITTEET	45
Liite 1. Käytetyt tietokannat, hakusanat ja hakutulokset.....	45
Liite 2. Aikaisemmat tutkimukset.....	46
Liite 3. Kyselylomake	51

1 JOHDANTO

Nuoren opiskellessa ammatillisessa koulutuksessa on se aikaa, jolloin nuori hakee tulevaisuuteen tarvittavia valmiuksia. Opiskelija voi olla vailla hyvinvointia edistävää ja tukevaa oppimisympäristöä, jonka avulla edistetään ja turvataan valmiudet työkyvyn säilyttämiselle. Hyvinvointia tukevien teemojen lisäksi, opiskelija tarvitsee ammatillisia taitoja. Hyvinvoinnin ylläpitäminen opiskeluaikana vaikuttaa työssäjaksamiseen ja työelämäorientaatioon. Lisääntyvä itsetunto opinnoissa tukee hyvää siirtymää työelämään. (Tiedä ja Toimi 2011.) Harjunpää (2017) toteaa siirtymän perusopetuksesta toiselle asteelle olevan koulutuksellinen nivelvaihe ja se voikin olla nuorelle hyvinkin merkittävä ajanjakso, jolla voi olla vaikutuksia hyvinvointiin suurella tavalla (Harjunpää 2017, Suvanto, Siira, Kaakkinen, Männikkö, Ruotsalainen 2020, 42 mukaan).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin opiskelijan mielen hyvinvointia voidaan tukea työssäoppimisyksikön aikana ja millaisena opiskelijat kokevat mielenhyvinvoinnin ammatilliseen koulutukseensa kuuluvalla työssäoppimisen jaksolla.

Euroopan kansanterveyden tuntuvimpia haasteita ovat mielenterveyden ongelmat, niiden sairastettavuus ja sairauden tuoman toimintakyvyn aleneminen. Huomattavasti eniten mielenterveyshäiriöitä ilmenee kaikissa maissa enimmäismäärin kaikkein heikommassa asemassa olevilla. (WHO 2013.) Suuri osa toisen asteen opiskelijoista on nuoria tai nuoria aikuisia. Tässä iässä usein puhkeaa pitkäkestoinen toimintakykyä haittaava tai kärsimystä tuova mielenterveys- ja päihdehäiriö. Mielenterveys tai päihdeongelmilla voi olla suuria vaikutuksia opiskelijalle. Ne huonontavat oppimiskykyä ja keskittymiskykyä, jonka seurauksena voivat aiheuttaa opintojen keskeytymisen. (Haravuori, Muinonen, Kanste, Marttunen 2016, 3.) Samankaltaisia yhtymäpintoja muun kansanterveystyön ja mielenterveystyön välillä on paljon. Lapsiin ja nuoriin kohdentuva mielenterveyttä ja päihdetyötä ennaltaehkäisevä työ perustuu samaan hyvinvointia, elämäntapoja, sosiaalista vuorovaikutusta ja terveyttä tukevaan toimintaan. Puhuttaessa lasten ja nuorten mielenterveyttä ja

mielenterveyspääomaa koskevista toimista, jäävät ne pääsääntöisesti mielenterveyttä vahvistavien toimien tasolle. Ehkäisevään päihdetyöhön viitataan toteamalla, että sitä toteutetaan erillisenä toimintaohjelmana. (Karlsson, Mikkonen 2019, 272.)

Opiskelijoiden stressi ja univaikeudet ovat kasvaneet 2000-luvulla. Opiskelijoiden pahoinvointi kuvautuu yhteiskunnan koventuneisiin arvoihin. Kilpailu, yksilöityminen, erilaisten huippusuoritusten tavoittelu ja hyvin epävarma tulevaisuuden näkyminen ahdistavat. (Salmela-Aro 2011, 3.) Salmela-Aron (2011) mukaan nuoret kokevat, että samanaikaisesti odotetaan loppuelämää koskevia ratkaisuja, kuten ylioppilaskirjoituksiin ja ammatinvalintaan liittyviä ja tämä aiheuttaa stressiä. Nuoret toivovatkin, että koulu tässä tukisi, auttaisi ja kannustaisi opinnoissa. Opiskelijat tarvitsevat luottamuksellisen, oikeudenmukaisen ja arvostavan yhteisön, josta on hyvä ponnistaa työelämään. (Salmela-Aro 2011, 3.)

Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä TYKKY-hankkeen kanssa (Työpaikkaohjaus koulutuksen kehittämisen ytimessä -TYKKY.) Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää keinoja opiskelijan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi tai tukemiseksi työssäoppimisjakson aikana.

2 TUTKIMUKSEN TOIMINTAYMPÄRISTÖN KUVAUS

2.1 TYKKY- hanke

TYKKY-hanke on pirkanmaalainen, Pirkanmaan alueella toimiva opiskelijan työelämässä oppimisen ohjauksen kehittämiseen liittyvä hanke. Hankkeen kohderyhmänä ovat erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat. Hankkeessa tuetaan opiskelijan siirtymävaiheita ja parannetaan koulutuksellista tasa-arvoa tukevia palveluita. Tavoitteena on myös työpaikkaohjaajien ja työelämäyhteistyön arvostuksen kohentaminen. Ajatuksena hankkeessa on kehittää asiakaslähtöisempää työpaikkaohjauksen toimintamallia. (TYKKY 2021, 2.) Oppimisessa työelämässä toteutetaan uudistuvan ammatillisen koulutuksen tärkeimpiä periaatteita. Näitä ovat henkilökohtaisuus, osaamisperusteisuus ja työelämälähtöisyys. Nämä yhdessä tukevat toisiaan. Hanke vahvistaa arjen työelämäkumppanuuksia ja parantaa opiskelijoiden jatkuvaa oppimista ja tutkinnon suorittamista. (TYKKY 2021, 3.)

2.2 Ammattioppilaitos yhteistyö

Opinnäytetyöhön haastateltavat opiskelijat tulevat Saskyn, Tampereen palvelualan ammattioppilaitoksen kautta. Sasky-koulutuskuntayhtymä on usean kunnan alueella toimiva koulutuskuntayhtymä Pirkanmaan ja Satakunnan alueella. Perussopimuksen mukaan Saskyn toimenkuvana on organisoida, kehittää ja ylläpitää peruskoulutuksen jälkeen toteutettavaa toisen asteen ammatillista koulutusta ja yleissivistävää koulutusta. Jäsenkuntia on yhteensä 13. Koulutuskuntayhtymä Sasky pitää yllä yhdeksää ammatillista oppilaitosta ja järjestää yleissivistävää koulutusta kolmessa lukiossa ja kansalaisopistossa sekä musiikkiopistossa. Opiskelijoita Saskyssa on yhteensä noin 7400. Opiskelijat ovat kaupallisen alan, sosiaali- ja terveysalan, kotitalousalan, käsi- ja taideteollisuusalan, sähköalan, talonrakennusalan, kauneudenalan ja useamman muun ammatillisen alan opiskelijoita. Työelämän kehittämis- ja palvelutehtävät ovat yksi Saskyn koulutustehtävistä ja ammatillisen koulutuksen kehittäminen

yhteistyössä työelämän kanssa on yksi suurista koulutuskuntayhtymän tavoitteista. (Sasky n.d)

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millä tavoin opiskelijan mielen hyvinvointia voidaan tukea työssäoppimisen jaksolla ja millaisena opiskelijat kokevat oman mielenhyvinvointinsa.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaisena opiskelijat kokevat oman mielen hyvinvointinsa?
2. Mitkä asiat tukevat opiskelijoiden mielen hyvinvointia työssäoppimisjakson aikana?

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jonka avulla voidaan kehittää keinoja opiskelijan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi tai tukemiseksi työssäoppimisjakson aikana. Tässä opinnäytetyössä tuotettua tietoa voidaan hyödyntää käytettäessä keinoja tukea opiskelijoiden mielen hyvinvointia työssäoppimisen jaksolla.

4 TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat hyvinvointi, mielenterveyden ja mielen hyvinvoinnin määritelmä, opiskelijan mielen hyvinvoinnin edistävät ja heikentävät tekijät, opiskelijan mielen hyvinvoinnin tukeminen, mielenterveys- ja päihdeongelmat opiskelijoilla sekä opiskelijan työssäoppiminen. Nämä keskeiset käsitteet ohjasivat myös tiedonhakua.

Opinnäytetyön teoreettisia lähtökohtia varten tehtiin tiedonhakua. Tutkimuksia haettiin tietokannoista Cinahl, Medic, Terveysportti ja Proquest Central. Lisäksi tutkimuksia etsittiin opinnäytetyöhön myös manuaalisesti. Hakusanoina olivat ”Miel*”, ”nuori”, ”masennus”, ”hyvinvointi”, ”mental health”, ”well-being”, ”mental well-being”, ”students”, ”problem” ja ”recognize”. Tiedonhakua esitellään tarkemmin tiedonhakutaulukossa. (Liite 1.)

Opinnäytetyöhön mukaan otettavien tutkimusten sisäänottokriteerit olivat: a) käsittelee opinnäytetyön aihealuetta, b) englannin ja suomen kielellä, c) vertaisarvioidut alkuperäistutkimukset, jotka koskivat opiskelijoiden hyvinvointia, d) tutkimusten ajantasaisuus. Poissulkukriteereinä olivat tutkimukset, jotka eivät koskeneen opiskelijoiden hyvinvointia, olivat liian vanhoja tai eivät vastanneet tutkimuksen aiheita. Tutkimuksen haku aloiteltiin syksyllä -21. Tiedonhaku rajattiin ajalle 2011–2021. Mukaan otettiin enintään 10 vuotta vanhoja tutkimuksia.

Opinnäytetyön suunnitelmaan valikoitui 18 alkuperäistä tutkimusta, joista kaksi oli kirjallisuuskatsausta (Liite 2.) Myös muuta kirjallisuutta hyödynnettiin, muun muassa kirjallisuutta liittyen tutkimusmenetelmään ja sisällön analyysiin, raportteja, kirjoja, julkaisuja ja oppaita.

4.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointi on käsitteenä laaja ja sen määritelmästä ei ole yhteisymmärrystä. Samaa mieltä voidaan kuitenkin olla siitä, että hyvinvointi on käsitteellinen ja

muunneltavissa oleva termi. (Wiens 2018, 21.) Hyvinvoinnin holistista näkökulmaa tuo esille Maailman terveysjärjestön (World Health Organization, 1948) kuvaus, jonka mukaan ihmisen terveys on sosiaalinen, henkinen ja fyysinen kokonaisuus, ei ainoastaan heikkouden tai sairauden puute. Terveys- ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan hyvinvointi on suuri kokonaisuus, jota voidaan käsitellä kolmessa eri ulottuvuudessa: koetussa hyvinvoinnissa tai elämänlaadussa, materiaalisena hyvinvointina ja terveytenä. Hyvä elämä on yksi hyvinvoinnin merkittävimpiä ulottuvuuksia. Hyvinvointiin sisältyy yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointi. (THL 2020.) Mielentilat ovat osa hyvinvointia ja siitä riippuu, millaista elämä on. Hyvinvointia voi luonnehtia terveydentilana ja terveytenä, jossa huolehditaan ruumiillisesta ja henkisestä tilasta. (Haynborn 2016.)

Karvonen (2019) nostaa esille, kuinka tutkijat pohjoismaissa ymmärtävät hyvinvoinnin laajemmin niin, että se sisältää ihmisenä olemisen materiaalisen perustan lisäksi sosiaaliset suhteet, terveyden ja sosiaalisen identiteetin. Koettu hyvinvointi on yksilön kokemaa omaa kokemusta näistä ja niiden kokonaisarvoja, joka ynnää tyytyväisyyden elämään tai onnellisuuteen. Hyvinvointi siis on riippuvaista yksilön mieltymyksistä, kyvyistä ja elinoloista, joiden avulla hän omaa hyvinvointiaan tuottaa. Tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, mitkä kaikki luetaan hyvinvoinnin perusrakenteisiin, vaan heidänkin arvionsa ovat riippuvaisia sovelletuista teoriaperinteestä ja viitekehuksesta. (Karvonen 2019, 96.)

Hyvinvoinnin ollessa yksi keskeisimmistä käsitteistä hoitamisen asiayhteydessä, ei sille ole määritelty yksiselitteistä määritelmää. Hyvinvoinnin moninainen tarkastelu kokonaisuutena antaa mahdollisuuden yhtenäisen lähestymistavan sairauksien ehkäisyyn ja terveyden edistämiseen. (Wiens 2016, 23.) Karlsson ja Mikkonen (2019) toteavat, että, kiinnittämällä huomiota ihmisten elinympäristöihin ja heidän erilaisiin lähtökohtiinsa ja valmiuksiinsa vaikuttaa omaan mielenterveyteensä, pystytään tuottamaan tuntuva, kokonaisvaltainen hyvinvointityötä edistävä strateginen työväline (Karlsson & Mikkonen 2019, 274.)

4.2 Mielenterveys käsitteenä

WHO:n (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jonka avulla ihminen pystyy tunnistamaan omat kykynsä, on pystyvä selviytymään elämään kuuluvista paineista ja on kykeneväinen työskentelemään tuloksia tuottavasti (WHO 2013). Mielenterveys on yksilön itsensä kokemaa ja itse koetulla terveydellä on vaikutusta mielenterveyteen (McAnaney ym. 2015, 1). Mielenterveys ei ole muuttumaton ominaisuus, vaan se vakiintuu pitkin elämää. Tähän vaikuttavat yksilölliset kokemukset ja ominaisuudet, yhteiskunnan rakenteet, resurssit ja arvot sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Mielenterveys häiriintyy, kehittyy ja korjaantuu hiljalleen yksilöllisten tekijöiden ja olosuhteiden ollessa vuorovaikutuksessa. Hyvä mielenterveys on suojaava elementti itsemurhilta ja on yhteyksissä hyvään fyysiseen terveyteen ja terveyttä edistäviin elämäntapoihin. Ihminen, jolla on hyvä mielenterveys omaa psyykkisen joustavuuden, hyvät vuorovaikutustaidot, myönteisen itsetunnon, elämäntapojensa, elinvoimaisuuden ja henkisen vastustuskyvyn. Hyvällä mielenterveydellä on yhteys parempaan koulumenestykseen. Mielenterveyden perusta pohjautuu varhaislapsuuteen, jossa se luodaan. Tällöin rakentuu mielenterveyden emotionaalinen -sosiaalinen pohja, lisäksi se rakentuu nuoruusiässä, jolloin muotoutuu suhteellisen pysyvä ja yksilöllinen identiteetti. (Solin 2018, 2–4.)

Psyykkisten voimavarojen ollessa suotuisissa olosuhteissa, psyykkiset voimavarat kasvavat ja epäsuotuisissa olosuhteissa ne ovat uhan alla. Toimiva terveydenhuolto ja työ suojaavat mielenterveyttä. Tietoja ja taitoja, jotka liittyvät mielenterveyteen esimerkiksi selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja voidaan oppia ja niitä voidaan myös opettaa. Mielenterveyttä pystytään katsomaan kahdenlaisesta näkökulmasta. Hyvä mielenterveys on toisaalta elämänlaatua ja toimintakykyä vahvistava voimavara, mutta toisaalta se voidaan kohdentaa psyykkisiin oireiluihin ja sairauksiin. Molemmissa tapauksissa yksilön mielenterveyteen vaikuttavat elinympäristö, muut ympäristötekijät ja perinnölliset tekijät. (Vorma ym. 2020, 12–14.)

4.3 Mielen hyvinvointi käsitteenä

Mielenterveys on yksi osa hyvinvointia, positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi on voimavara, jolla edistetään mielenterveyttä (Appelqvist-

Schmidlechner ym. 2016,1759). Kirjallisuudessa esiintyy mielen hyvinvointi ja psyykkinen hyvinvointi samaa tarkoittavana asiana, tällä tarkoitetaan ihmisen omaa kokemusta mielen tasapainosta tai hyvinvoinnista. Mielen hyvinvoinnilla kuvataan lähestulkoon samaa kuin mielenterveydellä. Mielen hyvinvointi liitetään hyvään psyykkiseen toimintakykyyn tai hyvään mielenterveyteen, mutta mielenterveyden häiriötä sairastava ihminen voi kokea myös psyykkistä hyvinvointia. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020, 15.) Mielen hyvinvoinnista voidaan puhua väestön tasolla (McAneney y. 2015, 1). Mielen hyvinvointi tekee mahdolliseksi elämästä nauttimisen, arjessa jaksamisen ja vastoinkäymisissä selviytymisen. Mielen hyvinvointi on suodatin myös silloin, kun kohdataan erilaisia elämän haasteita. (Solin 2018, 2.) McAneney, ym. (2015) tuovat tutkimuksessaan esille, kuinka tärkeä vaikutus mielen hyvinvoinnille on sosiaalisten yhteyksien tärkeys (McAneney ym. 2015, 1). Heikentyneeseen mielen hyvinvointiin on yhteyksissä runsas tupakointi ja liikkumattomuus (Solin 2018, 2). Mielen hyvinvointiin sisältyy sosiaalinen ja psykologinen hyvinvointi eli kokemukset henkisestä kasvusta, elämän tarkoituksellisuudesta, sosiaalisen ympäristön hallittavuudesta ja sen antamasta hyväksynnästä sekä itsensä toteuttamisesta (Kokko 2017). Seligman (2011) määrittelee mielen hyvinvoinnin olevan laajempi käsite, joka sisällyttää ihmissuhteisiin sitoutumisen, positiivisten tunteiden hallinnan, millaisia asioita halutaan elämässä saavuttaa ja mikä sen merkitys on. Mielen hyvinvoinnin positiiviset tunteet määrittelevät onnellisuutta. (Seligman 2011, 1.) Mielen hyvinvointi on tila, joka jokaisen on mahdollista elämässään saavuttaa, kun taas mielenterveyden häiriö on sairaus, jossa keskitytään sen hoitoon ja hoidon toteuttamiseen sairauden parantamiseksi (Hymel ym. 2017, 98).

Tässä opinnäytetyössä mielen hyvinvoinnilla tarkoitetaan terveyttä voimavarana, suotuisia elintapoja, positiivisia sosiaalisia suhteita ja myönteistä kokemusta elämästä. Mielen hyvinvoinnilla on merkittävä osuus toimia suodattimena elämän haasteiden hetkinä (Vorma ym. 2020, 14–15).

4.3.1 Opiskelijan mielen hyvinvointia edistäviä ja heikentäviä tekijöitä

Työelämän osaamisvaatimukset ja tarpeet ovat viimeisempien vuosien aikana muuttuneet ripeään tahtiin. Pelkästään sisällön osaamista ei arvosteta tai se ei riitä, vaan asiantuntijoilta työelämässä odotetaan hyviä elinikäisiä oppimisen taitoja. Oma asiantuntijuutta tulee kehittää niin, että se vastaa työelämän muuttuvia vaatimuksia. Tämän vuoksi elinikäisen oppimisen ja toimintakyvyn säilyttämisen taitoja, paineen ja stressin keskellä tulisi vahvistaa ja tukea järjestelmällisesti muun muassa yliopisto-opintojen aikana. (Tuononen 2019, 70.) Hyvinvoiva ja opinnoissaan edistynyt opiskelija on merkittävä edellytys valmistumiselle ja myöhemmin tulevaisuudessa työelämässä toimimiselle. (Määttä, Asikainen & Katajavuori 2021). Oikea alanvalinta, hyvät opiskelutaidot, puolison kanssa yhdessä asuminen, ja lapset voidaan yhdistää vahvempaan mielen hyvinvointiin (Reinikainen n.d, 13).

Mielen hyvinvointia heikentäviä tekijöitä opiskelijoilla ovat masentuneisuus tai alakuloisuus, stressi, fyysinen tai psyykinen opintoja haittaava terveydellinen haitta, liikunnan vähäisyys ja miessukupuoli. Mielen hyvinvoinnilla heikompaan 25 prosenttiin lukeutuu opiskelijat, jotka ovat hieman tyytymättömiä omalta oppilaitokseltaan saamaansa opetukseen ja tukeen kuin muut opiskelijat. Heidän on myös vaikeampi selviytyä opintojen tuomista ongelmista, heidän tulisi saada opintojärjestelyihin joustavuutta ja parempia elämänhallintataitoja. Lisäksi yksinäisyys on tämänkaltaisille opiskelijoille haaste, näin ollen sosiaalisella tuella voitaisiin parantaa opiskelun hyvinvointia. (Reinikainen n.d, 13.) Matalaa mielen hyvinvoinnin tasoa voidaan selittää perhesuhteiden moninaisuudella, alhaisella vanhempien koulutustasolla ja työttömyydellä sekä perheen huonolla taloudellisella tilalla (Appelqvist-Schmidlechner, Tamminen & Solin 2019, 3). Tutkimuksessaan Appelqvist-Schmidlechner ym. (2019) nostavat esille kuinka hyvin korkea, suorastaan kukoistavaa mielen hyvinvointia voidaan selittää ydinperheessä asumisella, perheen hyvällä taloudellisella asemalla ja vanhempien korkealla koulutusasteella. Nämä ovat yleisesti otettuina tekijöitä, joiden avuin tuodaan turvaa ja pysyvyyttä nuorten elämään ja ovat nousseet aiemmissa tutkimuksissa nuorten hyvinvoinnin osa selittäjiksi. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019, 5.)

Ammattiin opiskelevien nuorten terveyteen- ja elämäntapoihin kohdistuvassa ohjauksessa pitää kiinnittää huomiota opettajien ja opiskelijoiden välisiin

vuorovaikutussuhteisiin. Myös tärkeänä tekijänä tulee huomioida nuoret, joilla esiintyy haasteita hyvinvoinnissa ja sosiaalisissa suhteissa. Ammattioppilaitoksen henkilökunta on merkittävässä asemassa nuorten terveyden, voimavarojen ja opiskeluhuvinvoinnin tunnistamisessa. (Suvanto ym. 2020, 50.) Sosiaalisen tuen tarve on opiskelijoilla jatkuvasti tärkeä osa hyvinvointia, ottaen huomioon, että mielenterveyttä koskeva pelon stigma on pitkään ollut este avun hakemiselle (Dodd 2021, 273).

Nuoruusikä on vaihe, jolloin itsenäistytään ja irtaannutaan omasta lapsuuden perheestä (Anttila ym. 2015, 81). Väitöskirjassaan Puolanka (2013) tuo esille kuinka koulun fyysisellä ympäristöllä, ruokapalveluilla, harrastusmahdollisuuksilla ja eri toimijoiden vuoropuhelulla ja heidän yhteistyöllään on paljon vaikutusta mielen hyvinvoinnille. Mielen hyvinvointia suojaavien olosuhteiden rakentamista edistetään lisäämällä opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia ja puuttamalla koulun olosuhteisiin. Koulut ja oppilashuolto ovat merkittävässä asemassa lasten ja nuorten psykososiaalisen, fyysisen terveyden, mielenterveysongelmien ja syrjäytymisen ehkäisemisessä. Tutkimuksessaan Puolanka (2013) toteaa, että opiskelijoiden hyvinvointia tukevat asiat ovat osoittautuneet olevan arkipäiväisiä, hyvinkin tavallisia asioita. (Puolanka 2013, 69–71.) Kaverisuhteet on koettu edistävän oppimismotivaatiota, oppimista ja mielen hyvinvointia monin eritavoin. Kaverit tuovat kumppanuutta, yhteenkuulumisen ja kelpaamisen tunnetta sekä emotionaalista tukea. Toisaalta kaverisuhteet voivat taas aiheuttaa päinvastoin ahdistusta ja stressiä, mikä aiheuttaa haittoja koulutyöskentelyssä. Myös ajan kuluttaminen ei motivoituneiden ystävien parissa saattaa johtaa heikentävästi kouluun sitoutumiseen ja vahvistaa negatiivisia kouluun liittyviä ajatuksia ja asenteita. (Salmela- Aro, 2018.)

Mielen hyvinvointi toimii voimavarana ja sitä voidaan vahvistaa läpi elämän. Mielen hyvinvointia voidaan lisätä kehittämällä yksilön psyykkistä joustavuutta, pystyvyyden ja elämänhallinnan tunnetta sekä mielenterveystaitoja. Ympäristöt, jotka tukevat mielenterveyttä lisäävät ja tukevat mielen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden tuntemista ja myös sitä, kuinka niihin pystyttäisiin vaikuttamaan. (Solin ym. 2018, 5.) Mielen hyvinvointia voidaan vahvistaa toimimaan suojana

sairauksia vastaan ja selviytymään sairauksien kanssa ja edistämään toipumista sairauksista (Appelqvist-Schmidlechner ym.2016, 1759).

Tutkimuksessaan Kuosmanen, Clarke & Barry (2019) toteavat, että kouluissa sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen oppiminen (SEL social and emotional learning) edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Lisäksi näiden taitojen lisäämisellä on todettu olevan ennalta ehkäisevää vaikutusta ongelmakäyttäytymiseen, kiusaamiseen, ahdistuneisuuteen ja masentuneisuuteen. (Kuosmanen, Clarke & Barry 2019, 80.) Sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen oppiminen on yhä suuremmissa määrin tärkeässä roolissa opiskelijan mielen hyvinvoinnin edistämiseksi. (Hymel ym. 2017, 97). Tutkimuksessaan Hymel ym. (2017) tuovat esille, kuinka opettajia tulisi tukea näiden taitojen kouluttautumisessa ja näin opettamisessa oppilaille. Nämä vaativat kuitenkin opettajilta lisää aikaa, koulutusta, työkaluja ja rahoitusta. (Hymel ym. 2017, 105.)

4.4 Mielenterveys- ja päihdeongelmat opiskelijoilla

Kiihtyvä tahti yhteiskunnassa, vapaa-ajan erottaminen työelämästä ja muut odotukset ja toiveet, jotka kasaantuvat vapaa-aikaan, ovat osatekijöitä asettamaan esteitä ihmisen mielenterveydelle ja hyvinvoinnille. Suurta huolenaihetta aiheuttavat nuorten ja nuorten aikuisten lisääntyvät mielenterveyden ongelmat. (Karlsson & Mikkonen 2019, 272.) Mielenterveydelliset ongelmat, niiden määrä ja vakavuus ovat yleistyneet opiskelijoiden ja nuorten keskuudessa (Hunt & Eisenberg 2010, 1). Ammatillisessa koulutuksessa kehitetään terveyttä, hyvinvointia ja yhteisöllistä toimintakulttuuria hyvin eri tavoin. Enemmistöllä oppilaitoksista on kirjatut yhteiset tavat ja käytännöt päihteiden ja tupakkatuotteiden ehkäisemiseksi, käyttöön puuttumiseksi ja väärinkäytössä hoitoon ohjaamiseksi. (Wiss ym. 2017,6.) Päihdehäiriöt ja mielenterveyshäiriöt liittyvät toinen toisiinsa. Yleensä ensimmäiset päihdekokeilut sijoittuvat varhaisnuoruuteen ja kokemukset käytöstä vakiintuvat nuoruudessa. Aikaisen vaiheen päihteiden käytön aloituksen ja nuoruuden päihdeongelman lisäksi muun muassa käytöshäiriöt ja ADHD altistavat myöhemmän vaiheen päihdehäiriöille. (Marttunen & von der Pahlen, 2013, 2051.)

Opiskeluterveydenhuollon ammattilaisen työhön kuuluu sekä ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö, että lievien ja keskivaikeiden mielenterveyshäiriöiden hoitaminen. Mielenterveys- ja päihdetyö vaatii osaamista, joustavia yhteistyö mahdollisuuksia ja perusmenetelmiä. Näiden osaamisten avuin pystytään tukemaan opiskelijoita. (Kanste ym. 2016, 3.)

Tärkeiksi opiskeluterveydenhuollossa nähdään ehkäisevän mielenterveys- ja päihdetyön tiivistäminen, varhainen puuttuminen, puheeksi ottaminen ja neuvonpidon toimintamallit. Opiskeluterveydenhuoltoon tarvitaan mielenterveys- ja päihdetyöhön strukturoituja työmenetelmiä ja interventioita, aikaa kohdata opiskelijat ja vahva osaaminen ja kiinnostus mielenterveys- ja päihdetyöhön. (Kanste ym. 2016,3.) Opiskeluhuollon piiriin hakeutuu usein opiskelija erilaisen elämän kriisitilanteen vuoksi. Näitä voivat olla oman identiteetin etsintä, tarkkaavaisuushäiriöt, itsetunto haasteet, uupumus tai uniongelmat. (Voutilainen 2012, 66,71.)

Tieteellisessä katsauksessa Appelqvist-Schmidlechner ym. (2016) tuo esille kuinka väestön mielenterveyttä kartoittavissa tutkimuksissa on ollut vahva häiriö – ja oirekeskeinen lähestymistapa, mielen hyvinvoinnin jäädessä hyvin vähäisille huomioille. Mielenterveyden asiantuntijat kokevat tutkimusten kuvaavan virheellisesti väestön mielenterveyttä, sillä ne kuvaavat vain mielenterveyden olemassaoloa ja siihen puuttumista ei lainkaan sitä, kuinka väestö voi mielen hyvinvoinnin näkökulmasta. Heikentyneen mielen hyvinvoinnin riski voi altistaa myöhempään sairastuvuuteen, heikko pystyvyyden tunne vaativissa tilanteissa voi olla heikentynyt mielen hyvinvoinnin oire. (Appelqvist-Schmidlechner ym.2016, 1764.)

4.5 Opiskelijan työssäoppiminen

Vuonna 2018 tuli voimaan ammatillisen koulutuksen muutos, jonka tärkeimpiä tavoitteita olivat asiakaslähtöisyyden ja osaamisperusteisuuden kehittäminen sekä yksilöllisten opintopolkujen lisääminen (Opetus- ja kulttuuriministeriö, n.d). Opiskelijan osaamisessa keskeistä on työelämässä oppiminen. Työelämässä oppimisella tarkoitetaan ammatillisen koulutuksen yhteydessä tapahtuvaa

osaamisen kartuttamista, joka pohjautuu oppi- ja koulutussopimukseen. Oppimisympäristönä työpaikka velvoittaa ohjattua oppimista. (Airila, Kurki, Mattila-Holappa & Nykänen, 2019, 26.) Valmennuksen ja mentoroinnin avulla, mahdollistetaan tuetusti oppilas kehittämään taitojaan työelämässä. (Mikkonen ym. 2017, 3.)

Brooks, Youngson (2016) tuovat tutkimuksessaan esille, että työssäoppimisen jaksoilla on vaikutusta opiskelijan myöhempään urakehitykseen. Työharjoittelun ollessa jaksottaista, tukee se opiskelijan opintoja, halua kehittyä opinnoissa ja myöhemmin valitsemallaan uralla kehittymistä. (Brooks & Youngson 2016, 1575–1576.)

Opiskelukyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin parantaminen oppimisalueella on voimavaroja lisäävää, hyvinvointia ja terveyttä vahvistavaa toimintaa. Lisätukea tarvitsevalle oppijalle on hyvä tarjota apua ja riittävää ohjausta varhaisessa vaiheessa. (Tiedä ja toimi, 2011.) Väitöskirjassaan Karusaari (2020) tuo esille kuinka työpaikalla tapahtuvan oppimisen organisointi tulisi olla suunniteltua yhteistyössä oppilaitoksen, työpaikan ja opiskelijan kesken. Opiskelijalla tulisi olla mahdollisuus työstää työtehtäviä laaja-alaisesti ja tehtävien vaativuus tulisi olla oikeassa suhteessa oppijan lähtötaitoihin ja tavoitteisiin. (Karusaari, 2020, 53.)

Ammatillisen koulutuksen yksi suurimmista uhkista on oppilaitoksissa tapahtuvien lähiovetusten määrän vähentyminen. Tämä lisää opiskelijoiden itseohjautuvuuden tarvetta ja sen vaatimusta osaamisen hankkimisessa. (Pylväs, Nokelainen & Rintala 2018, 239.) Keskusteluille, ohjaukselle ja yhteistyölle, on lisääntyvässä määrin tarvetta, niin opiskelijoiden, kuin opettajien kesken (Tapani, Nokelainen & Raudasoja 2019, 8). Riskinä nousee esille työpaikkojen vastahakoisuus, ottaa kasvavaa opiskelijamäärää vastaan hankkimaan osaamista. Tämä vaatii työpaikoille työpaikkaohjaajia ja vie näin työpaikkojen resurssin pois tuottavasta työstä. (Hiltunen ym.2018.) Opiskelun väistyessä enenevässä määrin työpaikoille, pitäisi siellä huomioida nuorten kaipaama aika ja tuen tarve kasville, ei ainoastaan työtehtävien oppimiselle. (Niittyalahti, Mäkinen & Annala, 2019, 20.) Niemen & Jahnukaisen (2018) tutkimustuloksissa esille nousee, että nuoret kokevat, ettei työssäoppiminen sellaisenaan tue heidän

opintojaan ja he kokevat haasteelliseksi hahmottaa koulussa ja työpaikalla opittujen asioiden keskinäistä yhteyttä. (Niemi & Jahnukainen 2018,22.)

5 TUTKIMUKSEN MENETELMÄLLISET LÄHTÖKOHDAT

5.1 Laadullinen tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimusmenetelmän mukaisesti. Laadullisen tutkimuksen erityispiirre on, ettei tavoitteena ole totuuden löytäminen tutkittavasta asiasta (Vilkkä 2021, 120), tutkimuksessa yritetään tutkia kohdetta tarvittaessa kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2016, 161). Laadullisen tutkimuksen avuin voidaan tarkastella ihmisten kuvaamia käsityksiä ja kokemuksia, joiden avuin luodaan vihjeitä ja johtolankoja. Näiden perusteella on mahdollista tehdä tulkintoja. (Vilkkä 2021, 120.)

Laadullisen tutkimuksen tyypillisiä piirteitä ovat kohdejoukon valitseminen tarkoituksenmukaisesti, tapausten käsittely ainutlaatuisena, tutkimus on luonteeltaan tiedon hankintaa kokonaisvaltaisesti ja aineistoa kootaan luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi ym. 2016, 164.) Laadullinen tutkimusmenetelmä on oivallinen tapa lähestyä, silloin kun koetaan tarvetta tutkia jonkinlaisia erimielisyyksiä, ristiriitoja tai muutoksia (Holloway, & Galvin 2016,3). Laadullisessa tutkimuksessa henkilöt voivat kuvailla tunteitaan ja erilaisia tilanteita, käyttämällä heidän omia sanojansa. (Holloway & Galvin 2016,6.) Laadullinen tutkimusmenetelmä antoi mahdollisuuden tuoda tässä tutkimuksessa esille opiskelijoiden omia kokemuksia ja ajatuksia.

5.2 Aineiston keruu

Tutkimuksessa, joka on tehty laadullisella tutkimuksella voi tutkimusaineistoa kerätä monella tavoin. Monesti tutkimusaineistoksi nousevat ihmisten kokemukset, jotka ovat puheen muodossa, näin ollen tutkimusaineiston keräys voidaan toteuttaa haastatteluna. Tutkimusaineiston menetelmäksi sopivat esim. ihmisen puhe, kuvanauhoitteet, kirjoitelmat, sanomalehdet, mainokset, valokuvat, päiväkirjat, elämäkerrat tai monimediatauotteet. (Vilkkä 2021, 122.)

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin sähköisen kyselylomakkeella ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoilta. Aineistonkeruu toteutettiin Forms-lomakkeella, jossa oli avoimet kysymykset. Kerättäessä aineistoa kyselylomakkeella yleistä on, että tutkija päättää etukäteen harkiten kysymysten muodon ja järjestyksen. Kuitenkaan tämä ei merkitse sitä, että vastaaja vastaa juuri sellaisessa järjestyksessä, kuin tutkija on kysymykset luonut. Kyselylomake on käytetty aineiston keruumuoto, jonka avulla voidaan rajata kysymykset yhtä asiaa koskevien näkemysten, mielipiteiden, käsitysten tai kokemusten kuvaamiseksi. (Vilkkä 2021, 123.) Tämän tutkimuksen kyselylomakkeessa oli 10 avointa kysymystä. Vastaamalla kysymyksiin järjestyksessä, mahdollisti se siirtymisen seuraavaan kysymykseen. Kysymykset olivat muodoltaan lyhyitä kysymyksiä. Osassa kysymyksiä oli tarjolla vastausvaihtoehdot. (Liite 3.)

Aineisto kerättiin Saskyn Tampereen palvelualojen ammattioppilaitoksen opiskelijoilta. Aineistoon vastasi 17 opiskelijaa. Työelämän yhteistyöhenkilönä ammatillisessa oppilaitoksessa toimi oppilaitoksen opettaja, joka välitti kyselyt opiskelijoille. Kyselyt lähetettiin n. 50 opiskelijalle. Opiskelijat osallistuivat sen perusteella, että he olivat itse kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen, heillä oli kokemusta työssäoppimisesta tai he olivat menossa työssä oppimaan. Opiskelijat vastasivat kysymyksiin Forms-lomakkeella (Liite 3.), johon he pääsivät omilla puhelimillaan tai tietokoneella opettajan aiemmin jakamalla linkillä. Kysymyksiin vastattiin kysymysjärjestyksessä. Vastaukset kirjautuivat anonymisti ja palautuivat suoraan opinnäytetyön tekijälle. Opiskelijoilla oli aikaa vastata kysymyksiin kahden viikon ajan. Ensimmäisellä vastausajalla vastaajien määrä oli hyvin niukka, joten kysymysaikaa jatkettiin kahdesti. Yhteensä aikaa oli vastata kuusi viikkoa.

5.3 Aineiston analyysi

Kerätyn aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätökset on tutkimuksen tärkein asia. Analyysivaiheessa tutkimuksen tekijälle ilmenee, millaisia vastauksia hän saa ongelmiin. (Hirsjärvi ym. 2016, 221.) Sisällönanalyysin keinoin pystytään analysoimaan eri aineistoja systemaattisesti. Sisällönanalyysin avulla koetetaan saada tutkittavasta aineistosta käsitys yleisessä ja tiivistetyssä muodossa.

Aineistolähtöisessä eli induktiivisessa sisällönanalyysissä on kolme vaihetta, pelkistys, ryhmittely ja teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuskysymys ja sen lähtökohta ohjaavat kannattaako tutkijan valita induktiivinen vai deduktiivinen sisällönanalyysi (Kyngäs 2020, 14). Tässä tutkimuksessa käytetään analyysimenetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan sisällönanalyysi on yksinkertainen laadullisen analyysin metodi ja sen pohjalta on tarkoitus löytää aineistosta näkökulmia, jotka yhdistyvät samaan teemaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä opinnäytetyössä aineiston analysoiminen alkoi siten, että jokainen vastattu kysely vastauksineen tulostettiin paperille. Vastauksia luettiin läpi useamman kerran, jotta tutkimuskysymyksiä vastaavia alkuperäisilmauksia löydettiin. Alkuperäisilmaisut pelkistettiin eli redusoiitiin. Aineistosta etsitään kaikkein oleellisimmat kohdat. Tämän jälkeen samaa tarkoittavat pelkistykset yhdistettiin samaan ryhmään. Ryhmille annettiin nimi, joka kuvasti niiden sisältöä ja näin niistä muodostuivat alaluokat. Tuomi & Sarajärven (2018) mukaan aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä päätetään ensiksi, mitkä kokonaisuudet ovat kiinnostavia, sen jälkeen alkaa tutkimuksen pelkistäminen. Aineistoa käydään läpi ja poimitaan asiat, jotka ovat tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Esille nostetaan tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja. Muu aineisto, joka ei vastaa tutkimuskysymyksiin jätetään tutkimuksen ulkopuolelle. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Sisällönanalyysin aloitusvaiheessa tutkija lukee vastauksia lause kerrallaan ja selvittää, liittyykö kukin lausekokonaisuus hänen tutkimuksensa tutkimuskysymyksiin (Kyngäs, Mikkonen & Kääriäinen 2020, 13).

Luokittelua aineistossa jatketaan ja muodostetaan yläluokkia, yhdistämällä samansisältöisiä alaluokkia. Käsitteellistämistä voidaan jatkaa niin kauan, kun se on tutkittavan aineiston kannalta mahdollista. (Tuomi, Sarajärvi 2018).

Yläluokkien jälkeen voidaan vielä muodostaa pääluokat, mutta tämän opinnäytetyön aineiston analyysi lopetettiin yläluokkien jälkeen. Esimerkki aineiston analysoinnista on esitetty taulukossa 1. Tässä taulukossa on esitelty yhden yläluokan muodostumiseen seuranneet vaiheet.

Tutkimuksen tekijä käy jatkuvasti vuorottaista tarkastelua analyysin teon ja aineiston välillä. Hän tarkistaa, että analyysi vastaa alkuperäisaineistoa ja vastaa tutkimuskysymyksiin (Holloway, Galvin 2016, 287).

Taulukko 1. Esimerkki sisällönanalyysistä yhden yläluokan osalta.

Alkuperäisilmaisut	Pelkistykset	Alaluokka	Yläluokka
<p>"minulla on selkeät tulevaisuuden suunnitelmat"</p> <p>"minulla on tulevaisuuden suunnitelmia ja koen, että ne ovat motivoineet minua jaksamaan tilanteessa kuin tilanteessa"</p> <p>"haaveeni on päästä ammattikorkeakouluun. haluaisin terveydenhoitajaksi ja se on ollut pitkään jo unelma. Ylipäättään tulevaisuudelta toivon, että olen itsenäisesti toimeentuleva. toivon tulevaisuudelta vakaata elämää ja toimivaa parisuhdetta sekä omaa perhettä. haluan pitää läheiset välit perheeseeni"</p> <p>"tasainen arki. saan myös hyvin tukea tyttöystävältäni. Opinnoissa auttaa jaksamaan myös se, että sitten kun valmistuu on niin paljon erilaisia työtehtäviä, joita voin tehdä."</p>	<p>Tulevaisuuden suunnitelmat valmistumisen jälkeen</p> <p>Tulevaisuuden haaveet jaksavat motivoimaan</p> <p>Haaveet jatko-opinnoista tukevat mielen hyvinvointia</p> <p>Erilaiset työtehtävät valmistumisen jälkeen</p>	<p>Selkeät tulevaisuuden suunnitelmat</p>	<p>Mielekkäät tulevaisuuden näkymät</p>
<p>"on saada vakaa elämäntilanne valmistumisen jälkeen ilman turhaa stressiä"</p> <p>" haaveena on saada hyvä ammatti, josta voi saada hyvän palkan ja pystyn maksamaan sillä menoani. Koronaika on selvästi latistanut ajatuksiani tulevasta ja tsemppiä on saanut hakea niin läheisiltä, ystäviltä, kuin harrastuksista."</p> <p>"haaveeni on päästä ammattikorkeakouluun. haluaisin terveydenhoitajaksi ja se on ollut pitkään jo unelma. Ylipäättään tulevaisuudelta toivon, että olen itsenäisesti toimeentuleva. toivon tulevaisuudelta vakaata elämää ja toimivaa parisuhdetta sekä omaa perhettä. haluan pitää läheiset välit perheeseeni"</p> <p>"terveys, kiitollisuus, läheiset, ystävät, oma koti ja rauha."</p>	<p>Saada vakaa oma elämäntilanne</p> <p>Haave hyvästä ammatista</p> <p>Hyvä palkka</p> <p>halu tulla toimeen itsenäisesti</p> <p>Oma koti</p>	<p>Toimeentulo mielekkäässä ammatissa</p>	

6 TULOKSET

6.1 Opiskelijoiden kokemukset omasta mielen hyvinvoinnista

Tämän opinnäytetyön tulokset osoittivat, että opiskelijoiden kokemukset omasta mielen hyvinvoinnista olivat vaihtelevia. Opiskelijat kokivat, että heillä oli tasapainoinen mielen hyvinvointi, mutta he kokivat myös koulun tuovan stressiä ja psyykkistä kuormitusta. Lisäksi he kokivat itsellään olevan huolta tulevaisuuteen liittyvistä suunnitelmista. Opiskelijat tunnistivat itsellään olevan yöunen vähyyttä, joka aiheutti väsymystä suoriutua päivän tehtävistä. (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Opiskelijoiden kokemukset omasta mielenhyvinvoinnista

ALALUOKAT	YLÄLUOKKA
Koulun tuoma stressi Psyykkinen kuormitus työssäoppimisesta Stressin aiheuttama psyykkinen rasittuminen Huoli tulevaisuuteen liittyvistä suunnitelmista tasapainoinen mielenhyvinvointi	Vaihteleva psyykkinen vointi
Riittämätön yöuni	Väsymys

6.1.1 Vaihteleva psyykkinen vointi

Opiskelijat kokivat, että koulun tuoma stressi vaikutti heidän mielen hyvinvointiinsa heikentävästi. Jaksamisen merkitys omassa mielen hyvinvoinnissa heijastui oleellisesti yleisen jaksamisen tasoon. Koulun tuoma stressi liittyi tehtävien suureen määrään ja tunteeseen ettei ole tarpeeksi. Ensimmäinen opintovuosi koettiin kuormittavaksi, koska oppimisympäristö on uusi.

”...Koen en osaa sanoa tarkalleen millaisina, mutta kyllä se tuntuu välillä haastavalta. Joskus koen, että en ole tarpeeks...”

”...Ensimmäinen opintovuosi oli mielen hyvinvoinnin kannalta erittäin kuormittava, koska silloin joutui tulemaan täysin uuteen ympäristöön...”

Työssäoppimisen opiskelijat kokivat psyykkisesti kuormittavaksi. Työssäoppimisjaksolla koettu kiireen tuntu ja uuden paikan sääntöjen sekä ohjeiden opettelu oli haastavaa. Uusien ihmisten tapaaminen, joiden kanssa yhteistyön yhdessä opettelu ja uusien toimintatapojen sisäistäminen vei oman aikansa. Työssäoppimispäivien jälkeen oli levähdettävä, jotta pystyi jatkamaan päivän askareita. Meditointi usein työpäivän jälkeen rentoutti.

”...Uusi paikka, uuden paikan sääntöjen ja ohjeiden opettelu. uusia ihmisiä, joiden kanssa tulee harjoitella yhteistyötä ja uusia toimintatapoja. Kiire...”

”...Kyllähän sen on psyykkisesti kuormittavaa. Työpäivän jälkeen oli usein hetki levähdettävä, mutta kyllä sitä jaksoi sitten touhuta vielä työpäivän jälkeenkin asioita. Meditoin usein työpäivän jälkeen ...”

Opiskelijat toivat esille stressiä, joka vaikutti heidän mielialaansa negatiivisesti ja haitallisesti. Stressi koettiin isoimmaksi haasteeksi, jolla oli vaikutusta uneen, mielialaan ja negatiiviseen yliajatteluun. Unen laatu muuttui heikoksi ja sen seurauksena mieliala oli maassa.

”...Stressi on tällä hetkellä isoin haaste. Se vaikuttaa isosti mm. uneen sekä mielialaan. Unen laatu saattaa olla heikkoa ja sen seurauksena mieliala voi olla maassa. Stressi aiheuttaa myös negatiivista yliajattelua...”

Opiskelijoilla oli tulevaisuuteen liittyviä suunnitelmia, mutta esteeksi nousi usko omiin kykyihin kyetä niihin. Lisäksi koettiin, tulevaisuuden miettiminen epäolennaiseksi, jopa ahdistavaksi. Toisaalta oli kiva jos tulevaisuudessa olisi asioita, joita itse voisi odottaa tai haluta.

"...On suunnitelmia tulevaisuudelle, mutten tiedä uskonko kykeneväni niihin..."

Kalenterin pitäminen koulutehtävistä auttoi tasoittamaan omaa mielenhyvinvointia ja näin jaksottamaan omaa elämää. Iän myötä elämässä löytynyt oma tasapaino mielen hyvinvointiin koettiin pysyvänä, kunhan siihen muistetaan kiinnittää huomiota.

"...Opin tekemään kalenteria koulutehtävistä ja muistakin asioista, joka auttoi minua jaksottamaan elämäni..."

"...Iän myötä elämässä olen löytänyt oman tasapainon, joka pysyy kunhan siihen muistaa kiinnittää huomiota..."

6.1.2 Väsymys

Erityisesti väsymyksen tunne oli opiskelijoilla suuri. He kokivat väsymyksen olevan suhteellisen säännöllistä, mutta ei kuitenkaan sellaista, ettei jaksaisi mitään tehdä. Unen määrä koettiin vähäiseksi ja syöminen huonohkoksi, mutta vuorokausirytmien noudattaminen koettiin hyväksi. Stressin koettiin lisäävän univaikeuksia, jolloin unen saannin kanssa oli vaikeuksia.

"...Väsymystä koen suhteellisen säännöllisesti, mutta en sellaista, etten jaksaisi tehdä mitään..."

"...Joskus minulla kuitenkin on ollut unen saannin kanssa pieniä ongelmia. Olen huomannut sen johtuvan pääasiassa stressistä..."

6.2 Opiskelijoiden kokemukset mielenhyvinvoinnin tukemisesta työssäoppimisjakson aikana

Tässä tutkimuksessa opiskelijat kokivat, että heidän mielen hyvinvointia työssäoppimisen aikana tukivat sosiaalinen vuorovaikutus muiden ihmisten kesken, mielekkäät tulevaisuuden näkymät, riittävä vapaa-aika ja terveellisten elämäntapojen noudattaminen. Lisäksi mielen hyvinvointia työssäoppimisessa tukevana elementtinä oli hyvin vastaanottava työssäoppimispaikka (Taulukko 3.).

TAULUKKO 3. Opiskelijoiden kokemukset mielen hyvinvoinnin tukemisesta työssäoppimisessa

ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
Sosiaalinen verkosto	Sosiaalinen vuorovaikutus
Selkeät tulevaisuuden suunnitelmat Toimeentulo mielekkäässä ammatissa	Mielekkäät tulevaisuuden näkymät
Riittävä vapaa-aika ja harrastukset Tasapainoinen arki Rauhoittuminen	Riittävä vapaa-aika
Terveelliset elämäntavat	Terveellisten elämäntapojen noudattaminen
Työssäoppimisjakson merkityksellisyys Työssäoppimisjakson ilmapiiri	Hyvin vastaanottava työssäoppimispaikka

6.2.1 Sosiaalinen vuorovaikutus

Opiskelijoiden kokemuksista tuli esille, että ystävien tapaaminen, vanhempien näkeminen ja kuulumisten vaihto koettiin merkittävänä tekijänä mielenhyvinvoinnin tukemisessa. Liikunnan, musiikin ja mindfulness-harjoitusten tekeminen koettiin tärkeäksi. Harrastaminen korona-aikana jäi vähäiseksi. Lapsuudesta asti mukana kulkenut kaveriporukka ja ystävät sekä läheiset välit

perheeseen ja isovanhempiin koettiin mielenhyvinvointia tukevaksi tekijöiksi työssäoppimisen aikana.

”...Ystävien tapaaminen ja yhteinen tekeminen on tärkeää. Omien vanhempien näkeminen ja kuulumisten vaihto on tärkeää. Korona ajan harrastaminen on ollut vähäistä, mutta liikunta, musiikki ja mindfulness-harjoitukset ovat tepsineet...”

6.2.2 Mielekkäät tulevaisuuden näkymät

Vastauksista nousi esille, että työssäoppimista tukevia elementtejä olivat selkeät tulevaisuuteen kohdistuvat suunnitelmat. Vakaan elämäntilanteen saavuttaminen valmistumisen jälkeen. Tulevaisuuteen liittyvät haaveet koettiin motivoivan jaksamaan opinnoissa. Perhesuhteiden toimivuus ja oma perhe sekä läheiset välit perheeseen nousivat työssäoppimista jaksaviksi elementeiksi.

”...Haaveeni on päästä ammattikorkeakouluun. Haluaisin terveydenhoitajaksi ja sen on ollut pitkään jo unelma. Ylipäättään tulevaisuudelta toivon, että olen itsenäisesti toimeentuleva. Toivon tulevaisuudelta vakaata elämää ja toimivaa parisuhdetta sekä omaa perhettä. Haluan pitää läheiset välit perheeseeni...”

Haave hyvästä ammatista koettiin motivoivana. Ammatti, josta voisi saada riittävää palkkaa, jolla pystyisi kustantamaan omia menoja. Opiskelijat toivoivat vakaata elämäntilannetta valmistumisen jälkeen, tilannetta, johon ei kuulu stressiä. Korona-ajan koettiin latistaneen ajatuksia tulevasta ja näin tsemppin hakeminen ystäviltä ja tutuilta on vahvistunut.

”...Haaveenani on saada hyvä ammatti, josta voin saada hyvän palkan ja pystyn maksamaan sillä menojeni. Koronaika on selvästi latistanut ajatuksiani tulevasta ja tsemppiä on saanut hakea niin läheisiltä, ystäviltä kuin harrastuksista...”

6.2.3 Riittävä vapaa-aika

Riittävän vapaa-ajan ja harrastusten myötä opiskelijat kokivat, että he jaksoivat työssäoppimisessa paremmin. Lähihoitaja opinnot koettiin tuovan hyvää vastapainoa urheilulle ja riittävien sosiaalisten verkostojen auttavan paremmin jaksamisessa. Hyvä ruoka ja mielekäs tekeminen vapaa-ajalla sekä ihmissuhteet. Tarpeelliseksi koettu aika omille harrastuksille ja liikunnalle.

"...Treenaamisen ympärillä elämä pyörii. Lähihoitaja opinnot tuovat vastapainoa urheiluun. ystävät ovat myös tärkeitä ja tukevat sosiaalista verkostoa..."

"...Ihmissuhteet, hyvä ruoka ja mielekäs tekeminen vapaa-ajalla..."

Arjen rutiinit helpottivat jaksamista ja niitä pidettiin tärkeinä. Lisäksi riittävän unen merkitystä korostettiin. Syömisen säännöllisyys oli merkittävä. Kaksivuorotyön koettiin olevan hyväksi, säännöllisen liikunnan rinnalla.

"...Arkeni koostuvat rutiineista, joita pidän tärkeinä, esim. syöminen ja nukkumisajat..."

"...Runsas uni, kaksivuorotyö on parhain, säännöllinen liikunta..."

Rauhoittumisen merkitys nousi esille meditointi harjoitusten tekemisen myötä työssäoppimispäivän jälkeen. Lisäksi rauhoittuminen elämiseen hetkessä auttoi rauhoittumaan.

"...Meditointi usein työpäivän jälkeen..."

"...Koitan elää hetkessä..."

6.2.4 Terveellisten elämäntapojen noudattaminen

Vastauksista tuli esille, että terveellisten elämäntapojen noudattaminen koettiin lisäävän mielen hyvinvointia työssäoppimisjaksolla, terveellisten elämäntapojen ollessa hyvät ja terveelliset. Riittävä motivaatio alaa kohtaan ja yleinen positiivinen mieliala. Myös henkinen usko jumalaan koettiin lisäävän mielenhyvinvointia.

"...Elämäntapani ovat pääosin hyvät ja terveelliset..."

"...Hyvät elintavat, motivaatio alaa kohtaan ja positiivisuus. Henkisesti minua auttaa usko jumalaan..."

6.2.5 Hyvin vastaanottava työssäoppimispaikka

Se, että työssäoppimisjakso koettiin merkityksellisenä ja hyödyllisen osana oppimista motivoi työssäoppimisjaksolla.

"...Koen työssäoppimisjaksot päinvastoin erittäin hyödyllisiksi ja miellyttäviksi..."

Tärkeimmiksi asioiksi työssäoppimisessa koettiin olevan työkaverit ja ohjaajat, joiden kanssa tuli työskennellä. Lisäksi kokemus siitä, että kuului työyhteisöön ja millä tavoin henkilökunta vastaanotti työssäoppimisenjaksolle, vaikutti omaan mielenhyvinvointiin.

"...Työssäoppimisessa yksi tärkeimmistä asioista ovat työkaverit ja ohjaajat, joiden kanssa työskentelee..."

7 POHDINTA

7.1 Eettisyys

Tutkimus edellyttää, että tutkimusta tehdään hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tällöin tutkimus on eettisesti hyvä. (Hirsjärvi, ym. 2016, 23.) Tieteellisesti hyvä käytäntö pitää sisällään, että tutkijat toteuttavat työssään tiedonhankinta ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat eettisesti kestäviä. Tällä tarkoitetaan, että tutkija hyödyntää työssään semmoisia tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, jotka ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. Tärkeä tieteellisen käytännön edellytys on toisten tutkijoiden saavutusten ja työn kunnioittaminen. Tätä osoitetaan lähdeviittauksilla, jotka tutkimuksen tekijä merkitsee tarkoin tekstiin. Näin osoitetaan omat ja muiden tutkijoiden saamat tulokset todenmukaisesti. (Vilka 2021, 41–42.) Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikutti se, että elämme tällä hetkellä yhteiskunnassa, jossa nuorten mielenterveysongelmat ovat merkittävästi nousussa ja opiskelijoiden mielen hyvinvointiin liittyvä jaksaminen näkyy opintojen keskeytyksenä sekä työelämästä putoamisena.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella. Tällöin korostuivat tutkittavien oikeudet ja kohtelu. Opinnäytetyö tutkimus noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) periaatteita, jossa huomioidaan tutkittavien eettinen ja oikeudenmukainen kohtelu, huomioidaan yksityisyyden suoja ja käsitellään henkilötiedot huolellisesti. Haastateltaville tuotiin tietoon, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää tai lopettaa milloin vain. Tutkimukseen osallistujia informoidaan tutkimuksen tarkoituksesta ja sen käytännön toteutuksiin liittyvistä seikoista, kuten henkilötietojen käsittelystä, aineistonhallinnasta ja tietosuojaan liittyvistä asioista tutkimuksessa. Opinnäytetyön tekijä on tehnyt opinnäytetyön tietosuojailmoituksen EU:n tietosuoja-asetuksen mukaisesti (TENK 2019). ALLEA (2020) tutkimusetiikan eurooppalainen käytännön ja ohjeistuksen mukaisesti aineistoa käsitellään ja säilytetään sopivalla tavalla lukituissa tiloissa. Pääsy näihin on vain opinnäytetyön tekijällä. Tutkimuslupa haettiin organisaatiosta, johon tutkimus tehtiin ohjeistuksen mukaisesti.

Aineistonhallintasuunnitelma on tehty DMP-Tuuli työvälineen avulla. (DMP-Tuuli n.d)

Hyvä tieteellinen toiminta on osa tieteellisen tutkimuksen eettistä arviointia. Tällä vaikutetaan eettiseen luotettavuuteen, hyväksyttävyyteen ja tulosten varmuuteen. (TENK 2012, 6.) Tutkimuslupa haettiin haastateltavien opiskelijoiden oppilaitoksen rehtorilta. Aineiston käyttöoikeuksista ja säilyttämisestä tehtiin päätös opinnäytetyön alussa tutkimuslupaa haettaessa. Tutkimuslupahakemukseen liitettiin tutkimussuunnitelma, jossa liitteenä oli kyselylomake. Opinnäytetyössä ei käsitelty henkilötietoja vastaukset kerättiin anonymisti. Kerättyä aineistoa säilytettiin tietoturvallisesti, joka hävitetään tutkimuksen tekijän toimesta opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Tutkimukseen osallistujat saivat itse päättää osallistumisestaan. Opinnäytetyön tekijä on vastuussa ensisijaisesti oikeanlaisen tieteellisen käytännön toteuttamisesta. Opinnäytetyön tekijän toimesta on hyvää tieteellistä käytäntöä pyritty toteuttamaan pitkin opinnäytetyöprosessin ajan.

Tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön toimintatapoja, jotka se on tunnustanut eli tarkkuutta ja huolellisuutta tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkimuksen ja sen tulosten arvioinnissa. Tutkimuksessa on noudatettava tieteellisen tiedon avoimuutta, joka kuuluu tieteellisen tiedon luoneeseen. Lisäksi tiedeviestinnässä tulee noudattaa vastuullisuutta tuloksia julkaistaessa. (TENK 2012,6.) Opinnäytetyössä on tavoiteltu tarkasti noudattamaan huolellisuutta, rehellisyyttä ja tarkkuutta jokaisessa prosessin vaiheessa. Myös tulosten arvioinnissa, tallentamisessa ja esittämisessä. Tiedonhankintaa on toteutettu ohjeiden perusteella käyttäen lähdekritiikkiä oikeanlaisesti. Tutkimus- ja arviointimenetelmiä on hyödynnetty tähän tutkimukseen siihen ohjeistetulla tavoin.

Tutkimustyön alussa osapuolien kesken sovittiin vastuut ja periaatteet sekä oikeudet. Sovittiin ja hyväksyttiin myös osapuolien kesken aineiston käyttöoikeuksista ja sen säilyttämistä koskevat teemat. (TENK 2012,6.) Opinnäytetyössä on vain yksi tekijä, tällöin hänen vastuullaan on koko opinnäytetyö prosessi sekä sen aineiston säilyttäminen. Tämän opinnäytetyön tekemiseen ei ole saatu rahoitusta tai siihen ei ole kulunut rahaa.

7.2 Luotettavuus

Tutkimuksissa arvioidaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Luotettavuuden arvioinnissa hyödynnetään erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja. (Hirsjärvi ym. 2016, 231.) Tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan kokonaisuutena. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida muun muassa uskottavuuden, siirrettävyyden, vahvistettavuuden ja reflektiivisyyden kriteereillä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tämän opinnäytetyön luotettavuuden arvioinnissa on käytetty näitä ohessa mainittuja kriteereitä.

Uskottavuutta tutkimukseen vahvistetaan sillä, että tutkija on tarpeeksi kauan tekemisissä tutkittavan teeman kanssa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tutkimustuloksia tuotiin esille niin, että ne täyttäisivät osallistujien käsityksiä totuudenmukaisesti. Opinnäytetyötä työstettiin noin vuoden ajan, jolloin sen sisällön tuottamiseen, suunnitteluun ja toteutukseen sekä kyselyaineiston sisäistämiseen oli hyvin aikaa. Opiskelijoiden vastaukset olivat hyvin lyhyitä ja selkeitä, joka aiheutti haastavuutta niiden analysoimisessa. Myös vastauksien luonne oli hyvin samankaltainen. Kyselyyn vastanneet opiskelijat olivat saman oppilaitoksen opiskelijoita. Tällä saattoi olla merkitystä vastausten samankaltaisuuteen. Mobiililaitteella vastaaminen antoi mahdollisuuden lyhentää vastausten muotoa ja näin vaikuttaa vastausten sisältöön.

Arvioitaessa reflektiivisyyttä tutkijan tulee olla tietoinen omista tutkimukseen sekä tutkittavaan aineistoon liittyvistä käsityksistä ja on kykeneväinen kertomaan niistä myös muille. Tutkija pohtii tilannetta kuinka voisi vaikuttaa tutkimusprosessiin, aineistoon sekä miten tuoda esille lähtökohdat tutkimuksen aikaisessa prosessissa. (Juhila n.d.) Opinnäytetyön tekijä ei ole ollut opinnäytetyöprosessin aikana tekemisissä kyselyiden vastaajien kanssa, koska kyselyyn vastaajat ovat toisen paikkakunnan opiskelijoita, jossa opinnäytetyön tekijä asuu.

Siirrettävyydellä tutkimuksessa on merkitystä, kun tuloksien siirrettävyyttä verrataan muihin samankaltaisiin tilanteisiin. Tätä pystytään arvioimaan silloin,

kun opinnäytetyön tekijällä on runsaasti kuvailtavaa tietoa tutkimukseen osallistuvista ja ympäristöstä. (Kylmä & Juvakka 2012, 129; Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tutkimuksen toimintaympäristöä on kuvattu raportissa. Opinnäytetyön kyselyyn osallistuvista opiskelijoista ja heidän ympäristöstään on saatu tarvittava määrä tietoa.

Luotettavuuden arviointia toteutetaan jatkuvasti suhteessa tutkimuksenaineiston ryhmittelyyn, luokitteluun, teoriaan, tulkintaan, analyysitapaan ja johtopäätöksiin. Tutkijan tulee pystyä kuvailemaan ja perustelemaan tutkimustekstiään, mistä joukosta valinta on tehty, miksi ja miten näihin ratkaisuihin on päädytty. Kuinka arvioidaan tarkoituksenmukaisuutta tai toimivuutta ratkaisuisissa tavoitteiden kannalta. (Vilkkä 2021, 197.) Tämän opinnäytetyön tekijä huomioi ja tunnisti asemansa työn tekijänä suhteessa tutkittaviin ja tutkimusympäristöön tutkimusprosessin aikana. Opinnäytetyön tekijä huomioi oman asemansa tutkimusprosessin eri vaiheissa sekä niiden raportoinnissa. Tämän avuin voidaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta. Villkan (2021) mukaan tutkimustekstissä tulee arvioida tutkimustuloksia suhteutettuna muiden tutkimusten tuloksiin. Jos nämä vaikuttavat kummallisilta, mietittäväksi jää, mistä virheet voisivat johtua. (Vilkkä 2021,194.)

Vahvistettavuudella luotettavuudessa tarkoitetaan prosessikriteeriä. Tällä tarkoitetaan sitä, että toinen tutkija pystyy seuraamaan prosessin kulkua sen pääpiirteissä. Tässä raportissa on kuvattu tutkimusprosessin kaikki vaiheet ja raportoinnissa on pyritty mahdollisimman hyvään tarkkuuteen. Luotettavuuden kriteerinä vahvistettavuutta voidaan pitää haasteellisena, sillä jos kaksi tutkijaa perehtyy samaan aineistoon, niin he voivat päätyä täysin eri lopputulokseen tuloksia tulkittaessa. Laadullisessa tutkimuksessa tämä on kuitenkin mahdollista ja hyväksyttyä, koska todellisuuksia on mahdollista olla useampia. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Opinnäytetyön tekijä on kirjannut ylös muistiinpanoja työhön liittyen. Kirjoittajia tutkimuksessa on yksi. Yksin työn tekemisellä on vaikutettu vahvistettavuuteen.

Tutkijan ammattitaito vaatii tieteenalan menetelmällistä ja tiedollista hallintaa sekä tutkimuseettisesti toimivia toimintatapoja. Tieteenalan heikko hallinta sekä huolimattomuus tutkimusta tehdessä, tulosten kirjauksessa, raportoinnissa ja

säilyttämisessä tuovat esille tutkijan heikon ammattitaidon. Nämä teemat heikentävät opinnäytetyön tekijän saamia tulosten luotettavuutta ja voivat pahimmassa tilanteessa mitätöidä tutkimuksen sisällön. (TENK 2012,8.) Opinnäytetyön luotettavuutta tässä tutkimuksessa voi heikentää se, että opinnäytetyö on tehty yksin, eikä tekijällä ole kokemusta tutkimuksen tekemisestä.

7.3 Tulosten tarkastelu

7.3.1 Opiskelijoiden kokemukset omasta mielenhyvinvoinnista

Vaihteleva psyykinen vointi koettiin opinnäytetyön tulosten perusteella olevan hyvin moninainen käsite. Psyykkiseen vointiin vaikutti suurella osin stressin tuoma psyykinen kuormittavuus. Koulun tuoma stressi aiheutti mielen hyvinvointiin heikentävästi. Aikaisempi tutkimus antaa tukea tälle, sillä koulu-uupumuksella tarkoitetaan stressioireyhtymää, joka näkyy väsymyksenä, riittämättömyyden tuntemuksena sekä kyynisyyden kokemuksina liittyen opiskeluun (Salmela-Aro 2011, 3). Myös lähiopetuksen väheneminen aiheuttaa opiskelijoiden itseohjautuvuuden vaatimusta osaamisen hankkimisena (Pylväs, Nokelainen & Rintala 2018, 238).

Opiskelijat kokivat opinnäytetyön perusteella työssäoppimisesta koituvan psyykkistä kuormitusta. Opinnäytetyön sekä Niittylahti, Mäkinen ja Annala (2019) mukaan, opiskelun siirtyessä lisääntyvässä määrin työpaikoille, tulee huomioida nuorten mahdollinen tuki kasvulle ja heidän tarvitsema aika, ei ainoastaan työtehtävien oppimiselle ja sisäistämiseksi. (Niittylahti, Mäkinen & Annala 2019, 20.) Huoli tulevaisuuteen liittyvistä suunnitelmista oli kokemusten mukaan psyykkistä vointia kuormittava tekijä. Suvannon ym. 2020, mukaan esille nousee kuinka opiskelijat arvioivat tarvitsevänsä suurella määrällä terveydenhuollon ammattihenkilöiden tukea ja ohjausta mielenterveydellisiin asioihin. Mielenterveys- ja päihdeongelmat tuottavat suuren osan nuorten ja aikuisten terveyshaasteista. (Suvanto ym. 2018, 49.) Opinnäytetyön tulosten perusteella myös oma mielenhyvinvointi koettiin tasapainoiseksi.

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille opiskelijoiden opinnoista nouseva väsymys. Opiskelijat nostivat esille, kuinka väsymys vaikutti kokonaisvaltaiselta. Unen tarve koettiin valtavana. Vuotilainen (2012) tuo esille, kuinka opiskelijaterveydenhuollon haastattelussa nousi esille, että suurimmat syyt hakeutua opiskelijaterveydenhuollon piiriin ovat masennus, ahdistus ja elämän erilaiset kriisitilanteet. Niihin voivat liittyä oma elämäntilanne, oman nuoren identiteetin etsintä, uupumus, uniongelmat, ammatinvalintaan tai opintojen sujumattomuuden haasteisiin liittyvät ongelmat. Lisäksi erilaiset tarkkaavaisuushäiriöt, jännittyneisyys ja itsetunto-ongelmat nousivat esille. Opiskelijat toivat esille stressin ja erilaisten paineiden tuovan kuormitusta heidän elämäänsä sekä vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa. (Vuotilainen 2012, 66,71.)

7.3.2 Opiskelijoiden kokemukset mielenhyvinvoinnin tukemisesta työssäoppimisessa

Opinnäytetyön tuloksista nousi esille, että opiskelijat havaitsivat sosiaalisella vuorovaikutuksella olevan merkittävä osuus omassa jaksamisessa ja jaksamisen tukemisessa työssäoppimisen aikana. Tämän opinnäytetyön tulokset ja aiemmat tutkimustulokset osoittavat, että ammattiin opiskelevien nuorten terveydestä tiedottamisessa ja elintapaohjauksessa on tärkeää huomioida opiskelijoiden ja opettajien keskeiset vuorovaikutussuhteet. (Suvanto ym. 2020, 50). Suhteita vanhempiin ja ystäviin pidettiin voimauttavina. Opiskeluaika on mahdollisuus itsenäistymiselle ja ajalle, jossa luodaan uusia sosiaalisia kontakteja sekä tehdään omaan elämään liittyviä valintoja (THL 2011). Kouluilla järjestettävällä opiskelulla on tutkimusten mukaan todettu olevan olennainen paikka oppimisen tukemisessa, sekä muun sosiaalisen vuorovaikutuksen kannalta (Niemi & Jahnuainen 2018, 9). Oppijan toiminnallisuus ja asteittain kasvava vastuullisuus antavat tukea ammatillisen osaamisen kehittymiselle, silloin kun ohjausta ja tukea on tarpeeksi saatavilla. (Rintala, ym. 2015,19).

Nuorten kokemusten mukaan turvallisuus sekä sen myötä tuleva osallisuus ja varmuus sekä realistiset odotukset tulevaisuudesta ja ajan mahdollistaminen omalle kasvulle ovat keskeisiä tekijöitä opintoihin kiinnittymisen tukevana

tekijöinä. (Niittyalahti, Annala & Mäkinen 2019, 9.) Opinnäytetyön tulosten mukaan selkeät tulevaisuuden suunnitelmat ja toimeentulo mielekkäässä ammatissa toivat tukea omiin opintoihin kiinnittymiselle. Aiemmissa tutkimusten havainnoissa Niittyalahti ym. (2019) toteavat, että opiskelu ammatillisessa oppilaitoksessa tukee opiskelijaa hänen omassa tulevaisuutensa suunnitteluun kohdistuvassa prosessissa luoden opiskelijalle sekä hänen valinnoilleen aikaansaavan roolin. (Niittyalahti ym. 2019, 19.) Opiskelijat toivat Niittyalahden ym. (2019) tutkimuksessa esille motiiveja suorittaa opinnot loppuun, vaikkakin alaa ei koettu itselle mieluisaksi. Näitä motiiveja olivat mahdollisuus työllistyä ja ansaita omaa rahaa. (Niittyalahti ym. 2019, 16.)

Työ voi edistää ihmisen mielenterveyttä mahdollistamalla itsensä toteuttamisen, uuden oppimisen, oman elämän rytmittämisen, onnistumisen ja osallisuuden. Työ voi olla myös mielenterveyttä kuormittavaa, jos työmäärä on liikaa omille voimavaroille. (Wahlbeck ym. 2017, 988.) Myös tämän opinnäytetyön tuloksissa todettiin, että riittävä vapaa-aika ja terveellisten elämäntapojen noudattaminen tuki työssäoppimisen jaksamista. Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan yhä useampi toisella asteella opintojaan käyvä tyttö arvioi terveydentilansa huonoksi tai keskinkertaiseksi. 1. ja 2. vuosiluokkaa opiskelevat ammattioppilaitoksen nuoret kokivat olevansa pääasiallisesti omaan elämäänsä tyytyväisiä. (Ikonen & Helakorpi 2019, 1.)

Opiskelijat nostivat esille kyselyjen vastauksissa, että hyvin vastaanottava työssäoppimispaikka tuki mielenhyvinvointia työssäoppimisessa ja opinnoissa. Tässä opinnäytetyössä tutkimustulokset ovat yhteneviä Chan (2016) kanssa, jossa Chan (2016) toteaa, että opiskelijoiden tukeminen työpaikalla kuulumisen tuntemuksen luomisessa auttaa opintojen ja työssäoppimisen suorittamisessa. Suurin osa opiskelijoista todennäköisemmin jatkaa opintojaan ja harjoittelujaan, kun he saavat riittävän tuen oman ammatillisen identiteetin kehittämisessä käytännön todellisuuden kanssa. (Chan 2016, 24.) Tutkimusten mukaan onnistunut ohjaus työpaikalla on yhteisöllistä ja se sisältää nimetyn työpaikkaohjaajan sekä muita henkilökuntaan kuuluvia työpaikalta (Mikkonen ym. 2017, 1).

8 JATKOTUTKIMUS- JA KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Tällä opinnäytetyöllä saatiin tietoa ammatillisten opiskelijoiden mielen hyvinvoinnista, siitä millaisena opiskelijat kokevat oman mielen hyvinvointinsa ja mitkä tekijät tukevat opiskelijoiden mielen hyvinvointia työssäoppimisjakson aikana. Yhä edelleen tutkimuksia oheisista aihepiireistä tarvitaan.

Tämä opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena ja siihen vastasi 17 ammatillista koulua käyvää opiskelijaa. Hyvin niukan ja yksipuolisten vastausten vuoksi tuloksia ei voida kokonaisuudessaan yleistää kaikkiin ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoihin. Jatkossa olisi tarvetta isompaan tutkimukseen, isomman otoksen ja eri oppilaitosten opiskelijoiden kesken. Tulevaisuudessa olisi myös hyvä selvittää millä tavoin voitaisiin tukea opiskelijan mielen hyvinvointia arjessa ja tiiviissä yhteistyössä työpaikkojen ja koulun kesken. Samojen työssäoppimispaikkojen hyödyntämisessä, työssäoppimispaikka tiedostaisi opiskelijoiden tavoitteet ja koulun toimintatavat. Tällä tavoin voitaisiin mahdollisesti vähentää opiskelijoiden stressiä työssäoppimispaikkojen löytämisessä, opiskelijoiden kohtaamisessa, lisäten jaksamisen tasoa opinnoissa ja kiinnostusta opiskelemaansa alaa kohtaan.

Tämän opinnäytetyön perusteella voisi pohtia projektia opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemiseksi. Projektissa voisi olla hyvä keskittyä tukemaan opiskelijan mielen hyvinvointia arjessa ja työssäoppimista tiiviissä yhteistyössä työpaikkojen ja koulujen kesken. Hyödyntää yhteneväisiä linjauksia oppilaitosten ja työssäoppimispaikkojen toiminnassa. Pilotoimalla vastuuhenkilöt työssäoppimispaikoille, vastaanottamaan ja ohjaamaan opiskelijoita ja näin myös antamaan palautetta yhdessä opiskelijan kanssa työssäoppimisjaksoilta oppilaitoksille.

LÄHTEET

- ALLEA 2020. Tutkimusetiikan eurooppalaiset käytännöt ja ohjeistus. The European Code of Conduct for Research Integrity Revised Edition -ohjeen suomenos. Viitattu 21.12.2021. https://allea.org/wp-content/uploads/2020/08/Finnish_European_Code_of_Conduct_digital-final.pdf
- Anttila, K., Anttila, M., Kurki, M., Hätönen, H., Marttunen M., Välimäki, M. 2015. Concerns and hopes among adolescents attending adolescent psychiatric out-patient clinics. *Child and Adolescent Mental Health* 20(2): 81–88.
- Airila, A., Mattila-Holappa, P., Kurki, A.-L., & Nykänen, M. 2019. Työelämässä oppiminen, ohjaus ja oppilaitosyhteistyö työpaikkojen näkökulmasta. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 21(2), 24–41.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E., Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Suomen Lääkärilehti* 24(71), 1759–1764.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N., Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. *Tutkimuksesta tiiviisti* 19. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos, 1-6.
- Brooks, R., Younson, PL. 2016. Undergraduate work placements: An analysis of the effects on career progression. *Studies in Higher Education* 41(9), 1563-1578.
- Chan, S. 2014. Belonging to a workplace: first-year apprentices' perspectives on factors determining engagement and continuation through apprenticeship. *Int J Educ Vocat Guidance* 16,9–27.
- Dodd, A. 2021. Student mental health research: Moving forwards with clear definitions. *Journal of Mental Health* 30(3), 273–275.
- DMPTuuli N.d. DMPTuuli. Verkkosivu. Viitattu 21.12.2021. <https://www.dmptuuli.fi/>
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O., Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. *Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin*. Ohjaus 20. Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos, 2–246.
- Haybron, D. 2016. *Mental-State Approaches to Well-Being*. Teoksessa Adler, M. & Fleurbaey, M.(toim.) *Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy*. Oxford: Oxford University Press.
- Hiltunen, K., Goman, J., Kilpeläinen, P., Korpi, A., Vettenniemi, J. 2018. Ammatillisen koulutuksen uudistuksella on hyvät edellytykset onnistua. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus (Karvi)-Blogi 4.12.2018. Viitattu 28.1.2022. <https://blogi.karvi.fi/2018/12/04/ammattillisen-koulutuksen-uudistuksella-on-hyvät-edellytykset-onnistua/>

- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. 2016. Tutki ja Kirjoita. 21.painos. Porvoo: Bookwell Oy.
- Holloway, I., Galvin, K. 2016. Qualitative research in nursing and healthcare. Chichester, England: Wiley Blackwell.
- Hunt, J., Eisenberg, D. 2010. Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Students. Review article. Journal of Adolescent Health 46, 3–10.
- Hymel, S., Low, A., Starosta, L., Gill, R., Schonert-Reichl, K. 2017. Promoting Mental Well-Being Through Social-Emotional Learning in Schools: Examples from British Columbia. Canadian Journal of Community Mental Health 36(4), 97–107.
- Hyvärinen, M. 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. E-kirja. Tampere: Vastapaino
- Juhila, K. N.D. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 27.7.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Ikonen, R. & Helakorpi, S. 2019. Lasten ja nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskysely. Tilastoraportti 33. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 1–18.
- Kanste, O., Haravuori, H., Kolimaa, M., Vormaa, H., Fagerlund-Jalokinos, S., Suvisaari, J., Muinonen, E., & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyö opiskeluterveydenhuollossa. Palvelut, menetelmät ja yhteistyö. Työpaperi 19. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2–148.
- Karlsson, N. & Mikkonen, J. 2019. Mielenterveys osana laaja-alaista hyvinvointia. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 56 (4): 272–274.
- Karvonen, S. 2019. Hyvinvointi ja Hyvinvointierot. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Teema 31. Helsinki: Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos, 1–348.
- Karusaari, R. 2020. Asiakaslähtöisyys osaamisperusteisessä ammatillisessa koulutuksessa. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 21.12.2021. <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64059/Karusaari.Riitta.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kokko, K. 2017. Mitä mielen hyvinvointi on? Jyväskylän yliopisto tiedeblogi 08.06.2017. Viitattu 10.2.2022. <https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/katjakokko>
- Kuosmanen, T., Clarke, A-M, Barry, M. 2019. Promoting adolescents' mental health and wellbeing: evidence synthesis. Journal of Public Mental Health. 18(1): 73–83.

Kylmä, J., Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. 1.–2.painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Kyngäs, H., Mikkonen, K., Kääriäinen, M. (toim.) 2020. The Application of Content Analysis in Nursing Science Research. eBook. Switzerland: Springer. Vaatii käyttöoikeuden. Viitattu 18.3.2022.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/tampere/reader.action?docID=5969468>

Marttunen, M., von der Pahlen, B. 2013. Päihdehäiriöiden kehittymistä voidaan ehkäistä. Päihdepsykiatria-Teema, Katsaus. Duodecim (129):2051–6.

McAneney, H., Tully, MA., Hunter, RF., Kouvonen, A., Veal, P., Stevenson, M., Kee, F. 2015. Individual factors and perceived community characteristics in relation to mental health and mental well-being. Public Health 15(1237), 1–13.

Mikkonen, S., Pylväs, L., Rintala, H., Nokelainen, P., & Postareff, L. 2017. Guiding workplace learning invocational education and training: a literature review. Empirical Res Voc Ed Train 9(9), 2–22.

Määttä, S., Asikainen, H., Katajavuori, N. 2021. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutaitoja tukemassa. Yliopistopedagogiikka. Journal of University Pedagogy. Viitattu 11.2.2022.
<https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2021/05/05/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointia-ja-opiskelutaitoja-tukemassa/>

Niemi, A-M., Jahnukainen, M. 2018. Tuen tarve, työelämäpainotteisuus ja itsenäisyyden vaatimus ammatillisen koulutuksen kontekstissa. Ammattikasvatuksen aikakauslehti 20 (1), 9–25.

Niittylahti, S., Annala, J., & Mäkinen, M. 2019. Opintoihin kiinnittyminen ammatillisessa koulutuksessa. Ammattikasvatuksen aikakauskirja, 21(2),9–23.

Opetus- ja Kulttuuriministeriö. N.D. Ammatillisen koulutuksen reformi. Verkkosivu. Luettu 18.11.2021. <https://okm.fi/amisreformi>

Puolanka, K. 2013. Hyvän mielen koulu. Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa. Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. Viitattu 18.11.2021.
<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pylväs, L., Nokelainen, P., Rintala, H. 2018. Finnish Apprenticeship Training Stakeholders' Perceptions of Vocational Expertise and Experiences of Workplace Learning and Guidance. Vocations and Learning 11, 223–243.

Reinikainen, R. n.d. Voimaa opiskeluun. Tietopaketti opiskelijoiden mielenterveydestä. Pdf-dokumentti. Viitattu 16.3.2022.
https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2019/10/Diak_Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_opiskelijoiden_mielenterveydesta_final.pdf

Rintala, H., Pylväs, L., Postareff, L., Mikkonen, S., Nokelainen, P. 2015. Työpaikalla tapahtuvaa oppimista ja ohjausta edistävät ja estävät tekijät. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 17(4), 9–21.

Salmela-Aro, K. (toim.) 2018. *Motivaatio ja oppiminen*. Jyväskylä: PS-kustannus. Vaatii käyttöoikeuden. Viitattu 16.3.2022
<https://www.ellibslibrary.com/reader/9789524518741>

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 4–5, 3–6.

Sasky, n.d. Sasky koulutuskuntayhtymä. Verkkosivu. Viitattu 12.11.2021.
<https://sasky.fi/>

Seligman, M.P.E. 2011. Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. *Journal of Industrial Psychology*, 39(2), 1–3.

Suvanto, A., Siira, H., Kaakkinen, P., Männikkö, N., Ruotsalainen, H. 2020. Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhyvinvointi. *Hoitotiede* 32(1): 41–51.

Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K. Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielien hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. Päätösten tueksi. *Raportti 25. terveyden ja hyvinvoinnin laitos*, 1–5.

Tapani, A., Raudasoja, A., & Nokelainen, P. 2019 Ammatillisen koulutuksen uudistus: uhka ja mahdollisuus. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 21(2): 4–8.

TENK, Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Pdf-dokumentti. Viitattu 13.10.2021.
<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>.

TENK, Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3, 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Pdf-dokumentti. Viitattu 13.10.2021 https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Terveyden – ja Hyvinvoinninlaitos 2020. Hyvinvointi ja terveyserot. Hyvinvointi Verkkosivu. Viitattu 12.11.2021. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tiedä ja Toimi 2011. Ammatillisesta koulutuksesta työkykyä ja hyvinvointia. Opiskelukykyisestä nuoresta työkykyiseksi ammattilaiseksi. *Terveyden ja Hyvinvoinninlaitoksen julkaisuja*, 1–2.

Tuononen, T. 2019. Employability of university graduates. The role of academic competences, learning and work experience in the successful transition from university to working life. Helsingin yliopisto. Kasvatustieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 18.11.2021.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/300309/Employab.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. E-kirja. Uudistettu painos. Helsinki: Tammi. Viitattu 18.3.2022. Vaatii käyttöoikeuden. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789520400118>

Työpaikkaohjaus koulutuksen kehittämisen ytimessä -TYKKY 2021-2023. Vaatii käyttöoikeuden.PDF-dokumentti. Viitattu 26.10.2021. [/Users/annaj/Downloads/EURA2014hakemus%20TYKKY%20alkuper%C3%A4inen%20\(1\).pdf](/Users/annaj/Downloads/EURA2014hakemus%20TYKKY%20alkuper%C3%A4inen%20(1).pdf)

Vilka, H., 2021. Tutki ja Kehitä. 5. päivitetty painos. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030.Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6, 14–15.

Voutilainen, R. 2012. Kohtaamistaide opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena. *Interdisciplinary Studies Journal* 1 (4), 63–73.

Wahlbeck,K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J., Solantaus, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveystyön ytimessä. *Duodecim*, 133, 985–92

WHO 2013. Euroopan mielenterveyden toimintasuunnitelma.63-Istunto. Euroopan aluekomitea, 1–25. Turkki, Izmir.

Wiens, V. 2018. Pohjois-suomalaisten tyttöjen hyvinvointi - Hypoteettinen malli. Oulun yliopiston tutkijakoulu; Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Viitattu 12.11.2021. <http://jultika.oulu.fi/libproxy.tuni.fi/files/isbn9789526221403.pdf>

Wiss, K., Hakaniemi, P., Hietanen-Peltola, M., Rajamäki, A., Saaristo, V., Ståhl,T. 2017. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ammatillisessa peruskoulutuksessa 2016. Tutkimuksesta tiiviisti 10. Terveyden ja Hyvinvoinninlaitos, 1–6.

World Health Organization. 1948. Constitution of the World Health Organization.

LIITTEET

Liite 1. Käytetyt tietokannat, hakusanat ja hakutulokset

Tiedonhaku syksy-21.				
Tietokanta	Käytetyt hakusanat	Haun rajaukset	Hausta saadut tutkimukset	Valikoidut alkuperäistutkimukset
Cinahl	“mental health” OR well-being AND students	2011-2021, tieteellinen artikkeli, englannin kieli	50	Koko tekstin mukaan valittu 3.
Medic	Miel* AND hyvinvointi	2011–2021	19	Koko tekstin mukaan valittu 2.
Cinahl	students AND “mental health” AND problems AND recognize 2.Haku; (“men- tal health”) AND (“mental well-being” OR “mental well- being”)	2011-2021, englanti, tieteellinen artikkeli	18 2.Haku, 260	Koko tekstin mukaan valittu 1. 2.Haku, Koko tekstin mukaan, 1
Ter- veysportti	Nuori		1	1
Proquest central	a student AND “mental health” AND problems	Finland, tieteellinen artikkeli, englannin kieli	20	Koko tekstin mukaan valittu 2.

Liite 2. Aikaisemmat tutkimukset

Tutkimuksen tekijä, julkaisu vuosi ja maa	Tarkoitus	Aineisto ja tutkimusmenetelmät	Keskeiset tulokset
Airila, A., Mattila-Holappa, P., Kurki, A.-L., & Nykänen, M. 2019. Suomi	Tutkia millaiset ovat työpaikkojen valmiudet ja resurssit ohjaamiseen, miten työpaikoilla tunnetaan uudistunut ammatillinen koulutus, miten siihen on valmistauduttu sekä millaisena työpaikkojen ja oppilaitosten välinen yhteistyö näyttäytyy. Alkuperäistutkimus	Aineisto muodostuu kyselystä, joka kerättiin osana Euroopan sosiaalirahaston rahoittamaa Ammattitaitoa yhdessä-työyhteisöt ja oppilaitokset tukemassa ammattiin oppijan sujuvia siirtymiä -hanketta (2018–2020)	Tulokset osoittavat, että työpaikat tarvitsevat tietoa ja tukea opiskelijoiden ohjaukseen sekä oppilaitosyhteistyön kehittämiseen.
Appelqvist- Schmidlech Kaija, Tamminen Nina, Solin Pia. 2019. Suomi	Tarkastella Suomessa asuvien nuorten positiivista mielenterveyttä suhteessa perhetaustoihin	Poikkileikkaustutkimus. Kohderyhmänä peruskoulu 8.-9.luokan oppilaat (n=70848), lukiolaiset (n=34040), ja ammatillisten oppilaitosten (n=29796) 1. ja 2. vuoden opiskelijat.	Positiivisen mielenterveyden näkökulmasta mielenterveys on voimavara, jota voi ja tulee kehittää ja hyödyntää.
Brooks, R., Younson, PL. 2016. Englanti	Tarkoituksena tutkia työharjoittelun etuja opintoihin ja myöhempään työllistymiseen, vertauksena opiskelijoihin, jotka eivät suorita työssäoppimisia.	Empiirinen tutkimushaastattelu. Tuloksia analysoitiin viimeisen vuoden opiskelijoista (=24), joista olivat työssäoppimassa ja opiskelijoista (=20), jotka eivät olleet työssäoppimassa.	Tutkimus osoitti, että työssäoppimassa olleiden opiskelijoiden koulumenestys ja työllistyminen olivat parempaa, kuin oppilaiden, jotka eivät olleet työssäoppimassa
Chan, S. 2014. Uusi-Seelanti	Tutkimuksessa tarkoitettiin selvittää millaiset tekijät vaikuttavat hakeutumista oppisopimuskoulutukseen ja siihen sitoutumiseen.	Laadullinen tutkimus. Puolistrukturoidut haastattelut. 56 ensimmäisen vuoden opiskelijaa haastateltiin face to face tai puhelinhaastatteluina.	Tuloksissa todettiin, yksi: koulutuksen alussa ammattien piti olla yhteneväisiä sukulaissuhteiden kanssa. Kaksi: Työpaikalla tarjotut oppimismahdollisuudet vastasivat odotuksia ammatin mielikuvista. Kolme: Työpaikka tuki opiskelijaa ammatillisten taitojen saavuttamisessa.

Karusaari, R. 2020. Suomi	Tutkia, miten ammatillisen koulutuksen eri osapuolet käsittävät ja kokevat asiakaslähtöisyyden ja mitä he määrittelevät sen sisällöiksi osaamisperusteisessa ammatillisessa koulutuksessa. Väitöskirja	Fenomenografinen analyysi. Tutkimukseen osallistui (=32) koulutuksen eri osapuolta, puolistrukturoidut kysymykset ja focus haastattelut.	Asiakaslähtöisyys määrittäi ammatillisen koulutuksenjärjestäjän strategiaan valintoihin liittyvien toimintatapojen ja -suunnitelmien uudistamisen mukaisesti.
Kuosmanen, T., Clarke, A-M, Barry, M. 2019. Englanti	Tunnistaa näyttöön perustuva nuorten mielenterveyden edistämisen ja ehkäisytoimet, jotka on kehitetty ja/tai otettu käyttöön kouluissa, yhteisöissä ja digitaalisissa ympäristöissä Euroopassa. Alkuperäistutkimus	Narratiivinen tutkimus. Haastattelu (=16)	Tässä katsauksessa yksilöidään useita vankkoja näyttöön perustuvia edistämistoimia, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen opetusohjelma kouluissa ehkäisivät masentuneisuudelta ja ahdistuneisuudelta. Lisäksi lyhytinterventiomenetelmät kouluissa nuorten mielenterveyden edistämiseksi.
McAnaney, H., Tully, MA., Hunter, RF., Kouvonon, A., Veal, P., Stevenson, M., Kee, F. 2015. Irlanti	Tarkoituksena selvittää sosiaalisten suhteiden vaikutusta mielenterveydelle ja mielenhyvinvoinnille.	Määrällinen tutkimus, Poikkileikkaustutkimus Kyselylomake. (=1209) aikuista	Sosiaalisia suhteita pidettiin hyvin merkittävänä tekijänä mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisessä.
Mikkonen, S., Pylväs, L., Rintala, H., Nokelainen, P., & Postareff, L. 2017. Suomi	Tutkitaan käytäntöjä, joilla tuetaan palveluntarjoajia työssäoppimisen ohjaukseen, ja millaisia tarpeita heillä on.	Kirjallisuuskatsaus	Hyvin toimiva yhteistyö ohjaajan ja opiskelijan välillä, mahdollistaa oppimisen ja sitouttaa molemmat ohjausprosessiin.
Määttä, S., Asikainen, H., Katajavuori, N. 2021. Suomi	Tarkoituksena tutkia opiskelijoiden kokemuksia kurssista, joka tähtää opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelutaitojen edistämiseen.	Menetelmällinen tutkimus. Kurssille ilmoittautui yhteensä 228 opiskelijaa, joista 184 suoritti kurssin hyväksytysti.	Tutkimus osoitti, että opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutaitoja on mahdollista edistää verkkopohjaisen kurssin avulla.
Niemi, A-M., Jahnuainen, M. 2018. Suomi	Tarkoituksena selvittää työelämäpainotteisuuden ja itsenäisyyden vaatimuksen suhdetta	Etnografinen tutkimus. Tutkimusaineistoa kertyi havainnoiden, haastatellen ja vapaamuotoisesti	Tuloksina todettiin, että mikäli oppimista viedään nykyistä enemmän työpaikoille,

	tukea tarvitsevien nuorten opinnoissa ammatillisessa koulutuksessa	keskustellen opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Yhteensä 25 opiskelijaa haastateltiin yksin tai pareittain.	ohjausresursseja tulee lisätä ja monipuolistaa.
--	--	--	---

Niittyalahti, S., Annala, J., & Mäkinen, M. 2019. Suomi	Tuoda esille opiskelijoiden ääntä, heidän kokemuksiaan ja näkemyksiään opiskelun arjesta, erityisesti opintoihin kiinnittymisen haasteista ja mahdollisuuksista erilaisissa ammatillisen oppimisen ym-äristöissä. Alkuperäistutkimus	Laadullinen tutkimus, teemahaastattelu. Haastatteluun valikoitui 17 opiskelijaa niin, että he edustivat kaikkia kolmea tutkimukseen osallistunutta ammattialaa; liiketalous (n=8), kone- ja tuotantotekniikka (n=4) sekä sosiaali- ja terveysala (n=5).	Tutkimus toi esille nuorten opiskelijoiden näkemyksiä ammatillisen opiskelijan opintoihin kiinnittymisen haasteista, joita oli hiljaisten opiskelijoiden huomioiminen ja mahdollisuuksista, joista nousi esille työpaikalla tapahtuva oppiminen.
Puolanka, K. 2013. Suomi	Tuottaa tietoa mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa ja kehittää mielenterveystyötä tutkimuksen kohteena olevassa yläkoulussa. Väitöskirja	Toimintatutkimus, 446 oppilaan yläkoulu. Tutkimusympäristönä, koulu, oppilaat, opettajat ja oppilaiden perheet. Terveydenhuoltohenkilökunta rekrytoitiin sen perusteiden, miten he tekevät työtä oppilaiden hyvinvointiin ja mielenterveyteen liittyen.	Tutkimus tuo tietoa siitä, kuinka mielenterveyden edistäminen yläkouluissa on kapealla ja epävarmalla pohjalla. Koulurakennuksella, pihalla, eri toimijoiden vuoropuheluilla ja yhteistyöllä on vaikutuksia mielenterveydelle.
Pylväs, L., Nokelainen, P., Rintala, H. 2018. Suomi	Tutkimuksen tutkitaan suomalaisten oppisopimuskoulutuksen sidosryhmien käsityksiä ammatillisesta osaamisesta sekä kokemuksia työssäoppimisesta ja ohjauksesta.	Laadullinen tutkimus, puolistrukturoitu haastattelu. Tietoja kerättiin kahdelta ammattialalta, Sosiaali- ja terveysala (=5 työpaikkaa), teknologiasektori (=5 työpaikkaa). Otos (= 40) koostui harjoittelijoista (= 10), heidän työtovereistaan (= 10), työpaikan kouluttajista (= 10) ja työnantajista (=10).	Tulosten mukaan henkilöt, joilla on sujuvat kognitiiviset taidot (esim. ongelmanratkaisutaidot), hyvät sosiaaliset taidot ja parempi itseluottamus koetaan parempina ammatillisina osaajina.
Rintala, H., Mikkonen, S., Pylväs, L., Nokelainen, P., & Postareff, L. 2015. Suomi.	Tarkoituksena pyrkiä tunnistamaan tärkeimpiä työpaikalla tapahtuvaa oppimista ja ohjausta edistäviä ja estäviä tekijöitä.	Kirjallisuuskatsaus, jossa hyödynnetty 17 vertaisarvoitua alkuperäistutkimusta	Kirjallisuus katsauksen perusteella ohjausta ja oppimista edistävät ja estävät voidaan jaotella kolmeen teemaan: työyhteisöön ja oppijaan, ohjaussuhteeseen sekä koulutusohjelmaan
Suvanto, A., Siira, H., Kaakkinen, P., Männikkö, N., Ruotsalainen, H. 2020. Suomi	Kuvata ja selittää opintojen alkuvaiheen ammattiin opiskelevien opiskeluhyvinvointia, elintapoja ja sosiaalisia suhteita. Alkuperäistutkimus.	Tutkimusasetelma oli poikkileikkaustutkimus ja aineisto kerättiin syksyllä 2017 erään ammattioppilaitoksen ensimmäisen vuoden opiskelijoilta (n=877)	Tutkimus tuo uutta tietoa ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhyvinvoinnin riskitekijöistä.

Tuononen, T. 2019. Employability of university graduates. Suomi	Tutkia yliopistosta valmistuneiden työllistymistä ja siirtymistä työelämään. Väitöskirja	Määrällinen että laadullinen menetelmä ja pitkäaikais tutkimusasetelmaa. Tutkimuksen aineisto muodostui kyselylomakevastauksista. Tutkimukseen osallistui valmistuneita opiskelijoita (N=1023), 83 haastateltiin ja seurantatutkimuksen (N=57) täytti kyselylomakkeen vastaajista.	Panostamalla oppimisen laatuun voidaan edesauttaa valmistuneiden työllistymistä.
Voutilainen,R. 2012. Suomi	Tarkoituksena tarkastella opiskelijoiden hyvinvointia ja mahdollisuuksia tukea tätä kohtaamistaidetoiminnan avulla.	Laadullinen tutkimus. Haastattelu. Haastateltiin Opiskelijaterveydenhuollon, sekä taide- ja opetusalan asiantuntijoita sekä kysely ammattikorkeakoulun opiskelijoille, joilla on kokemus Kohtaamistaideryhmään osallistumisesta.	Opiskelijoiden ja ammattilaisten näkemykset opiskelijoiden hyvinvoinnin haasteista olivat samansuuntaisia. Opiskelijat kokivat stressin ja paineiden kuormittavan heitä ja vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa.
Wiens, Varpu. 2018. Suomi	Kehittää hypoteettinen malli pohjoissuomalaisten nuorten tyttöjen hyvinvoinnista. Tuo uutta tietoa siitä, mitä hyvinvointi tarkoittaa. Väitöskirja.	Haastattelut (= 19), Focus ryhmähaastattelut (=17), ja kirjoitelmat (=117)	Hyvinvointia edistivät myönteiset elämäntavat, rohkaisevat tuntemukset, suosiolliset sosiaaliset suhteet ja miellyttävät olotilat. Hyvinvointia estivät terveyttä heikentävät tekijät, omakohtaiset kielteiset tuntemukset, ristiriidat sosiaalisissa suhteissa ja epämieluisat ulkoiset asiat.

Liite 3. Kyselylomake

Hei sinä 18–30-vuotias,

Tämän kyselylomakkeen tarkoituksena on saada tietoa opinnäytetyöhöni mielen hyvinvoinnista ja työssäoppimisen jaksoon liittyvistä asioista. Opinnäytetyöllä saadaan tietoa siitä, millaisena opiskelijat kokevat mielen hyvinvoinnin ja millä tavoin mielen hyvinvointia voidaan tukea työssäoppimisen aikana.

Lue huolellisesti ensin läpi seuraava ohjeistus.

Tietoa tutkimuksesta

Ymmärrät, että kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja, että sinulla on oikeus kieltäytyä siitä sekä peruuttaa suostumus ja keskeyttää tutkimus väliaikaisesti syytä ilmoittamatta. Ymmärrät myös, että tiedot käsitellään luottamuksellisina EU:n tietosuoja-asetuksen ja Suomen tietosuojalain edellyttämällä tavalla.

Kyselyyn osallistuvien yksityisyys ja anonyymiteetti turvataan, sillä kyselylomakkeisiin ei merkitä nimiä. Vastaukset palautuvat suoraan opinnäytetyöntekijälle.

Aineisto hävitetään heti, kun opinnäytetyö on valmis ja arvioitu.

Suostumus

Minua on pyydetty osallistumaan yllä mainittuun tieteelliseen tutkimukseen ja olen saanut kirjallista tietoa tutkimuksesta, ja mahdollisuuden esittää siitä tutkijalle kysymyksiä.

Vastaamalla tähän kyselyyn annat suostumuksesi osallistua tähän opinnäytetyön tutkimukseen.

Ohessa seuraavat kysymykset, joissa tiedustellaan sinun mielesi hyvinvointiin ja työssäoppimisen jaksoon liittyviä asioita. Ole hyvä ja vastaa kysymysjärjestyksessä. Vastauksiin voit kirjoittaa vapaasti niitä ajatuksia, joita kysymykset sinussa herättävät.

Kiitos sinulle etukäteen!

Oman mielen hyvinvointisi tällä hetkellä.

1. Millaisia sosiaalisia suhteita sinulla on, jotka koet positiivisina (esim. ystävät, omat vanhemmat, harrastustoimintaan liittyvät suhteet, muuta?)
2. Millaiset elintavat koet itselläsi olevan esim. unen määrä, ravintotottumukset, vuorokausirytmien ylläpitäminen?

Ajatukset omasta elämästä

3. Millaisina koet omat myönteiset ajatukset elämästä, esim. onko sinulla suunnitelmia ja haaveita tulevaisuudelle (mitä ne mahdollisesti ovat?), minulla ei ole minkäänlaisia suunnitelmia tai haaveita tulevaisuudesta (osaatko määritellä miksi ei ole?)

Omaa mielen hyvinvointia edistävät asiat

4. Mitkä tekijät auttavat sinua jaksamaan arjessa ja opinnoissa?
5. Koetko mielen hyvinvointiin liittyvän haasteita? Mikäli koet, millaisia haasteita ne ovat?
6. Oletko ollut työssäoppimisen jaksolla?
En
Olen
7. Oletko parasta aikaa työssäoppimisen jaksolla?
En
Olen
8. Koetko työssäoppimiset psyykkisesti kuormittavaksi. Mikäli koet, millaisia kuormittavia tekijöitä ne ovat?
9. Jos et koe kuormittavaksi, minkä vuoksi?
10. Haluatko vielä sanoa muuta mielesi hyvinvointiin liittyen?

Kiitos sinulle, että jaksit osallistua tähän. Ilman vastauksiasi tutkimuksen tekeminen olisi ollut mahdotonta!