

# KORKEAKOULUOPINTOJEN LOPPUVAIHEESSA OLEVI- EN OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

Laura Lantto

Pro gradu – tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

Kasvatustiede

Lapin yliopisto

2019

## Lapin yliopisto, kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: Korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointi

Tekijä: Laura Lantto

Koulutusohjelma: Kasvatustiede

Työn laji: Pro gradu -työ X Laudaturtyö\_\_ Lisensiaatintyö\_\_

Sivumäärä: 55 + 1 liite

Vuosi : 2019

### Tiivistelmä

Tutkielmani tarkoitus on selvittää korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointia. Tarkoituksena on löytää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia lisääviä tekijöitä, sekä hyvinvointia vähentäviä tekijöitä. Tarkastelen tutkimuksessani myös opiskelijoiden ajatuksia tulevaisuudesta.

Tutkimus toteutettiin verkkokyselyllä, joka lähetettiin Lapin yliopiston opiskelijoille. Lomakkeessa vaatimuksena oli, että vastanneet opiskelijat olivat opintojensa loppusuoralla eli heille oli opintoja jäljellä enintään vuosi. Aineistonanalyysissä hyödynnän sisällönanalyysiä.

Tutkimuksessa ilmeni, että opiskelijoiden hyvinvointia heikensivät stressi, kiire, ahdistus, epävarmuus, sekä muiden ja omat odotukset. Tutkimukseeni vastanneet eivät vielä tieneet mitä tekevät opintojen jälkeen ja tulevaisuus tuntui pelottavalta. Syitä tähän olivat tulevaisuuden epävarmuus, työllistymisen koettiin epävarmaksi. Hyvinvointia tukevia tekijöitä olivat sosiaaliset suhteet, työ, oman elämäntilanteen arvostaminen, taloudellinen vakaus ja terveys. Avun saaminen koettiin pääosin helpoksi ja kynnys hakeutua avunpiiriin oli matala.

**Avainsanat:** Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi, sisällönanalyysi, stressi

# Sisällysluettelo

1 JOHDANTO .....	1
2 NÄKÖKULMIA HYVINVOINTIIN JA AIEMPAA TUTKIMUSTA.....	4
2.1 Psykologinen näkökulma hyvinvointiin .....	5
2.2 Mielenterveys ja stressi.....	9
2.3 Valmistuminen ja työelämään siirtyminen.....	13
2.4 Aiempia tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista .....	16
3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	20
3.1 Sisällönanalyysi lähestymistapana.....	20
3.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset.....	21
3.3 Aineiston hankinta ja analyysi.....	22
3.4 Tutkimuksen eettisyys.....	23
4 TULOKSET .....	25
4.1 Korkeakouluopiskelijoiden tämän hetkinen hyvinvointi.....	25
4.2 Tulevaisuudennäkymät .....	33
4.3 Korkeakouluopiskelijoiden avunhakeminen.....	37
5 POHDINTA.....	41
5.1 Tulosten tarkastelua .....	41
5.2 Lopuksi .....	44
LÄHTEET .....	47
LIITTEET.....	56

## 1 JOHDANTO

Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) ja Suomen oppilaskuntien liitto - SAMOK ilmaisivat huolensa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Huoli toimeentulosta on korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin eniten vaikuttava tekijä. Opintojen ohjauksesta, neuvonnasta ja psykologien palveluista on jouduttu leikkamaan. Nämä leikkaukset vaikuttavat opiskelijoiden hyvinvointiin negatiivisesti. (SAMOK ja SYL 2019.) Helsingin yliopiston (2018) julkaiseman artikkelin mukaan jopa 56 prosenttia korkeakouluopiskelijoista uupuu alkuinnostuksen jälkeen. Opiskelu-uupumus on seurausta stressistä. Uupumus voi ilmetä väsymyksenä, kyynisyytenä, negatiivisuutena sekä riittämättömyyden tunteena. Opiskelijat usein aloittavat opintonsa innolla, mutta joka viides opiskelijoista kokee voimakasta riittämättömyyttä ja heidän suhtautuminen opiskeluun on kielteistä. (Salmela-Aro 2018.)

Suomen ylioppilaskuntien liiton (2019) kannanotto herätti laajaa keskustelua opiskelijoiden jaksamisesta. SYL kysyi, miksi korkeakouluopiskelijoilla ei ole oikeutta lomaan? Moni opiskelija opiskelee läpi vuoden ilman lomaa, sillä yhteiskunta ei mahdollista opiskelijoiden lomaa. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo on usein tiukassa ja tämä usein tarkoittaa sitä, että opiskelijan tulee työskennellä kesälläkin. (Mäki 2019.) SYL muistuttaa, että joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii mielenterveydellisistä ongelmista (Suomen ylioppilaskuntien liitto 2019). Opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi ovat siis vaakalaudalla ja aihetta on tärkeä tutkia, sillä opiskelijat ovat tulevaisuutemme. Miten käy, jos tulevaisuutemme tekijät ovat jo opiskeluaikana loppuun palamisen partaalla?

Opiskelijoiden mielenterveysongelmat näyttävät lisääntyneen sen jälkeen, kun opintoraha heikentyi, opintotukikuukausien määrä väheni ja opintoaikaa rajoitettiin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön Helsinki–Espoon terveystalouden vastaava psykologi Marja-Leena Meronen toteaa, että vaikka ongelmien takia hakeudutaan useammin vastaanotolle, hän ei ole kantaa siihen, tarkoittaako

tämä, että ongelmat ovat lisääntyneet, vai että hoitoon hakeudutaan herkemmin. Maailman tila ja tulevaisuus huolettaa nuoria. Suurin osa opiskelijoista osaa hakea apua, mutta aina apu ei tavoita avun tarvitsijaa. YTHS tekee hyvää työtä, mutta työ ei ole kovin laajamittaista, sanoo Helsingin yliopiston ylioppilaskunnan asiantuntija Sofia Lindqvist. (Peltonen 2018.)

Savon Sanomien (2017) verkkokyselyn mukaan 47 prosenttia opiskelijoista kärsii stressistä viikoittain tai jatkuvasti. Opiskelijoista lähes puolet kokee elämänsä kuormittavaksi tai todella kuormittavaksi. Opiskelijat kokivat opiskelijaelämän työelämää raskaammaksi. Etenkin raha-asiat toivat opiskelijoille stressiä ja lisäsivät kuormitusta. Toimeentulo oli tiukassa, eikä opiskelijoilla välttämättä jää paljoa jäljelle vuokran maksun jälkeen. Opintolaina on monille ainoa ratkaisu, ja osa kyselyyn vastanneista koki, että opintolainakaan ei riittänyt kattamaan kuluja. Opiskelijat kokivat, että heitä ei ymmärretä ja heidän stressiä vähätellään. Opiskelijat kokivat olevansa monella tapaa ahdingossa. (Poutiainen 2017.) Opiskelijoiden vähättelystä kertoo myös Helsingin Sanomien julkaisema artikkeli "Voi raukkaparkaa - hän on yliopisto-opiskelija". Artikkelissa vähäteltiin opiskelijoiden mielenterveysongelmia ironisella lähestymistavalla. (Sipilä 2019.) Mielenterveysongelmien vähättely ei ole kenenkään etu, ja kaikkein vähiten se auttaa heitä, jotka kärsivät mielenterveydellisistä ongelmista.

MTV (2019) uutisoi 18.10. uudesta mielenterveysstrategiasta. Mielenterveysongelmien vuoksi sairauslomalle jääminen on kasvussa. Mielenterveysstrategian tarkoitus on nostaa Suomen työllisyyttä. Strategian tavoitteena on panostaa mielenterveydellisten ongelmien ehkäisyyn. Tarkoituksena on, että työntekijät eivät joutuisi jäämään pois työelämästä mielenterveysongelmien vuoksi. Mielenterveysongelmien vuoksi työelämästä pois jättäytyminen ei välttämättä ole paras vaihtoehto, vaan usein parasta olisi, jos työntekijä voisi samaan aikaan hoitaa mielenterveyttään ja käydä töissä. (Uutisklipit - Uutisjutut - Mielenterveysstrategian toimenpiteet nostavat työllisyyttä, arvioi työryhmän puheenjohtaja 2019.) Aihe on siis hyvin ajankohtainen, ja se on ollut noussut esille eri keskusteluissa. Oma henkilökohtainen mielenkiintoni aiheeseen kumpuaa siitä, että olen tällä hetkellä itse tilanteessa, jossa valmistuminen häämöttää lähitulevai-

suudessa. Olen myös seurannut läheltä opiskelukavereiden valmistumista ja valmistumisen jälkeistä elämää. Uusi elämänvaihe on aina iso muutos. Vaikka valmistuminen on tärkeä ja varmasti tavoiteltu saavutus, voi opintojen loppuvaihe tuoda mukanaan erilaisia tunnetiloja, joista kaikki eivät ole välttämättä positiivisia. Opintojen loppuvaihe on omien kokemusteni perusteella usein, innostuksen lisäksi, täynnä stressiä ja pelkoa tulevaisuudesta. Opinnot venyvät suurella osalla opiskelijoista, minkä lisäksi läheiset ja yhteiskunta voivat luoda paineita menestyä. Omien havaintojen mukaan opiskelijoita usein vaivaa epävarmuus tulevaisuuden suhteen. Opiskelijoiden uupumusriski on noussut vuodesta 2012 vuoteen 2016, uupumisriski oli vuonna 2016 11,5 prosenttia (Kunttu, Pesonen & Saari 2016).

Tutkin opinnoissaan loppusuoralla olevien yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia. Tarkoitin hyvinvoinnilla tutkimuksessani lähinnä psyykkistä hyvinvointia. Kiinnostukseni aiheeseen kumpuaa sekä omista, että lähipiirin kokemuksista. Opintojen loppuvaiheeseen liittyy paljon muutoksia, kun opinnot päättyvät, alkaa elämässä uusi vaihe. Opiskelijat siirtyvät opiskelijastatuksesta, työntekijöiksi tai työttömiksi työnhakijoiksi. Tutkimuksessani käsittelen sitä, miten opiskelijat kokevat tämän vaiheen elämässään ja minkälaisena opiskelijat kokevat hyvinvointinsa opintojen loppuvaiheessa.

Tutkimusongelmani on se, miten korkeakouluopiskelijat kokevat hyvinvointinsa opintojen loppupuolella. Tutkimuskysymykseni ovat: 1. Miten opintojen loppusuoralla olevat korkeakouluopiskelijat kokevat tämän hetkisen hyvinvointinsa? 2. Miten opintojen loppusuoralla olevat korkeakouluopiskelijat näkevät tulevaisuuteensa? 3. Mistä korkeakouluopiskelijat ovat hakeneet apua ahdistukseen tai stressiin, ja miten he ovat kokeneet avun hakemisen? Seuraavaksi pohdin erilaisia hyvinvoinnin käsitteitä sekä esittelen aiempaa tutkimusta aiheesta.

## 2 NÄKÖKULMIA HYVINVOINTIIN JA AIEMPAA TUTKIMUSTA

Hyvinvointi on laaja käsite, ja se sisältää monen muun tekijän lisäksi onnellisuuden ja tyytyväisyyden kokemukset (Peltomaa 2015, 103). Hyvinvoinnin käsitteen voi määritellä ja mitata usealla eri tavalla. Hyvinvointi koostuu useista eri tekijöistä, objektiivisesti mitattavista asioista sekä subjektiivisista kokemuksista. Objektiivisia osatekijöitä ovat terveys, elinolot ja toimeentulo. Subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijöitä ovat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Subjektiivisilla ja objektiivisilla tekijöillä on taipumus tukea toinen toisiaan. Hyvä terveys, elinolot sekä toimeentulo vaikuttavat usein subjektiiviseen kokemukseen hyvinvoinnista. Ihminen voi elää hyvää elämää myös niukemmissa olosuhteissa, jos hän saa mielihyväänsä muualta. (Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14.)

Hyvinvointi määritellään siis myös subjektiiviseksi tuntemukseksi, joka on riipuvainen siitä, minkälainen mielentila yksilöllä on kyseisellä hetkellä. Hyvinvoinnin kokemus voi syntyä keinotekoisesti hetkellisesti esimerkiksi päihdyttävistä aineista. Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön tunnetta, siitä, että hän kykenee kontrolloimaan elämänsä. Tärkeää olisi kiinnittää huomiota hyvinvoinnin lähteisiin. Hyvinvointi voidaan jakaa henkiseen, sosiaaliseen, aineelliseen ja poliittiseen ulottuvuuteen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 12.) Opiskelujen sujumiseen ja hyvinvoinnin kokemiseen ovat yhteydessä opintojen aikainen työnteko, psyykkiset voimavarat, stressi- ja elämänhallintakeinot ja sosiaaliset suhteet ja verkostot (Sulander & Romppanen 2007, 15).

Yksi tapa määritellä hyvinvointi, on sen jakaminen kolmeen eri osatekijään: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin tai elämänlaatuun. Hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla, jota muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, yksilön odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. (Allardt 1976, 38.)

Psyykkisellä pahoinvoinnilla on useita eri vaikutuksia. Se lisää itsemurhariskiä tai voi johtaa oman terveyden hoitamisen laiminlyönteihin. Suomessa itsemurhien määrä suhteutettuna väestön määrään on suuri. Yksilöllisen vaikutusten ohella psyykinen pahoinvointi lisää yhteiskunnallisia menetyksiä ja rasitteita. Yhteiskunnalle taloudellisesti haitallisia vaikutuksia ovat esimerkiksi työkyvyttömyys, terveystalouden lisääntynyt käyttö, lisääntynyt päihteiden käyttö sekä syrjäytyminen. (Toivio & Nordling 2009, 308–309.)

Mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia voi ylläpitää ja edistää omilla valinnoilla ja omaksutuilla mielenterveystavoilla. Hyvinvointia edistää tasapaino velvollisuuksien ja levon välillä, lepo sisältää myös harrastukset ja ystävien kanssa olemisen. Myös stressinhallintakeinoilla on löydetty olevan yhteys mielen hyvinvointiin. (Peltomaa 2015, 113–116.) Sosiaalinen pääoma tarkoittaa ihmisten ja ryhmien välisiä sosiaalisia verkostoja, luottamusta ja vastavuoroisuutta. Sosiaalinen pääoma vaikuttaa terveyteen. Sosiaalinen osallistuminen ja luottamus edistävä terveyttä. Sosiaalinen pääoma selittää myös sosioekonomisia terveyseroja. Tämä näkyy koetun terveyden mittaamisessa, korkeammin koulutetut kokevat itsensä terveemmiksi, kuin matalammin koulutetut. (Sosiaalinen pääoma 2019.)

Itseluottamus on tärkeä hyvinvoinnin osatekijä. Tampereen yliopiston määritelmän mukaan itseluottamus tarkoittaa uskoa omaan kykyihin ja taitoihin. Hyvän itseluottamuksen omaava uskoo omaan vaikutusmahdollisuuksiinsa. Itseluottamus vaikuttaa siihen, minkälaisia tavoitteita ihminen uskaltaa asettaa itselleen. Hyvän itseluottamuksen omaava vastoinikäymiset ei lamaannuta. (Voimavarat käyttöön 2012.)

## 2.1 Psykologinen näkökulma hyvinvointiin

Psykologia on tiede, joka tutkii ihmisen toimintaa. Ihmisen toiminnalla on ulkoinen ja sisäinen ulottuvuus. Sisäistä toimintaa kuvaa esimerkiksi muisti, ajattelu ja tunteiden kokeminen. Ulkoinen toiminta sisältää käyttäytymisen. Tarkoitus on löytää säännönmukaisuuksia, jotka määrittävät ihmisen tyypillistä käyttäytymis-



tä. Ihmismielen toimintaan vaikuttaa biologinen perusta sekä varhaiset sosiaaliset suhteet, yhteiskunta ja kulttuuri. Psykologiassa ihmismieli nähdään biopsykologisena kokonaisuutena, johon vaikuttavat eri tekijät monimutkaisella tavalla. Psykologian eri suuntauksia ovat muun muassa behaviorismi, hahmopsykologia, humanistinen psykologia, kognitiivinen psykologia, psykoanalyysi ja positiivinen psykologia. (Toivio & Nordling 2009, 15–42.) Hyödynnän tutkielmassani psykologian näkökulmaa. Tarkastelen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tarkemmin positiivisen psykologian näkökulmasta. Toisena suuntauksena hyödynnän humanistisen psykologian näkökulmaa. Humanistisen psykologian mielenkiinnonkohteita ovat inhimillinen kokemusmaailma, valinnat, luovuus, itsensä toteuttaminen ja positiivinen kasvu. Abraham Maslow on keskeinen humanistinen psykologi. Hänen luokituksensa kuvaa elämän tavoitteet hierarkkisesti. Ihmisen perustarpeet tulee tyydyttää, jotta voidaan edetä tarpeissa ylemmälle tasolle. (Toivio & Nordling 2009, 61.)

Nykymaailma on täynnä haastavia ja pahoja asioita, kuten ilmastonlämpeneminen, luonnonkatastrofit, kodittomuus ja terrorismi. Positiivinen psykologia keskittyy hyvinvointiin, onnellisuuteen, henkilökohtaisiin vahvuuksiin, luovuuteen ja mielikuvitukseen. Positiivisen psykologian ajatuksena on, että ihmisten positiivisuus lisää ympäröivien ihmisten positiivisuutta. Positiivinen psykologia on paljon enemmän kuin vain positiivista ajattelua ja positiivisia tunnetiloja. Positiivisen psykologian tarkoitus on saada ihmiset kukoistamaan, nääntymisen sijaan. Positiivinen psykologia voidaan jakaa kolmeen kategoriaan: menneisyyteen keskittyvä hyvinvointi, nykyhetkeen, joka keskittyy onnellisuuteen, sekä tulevaisuus, joka sisältää optimistisuutta ja toivoa. Masennus ja henkinen pahoinvointi ovat nykyään yleisiä ongelmia, eikä positiivinen psykologia pyri näitä kieltämään. (Heffron & Boniwell, 2011, 2–6.)

Positiivinen psykologia tutkii ihmisen vahvuuksia ja selviytymiskykyä elämän eri vaiheissa. Se keskittyy keinoihin, joilla hyvinvointia voidaan edistää. Positiivinen psykologia tutkii sitä, mikä tuottaa ihmisille mielihyvää ja onnellisuutta, ja miten hyveitä ja vahvuuksia voidaan kehittää. Positiivinen psykologia pyrkii löytämään ihmisten ilon aiheita, sillä ne ovat hyvinvoinnin kannalta oleellisia. Hyvinvointia

ehkäisevän toiminnan kannalta positiivinen psykologia on tärkeää, sillä se ei keskity vain ongelmiin, vaan asioihin, jotka ovat hyvin ja tuottavat onnellisuutta. (Ojanen 2014, 10–13.) Uusiautti ja Määttä ovat tutkineet menestyksen ja positiivisen psykologian yhteyttä. Positiivisuus vaikuttaa ihmiseen usealla eri tavalla. Se aiheuttaa lukuisia eri positiivisia terveysvaikutuksia. Ihmiset, jotka haluavat kehittyä ja tarttua mahdollisuuksiin elämässä, näyttävät hyödyntävän positiivisia strategioita. (Uusiautti & Määttä 2015, 8–15.) Tavoitteenani on selvittää, mitkä tekijät tuottavat opiskelijalle onnellisuutta. Tutkin myös esimerkiksi itseluottamusta. Tutkimuksessani en siis pelkästään keskity vain, siihen mitkä asiat vähentävät onnellisuutta tai aiheuttavat ahdistusta ja stressiä vaan pyrin myös selvittämään, mitkä tekijät vaikuttavat näihin positiivisesti. Positiivista psykologiaa on arvosteltu siitä, että se on länsimaalaista ja ylioptimistista (Ojanen 2014, 16). Positiivisen psykologian tarkoitus on elämän hankalimpien asioiden korjaaminen, mutta myös rakentaa laadultaan paras mahdollinen elämä (Seligman 2002, 3).

Pitkäkestoista tunnetilaa kuvaavat parhaiten onnellisuus ja tyytyväisyys. Onnellisuus koostuu eri tekijöistä, joista osaan emme voi vaikuttaa itse. Onnellisuuden vaikuttavat geenit, kulttuuri, satunnaiset tapahtumat, lähiympäristö, persoonallisuus ja omaehtoinen toiminta. Pitkän ajan kuluessa onnellisuuden taso pysyy vakaana, mutta tilanteeseen liittyvä vaihtelu voi olla suurtakin. Isot elämänmuutokset, kuten työttömyys tai vakavat henkilökohtaiset menetykset vaikuttavat onnellisuuden kokemiseen negatiivisesti. (Ojanen 2014, 56–57.) Itseluottamus mielletään usein tärkeimmäksi tekijäksi, kun listataan vahvuuksia. Mielialan ja itseluottamuksen yhteys on todettu melko vahvaksi. Itseluottamus vaatii jatkuvaa myönteistä palautetta. Ihminen siis rakentaa itseluottamustaan hyvin pitkälti ulkoisten tekijöiden vaikutuksen alaisena. Itseluottamus on pohja tasapainoiselle elämälle, kun ihmisen itseluottamus on hyvä, hänen ajatusmaailmansa on positiivisempi. (Ojanen 2014, 95–109.) Positiivisen psykologian mukaan hyviin asioihin keskittyminen tuo ihmiselle hyvää. Usein ihmiset kuvittelevat, että he eivät voi vaikuttaa ajatuksiinsa. Positiivisen psykologian mukaan näin ei kuitenkaan ole. Ihminen voi saada elämäänsä hyviä asioita ja lisätä hy-

vinvointiaan, jos hän ajattelee ja keskittyy positiivisiin asioihin. (Lopez, Pedrotti & Snyder 2018, 11.)

Kulttuurierot ovat hyvinvointiin liittyvissä asioissa merkityksellisiä. Esimerkiksi Japanissa lievään tai keskivaikeaan masennukseen ei juuri kiinnitetä huomiota, vaan sitä pidetään normaalina, elämään kuuluvana asiana. Jos kulttuuri korostaa yksilöllisyyttä, vähentää se automaattisesti yhteisöllisyyden tunnetta. Yhteisöllisyyden tunteen merkitys hyvinvoinnille on osoitettu useissa eri tutkimuksissa. Tämä on yksi syy siihen, miksi länsimaissa, yksilöllisyyttä korostavissa kulttuureissa, masennus on yleisempää, kuin muualla. Mielekkyyttä tuottavat muun muassa: tarkoituksen kokeminen, itsekunnioitus, terveys, tulosten saavuttaminen, rakkaus, arvostus, elämän hallinta ja yhteyden kokeminen. (Ojanen 2014, 163–175.)

Onnellisuus ja hyvinvointi ovat kulttuurisidonnaisia, vaikka usein halutaankin ajatella, että jokainen on oman onnensa seppä, eikä ulkoisilla tekijöillä ole suurta vaikutusta. Useimmiten tutkimuksissa onnellisimmiksi maiksi lukeutuvat Tanska, Suomi, Ruotsi, Sveitsi, Itävalta ja Kanada. Elintaso ei suoraviivaisesti näytä vaikuttavan hyvinvoinnin määrään, esimerkiksi länsimaiden elintason nousu ei merkittävästi ole vaikuttanut ihmisten kokemaan hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Länsimaissa onnellisuus näyttää pysyvän melko vakiona, mitä voi selittää masennuksen, alkoholismien ja rikollisuuden kasvu. Yhteisöihin kuuluminen ja yhteisöjen tuki lisäävät hyvinvointia. Opiskelijoilla opiskeluyhteisön on todettu lisäävän hyvinvointia. Hyvinvointi liitetään usein hyväntahtoisuuteen ja ystävällisyyteen, jotka kohdistuvat henkilöön itseensä, mutta joita hän myös itse toteuttaa. Itsekkyyks on hyvinvointia edistävä tekijä, mutta vain tiettyyn rajaan saakka. Hyvinvointiin vaikuttavat keskeisesti aikaisempi elämä ja elämäntapahumat. Onnellisuus on yhteydessä hyvinvointiin. Usein onnellinen ihminen näkee myös tulevaisuutensa valoisana. Hyvinvointiin tuo nyky maailmassa haasteensa se, että olemme länsimaissa tottuneet ulkoisiin hyvinvoinnin aiheuttajiin, kuten erilaisiin tavaroihin, jotka näennäisesti lisäävät hyvinvointia. Hyvinvointi tulisi pystyä löytämään myös muilla keinoilla, eikä se saisi suuresti olla riippuvainen ulkoisista tekijöistä. (Ojanen 2014, 298–384.)

Korkeakouluopintojen loppusuoralla olevat opiskelijat ovat usein elämänvaiheessa, jossa he siirtyvät nuoruudesta aikuisuuteen. Väestöliitto määrittää aikuisuuden alkavan noin 25-vuotiaana, kun järjestäytynyt ajattelu ja käyttäytymisen hallinta saavuttavat aikuisen tason. Ihmisen tunteet, tahto ja järki voivat toimia tasapainossa. Aikuinen identiteetti on kehittynyt kun ihminen on valmis kantamaan vastuuta itsestään ja perheestään. (Aikuinen 2019.) Tutkimukset ovat osoittaneet, että nuoren aikuisen vaihe on lapsuuden ohella, ihmisen onnellisinta aikaa. Nuoret aikuiset vertailevat itseään usein ikätovereihinsa ja asettavat tämän perusteella tavoitteita ja päämääriä. Itsetunto muovautuu siitä miten ihminen näkee itsensä suhteessa muihin. Ihmisen elämässä on eri kehitysvaiheita. Jokaisella elämänvaiheella on omat kehitysvaiheensa. On huomattu, että nuoren aikuisen kehitysvaiheet ovat yhteydessä yksilön tyytyväisyyteen elämäänsä. Nuoren aikuisen kehitystehtäviä ovat: elämänkumppanin valitseminen, perheen perustaminen, yhteisen talouden hallinta, työelämään osallistuminen ja tyouralla eteneminen sekä kansalaisvelvollisuuksien omaksuminen. (Pulkkinen 2003, 314-319.) Nykyään elämä ei enää etene tietyssä järjestyksessä, vaan ihmisillä on yhä enemmän vaihtoehtoja. Yhteiskunnalliset institutionaaliset määrittävät ihmisen elämää tänäkin päivänä jonkin verran. (Karjalainen 2017.)

## 2.2 Mielenterveys ja stressi

WHO:n määritelmän mukaan "mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan." (WHO 2014).

Mielenterveys on perusta ihmisen hyvinvoinnille. Se mahdollistaa mielekkään elämän. Mielenterveys sisältää sekä positiivisen mielenterveyden, että erilaiset mielenterveyden häiriöt. Mielenterveyttä määritellään eri lähtökohdista, johon vaikuttavat meneillään oleva aikakausi, yhteiskunnassa vallitseva kulttuuri ja arvot. Mielenterveyden määrittelyyn vaikuttaa myös näkökulma, josta asiaa tarkastellaan. Korkeakouluopintojen loppusuoralla olevat opiskelijat ovat usein aikuisuuden kynnyksellä. Aikuistumisen kriisi tarkoittaa sitä, että pystyy ottamaan

vastuuta henkilökohtaisista ajatuksista, tunteista ja teoistaan. Aikuisuuteen kuuluu vastuu ja erilaiset vaatimukset, sekä kyky ottaa muut huomioon. Aikuisuuteen sisältyy usein parisuhteen aloitus, perheen perustaminen ja vakituisen työn etsiminen. Aikuisuus on siis eräänlainen stressintekijä ihmisen elämässä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2010, 6–20.)

2000-luvulla eri tieteenalojen näkemys ihmisestä on laajentunut ja täsmentynyt, kun tiedon määrä on kasvanut. Nykyään ajatellaan, että ihminen on aktiivinen ja jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Ihminen nähdään kokonaisvaltaisena olentona. Mielensterveyttä ja hyvinvointia ei voi nykypäivänä tarkastella erillään elämänhistoriasta, elinympäristöstä ja elämäntilanteesta. Esimerkiksi kasvatuksella ja kriiseillä on vaikutusta ihmisen hyvinvoinnille. Mielensterveyden tarkastelussa on alettu kiinnittää huomiota sen positiiviseen puoleen. Positiivinen mielensterveys tavoiteltava asia sekä taito selviytyä elämästä. Se on voimavara, joka elämän eri vaiheissa, sekä uusiutuu, että kuluu. Elämäntilantakäsitys liittyy keskeisesti mielensterveys-käsitteeseen. Elämäntilantakäytännön koostuu elämään tyytyväisyydestä ja koetun eheyden ja koherenssin tunteesta. (Vuori-Kemilä, Strengård, Saarelainen & Annala 2007, 9–15.)

MIELI Suomen Mielensterveysseuran (2019) mukaan ihmiset usein pystyvät löytämään syyn ahdistukselleen, kuten työkiireet, ongelmat parisuhteessa tai jostain muusta syystä johtuva stressi. Syyn löytäminen voi helpottaa oloa, etenkin jos ahdistukseen aiheuttajaan on mahdollista vaikuttaa. (Yleistynyt ahdistuneisuus 2019.) Mielensterveys nähdään usein muuttuvana voimavarana, joka elämän eri vaiheissa uusiutuu tai kuluu. Positiivinen mielensterveys nähdään tavoiteltavana asiana, kykynä selviytyä elämästä. Mielensterveyteen liittyy useita suojaavia tekijöitä sekä riskitekijöitä. (Toivio & Nordling 2009, 308.)

Yksilöstä itsestään lähtöisin olevia tekijöitä ovat:

<b>Suojaavia tekijöitä</b>	<b>Riskitekijöitä</b>
Hallinnan tunne	itsetunnon haavoittuvuus
myönteinen elämänasenne	koettu arvottomuus
vuorovaikutustaidot	vieraantuneisuuden tunne
tunnetaidot	vuorovaikutustaitojen kapeus
fyysinen terveys	eristäytyneisyys
hyvä kunto	sairaudet
omanarvontunne	

Ympäristöstä lähtöisin olevat tekijät:

<b>Suojaavia tekijöitä</b>	<b>Riskitekijöitä</b>
rakkaus ja empatia	perheolosuhteiden ongelmat
yhteisöstä saatu tuki	kehnot elinolot
turvallinen elinympäristö	kriisit, erot, menetykset
luotettavat ihmissuhteet	epätydyttävät ihmissuhteet
riittävä toimeentulo	köyhyys
työmahdollisuudet	työttömyys
koulutusmahdollisuudet	syrjäytyminen
hyväksyttävät asenteet	leimaavat asenteet
suotuisat arvot	epäsuotuisat arvot

(Vuori-Kemilä, Strengård, Saarelainen & Annala 2007, 10.)

Opiskelijoiden mielenterveysongelmien lisääntymisestä ollaan kahta eri mieltä. Toisaalta ne näyttävät lisääntyneen, mutta toisaalta kyse voi olla siitä, että nykyään mielenterveysongelmia diagnosoidaan tehokkaammin ja hoitoon hakeudutaan pienemmällä kynnyksellä. Noin joka viides opiskelija käy YTHS:n vastaanotolla mielenterveydellisistä syistä ja noin kymmenes kärsii vakavista mielenterveyden häiriöistä. Stressin määrä on tutkimusten mukaan kasvanut opiskelijoilla, verrattuna 1960- ja 70-lukuihin. Stressi lisääntyy sitä mukaa, mitä enemmän opiskeluvuosia kertyy. Osin tähän vaikuttaa yliopistojen tutkintouudistus, joka vaikeuttaa pitkään opiskelevien asemaa. Opiskelijoilla on huoli siitä, pärjäävätkö he työmarkkinoilla. Nykyään ei ole itsestänselvyys, että korkeakoulun käytyä päätyisi koulutusta vastaavaan työhön. Kyse on siis laajemmasta yhteiskunnan muutoksesta, sanoo YTHS:n mielenterveystyön johtava ylilääkäri

Pauli Tossavainen. Mielenterveydellisistä asioista uskalletaan puhua entistä enemmän, nykyään opiskelijat hakeutuvat herkemmin avun piiriin. Vaikka opiskelijat usein osaavat hakea apua ajoissa, ei apua silti välttämättä ole tarjolla ajoissa, toteaa YTHS:n entinen ylilääkäri Kristiina Kunttu. (Tiessalo 2017.)

Aikataulun käydessä tiukaksi psyykinen stressi voi saada meidät välttelemään tehtävää, jonka tekeminen edistäisi aikataulussa pysymistä (Peltomaa 2015, 67). Pitkäaikainen stressi voi aiheuttaa psyykkisiä muutoksia, kuten itseluottamuksen heikkenemistä ja vieraantumisen kokemuksia. Stressi voi vaikuttaa ihmiseen, joko suorasti, tai epäsuorasti. Suoraan stressi vaikuttaa esimerkiksi niin, että stressistä puhkeaa jokin sairaus, epäsuorasti stressi vaikuttaa terveyteen ja hyvinvointiin esimerkiksi elämäntapa- ja käyttäytymisvalintojen kautta. Stressiä on mahdotonta välttää, koska sitä aiheuttavia tekijöitä on joka puolella. Stressiä on mahdollista hallita ja jopa hyödyntää. (Sinikallio 2019, 172–177.) On muistettava, että stressi ei ole automaattisesti huono asia, vaan se voi tiettyyn rajaan asti auttaa ihmistä toimimaan ja pitää ihmisen liikkeessä (Piha 2004, 8). Ammattikorkeakouluopiskelijoille suunnatun kuormituskyselyn mukaan heitä kuormittivat opinnoissaan, työhön kuluva tuntimäärän lisäksi usea muukin asia. Näitä asioita olivat esimerkiksi opettajan taidot, opetuksen taso, oppimateriaali, arviointi ja tiedotus. Erilaiset projektit, ryhmätyöt sekä lähiopetuksen puute koettiin kuormittavana. Lähiopetuksen puute on haaste, sillä se automaattisesti lisää itsenäistä opiskelua, joka ei välttämättä ole optimaalisin vaihtoehto. (Immonen 2005, 36–37.)

Suomessa on viime vuosina lisääntynyt mielenterveysongelmien vuoksi ennen-aikainen työelämästä poisjääminen (Toivio & Nordling 2009, 310). Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön YTHS:n vuonna 2016 teettämän terveystieteellisen kyselyn mukaan psyykkiset ongelmat ovat lisääntyneet vuodesta 2000 alkaen etenkin miehillä. Kyselyn mukaan 33 prosenttia opiskelijoista koki stressiä, yliopisto-opiskelijat kokivat sitä jonkin verran ammattikorkeakouluopiskelijoita enemmän. Psyykkiset ongelmat olivat yleisimpiä pisimpään opiskelleilla. Jatkuva ylläpito ja itsensä kokeminen onnettomaksi tai masentuneeksi nousivat keskeisimmiksi ongelmiksi

opiskelijoiden vastauksissa. Opiskelijat toivoivat enemmän apua etenkin stressin- ja ajanhallintaan. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 47.)

Suomalaisten vauraus on lisääntynyt vuosien saatossa, mutta se ei ole jakautunut tasaisesti. Epävarmuus työmarkkinoilla sekä työuupumus ovat lisääntyneet. Suomi sijoittuu kansainvälisissä hyvinvointivertailuissa edelleen korkealle. (Moi-sio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 30–34.) YK:n raportti kertoo, että Suomi on maailman onnellisin maa. Tässä mittauksessa otettiin huomioon esimerkiksi sosiaaliturva, yksilön vapaus sekä konfliktit. (World Happiness Report 2019.)

Syksyisin (10.9.) vietetään kansanvälistä itsemurhien ehkäisyäpäivää. Itse havaitsin, että tämä näkyi nuorten opiskelijoiden suosimassa mobiilikeskustelusovellus Jodelissa. Sovelluksessa oli kyseisenä päivänä kehoitus kysyä ihmisiltä "mitä kuuluu?". Kyseinen kehoitus levisi muuallakin verkossa. Idea on lähtöisin MIELI Suomen Mielenterveys ry:ltä, Suomen MIELI ry järjesti vuonna 2018 kampanjan, joka kehottaa ihmisiä kysymään toisiltaan "mitä kuuluu?" (MIELI Suomen Mielenterveys ry 2018). Loppusyksystä vietetään maailman mielenterveyspäivää. Päivän tarkoituksena on levittää tietoisuutta ja herättää keskustelua henkisen hyvinvoinnin edistämisestä, mielenterveyden ongelmien ehkäisemisestä ja hoidosta sekä mielenterveyspotilaiden ja omaisten asemasta. (Vuositain toistuvat tapahtumat 2019.)

### 2.3 Valmistuminen ja työelämään siirtyminen

Oikean alan tai oppilaitoksen valinta ei aina suju ongelmitta. Näillä nuoruuden valinnoilla voi olla kauaskantoiset vaikutukset (Mannisenmäki & Valtari 2005, 17). Koulutus on nykyään nuorille helpommin saavutettavissa, kuin mitä se on aiemmin ollut. Koulutuksesta on tullut jopa itsestäänselvyys. Nykyään koulutus ei takaa työllistymistä. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 24.) Yliopistolain (558/2009 2§) mukaan yliopistojen tehtävä on edistää vapaata tutkimusta sekä tieteellistä ja taiteellista sivistystä, antaa tutkimukseen perustuvaa ylintä opetus-



ta. Lisäksi yliopistojen tehtävä on huolehtia opiskelijoiden kasvatuksesta, jotta he kykenevät tulevaisuudessa palvelemaan isänmaata ja yhteiskuntaa. Yliopistojen tulee edistää elinikäistä oppimista ja työskennellä yhteistyössä yhteiskunnan kanssa ja pitää huoli tutkimustulosten ja taiteellisen toiminnan yhteiskunnallisesta vaikuttavuudesta. Yliopiston tulee varmistaa korkea kansainvälinen tasoeettisiä periaatteita ja hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen.

Opiskelijat ovat haavoittuvassa ja riskialttiissa elämäntilanteessa, joka vaatii sopeutumista. Opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskelukykyynsä vaikuttaa muutokset esimerkiksi terveydessä, toimeentulossa tai opintojen etenemisessä. Opintoalan ja oppilaitoksen valitseminen, opiskelumotivaatio, opiskelijaidentieteen löytäminen, sosiaalistuminen, ammatti-identiteetin omaksuminen ja työelämään siirtyminen ovat riskitekijöitä, jotka kuuluvat opiskelijan elämään. Työelämästä on tullut epävakampaa, työsuhteet ovat yhä useammin määräaikaista, ja työn kiire sekä rasittavuus ovat lisääntyneet. Mahdollisuudet ovat lisääntyneet, samalla myös epävarmuus oman valinnan kannattavuudesta on lisääntynyt. Nuoret pohtivat yhä useammin, sitä ovatko he valinneet oikean opiskelu- alan. Eri alojen työllisyystilanne saattaa muuttua nopeastikin. Moni yleissivistävän alan opiskelija kokee, että tulevaisuus ei ole selkeä työnkuvan tai työpaikan suhteen. Heillä voi olla vaikea määrittää ammatti-identiteettiään. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 45-49.) Korkeakouluopiskelijat eivät välttämättä edes tiedä mitä haluavat opiskella. Näin sanovat muiden opiskelijoiden lisäksi, opintojen loppuvaiheessa olevat opiskelijat. Toisinaan jopa maisterit epäilevät ovatko valinneet oikean alan, he saattavat pohtia uudelleen kouluttautumista täysin uudelle alalle. Miksi oma ala ei tunnu löytyvän? Ohjaus on ensisijaisen tärkeää, jotta oma ala voi löytyä. (Nummenmaa, Lairio, Korhonen & Eerola, 2005 75–77.)

Suomessa on laaja koulutusvalikoima nykyään. Koulutusväylän valinta on nuorille vaikeaa, vain puolet koki, että oli, että heille oli itsestään selvä valinta hakeutua nykyiselle alalle. Useat opiskelijat hakivat kouluun, sillä perusteella mihin on helpoin päästä ja odottivat seuraavaa hakua, jotta pääsisivät hakemaan opiskelupaikkaan, johon oikeasti haluavat. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 57–60.) Tällainen tapa hakeutua koulutukseen ei vuoden 2016 jälkeen ole ollut

enää kannattavaa, sillä silloin otettiin käyttöön ensikertalaiskiintiö (Opintopolku 2019). Korkeakouluopiskelijat saattavat tarvita apua esimerkiksi ajanhallintaan. Korkeakouluopiskelijoilta vaaditaan henkilökohtaisen opintosuunnitelman (hops) laatimista. Opintosuunnitelma auttaa opintojen suunnittelussa ja aikatauluttamisessa. Yliopisto-opiskelijoilla opintojen suunnittelu on vapaampaa kuin ammattikorkeakouluopiskelijoilla. Opiskelijat kokivat vapauden pääsääntöisesti positiiviseksi asiaksi. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 61–65.)

Vuodesta 2005 Suomessa on ollut käytössä opintoajan rajaaminen. Yliopisto-opiskelijat itse kokevat, että opintoajan rajoittaminen ei ole tarpeellista tai hyödyllistä. He perustelevat kantaansa sillä, että vapaus kuuluu yliopisto-opintoihin. Opiskelijat toteavat, että perheen perustamiselle ei jää aikaa jos opintoaikaa rajoitetaan, lisäksi luovuutta vaativat alat, ovat aloja, joiden suorittaminen vaatii aikaa. Ammattikorkeakouluopiskelijat olivat asiasta toista mieltä, heidän mielestään aikataulua voisi jopa tiivistää. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 76–78.) Vuonna 2015 naisista 60 prosenttia suoritti korkeakoulututkinnon tavoiteajassa, miehistä kolmannes. Kaiken kaikkiaan korkeakoulututkinnon suorittaminen nopeutui. (Suomen virallinen tilasto (SVT) 2017.)

Opiskelijat valmistuvat Eurooppalaisen mittapuun mukaan Suomessa kohtuullisen vanhoina, noin 28-vuotiaana yliopistosta ja 26-vuotiana ammattikorkeakoulusta. Suomalaiset suuntaavat työelämään muita eurooppalaisia aiemmin, mikä osittain kertoo Suomalaisen koulutusjärjestelmän toimivuudesta. Osa opiskelijoista koki, että opiskelu oli kannattavampaa kuin valmistumisen jälkeinen elämä. Opiskelijat saattoivat kokea, että valmistumisen jälkeen edessä on väistämättä työttömyys. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 107–116.)

Lapin yliopisto on tehnyt opintojen ohjaus-suunnitelman, jossa on erikseen mainittu korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevat opiskelijat. Lapin yliopistolle on tärkeää, että opinnot saataisiin suoritettua loppuun ja tähän on löydetty erilaisia keinoja. Oppilaiden hyvinvoinnista huolehtii YTHS, hyvinvointiryhmä sekä opintojenohjaaja. Heidän tehtävä on terveyden, hyvinvoinnin, opiskelukykyisyyden ja opiskeluedellytysten parantaminen sekä opintojen sujuvuuden tukeminen. (Mella 2013, 14–15.)

## 2.4 Aiempia tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004 on ensimmäinen valtakunnallinen tutkimus, jossa tarkastellaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin eri osa-alueita. Tutkimuksena alulle panija on Suomen Ammattikorkeakouluopiskelijayhdistyksen Liitto - SAMOK ry. Tutkimuksen on toteuttanut Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus sr. (Erola 2004, 11.)

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004- tutkimuksesta selviää, että puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei kärsi masennusoireista lainkaan. Noin 35 prosenttia ilmoitti satunnaisesta masentuneisuudesta, kymmenen prosenttia viikoittaisesta masentuneisuudesta, noin neljä prosenttia ilmoitti olevansa masentunut/ahdistunut joka päivä tai lähes joka päivä. Yksin asuminen vaikutti masentuneisuuden kokemiseen, masennuksen tunnetta lisäävällä tavalla. Kulttuurialan opiskelijat olivat muiden alojen opiskelijoita masentuneempia/ahdistuneempia. Sosiaali- terveys- ja liikunta-alan opiskelijat kärsivät masennuksesta vähiten. Opiskelujen kesto näytti vaikuttavan hieman masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden kokemukseen, mitä pidempään opiskelut oli kestäneet, sitä masentuneemmaksi he itsensä kokivat. Naiset kokivat masentuneisuutta/ahdistuneisuutta miehiä enemmän. (Erola 2004, 48–49.) Tutkimuksessa ni opiskelijat kertoivat kärsineensä mielenterveydellisistä haasteista. Näitä haasteita olivat ahdistuneisuus, epätoivo, uupumus ja univaikeudet. Opiskelijat kertoivat kokevansa ahdistusta ja epätoivon tunteita usein. Erityisesti ahdistus ja uupumus osoittautuivat yleiseksi haasteiksi. Vastaajat kokivat olevansa loppuun palaneita, eikä voimavarojen riittävyyteen luotettu.

Opintojen alussa opintoihin suhtauduttiin myönteisemmin kuin opintojen loppuvaiheessa. Mitä pidemmälle opinnot etenivät, sitä negatiivisemmin opintoihin suhtauduttiin. Miehet suhtautuvat naisia negatiivisemmin opiskeluun. Mitä pidempään opinnot olivat kestäneet, sitä useammin opiskelijat ilmoittivat opiskelumenestyksensä olleen odotettua heikompi. Opiskelutyytyväisyyteen vaikutti se, kokiko opiskelija valinneen itselleen oikean opiskelualan. Ammattikorkeakouluopiskelijoista suurin osa vaikutti olevan tyytyväisiä valitsemaansa alaan.

Opiskelijat kokivat pääosin olevansa oikealla alalla, vaikka osalla esiintyi epäilyjä asian suhteen. Opintojen-ohjaus on tärkeä osa opintoja. Vain viidesosa opiskelijoista koki, että ohjaus oli riittävää. Opinto-ohjaukseen on tämän tutkimuksen varjolla syytä panostaa entistä enemmän. Suurin osa vastaajista tiesi mihin ottaa yhteyttä tarvitessaan apua tai ohjausta opintoihin liittyvissä asioissa. Humanistisen- ja kasvatustieteiden opiskelijat olivat kaikkein tietoisimpia asian suhteen. (Erola 2004, 61–68.) Rajala (1993, 23) on tutkinut Lapin yliopiston opiskelijoiden aikomuksia keskeyttää opinnot. Yli puolet vastanneista oli tyytyväisiä valitsemaansa alaan, joka kolmannes oli epäileväinen omaa alaansa kohtaan, ja hieman vajaa seitsemän prosenttia harkitsi alan vaihtoa vakavasti.

Yli 60 prosenttia ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2004- tutkimukseen vastanneista ilmoitti kokevansa opintojen suunnittelun haastavaksi. Miehillä suunnittelu oli naisia haastavampaa. Kun tarkasteltiin opiskelijoiden poissaolojen syitä, huomattiin, että uupumus oli melko yleinen syy olla pois koulusta. Lähes 20 prosenttia ilmoitti olleensa uupumuksen vuoksi pois yhden päivän kuluessa vuoden aikana, 20 prosenttia 2-5 päivää ja seitsemän prosenttia enemmän kuin viisi päivää. Uupuneisuus vaivasi useimmiten 22-25-vuotiaita. Motivaation puute oli yleisin syy poissaololle, mitä pidemmälle opinnot etenivät, sitä enemmän poissaoloja kertyi motivaation puutteen vuoksi, uupuneisuus ei jakautunut samalla tavalla. (Erola 2004, 70–74.)

Terve fiilinki - parempi meininki- hanke selvitti vuonna 2005 Kemi-Tornion ja Rovaniemen ammattikorkeakoulujen (nykyinen Lapin ammattikorkeakoulu) opiskelijoiden hyvinvointia (Viuhko 2006, 7–8). Opiskelijat kaipaivat eniten apua liikuntaan liittyviin asioihin ja toiseksi eniten stressinhallintaan. Opiskelijoista 75 prosenttia koki olevansa oikealla alalla. Tyytyväisyys omaan opiskelumenestykseen oli naisilla suurempi, kuin miehillä. Opintomenestyksen koki tavoitteitaan paremmaksi ensimmäisen vuoden opiskelijat. Neljännen vuoden opiskelijat kokivat useimmiten opintomenestyksensä odotustenmukaiseksi. Korkeakouluopintojen ohjauksen koki kohtuulliseksi puolet vastanneista ja neljäsosa koki ohjauksen riittämättömäksi. Opiskelijat kokivat eniten vaikeuksia esimerkiksi opintojen suorittamisessa loppuun, aikatauluttamisessa ja suunnitte-

lussa. Lähes puolet opiskelijoista oli ollut poissa koulusta vähintään yhden päivän viimeisen vuoden aikana motivaation puutteen tai väsymyksen vuoksi. Poissaolojen määrä kasvoi opiskeluvuosien lisääntyessä. (Viuhko 2006, 37–57.)

Työterveyslaitoksen teettämässä hyvinvointi-tutkimuksessa opiskelijoista 29 prosenttia arvioi psyykkisen hyvinvointinsa hyväksi, 50 prosenttia melko hyväksi, 17 prosenttia kohtalaiseksi ja neljä prosenttia huonoksi, Tähän tutkimukseen osallistui yliopistossa, ammattikorkeakoulussa sekä ammatillisella toisella asteella opiskelevat opiskelijat. Sukupuolella ei ollut merkitystä psyykkisen hyvinvoinnin kokemiseen. (Sulander & Romppanen 2007, 48–49.) Opiskelualansa arvioi itselleen oikeaksi 69 prosenttia, 24 prosenttia oli epävarmoja, ja seitsemän prosenttia kertoi alansa olevan väärä (Kunttu, Pesonen & Saari 2016).

Opiskelijan mielenterveysongelmat nousivat esille, kun Suomen ylioppilaskuntien liitto esitti kannanoton. Kannanotossa tuotiin esille se, ettei korkeakouluopiskelijoilla ole mahdollisuutta lomaan. Joka kolmas korkeakouluopiskelija kärsii mielenterveysongelmista, eikä jatkuva stressi toimeentulosta auta asiaa. (Suomen ylioppilaskuntien liitto 2019.) Opintoajan rajaus lisää opiskelijoiden paineita, yliopisto-opintojen tulee yhteensä kestää korkeintaan seitsemän vuotta. Korkeakouluopiskelijoiden stressi ja kuormitus ovat lisääntyneet. Myös työelämän vaatimuksen ovat lisääntyneet. Uupumus johtuu siitä, että vaatimusten ja voimavarojen välillä on epäsuhtauutta. Korkeakouluopintojen vaativuutta vähätellään. Opiskelijoiden kokemuksia opintojen haastavuudesta ei tulisi vähätellä. (Tammi 2019.)

Yliopisto-opiskelijat kokivat hyvinvointinsa paremmaksi, kuin ammattikorkeakouluopiskelijat. Korkeakoulututkinnon suorittaminen on pitkä ja haastava prosessi. Yhteisöllisyys ja toisista huolehtiminen edesauttaa opiskelijoiden hyvinvointia. Mielenterveyden merkitys on kasvanut yhteiskunnassa kaikilla väestöryhmillä. Yhteiskunta muuttuu nopeasti, opiskelijoiden voi olla vaikea sopeuta näihin muutoksiin. Opiskelijat saattavat kokea ahdistusta suorituspainoiden vuoksi. Varhainen puuttuminen ahdistukseen ja masennusoireisiin voi ennaltaehkäistä ongelmien etenemistä pidemmälle. Yliopisto-opiskelijat ovat tyytyväisiä tervey-

denhuoltopalveluihinsa. Ammattikorkeakouluopiskelijoilla tilanne oli toinen. Henkisesti hyvinvoiva opiskelija jaksaa todennäköisemmin opiskella ja myöhemmin työskennellä, kun hänen mielenterveytensä on kunnossa. Nykyään Internet on suosittu väylä avunhakemiseen. (Mannisenmäki & Valtari 2005, 99–103.)

Tilastokeskus (2011) toteutti vuonna 2009 Opiskelijatutkimus 2010-kyselyn, jonka mukaan stressi, työssäkäynti ja opiskelijan elämäntilanteeseen liittyvät tekijät, hidastavat suomalaisopiskelijoiden opintoja. Joka kolmannes tutkimukseen vastannut, vastasi, että opinnot olivat kestäneet kauemmin, kuin mihin he olivat pyrkineet. Yliopisto-opiskelijoista 42 prosenttia oli sitä mieltä, että opinnot olivat edenneet tavoitteita hitaammin. Tilastokeskuksen tutkimuksen mukaan opintoja hidastivat työssäkäynnin, stressin ja opiskelijan elämäntilanteeseen liittyvien tekijöiden lisäksi, opintojen työläys, puutteellinen opintojen ohjaus sekä toimeentulovaikkeudet. (Saarenmaa & Virtanen 2011.)

Amerikkalaisesta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia mittaavasta tutkimuksesta selviää, että korkeakouluopiskelijoiden mielenterveydelliset ongelmat ovat hyvin yleisiä. Suurin osa opiskelijoista oli tuntenut stressiä, toivottomuutta, ahdistuneisuutta ja uupumusta. Naisilla tuntemukset olivat hieman miehiä yleisempiä kaikissa kategorioissa. (American College Health Association 2018, 13–14.)

Tässä luvussa esittelemäni aiemmat tutkimukset luovat pohjaa omien tutkimustulosteni analysoinnille. Hyödynnän tutkimustuloksiani käsitellessä Maslow'n tarvehierarkiaa, sekä objektiivista ja subjektiivista hyvinvoinnin käsitettä. Hyödynnän lisäksi ympäristöstä ja yksilöstä itsestään lähtöisin olevia, suojaavia- ja riskitekijöitä, joita kävin läpi mielenterveys ja stressi-luvussa. Käsittelen seuraavassa luvussa samoja teemoja, mitä tuloksia analysoidessa. Käsittelen opiskelijoiden tämänhetkistä hyvinvointia sekä tulevaisuuden näkymiä, joita tarkastelen myös tulokset -luvussa.

### 3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toteutan tutkimukseni laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on prosessi, jossa näkökulmat ja tietoisuus kehittyvät vähitellen, prosessin edetessä. Laadullisen tutkimuksen vaiheet eivät välttämättä etene etukäteen jäsennettävissä selkeissä vaiheissa. (Kiviniemi 2010, 70.) Ennen analysoinnin aloittamista aineisto on saatettava sellaiseen muotoon, että se voidaan analysoida. Laadulliseen analyysiin yhteydessä puhutaan usein induktiivisesta ja deduktiivisesta analyysistä. Tämä perustuu tutkimuksessa käytettyyn päättelyn logiikkaan, joka on joko induktiivinen (yksittäisestä yleiseen) tai deduktiivinen (yleisestä yksittäiseen). Aineiston analyysi voi olla joko aineistolähtöinen tai teorialähtöinen. Aineistolähtöinen analyysi tarkoittaa sitä, että tutkijalla ei perusta havaintojaan ennako-oletuksiin. Teorialähtöinen analyysi nojaa johonkin tiettyyn teoriaan, malliin tai auktoriteetin esittämään ajatteluun. Laadullisen tutkimuksen analyysi kerätään useimmiten haastattelulla, kyselyllä, havainnoinnilla ja erilaisin dokumentein. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–99.)

Tutkimuksessani hyödynnän psykologiaa. Hyödynnän aineiston analyysissä sosiaalisen pääoman käsitettä, Maslow'n tarvehierarkiaa sekä positiivista psykologiaa. Käytän analyysin tukena aiempia tutkimuksia, sekä omia kokemuksia aiheesta. Aiemmillä tutkimuksilla pyrin tuomaan lisäpohjaa aineistostani lähtöisin oleville havainnoille. Koen, että koska olen itse samassa elämänvaiheessa, kuin kyselyyn vastanneet opiskelijat, ovat näkökulmani tutkimuksen kannalta keskeisiä, eikä niitä voi sivuuttaa. Näkökulmani ovat kokemuksia nykypäivän korkeakoulusta ja kokemukseni hyvinvoinnista sijoittuvat nykyhetkeen. Hyvinvointiin liittyvät haasteet muuttuvat ajan myötä, joten on tärkeää, että meillä on tietoa juuri tämän päivän korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista.

#### 3.1 Sisällönanalyysi lähestymistapana

Sisällönanalyysi on analyysitapa, jota voidaan hyödyntää suurimmassa osassa tutkimuksista. Se on etenkin laadullisen tutkimuksen analyysitapa. Sisällönanalyysissä voidaan analysoida dokumentteja systemaattisella ja objektiivisella otteella. Dokumentilla voidaan tarkoittaa melkein mitä tahansa kirjallisessa muodossa olevaa aineistoa. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia. Sisällönanalyysillä pyritään järjestämään aineisto tiivistettyyn muotoon säilyttäen sen keskeinen sanoma. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91–108.) Aineistolähtöinen sisällönanalyysi sisältää aineiston pelkistämisen, aineiston jakamisen ryhmiin ja teoreettisten käsitteiden luominen (Miles, Huberman & Saldaña 2014). Sisällönanalyysi voi olla myös teorialähtöistä. Teorialähtöisessä analyysissä aineiston analyysi luokittelu perustuu aikaisempaan viitekehykseen. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä analyysin tulkintaa ohjaavat vuoroin aineisto ja teoria. Tämä tapa voidaan tehdä myös ensin aineistolähtöisesti ja lopuksi liittää aineiston perusteella tehdyt havainnot teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 113–117.)

### 3.2 Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää korkeakouluopinnoissaan loppusuoralla olevien opiskelijoiden hyvinvointia.

Tutkimusongelmani on se, miten korkeakouluopiskelijat kokevat hyvinvointinsa opintojen loppupuolella. Tarkastelen aihetta seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten opintojen loppusuoralla olevat korkeakouluopiskelijat kokevat tämän hetkisen hyvinvointinsa?
2. Miten opintojen loppusuoralla olevat korkeakouluopiskelijat näkevät tulevaisuuteensa?
3. Mistä korkeakouluopiskelijat ovat hakeneet apua ahdistukseen tai stressiin, ja miten he ovat kokeneet avun hakemisen?



### 3.3 Aineiston hankinta ja analyysi

Syksyllä 2019 lähetin tekemäni kyselylomakkeen Lapin yliopiston kasvatustieteen, aikuiskasvatustieteen ja mediakasvatuksen ainejärjestölle Lastu ry:lle. He välittivät kyselyni eteenpäin Lastu ry:n sähköpostitse lähetettävän viikkokirjeen, Facebookin sekä Instagramin avulla. Vastauksia tuli tätä kautta kuusi kappaletta. Myöhemmin päätin laittaa kyselyn myös Lapin yliopiston ylioppilaskunnalle (LYY), jotta saisin lisää vastauksia. He välittivät sen eteenpäin oppilaille ja vastauksia kertyi lopulta yhteensä kymmenen kappaletta. Vastaukset olivat laajoja ja kaikki kyselyyn vastaajat olivat vastanneet kysymyksiin laajasti, ja vastauksista näkyi kysymysten syvällisempi pohdinta. Merkitsen osallistujat kirjaimella O ja numeroin jokaisen vastaajan.

Kyselylomake on perinteinen tapa kerätä aineistoa. Kyselylomakkeen käyttö yleistyi 1930-luvulla. Nykyään ovat yleistyneet sähköiset kyselyt. Usein tällaiset kyselymuodot soveltuvat parhaiten nuoremmille vastaajille, sillä nuorilla vastausprosentti on todettu suuremmaksi. (Aaltola & Valli 2007, 102–111.) Aineistoni keräsin käyttäen puolistrukturoitua kyselylomaketta. Puolistrukturoitu kyselylomake tarkoittaa sitä, että siinä on sekä kysymyksiä, joihin on valmiit vastausvaihtoehdot, sekä avoimia kysymyksiä. Lomakkeen laatimisessa tulee olla huolellinen, sillä kysymykset luovat perustan tutkimuksen onnistumiselle. Kysymykset eivät saa olla johdattelevia. (Aaltola & Valli yms. 2007, 102–124.) Lomaketutkimuksessa tärkein vaihe on kyselylomakkeen tekeminen. Kysymykset täytyy olla sellaisia, että niiden avulla saa riittävän aineiston. Lomakkeen pituus tulee harkita tarkkaan, sillä liian pitkä kysely ei välttämättä houkuttele vastaajia. (Valli 2007, 103.) Pyrin pitämään kyselylomakkeen kysymykset lyhyinä ja niiden kielen ymmärrettävänä. Tavoitteenani oli luoda kysymyksistä sellaiset, että vastaaja ymmärtäisi, mitä kysymyksellä tarkoitetaan, ja näin ollen vastaaja ei jättäisi vastaamatta sen takia, että ei ymmärrä kysymystä.

Päädyin kyselylomakkeeseen osittain myös sen vuoksi, että oletin vastaajien olevan iältään suhteellisen nuoria ja näin ollen vastausprosentti voisi olla hyvä. Nuoremmat vastaajat tavoittaa hyvin sosiaalisen median avulla. Sähköpostit

tulevat nykyisin usealla suoraan puhelimeen, joten sähköpostilla tavoittaminen on helppoa. Perustelin kyselylomakkeen valintaa myös sillä perusteella, että tein kandidaatin tutkielman samalla metodilla ja silloin vastausprosentti oli hyvä ja vastaukset kattavia. Koen, että sähköisen lomakkeen täysin anonyymi vastustapa, on omiaan nostamaan vastausprosenttia. Kynnys vastata anonyymiin nettikyselyyn on matala.

Analysoin aineistoani sisällönanalyysin periaattein. Käytin teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Ensin ryhmittelin lomakkeen kysymykset tutkimuskysymysteni perusteella. Sen jälkeen aloin käydä vastauksia läpi jaottelemalla vastaukset edellä mainittuihin ryhmiin. Tämän jälkeen tarkastelin vastauksia tarkemmin ja pyrin löytämään vastauksista samankaltaisuuksia vastausten kesken. Analyysin edetessä pyrin havainnoimaan vastauksia suhteessa aiempiin tutkimuksiin. Hyödynsin analyysissäni teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, jossa ensin käsitteelen aineistoa aineistolähtöisesti ja sen jälkeen sidoin havainnoit teoriaan.

### 3.4 Tutkimuksen eettisyys

Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa sitä, että noudatetaan rehellisyyttä, yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta, tutkimuksessa käytetään tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisiä tiedonhankinta- tutkimus- ja arviointimenetelmiä, tutkimuksessa korostetaan avoimuutta ja vastuullisuutta. Tärkeää on myös, että tutkija kunnioittaa muiden tekemiä julkaisuja, tutkimus toteutetaan ja sen tulokset säilytetään huolellisesti, tutkimusluvut ja ennakoarviointi toteutetaan säännösten mukaan, kaikkien osapuolten oikeudet ja velvollisuudet tulee olla selkeät ja rahoituslähteet ilmoitetaan kaikille osapuolille. Hyvän eettisen käytännön loukkauksilla tarkoitetaan epäeettistä ja epärehellistä tapaa toimia, joka on haitallista tutkimukselle. Loukkaukset jaetaan kahteen eri ryhmään: vilppi tieteellisessä toiminnassa ja piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–8.)

Kvalitatiivisen kyselylomakkeen anonyymisointi tarkoittaa sitä, että aineistoa analysoidessa pyritään esittämään aineistossa esiintyvät henkilöt anonyymisti. Tämä tarkoittaa esimerkiksi nimien muuttamista, työ- tai opiskelupaikan tai iän sensuroimista. (Kuula 2013, 214–218.) Itse painotin kyselylomakkeen esittelytekstissä, että tutkimukseen voi vastata täysin anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Anonymiteetin pyrin säilyttämään jättämällä aineiston analyysistä pois henkilökohtaiset tiedot tai tiedot joista tutkittava on mahdollista tunnistaa. Ilmoitin aineistoa esitellessäni vastaajien ikähaarukan ja sukupuolen, mutta pyrin siihen, että en paljasta vastaajista yksityiskohtaisia tietoja. Aineistoa säilyttäessä pidän huolta siitä, että aineistoon eivät pääse ulkopuoliset tahot käsiksi. Hävitän kerätyn aineiston huolellisesti käytön jälkeen. Tutkimuslomakkeiden hävittäminen on helppoa, koska ne ovat sähköisessä muodossa. Paperille analysoinnin tueksi kirjaamani tulokset hävitän myös huolellisesti, että ne eivät pääse väärin käsiin.

## 4 TULOKSET

Tarkastelen tuloksia tutkimuskysymyksiä avulla. Aihealueet jakautuivat selkeästi kolmeen eri alueeseen, joten koin tämän jaottelun luontevaksi. Ensimmäisenä käsittelen korkeakouluopiskelijoiden tämän hetkistä hyvinvointia. Toisena käsittelen korkeakouluopiskelijoiden tulevaisuudennäkymiä. Kolmantena kohtana on avunhakeminen esimerkiksi ahdistukseen ja stressiin. Kysyin alkutietona vastaajien sukupuolta, ikää, opiskelualaa ja opintojen kestoa. Vastaajista kaikki olivat naisia ja iältään he olivat 24–32-vuotiaita. Opintojen kesto vaihteli neljästä kymmeneen vuoteen. Kaikki vastaajat opiskelivat yliopistossa. Vastaajista suurin osa opiskeli kasvatustiedettä, kaksi vastaajaa ilmoitti opiskelualakseen yhteiskuntatieteet ja yksi taiteiden tiedekunnan. Tarkemmin kasvatustieteen opiskelijat jakautuivat mediakasvatukseen, kuvataidekasvatukseen ja yleisen kasvatustieteen opiskelijoihin, sekä niihin, jotka olivat vastanneet pelkän kasvatustieteen. Se, että suurin osa vastaajista ilmoitti opiskelualakseen kasvatustieteen, johtuu varmasti siitä, että laitoin aluksi kyselyn vain Lapin yliopiston kasvatustieteen, aikuiskasvatustieteen ja mediakasvatukseen opiskelijoiden ainejärjestölle. Vastaajat olivat kaikki opintojen loppuvaiheessa, eli heillä oli opintoja jäljellä alle vuosi. Opintojen tähänastinen kesto vaihteli vastaajien kesken. Usealla opiskelijalla opinnot olivat kestäneet yli tavoiteajan eli yli viisi vuotta. Helsingin Sanomat uutisoi (2016), että vain viides yliopisto-opiskelijoista valmistuu tavoiteajassa. Opiskeluaika ei ole lyhentynyt, vaikka opiskeluaikaa rajoitettiin vuonna 2005. (Salomaa 2016.) Reflektoin tutkimustuloksiani tarkemmin pohdinta-luvussa.

### 4.1 Korkeakouluopiskelijoiden tämän hetkinen hyvinvointi

Korkeakouluopiskelijoiden tämän hetkistä hyvinvointia tarkastelin onnellisuuden, stressin ja ahdistuksen kokemisen avulla. Ensimmäiseksi kysyin tyytyväisyyttä tämän hetkiseen elämäntilanteeseen. Vastaajat kokivat pääosin olevansa tyyty-

väisiä elämäntilanteeseensa. Seuraavaksi kysyin vastaajilta, kokevatko he olevansa onnellisia. Tutkimukseen osallistuneet kokivat olevansa onnellisia. Kaikki vastaajat kokivat onnellisuuden tunnetta vähintään satunnaisesti, mikä on hyvinvoinnin kannalta positiivinen tulos. Helsingin Sanomat uutisoi maaliskuussa, että Suomi on vuonna 2019 kansainvälisessä vertailussa toista kertaa peräkkäin maailman onnellisin maa. Sijoitus on jakanut mielipiteitä ja herättänyt keskustelua. Suomen positiivisen psykologian yhdistys ry:n puheenjohtaja, valmentaja ja viestintäasiantuntija Ritva Enäkoski muistuttaa, että onnellisuus on hetki, jolloin tuntee kiitollisuutta tai hyvää mieltä. "Se on tyytyväisyyttä siihen, mitä on, eikä huomiota siihen, mitä ei ole." (Koskinen 2019.)

On totta, että Suomessa meillä on paljon syitä olla onnellisia. Tutkimukseni tuloksetkin osoittivat sen, että opiskelijat ovat keskimäärin melko onnellisia ja osa vastaajista painotti pienten, arkisten asioiden merkitystä. Vastaajat olivat sitä mieltä, että meidän tulisi muistaa olla kiitollisia siitä, että saamme asua Suomessa ja suurimmalla osalla on lähtökohtaisesti asiat melko hyvin. Pitää muistaa se, että Suomessakin esiintyy epätasa-arvoa ja paljon on puhuttu siitä, että epätasa-arvoisuus on nousujohtoista. Varallisuus lisääntyy tietyissä ihmisryhmissä, mutta samalla myös huono-osaisuus kasvaa. Erot tulotasoissa ovat selkeästi nähtävissä. Vastauksista oli nähtävissä kiitollisuus siitä, että on etuoikeutettu opiskelemaan ja tavoittelemaan haluamaansa tulevaisuutta. Vastauksista kävi ilmi, että opiskelijat tiedostivat olevansa etuoikeutetussa asemassa monen muun maan asukkaisiin verrattuna. Toisaalta vastauksista nousi myös esille se, että jollain tavalla olisi kiellettyä olla onneton tai tyytymätön elämäntilanteeseensa. Opiskelijat pelkäsivät, että heidät leimataan kiittämättömäksi, jos he kokevat elämäntilanteensa jollain tapaa negatiivisena.

Sosiaalinen pääoma on myös yksi tärkeän hyvinvoinnin edistäjä. Sosiaalinen pääoma sisältää sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen kanssakäymisen. (Palmu 2011, 90–91.) Kysyttäessä asioita, jotka tuottivat opiskelijoille onnellisuutta, vastauksissa toistuivat jotkin samat asiat, mutta myös vaihtelevuutta esiintyi. Sosiaalisen pääoman merkitys tuli esille tässäkin tutkimuksessa. Vastaajat kokivat, että sosiaalinen pääoma edesauttaa hyvinvointia. Ihmissuhteiden koettiin vai-

kuttavan hyvinvointiin. Vaikutukset saattoivat olla positiivisia, joissain tapauksissa ihmissuhteet koettiin hyvinvointia heikentäväksi asiaksi. Verkostojen menettämistä pelättiin, tukiverkostot koettiin voimavaraksi ja turvaksi. Opiskelu- ja työyhteisöihin kuulumisen koettiin tärkeäksi.

*Pelkään jääväni yksin ongelmien kanssa opiskelutukiverkon kadottua. O2*

Maslow'n tarvehierarkian mukaan ensin tulevat fyysiset tarpeet ja niiden tyydyttäminen, toisena turvallisuuden tarpeet eli työ, toimeentulo, terveys, perhe ja omaisuus, kolmantena hierarkiassa ovat ystävyys ja perhe, neljäntenä itsen arvostus, luottavaisuus ja kunnioitus, ja hierarkian huipulla on itsensä toteuttamisen tarpeet (Toivio & Nordling 2009, 62). Melkein kaikki vastaajista mainitsivat onnellisuutensa lähteiksi näitä asioita, kuten läheiset eli ystävät, perheen ja seurustelukumppanin. Tärkeiksi asioiksi nousivat myös työ ja taloudellinen vakuus, sekä terveys, harrastukset ja liikunta. Myös läheisten hyvinvointi nousi vastauksissa esille. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin muun muassa oma koti ja se, että saa asua maassa, jossa asiat ovat suhteellisen hyvin. Kuten aiemmin jo mainitsin, niin osa vastaajista osasi myös tarttua pieniin onnen hetkiin.

*Myös hyvin arkiset ja "pienet" asiat tekevät onnelliseksi, syksyn alku, "arjen pienet luksukset" O6*

Kysyin myös *Mitkä asiat elämässäsi vähentävät onnellisuuden tunnetta?* (ks. LIITE 1) Onnellisuuden tunnetta vähentäväksi seikaksi mainittiin lähes kaikkien vastauksissa stressi. Stressiin liittyviä tekijöitä olivat kiire ja se, ettei ole mahdollisuutta lomaan. Epävarmuus, huoli tulevaisuudesta, huoli opintojen jälkeisestä elämästä nousivat myös useassa eri vastauksessa esille. Yksittäiset vastaajat

kertoivat vähentäviksi tekijöiksi opinnoissa epäonnistumisen, parisuhteen puuttumisen ja konfliktit ihmissuhteissa. Myös oma terveydellinen tausta ja esimerkiksi ahdistuneisuus/paniikki tai ahdistuneisuushäiriö vaikuttivat onnellisuuteen negatiivisesti. Yhdessä vastauksessa mainittiin omat tavoitteet, vastaaja siis koki, että omat tavoitteet eivät ehkä olleet realistisia tai niiden tavoittelu aiheutti liikaa paineita ja näin ollen vähensi onnellisuuden tunnetta. Samantyyllisiä tekijöitä on listannut Psykologian emeritus-professori Markku Ojanen. Ojanen (2018) mukaan onnellisuutta vähentäviä tekijöitä ovat köyhyys, työttömyys, sairaudet ja ihmissuhdeongelmat. Myös aiemmin listaamissani mielenterveyden riskitekijöissä nousivat esille samat asiat (ks. sivu 13).

Seuraavaksi kysyin opiskelijoilta kokevatko he olonsa ahdistuneiksi. Vastausvaihtoehdot olivat *usein, satunnaisesti ja en koskaan*. Vastaajat kokivat ahdistusta satunnaisesti tai usein. *En koskaan* ei vastannut kukaan. Vastaajista kaikki siis kokivat ahdistusta jollain tasolla. Ahdistus näyttäytyi siis erittäin suurena osana opiskelijoiden elämässä. Ahdistus vaikuttaa ihmisen elämään ja arkeen eli tavoilla. Osa opiskelijoista koki, että ahdistus rajoittaa heidän elämänsä. Sen koettiin vaikuttavan hyvinvointiin negatiivisesti ja tätä kautta heikentävän elämänlaatua. Ahdistus vaikutti opiskeluiden sujumiseen ja yleiseen mielialaan.

Ahdistuksen syitä kysyessä yleisimmiksi vastauksiksi nousivat jälleen kerran stressi ja siihen liittyvä kiire. Vastauksissa kiireen selittäviksi tekijöiksi kerrottiin muun muassa tehtävien kasaantuminen ja vapaa-ajan vähyyt.

*Asiat ovat kesken ja opintojen ja erityisesti gradun kesken oleminen hakkaa takaraivossa. O7*

Stressiä aiheutti kiireen lisäksi opintojen loppuvaihe, joka itsessään koettiin stressaavana. Valmistuminen ja gradun keskeneräisyys lisäsivät selkeästi useamman vastaajan ahdistuneisuutta. Stressi nousi esille vastauksissa myös ky-

syttäessä onnellisuutta vähentäviä asioita. Taloudellinen tilanne ahdisti useita vastaajia, tähän yhteydessä oli opintotukikuukausien rajallisuus, joka voi aiheuttaa taloudellisia haasteita. Osalla ahdistuksen taustalla oli selkeitä mielenterveydellisiä syitä, kuten ahdistuneisuushäiriö tai muu mielenterveydellinen tausta, josta ei haluttu yksityiskohtaisemmin kertoa. Yksi vastaaja koki yleistä epäonnistumista elämässä, parisuhdeasioissa ja opinnoissa. Eräs vastaaja nosti esille varsin ajankohtaisen aiheen, ilmasto muutoksen. Olen itsekin huomannut, että etenkin nuorten keskuudessa ahdistus ilmastoasioista on noussut jo lähdeskohtuuttoman suureksi. Nuorten hartioille asetetaan paljon paineita ilmastoasioita koskien. On tutkittu, että ilmastoahdistus vaikuttaa nuorten elämään lisäämällä surua pelkoa ja epätoivoa. Psykologi Sanni Saarimäki kertoo, että ilmastoahdistus vaikuttaa jopa nuorten tulevaisuuden suunnitelmiin. Tulevaisuus pelottaa ja se voidaan nähdä jopa toivottomana, tämä näkyy esimerkiksi siinä, että nuoret eivät uskalla hankkia lapsia. (Räyhäntausta, Sillfors & Viukari 2019.)

Kysymykseen *Koetko olevasi väsynyt tai uupunut?* vastanneet kaikki kokivat olevansa väsyneitä tai uupuneita, toiset enemmän ja toiset vähemmän. Yksi vastaaja koki, että väsymys oli normaali osa sen hetkistä elämäntilannetta, koska käsillä oli uusi elämäntilanne. Yleisimmät syyt väsymyksen ja uupumuksen kokemukseen olivat stressi ja kiire. Vastaajista useampi kaipasi lomaa.

*Haaveilen lomasta, jopa mahataudista tms., että saisi vaan olla yksin pari päivää. O7*

*Väsynyt välillä huonon nukkumisen takia, sillä unirytmii vaihtelee koko ajan epäsäännöllisen elämän vuoksi. On vaikea muodostaa säännöllistä päivärytmiä, sillä koulupäiviä yms. tekemistä on harvakseltaan. O5*

Vastaajista muutama kertoi, ettei ole aikaa palautua, koska kuormitusta oli liikaa. Perfektionismi ja omat vaatimukset koettiin osassa vastuksia liian suuriksi



ja uupumusta lisääviksi tekijöiksi. Yksinäisyys vaivasi yhtä vastaajaa. Hän koki, että ponnistelee yksin. Useammalla vastaajista oli vaikeuksia löytää säännöllinen päivärytmi, koska elämäntilanne koettiin epäsäännölliseksi. Vastaajat kokivat, että he nukkuvat huonosti, eivätkä ehdi palautua. Osasyynä tähän oli se, että opintojen loppuvaiheiden opiskelu on niin omatoimista, että säännöistä päivärytmiä on vaikea löytää. Opiskelijat kokivat käyvänsä ylikierröksillä ja osasta vastauksista paistoi läpi loppuun palamisen mahdollisuus, vaikka sitä ei ehkä suoranaisesti mainittu. Tätä päätelmää tutkivat mielenterveydellisiin tukitoimiin turvautuminen, johon palaan myöhemmin.

Mielestäni oli tärkeää kysyä stressin kokemista erillisenä kysymyksenä. Aiemmissa vastauksissa tuli ilmi, että stressi oli isossa osassa opiskelijoiden elämässä. Kaikki vastanneista kokivat olevansa stressaantuneita. Stressiä koettiin useimmiten opintojen ja töiden suhteen. Gradun eteneminen ja opintojen saattaminen loppuun huolettivat.

*Kyllä [koen stressiä, LL]. Gradu ja epävarmuus tulevaisuudesta stressaavat. O1*

Työn ja opintojen määrä suhteessa vapaa-aikaan koettiin raskaana. Osalle vastaajista muut ihmiset loivat stressiä. Stressaava ympäristö ja ympärillä olevat stressaavat ihmiset, sekä itsensä vertailu muihin lisäsivät stressiä. Elämäntavat ja -hallinta olivat joillain opiskelijoilla hukassa. Vähäinen uni ja liikunta nousivat yhdessä vastauksessa stressin aiheuttajiksi. Yksi vastaaja ilmoitti, että hänen ajanhallintansa on hukassa, mikä aiheutti stressiä. Tilastokeskuksen vuonna 2009 toteuttaman Opiskelijatutkimus 2010-kyselyn mukaan yleisin opiskelijoiden kokema terveyshaitta on stressi (Saarenmaa & Virtanen 2011).

*Opinnot eivät etene yhtä nopeasti kuin esim. ystävälläni, koska minulla on paljon töitä ja vähän jaksamista. O3*

Voidaan sanoa, että stressi kuuluu ihmisten elämään. Parhaimmillaan se edesauttaa tavoittamaan saavutuksia, mutta liiallisena se on ihmiselle haitallista. Olen itsekkin huomannut, että stressi voi tietyissä tilanteissa olla hyvä asia. Esimerkiksi opiskellessa stressi on usein positiivinen tekijä. Stressi aiheuttaa tietynlaista painetta, joka auttaa päämäärien tavoittelemisessa. Omassa tutkimuksessani kysymysten asettelu saattoi olla omiaan aiheuttamaan sen, että vastaukset painottuivat lähinnä stressin negatiivisen puolen tarkasteluun. Osa vastaajista oli silti havainnut stressin positiiviset vaikutukset ja toi ne vastauksissaan esille. Yksi vastaaja koki, että oli osittain saanut stressin hallintaan ja oli kääntänyt stressin positiiviseksi voimavaraksi. Stressi auttoi pääsemään tavoitteisiin.

Kysyin itseluottamuksen merkitystä hyvinvoinnille. Itseluottamuksen merkitys koettiin suurena kaikissa vastauksissa. Itseluottamus nähtiin jopa tärkeimpänä hyvinvoinnin tekijänä. Etenkin sen puutteen koettiin vähentävän hyvinvointia.

*Tällä hetkellä itseluottamukseni ei ole kovin vahva. Tuntuu, että luotto omiin kykyihin ja osaamiseen on vähentynyt opiskelujen aikana. O8*

Hyvän itseluottamuksen nähtiin lisäävän hyvinvointia. Sen avulla nähtiin olevan mahdollista saavuttaa asioita ja hallita elämäänsä. Opiskelijat sanoivat itseluottamuksen vaikuttavan positiivisesti opintojen sujumiseen. Usko omiin kykyihin nähtiin edistävän omaa hyvinvointia ja elämän eri osa-alueiden sujumista. Itseluottamuksen tukemiseen toivottiin työkaluja. Kaikki opiskelijat eivät kokeneet itseluottamustaan hyvänä, mutta he eivät osanneet siihen itse vaikuttaa. Ystävät, parisuhde ja onnistumisen kokemukset vaikuttivat itsetuntoon positiivisesti.

Kaiken kaikkiaan näytti siltä, että mitä pidempään opinnot oli jatkuneet, sitä huonommaksi opiskelijat kokivat oman hyvinvointinsa. Sama näkyi myös avun hakemisessa eli mitä pidempään opiskelut olivat kestäneet, sitä suuremmaksi

avun tarve koettiin. Opintojen kesto ja tässä tutkimuksessa, myös opiskelijoiden ikä olivat yhteydessä koettuun hyvinvointiin. Vanhemmat opiskelijat kokivat hyvinvointinsa huonommaksi, kuin nuoremmat. Tämä tulos saattoi johtua, siitä, että vanhemmilla opiskelijoilla opinnot olivat kestäneet kauemmin, mitä nuoremmilla opiskelijoilla. Omien kokemusten mukaan opintojen alussa suhtautuminen opintoihin on huolettomampi. Opinnot eivät vielä vaadi niin paljon eikä tarvitse huolehtia opintojen jälkeisestä tulevaisuudesta. Viiden vuoden korkeakouluopinnot tuntuvat äärimmäisen pitkältä ajan jaksolta ja elämä on melko suunniteltua viiden vuoden päähän. Siinä vaiheessa, kun opinnot alkavat lähestyä loppua, alkaa usein myös stressi tulevaisuudesta kasvaa. Mitä pidemmälle opinnot venyvät, sitä suurempi on paine valmistua. Usein paine tulee ulkopuolelta, yhteiskunta ja läheiset odottavat valmistumista ja työelämään siirtymistä. Paine voi myös lähteä yksilöstä itsestään. Opintojen venyminen voi aiheuttaa ahdistusta ja huonommuuden tunnetta.

Kun opiskelijoiden vastauksia tarkastelee objektiivisesta ja subjektiivisesta hyvinvoinnin näkökulmista voi löytää sekä, objektiivisia, että subjektiivisia hyvinvoinnin tekijöitä (ks. Moisio, Karvonen, Simpura & Heikkilä 2008, 14). Aineistostani esittelemiäni objektiivisia tekijöitä olivat terveys, elinolot ja toimeentulo. Subjektiivisina tekijöinä mainittiin sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus. Terveiden reistailu ja ongelmat toimeentulossa korostuivat onnellisuutta vähentäviä tekijöitä kysyttäessä. Elinoloista koettiin kiitollisuutta ja vastaajat kokivat onnellisuutta siitä, että saavat asua Suomessa. Sosiaaliset suhteet koettiin voimavaraksi ja niiden menetystä pelättiin. Yksinjääminen näyttäytyi pelkona tulevaisuuden pelkoja kysyttäessä. Itsensä toteuttaminen näkyi siinä, että opiskelijoille tuottivat onnellisuutta asiat, joita he kokivat mieluisaksi tehdä. Onnellisuus näyttäytyi merkittäväksi tekijäksi opiskelijoiden vastauksissa. Voidaan siis sanoa, että tutkimukseen osallistuneiden vastauksista oli tulkittavissa, niin objektiiviset kuin subjektiivisetkin tekijät.

## 4.2 Tulevaisuudennäkymät

Seuraavaksi tarkastelen korkeakouluopiskelijoiden tulevaisuudennäkymiä hyvinvoinnin näkökulmasta. Kysyin tulevaisuudennäkymiä ja opiskelijoiden mietteitä tulevaisuudesta. Kysymykseen *Tiedätkö mitä teet opintojen päättymisen jälkeen?* lähes kaikki opiskelijat vastasivat, että eivät tiedä, mitä tekevät opintojen jälkeen. Kun kysyin pelottaako tulevaisuus opiskelijoita, kaikkia olivat sitä mieltä, että tulevaisuus pelottaa. Tulevaisuus pelotti vastaajia satunnaisesti tai usein. Vastaukset olivat siis samankaltaisia, kuin kysymykseen *Tiedätkö mitä teet opintojen päättymisen jälkeen?* Nämä kysymykset ovat samankaltaisia. Tulevaisuudennäkymien epäselvyys saattaa johtaa siihen, että tulevaisuus näyttäytyy pelottavana. Korkeakouluopintojen loppusuoralla olevat opiskelijat ovat elämänvaiheessa, jossa tulevaisuus on usein jollan tapaa epäselvää. Uusi elämänvaihe voi pelottaa ja aiheuttaa epävarmuuden tunteita.

Halusin tietää syitä opiskelijoiden tulevaisuuden pelkoon, joten kysyin miksi he kokevat tulevaisuuden pelottavana. Suurimpana syynä tähän nousi epävarmuus. Tulevaisuus nähtiin epävarmana ja epävarmuus loi tulevaisuuden pelkoa. Yleisimmin vastaajia pelotti se, ettei tiennyt mitä töitä tekee valmistumisen jälkeen, työttömyys tai ettei saa sellaista työtä, jossa viihtyy. Muutama vastaaja pelkäsi yksinäisyyttä, kun opiskelut päättyvät ja opiskelutukiverkosto katoaa. Opiskelijat pelkäsivät, että menettävät nykyiset ystävät eivätkä saa uusia.

*Saanko ylläpidettyä ihmissuhteita ja tutustuttua uusiin ihmisiin vai olenko yksinäinen, olenko tarpeeksi pätevä ja osaava ammatissani, saanko jostain töitä, nautinko työstäni ja olenko oikealla alalla, tulenko toimeen rahallisesti? Kaikki tuntuu hyvin epävarmalta ja se pelottaa. O8*

*[Tulevaisuus pelottaa, LL] koska en voi olla varma, saanko mielekästä työtä. O4*

Eräs vastaaja kertoi, että tulevaisuus pelottaa, koska opiskeluala ei valmista suoraan mihinkään ammattiin. Tämän vastannut opiskeli yleistä kasvatustiedettä, joka ei suoranaisesti valmista mihinkään ammattiin ja osa kokee valmistumisen jälkeisen työllistymisen epävarmana. Itse opiskelen yleistä kasvatustiedettä ja olen huomannut, että samanlaisia pelkoja on ollut niin itselläni kuin opiskelukavereillani. Alaa opiskelevien tulevaisuus näyttäytyy monille hyvin epäselvänä ja tulevaisuus voi olla pitkään kysymysmerkki. Oulun yliopisto on kehittänyt kasvatustieteen työelämäopintoja, jotta opiskelijoiden olisi valmistuttua helpompi sijoittua työelämään (Karhu, Perttunen & Kemppainen 2014, 47). Yliopistosta työelämään ESR-projekti (2014) tutki opiskelijoiden mielteitä työelämästä. Suurinta osaa vastaajista huolestutti työllistyminen sekä koulutuksen antamat valmiudet työelämässä toimimiseen. Lisäksi vastaajat pohtivat paljon työllisyysnäkyymiä sekä koulutuksen antama osaaminen. (Perttinen, Skaniakos, Karhu, Liimatainen & Keskinarkaus 2014, 10.) Yksi vastaaja luotti siihen, että elämä menee omalla painollaan ja asiat kyllä järjestyvät. Hän koki enemmän olevan innoissaan, kuin peloissaan, tulevaisuuden suhteen.

Kysyttäessä kokevatko opiskelijat, että ovat valinneet itselleen oikean opiskelualan, vastaajat kokivat epävarmuutta asian suhteen. Vastaajat eivät kokeneet olevansa täysin väärällä alalla, mutta kaikki opiskelijat eivät nähneet omaa valintaansa täysin oikeanakaan. Yleisimmin epävarmoja valinnastaan olivat kasvatustieteen opiskelijat. Sekä yleisen kasvatustieteen, että kasvatustieteen alakseen ilmoittaneet, kokivat useimmin, että eivät ole ehkä valinneet itselleen täysin oikeaa opiskelualaa. En kuitenkaan koe, että tästä voi tehdä suoraviivaista päätelmää siitä, minkä alan opiskelijat ovat epävarmimpia valitsemastaan alasta. Samankin alan vastausten sisällä oli hajontaa vastausten suhteen. Yliopistosta työelämään ERS-projektissa todetaan, että 40 prosenttia yliopisto-opiskelijoista mietti pääaineen tai koulutusalan vaihtamista jonkin verran (Perttinen, Skaniakos, Karhu, Liimatainen & Keskinarkaus 2014, 10). Olen itse kokenut, että yleisen kasvatustieteen opiskelijoiden keskuudessa on paljon epävarmuutta. Omaa opiskelualan valintaa kyseenalaistetaan usein ja etenkin työllisyysnäkyvät näyttäytyvät epävarmoina. Se, että ala, jota on lähtenyt opiskelemaan, ei tunnu omalta, voi osittain johtua siitä, että ei tulevaisuuden työllisyys-

näkymät ovat hyvin epävarmat. Suurin osa opiskelijoista haluaa työllistyä raskaan urakan jälkeen.

Kysymykseen *Koen paineita menestyä koulu- tai työelämässä?* kaikki vastaajat vastasivat olevansa lähes samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Paineita siis koettiin paljon. Kaikki kyselyyn osallistuneet opiskelualat, mediakasvatus, kuvataidekasvatus, kasvatustiede ja yhteiskuntatieteet, kokivat paineita siinä määrin yhtä paljon, että selkeää eroa näiden alojen välille ei voinut muodostaa. Opiskelijat siis kokevat paineita, opiskelualasta riippumatta. Opintojen loppuvaiheessa on luonnollista ja jopa väistämätöntä kokea jonkinlaisia menestymispaineita. Tuleva työelämä ja siellä pärjääminen ovat varmasti omiaan luomaan näitä paineita. Nykypäivän työelämä on hyvin kilpailukeskeistä ja yksilöltä odotetaan jatkuvaa suorittamista. Nykyään oman näkemykseni mukaan yhteiskunnassamme on valloillaan ajatus, että mitä paremmin pärjät työelämässä, sitä arvokkaampi olet yhteiskunnalle. Työelämän menestyksestä on tullut tietynlainen statussymboli.

Tuntuu, että tällä hetkellä on trendikästä menestyä kuin myös jopa se että se luo meille stressiä ja paineita jatkuvan kilpailun kautta. Menestymisen pitäisi aloittaa jo nuorena, surffailla työpaikkojen välillä ja Linked profiili näyttää mahdollisimman hyvältä. O6

Menestyspainoiden syitä kysyessä, huomasin, että paineita tulee joko ympäröivästä maailmasta tai yksilö itse luo niitä itselleen. Paine-käsite ja motivaatiokäsite voidaan molemmat jakaa ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Käytän esimerkkinä motivaation käsitettä, joka on yhteydessä paineen käsitteeseen. Suomen Mielenterveys ry:n (2019) artikkelissa kerrotaan, että osa tavoitteista kumpuaa yksilöstä sisältä päin, yksilön omasta halusta saavuttaa asioita. Osa tavoitteista puolestaan tulee ulkoapäin, ulkoisen maailman sanelemina. Ihmisen on hyvä

tiedostaa, tulevatko paineet ulkopäin ja vai sisältäpäin. (Kuinka olla tarpeeksi hyvä - sisäinen ja ulkoinen motivaatio 2019.)

Olen aina vaatinut itseltäni hyvää osaamista akateemisesti ja haluan olla hyvä työntekijä.O2

Aineistoani tutkiessa ulkoisia paineita loivat, muut ihmiset, ystävät, perhe ja yhteiskunta. Vastauksissa tuodaan esille itsensä vertailu muihin. Oma osaamista verrattiin kavereihin ja muihin läheisiin. Ystävät loivat paineita kehuskelemalla saavutuksillaan tai ihan vain sillä, että menestyivät opinnoissaan tai työelämässä. Yksi vastaaja kertoi olevansa lähtöisin vaativasta perheestä, hän koki, että oli osittain päässyt jo eroon perheen vaatimuksista. Yhteiskunnan sanottiin myös luovan paineita. Vastaajan mielestä nyky-yhteiskunta on hyvin vaativa. Opiskeluaika ja työelämä ovat vaativaa aikaa ja molemmissa ihmiseltä vaaditaan hyvin paljon. Nykyään kilpailu on kovaa. Koettiin, että nykyään on trendikästä menestyä ja kilpailu työmarkkinoilla on arkipäivää. Opiskelijat näkivät, että paineita menestyä kohdistettiin jo hyvin nuoriin. Osaa vastaajista tällainen kilpailu ärsytti. Kilpailu ja nykyinen työelämä koettiin raskaana ja jopa pelottavana. Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n taloustutkimus (2017) paljastaa, että joka viides nuori aikuinen käyttää reseptilääkkeitä jaksakseen töissä. Masennus- ja ahdistuneisuuslääkkeet ovat yleisiä. Työelämän vaatimukset nähtiin raskaammiksi, kuin aikaisemmin. Nuoret eivät tunne jaksavansa tai kokevat, että vuorokaudessa ei riitä tunnit kaikkeen. (Viidesosa nuorista aikuisista käyttää lääkkeitä suoriutuakseen työelämässä 2017.) Yhteiskunta vaatii tietynlaista menestystä, jotta yksilö voi olla yhteiskunnan silmissä onnistunut.

*Jos en menestyisi kummassakaan [koulu- tai työelämässä, LL], kokisin olevani ihmisenä täysin epäonnistunut. Työelämä on kuitenkin tapa jolla yhteiskuntamme on nykyään järjestetty. O6*

Yksilöstä itsestään lähtöisin olevia paineita olivat kunnianhimoinen luonne, halu olla hyvä työntekijä ja pelko siitä, onko riittävän hyvä. Toisaalta voidaan miettiä sitä, mistä riittämättömyyden pelko tulee. Vastauksista ei suoraan ilmennyt, mistä syystä opiskelijat kokivat riittämättömyyden pelkoa, oliko kyse omasta luonteesta joka vaati täydellisyyttä, vai ulkoapäin tulevista odotuksista. Paineet jotka opiskelija näyttää itse luovan itselleen, voivat todellisuudessa tulla ulkopäin. Vastajaat kokivat perfektionistinen luonteen tai oman halun olla hyvä tuovan paineita menestyä. Perfektionistinen luonne koettiin jopa taakkana. Perfektionismi tarkoitti yhtäältä sitä, että itseltä vaadittiin paljon eikä mikään suoritus ollut riittävän hyvä. Toisaalta perfektionismi koettiin positiivisena asiana, perfektionismi saattoi auttaa yksilöä pääsemään tavoitteisiinsa ja antamaan parhaansa.

#### 4.3 Korkeakouluopiskelijoiden avunhakeminen

Viimeisenä tutkin korkeakouluopiskelijoiden hakeutumista avun piiriin ahdistuksen tai stressin vuoksi. Katson, että avun hakeminen ja sen saaminen ovat tärkeä osa hyvinvointia. Matala kynnyks hakea apua, on ensisijaisen tärkeää, jotta opiskelijat uskaltavat hakea apua. Tämän lisäksi on tärkeää, että heidän huolensa otetaan tosissaan ja, että he saavat asianmukaista hoitoa. YHTS eli ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö tarjoaa yleisterveyden, mielenterveyden ja suunterveyden palveluja yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS:n palvelujen piiriin kuuluvat kaikki Suomen yliopistoissa perustutkintoa suorittavat opiskelijat. (YTHS lyhyesti 2019.) Vuonna 2021 YTHS:n palveluita pääsevät käyttämään myös ammattikorkeakouluopiskelijat (Kangas 2019). Tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat kokivat avunhakemisen kynnyksen matalana. Apua oli saatavilla melko helposti ja palvelut koettiin matalan kynnyksen palveluiksi. Etenkin YHTS koettiin helpoksi väyläksi hakea apua ja tukea opiskeluaikojen haasteisiin.

Kysyessäni *Oletko hakenut apua ahdistukseen tai stressiin?* osa opiskelijoista oli hakenut apua. Seuraavaksi kysyin opiskelijoita, mistä he olivat hakeneet apua ja oliko avun saaminen koettu helpoksi. Vastajaat olivat pääosin hakeneet



apua YTHS:ltä: Yksi vastaaja ilmoitti hakeutuneensa terapiaan, mutta vastauksesta ei käynyt ilmi, miten hän oli sinne hakeutunut. Voidaan siis päätellä, että YTHS on melko yleinen ja suosittu väylä hakea apua erilaisiin mielenterveyttä koskeviin asioihin. YTHS:n toiminnan toimivuus jakoi mielipiteitä. Kaikki vastaajista vaikuttivat olevan tyytyväisiä avun saamiseen ja avun laatuun, mutta vastauksista kävi ilmi, että jonot saattoivat olla pitkiä. Opiskelijat olivat tästä huolimatta varsin ymmärtäväisiä tämän suhteen, ymmärrettiin, että resurssit olivat rajalliset. Vastauksista kävi ilmi harmi ja mielihaha siitä, kun avun saaminen oli kestänyt pitkään. Pääosin opiskelijat olivat erittäin tyytyväisiä saamaansa apuun ja kokivat avun hakemisen ja saamisen helpoksi. Yksi opiskelija sanoi, että ei ollut tiennyt opinto-ohjaajan olemassaolosta. Opinto-ohjaajasta oli hänelle ollut apua kun oli tämän puheille päässyt. Opinto-ohjaaja oli ohjannut opiskelijan tuen piiriin. Opiskelijat olivat hakeneet apua stressiin, ahdistukseen, erilaisiin mielenterveydellisiin ongelmiin ja opiskelujen sujumiseen. Vastauksista kävi ilmi, että apua haettiin ennaltaehkäisevästi ja jo olemassa oleviin mielenterveydellisiin ongelmiin.

*YTHS. Avunsaaminen oli ihan helppoa, olisi voinut olla helpompakin, mutta ymmärrän kyllä, että esim. jonot ovat pitkiä O6*

*Olen saanut hyvää apua opiskelustressiin myös korkeakouluopintojen ohjaajalta. Mutta pitkään en edes tiennyt sen olemassaolosta. Opo vinkkasi myös klubitalo Roihulan, josta olen saanut paljon tukea opiskeluihin ja opiskeluun liittyvään ahdistukseen/stressiinkin. O8*

Onko niin, että saatavista palveluista ei tiedoteta tarpeeksi? Opiskelijat tietävät hyvin YTHS:n olemassaolon, mutta esimerkiksi opinto-ohjaajan puheille ei välttämättä osata hakeutua. Onko lisätiedottaminen tarpeen vai riittääkö, että opis-

kelija osaa hakeutua YTHS:n tarjoaman tuen piiriin? Lapin yliopisto on listannut verkkosivuilleen eri tahoja, joilta voi hakea apua hyvinvointiin. Tarjolla on erilaisia kulttuuri- ja liikuntapalveluita, koulukuraattori sekä YTHS:n eri palvelut. Koulukuraattori tarjoaa apua motivaation löytämiseen sekä opinnoissa jaksamiseen. (Tukea arkeen ja hyvinvointiin 2019.) YTHS:n mielenterveyspalveluita moititaan useimmiten pitkien jonotusaikojen vuoksi. Opiskelijat kritisoivat myös sitä, että hoitohenkilökunta ei ottanut heitä vakavasti, käyntikertojen välillä oli liikaa väliä ja lääkkeitä tarjottiin liian helposti. YTHS:n mielenterveystyön johtava ylilääkäri Pauli Tossavainen sanoo, että YTHS ei pysty tarjoamaan kaikkia opiskelijoiden kaipaamia mielenterveyspalveluita, mutta toisaalta säännökset eivät tätä heiltä odota. (Rantala 2017.)

YTHS:n rahoitusta on leikattu viime vuosina radikaalisti. Rahoitusta leikattaessa, myös mielenterveyspalveluiden määrä on vähentynyt. Ennen YTHS järjesti psykologin palveluita, jonne pääsi suoraan. Nykyään ensimmäinen kontakti on terveydenhoitaja. SOTE-uudistuksen jälkeen YTHS:n piirissä olevien opiskelijoiden määrä kasvaa suuresti, onkin tärkeää pitää huolta, että mielenterveyspalveluiden saatavuus ei tästä kärsi. YTHS:n palveluilla on koko ajan enemmän kysyntää, joten palveluiden leikkaaminen ei voi olla jatkuvaa. Lievätkin mielenterveydelliset ongelmat voivat haitata opiskelua todella paljon tai jopa keskeyttää opinnot kokonaan. Yhteiskunta investoi korkeakouluopintojen järjestämiseen, mutta opintojen suorittamisen tukemiseen ei tunnu riittävän resursseja. Noin viidesosa opiskelijoista käyttää YTHS:n mielenterveyspalveluita jossain vaiheessa opintoja. Vuosittain mielenterveysdiagnoosin vuoksi vastaanotolla käy 12–15 prosenttia opiskelijoista. Vuonna 2016 YTHS:n mielenterveyspalveluissa oli 48 000 vastaanottokäyntiä. (Salovuori 2017.)

Mielenterveyspalveluihin olisi tärkeää panostaa jatkossakin ja niistä leikkaamista olisi vältettävä. Tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat olivat jo nyt huolissaan resurssien riittävydestä. Mielenterveyteen panostamista ei voi painottaa liikaa. Mielenterveysongelmien lisääntyminen on kaikkien yhteinen haaste. Tutkimukseeni perusteella opintojen loppuvaiheessa olevat opiskelijat tarvitsevat paikkoja, joista voi matalalla kynnyksessä hakea apua. On tärkeää, että apua saa ennen

kuin varsinaista mielenterveydellistä ongelmaa on kehittynyt. Opiskelijat hakeutuivat avunpiiriin selkeästi jo ennen kuin tilanne oli pahin mahdollinen. Apua haettiin esimerkiksi stressin hallintaan ja opintojen sujumiseen. Opiskelijat halusivat valmistua ajallaan ja he selkeästi pyrkivät siihen, että opiskelujen jälkeinen elämä sujuisi parhaalla mahdollisella tavalla. Opiskelijat olivat halukkaita tekemään töitä mielenterveytensä eteen ja pitivät hyvinvoinnin merkitystä suurena.

## 5 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastelen tutkimustuloksia tarkemmin. Teen tuloksista yhteenvedoa ja nostan esille mielestäni keskeisimpiä asioita. Lisäksi pohdin tutkimuksen toteutustapaa, aineiston keruutapaa, sekä analyysitapaa. Luvun lopussa pohdin sitä, voisiko tutkimustuloksistani olla hyötyä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia edistettäessä.

### 5.1 Tulosten tarkastelua

Mielestäni on melko huolestuttavaa, että vastaajat eivät tienneet mitä tekevät valmistumisen jälkeen. Tähän löytyi useita eri syitä. Osa syistä tuli mainituksi, kun kysyttiin, miksi tulevaisuus pelottaa vastaajia. Osa opiskeli alaa, joka ei valmista suoraan mihinkään ammattiin, mikä lisää epävarmuutta tulevaisuudesta. Kun ei ole selkeää kuvaa siitä, mihin työhön voi tulevaisuudessa sijoittua, voi opintojen jälkeinen elämä tuntua epätietoiselta. Osa vastaajista ilmaisi, ettei tiedä vielä mitä haluaa tulevaisuudelta. Osa ei tiennyt, mitä haluaa elämältä, mitä haluaa tehdä työkseen tai missä haluaa asua. Opiskelijat pohtivat tulevaisuutta ja siihen liittyviä pelkoja paljon. Tulevaisuus tuntui epävarmalta ja osittain jopa synkältä. Opiskelijoiden vastauksista näkyi, että he kaipasivat apua ja ohjausta. He kokivat ahdistusta siitä, että tulevaisuus näyttäytyi epävarmana.

Kukaan tutkimukseeni osallistuneista ei sanonut, että olisi valinnut itselleen täysin väärän alan. Tämä on positiivista, vaikka asian suhteen esiintyikin epäilyjä. Vain yksi vastaaja oli täysin varma valinnastaan, muilla vastaajilla esiintyi enemmän tai vähemmän epäilyjä. Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat melko varmoja valinnastaan. Mielestäni on täysin normaalia kokea pientä epävarmuutta asiasta, etenkin, jos ei vielä ole päässyt kunnolla työelämään kiinni. Näen, että vasta työelämässä voi täysin varmistua siitä, että on valinnut itselleen oikean alan. Työelämässä näkee se, mitä ala sisältää ja mitä se käytän-

nössä on. On myös mahdollista, että omaksi alakseen voi kokea useamman eri vaihtoehdon.

Yliopistotutkinnot eivät useimmiten valmista mihinkään ammattiin. Yliopistoissa päteväidytään asiantuntijoiksi eri aloille. Etenkin tutkimuksessani esiintyneet yleisen kasvatustieteen, mediakasvatuksen ja aikuiskasvatuksen alat, ovat aloja jotka antavat hyvin laajan koulutuksen. Opintoaloista on mahdollista työllistyä useisiin eri kohteisiin. Olen itse yleisen kasvatustieteen opiskelijana huomannut, että opiskelijat voivat olla vielä opintojen loppusuoralla epätietoisia siitä, mihin koulutus tarkalleen antaa pätevyyden. Opiskelijoita voi vaivata jopa ahdistus siitä, että koulutus ei suoraan anna mitään tiettyä ammattinimikettä. Tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat pohtivat ovatko he saaneet tarvittavan pätevyyden työelämää varten. Epätietoisuus vaivaa monia. Tämän vuoksi opintojen ohjaus ja etenkin työelämään suuntautunut ohjaus olisi ensisijaisen tärkeää ja siihen tulisi panostaa entistä tehokkaammin. Ei ole kenenkään etu, että opiskelijat eivät tiedä miten hyödyntää koulutustaan. Opintojen suunnitteluun tulisi panostaa varhaisessa vaiheessa, jotta opiskelijat osaisivat valita tulevaisuuden kannalta parhaimmat pää- ja sivuaineet. Suomen ylioppilaskuntien liitto SYL (2019) on julkaissut tekstin, jossa kerrotaan, että työelämä näyttäytyy epävarmana opiskelijoille. Talouden kasvu on edelleen heikkoa. Työttömyys on Suomessa yleistä, eikä tiedetä mihin suuntaan työttömyys lähtee kääntymään. Tulevaisuus on opiskelijoiden silmin epävarma ja pelottava. (Mitä mun työuralle käy? - Opiskelijoiden epävarmat työllisyysnäkökymät 2019.) Kasvatustieteiden opintojen loppuvaiheeseen sijoittuva kolmen kuukauden harjoittelu on äärimmäisen tärkeä työllistymisen kannalta. Tämä on ainoa kasvatustieteen opintoihin sisältyvä harjoittelu. Tämän kaltaisia harjoitteluja saisi olla enemmän opintojen varrella. Yksi harjoittelu on mielestäni liian vähän. Harjoittelut ovat tehokas keino verkostoitua ja saada käytännön kokemusta eri työpaikoista.

Yliopisto on ammattikorkeakouluun verrattuna erilainen, koska ammattikorkeakoulu kouluttaa ihmisiä ammattiin, mutta yliopistossa on aloja, joista ei suoraan valmistu mihinkään ammattiin. Esimerkiksi humanistisen ja yhteiskuntatieteellisen alan opiskelijat eivät valmistu suoraan mihinkään ammattiin. Yleinen kasva-

tustiede, on ala, joka ei suoraan valmista mihinkään ammattiin. Tutkinto mahdollistaa useita eri työnäkymiä.

Tutkimukseeni osallistuneet opiskelijat olivat huolissaan työelämän paineista ja stressistä. Heitä huoletti työelämän suorituskeskeisyys ja menestymispaineet. Vastaajat kokivat, että nyky-yhteiskunta vaatii jatkuvaa suorittamista. Nykyään korkeakoulututkinto ei tarkoita automaattisesti työllistymistä omalle alalleen. Kilpailu työpaikoista on kovaa. Korkeakoulutettujen työmarkkinajärjestö AKAVA (2019) vaatii, että vastavalmistuneiden työttömyyden kasvu on pysäytettävä. Vastavalmistuneiden työttömyys on jatkuvassa kasvussa. Uran alkuvaihe on tärkeä vaihe työmarkkinoille kiinnittymisessä. Jos kiinnittymistä ei tapahdu pian valmistumisen jälkeen, on vastavalmistuneen vaara pudota kokonaan yhteiskunnan tukien piiristä. (AKAVA: Vastavalmistuneiden korkeasti koulutettujen työttömyyden kasvu pysäytettävä 2019.)

Kysyin tutkimuksessani myös opiskelijoiden kokemia paineita. Paine-käsite on yhteydessä motivaation käsitteeseen. Paineet voivat lähteä joko ulkopuolelta tai yksilöstä itsestään. Opiskelijat kokivat paineita menestyä. Olen itse huomannut, että omalla kohdallani sekä ulkoinen, että sisäinen motivaatio toimivat, tilanteesta riippuen. Ulkoinen motivaatio saa toimimaan tehokkaasti paineen alla, sisäinen paine toimii pidemmällä tähtäimellä, pitkän ajan tavoitteiden saavuttamisessa. Paineet lisäävät stressiä.

Stressi näyttäytyi omassa tutkimuksessani keskeiseksi hyvinvointia vähentäväksi tekijäksi. Stressin koettiin vähentävän onnellisuutta sekä lisäävän ahdistusta ja uupumusta. Stressi koettiin pääosin negatiivisena asiana, kukaan vastaajista ei suoraan viitannut, että stressi voisi olla positiivinen voimavara. Kuten tulokset-kappaleessa jo totesin niin pieni stressi voi olla jopa eteenpäin puskeva voima Tästä voidaan ehkä päätellä, että opiskelijoiden kokema stressi ja kuormitus oli niin suurta, että sitä ei enää koettu positiivisena voimavarana, vaan se nähtiin taakkana.

Nykyään jo hyvin nuorilta vaaditaan paljon. Menestyminen tuntuu olevan hyvän ja onnistuneen ihmisen tunnus. Etenkin länsimaissa eletään suorituskeskeistä

elämää. Painotetaan, että jokaisella on yhtäläiset mahdollisuudet menestyä ja kaikki riippuu yksilöstä itsestään. Tällaisella ajattelulla on kääntöpuolensa. Ihmiset voivat ahdistua siitä, jos he eivät jostain syystä onnistukaan, yksilön itsensä, yhteiskunnan tai muun yhteisön asettamiin tavoitteisiin. Epäonnistuminen tällä saralla voi johtaa hyvinvointiin negatiivisesti. Paineet ovat siis tiettyyn pisteeseen hyvä asia, mutta voivat joissain tapauksissa johtaa liialliseen itsensä ruoskimiseen. Epäonnistumiset myös kuuluvat elämään eikä elämän tarvitse olla jatkuvaa suorittamista.

Tutkimukseeni vastanneet kertoivat, että olivat pääosin tyytyväisiä mielenterveyspalveluihin. Jonotusajat olivat vastaajien mielestä tarpeettoman pitkiä. YTHS:n asiakastyytyväisyyskyselyn (2013) mukaan opiskelijat ovat tyytyväisiä YTHS:n palveluihin. Hyvän tai erinomaisen arvosanan YTHS:n palveluista antoi 85% vastaajista. (Kari 2013.) YTHS:n vuoden 2016 vuosikatsauksessa kävi ilmi, että opiskelijat ovat edelleen tyytyväisiä YTHS:n palveluihin. Asiakastyytyväisyyskyselystä kävi ilmi, että 75% vastaajista suosittelisi YTHS:n palveluita muille. Työntekijöiden ammattitaitoon oltiin tyytyväisiä, vaikka jonotusajat nähtiinkin pitkinä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuosikatsaus 2016, 11.)

## 5.2 Lopuksi

Tutkimukseni teko eteni melko nopeasti aineiston keruun jälkeen. Minulla oli selkeä kuva siitä, miten haluan tutkimukseni rajata ja miten haluan sen toteuttaa. Analyysitavan valinta vei itselläni aikaa, sillä pohdin parin eri vaihtoehdon välillä ja jouduin testaamaan kahta eri vaihtoehtoa, ennen kuin päädyin sisälönanalyysiin. Aineiston analyysi oli mielenkiintoista ja mielestäni tutkimuksen kiinnostavin osuus. Oman, täysin uuden ja ainutlaatuisen aineiston analysointi oli palkitsevaa. Uuden tiedon tuottaminen tuntuu merkitykselliseltä. Uusi tieto voi tuottaa täysin uusia näkökulmia ja voi vaikuttaa tulevaisuuden toimintatapoihin korkeakouluissa.

Verkkokysely osoittautui toimivaksi tavaksi kerätä aineistoa. Osa vastaajista vastasi hyvin laajasti ja vastauksista huomasi, että asioita oltiin pohdittu ennenkin. Kysymysten aiheet näyttivät olevan tärkeitä ja jopa henkilökohtaisia vastaajille. Vastauksista näki, että hyvinvointiin liittyvien asioiden kanssa oli kamppailtu paljon. Vastauksista näkyi myös se, että omia kokemuksia haluttiin tuoda esille ja hyvinvointia pidettiin tärkeänä asiana opiskelujen aikana. Kyselyn rakentamisessa sen sijaan oli haastetta, sillä kysymyslomakkeen kysymysten tulee olla tarkkaan harkittuja, jotta sillä saadaan selville asiat, jotka ovat oman tutkimuksen kannalta keskeisiä. Koen, että onnistuin sen laadinnassa hyvin ja sain kattavia vastauksia kysymyksiin, joihin hain vastauksia.

Tutkimustuloksiani voitaisiin myöhemmin hyödyntää hyvinvoinnin edistämiseksi. Vastauksissa nousi esille tärkeitä asioita ja joitain epäkohtia. Stressi nousi suurimmaksi hyvinvointiin negatiivisesti vaikuttavaksi tekijäksi. Korkeakouluopiskelijoiden stressin määrää voisi mahdollisesti parantaa työelämäorientoitujen opintojen lisäämisellä, jotta opiskelijat eivät kokisi tulevaisuuttaan niin epävarmaksi ja pelottavaksi. Toisaalta korkeakoulut voi tukea sosiaalisia verkostoja ja auttaa ylläpitämään sosiaalisia suhteita, sosiaaliset suhteet nähtiin hyvinvoinnin positiivisena voimavarana. Erilaiset yhteiset tapahtumat ja opintopiirit ovat tärkeitä yhteisöllisyyden rakentajia. Opiskelijat ovat toisilleen parasta vertaistukea. Huomiota tulisi kiinnittää siihen, että opiskelijat eivät tuntisi jäävänsä yksin opintojen päättymisen jälkeen. Verkostoituminen työmarkkinoille on siis erityisen merkittävää, jotta sosiaaliset suhteet ja verkostot eivät katkea valmistumisen jälkeen.

Hyvinvoinnin merkitystä ei voida kyseenalaistaa. Hyvinvointi on tärkeä tekijä ihmisen jokaisessa elämänvaiheessa. Hyvinvoinnin merkitys korostuu, kun ihminen on jonkinlaisen muutoksen keskellä. Opintojen loppuvaihe on ihmiselle muutosten aikaa. Olisi mielenkiintoista tutkia opintojen loppuvaiheessa olevien korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia vielä syvemmin. Tässä siirtymävaiheessa hyvinvoinnin merkitys korostuu ja on tärkeää pitää huolta siitä, että opiskelijat saavat parhaat mahdolliset eväät tulevaisuuteen. Mielenkiintoista olisi selvittää tarkemmin, minkälaista apua ja tukea opiskelijat kaipaavat. Hyvinvointiin liitty-



vistä ongelmista näytettiin tutkimukseni perusteella kärsivät paljon, joten koen, että korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevat opiskelijat osaisivat vastata siihen, minkälaista tukea he olisivat opintojensa aikana tarvinnet. Oma kokemus on usein paras keino nähdä, miten asioita voisi muuttaa toimivammiksi.

Tärkeää olisi kiinnittää entistä enemmän huomiota korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Ennaltaehkäisy on hyvinvoinnin kannalta keskeistä. Ennaltaehkäisy tarkoittaa sitä, että hyvinvointiin liittyviin riskitekijöihin kiinnitetään huomiota ennen, kuin hyvinvointi on varsinaisesti kärsinyt. Hyvinvoinnin riskitekijöitä ovat esimerkiksi huonot sosiaaliset suhteet, päihteiden käyttö, ongelmat perheessä, vieraantuneisuus, oppimisvaikeudet, kiusaaminen, väkivalta ja hyväksikäyttö, syrjäytyminen sekä haitallinen elinympäristö (Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy 2018). Ennaltaehkäisy on yhteiskunnan ja yksilön etu. Mielenterveysongelmien hoito on yhteiskunnalle kallista ja aikaa vievää. Kaikki osapuolet hyötyvät siitä, että ihmiset voivat hyvin. Opiskelijoiden hyvinvoinnin ehkäisy voi tarkoittaa opiskelijoiden hyvinvoinnin aktiivista seuraamista ja avunhakemisen kynnyksen pitämistä matalana. Opiskelijoille voisi järjestää erilaisia stressin- ja elämäntilanteiden kurssseja tai tapahtumia. Opiskelijoiden itseluottamukseen positiivisesti voisi vaikuttaa kurssisuorituksista saatu palaute. Näytti siltä, että opiskelijoilla oli vaikeuksia tunnistaa omia vahvuuksiaan. Myös opiskelijoiden fyysisen terveyteen olisi hyvä kiinnittää huomiota, sillä hyvä fyysinen terveys koettiin hyvinvointia tukevaksi tekijäksi. Hyvinvointi on siis hyvin kokonaisvaltainen käsite, jota tulisi käsitellä kokonaisuutena.

## LÄHTEET

Aaltola, J. & Valli, H. 2007. Ikkunoita tutkimusmetodeihin - Metodien valinta ja aineiston keruu: vinkkejä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

AKAVA: Vastavalmistuneiden korkeasti koulutettujen työttömyyden kasvu pysäytettävä. Helsinki: yhteiskunta-alan korkeakoulutetut ry. Saatavilla verkossa: <https://www.yhteiskunta-ala.fi/uutiset/akava-vastavalmistuneiden-korkeasti-koulutettujen-tyottomyyden-kasvu-pysaytettava/>. (Luettu 14.10.2019.)

Aikuinen 2019. Väestöliitto. Saatavilla verkossa: [https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa\\_vanhemmille/kasvurauhaa/aikuinen/](https://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/kasvurauhaa/aikuinen/). (Luettu 22.10.2019.)

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

American College Health Association 2018. [https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II\\_Fall\\_2018\\_Reference\\_Group\\_Executive\\_Summary.pdf](https://www.acha.org/documents/ncha/NCHA-II_Fall_2018_Reference_Group_Executive_Summary.pdf). (Luettu 8.11.2019.)

Erola, H. 2004. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskelijaterveydenhuollossa - opas arviointiin, hoitoon, käytäntöihin. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN\\_ISBN\\_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y) (Luettu 17.9.2019.)

Heffron, K. & Boniwell, I. 2011. Positive psychology - Theory, research and applications. Berkshire: Open University Press.

Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M. & Virta, M. 2010. Mieli ja terveys. Helsinki: Edita.

Immonen, K. 2005. Kuormittavuus opinnoissa. Tampere: Tampereen ammatti-korkeakoulu.

Kiviniemi, K. 2010. Ikkunoita tutkimusmetodeihin - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kangas, L. 2019. Amk-opiskelijat pääsevät YTHS:n piiriin - "Yksi hienoimpia asioita tällä kaudella". Saatavilla verkossa: <https://www.jylkkari.fi/2019/03/amk-opiskelijat-paasevat-ythsn-piiriin-yksi-hienoimpia-asioita-talla-hallituskaudella/>. (Luettu 11.10.2019.)

Karhu, K., Perttunen, A., Kemppainen, T. 2014. Yliopistosta työelämään - Opin-topolon työelämäorientaatiota tukemassa. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavilla verkossa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47637/978-951-39-5657-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. (Luettu 10.10.2019.)

Kari, H. 2013. Opiskelijat ovat tyytyväisiä YTHS:n palveluihin. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla verkossa: <http://verkkolehti.yths.fi/arkisto/muut-artikkelit/opiskelijat-ovat-tyytyvaisia-ythsn-palveluihin.html>. (Luettu 14.10.2019.)

Karjalainen J. 2017. Elämälle ei ole enää tyypillistä käsikirjoitusta - ikäkin voidaan laskea eri tavoilla. Yle. Saatavilla verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-9587718>. (Luettu 25.10.2019.)

Koskinen, A. 2019. Suomi on maailman onnellisin maa, ja se ärsyttää osaa meistä suunnattomasti - mitä se kertoo meistä. Yle. Saatavilla verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-10700466>. (Luettu 8.10.2019.)

Kuinka olla tarpeeksi hyvä - sisäinen ja ulkoinen motivaatio 2019. Suomen Mielen terveys ry. Saatavilla verkossa: <https://mieli.fi/fi/mit%C3%A4-mielt%C3%A4/kuinka-olla-tarpeeksi-hyv%C3%A4-%E2%80%93-sis%C3%A4inen-ja-ulkoinen-motivaatio>. (Luettu 11.10.2019.)

Kunttu, K., Pesonen, T., Saari, J. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla verkossa: [https://www.yths.fi/filebank/4260-Terveystutkimus\\_2016\\_uusin.pdf](https://www.yths.fi/filebank/4260-Terveystutkimus_2016_uusin.pdf) (Luettu 17.9.2019.)

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla verkossa: [https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT\\_2016\\_korjattu\\_final\\_0217.pdf](https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf) (Luettu 18.9.2019.)

Kuula, A. 2013. Tutkimusetiikka - Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Lopez, S.J., Pedrotti, J.T. & Snyder, C.R. 2018. Positive Psychology - The scientific and practical explorations of human strengths. California: Sage.

Luopa, P. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000–2013 : kouluterveyskyselyn tulokset. Saatavilla verkossa: [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116692/URN\\_ISBN\\_978-952-302-280-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116692/URN_ISBN_978-952-302-280-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y).(Luettu 4.9.2019.)

Mannisenmäki E., Valtari, M. 2005. Valmistumisen vallihaudalla. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Mella, T. 2013. Opintojen ohjaus Lapin yliopistossa. Saatavilla verkossa: <https://www.ulapland.fi/loader.aspx?id=0c935a0e-54e4-4313-bbf4-9ceecd15595f>. (Luettu 2.10.2019.)

Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-opilaitoksissa/mielenterveyden-hairioiden-ehkaisy>. (Luettu 5.10.2019.)

Miles, M., Huberman, M. & Saldaña, J. 2014. Qualitative Data Analysis - A Method Of Sourcebook. Amerikka: Sage. Saatavilla verkossa:

<file:///C:/Users/Asus.000/Downloads/Miles%20et%20al.%202013%20Qualitative%20Data%20Analysis%20-%20Chapter%204.pdf>. (Luettu 6.10.2019.)

Mitä mun työuralle käy? - Opiskelijoiden epävarmat työllisyysnäkymät 2019. Suomen ylioppilaskuntien liitto. Saatavilla verkossa: <https://syl.fi/blogi/mita-mun-tyouralle-kay-opiskelijoiden-epavarmat-tyollisyysnakymat/>. (Luettu 13.10.2019.)

Moisio, P., Karvonen, S., Simpura, J. & Heikkilä M. 2008. Suomalaisten hyvinvointi. Helsinki: Stakes.

Mäki, M. 2019. SYL:n kannanotto herätti keskustelun opiskelijoiden palkallisesta lomailusta – Kokoomusopiskelijat: "Työt ovat sopivaa vastapainoa opiskelulle". Helsinki: Helsingin Sanomat. Saatavilla verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-10860981>. (Luettu 30.9.2019.)

Nummenmaa, A., Lairio, M., Korhonen, V. & Eerola, S. 2005. Ohjaus yliopiston oppimisympäristöissä. Tampere: Tampere University Press.

Ojanen, M. 2018. Haluatko lisätä onnellisuuttasi? Suomalainen onnellisuusprofessori kertoo, millä keinoilla onnistut. Kauppalehti. Alma Talent Oy. Saatavilla verkossa: <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/haluatko-lisata-onnellisuuttasi-suomalainen-onnellisuusprofessori-kertoo-milla-keinoilla-onnistut/f2e521a3-fb42-3a0a-8c8e-bbb4e016c430>. (Luettu 8.10.2019.)

Ojanen, M. 2014. Positiivinen psykologia. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Opintopolku 2019. Ensikertalaiskiintiö. Opintopolku. Saatavilla verkossa: <https://opintopolku.fi/wp/valintojen-tuki/yhteishaku/korkeakoulujen-yhteishaku/ensikertalaiskiintio/> (Luettu 25.9.2019.)

Palmu, H., Ketola, K., Niemilä, K. & Salomäki, H. 2011. Uskonto suomalaisen elämässä - uskonnollinen kasvatus, moraalit, onnellisuus ja suvaitsevaisuus kansainvälisessä vertailussa. Tampere: Tampereen yliopiston laitosten julkaisut. Saatavilla verkossa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65683/uskonto\\_suomalaisten\\_elamassa\\_2011.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65683/uskonto_suomalaisten_elamassa_2011.pdf?sequence=1). (Luettu 8.10.2019.)

Peltomaa, H. 2015. Stressi - Palautuminen ja hyvinvointi Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Vantaa: Opintoverkko.

Peltonen, S. 2018. Mielenterveysongelmista kärsii yhä useampi opiskelija - lahjoitusraha auttaa pitkissä hoidoissa. Helsinki: Helsingin yliopisto. Saatavilla verkossa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/terveys/mielenterveysongelmista-karsii-yha-useampi-opiskelija-lahjoitusraha-auttaa-pitkissa-hoidoissa>. (Luettu 30.9.2019.)

Perttinen, L., Skaniakos, T., Karhu, K., Liimatainen, J. & Keskinarkaus, P. 2014. Jyväskylä: PS-kustannus. Saatavilla verkossa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/47637/978-951-39-5657-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. (Luettu 10.10.2019.)

Piha, K. 2004. Kestäkö pää? Nuoret työelämän kynnyksellä. Taloustieto Oy. Saatavilla verkossa: [https://www.eva.fi/wp-content/uploads/files/407\\_kestaako\\_paa.pdf](https://www.eva.fi/wp-content/uploads/files/407_kestaako_paa.pdf). (Luettu 11.11.2019.)

Poutiainen, K. 2017. Opiskelijat viikoittain paineessa: 100 kertaa pahempi stressi kuin työelämässä". Savon Sanomat. Saatavilla verkossa: <https://www.savonsanomat.fi/kotimaa/Opiskelijat-viikoittain-paineessa-100-kertaa-pahempi-stressi-kuin-ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4/914440>. (Luettu 14.10.2019.)

Pulkkinen L. 2003. Näkökulmia kehityspsykologiaan - Kehitys kontekstissaan. Porvoo: WSOY.

Rajala, R. 1993. Lapin yliopiston opiskelijoiden opiskeluongelmat, toiminta opimistilanteissa ja opintotytyväisyys. Lapin yliopisto kasvatustieteellisiä julkaisuja. Sarja B. Tutkimusraportteja ja selvityksiä. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Rantala, A. 2017. Yhä useampi opiskelija kärvistelee mielenterveyspalveluiden jonoissa. Moreenimedia. Saatavilla verkossa: <https://moreenimedia.uta.fi/2017/12/01/yha-useampi-opiskelija-karvistelee-mielenterveyspalveluiden-jonoissa/>. (Luettu 12.10.2019.)

Räyhäntausta, O., Sillfors, I. & Viukari, A. 2019. Surua, epätoivoa, pelkoa - ilmastoahdistus rajoittaa nuorten tulevaisuuden suunnitelmia. Yle. Saatavilla verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-10754435>. (Luettu 9.10.2019.)

Saarenmaa, K. & Virtanen, V. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Saatavilla verkossa: [https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art\\_2011-05-30\\_005.html?s=0](https://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0). (Luettu 12.10.2019.)

Salmela-Aro, K. 2018. Yliopisto-lehti. Kun alkuinnostus hiipuu, puolet opiskelijoista uupuu. Saatavilla verkossa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/kun-alkuinnostus-hiipuu-puolet-opiskelijoista-uupuu>. (Luettu 12.10.2019.)

Salomaa, J. 2016. Vain viidesosa valmistuu yliopistosta tavoiteajassa - "Opiskelijan statuksella on helpompi työllistyä, kuin työttömänä". Helsingin Sanomat. Saatavilla verkossa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000002918221.html>. (Luettu 10.10.2019.)

Salovuori, S. 2017. Suomen mielenterveys ry. Saatavilla verkossa: <https://mieli.fi/fi/ythsn-mielenterveyspalveluilla-yh%C3%A4-suurempi-kysynt%C3%A4-%E2%80%93-opiskelijoiden-stressin-m%C3%A4r%C3%A4-kasvanut>. (Luettu 11.10.2019.)

SAMOK ja SYL 2019. Suomen Ylioppilaskuntien Liitto. Saatavilla verkossa: <https://syl.fi/samok-syl-korkeakouluopiskelijoiden-mielenterveys-rakoilee-uupumus-kasvaa-halyttaviin-lukemiin-herattava/>. (Luettu 12.10.2019.)

Savola, E. & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein - Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveiden edistämisen keskus ry.

Seligman, M. 2002. Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. New York: Oxford University Press.

Sinikallio, S. 2019. Terveiden Psykologia. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sipilä, A. 2019. Voi raukkaparkaa - hän on yliopisto-opiskelija. Helsingin Sanomat. Saatavilla verkossa: <https://www.hs.fi/sunnuntai/art-2000006164571.html>. (Luettu 15.10.2019.)

Sosiaalinen pääoma 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla verkossa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma>. (Luettu 8.10.2019.)

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa : opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Vuori-Kemilä, A, Strengård, E., Saarelainen, R. & Annala, T. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Suomen virallinen tilasto (SVT) 2017. Opintojen kulku. Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla verkossa: [https://www.stat.fi/til/opku/2015/opku\\_2015\\_2017-03-17\\_tie\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/opku/2015/opku_2015_2017-03-17_tie_001_fi.html). (Luettu 29.9.2019.)

Suomen Yhteiskunta-alan Ylioppilaiden ry 2019. Viiden vuoden putkitutkinto lisää opiskelijoiden kokemaa stressiä ja henkistä pahoinvointia. Saatavilla verkossa: <https://www.yhteiskunta-ala.fi/syy/kannanotot/viiden-vuoden-putkitutkinto-lisaa-opiskelijoiden-kokemaa-stressia-ja-henkista-pahoinvointia/>. (Luettu 9.10.2019.)

Suomen ylioppilaskuntien liitto 2019. Miksei opiskelijoilla ole mahdollisuutta lomaan? Saatavilla verkossa: <https://syl.fi/miksei-opiskelijoilla-ole-oikeutta-lepoon-ja-lomaan/>. (Luettu 29.9.2019.)

Tammi, S. 2019. Onko opiskelu rankempaa kuin ennen? HS selvitti korkeakouluopiskelijan toimeentuloa, työllistymistä ja kuormitusta. Helsinki: Helsingin Sanomat. Saatavilla verkossa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006167489.html>. (Luettu 28.9.2019.)

Tiessalo, P. 2017. Opiskelijoiden stressi tuplaantunut – "Tehokkuutta korostavassa yhteiskunnassa pitkään opiskelleen päälle lankeaa epäilyksen varjo". Yle. Saatavilla verkossa: <https://yle.fi/uutiset/3-9832926> (Luettu 19.9.2019.)



Toivio, T. & Nordling, E. 2009. Mielenterveyden psykologia. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Tukea arkeen ja hyvinvointiin 2019. Lapin yliopisto. Saatavilla verkossa: <https://www.ulapland.fi/FI/Opiskelu/Ohjaus-ja-hyvinvointi/Tukea-arkeen-ja-hyvinvointiin>. (Luettu 12.10.2019.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Saatavilla verkossa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf). (Luettu 29.9.2019.)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Uusiautti, S. & Määttä, K. 2015. The psychology of becoming a successful worker: Research on the changing nature of achievement at work. London & New York: Routledge.

Uutisklipit - Uutisjutut - Mielenterveysstrategian toimenpiteet nostavat työllisyyttä, arvioi työryhmän puheenjohtaja 2019. MTV. Saatavilla verkossa: <https://www.mtv.fi/sarja/uutisjutut-kotimaa-33001022/mielenterveysstrategian-toimenpiteet-nostavat-tyollisyytta-arvioi-tyoryhman-puheenjohtaja-1158495>. (Luettu 19.10.2019.)

Yleistynyt ahdistuneisuus 2019. Suomen Mielenterveys ry. Saatavilla verkossa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-h%C3%A4iri%C3%B6t/yleistynyt-ahdistuneisuus>. (Luettu 8.10.2019.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön vuosikatsaus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Saatavilla verkossa: [https://www.yths.fi/filebank/4294-vuosikatsaus\\_2016\\_final.pdf](https://www.yths.fi/filebank/4294-vuosikatsaus_2016_final.pdf). (Luettu 14.10.2019.)

Viidesosa nuorista aikuisista käyttää lääkkeitä suoriutuakseen työelämässä 2017. Ehkäisevä päihdetyö ry. Saatavilla verkossa: <http://www.ehyt.fi/fi/viidesosa-nuorista-aikuisista-kayttaa-lakkeita-suoriutuakseen-tyoelamassa>. (Luettu 11.10.2019.)

Viuhko, M. 2006. Terve fiilinki - Parempi mieli? Kemi-Tornion ja Rovaniemen ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi 2506. Kemi: Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu.

Voimavarat käyttöön 2012. Tampereen yliopisto. Saatavilla verkossa: <https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/itseluottamus/>. (Luettu 12.10.2019.)  
POIS?

Vuosittain toistuvat tapahtumat. 2019. Suomen mielenterveys ry. Saatavilla verkossa: <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/tapahtumat>. (Luettu 15.10.2019.)

WHO 2014. Mental health. Saatavilla verkossa: [https://www.who.int/features/factfiles/mental\\_health/en/](https://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/). (Luettu 12.09.2019.)

World Happiness Report 2019. Saatavilla verkossa: <https://worldhappiness.report/ed/2019/#read>. (Luettu 22.9.2019.)

Yliopistolaki 885/2009 §2. 2009. Naantali. Saatavilla verkossa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2009/20090558>. (Luettu 26.8.2019.)

YTHS lyhyesti 2019. Saatavilla verkossa: <https://www.yths.fi/yths>. (Luettu 11.10.2019.)

## LIITTEET

### LIITE 1 Kyselylomake

#### Korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointi

Tutkin pro gradu -tutkielmassani korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointia. Vastaisitko aihetta koskevaan kyselyyn. Vaatimuksena on, että korkeakouluopintosi ovat loppusuoralla eli opintoja on jäljellä alle vuosi. Kyselyyn voi vastata anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kiitos ajastasi!

1 Sukupuoli

Nainen

Mies

Muu

En halua sanoa

2 Ikä

---

3 Opiskelupaikka ja -ala

---

4 Opintojesi kesto tähän mennessä

---

5 Olen tyytyväinen tämän hetkiseen elämäntilanteeseen

En koskaan

Satunnaisesti

Usein

6 Koen olevani onnellinen

En koskaan

Satunnaisesti

Usein

6 a) Mitkä asiat tuottavat sinulle onnellisuutta?

---

---

6 b) Mitkä asiat elämässäsi vähentävät onnellisuuden tunnetta?

---

---

7 Koen oloni ahdistuneeksi

En koskaan

Satunnaisesti

Usein

7 a) Jos vastasit edelliseen kysymykseen, "en koskaan", mistä koet tämän johtuvan?

---

---

7 b) Jos vastasit kysymykseen, "satunnaisesti" tai "usein", mistä koet tämän johtuvan?

---

---

8 Koetko olevasi väsynyt tai uupunut? Mitkä asiat tähän vaikuttavat?

---

---

9 Koetko olevasi stressaantunut? Mitkä asiat tähän vaikuttavat?

---

---

10 Tiedätkö mitä teet opintojen päättymisen jälkeen?

Kyllä

En

11 Tulevaisuus pelottaa minua

Ei koskaan

Satunnaisesti

Usein

11 a) Jos vastasit edelliseen kysymykseen, "ei koskaan", mistä koet tämän joh-  
tuvan?

---

---

11 b) Jos vastasit kysymykseen, "satunnaisesti" tai "usein", miksi tulevaisuus  
pelottaa sinua?

---

---

12 Millaisena näet itseluottamuksen merkityksen hyvinvoinnillesi?

---

---

13 Koen, että olen valinnut itselleni oikean opiskelualan

Täysin eri mieltä

1

2

3

4

5

Täysin samaa mieltä

14 Koen paineita menestyä koulu- tai työelämässä?

Täysin eri mieltä

1

2

3

4

5

Täysin samaa mieltä

14 a) Jos koet paineita menestyä, osaatko sanoa miksi koet paineita asiasta?

---

---

15 Oletko hakenut opintojen loppuvaiheessa apua ahdistukseen tai stressiin?

Kyllä

En

15 a) Jos vastasit aiempaan kyllä, kertoisitko mistä olet hakenut apua ja oliko avun saaminen helppoa?

---

---

Kiitos!