Kuinka SeAMKissa voidaan? – Hyvinvointikyselyn 2021 yhteenveto

29.10.2021

Seamkilaiset voivat keskimäärin hyvin, henkilökunta hieman opiskelijoita paremmin. Tämä käy ilmi SeAMK Sports -hankkeen keväällä 2021 toteuttamasta hyvinvointikyselystä, johon vastasi lähes 400 SeAMKin opiskelijaa ja yli 100 työntekijää. Kysely toteutettiin ensimmäisen kerran keväällä 2020 ja tämän kevään kysely on seurantakysely. Tänä vuonna kyselylomake käännettiin myös englanniksi ja vastaaja sai valita itselleen sopivan kieliversion. Jatkossa kysely pyritään toteuttamaan joka toinen vuosi. Fyysisen hyvinvoinnin -seurantakysely tuotettiin osana opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa *Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointipassin suunnittelu ja toteuttaminen sekä liikunnan palveluketjun kehittäminen (SeAMK Sports)* -hanketta. Ensimmäisen kerran kysely toteutettiin keväällä 2020 ja jo silloin kyselyyn toi oman mausteensa koronaepidemia ja siitä johtunut etäopetuksen sekä -työskentelyn yleistyminen. Niiden vaikutus näkyy myös vuoden 2021 tuloksissa. Mielenkiintoista onkin vertailla tuloksia tulevaisuudessa, kun fyysisen hyvinvoinnin kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja vertailuaineistoa saadaan pidemmältä ajanjaksolta. Kysely toteutettiin Webropol-alustalla. Vastausaika oli 28.5.–26.6.2021 ja vastauksia pyydettiin sekä henkilöstöltä että opiskelijoilta. Kyselyn linkki välitettiin sähköpostitse. Määräaikaan mennessä kyselyyn vastasi 472 henkilöä, joista opiskelijoilta oli 365 ja työntekijöiltä 107. Naiset vastasivat ahkerammin kuin miehet, sillä vastaajista 72 prosenttia oli naisia. Vastaukset jakautuivat kohtuullisen tasaisesti eri kampusrakennusten kesken: Kampustalolta vastauksia tuli 164, Frami F:stä 141 ja Frami A:sta 113. Myös muualla työskenteleviltä ja opiskelevilta henkilöiltä saatiin 54 vastausta. Kysely koostui neljästä osa-alueesta: yleiset hyvinvointikysymykset, liikunta, uni ja ravitsemus. Kysymykset olivat kyselyssä edellä mainitussa järjestyksessä, eikä kaikkiin ollut pakollista vastata. Esimerkiksi avoimet kysymykset olivat pääosin vapaaehtoisia.

Yleiset hyvinvointikysymykset

Ensimmäisessä yleisen hyvinvoinnin kysymyksessä vastaajat arvioivat yleistä hyvinvointinsa tilaa liukukytkimen avulla. Alhaisimman arvon (1) kuvasi hyvinvoinnin olevan heikoin mahdollinen ja korkein arvo (10) paras mahdollinen. Näin arvioituna kaikkien vastauspistemäärien keskiarvoksi muodostui seitsemän. Henkilöstö arvioi vointinsa opiskelijoita paremmaksi. Työntekijöiden vastausten keskiarvopistemäärä oli 7,3 ja opiskelijoiden 6,9. Ensimmäisessä avoimessa kysymyskentässä pyydettiin kuvaamaan tapoja, joilla vastaaja ylläpitää hyvinvointiaan. Kysymykseen saatiin 411 vastausta, joissa nousivat esiin monipuolinen liikunta (ulkoilu, pyöräily, kuntosali, erilainen ryhmäliikunta), mutta myös muut harrastukset kuten käsityöt, vapaaehtoistyö, lemmikit ja puutarhatyöt. Vastauksissa korostettiin myös monipuolista terveellistä ravitsemusta sekä sosiaalisia suhteita. Vastaajat kiinnittivät huomiota myös uneen ja rentoutumiseen. Riittävän unen ohella vastauksissa nostettiin esiin muun muassa erilaiset meditaatio- ja mindfullness-harjoitukset. Opiskelijoilta kysyttiin lisäksi, millaisia haasteita opiskelu asettaa hyvinvoinnille. Avoimeen kysymyskenttään saatiin 309 vastausta, joista nousivat esiin erityisesti paikallaanolo, kuormitus,

ajanhallinta ja yksinäisyys. Alla on muutamia suoria lainauksia opiskelijoiden vastauksista. *”Yksinäistä puurtamista. Jos kirjaston opintopiiriä ei olisi ollut, olisin pulassa. Mulla ei ole ollut henkisiä haasteita, mutta huomasin, kuinka yhteisöllisyydestä oli suuri merkitys, kun menin siihen opintopiirin.” ”Etäopinnot ovat rajoittaneen sosiaalisia kanssakäymisiä.” ”Etäopiskelussa huomaan laiskistuneeni, kun pidetään huonosti taukoja, ei tule rytmitettyä päivää kunnolla kun istuu kotona koneen ääressä.” ”Etäopiskelu aiheuttanut haasteita sosiaaliselle hyvinvoinnille estämällä uusien sosiaalisten kontaktien hankkimisen täysin uudella paikkakunnalla.” ”Ei ole selkeää jakoa opiskelun ja vapaa-ajan välillä.”* Myös ergonomian ja paikallaanolon haasteet näkyivät monissa vastauksissa. Etäopiskelu koettiin passiivisemmaksi ja vuorovaikutukseltaan vähäisemmäksi, kuin läsnäolo-opinnot. Lisäksi monissa vastauksissa nousivat esiin niska-hartiaseudun sekä selän kivut. Tämä viestii huonosta työskentelyergonomiasta ja pitkistä paikallaanolon ajoista. *”Etäkoulu ei kannusta reippaasti sängystä ylös nousemiseen toisin kuin se että koululle pitäisi mennä. Tietokoneen ruudun tuijotteli 8h päivässä ja siihen tehtävien teko omalla ajalla vielä päälle aiheuttaa toistuvasti päänsärkyjä.” ”Itsensäjohtamisen merkitys korostuu opiskellessa. Täytyy olla kartalla koko ajan mutta silti täytyy osata rentoutua ja unohtaa välillä arjen haasteet.” ”Etäopiskelussa vaikeinta on taukojen pitäminen sekä ruuanlaitto ja syöminen. Aina ei huvita, eikä jaksa tehdä yhtään mitään. Sitten on taas päiviä, että istun koneen ääressä liian monta tuntia peräkkäin. Jos tekee liikaa duunia koneen ääressä, silmiä kirvelee, tulee päänsärkyä ja paikat jumittuu.”* Henkilöstön vastauksissa nousi esille samoja asioita, kuin opiskelijoilla. Hybridiopetus on koettu rasittavammaksi kuin lähiopetus ja monilla ruutuajan määrä on noussut. Etätöissä hyvän ergonomian säilyttäminen on koettu vaikeaksi, kun toimiston tarjoamat mahdollisuudet ovat poissa. Myös arkiliikkuminen työpaikalle, palaverista toiseen ja lounaalle on vähentynyt, kun kaikki työtä tehdään kotona. Ohessa on muutamia poimintoja henkilöstön vastauksista. *”Paikallaanolo tuntuu kropassa, etätyö erityisesti on ollut epäergonomista. Välillä paljon tehtäviä, jotka venyttävät yllättävästi työpäivää tai kasaantuvat. Silloin “ei niin tärkeät” työt unohtuu ja se aiheuttaa stressiä.” ”Nykyinen etätyö asettaa hyvin paljon haasteita työergonomialle ja yksin työskennellessä ei tule keskeytyksiä tms niin huomaa, että tulee istuttua ihan liian pitkiä aikoja paikoillaan huonossa asennossa.” ”Ikuinen noidankehä: väsyneenä pitkän ja raskaan työpäivän jälkeen ei jaksa lähteä liikkumaan, vaikka juuri liikkumisesta saisi energiaa, jotta jaksaisi (töissäkin) paremmin.”*

Fyysinen aktiivisuus

UKK-instituutti julkaisi lokakuussa 2019 uudistuneet aikuisten liikkumissuositukset. Niiden mukaan 18–64-vuotiaiden tulisi liikkua viikossa reippaasti 2 h 30 min tai rasittavasti 1 h 45 min. Lihaskuntoa ja liikehallintaa tulisi harjoittaa kahdesti viikossa. SeAMKin vastaajat arvioivat oman liikkumisensa hyvälle tasolle. Henkilökunnasta noin 74 prosenttia ja opiskelijoista noin 64 prosenttia liikkuu yli kolme tuntia viikossa. Liikuntaa kuvailtiin seuraavilla sanoilla: henkireikä, omaa aikaa, palautumista ja rentoutumista, tuo energiaa ja terveyttä. 97 vastaajaa on hyödyntänyt SeAMKin ja/tai SAMOn liikuntapalveluita ja 81 on kiinnostunut saamaan henkilökohtaista liikuntaneuvontaa. Koska uusissa liikkumissuosituksissa on otettu huomioon myös paikallaanolon tauottaminen ja kevyt liikuskelu, kyselyssä kartoitettiin myös näitä teemoja. Kyselyyn vastanneista 38 prosenttia istuu päivässä kahdeksan tuntia tai enemmän. Yli 85 prosenttia tauottaa kuitenkin paikallaanoloa edes silloin tällöin ja 21 prosenttia tekee sitä usein. Eli vaikka opiskelu ja työt vaativat paikallaanoloa, usein näyttöpäätteen luona, todella

moni vastanneista pitää työskentelyn lomassa tarkoituksenmukaisia taukoja.

Rentoutuminen ja lepo

Yli 70 prosenttia kyselyyn vastanneista löytää aikaa itselleen ja rentoutumiselle vähintään kerran viikossa. Suomen Mielenterveys ry, Nyyti Ry ja Työterveyslaitos ovat yhtä mieltä siitä, että rentoutuminen on tärkeää jaksamisen kannalta. Kun irrottaudutaan opinnoista ja töistä sekä otetaan aikaa itselle, omille harrastuksille tai vain olemiselle, jaksetaan paremmin edessä olevat työt ja yllättävätkin haasteet. Säännöllinen rentoutuminen vaikuttaa myös unen laatuun ja esimerkiksi sydämen lyöntitiheyteen. Käypä hoito -suosituksen mukaan unen tarve on yksilöllistä. Aikuisen keskimääräinen yöunen pituus vaihtelee tavallisesti 6–9 tunnin välillä, kun suositus on 7–9 tuntia. Hyvinvointikyselyyn vastanneista vain kahdeksan prosenttia nukkuu alle kuusi tuntia ja 52 prosenttia seitsemän tuntia tai enemmän. Tuntimäärän lisäksi unen laatu on tärkeää. 39 prosenttia vastanneista herää useimmiten virkeänä uuteen päivään.

Ravitsemus ja erikoisruokavaliot

Kansallisten ravitsemus- ja ruokasuositusten mukaan päivittäin olisi hyvä syödä säännöllisin väliajoin, esimerkiksi aamupala, lounas ja päivällinen, sekä tarvittaessa 1–2 välipalaa. Säännöllinen ateriarytmi pitää veren glukoosipitoisuuden tasaisena, hillitsee nälän tunnetta, tukee painonhallintaa sekä suojaa hampaita reikiintymiseltä. Säännöllinen ateriarytmi auttaa syömään kohtuullisesti yksittäisillä aterioilla ja vähentää houkutusta naposteluun. Kyselyn vastaajista 29 prosenttia syö päivässä kaksi tai kolme ateriaa, 36 prosenttia neljä ateriaa ja 31 prosenttia viisi ateriaa. Ruokaviraston ohjeistuksiin pohjaten 67 prosenttia kyselyyn vastanneista syö hyvin suositusten mukaisesti. Aterioiden määrä voi myös vaihdella päivien kuormittavuuden tai kiireisyyden mukaan. 55 prosenttia vastanneista pyrkii noudattamaan lautasmallia ja 34 prosenttia pyrkii syömään monipuolisesti päivittäin. 20 prosenttia kyselyyn vastanneista noudattaa jotakin erityisruokavaliota, kuten kasvisruokaa tai gluteenitonta, maidotonta tai vähähiilihydraattista ruokavaliota.

Teksti:
Liisa Reinola, liikuntasihteeri (SAMO) ja **Mervi Lehtola,** kehityspäällikkö, SeAMK