



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Teemu Reinilä

VAASAN AMMATTIKORKEAKOULUN OPIS-
KELIJOIDEN AAMURUTIINIEN VAIKUTUK-
SET OPPIMISEEN JA MOTIVAATIOON

Sosiaali- ja terveysala
2024

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Teemu Reinilä
Opinnäytetyön nimi	Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden aamurutiinien vaikutukset oppimiseen ja motivaatioon
Vuosi	2024
Kieli	Suomi
Sivumäärä	49 + 2 liitettä
Ohjaaja	Aira Bragge

Opinnäytetyössä tutkitaan Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden oppimista ja motivaatiota sekä opiskelu-uupumisen ennaltaehkäisemistä. Interventiojakson avulla selvitetään, vaikuttaako erilaisten tekniikoiden sisällyttäminen opiskelijoiden aamurutiineihin heidän hyvinvointiinsa ja opiskelumotivaatioonsa.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimii motivaatio, opiskelumotivaatio, kylmähoidot, meditointi ja digitaalinen paasto, jotka ovat myös keskeisiä käsitteitä tässä opinnäytetyössä. Tutkimuksessa kohderyhmänä on Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat.

Aineiston analysoinnissa huomattiin viitteellisiä havaintoja siihen, että erilaisten tekniikoiden hyödyntäminen aamulla vaikuttaa positiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. Aineistosta saadaan viitteellisiä havaintoja siihen, että mm. opiskelijoiden hermostuneisuuden, masentuneisuuden ja alakulon tunteet laskivat. Opiskeluun ja motivaatioon liittyvissä kysymyksissä huomattiin pientä positiivista trendiä aineistossa. Tutkimusaineisto vastausmäärä oli pieni eikä siitä saatu tilastollisesti merkitsevää suuren kokonaisotannan vuoksi.

ABSTRACT

Author	Teemu Reinilä
Title	The Effects of Morning Routines on Learning and Motivation Among Students of Vaasa University of Applied Sciences
Year	2024
Language	Finnish
Pages	49 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Aira Bragge

The bachelor's thesis investigates the learning and motivation of students at Vaasa University of Applied Sciences, as well as the prevention of study burnout. The intervention period is used to determine if incorporating various techniques into students' morning routines affects their well-being and study motivation.

The theoretical framework of the research includes motivation, study motivation, cold therapy, meditation, and digital fasting, which are also key concepts in this bachelor's thesis. The target group of the study is the students of Vaasa University of Applied Sciences.

When analyzing the data, there were indicative observations that the use of various techniques in the morning positively affects students' well-being. The data suggests that students experienced a decrease in feelings of nervousness, depression, and low spirits. A slight positive trend was observed in questions related to study and motivation. However, the sample size of the study responses was small and did not provide statistically significant results due to the large overall sample size.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
3	MOTIVAATIO.....	11
	3.1 Maslowin tarvehierarkia	11
	3.2 Oppimismotivaatioteorioita	12
	3.3 Motivaatio ja oppimismotivaatioteorioiden soveltaminen tutkimuksessa 13	
4	ERILAISIA TEKNIKOITA HALLITA MOTIVAATIOTA	15
	4.1 Kylmähoito	15
	4.2 Digitaalinen paasto	16
	4.3 Meditointi	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	19
	5.1 Tutkimuksen asetelmat.....	19
	5.2 Tutkimuksen kohderyhmä	19
	5.3 Tutkimuskysymykset.....	20
	5.4 Aineistonkeruu.....	21
	5.5 Aineiston analysointi ja raportointi	22
	5.6 Tutkimuksen aikataulu.....	22
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	24
	6.1 Alustava aineiston läpikäynti	24
	6.2 Aineiston analysointi.....	26
	6.2.1 Tutkimukseen osallistujien perustiedot.....	26
	6.2.2 Kvalitatiivinen analyysi ja muutosten tarkastelu vastausaineistossa	28
	6.2.3 Käytetyt tekniikat	29

6.2.4	Hermostuneisuus	30
6.2.5	Masennus	31
6.2.6	Alakulo.....	32
6.2.7	Keskittyminen.....	33
6.2.8	Rasitus	34
6.2.9	Uupuminen.....	35
6.2.10	Kiinnostuksen menetys	35
6.2.11	Opiskelupaine.....	36
6.3	Intervention kokemukset.....	37
6.3.1	Interventiojakson helppous	37
6.3.2	Tuotteliaisuus	38
6.3.3	Teknikoiden vaikutus oloon	38
6.3.4	Tekniikoiden käyttämisen jatkaminen	39
6.3.5	Tekniikoiden suosittelu läheisille.....	40
6.3.6	Osallistujien palaute ja vapaa sana tutkimuksesta	40
6.4	Tutkimustulosten pohdintaa.....	41
7	POHDINTA.....	43
7.1	Tutkimuksen eettisyys	43
7.2	Tutkimuksen luotettavuus	43
7.3	Tutkimistulosten tarkastelu	45
7.4	Jatkotutkimusmahdollisuudet	45
8	JOHTOPÄÄTÖKSET	46
	LÄHTEET	48
	LIITTEET	50

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Q1 – Ikä (sektoridiagrammi)	26
Kuvio 2. Q2 – Sukupuoli (sektoridiagrammi)	27
Kuvio 3. Q3 – Opiskeluala (sektoridiagrammi)	27
Kuvio 4. Q4 – Opiskeluvuosi (sektoridiagrammi)	28
Kuvio 5. Käytetyn tekniikat (pylväsdiagrammi)	29
Kuvio 6. Q5_Hermostuneisuus - Ollut hyvin hermostunut (viivadiagrammi)	30
Kuvio 7. Q6_Masennus - Tunsit mielialasi niin matalaksi, ettei mikään voinut piristää sinua (viivadiagrammi)	31
Kuvio 8. Q7_Alakulo - Tunsit itsesi alakuloiseksi ja apeaksi (viivadiagrammi)	32
Kuvio 9. Q9_Keskittyminen - Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (viivadiagrammi)	33
Kuvio 10. Q13_Rasitus - Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena? (viivadiagrammi)	34
Kuvio 11. Q20_Uupuminen - Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään (viivadiagrammi)	35
Kuvio 12. Q24_Kiinnostuksenmenetys - Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan (viivadiagrammi).....	35
Kuvio 13. Q28_Paine - Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani (viivadiagrammi).....	36
Kuvio 14. Q41_Helppous - Oliko tekniikka/tekniikoita helppo sisällyttää päivään? (sektoridiagrammi).....	37
Kuvio 15. Q42_Tuotteliaisuus - Tunsitko itsesi produktiivisemmaksi (sektoridiagrammi).....	38
Kuvio 16. Q43_Olo - Koitko tekniikoilla olevan vaikutusta oloosi? (sektoridiagrammi).....	38
Kuvio 17. Q44_Jatko - Aiotko jatkaa tekniikoiden käyttämistä tämän kokeilun jälkeen? (sektoridiagrammi)	39
Kuvio 18. Q45_Suosittelu - Aiotko suositella näitä tekniikoita läheisillesi? (sektoridiagrammi).....	40

LIITELUETTELO

LIITE 1. Ensimmäinen kyselylomake

LIITE 2. Toinen kyselylomake

1 JOHDANTO

Korkeakouluopiskelijoiden opiskelupaineet korkeakouluissa saattavat johtaa opiskelu-uupumukseen, josta voi aiheutua opiskelijoille kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteita opiskelua kohtaan. Nämä oireet kohentavat riskiä keskeyttää opinnot ja masennuksen kehittymiseen. (Salmela-Aro & Read, 2017, s.22). Tässä opinnäytetyössä paneudutaan tähän teemaan ja koitetaan selvittää erilaisia ratkaisuja tämän ehkäisemiseksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden aamurutiinien vaihtaminen vaikuttaa heidän oppimiseensa ja motivaatioonsa.

Tutkimuksen tavoitteena on saada tuloksia erilaisten tekniikoiden, kuten kylmien suihkujen, digitaalisen paaston ja meditoinnin toimivuudesta, joilla Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat voisivat helpottaa kuormituksen tunnetta ja näin saada lisää motivaatiota opiskeluun sekä parantaa kykyä opiskella. Mahdollisten tulosten avulla pystytään tarjoamaan opiskelijoille keinoja vähentää opiskeluista kokemaan ahdistusta ja stressiä.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään erilaisia motivaatioteorioita sekä esitellään erilaisia tekniikoita, joiden on tutkitusti osoitettu vaikuttavan ihmisen fyysiseen tai psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti.

Tämän jälkeen käydään läpi, kuinka tutkimus suunniteltiin ja toteutettiin, jonka jälkeen paneudutaan tutkimuksen tuloksiin. Lopuksi käydään läpi pohdintaa tutkimuksesta ja yleinen johtopäätös koko tutkimuksesta.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voiko opiskelija vaikuttaa omaan oppimiseensa ja motivaatioonsa aloittamalla aamunsa eri rutiineilla. Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat, joille kaikille lähetettiin sähköpostilla mahdollisuus osallistua tutkimukseen. Tutkimuksessa oli tavoitteena ymmärtää erilaisten aamurutiinien tekniikoiden vaikutusta opiskelijoiden motivaatioon ja sitä kautta heidän omaan käsitykseensä oppimisestaan

Tutkimuksen tavoitteena oli saada vastauksia näihin kysymyksiin ja saada niistä tuloksia, joita voitaisiin hyödyntää Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoille ennaltaehkäisemään heidän mahdollista uupumistansa. Tuloksia voitaisiin hyödyntää ammattikorkeakouluissa opiskelijatukihenkilöstölle korkeakouluopiskelijoiden kanssa, joilla on haastava vaihe opiskeluissaan eivätkä saa aikaiseksi opiskeltua.

Kylmähoitojen vaikutuksia ei ole aikaisemmin tutkittu opiskelijoiden keskuudessa parantamaan heidän oppimistaan, vaan niitä on tutkittu vähän vanhemman kansan keskuudessa hyvinvointiin liittyen. Kylmähoitojen vaikutuksia tutkittiin suomalaisten ihmisten avantouimisessa ja sen vaikutuksista. Tätä tutkimusta tarkastellaan myöhemmin tekstissä lisää kappaleessa 5.

Digitaalisen paaston vaikutuksia on tutkittu ja tämänhetkiset tulokset ovat hieman epämääräisiä. Näiden tutkimusten kohderyhmät ja toteutustavat ovat vaihtelevia, joten kunnollisia ja toistettavia tuloksia ei ole vielä kunnolla saatu. Digitaalisen paaston interventiojaksoissa on kuitenkin saatu viitteellisiä havaintoja siihen, että se saattaa olla hyvä keino parantaa ihmisen hyvinvointia. (Radtke ja muut, 2022).

Meditoinnin vaikutuksia opiskelijoiden keskuudessa on tutkittu aikaisemminkin. Stephania Dorais ja Daniel Gutierrez (2021) tutkivat voiko meditaatiolla helpottaa ja ennaltaehkäistä opiskelusta koituvaa stressiä. Tähän tutkimukseen palataan myöhemmin tässä tekstissä.

Toisessa meditointiin liittyvässä tutkimuksessa hyödynnettiin mindfulness -harjoituksia kohentamaan opiskelijoiden stressinsietokykyä. Tutkimuksessa osallistujat jaettiin kontrolliryhmään ja MSS-ryhmään, joka harjoitti mindfulness -harjoituksia. Tutkimuksessa todettiin, että lisätutkimuksia tarvitaan määrittelemään lisää tehokkaita interventioita opiskelijoiden stressinsietokyvyn parantamiseen. (Galante ja muut, 2018). Myös tähän tutkimukseen palataan myöhemmin tässä tekstissä.

3 MOTIVAATIO

Motivaatio on ihmisen kykyä kohdistaa energiansa tietyn tavoitteen saavuttamiseen. Motivaation alakategorioita ovat sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Sisäinen motivaatio tulee ihmisestä itseltään ja se perustuu arvoihin ja merkityksellisyyteen. Sisäinen motivaatio voidaan jakaa sisäistettyyn motivaatioon ja sisäsyntyiseen motivaatioon. Sisäsyntyinen motivaatio perustuu henkilökohtaiseen intohmoon ja arvoihin sekä ihminen on motivoitunut tekemään tehtävää omasta puhtaasta ilostaan. Sisäistetty motivaatio tarkoittaa, että ihminen tekee asiaa perustuen hänen ajatusmaailmaansa ja arvoihinsa sekä kokee olonsa arvokkaaksi, koska tekee asioita, jotka ovat itselle tärkeitä. (Jarenko & Martela 2015, 32)

Ulkoinen motivaatio tulee ulkoisista tekijöistä, kuten palkka tai maine ja se koostuu ulkoisesta kontrollista ja sisäännotetusta kontrollista. Ulkoinen kontrolli tarkoittaa tehtävän suorittamista ulkoisten pakotteiden takia, kuten rangaistukset tai palkkiot. Sisäännotettu kontrolli tarkoittaa sitä, että ihminen joutuu pakottamaan itsensä tekemään jotain, jotta välttäisi ulkopuolisen syrjinnän tai oman asemansa muuttumiseen. (Jarenko & Martela 2015, 32)

3.1 Maslowin tarvehierarkia

Ehkä yksi yleisimmistä motivaatioteorioista on Maslowin tarvehierarkia. Maslow (1943) teoriassaan jakaa ihmisen tarpeet viiteen erilliseen tasoon, joka ohjaa ihmisen käyttäytymistä.

Maslow (1943) asettaa ensimmäiseen tasoon ihmisen fysiologiset tarpeet, jotka tarkoittavat esimerkiksi ihmisen tarvetta syödä, nukkua ja juoda. Kun ihmisellä täyttyvät tämän ensimmäisen tason tarpeet hänen käyttäytymistään ohjaavat seuraava, turvallisuuden taso. Turvallisuuden tasoa Maslow kuvailee siten, että ihmisen käyttäytymistä ohjaa ihmisen tarve tuntea olonsa turvalliseksi ja suojautua vaaroilta. Tätä voi olla esimerkiksi, että ihminen tarvitsee kodin tai rahaa, jotta voi elää elämää turvallisesti. Kun ihmisen fysiologiset tarpeet ja turvallisuuden tarpeet

täyttyvät, käyttäytymistä motivoivat seuraavan tason asiat. Kolmannen tason tarpeita Maslow kuvailee ihmisen tarpeiksi tulla rakastetuksi ja tunteeseen kuuluvansa johonkin joukkoon. Kun edellä mainitut tarpeet on täytetty, ihminen tavoittelee arvostuksen tunnetta itseltään ja muilta. Tällä tasolla käyttäytymistä ohjaavat maineen ja arvostuksen hakeminen esimerkiksi työpaikkaan tai harrastuksiin liittyen. Viidennettä tasoa Maslow kuvailee omien potentiaalien saavuttamisen tarpeeksi. Tällä tasolla ihmisen käyttäytymistä ohjaa ja motivoi tarve olla paras versio itsestään ja toteuttaa omia unelmiaan. Ihmisen käyttäytymistä aina ohjaa kuitenkin se, jos joku hierarkian alla olevista tarpeista ei täyty, hän pyrkii tyydyttämään nämä tarpeet ensimmäiseksi ennen kuin pyrkii tyydyttämään hierarkian ylempiä tarpeita.

3.2 Oppimismotivaatioteorioita

Oppimismotivaatioteorioita on monia ja tässä kappaleessa käydään läpi muutamia, jotka koetaan liittyvän tähän opinnäytetyöhön. Salmela-Aron (2018,11) mukaan tällä hetkellä suosituin oppimismotivaatioteoria on Ryan ja Decin itsemääräämisteoriat. Tämän teorian mukaan oppilaan tai opiskelijan motivaatiota ohjaavat omat arvot ja ajatukset, eivätkä ulkoiset palkkiot. Tähän vaikuttaa suuresti se, että oppilas tai opiskelija pystyy itse vaikuttaa tai päättämään siitä mitä tekee. Tämän lisäksi teoriassa myös esitetään, että motivaatioon liittyy paljon yhteenkuuluvuuden ja kompetenssin elementit.

Toisena oppimismotivaatioteorianaan Salmela-Aro (2018,11) esittää Eccelsin odotusarvoteorian, jonka mukaan oppilaiden tai opiskelijoiden oppimismotivaatioon vaikuttavat omat arvomaailmat ja odotukset opiskeltavaan asiaan. Jos oppilas tai opiskelija uskoo selviävänsä jostain tehtävästä ja arvostaa opiskeltavaa asiaa, hänellä on suurempi motivaatio suorittaa sitä. Eccels myös teoriassaan esittää, että oppilaan tai opiskelijan motivaatioon liittyy suuresti kiinnostus tehtävään, oppilaan tai opiskelijan omat arvot ja tärkeys tehtävään liittyen, mitä hyötyä tehtävästä on tulevaisuudessa ja mikä on tehtävän ja energian suhde keskenään.

Kolmantena oppimismotivaatioteoriana tässä työssä sovelletaan Banduran itsetehokkuusteoriaa. Itsetehokkuusteoria käsittää yksilön pystyvyyden tunne eli usko omaan kykyyn ja voimavaroihin suorittaa jokin tehtävä. Usein jos ihminen ei usko pystyvänsä tekemään jotain asiaa hän muuttuu tehottomaksi, vaikka tietäisi mitä pitäisi tehdä. Yksilön omaan kykyyn suorittaa tehtävä voi vaikuttaa omien voimavarojen arvioiminen suoritettavaa tehtävää varten. (Ahokas, n.d.)

Salmela-Aro (2018, 15) myös esittää kirjassaan, että nykyään suuresti oppimismotivaatioon vaikuttaa suuresti oppilaan tai opiskelijan lähiympäristö. Ennen oppimismotivaatiotutkimuksissa on keskitytty tutkimaan asiaa yksiköllisestä näkökulmasta. Nykyään oppimismotivaatiotutkimukset on suunnattu oppijan sosiaaliseen ympäristöön, jossa otetaan huomioon eri tilanteet ja asioita opitaan yhdessä. Tähän vaikuttaa suuresti opiskelutoverit, vanhemmat, opettajat sekä kulttuuri. Esimerkiksi oppijaan suuresti vaikuttaa se mitä esimerkiksi ystävät ajattelevat koulunkäynnistä, onko tehtävien tekeminen heidän mielestään motivoivaa vai onko arvostus koulutehtäviä kohtaan vähäinen.

3.3 Motivaatio ja oppimismotivaatioteorioiden soveltaminen tutkimuksessa

Motivaatio opiskeluun saattaa syntyä monesta eri lähteestä. Se saattaa olla hetkittäistä tai se saattaa olla pitkäaikaista. Motivaatio opiskeluun voi olla sisäistä, sisäistettyä, sisäänotettua kontrollia tai ulkoista. Tärkeää ja keskeistä kuitenkin on, että yksilön henkilökohtaiset ja alkeelliset tarpeet täydentyvät, kuten Maslow tarvehierarkiassaan esittää, eli yksilöllä tulee olla kaikki fysiologiset, turvallisuuden ja yhteen kuulumisen tarpeet täydennettynä, jotta hän voi tavoitella jotain saavutusta, kuten esimerkiksi korkeakoulututkintoa.

Korkeakoulututkintoa voi soveltaa Maslowin tarvehierarkian ylempiin asteisiin eli saavuttamisen ja arvostuksen tarpeeseen sekä itsensä toteuttamiseen. Mutta jos joku alempi tarveaste ei täyty, eli esimerkiksi opiskelijan taloudellinen tilanne ai-

heuttaa huolta, saattaa motivaatio opiskelua kohtaan laskea. Taloudellisen tilanteen korjaaminen saattaa vielä opiskelijalta voimavaroja, jolloin voidaan soveltaa Banduran itsetehokkuusteoriaa ja Eccelsin odotusarvoteoriaa, että yksilö kokee voimavarojen puutteen ja ei saa minäpystyvyyden tunnetta opiskella tai ei usko selviänsä opiskeltavasta asiasta, ilman että romahtaa henkisesti.

Opiskelijoiden oppimismotivaatioon saattaa myös vaikuttaa yhteenkuulumattomuuden tunne. Jos opiskelija kokee opiskeluympäristönsä sellaiseksi, että hän ei kuulu opiskeluympäristöön, hän saattaa kokea haasteita saada oppimismotivaatiota ja motivaatiota suorittaa koulutehtäviä. Opiskeluympäristö saattaa myös vaikuttaa negatiivisesti, kun opiskelija löytääkin ympärilleen ihmisiä ja tuntee kuuluvansa joukkoon, mutta ryhmän omat asenteet opiskelua kohtaan ovat negatiivisia.

Jos kaikki nämä aikaisemmin mainitut tasot täydentyvät, opiskelijan motivaatio opiskeltavaan asiaan on seuraava käyttäytymistä ohjaava asia. Eli jos opiskeltava asia tai siitä saatava korkeakoulututkinto ei motivoi opiskelijaa, jää opiskelu helposti tekemättä.

Tässä tutkimuksessa pyrittiin kiinnittämään huomioita opiskelijoiden voimavarojen säätelyyn. Jos opiskelija kuormittuu tehtävien määrästä hän saattaa muuttua tehottomaksi ja pahimmassa tapauksessa keskeyttää opinnot. Seuraavassa kappaleessa esitellään erilaisia tekniikoita, joilla opiskelijat pystyvät vaikuttamaan omaan stressinsäätelyyn sekä ennaltaehkäistä opiskelu-uupumista ja opiskelujen keskeyttämistä.

4 ERILAISIA TEKNIIKOITA HALLITA MOTIVAATIOTA

4.1 Kylmähoito

Kylmähoito, joka tunnetaan myös kryoterapiana, on hoitomuoto, jota käytetään erilaisten lihasvammojen, lihaskipujen ja lihassärkyjen hoitoon. Yleisin kylmähoidon muoto urheilussa on erilaiset jääpakkaukset, joilla hoidetaan urheilussa tapahtuneita kudonvaurioita. Kylmähoidosta on myös muita muotoja, kuten kylmät suihkut sekä kokovartalo kryoterapia, joita käytetään urheilusuorituksista palautumiseen. Näitä hoitomuotoja myös käytetään erilaisiin lihasten kipuhoidoihin. Eläinkokeissa on huomattu, että kylmähoito vähentää aineenvaihduntaa, tulehdusta ja kudonvaurioita, mutta kun näitä on ihmisillä tutkittu ei olla saatu kunnollista tulosta (Kwiecien & McHugh, 2021). Jos kylmähoitoa käytetään lihasten palautumiseen, voiko sillä kenties käynnistää myös henkisen palautumisen?

Kylmähoitoa tutkiessa on huomattu, että se saattaa vaikuttaa ruskean rasvan kasvuun ja sen aktiivisuuteen, mikä voi olla hyödyksi aineenvaihdunnan kannalta (Endocrine Society, 2014). Toisessa tutkimuksessa myös tutkittiin miesten altistamista viileälle ympäristölle, josta huomattiin olevan vaikutuksia juuri ruskean rasvan kehittymisille ja aineenvaihdunnan muutoksiin. Näillä on vaikutuksia kehon energiatasapainoon ja kykyä käsitellä ylipainoa ja diabetesta (Torgan, 2014). Jos tämä pitää paikkansa, opiskelijoilla saattaa olla enemmän oppimismotivaatiota, kun energiatasapaino pysyy tasaisena eivätkä fysiologisten tarpeiden tyydyttäminen herää.

Kylmien suihkujen vaikutuksia on tutkittu alustavasti ja on huomattu merkkejä sen vaikutuksista masennuksen hoitoon. Nikolai Shevchukin (2008) tutkimuksessa käytettiin masennuksen hoitoon kylmiä suihkuja, joissa kohdehenkilöt menivät 20 asteiseen suihkuun 2-3 minuutin ajaksi, jota ennen oli 5 minuutin sopeutuminen viileään, jotta suihku ei olisi niin shokeeraava. Tuloksissa huomattiin viittauksia,

että kylmä hydroterapia voi lievittää masennusoireita melko tehokkaasti. Tutkimuksessa mainitaan vielä, että tämä aihe vaatii lisää tutkimuksia.

Opiskelusta väliajoin saattaa tulla kuormittavaa ja tehtävien suuri määrä omiin voimavaroihin nähden saattaa ajan myötä aiheuttaa samanlaisia oireita kuin masennuksessa. Voisiko kylmillä suihkuilla auttaa opiskelijoiden opiskelusta koituvia masennuksen oireita muistuttavia tunteita?

Tutkimusta aloittaessa kylmähoidoista oli kuultu paljon positiivisia vaikutuksia ja tämä haluttiin valita yhdeksi osaksi interventiotutkimukseen, koska se oli helppo ja kätevä keino opiskelijoille kokeiltavaksi. Jokaisella opiskelijalla on pääsy suihkuun ja kylmään veteen, joten tämä tuntui hyvältä. Varsinkin erilaiset tutkimukset kylmähoidon vaikutuksista palautumiseen, aineenvaihduntaan ja masennusoireiden lievittämiseen vaikuttivat lupaavilta.

4.2 Digitaalinen paasto

Digitaalista paastoa tai digitaalista detoxia (eng. digitaalinen detoxification) on tutkittu, mutta sen tulokset ovat vielä epämääräisiä. Radtken ym. (2022) laajassa katsauksessa kerättiin älypuhelimien liittyvien digitaalinen detox interventiotutkimuksia yhteen ja vertailtiin niiden tuloksia keskenään. Katsauksessa keskityttiin pelkästään tutkimuksiin, jotka keskittyivät älypuhelimien käyttöön liittyviä interventiotutkimuksia, eikä huomioita otettu tietokoneen tai television käyttöä. Suurin osa kerätyistä tutkimuksista oli toteutettu Yhdysvalloissa ja osa Australiassa. Katsauksen johtopäätöksissä todetaan, että digitaalisen paaston interventiot ovat osoittaneet lupaavia tuloksia siitä, että ne voisivat parantaa ihmisen hyvinvointia (mm. unenlaatu, ja stressitasot) sekä lieventää masennuksen oireita. Katsauksen tulokset eivät ole valideja, koska kaikki tutkimukset, jota katsauksessa käytiin läpi, olivat eri pituisia ja tutkimuskyselyt sekä keinot olivat erilaisia toisistaan.

Jos opiskelija kokee alustavia opiskelu-uupumuksen tunteita, voisiko digitaalisen paaston avulla helpottaa ja lievittää niitä?

Mirbabaie, Stieglitz & Marx (2022) suorittivat tutkimuksen, jossa 68 yliopisto-opiskelijaa osallistui digitaaliseen paastoon ja tuloksissa kävi ilmi, että yli puolet tutkimukseen osallistuvista (57%) uskoi käyttävänsä liikaa sosiaalista mediaa ja halusivat vähentää sitä. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, pystyykö digitaalisen paaston avulla parantamaan ihmisen hyvinvointia ja toiminallisuutta. Opiskelijat raportoivat tässä tutkimuksessa, että he kokivat positiivisia vaikutuksia paaston aikana, kuten mielialan kohenemistä, parempaa akateemista tuottavuutta, vähemmän ahdistusta ja parempaa unta. Nämä viittaavat siihen, että tästä saattaa olla hyötyä opiskelijoiden hyvinvoinnilla. Tämä tutkimuksen otanta on pieni (n=68), joten se ei ole yleistettävissä laajemmalle väestölle. Tämä tutkimus on lupaava ja osoittaa mahdollisuutta tämän digitaalisen paaston hyödyistä opiskelijoille helpottaa omaa stressin tuntemustaan ja ennaltaehkäistä opiskelu-uupumista.

Digitaalinen paasto valittiin tähän tutkimukseen sen toteuttamisen helppouden takia. Kohderyhmälle oli helppo kertoa, kuinka asiaa pystyy toteuttamaan omassa arjessaan ja millä eri tasoilla sitä voi toteuttaa. Esimerkiksi opiskelija voi jättää aamulla käyttämättä puhelinta laisinkaan tai jättää pelkästään sosiaalisen median tai muun ylistimuloivan materiaalin katsomisen myöhemmälle, jolloin keho ei mene liian ylivirittyneeseen tilaan, joka saattaa kuormittaa opiskelijaa ja häiritä hänen opiskeluaan.

4.3 Meditointi

Meditaatio on muunnos latinankielisestä sanasta "meditatio", joka suomennettuna on mietiskely. Meditaatiossa pyritään olemaan liikkumatta ja siinä harjoitetaan tajunnan syvää sisäistä keskittämistä lkuiseen Henkeen. (Puustinen 1988, 10). Meditoinnin on tutkitusti vaikuttavan positiivisesti ihmisten stressin hallintaan ja kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Meditoinnin on myös huomattu vaikuttavan ihmisten aivoihin ja biologiaan positiivisesti. (American Psychological Association, 2019).

Meditoinnin vaikutuksia on myös laajasti tutkittu opiskelijoiden keskuudessa. Stephanie Dorais ja Daniel Guerrez (2021) tekivät 4 viikon mittaisen meditaatio intervention tutkimuksen yliopisto-opiskelijoille ja tässä tutkimuksessa kävi ilmi, että meditointi helpotti opiskelijoiden stressiä ja tietoisuuden hallintaa.

Toisessa interventiotutkimuksessa tarkoituksena oli selvittää, voiko mindfulness-pohjainen interventio parantaa yliopisto-opiskelijoiden stressinsietokykyä. Cambridgen yliopistossa, Iso-Britanniassa suoritettiin käytännönläheinen tutkimus opiskelijoille, joilla ei ollut vakavia mielenterveysongelmia tai akuuttia kriisiä. Tutkimukseen osallistui 616 opiskelijaa Cambridgen yliopistosta, jotka jaettiin kahteen eri ryhmään, mindfulness-ryhmä ja tavanomainen tukiryhmä. Tuloksissa kävi ilmi, että opiskelijoilla mindfulness -ryhmässä parani merkittävästi stressinsietokyky ja kokonaisvaltainen hyvinvointi verrattuna ryhmään, joka osallistui tavanomaiseen tukiryhmään. Tutkimuksessa todetaan myös, että tämänkaltaiset harjoitukset saattavat olla tehokas tapa parantaa opiskelijoiden stressinsietokykyä. Tutkimuksessa myös todetaan, että lisätutkimuksia tarvitaan määrittelemään lisää tehokkaita interventiota opiskelijoiden stressinsietokyvyn parantamiseen. (Galante ja muut, 2018.)

Tutkimukseen valikoitui myös meditaatio, koska se on helppo toteuttaa opiskelijoilla, kun heille esittelee keinot, miten tätä toteutetaan. Interventiojakson esitelyvideoon kerättiin osallistuville esitteille HeadSpace –meditointi ohjelma, YouTube -palvelussa olevat ohjatut meditaatiovideot sekä Netflixissä tarjolla oleva opas meditoinnin aloittaville ”Meditoijan opas” -sarja. Tutkitut tulokset meditoinnin vaikutuksista, vaikuttivat merkittävästi päätökseen valita meditointi yhdeksi tekniikaksi.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen asetelmat

Opinnäytetyö toteutettiin hyödyntäen interventiotutkimuksen periaatteita, jotta opiskelijoilta saadaan heidän alku- ja lopputilanteeseensa selville ja vastauksia analysoidaan sekä kerätään huomioita interventiojakson tuloksista.

Opinnäytetyössä käytettiin enimmäkseen kvantitatiivista tutkimusmenetelmää. Tämä menetelmä oli hyvä, koska haluttiin saada selvittää siitä, miten erilaiset aamurutiinien muutokset vaikuttavat opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin sekä opiskelu-uupumuksen oireisiin. Tämän hahmottaminen helpottuu, kun saadaan analysoitavaksi numeerisia tuloksia sen sijaan, että avattaisiin opiskelijoiden vastauksia. Yksi kysymys tutkimuksen toisessa kyselylomakkeessa oli avoin, johon opiskelijat saivat vastata vapaasti interventiojakson kokemuksesta, jotta saatiin hieman palautetta tutkitusta työstä.

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi myös, koska ajankohtana oli 2021 keväällä, jolloin oli jonkin verran koronarajoituksia ja opiskelu tapahtui enimmäkseen etäopetuksena, jolloin olisi ollut haastavaa haastatella opiskelijoita kasvotusten. Tässä pystyttiin hyödyntämään sähköistä kyselylomaketta vastausten keräämiseen ja sen ajateltiin myös madaltavan opiskelijoiden lähtemistä mukaan tutkimukseen. Pitkäjaksoisten rajoitusten takia koronapandemia myös vaikutti opiskelijoiden opiskeluuntoon sekä lisäsi opiskelijoiden uupumista voimakkaasti (Salmela-Aro & Uotinen 2022). Tämä oli myös ajankohtainen tutkimus saada selville tietoa siitä, onko näillä erilaisilla tekniikoilla vaikutusta nuorten opiskelumotivaatioon sekä kykyä ennaltaehkäistä opiskelu-uupumista.

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijat, joita arvioitiin korkeakoulun henkilökunnan mukaan olevan n. 3000. Valinta tehtiin

siksi, jotta saataisiin mahdollisimman paljon erilaisia ihmistyyppisiä mukaan tutkimukseen eri opiskelualoilta ja vuosikursseilta. Vaasan ammattikorkeakoulussa opetetaan liiketalouden, tekniikanalojen, sosiaali- ja terveystieteiden korkeakoulu-tutkintoja. Korkeakoulussa myös opetetaan ylempien korkeakoulun tutkintoja sosiaalialalta sekä teollisuusrobotiikan alalta. Tutkimuksessa ei haluttu keskittyä yhteen opiskelijaryhmään vaan haluttiin yleinen käsitys koko koulun opiskelijakunnasta. Myöhemmin tämä osoittautui huonoksi valinnaksi, tästä opinnäytetyön pohdinta osuudessa lisää.

5.3 Tutkimuskysymykset

Liitteissä 1 ja 2 ovat tutkimuskysymykset, joita aineiston keräämiseen käytettiin. Opinnäytetyötä laadittiin 2 eri kyselyä, joiden rakenne oli samanlainen lukuun ottamatta toisen kyselyn viimeisiä kysymyksiä, joissa opiskelijoilta kysyttiin heidän suhtautumistaan erilaisiin tekniikoihin, interventiojakson kokemukseen ja aikovatko he hyödyntää tekniikoita tulevaisuudessa. Toisen kyselyn kysymyksiä muo-toiltiin hieman, jotta ne kuvastavat interventiojakson tapahtumia.

Tutkimuskyselyn rakenteen ensimmäinen osa on taustamuuttujat osuus, joissa selvitettiin opiskelijan ikä, sukupuoli, opiskeluala ja opiskeluvuosi. Tutkimuksessa opiskelijat myös keksivät nimimerkin, jonka käytön syitä avataan seuraavassa kap-paleessa tarkemmin. Näiden tietojen avulla pystyttiin analysoimaan ja vertailemaan eri ryhmien tuloksia.

Tutkimuksessa kysyttiin opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia sekä selvitettiin heidän opiskelu-uupumisensa tasoa alku- ja loppuhetkillä. Tämän selvittämiseksi kyselylomakkeessa hyödynnettiin THL:n KOTT (Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus) -kyselyä (THL, 2022), josta valittiin näiden osa-alueiden kysymykset. Kysymysten hyödyntämiseen ja soveltamiseen kysyttiin lupa THL:n suunnittelijalta, joka vastasi sähköpostitse luvan hyödyntää opinnäytetyössä KOTT –ky-

selyn kysymyksiä. Psykkisen hyvinvoinnin kysymyksiksi valittiin KOTT-kyselyn kysymykset 14. - 26. Opiskelu-uupumusmittariksi valikoitui KOTT-kyselyn kysymykset 66. - 68. (Parikka, Holm, Koskea, Ikonen & Kilpeläinen, 2022).

Toisen kyselylomakkeen lopussa on kysymyksiä kylmien suihkujen, digitaalisen paaston ja meditaation vaikutuksista. Nämä laadittiin itse ja selvitettiin mitä eri tekniikoita opiskelijat hyödynsivät interventionaikana sekä miltä niiden käyttäminen tuntui. Tämän jälkeen he saivat kertoa mitä interventiosta jäi heille mieleen.

5.4 Aineistonkeruu

Ennen aineistonkeruuta, suunniteltiin ja toteutettiin video, joka esittelee tarkemmin tutkimusta ja sen teoriaa sekä selventää opiskelijoille, kuinka hyödyntää erilaisia tekniikoita. Videota varten lainattiin videokamera ja kameravallo, joita tarvittiin videon kuvaamista varten. Videon uskottiin houkuttelevan opiskelijoita helpommin mukaan. Video ladattiin YouTube -palveluun piilotettuna ja sitä pääsi vain saatekirjeeseen lisätyn linkin kautta katsomaan.

Korkeakouluissa harvemmin toteutetaan interventiotutkimuksia, jotka vaativat 2 erillisen kyselyn täyttämistä sekä viikon interventiojaksoa. Tätä varten asetettiin 50 euron arvonta, jolla houkuteltiin opiskelijoita osallistumaan sekä sitoutumaan interventiojaksoon. Arvontaan pääsi täyttämällä ensimmäisen kyselyn, toteuttamalla viikon pituisen intervention hyödyntäen erilaisia tekniikoita sekä täyttämällä toisen kyselyn. Arvontaa varten opiskelijoita pyydettiin keksimään nimimerkki, jonka he itse tunnistavat, jotta jälkikäteen arvonnin voittaja ilmoitettiin erillisellä sähköpostilla, jossa oli opinnäytetyön tekijän yhteystiedot ja johon voittaja voi olla yhteydessä. Yhteydenotossa vielä tarkistettiin nimimerkin takaa löytyvät tiedot, jotta arvonnin voittajasta voitiin olla varma.

Tutkimuslupa aineistonkeruuta varten haettiin Vaasan ammattikorkeakoululta ja sitä varten kerättiin tarvittavat tiedot itse tutkimuksesta ja tutkimusaineiston säilytyksestä.

Aineistonkeruussa hyödynnettiin opintotoimistoa, joka välitti suunnitellun saatekirjeen aineistonkeruuta varten. Saatekirje sisälsi tutkimuksen esittelyn, tiivistyksen tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, linkit molempiin kyselylomakkeisiin, linkin interventiojakson videoon ja maininnan 50 euron arvonnasta. Tutkimuksessa oli tarkoitus, että opiskelija täyttää ensimmäisen kyselylomakkeen, katsoo interventiojakson esittely videon ja toteuttaa interventiojakson itsenäisesti viikon ajan, jonka jälkeen täyttää toisen kyselylomakkeen. Tästä tutkimuksesta lähetettiin muistutusviesti, jolla pyrittiin keräämään lisää osallistujia.

Aineistonkeräämistä varten luotiin 2 kyselyä e-lomake –palveluun, joka valittiin aineistonkeruun helppokäyttöisyyden ja aineistoanalysoinnin takia. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin anonyymiä, koska sen uskottiin nostavan tutkimukseen osallistumisen määrää, mutta tämä huomattiin virheelliseksi, tästä myöhemmin lisää.

5.5 Aineiston analysointi ja raportointi

Aineiston analysoinnissa aluksi suunniteltiin käytettävän SPSS -ohjelmaa (IBM SPSS Statistics), jota pidettiin tämän kaltaisen aineiston analysointiin hyödyllisenä. Ohjelmiston käyttäminen aineiston analysointiin osoittautuikin liian haastavaksi, joten siirryttiin käyttämään Microsoft Excel sovellusta.

5.6 Tutkimuksen aikataulu

Tutkimuksen suunnittelu aloitettiin vuoden 2020 syksyllä ja tavoitteeksi valittiin vuoden 2021 joulukuu. Tutkimuksen ensimmäiset kuukaudet käytettiin tutkimuksen hahmottamiseen ja rakenteen muovaamiseen. Tähän hyödynnettiin Vaasan ammattikorkeakoulun materiaaleja, joita henkilökunta ohjasti opiskelijoita käyttämään. Näiden avulla saatiin selkeytettyä tutkimuksen aikataulua ja suuntaa. Opinäytetyön teoriaosuutta kerrytettiin talvella 2021, jota hyödynnettiin tutkimuskyselylomakkeessa, aineistonkeruu suoritettiin keväällä 2021. Aineiston analysointia ja tutkimuksen kirjoittamista suunniteltiin toteuttavaksi vuoden 2021 syksyllä.

Aikatauluun tulikin muutoksia ja henkilökohtaisista syistä opinnäytetyön viimeistely sijoittui vuoden 2023 loppupuolelle ja se viimeisteltiin vuoden 2024 alussa.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

6.1 Alustava aineiston läpikäynti

Tutkimuksen sähköinen aineistonkeruu lomake lähetettiin sähköpostitse kaikille Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoille, joita henkilökunta arvioi olevan n. 3000. Tätä lukua pidetään tämän tutkimuksen kokonaisotantana. Vastaajia ensimmäiseen kyselyyn saatiin 93 kpl ja toiseen kyselyyn 37 kpl. Jo tässä vaiheessa tutkimusta todettiin, että tutkimus ei voi olla mitenkään tilastollisesti merkitsevä, koska kokonaisotanta oli n. 3000 ja hyödynnettäviä vastauksia oli tässä vaiheessa 37 eli vastattu molempiin kyselyihin. Tässä vaiheessa suunniteltiin mahdollista yhteydenottoa osallistujiin, jotta saataisiin enemmän laadullista tutkimuskulmaa tähän tutkimukseen. Tämä ei valitettavasti onnistunut, koska aikaisemmin tutkimusta suunnitellessa haluttiin houkuttaa osallistujia tutkimukseen siten, että vastaaminen on anonyymia, paitsi vastaajien suunnittelemat nimimerkit, joilla oli tarkoitus saada arvottua voittaja kaikkien vastaajien kesken. Tässä vaiheessa myös pohdittiin, voidaanko koulun sähköpostia hyödyntää vielä ja kysellä tutkimukseen osallistujilta mahdollisuutta haastatella heitä, mutta tässä vaiheessa ei enää haluttu häiritä koulun opiskelijoita sähköpostitse.

Tässä vaiheessa todettiin, että analysoidaan aineistonkeruusta saatu data ja koitetaan siitä etsiä viitteellisiä havaintoja tekniikoiden vaikutuksista. Tämän jälkeen myös tuli ehdotus, että opinnäytetyössä käytäisiin myös läpi sitä mitä olisi voitu tehdä toisin. Tämä vaikutti hyvältä suunnalta ja se tarjoaisi myös arvokasta kokemusta muille korkeakouluopiskelijoille, jos he aikovat toteuttaa omia opinnäytetöitään interventiotutkimuksena.

Aineistoa ei kuitenkaan haluttu jättää hyödyntämättä, joten tässä kappaleessa käydään läpi viitteellisiä havaintoja, onko tekniikoilla vaikutusta opiskelijoiden oppimiseen ja motivaatioon sekä opiskelu-uupumisen ennaltaehkäisemiseen.

Aineiston analyysia varten aluksi suunniteltiin, että hyödynnettäisiin SPSS -analytics -sovellusta, mutta päädyttiinkin hyödyntämään Microsoft Excel -sovellusta helppokäyttöisyytensä vuoksi. Ennen kuin aineistoa lähdettiin analysoimaan, tutkimusdata siivottiin ja yhtenäistettiin. Tässä vaiheessa aluksi poistettiin vastauksia, jotka olivat vastanneet vain yhteen kyselyyn. Suuri ero ensimmäisen ja toisen kyselyn vastauseroissa oli luultavasti se, että vastaajat eivät välttämättä ymmärtäneet arvonnän sääntöjä, joten he vastasivat vain yhteen kyselyyn, arvonnän voittamisen toivossa. Tässä vaiheessa myös poistettiin duplikaatti vastaukset, eli vastaajat, jotka olivat vastanneet moneen otteeseen.

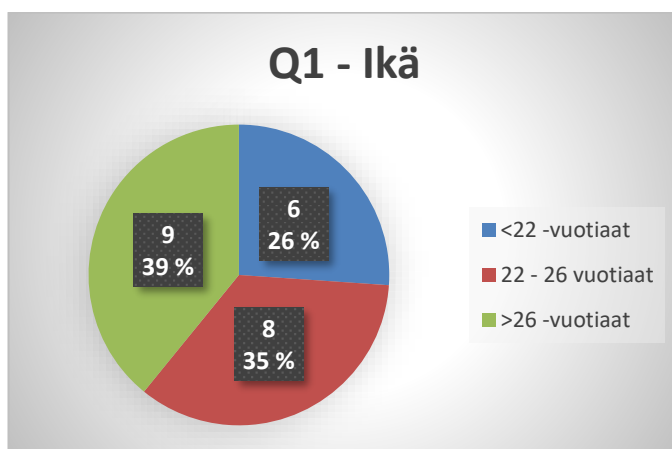
Seuraavaksi aloitettiin katsomaan tutkimuksen vastaajien vastausten syöttämispäivää sekä aikaa. Interventiotutkimuksessa oli tarkoitus, että vastaajat vastaavat ensimmäiseen kyselyyn ennen kuin aloittavat interventiojakson, tämän jälkeen suoritettaisiin interventiojakso ja sen jälkeen vastattaisiin toiseen kyselyyn. Tässä vaiheessa huomattiin, että huomattava osa vastaajista olivat vain vastanneet saman päivän aikana molempiin kyselyihin. Osa vastauksista oli annettu heti perätysten. Tätä ei haettu tässä tutkimuksessa, joten nämä vastaukset poistettiin.

Aineiston siivoamisen jälkeen jäljelle jäi 23 vastausta, joissa oli vastattu ensimmäiseen ja toiseen kyselyyn. Tätä aineistoa lähdettiin analysoimaan eteenpäin ja etsimään mahdollisia tutkimuskysymyksiin vastauksia. Ensimmäisen ja toisen kyselyn tulokset siirrettiin yhteen tiedostoon, joka helpotti aineiston analysoimista. E-lokkeesta saadut vastaukset tulevat numeraalisina ja nämä numerot käännettiin vastauksiksi, joita vastaajat valitsivat kyselyssään. Lopuksi korjailtiin kysymysten numerointia, jotta kysymysten seuraaminen helpottuu jatkoanalyysissä.

6.2 Aineiston analysointi

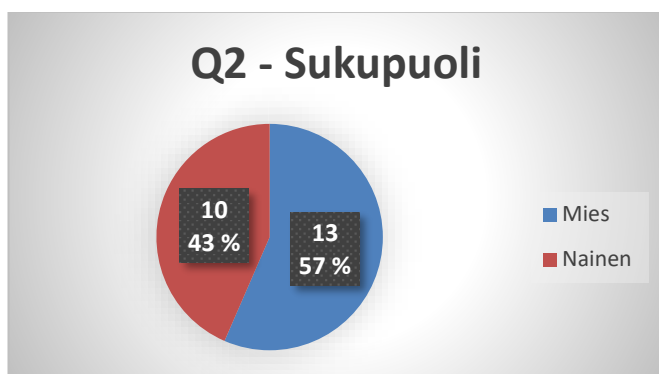
Aineiston analysoinnissa käytettiin Microsoft Excel -sovellusta, jonka helppo käytöisyys verrattuna SPSS:ään oli parempi. Tuloksista laadittiin sektoridiagrammeja, pylväsdiagrammeja tai viivadiagrammeja riippuen siitä minkälaisesta kysymyksestä oli kyse, helpottamaan aineiston hahmottamista.

6.2.1 Tutkimukseen osallistujien perustiedot



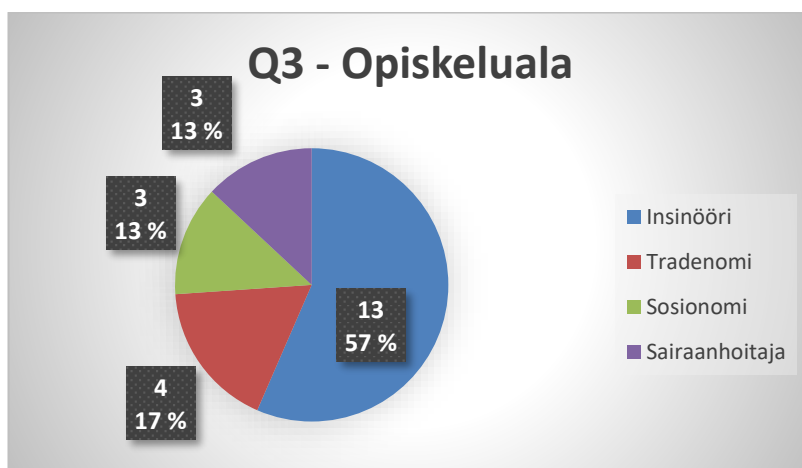
Kuvio 1. Q1 – Ikä (sektoridiagrammi)

Tutkimukseen osallistui yhteensä 23 henkilöä, joiden ikäjakauma oli laaja. Vastajista yli 26-vuotiaita oli eniten (9 hlö, 39%), toiseksi eniten oli 22-26-vuotiaita (8 hlö, 35%) ja vähintään oli alle 22-vuotiaita (6 hlö, 26%) (Kuvio 1). Nuorin tutkimukseen osallistunut oli 19-vuotias ja vanhin oli 47-vuotias. Tähän oltiin tyytyväisiä, että saatiin vastauksia laajalta ikähaarukalta.



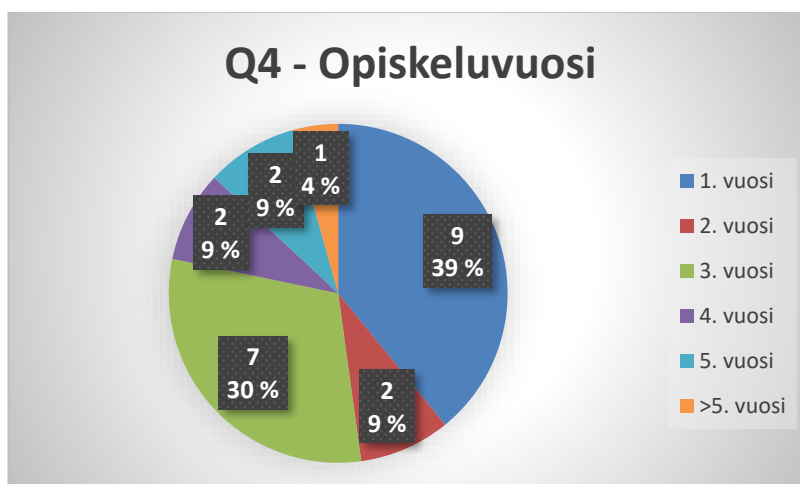
Kuvio 2. Q2 – Sukupuoli (sektoridiagrammi)

Tutkimukseen vastaajien sukupuoli jakauma oli tasainen. Miehiä (13 hlö, 57%) kuitenkin vastasi vähän enemmän kuin naisia (10 hlö, 43%). (Kuvio 2).



Kuvio 3. Q3 – Opiskelualue (sektoridiagrammi)

Vastaajista suurin osa oli tekniikan alan opiskelijoita (13 hlö, 57%). Seuraavaksi eniten tutkimukseen osallistui tradenomiopiskelijoita (4 hlö, 17%) ja sosionomi- ja sairaanhoitaja opiskelijoita oli yhtä paljon (3 hlö, 13%) (Kuvio 3).



Kuvio 4. Q4 – Opiskeluvuosi (sektoridiagrammi)

Suurin osa vastauksista tuli ensimmäisen vuoden opiskelijoilta (9 hlö, 39%) ja toiseksi eniten kolmannen vuoden opiskelijoilta (7 hlö, 30%). Loput vastaajista jakaantuivat tasaisesti muiden vastausvaihtoehtojen välillä. (Kuvio 4). Tähän vastauksena voidaan olettaa esimerkiksi toisen vuoden opiskelijoiden vähyyys siihen, että tähän aikaan vuodesta, kun tutkimus suoritettiin, opiskelijat olivat harjoittelujaksolla.

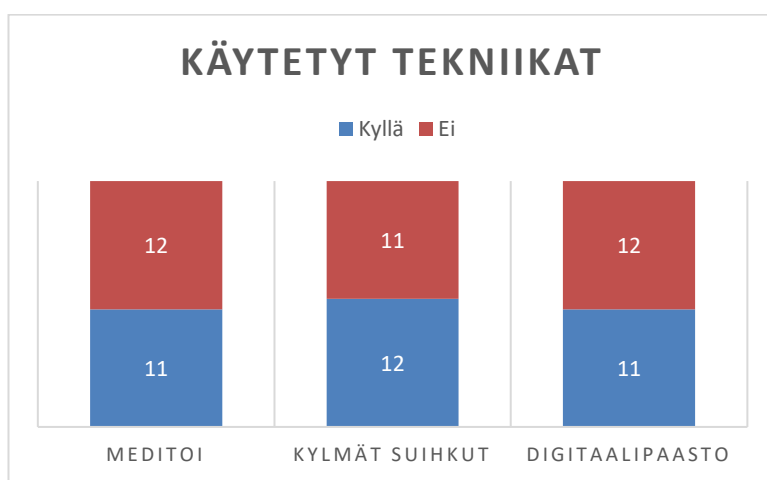
6.2.2 Kvalitatiivinen analyysi ja muutosten tarkastelu vastausaineistossa

Koska vastausmäärä oli pieni verrattuna kokonaisotantaan ei pyritty hakemaan tilastollisesti merkitseviä vastauksia aineiston analysoinnissa. Sen sijaan lähdettiin etsimään viitteellisiä havaintoja siihen, että onko tekniikoilla vaikutusta opiskelijoiden motivaatioon ja oppimiseen.

Ensimmäisen ja toisen kyselyn vastauksista kerättiin muutos tietoa ja niitä vertailtiin keskenään. Tämä tehtiin Excel -taulukoinnilla, josta koitettiin havainnoida vastauksia, missä kysymyksessä on merkittäviä muutoksia ja samalla pohdittiin vastauksia, mikä on muutoksen mahdollinen syy. Excel -tiedostoon laadittiin erillinen välilehti, jossa on molempien kyselyjen data ja laadittiin jokaisesta kysymyksestä oma viivadiagrammi, joka helpotti muutoksen hahmottamista ennen ja jälkeen.

Tässä ei käydä kaikkia kysymyksiä ja niiden vastauksia läpi, vaan pelkästään kysymykset, joiden vastaukset vaikuttivat mielenkiintoiselta ja huomattiin eroja ensimmäisen kyselyn ja toisen kyselyn vastausten välillä. Pääpainoksi otettiin kysymykset, jotka antaisivat ohjaavia vastauksia tutkimuksen tarkoitukseen ja tavoitteisiin.

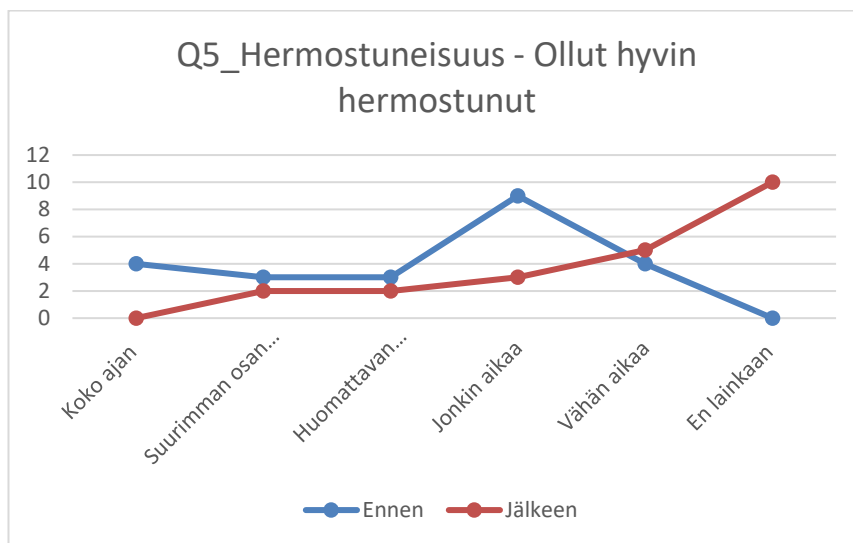
6.2.3 Käytetyt tekniikat



Kuvio 5. Käytetyn tekniikat (pylväsdiagrammi)

Tutkimukseen osallistuneilla oli mahdollisuus vapaasti valita tekniikka, jota käyttää. Lukumäärät näissä menivät tasaisesti jokaisessa tekniikassa. 11 osallistujaa käytti meditoitintekniikkaa ja 12 eivät käyttäneet. 13 vastaajaa käytti vain yhtä tekniikkaa ja 10 käytti joko kahta tai kolmea tekniikkaa (Kuvio 5).

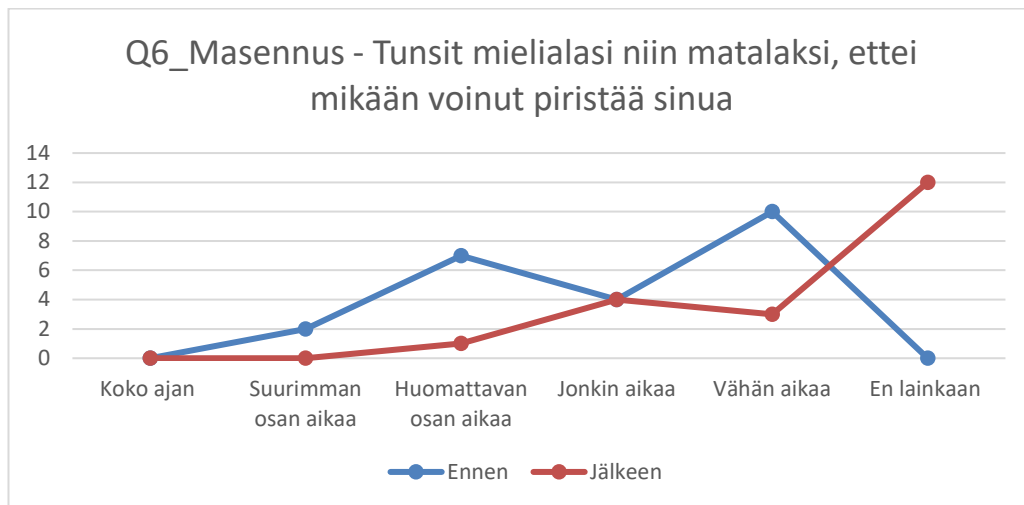
6.2.4 Hermostuneisuus



Kuvio 6. Q5_Hermostuneisuus - Ollut hyvin hermostunut (viivadiagrammi)

Kyselyn kuvissa "Ennen" tarkoittaa ensimmäisen kyselyn tuloksia ja "Jälkeen" tarkoittaa toisen kyselyn tuloksia. "Ollut hyvin hermostunut" -kysymyksen (Kuvio 6) kohdalla jo huomattiin positiivista suuntaa antavia vihjauksia. Ennen interventiojaksoa, kukaan vastaajista ei vastannut "En lainkaan", mutta jälkeen interventiojakson 10 vastaajaa laitto sen. Suurin muutos tapahtui vastaajissa, jotka vastasivat "Jonkin aikaa" ja he vaihtoivat vastauksensa "En lainkaan" Tämän jälkeen tarkasteltiin, oliko joku tietty tekniikka, jonka osallistujat muuttivat vastauksiaan suu- resti, mutta tämä tarkastelu osoitti vain viitteitä siihen, että ei ollut mitään väliä mitä tekniikkaa käytti. Tämän kysymyksen vastaukset vihjaavat siihen suuntaan, että opiskelijat näiden tekniikoiden avulla koe oloaan hermostuneeksi ja sitä kautta kuormita itseään liikaa ja tämän ansiota palautumisen kyky voi olla pa- rempi.

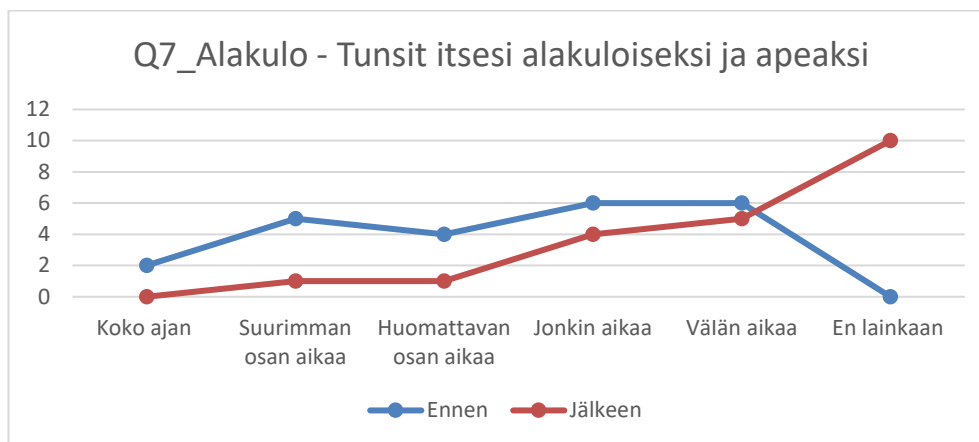
6.2.5 Masennus



Kuvio 7. Q6_Masennus - Tunsit mielialasi niin matalaksi, ettei mikään voinut piristää sinua (viivadiagrammi)

Kysymys, joka käsitteli masennusta ”Tunsit mielialasi niin matalaksi, ettei mikään voinut piristää sinua” näytti myös positiivisia tuloksia. Vastaajat, jotka vastasivat ensimmäisessä kyselyssä ”Huomattavan osan aikaa” ja ”Vähän aikaa” vastasivat positiivisempaan suuntaan toisessa kyselyssä. Tässäkään ei huomattu merkittävää eroa tekniikoiden välillä, vaan kaikki tekniikat osoittivat yhtä suurta muutosta niiden välillä. Kohentunut mieliala viittaa siihen, että opiskelijat eivät interventiojakson aikana kokeneet niin paljon negatiivisia tunteita, joka mahdollisesti voi vaikuttaa opiskeluun ja opiskelumotivaatioon (Kuvio 7).

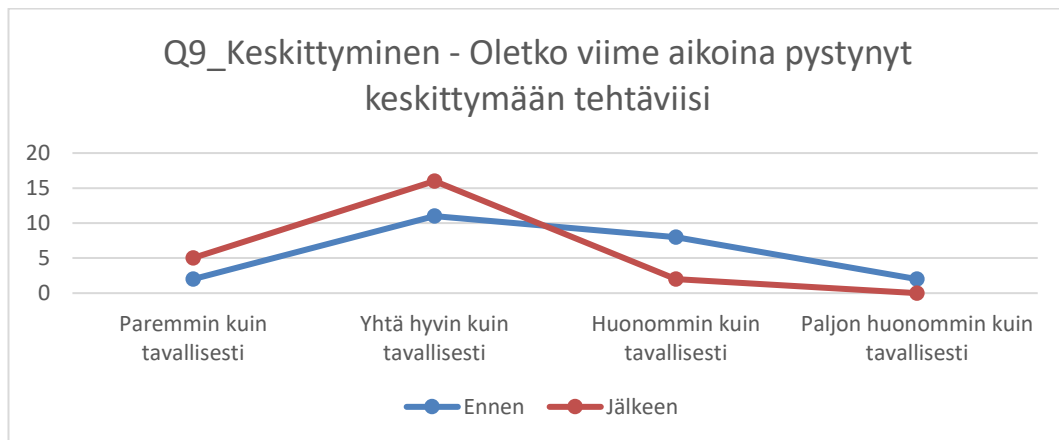
6.2.6 Alakulo



Kuvio 8. Q7_Alakulo - Tunsit itsesi alakuloiseksi ja apeaksi (viivadiagrammi)

Kysymyksessä ”Tunsit itsesi alakuloiseksi ja apeaksi” huomattiin samanlainen muutos kuten aikaisemmissakin. Ensimmäiseen kyselyyn kukaan ei vastannut ”En lainkaan”, mutta toisessa kyselyssä vastaajat vastasivat 10 kertaa kyseisen vaihtoehdon. Myös tämänkään kysymyksen kohdalla ei huomattu niin merkittävää eroa eri tekniikoiden välillä. Tässä kohtaa on huomattavissa näiden vastausten perusteella, että näiden tekniikoiden välillä on viijausta siihen suuntaan, että se voi koventaa psyykkistä hyvinvointia (Kuvio 8).

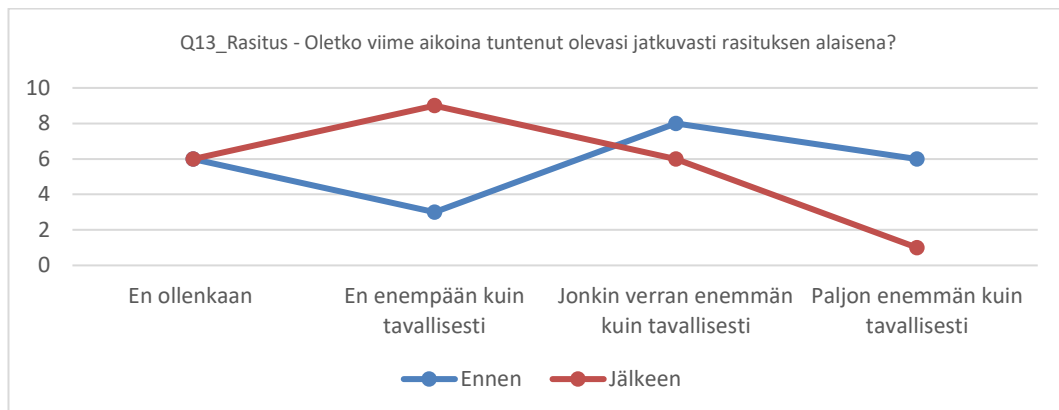
6.2.7 Keskittyminen



Kuvio 9. Q9_Keskittyminen - Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi (viivadiagrammi)

Keskittyminen on tärkeä osa opiskelua ja oppimista niin tämän vastauksen perusteella huomataan myös eroa siinä, että keskittyminen on kohentunut hieman ensimmäiseen kyselyn vastauksista toisen kyselyn vastauksiin. Tässäkään ei huomattu suuria muutoksia minkään tekniikan tai tekniikan käyttämättä jättämisen välillä (Kuvio 9).

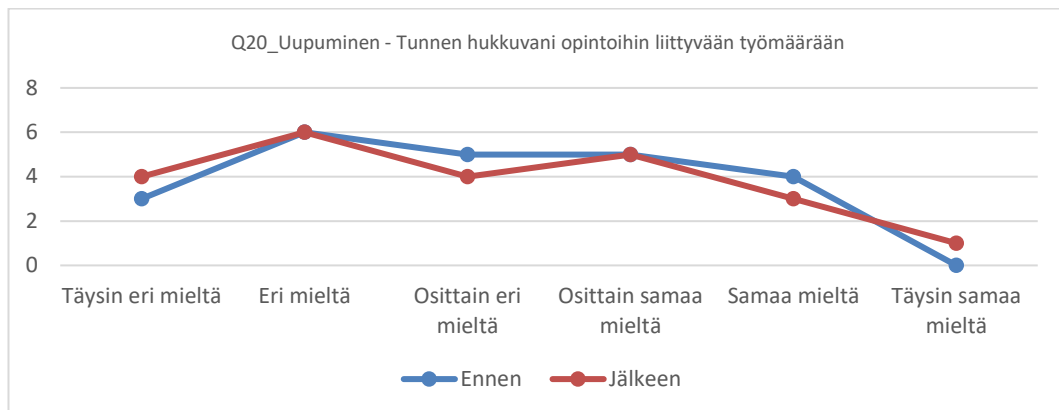
6.2.8 Rasitus



Kuvio 10. Q13_Rasitus - Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena? (viivadiagrammi)

Tärkeänä kysymyksenä tässä kyselyssä voidaan myös pitää rasituksen tunnetta, joka pitkällä aikavälillä saattaa johtaa opiskelu-uupumukseen. Kysymyksessä ”Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena” huomataan myös eroja siitä, kuinka paljon vastaajat vastasivat ensimmäisessä kyselyssä ”Paljon enemmän kuin tavallisesti” paljon enemmän kuin toisessa kyselyssä. Tässä huomattiin, kun tekniikoiden välillä olevia eroja vertailtiin, niin suurin muutos tapahtui meditointia käyttäneiden välillä. Vastaajista 7 vastasivat joko ”Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti” tai ”Paljon enemmän kuin tavallisesti” ennen interventiojaksoa. Interventiojakson jälkeen tämä luku oli enää 1 ja meditointia käyttäneistä vastasivat ”En enempää kuin tavallisesti” toisessa kyselyssä 7 kertaa (Kuvio 10). Muiden tekniikoiden välillä huomattiin samanlaista kohentumista kuin muissakin eli 1–3 vastausmäärän kohentumista positiivisempaan suuntaan.

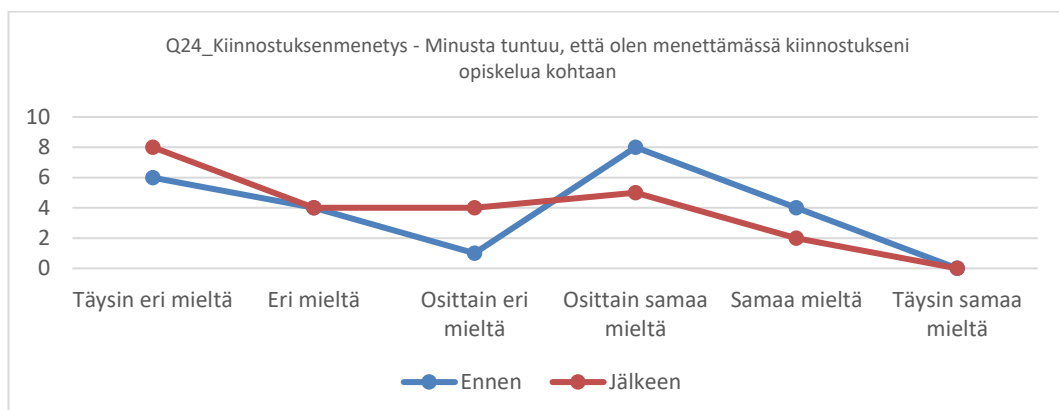
6.2.9 Uupuminen



Kuvio 11. Q20_Uupuminen - Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään (viivadiagrammi)

Kysymyksessä ”Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään” huomattiin todella pientä muutosta siihen suuntaan mitä tältä interventiojaksolta toivottiin saatavan. Pari vastaajaa kohensi uupumisen oloaan (Kuvio 11). Tekniikoiden välillä ei huomattu suuria eroja vastausten välillä.

6.2.10 Kiinnostuksen menetys

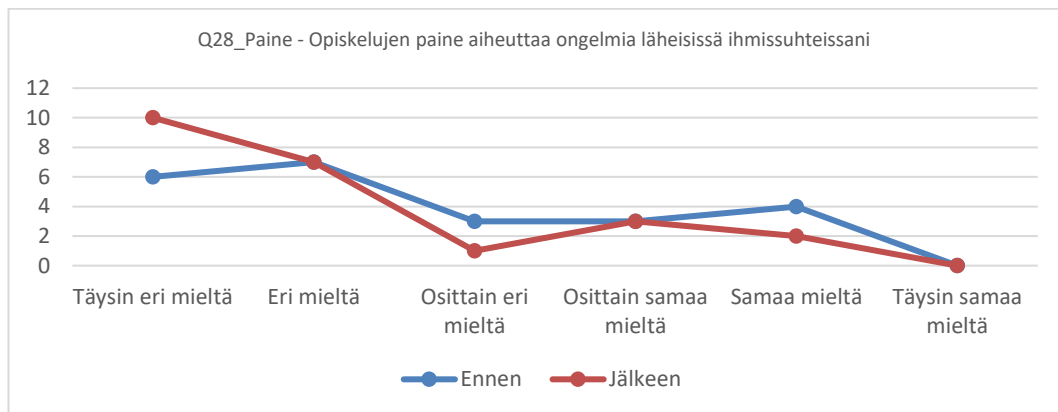


Kuvio 12. Q24_Kiinnostuksenmenetys - Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan (viivadiagrammi)

Kysymyksessä ”Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan” huomattiin positiivista muutosta myös kyselyiden välillä. Vastaukset ”Osittain samaa mieltä” ja ”Samaa mieltä” muuttuivat yleisesti eri mieltä oleviksi

vastauksiksi (Kuvio 12). Tässäkään ei huomattu isoja muutoksia siinä mitä tekniikkaa vastaajat käyttivät interventiojaksolla.

6.2.11 Opiskelupaine



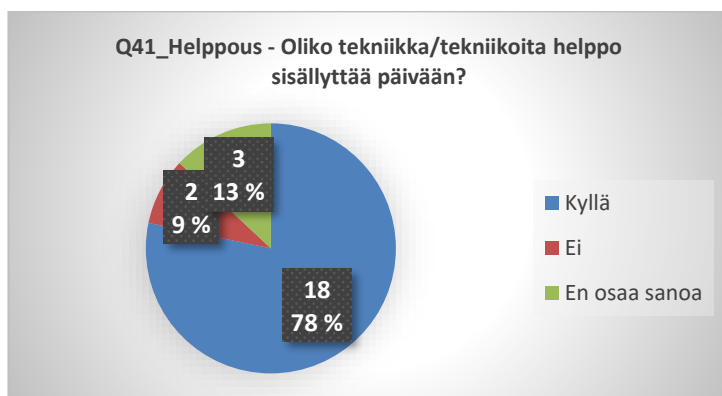
Kuvio 13. Q28_Paine - Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani (viivadiagrammi)

”Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani” kysymyksessä ”Täysin eri mieltä” vastaukset kasvoivat neljällä vastauksella, jota pidetään positiivisena muutoksena. Opiskelupaineet ovat yksi osa miksi opiskelijoilla tulee opiskelu-uupumisen oireita. (Kuvio 13). Tässäkään ei huomattu eri tekniikoiden välillä suuria muutoksia.

6.3 Intervention kokemukset

Toisen kyselyn lopussa vastaajilta kysyttiin palautetta ja kokemusta interventiojaksosta. Näiden tuloksia käsitellään seuraavaksi.

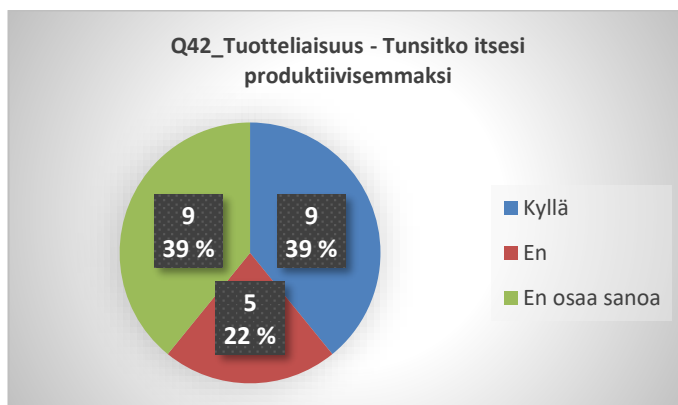
6.3.1 Interventiojakson helppous



Kuvio 14. Q41_Helppous - Oliko tekniikka/tekniikoita helppo sisällyttää päivään? (sektoridiagrammi)

Suurin osa vastaajista vastasivat kysymykseen ”Oliko tekniikka/tekniikoita helppo sisällyttää päivään” vastauksen ”Kyllä” (18 hlö, 78%). Tämä on positiivinen tulos siihen suhteutettuna, että tätä tutkimusta varten haluttiin laatia tekniikat, jotka on helppo sisällyttää opiskelijan arkeen eikä se vaadi suurta muutosta opiskelijan arkeen (Kuvio 14).

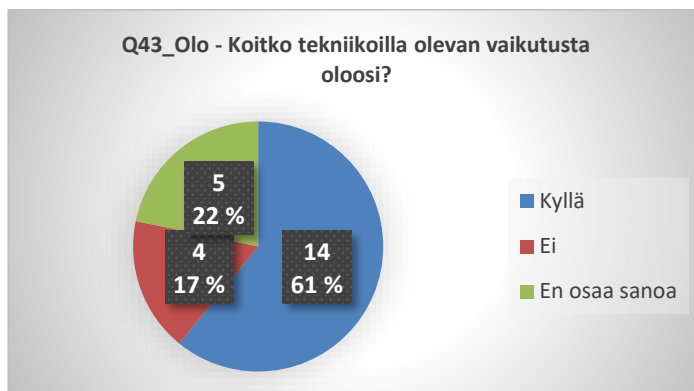
6.3.2 Tuotteliaisuus



Kuvio 15. Q42_Tuotteliaisuus - Tunsitko itsesi produktiivisemmaksi (sektoridiagrammi)

Kysymyksessä, jossa vastaajilta kysyttiin, huomasivatko he itse olevansa produktiivisempia ei huomattu hirveästi eroa. 9 vastaajaa koki olonsa produktiivisemmiksi ja myös 9 osa ei osannut sanoa eroa tavalliseen. 4 vastaajaa sanoivat, etteivät kokenut ollenkaan olevansa tuotteliaampia (Kuvio 15).

6.3.3 Teknikoiden vaikutus oloon

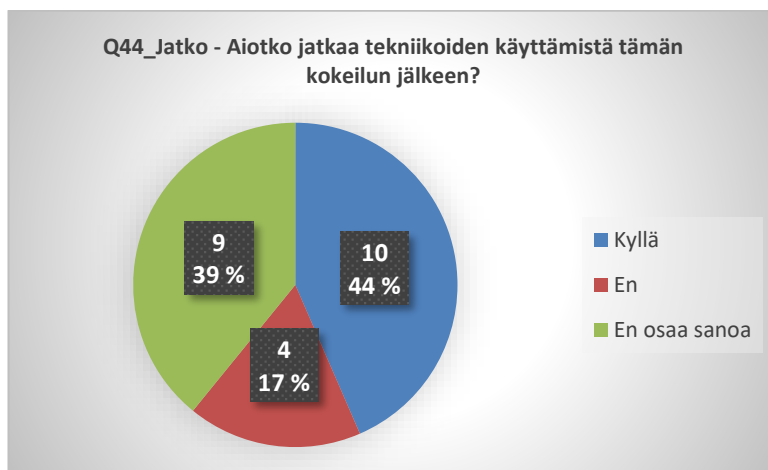


Kuvio 16. Q43_Olo - Koitko tekniikoilla olevan vaikutusta oloosi? (sektoridiagrammi)

Kysymyksessä, jossa selvitettiin, kokivatko vastaajat muutoksia olossaan tekniikoita käyttäessä suuri osa vastaajista vastasi ”Kyllä” (14 hlö, 61%) (Kuvio 16). Tämä

on positiivinen vastaus tutkimusta varten, koska jos opiskelija kokee vaikutuksen olossaan, oli se kuviteltua tai ei, niin se on aina positiivinen vaikutus.

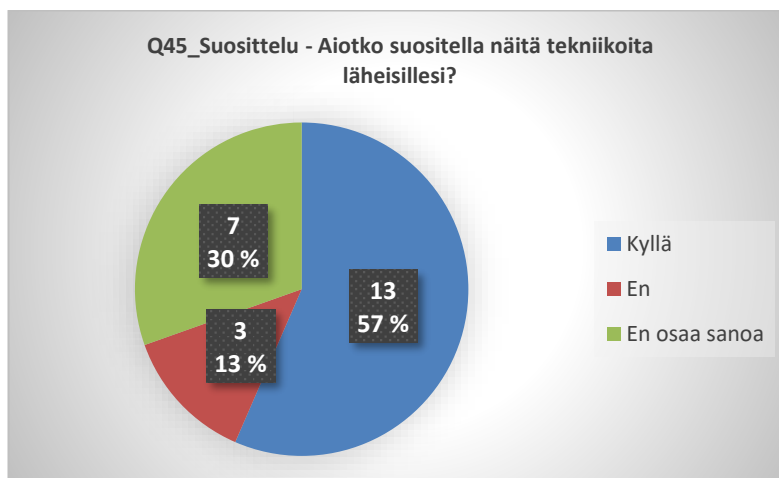
6.3.4 Tekniikoiden käyttämisen jatkaminen



Kuvio 17. Q44_Jatko - Aiotko jatkaa tekniikoiden käyttämistä tämän kokeilun jälkeen? (sektoridiagrammi)

Kun toisen kyselyn lopussa kysyttiin aikovatko vastaajat hyödyntää näitä tekniikoita jatkossa, niin vastaukset jakaantuivat positiivisen puolelle, jossa 10 vastaajaa (44%) vastasivat ”Kyllä” ja 9 vastaajaa ”En osaa sanoa” (39%). Vain 4 vastaajista vastasi, ”Ei” (17%) eli eivät meinaa ottaa näitä tekniikoita arki elämäänsä (Kuvio 17). Tämä on positiivinen tulos tämän tutkimuksen näkökulmasta. Jos saadaan yhdenkin opiskelijan opintotie jatkumaan ja ennaltaehkäisemään opiskelu-uupumista, niin tätä tutkimusta pidetään positiivisena.

6.3.5 Tekniikoiden suosittelu läheisille ihmisille



Kuvio 18. Q45_Suosittelu - Aiotko suositella näitä tekniikoita läheisillesi? (sektori-diagrammi)

Vastaajilta myös kysyttiin aikovatko he suositella näitä tekniikoita läheisillesi niin suuri osa vastaajista vastasi ”Kyllä” (13 hlö, 57%) ja 7 vastasivat ”En osaa sanoa” (30%). Loput 3 vastaajaa (13%) vastasivat, että eivät aio suositella näitä tekniikoita.

6.3.6 Osallistujien palaute ja vapaa sana tutkimuksesta

Toisen kyselyn lopussa vastaajille annettiin mahdollisuus antaa laadullinen palaute tutkimuksesta. Näitä vastauksia saatiin 8 kappaletta. Suurin osa näistä vastauksista oli positiivisia eikä hirveästi negatiivisia palautteita tullut.

”Interventiojakso olisi voinut olla hiukan pidempi”

”Kylmät suihkut auttoivat heräämään päivään ja sitä kautta ehkä myös keskittymään paremmin”

”Omalla kohdalla meditoin ja rajoitin internetin ja puhelimen käyttö muutenkin, niin kylmän suihkun lisääminen rutiineihin ei muuta kuin herättänyt vähän paremmin aamulla. Eli tuloksia näkyy varmasti ihmisillä, joilla näitä ehdottamiasi asioita ei aikaisemmin tehä. Toisin sanoen, jos on huonommat rutiinit alun perin. ”

"Heti herättyäni kävin lenkillä, minkä jälkeen meni kylmään suihkuun. Varsinkin aamupäivä sujui enemmän produktiivisesti tämän ansiosta. En myöskään nukkunut enää päivisin, minkä ansiosta nukuin öisin paremmin. Teen juuri opinnäyte-työtä, joten ei todellakaan haittaa, että pystyin keskittymään päivän aikana enemmän työhön."

"Aamut lähtivät erittäin hyvin käyntiin meditoinnin jälkeen, mutta sinänsä ei sitä enää iltapäivällä huomannut paljoa eroa normaaliin."

"Kokemus"

"Hyviä taitoja kaiken kaikkiaan"

"Ihan jännää"

6.4 Tutkimustulosten pohdintaa

Vaikka tutkimuksen tulokset eivät ole tilastollisesti merkitseviä suuren otannan takia (3000 opiskelijaa), voidaan tuloksista kuitenkin saada viitteellisiä havaintoja siitä, että interventiojakso aiheutti positiivista muutosta opiskelijoissa. Opiskelijoiden muutokset interventiojakson jälkeen antavat positiivisia suuntauksia siitä, että heidän mielialansa koheni ja heidän kokemansa stressi laski. Myös kysymykset, jotka käsittelivät hermostuneisuutta, alakuloisuutta ja rasituksen tunnetta osoittivat selkeää parannusta. Ensimmäisessä kolmessa kysymyksessä, jotka käsittelivät hermostuneisuutta, masennusta ja alakuloa saatiin viitteitä siitä, että huomattava määrä opiskelijoista kertoi kokevansa näitä tunteita vähemmän, kun kokeili jotain tarjotuista tekniikoista. Tämä antaa alustavia tuloksia siihen, että tekniikat saattoivat lieventää opiskelijoiden stressin tunnetta ja ne edistivät opiskelijoiden mielenterveyttä.

Mielenkiintoista oli, että millään tekniikalla ei vaikuttanut olevan suurempaa eroa muihin tekniikoihin. Jokainen valittu tekniikka osoitti yhtä positiivista suuntaa

opiskelijoissa. Tästä voitaisiin saada viitteitä siihen, että oma aktiivinen osallistuminen ja voimavarojen käyttö on tärkeämpää kuin jonkin tietyn tekniikan noudattaminen.

Hienoa oli myös huomata, että opiskelijat pitivät tekniikoiden sisällyttämisestä omaan arkeen helppona sekä osa aikoo jatkaa tekniikoiden käyttöä sekä suositella niiden käyttöä läheisilleen.

Nämä tulokset antavat arvokkaita viitteitä siihen suuntaan, että tämän kaltaisia interventioita olisi hyvä hyödyntää oppilaitoksissa ja oppilaitokset voisivat itsenäisesti järjestää näitä jonkin koulun opiskelutukitoimen puolesta. Ehkä mahdollisesti korkeakouluihin olisi hyvä hankkia ammatillinen erityisopettaja, joka järjestäisi opiskelijoille tämän kaltaisia interventioita. Pohdinta -kappaleessa käydään enemmän läpi, miten oppilaitokset voisivat hyödyntää tätä ja kuinka tämänkaltaisen tutkimus kannattaa toteuttaa sekä mitä asioita ottaa huomioon sitä toteuttaessa.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen eettisyys

Tässä tutkimuksessa noudatettiin eettistä linjaa. Tutkimuslupa tutkimusta varten anottiin Vaasan ammattikorkeakoululta sekä sähköpostien lähettämiseen hyödynnettiin opintotoimiston virallista sähköpostia, jolla saatiin tavoitettua opiskelijat ilman, että koko koulun opiskelijoiden sähköpostiosoitteita tarvitsi pyytää erikseen. Osallistuminen oli osallistujille vapaaehtoista sekä anonyymiä. Tutkimuslupahakemuksessa on myös maininta, että lopulliset tulokset poistetaan tai luovutetaan Vaasan ammattikorkeakoululle, jos se haluavat niitä hyödyntää. Anonymisaatio tuotti vaikeuksia myöhemmin, koska vastaaminen oli anonyymia ja vastausmäärät olivat todella pieniä, ettei tutkimuksesta saada mitenkään tilastollisesti merkittävää, niin pohdittiin mahdollisuutta laajentaa tutkimuksen laadullista puolta enemmän tavoittaen osallistujia. Kun minulla ei ollut osallistujien yhteystietoja tai nimiä niin heidän tavoittamisensa oli liian haastavaa. Mahdollisuutena olisi voinut pyytää opintotoimistoa lähettämään uusi sähköposti osallistujille, mutta tätä en halunnut tehdä, koska koulun sähköposteja tulee jatkuvasti ja mielestäni se on turhauttavaa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimus ei ole tilastollisesti merkitsevä suuren otantansa vuoksi. Tässä tehtiin virhe, kun valittiin näin iso otanta tätä tutkimusta varten. Tämä kävi ilmi vasta sen jälkeen, kun alettiin tarkemmin tarkastella tässäkin opinnäytetyössä viitattuihin tutkimuksiin, joissa suurin interventiojakson kokonaisotanta oli 1000 osallistujaa ja sekin oli ison yliopiston laatima tutkimus. Kun interventiotutkimusta toteuttaa kannattaa sitouttaa jonkin ryhmä, jotka osallistuvat tutkimukseen. Tämän avulla pystytään paremmin tekemään tutkimuksesta tilastollisesti merkitsevä ja saamaan tilastollisesti merkittävää tietoa.

Tässä tutkimuksessa olin liian ”sinisilmäinen” ja uskoin liikaa arvannon houkuttelevaan osallistujia osallistumaan tutkimukseen. Vastauksia tulikin aika paljon yhteensä, mutta suurin osa niistä oli nopeasti tehtyjä ja vastauksista selvästi huomasi, ettei niiden täyttämiseen käytetty vaivaa.

Tutkimuksessa myös tehtiin se virhe, että samaan saatekirjeeseen, joka lähetettiin korkeakoulun opiskelijoille, sisällytettiin interventiojakson esittelyvideo, aineistonkeruu linkki ensimmäiseen kyselyyn sekä aineistonkeruu linkki toiseen kyselyyn. Tämä olisi pitänyt toteuttaa sähköisessä muodossa niin, että sähköposti olisi lähetetty myöhemmin toiseen kyselyyn, jolla olisi pystytty ennaltaehkäisemään nopeat vastaukset osallistujilta eikä dataa olisi tarvinnut niin paljoa putsata. Toinen keino olisi voinut olla myös niin, että olisi perustanut oman ryhmän interventioon osallistujille johonkin sosiaaliseen mediaan ja tätä kautta perehdyttänyt ja sitouttanut osallistujat tutkimukseen paremmin mukaan.

Tutkimuksen toteutus aika oli keväällä 2021, jolloin oli vielä koronarajoitukset päällä ja osallistujilla saattoi olla tästä vielä kuormitusta eivätkä he ehkä halunneet etsiä ratkaisuja sattumanvaraisista sähköposteista. Varmasti olisi ollut helpompi sitouttaa yksi luokka tai ryhmä ja pitää heille fyysinen tapaaminen, jossa käydään läpi tutkimuksen tarkoitus ja tavoite sekä erilaiset tekniikat, joita he interventiojaksolla hyödyntävät.

Tutkimuksen aikana olisi pitänyt sisällyttää myös saatekirjeeseen tutkijan yhteystiedot, johon olisi voinut esittää kysymyksiä tutkimukseen liittyen ja erilaisten tekniikoiden toteuttamiseen. YouTube-palveluun ladattua videota, jolla interventiojakson tekniikoita esitellään, katsottiin ihan kiitettävästi noin 300 kertaa. Tämä antaisi viitteitä siihen, että se on kerännyt paljon verkkoliikennettä, mutta tarkemmin videon analytiikkaa tarkasteltaessa se ei kerännyt hirveästi katsomisaikaa. Tämä antaa viitteitä siihen, että videota ei ole ajatuksella katsottu alusta loppuun, vaan se on nopeasti avattu ja saman tien suljettu.

7.3 Tutkimistulosten tarkastelu

Tutkimusaineisto analysoitiin läpikohtaisin, vaikka se ei ollut tilastollisesti merkitsevää. Se antoi paljon alustavasti viitteitä siihen suuntaan, että tämän kaltaiset interventiot ovat hyväksi opiskelijoille.

Aikaisemman tutkimukset, joita tätä opinnäytetyötä varten käytiin läpi, oli pelkääntään eritettynä tutkimuksia eikä näitä kaikkia tekniikoita (kylmähoito, digitaalipaasto ja meditointi) ollut niputettu yhteen ja samaan tutkimukseen. Myös tämä olisi saattanut helpottaa tutkimukseen osallistumista, jos näistä tekniikoista olisi vain valittu yksi aihe, jota tarkastellaan ja tätä kautta saatu tuloksia esimerkiksi siihen, kuinka meditointi vaikuttaa opiskelijoiden oppimiseen ja motivaatioon.

7.4 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Aikaisemmin tässä onkin jo käyty läpi mitä eri asioita olisi voinut tehdä tämän tutkimuksen aikana toisin, mutta tämä tutkimus vihjaa siihen, että näillä tekniikoilla on positiivista suuntaa antavia tuloksia opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseen. Tätä aihepiiriä kannattaa ehdottomasti tutkia jatkossakin, mutta huomioida esimerkiksi tutkimuksen otannan koon, työntekijäresurssit, tavata osallistujat fyysisesti ja valita yksi tietty tekniikka, jota interventiojaksolla tutkii. Kun tämä tutkimus toteutettiin sähköisenä, se ehkä palveli enemmän itsenäisesti toimivia kuin ihmisiä, jotka haluavat olla osana yhteisöä ja tehdä asioita yhdessä. Tätä varten ehkä tarjota mahdollisuutta ihmisille meditoida ryhmässä tai esimerkiksi käydä avantouimassa porukalla. Tutkimus on myös toteutettu vuonna 2021, jolloin TikTok -sovellus ei ollut vielä niin suuressa suosiossa kuin tänä päivänä, jolloin digitaalipaasto olisi voinut saada enemmän käyttäjiä. Myös hyvänä tutkimusaiheena jatkoa varten voisi olla ammatillisen erityisopettajan rooli oppilaitoksissa ja minkälaisia voinnin muutoksia opiskelijoissa nähdään, kun oppilaitoksella on yksi tietty henkilö, joka ohjaa tämänkaltaisia interventioita täysipäiväisesti.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Salmela-Aron ja Readin (2017, s. 26-27) mukaan opettajien yhdessä koulutusohjelmien tulisi olla tietoisia opiskelu-uupumuksen yleisyydestä ja miten se voi syynä opiskelijoiden kokemaan ahdistukseen. Korkeakouluissa tulisi olla tukijärjestelmiä, jotka auttaisivat opiskelijoita kohtaamaan haastavat tilanteet opinnoissa ja henkilökohtaisessa elämässä. Opiskelu-uupumuksen oireista ja sen varhaisista merkeistä opiskelijoille tulisi tarjota tietoa, mistä voivat hakea apua. Korkeakouluilla pitäisi olla velvollisuus tarjota ja perehdyttää opiskelijoille taitoja, joilla käsitellä ahdistusta, kuinka tunnistaa ahdistuksen oireet, miten tunnistaa avun tarve ja kehittää omia itseapustrategioita. Salmela-Aro ja Read (2017, s. 27) esittävät myös, että erilaiset interventiot liittyen opiskelu-uupumukseen ja opiskelusetoutumiseen olisivat erittäin hyödyllisiä tunnistaa opiskelijat, joilla on riski opiskelu-uupumukseen ja kehittää opiskelijatukipalveluita.

Oppilaitosten olisi hyvä palkata henkilö, joka vastaisi interventioiden ohjaamisesta sekä kertoisi koko opiskelijayhteisölle, kuinka käsitellä negatiivisia tunteita. Oppilaitoksissa on yksittäisiä henkilöitä, jotka tämänkaltaista tukea tarjoaa, mutta heillä ei ole yleensä aikaa tiedottaa koko koululle. Esimerkiksi ammatillinen erityisopettaja voisi keskittyä hyvinvoinnin interventioiden ohjaamiseen ja pitämällä vuoden ympäri eri ryhmille ja luokille pieniä muotoisia luentoja siitä, kuinka käsitellä negatiivisia tunteita ja tarjota heille itseapustrategioita niiden kanssa selviämiseen. Tämän ohessa aihetta voisi tutkia ja kerätä ympärivuotista tietoa siitä, kuinka koulun opiskelijat voivat. Tämän kaltaiset oppilaitoksissa toteutetut tutkimukset oppimisen ja motivaation edistämiseksi sekä opiskelu-uupumisen ennaltaehkäisemiseksi ovat mielestäni erittäin tervetulleita. En suosittelisi tätä tutkimustyötä siirrettävän pelkästään opiskelijoille vaan, että henkilökunta auttaisi opiskelijoita tämän laatimisessa.

Tämänkin opinnäytetyö työn tuloksista saatiin viitteitä siitä, että tämänkaltaisilla tekniikoilla opiskelijat pystyvät itsenäisesti vaikuttamaan omaan hyvinvointiinsa ja

tätä kautta kohentamaan omaa hyvinvointiaan. Tämä edesauttaa siihen, että opiskelijoilla ei synny liikaa räsitystä opiskelun takia ja tule opiskelu-uupumista, joka saattaa oppilaitoksille esimerkiksi vaikuttaa siihen, että opiskelija ei valmistu tutkintoonsa ja jättää opinnot kesken.

Vaikka opinnäytetyön tarkoitus oli saada vastauksia siihen, että onko tekniikoilla vaikutusta opiskelijoiden oppimiseen ja motivaatioon, saatiinkin hyviä viitteitä siihen, että niillä pystytään vaikuttamaan heidän hyvinvointiinsa. Uskon opiskelijan hyvinvoinnin vaikuttavan suuresti siihen, kuinka hänen opiskelumotivaationsa säilyy, joten nämä viitteet olivat tutkimuksen osalta positiivisia.

LÄHTEET

Ahokas, M. (n.d.). Albert Bandura (1977): Social learning theory. Helsingin yliopisto. Noudettu 28.11.2023 osoitteesta <https://www.avoin.helsinki.fi/oppimateriaalit/sosiaalipsykologia/bandura.htm>

American Psychological Association. (2019). Mindfulness meditation: A research-proven way to reduce stress. Noudettu 14.11.2023 osoitteesta <https://www.apa.org/topics/mindfulness/meditation>

Dorais, S., & Gutierrez, D. (2021). The Effectiveness of a Centering Meditation Intervention on College Stress and Mindfulness: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Psychology*, 12, 720824. Noudettu 14.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720824>

El-Khoury, J., Haidar, R., Kanj, R. R., Bou Ali, L., & Majari, G. (2021). Characteristics of social media ‘detoxification’ in university students. *Libyan Journal of Medicine*, 16(1), 1846861. Noudettu 26.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1080/19932820.2020.1846861>

Endocrine Society. (2014). Cold exposure stimulates beneficial brown fat growth. *ScienceDaily*. Noudettu 13.11.2023 osoitteesta <https://www.sciencedaily.com/releases/2014/06/140623091949.htm>

Galante, J., Dufour, G., Benton, A. ym. (2018). A mindfulness-based intervention to increase resilience to stress in university students (the Mindful Student Study): a pragmatic randomised controlled trial. *The Lancet Public Health*, 3(2). Noudettu 13.11.2023 osoitteesta [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(17\)30231-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(17)30231-1)

Jarenko, K. & Martela, F. (2015). Draivi: Voiko sisäistä motivaatiota johtaa? Noudettu 24.9.2023 osoitteesta <https://triton.fi/vamk/Record/tria.346726>

Kwiecien, S. Y., & McHugh, M. P. (2021). The cold truth: the role of cryotherapy in the treatment of injury and recovery from exercise. *European journal of applied physiology*, 121(8), 2125–2142. Noudettu 13.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1007/s00421-021-04683-8>

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396. Retrieved from <https://psychclassics.yorku.ca/Maslow/motivation.htm>

Mirbabaie, M., Stieglitz, S., & Marx, J. (2022). Digital Detox. *Business Information Systems Engineering*, 64(2), 239–246. Noudettu 26.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1007/s12599-022-00747-x>

Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J., & Kilpeläinen, H. (2022). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021: Tutkimuksen toteutus ja menetelmät. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Noudettu 30.11.2023 osoitteesta <https://www.julkari.fi/handle/10024/144275>

Puustinen, A. (1998). Meditaation rajattomat ulottuvuudet. WSOY.

Radtke, T., Apel, T., Schenkel, K., Keller, J., & von Lindern, E. (2022). Digital detox: An effective solution in the smartphone era? A systematic literature review. *Mobile Media & Communication*, 10(2), 190–215. Noudettu 26.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1177/20501579211028647>

Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen. Toim. Salmela-Aro, K. Jyväskylä. PS-kustannus.

Salmela-Aro, K. & Read, S. (2017). Study engagement and burnout profiles among Finnish education students. *Burnout Research* 7, 21-28. Noudettu 24.9.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1016/j.burn.2017.11.001>

Salmela-Aro, K. & Uotinen, S. (2022). Pandemia haastoi korkeakouluopiskelijoiden opiskeluintoa ja lisäsi voimakkaasti uupumusta. Helsingin yliopisto. Noudettu 30.11.2023 osoitteesta <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-ja-oppiminen/pandemia-haastoi-korkeakouluopiskelijoiden-opiskeluintoa-ja-lisasi-voimakkaasti-uupumusta>

Shevchuk, N. A. (2008). Adapted cold shower as a potential treatment for depression. *Medical Hypotheses*, 70(5), 995–1001. Noudettu 13.11.2023 osoitteesta <https://doi.org/10.1016/j.mehy.2007.04.052>

THL. (2022). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuks (KOTT). Noudettu 30.11.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

Torgan, C. (2014). Cool Temperature Alters Human Fat and Metabolism. *NIH Research Matters*. Noudettu 13.11.2023 osoitteesta <https://www.nih.gov/news-events/nih-research-matters/cool-temperature-alters-human-fat-metabolism>

VAMK. (2023). Ohjaus ja neuvonta. Noudettu 26.11.2023 osoitteesta <https://www.vamk.fi/opiskelijalle/ohjaus>

LIITTEET

LIITE 1. Ensimmäinen kysely

Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden aamurutiinien vaikutus oppimiseen ja motivaatioon

Tämä kysely on ensimmäinen osa opinnäytetyötä, jossa selvitetään onko erilaisilla aamurutiineilla vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden oppimiseen ja motivaatioon. Kysely koostuu kolmesta osasta, ensimmäisessä selvitetään taustamuuttujat; toisessa osassa käydään läpi yleistä hyvinvointia ja kolmannessa osassa kysellään opiskelu-uupumuksesta.

Vastaukset tallennetaan e-lomake.puv.fi -tietokantaa

HUOM. Kaikkien vastaajien kesken, jotka todennetavasti ovat vastanneet molempiin kyselyihin, arvotaan 50€ rahapalkinto. Muistathan käyttää samaa nimimerkkiä molemissa kyselyissä. Arvonnan voittajan nimimerkki julkaistaan sähköpostin kautta, jossa on ohjeet jatkoa varten.

Taustamuuttujat

1. Nimimerkki:
2. Ikä
3. Sukupuoli, valitse yksi
 - Nainen
 - Mies
 - Muu
 - En halua sanoa
4. Opiskeluala, valitse yksi
 - Tradenomi
 - Insinööri
 - Sairaanhoitaja
 - Terveystenhoitaja

- Sosionomi
- 5. Opiskeluvuosi, valitse yksi
 - 1. lukuvuosi
 - 2. lukuvuosi
 - 3. lukuvuosi
 - 4. lukuvuosi
 - 5. lukuvuosi
 - +5. Lukuvuosi

Psyykinen hyvinvointi

6. Kuinka suuren osan ajasta olet neljän viime viikon aikana... Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä

Hyvin hermostunut

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa

Tunsit mielialasi niin matalaksi, ettei mikään voinut piristää sinua

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa

Tunsit itsesi tyyneksi ja rauhalliseksi

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa

- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa

Tunsit itsesi alakuloiseksi ja apeaksi

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa

Olit onnellinen

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa

7. Oletko viime aikoina pystynyt keskittymään tehtäviisi?

- Paremmin kuin tavallisesti
- Yhtä hyvin kuin tavallisesti
- Huonommin kuin tavallisesti
- Paljon huonommin kuin tavallisesti

8. Oletko viime aikoina valvonut paljon huolien vuoksi?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

9. Onko sinusta viime aikoina tuntunut siltä, että mukanaolosi asioiden hoidossa on

- Tavallista hyödyllisempää

- Yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
- Vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
- Paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti

10. Oletko viime aikoina tuntenut kykeneväsi päättämään asioista?

- Paremmin kuin tavallisesti
- Yhtä hyvin kuin tavallisesti
- Huonommin kuin tavallisesti
- Paljon huonommin kuin tavallisesti

11. Oletko viime aikoina tuntenut olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

12. Onko sinusta viime aikoina tuntunut siltä, ettet voisi selviytyä vaikeuksista?

- Ei ollenkaan
- Ei enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

13. Oletko viime aikoina kyennyt nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimitasi?

- Enemmän kuin tavallisesti
- Yhtä hyvin kuin tavallisesti
- Huonommin kuin tavallisesti
- Paljon huonommin kuin tavallisesti

14. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi?

- En ollenkaan
- En enempään kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

15. Oletko viime aikoina kadottanut itseluottamuksesi?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

16. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi ihmisenä arvottomaksi

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

17. Oletko viime aikoina tuntenut itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- Enemmän kuin tavallisesti
- Yhtä paljon kuin tavallisesti
- Vähemmän kuin tavallisesti
- Paljon vähemmän kuin tavallisesti

Opiskelu-uupumusmittari

18. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten suhdettasi opiskeluun viimeksi kuluneen kuukauden aikana.

Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Pohdin alituisesti, onko opiskelullani merkitystä

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä

- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Tunnen olevani täynnä energiaa, kun opiskelen

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Olen innostunut opiskelusta

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Olen täysin uppoutunut opiskeluun

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

19. Tuntuuko sinusta, että jokin seuraavista on sinulle ongelma

- Sosiaalinen media

- Digipelaaminen (esim. Counter-Strike, PUBG, Candy Crush Saga)
- Nettiporno
- Nettishoppailu
- Mikään näistä ei ole ongelma minulle

20. Kuinka usein?

Sinulla on vaikeuksia lopettaa netin käyttö, kun olet yhteydessä verkkoon?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Muut (esim. Kumppani, kaverit, vanhemmat tai lapset) ovat sanoneet, että sinun tulisi käyttää nettiä vähemmän?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Unesi jäävät lyhyeksi netin käytön vuoksi?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Jätät päivittäiset välttämättömyydet (opinnot, työ tai perhe) huomiotta, koska vietät mieluummin aikaa netissä?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Menet nettiin, kun tunnet itsesi alakuloiseksi?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

LIITE 2

Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden aamurutiinien vaikutus oppimiseen ja motivaatioon jälkimmäinen osa

Tämä kysely on toinen osa opinnäytetyötä, jossa selvitetään onko erilaisilla aamurutiineilla vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden oppimiseen ja motivaatioon.

Kysely koostuu neljästä osasta, ensimmäisessä selvitetään taustamuuttujat; toisessa osassa käydään läpi yleistä hyvinvointia ; kolmannessa osassa kysellään opiskelu-uupumuksesta ja viimeisessä käydään läpi tekniikoiden toimivuutta.

Vastaukset tallennetaan e-lomake.puv.fi -tietokantaan

HUOM. Kaikkien vastaajien kesken, jotka todennetavasti ovat vastanneet molempiin kyselyihin, arvotaan 50€ rahapalkinto. Muistathan käyttää samaa nimimerkkiä molemmissa kyselyissä. Arvonnan voittajan nimimerkki julkaistaan sähköpostin kautta, jossa on ohjeet jatkoa varten.

Taustamuuttujat

1. Nimimerkki:
2. Ikä:
3. Sukupuoli, valitse yksi
 - Nainen
 - Mies
 - Muu
 - En halua sanoa
4. Opiskeluala, valitse yksi
 - Tradenomi
 - Insinööri
 - Sairaanhoitaja
 - Terveystenhoitaja

- Sosionomi
- 5. Opiskeluvuosi, valitse yksi
 - 1. lukuvuosi
 - 2. lukuvuosi
 - 3. lukuvuosi
 - 4. lukuvuosi
 - 5. lukuvuosi
 - +5. Lukuvuosi

Psyykinen hyvinvointi

6. Kuinka suuren osan interventiojakson ajasta olit... Valitse yksi vaihtoehto joka riviltä

Hyvin hermostunut

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa
- En lainkaan

Tunsit mielialasi niin matalaksi, ettei mikään voinut piristää sinua

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa
- En lainkaan

Tunsit itsesi tyyneksi ja rauhalliseksi

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa
- En lainkaan

Tunsit itsesi alakuloiseksi ja apeaksi

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa
- En lainkaan

Olit onnellinen

- Koko ajan
- Suurimman osan aikaa
- Huomattavasti osan aikaa
- Jonkin aikaa
- Vähän aikaa
- En lainkaan

7. Pystyitkö keskittymään tehtäviisi interventiojakson aikana?

- Paremmin kuin tavallisesti
- Yhtä hyvin kuin tavallisesti
- Huonommin kuin tavallisesti
- Paljon huonommin kuin tavallisesti

8. Valvoitko paljon huolien vuoksi?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti

- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 - Paljon enemmän kuin tavallisesti
9. Tunsitko, että mukanaolosi asioiden hoidossa on?
- Tavallista hyödyllisempää
 - Yhtä hyödyllistä kuin tavallisesti
 - Vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
 - Paljon vähemmän hyödyllistä kuin tavallisesti
10. Tunsitko kykeneväsi päättämään asioista?
- Paremmin kuin tavallisesti
 - Yhtä hyvin kuin tavallisesti
 - Huonommin kuin tavallisesti
 - Paljon huonommin kuin tavallisesti
11. Tunsitko olevasi jatkuvasti rasituksen alaisena?
- En ollenkaan
 - En enempää kuin tavallisesti
 - Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 - Paljon enemmän kuin tavallisesti
12. Tunsitko, ettet voisi selviytyä vaikeuksistasi?
- Ei ollenkaan
 - Ei enempää kuin tavallisesti
 - Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
 - Paljon enemmän kuin tavallisesti
13. Pystyitkö nauttimaan tavallisista päivittäisistä toimistasi?
- Enemmän kuin tavallisesti
 - Yhtä hyvin kuin tavallisesti
 - Huonommin kuin tavallisesti
 - Paljon huonommin kuin tavallisesti
14. Tunsitko itsesi onnettomaksi ja masentuneeksi
- En ollenkaan
 - En enempään kuin tavallisesti

- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

15. Tunsitko kadottaneesi itseluottamuksesi?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

16. Tunsitko itsesi ihmisenä arvottomaksi?

- En ollenkaan
- En enempää kuin tavallisesti
- Jonkin verran enemmän kuin tavallisesti
- Paljon enemmän kuin tavallisesti

17. Tunsitko itsesi kaiken kaikkiaan kohtalaisen onnelliseksi?

- Enemmän kuin tavallisesti
- Yhtä paljon kuin tavallisesti
- Vähemmän kuin tavallisesti
- Paljon vähemmän kuin tavallisesti

Opiskelu-uupumusmittari

18. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten suhdettasi opiskeluun tällä hetkellä:

Tunnen hukkuvani opintoihin liittyvään työmäärään

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettaa opiskelun

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä

- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Ennen odotin saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä

- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Tunnen olevani täynnä energiaa, kun opiskelen

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Olen innostunut opiskelusta

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

Olen täysin uppoutunut opiskeluun

- Täysin eri mieltä
- Eri mieltä
- Osittain eri mieltä
- Osittain samaa mieltä
- Samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

19. Tuntuuko sinusta, että jokin seuraavista on sinulle ongelma

- Sosiaalinen media
- Digipelaaminen (esim. Counter-Strike, PUBG, Candy Crush Saga)
- Nettiporno
- Nettishoppailu
- Mikään näistä ei ole ongelma minulle

20. Kuinka usein?

Sinulla on vaikeuksia lopettaa netin käyttö, kun olet yhteydessä verkkoon?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Muut (esim. Kumppani, kaverit, vanhemmat tai lapset) ovat sanoneet, että sinun tulisi käyttää nettiä vähemmän?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Unesi jäävät lyhyeksi netin käytön vuoksi?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein

- Melkein aina

Jätät päivittäiset välttämättömyydet (opinnot, työ tai perhe) huomiotta, koska vietät mieluummin aikaa netissä?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Menet nettiin, kun tunnet itsesi alakuloiseksi?

- Ei koskaan
- Harvoin
- Joskus
- Usein
- Melkein aina

Tekniikoiden vaikutus

21. Mitä tekniikkaa käytit? Voit valita monta

- Meditointi
- Kylmät suihkut
- Digitaalipaasto

22. Valitse se vaihtoehto, joka kuvaa parhaiten kokemustasi

Oliko tekniikka/tekniikoita helppo soveluttaa päivään?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Tunsitko itsesi produktiivisemmaksi?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Koitko tekniikoilla olevan vaikutusta oloosi?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Aiotko jatkaa tekniikoiden käyttämistä tämän kokeilun jälkeen?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

Aiotko suositella näitä tekniikoita läheisillesi?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

23. Vapaa sana, mitä kokeilusta jäi mieleen?:
