

Koronaviruspandemian vaikutus restonomiopiskelijän hyvinvointiin

Aleksi Otollinen

Laura Paronen



Tekijä(t) Aleksi Otollinen, Laura Paronen	
Koulutusohjelma Matkailun koulutusohjelma	
Raportin/Opinnäytetyön nimi Koronaviruspandemian vaikutus restonomiopiskelijan hyvinvointiin	Sivu- ja liitesivumäärä 72 + 7
<p>Opiskelijan hyvinvointi on monipuolinen käsite, johon sisältyy lukuisia erilaisia ulottuvuuksia. Hyvinvoinnin kannalta tärkeä tekijä on opiskelijan työkyky, eli opiskelukyky. Vahvalla opiskelukyvyllä voidaan varmistaa opiskelun sujuvuus ja suunniteltu eteneminen. Opiskelukyky mallin mukaan se koostuu opiskelijan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskelu ympäristöstä sekä opetustoiminnasta.</p> <p>Tämän opinnäytetyön päätavoitteena oli selvittää koronaviruspandemian vaikutuksia restonomiopiskelijoiden opiskelukykyyn ja sitä kautta hyvinvointiin. Opiskelijoilta saatujen tietojen tueksi järjestettiin haastatteluita restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa. Haastatteluiden tarkoituksena oli selvittää opiskelijajärjestöjen roolia opiskelijoiden hyvinvoinnin tukijana sekä selvittää haasteita hyvinvoinnin ylläpitämisen saralla. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen restonomiliitto (Sure) ry.</p> <p>Tutkimuksen toteuttamisessa käytettiin sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Kvantitatiivinen tutkimus järjestettiin verkkokyselynä, joka suunnattiin suomenkielisille restonomiopiskelijoille. Kyselytutkimukseen saatiin lopulta 435 vastausta. Teemahaastatteluita käytiin yhteensä seitsemän opiskelijajärjestön edustajan kanssa. Haastatellut edustajat kuuluivat kolmeen eri opiskelijajärjestöön.</p> <p>Kyselyyn vastasi tasaisesti ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoita yhteensä yhdeksältä eri restonomikampukselta. Kyselytutkimuksesta voitiin havaita opiskelukyky mallin mukaisten ulottuvuuksien suhteen selkeästi heikentyneitä tekijöitä. Tutkimuksen perusteella suurin osa restonomiopiskelijoista kärsii etenkin yhteisöllisyyden puutteesta, omien voimavarojen heikentymisestä sekä opiskelumotivaation puutteesta. Puutteet hyvinvoinnin kannalta kriittisillä alueilla altistavat opiskelijaa pahimmassa tapauksessa vakaville mielenterveysongelmille.</p> <p>Tutkimustulosten pohjalta luotiin ideoita restonomiopiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle haastavana aikana sekä myös tulevaisuudessa. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää etenkin opiskelijoiden mielenterveyteen ja omiin voimavaroihin, henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen opiskelijoiden ja opettajien välillä sekä elämänhallintataitojen opettamiseen ja ylläpitämiseen. Näiden lisäksi on tärkeää, että oppilaitokset tarjoavat monipuolisia matalan kynnyksen terveyspalveluita ja tuovat esille niiden saatavuuden. Opiskelukyky tukemisen tulee olla oppilaitoksissa suunnitelmallista ja jokapäiväistä toimintaa, jonka lisäksi opiskelijalle itselleen tulee tarjota työkalut sen itsenäiseen kehittämiseen. Opiskelukyky tukemisella tuetaan ennen kaikkea opiskelijan hyvinvointia, mutta myös valmistellaan opiskelijaa työelämää varten.</p>	
Asiasanat Restonomi, hyvinvointi, opiskelukyky, koronaviruspandemia	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Toimeksiantajaesittely – Sure ry.....	4
2.1	Restonomi.....	5
2.2	Opiskelijajärjestöt.....	5
2.3	Työn tavoite ja rajausta	6
3	Opiskelijan hyvinvointi	7
3.1	Stressi ja uupumus opinnoissa.....	8
3.2	Opiskelukyky.....	10
3.3	Opiskelukyvyn kehittäminen korkeakouluissa	12
4	Koronaviruspandemia ja sen vaikutus Suomessa	14
4.1	Poikkeusolot ja rajoitukset.....	14
4.2	Vaikutus korkeakouluopiskelijaan	16
4.3	Vaikutus matkailu- ja ravitsemisalaan	17
5	Tutkimuksen toteutus ja aineistonkeruumenetelmät	19
5.1	Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä	19
5.2	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä	22
6	Kyselyn toteutus ja tulokset.....	25
6.1	Kyselyn sisältö	26
6.2	Taustakysymykset	27
6.3	Monivalintakysymykset	29
6.4	Avoimet kysymykset.....	37
7	Haastatteluiden toteutus ja tulokset.....	41
7.1	Haastatteluiden toteutus	41
7.2	Vastausten tarkastelu.....	42
8	Tutkimustulosten analysointi	45
8.1	Omat voimavarat.....	45
8.2	Opiskeluympäristö	47
8.3	Opiskelutaidot	50
8.4	Opetustoiminta.....	52
8.5	Avoimet kysymykset.....	53
8.6	Otteita haastatteluista	55
9	Pohdinta.....	57
9.1	Tutkimuksen luotettavuus	58
9.2	Jatkotutkimusehdotukset.....	60
9.3	Kehittämisehdotukset.....	61
9.4	Opinnäytetyöprosessi ja oman oppimisen arviointi.....	63
	Lähteet	66

Liitteet.....	73
Liite 1. Kyselytutkimus.....	73
Liite 2. Kyselylomakkeen saateviesti.	78
Liite 3. Haastattelukysymykset.	78
Liite 4. Haastateltavien sähköpostikutsu.....	78

1 Johdanto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää koronaviruspandemian vaikutusta restonomiopiskelijoiden hyvinvointiin sekä luoda oppilaitoksille ja muille toimijoille kehitysehdotuksia hyvinvoinnin ylläpitämiseksi myös tulevaisuudessa. Opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen on ollut viimeisen vuoden aikana esillä tiedotusvälineissä ja saanut aikaan paljon keskustelua. Opetus- ja kulttuuriministeriön tiedotteen (2021) mukaan poikkeusolojen voimassaolo luo edellytyksen opiskelijoiden hyvinvoinnin ja itseohjautuvuuden kehittämiseksi, sekä yksinäisyydestä aiheutuvien tunteiden huomioimiselle. Opetus- ja kulttuuriministeriö kokee välttämättömäksi myös yhteisöllisyyden vahvistamisen.

Korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia on tutkittu kuluneen vuoden 2020 aikana eri tahojen puolesta. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Kelan tutkimus korkeakouluopiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista on käynnistynyt vuoden 2021 helmikuussa. Tutkimuksen tarkoituksena on muun muassa selvittää kuluneen koronavuoden vaikutuksia opiskelijoihin, ja näiden arkeen (Kela 2021). Jo viimeisen viiden vuoden aikana on havaittu psyykkisen pahoinvoinnin lisääntymistä opiskelijoiden keskuudessa. Psyykkistä pahoinvointia aiheuttaa yleensä ongelmat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden tai opintojen edistymisen saralla. Jo vuonna 2016 on todettu opiskelijoiden tunnevan yksinäisyyttä ja keskustelutuen puutetta. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 122–123.)

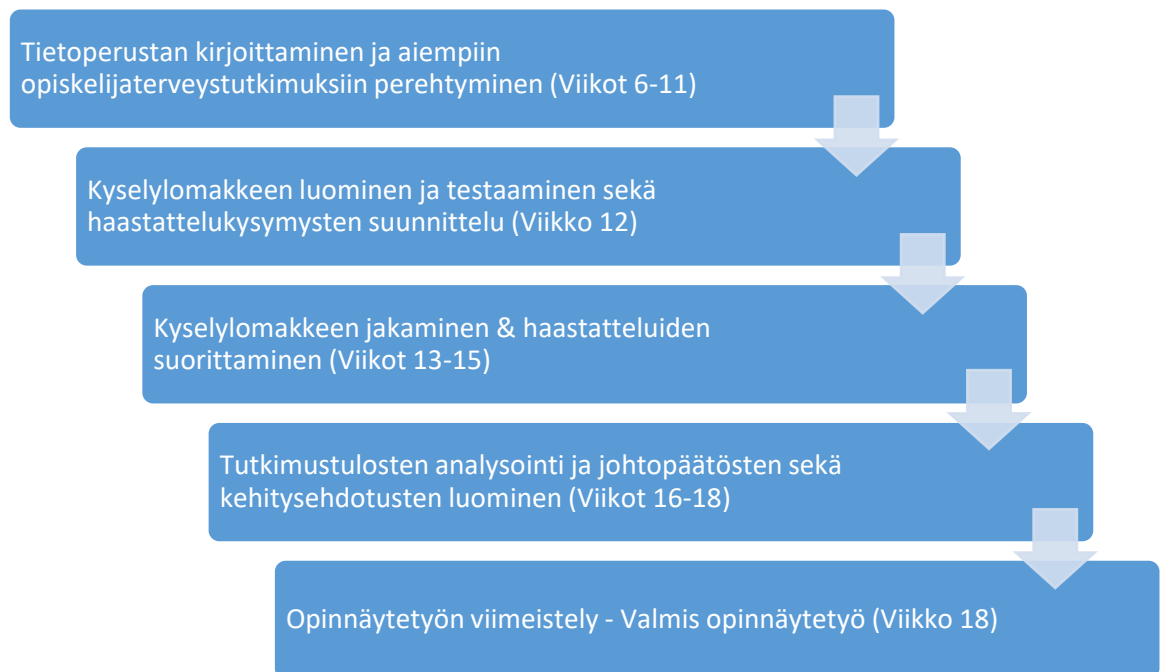
Opinnäytetyön tutkimuksen tärkein osuus oli suomenkielisille restonomiopiskelijoille jaettu verkkokysely. Kvantitatiivisen tutkimuksen tueksi järjestettiin haastatteluita restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa, jotta tutkimukselle saatiin erilaisia näkökulmia restonomiopiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisen saralla. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla haluttiin selvittää miten koronaviruspandemia on vaikuttanut restonomiopiskelijoiden hyvinvointiin, kun taas kvalitatiivisen tutkimuksen avulla haluttiin selventää opiskelijajärjestön roolia opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitäjänä.

Tämän opinnäytetyön toimeksiantajana toimi Suomen restonomiliitto (Sure) ry. Sure kertoi restonomiopiskelijoiden hyvinvoinnin olevan toimintansa keskiössä, ja toimivan mielellään projektin toimeksiantajana. Tutkimuksen tavoitteena oli restonomiopiskelijoiden kokeman hyvinvoinnin tason selvittämisen lisäksi luoda kehitysehdotuksia oppilaitoksille, opiskelijajärjestöille, ja muille toimijoille opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämistä varten.

Opinnäytetyön toisessa luvussa esitellään tarkemmin toimeksiantaja Suomen restonomiliitto ry, sekä restonomitutkinnon sisältö. Toisen luvun viimeisessä alaluvussa kerrataan vielä opinnäytetyön tavoite ja rajaus. Kolmannessa luvussa tarkastellaan opiskelijan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvää kirjallisuutta, opiskelukyvyn merkitystä hyvinvoinnille sekä sen kehittämistä korkeakouluissa. Neljännessä luvussa syvennyttään tarkemmin koronaviruspandemian yhteiskunnallisiin vaikutuksiin Suomessa.

Viidennessä luvussa avataan tarkemmin tutkimusta ja aineistonkeruuta varten valittuja menetelmiä, sekä perustellaan niiden valinta. Kuudennessa ja seitsemännessä kappaleessa tarkastellaan sekä kvantitatiivisen että kvalitatiivisen tutkimuksen tuloksia, ja kahdeksannessa luvussa niitä analysoidaan tarkemmin. Opinnäytetyön viimeinen luku koostuu pohdinnasta, tutkimuksen luotettavuuden arvioinnista, jatkotutkimusehdotuksista sekä kehitysehdotuksista. Työn viimeisessä alaluvussa käsitellään opinnäytetyön tekijöiden omia kokemuksia opinnäytetyöprosessista sekä omasta oppimisesta.

Opinnäytetyön ja tutkimuksen etenemisen selkeyttämistä varten laadittiin aikataulu (kuvio 1). Aikataulun laatiminen aloitettiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta aihe-ehdotuksen hyväksymisen jälkeen tammikuun 2021 lopulla. Aikataulusta muodostui lopulta suhteellisen tiukka, sillä opinnäytetyön tekijät halusivat saada työn valmiiksi kevään 2021 aikana.



Kuvio 1. Opinnäytetyöprosessi havainnollistettuna askeleittain.

Ennen varsinaisen tutkimuksen aloittamista oli tavoitteena perehtyä aihetta tukevaan teoriaan ja aiempien vuosien opiskelijaterveystutkimuksiin. Teoriaosuuden kirjoittamisen opinnäytetyön tekijät uskoivat olevan valmis viikolla 11. Teoriaosuuden kirjoittamisen jälkeen tarkoituksena oli luoda suomenkielisille restonomiopiskelijoille suunnattu kyselylomake sekä alustavat kysymykset haastatteluita varten viikolla 12. Kyselylomakkeen testauksen sekä korjausten jälkeen se avattiin viikolla 13. Suunnitelman mukaan kyselylomake oli tarkoitus sulkea viikon 15 lopussa.

Kyselyn aukiolon aikana tavoitteena oli suorittaa kyselyn tueksi haastatteluja, joiden tuloksia ehdittäisiin tarkastella ennen kyselylomakkeen sulkemista. Näin ollen kyselyn sulkemisen jälkeen voitaisiin keskittyä täysin sen tulosten tarkasteluun. Kyselytutkimuksen tulosten analysoinnin opinnäytetyön tekijät olivat ajoittaneet viikoille 16-18. Viikon 18 aikana tavoitteena oli viimeistellä opinnäytetyö, ja näin ollen saada työ valmiiksi toukokuun 2021 alkuun mennessä.

2 Toimeksiantajaesittely – Sure ry

Suomen Restonomiliitto Sure on restonomien yhteisö, jonka tavoitteena on kehittää palvelualoja hyödyntämällä korkeakoulutettujen näkökulmia (Suomen Restonomiliitto 2021a). Sure koostuu viiden henkilön hallituksesta, toiminnanjohtajasta, Akavan Erityisalojen jäsenpalveluista, sekä kahdesta lakimiehestä (Suomen Restonomiliitto 2021b). Liitto pyrkii luomaan kumppaneiden ja opiskelijoiden kanssa jatkuvasti kehittyvän yhteisön, joka auttaa restonomeja heidän urallaan sekä kehittää matkailu-, ravitsemus- ja talousalaa eteenpäin. (Suomen Restonomiliitto 2021c.)

Suomen Restonomiliitto on osa Akavan Erityisaloja ja vaikuttaa valtakunnallisiin asioihin Akavan kautta (Suomen Restonomiliitto 2021a). Akavan Erityisalat on ammattiliitto ja palvelujärjestö, johon kuuluu 22 itsenäistä jäsenyhdistystä, jotka edustavat eri aloja. Akavan Erityisalat on osa keskusjärjestö Akavaa. (Akavan Erityisalat 2021a.)

Sure edistää työelämän tärkeitä ominaisuuksia, kuten oikeudenmukaisia työehtoja, tasa-arvoa, yhdenvertaisuutta, työhyvinvointia, oikeudenmukaista veropolitiikkaa, sekä muita matkailu-, ravitsemus- ja talousalalle olennaisia tekijöitä (Suomen Restonomiliitto 2021c). Sure kertoi restonomien hyvinvoinnin olevan toimintansa keskiössä ja lähti siten tämän opinnäytetyön toimeksiantajaksi. Tutkimustulosten pohjalta luotavien kehitysehdotusten avulla erilaiset hyvinvoinnin parissa työskentelevät toimijat, kuten Sure, voivat edesauttaa restonomiopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemista.

Suren jäseneksi voi liittyä jokainen restonomi. Jäseneksi pääsee sekä opiskelijat, että työelämässä toimivat restonomit (Suomen Restonomiliitto 2021d). Akavan Erityisalojen jäsenyhdistykseen liittyvän opiskelijan etuihin kuuluu mm. neuvonta työsopimusasioissa ja palkkauksessa, sekä apu urakehitykseen ja muihin työtä koskeviin asioihin liittyen (Akavan Erityisalat 2021b). Palkkatyössä olevalla restonomilla on lisäksi mahdollisuus liittyä Erityiskoulutettujen työttömyyskassa Erkon jäseneksi, jolloin jäsen saa mahdollisuuden ansiosidonnaiseen työttömyysturvaan. (Akavan Erityisalat 2021d.)

Akavan Erityisalat järjestävät jäsenilleen useiden urapalveluiden lisäksi erilaisia maksuttomia työelämäaiheisiä tapahtumia sekä koulutuksia ympäri Suomea. Jäsenyyteen sisältyy lisäksi vapaa-ajan matkustaja- ja tapaturmavakuutus, vastuuvakuutus ammatissa aiheutuvien tapaturmien ja henkilö-, esine ja varallisuusvahinkojen varalta, sekä oikeusturvavakuutus, joka korvaa mahdolliset asianajo- ja oikeudenkäyntikulut. (Suomen Restonomiliitto 2021e.)

2.1 Restonomi

Restonomi (AMK) on ammattikorkeakoulusta valmistunut matkailu-, ravitsemus- ja talousalan asiantuntija. Restonomitutkinto on laaja-alainen tutkinto ja koulutusohjelmia on useita erilaisia. Jokaisella koulutusohjelmalla on omat erityispiirteensä. Restonomien ydinosaamisena pidetään palveluprosessien hallintaa. Eri ammattikorkeakouluissa on useita erilaisia erikoistumisvaihtoehtoja, esimerkiksi tapahtumamatkailuun, toimitilapalveluihin, matkailupalvelujen tuotteistamiseen sekä hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohtoon liittyen. (Akavan Erityisalat 2014.)

Restonomikoulutus tarjoaa valmiuden toimia monipuolisesti matkailu- ja ravitsemisalalla esimies- ja asiantuntijatehtävissä sekä Suomessa että ulkomailla. Restonomi voi työskennellä esimerkiksi lento- ja laivaliikenteen tehtävissä sekä kaupan alalla. Restonomikoulutus antaa lisäksi hyvän tietopohjan yrittäjänä toimimiselle ja avaa laajasti mahdollisuuksia työuralle. Studentumin (2021) koulutushaun mukaan restonomiksi voi opiskella tällä hetkellä 15 eri ammattikorkeakoulussa ympäri Suomea. Restonomikoulutuksen voi suorittaa sekä päivä- että monimuoto-opintoina. Koulutuksen kesto on noin 3,5 vuotta, ja laajuus 210 opintopistettä. (Studentum 2021.)

2.2 Opiskelijajärjestöt

Ammattikorkeakoululain mukaan ammattikorkeakoulussa tulee olla opiskelijakunta, johon voivat kuulua oppilaitoksessa opiskelevat opiskelijat. Opiskelijakunnan hallintoa varten tulee sillä olla edustajisto sekä hallitus (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932). Opiskelijakuntien toimintaan kuuluvat muun muassa opiskelijoiden edunvalvonta oppilaitoksen sisällä sekä sitä ympäröivässä yhteiskunnassa, vapaa-ajan toiminnan järjestäminen opiskelijoille sekä tiedottaminen opiskelijoita koskevista asioista, kuten terveydenhuollosta tai muista oppilaitoksen asioista. (Helga s.a.)

Toisin kuin opiskelijakuntien kohdalla, laki ei määrittele korkeakoulujen omien paikallisten opiskelijajärjestöjen tai -yhdistyksien pakollisuutta. Kotimaisten kielten keskuksen sanakirjan mukaan järjestö tarkoittaa henkilöiden tai yhteisöjen yhteistä päämäärää varten perustettua yhteenliittymää. Näin ollen voidaan kaikkia opiskelijakuntia, -yhdistyksiä ja -järjestöjä nimittää opiskelijajärjestöiksi niiden yhteisen päämäärän, opiskelijoiden edun ajamisen takia. Näistä kuitenkin vain opiskelijakunnat ovat lakisääteisiä.

Suomen opiskelijakuntien liitto eli SAMOK ry on valtakunnallisesti vaikuttava opiskelijajärjestö, joka koostuu yhteensä 23:sta eri opiskelijakunnasta. Sitä voidaan pitää eräänlaisena opiskelijakuntien kattojärjestönä. Opiskelijajärjestöjen yhteinen tavoite on tehdä edunvalvontaa ammattikorkeakouluopiskelijoille. SAMOK tukee ja palvelee opiskelijakuntia siten, että heillä on parhaat mahdolliset eväät ajaa oman korkeakoulunsa etuja. (SAMOK 2021.)

Esimerkiksi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun lakisääteinen opiskelijakunta Helga kuuluu SAMOKiin ja ajaa Haaga-Helian opiskelijoiden etua sen kautta. Lisäksi Haaga-Heliällä on useita paikallisesti toimivia opiskelijajärjestöjä sekä opiskelijayhdistyksiä sen eri kampuksilla.

2.3 Työn tavoite ja rajaus

Tämän opinnäytetyön päätavoitteena oli selvittää koronaviruspandemian vaikutuksia restonomiopiskelijoiden hyvinvointiin. Restonomiopiskelijoiden hyvinvointia tutkitaan kvantitatiivisen kyselytutkimuksen avulla, joka lähetetään sähköpostitse jokaiselle Suomen restonomikampukselle. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli saada kyselytutkimukselle mahdollisimman laaja otanta, jotta tutkimus edustaa yleisellä tasolla suomenkielisten restonomiopiskelijoiden tilannetta. Kyselytutkimuksen luomisessa käytettiin apuna edellisten vuosien opiskelijoiden terveystutkimuksia, sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön sekä Työterveyslaitoksen luomaa opiskelukykykymallia (kuva 1). Tutkimus ei sisältänyt Suomessa opiskelevia muunkielisiä restonomitutkintoja suorittavia henkilöitä, eikä ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia restonomiopiskelijoita. Tutkimuksen avulla pyrittiin myös selvittämään restonomiopiskelijoiden omia mielipiteitä siitä, miten hyvinvointia haastavana aikana voidaan tukea, sekä luoda kehitysehdotuksia muun muassa opiskelijajärjestöille sekä muille toimijoille. Kvantitatiivisen tutkimuksen tueksi opinnäytetyön tekijät suorittivat haastatteluja eri restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa selvittääkseen erilaisia näkemyksiä opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisestä haastavana aikana järjestöjen näkökulmasta. Tämä opinnäytetyö on tehty toimeksiantona Suomen restonomiliitto (Sure) ry:lle.

3 Opiskelijan hyvinvointi

Opiskelijan hyvinvointi käsitteenä on monipuolinen, mutta se usein ymmärretään subjektiiviseksi tuntemukseksi, joka on riippuvainen vallitsevasta mielentilasta. Subjektiivinen kokemus opiskelijan voimavaroista ja yleisestä jaksamisesta on yksilön näkökulmasta kuitenkin erittäin tärkeä opiskeluun ja hyvinvointiin vaikuttava tekijä (Sulander & Romppanen 2007, 14). Opiskelijan voimavaroilla tarkoitetaan pääsääntöisesti omaa persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, psyykkistä ja fyysistä terveydentilaa ja muita terveyteen vaikuttavia tottumuksia. Lisäksi sosiaalinen tuki ja kokemus omasta elämäntilannasta, sekä voimien ja kykyjen riittämisen tunne vaikuttavat huomattavasti opiskelijan kokemukseen omista voimavaroistaan. Opiskeluaikana tapahtuva pienikin muutos elämäntilanteessa saattaa horjuttaa opiskelijan voimavaroja. Etenkin haastavana aikana tukea antavan opiskeluympäristön merkitys kasvaa yleisen hyvinvoinnin kannalta. (Kunttu & Huttunen 2009, 11.)

Hyvinvointi ei kuitenkaan ole pelkästään pahoinvoinnin poissaoloa. Opiskelijan päivittäinen hyvinvointi rakentuu monista erilaisista kokonaisuuksista sekä fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Kokonaisvaltaisesti ajatellen opiskelijan hyvinvointia edistävät hyvä ja turvallinen opiskeluympäristö, terveydenhuolto, liikunta, sekä yhteisöllisyyden tunne. Keskeisenä osana opiskelijan hyvinvointia toimivat myös elämäntaitotaidot, joiden avulla opiskelija selviää opinnoistaan. Kun ihminen on hyvinvoiva, hän pystyy kohtaamaan erilaisia vastoinkäymisiä, käsittelemään asioita sekä ymmärtämään, että asiat eivät aina suju toivotulla tavalla. (Harju & Pakkanen 2007.)

Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttaa vahvasti myös opiskelijoiden omat järjestöt ja toimijat, sekä näiden panos opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamisen saralla. Opiskelijajärjestöt valvovat opiskelijoiden etua ja toimivat asiantuntijoina esimerkiksi opiskelijoita koskevissa koulutuspoliittisissa asioissa. Näiden lisäksi järjestöt yleensä tarjoavat vapaa-ajan toimintaa, koulutuksia, yleistä neuvontaa sekä tukea opiskelijoille elämän eri osa-alueilla. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2020, 35–36.)

Valtakunnallisella tasolla opiskelijan terveydestä ja hyvinvoinnista, eli opiskelijahuollosta, säädetään ensisijaisesti terveydenhuoltolaissa sekä valtioneuvoston asetuksessa opiskeluterveydenhuollosta. Opiskelijahuollon tavoitteena on edistää sekä ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia muun muassa parantamalla opiskeluympäristön terveellisyttä ja turvallisuutta sekä opiskelijayhteisön hyvinvointia, edistämällä opiskelijoiden opiskelukykyä ja terveyttä sekä järjestämällä monipuolisia terveydenhuoltopalveluita.

Vuoden 2021 alussa astui voimaan laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta. Lain tarkoituksena on turvata korkeakouluopiskelijoille laajat terveydenhuoltopalvelut valtakunnallisesti, sekä parantaa niiden saatavuutta ja laatua. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

Opiskelijoiden hyvinvointia on seurattu useiden vuosien ajan erilaisten opiskelijaterveyskyselyiden avulla. Suomessa Valtakunnallinen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, tuottaa säännöllisesti kattavaa ja ajankohtaista tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tutkimuksen avulla selvitetään muun muassa korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapoja, sekä opiskelukykyä. Tutkimuksen avulla voidaan arvioida opiskelijoiden terveyden ja hyvinvoinnin suhdetta opiskelukykyyneen, ja vertailla opiskelijoiden hyvinvointia muun aikuisväestön hyvinvointiin. Tutkimus on toteutettu neljän vuoden välein vuodesta 2000 alkaen, mutta vuonna 2020 tutkimusta siirrettiin vuoteen 2021 koronaviruspandemian takia. Vuonna 2021 tutkimuksen lisätavoitteena on selvittää koronapandemian vaikutuksia opiskelijoihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Viime vuosien tutkimusten avulla on huomattu psyykkisen pahoinvoinnin lisääntymistä opiskelijoiden keskuudessa. Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että ongelmien syynä ovat puutteet opiskelijoiden toimeentulossa, sosiaalisissa suhteissa, sekä opintojen suunnitelmien mukaisessa etenemisessä. On kuitenkin mahdollista, että opiskelija kykenee tasapainottamaan joitain puutteellisia hyvinvoinnin tekijöitä, mikäli voimavarat toisella hyvinvoinnin osa-alueella ovat tarpeeksi vahvat. Toisaalta opiskelijat ovat nykyään entistä tyytyväisempiä valitsemaansa koulutusalaan, sekä ohjaukseen opinnoissa. Opiskelussa havaitut ongelmat heijastuvat suoraan psyykkiseen pahoinvointiin; positiivinen muutos opiskelutyytyväisyydessä vähentää lopulta psyykkistä oireilua. (Kunttu, Pesonen & Saari 2017, 123.)

3.1 Stressi ja uupumus opinnoissa

Ammattikorkeakouluopiskelijat elävät yhä suurempien psyykkisten paineiden alaisuudessa ja kokevat jatkuvaa stressiä eri tekijöistä aiheutuen. Opiskelijan hyvinvointia määrittävät suuresti etenkin tyytyväisyys opintoihin ja opiskeluun, sekä opiskelijan itsensä kokema fyysinen ja psyykinen terveys (Vuokila-Oikkonen & Halonen 2011, 108). Saarenmaan, Saaren & Virtasen (2010, 52) opiskelijatutkimuksessa jopa 34 prosenttia vastaajista (n=4000) kärsi stressistä, ja 11 prosenttia muusta psyykkisestä oireilusta.

Stressi on tutkimuksen mukaan yleisin opintoja hankaloittava terveydellinen tekijä, ja sitä aiheuttaa etenkin tunne siitä, että opinnoista on vaikeaa saada otetta.

Stressi voidaan määritellä tilanteeksi, jossa yksilön voimavarat eivät riitä uusiin haasteisiin ja vaatimuksiin sopeutumiseen. Stressiä koetaankin usein sellaisissa elämän muutostilanteissa, joissa voimavarat ja yksilön sopeutumiskyky joutuvat koetukselle. Opiskelu-elämässä stressiä voivat aiheuttaa muun muassa kiireellinen aikataulu ja ajanhallinnan ongelmat, huono opiskeluilmapiiri, epävarmuus omista taidoista ja kyvyistä, sekä kokemus siitä, ettei hallitse omia opintojaan. Stressiä voi ulkopuolisten vaatimusten ja paineiden lisäksi aiheuttaa myös itselle asetetut odotukset. Lyhytkestoinen stressi ei ole yleensä haitallista, mutta pitkäkestoinen, jatkuva stressi voi kuitenkin koitua vaaralliseksi sekä fyysiselle että psyykkiselle hyvinvoinnille. Tyypillisiä pitkittyneen stressin oireita ovat esimerkiksi kohonnut verenpaine, pahoinvointi, flunssakierre, sekä kivut selässä ja niskahartiaseudulla. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021.)

Opiskelun aikana useat opiskelijat kokevat viihtymättömyyttä, kiirettä, väsymystä, ja jopa uupumusta. Opiskelu-uupumus on pitkäaikaisen opiskeluun liittyvän stressin aiheuttama stressioireyhtymä, josta kärsii yli joka kymmenes suomalainen opiskelija. Uupumus voi aiheuttaa vahvaa opiskeluun liittyvää väsymystä, kyynisyyttä sekä riittämättömyden tunnetta. Opiskelu-uupumukseen on suhtauduttava vakavasti, sillä se voi pahimmillaan johtaa masennukseen. (Salmela-Aro 2011, 43.)

Salmela-Aron (2011, 43) mukaan naiset kokevat enemmän opiskeluun liittyvää uupumusasteista väsymistä ja riittämättömyyden tunnetta kuin miehet. Naisille on tyypillisempää kokea väsymystä ja riittämättömyyttä. Miehet sen sijaan kokevat ensin kyynisyyttä opiskelua kohtaan, mikä johtaa myöhemmin riittämättömyyden tunteeseen. Naiset myös kokevat akateemisen menestyksen tärkeämpänä kuin miehet, mutta pelkäävät epäonnistumista enemmän. Korkeat tavoitteet ja niiden vaikea saavuttaminen yhdessä opiskeluinnon laskemisen kanssa kasvattavat opiskelu-uupumisen riskiä. Uupumisen pitkittyessä ja vahvistuessa myös muunlainen psyykkinen oireilu vahvistuu. Näitä oireita ovat muun muassa unettomuus, ahdistus, ja pahimmillaan masennus.

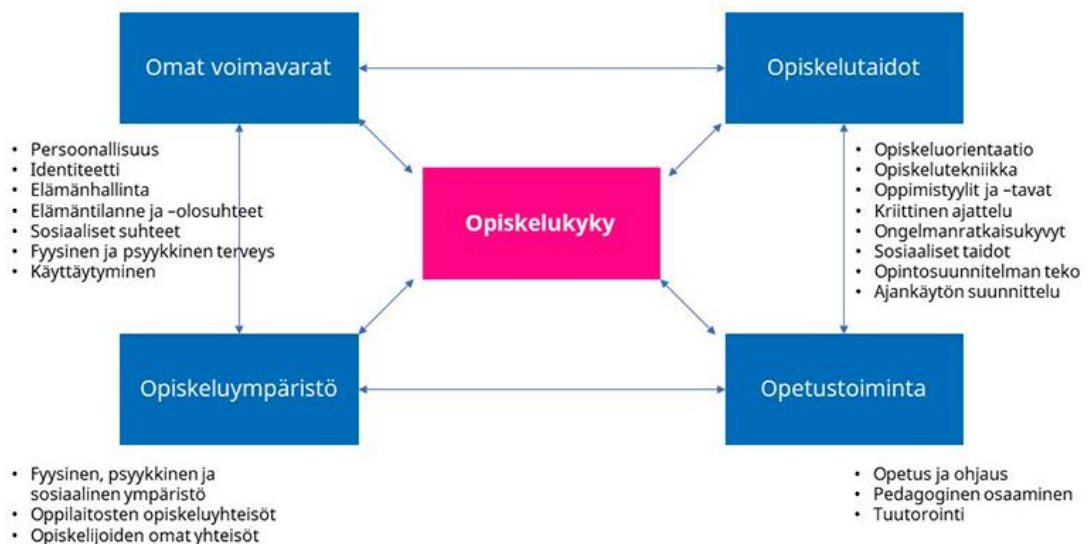
Opiskelu-uupumukseen on vahvasti yhteydessä negatiivinen opiskelu-ympäristö. Mitä vähemmän opiskelijat kokevat saavansa tukea halutessaan, sitä enemmän he kokevat uupumusta. Myönteinen kannustus ja kokemus oikeudenmukaisista opettajista taas laskee uupumisen riskiä. Uupumisen riskiä laskee myös kaveripiirin vaikutus. Ympäristö,

jossa kaverit tukevat toisiaan, toimii tärkeänä opiskelu-uupumukselta suojaavana tekijänä. (Salmela-Aro 2011, 43.)

3.2 Opiskelukyky

Opiskelukykyä pidetään yleisesti opiskelijan työkykenä. Se vaikuttaa opintojen sujuvuuteen ja opiskelijan jaksamiseen. Hyvällä opiskelukyvällä taataan opiskelun sujuvuus, opintojen eteneminen suunnitellusti, ja turvataan jaksaminen arjessa. Opiskelukyky rakentuu monesta eri tekijästä. Persoonallisten ominaisuuksien lisäksi opintojen sujumiseen liittyy myös monia ulkoisia tekijöitä, kuten yleinen terveys ja voimavarat, sekä opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö. (Nyyti s.a.)

Työterveyslaitoksen ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kehittämän opiskelukykymallin (kuva 1) perustana toimivat omien voimavarojen lisäksi opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opetustoiminta. Opiskelukykymallin tarkoituksena on havainnollistaa eri opiskelukykyyn vaikuttavien tekijöiden sisältöä sekä niiden välistä vuorovaikutusta.



Kuva 1. Opiskelukykymalli. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.a)

Opiskelukykymallin omilla voimavaroilla tarkoitetaan opiskelijan omaa persoonallisuutta, elämäntilannetta, sosiaalisia suhteita, yleistä terveyttä ja hyvinvointia sekä erilaisia terveyteen vaikuttavia käyttäytymistottumuksia. Vaikka terveys koetaan usein hyväksi, oireilevat opiskelijat silti suhteellisen runsaasti. Psykkisiä ongelmia ilmenee tavallisesti jännittämisenä, keskittymisvaikeuksina, unihäiriönä tai vakavimmissa tapauksissa masennuksena. Opiskelukyvyn radikaalin laskun syinä pidetään etenkin mielenterveyden

häiriöitä. Elämänhallinnan ohella kokemus omien voimien ja osaamisen riittävydestä on merkittävä tekijä hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn parantamisen kannalta. (Tuovila ym. 2020, 35–36.)

Opiskeluympäristö käsitteenä pitää sisällään fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen opiskeluympäristön. Se koostuu oppimisympäristöistä, opintojen järjestämisestä sekä fyysisistä opiskeluolosuhteista, joihin kuuluvat esimerkiksi tauko- ja oppimistilat. Opiskeluympäristön hyvinvoinnille olennaista on opiskelijoiden ja henkilökunnan välinen toimiva vuorovaikutus, yleinen opiskeluilmapiiri, sekä opiskelijajärjestöjen tarjoama vapaa-ajan toiminta. Myös oppilaitoksen omat arvot ja toimintatavat toimivat taustavaikuttajana opiskeluympäristölle. Opiskelukykyä parantaa huomattavasti opiskeluyhteisöön kuuluminen, ja sitä kautta saatu sosiaalinen tuki. Opiskelukykyä tukee huomattavasti myös opiskelijoiden omat yhteisöt. Uudet sosiaaliset kontaktit ehkäisevät yksinäisyyttä, ja tarjoavat opiskelukykyä parantavaa vertaistukea. Luokaton opiskelu, lähiopetuksen vähentyminen ja etäopiskelun lisääntyminen vaikeuttavat opiskeluympäristöjen luomista ja rakentumista. (Tuovila ym. 2020, 35–36.)

Opiskelutaidot ovat jokaiselle opiskelijalle perustavanlaatuinen tekijä opiskelun saralla. Ne ovat opiskelijan ammattitaitoja, joita ovat esimerkiksi kyky saada opiskelu tuntumaan merkitykselliseltä, ja oppimistyyli (Kunttu 2011, 35). Opiskeluun vaikuttavat myös sosiaaliset taidot, sekä muut tekniset ja luovat opiskelutaidot, kuten tiedonhankinta ja -käsittelytaidot. Puutteellisten opiskelutaitojen ensimmäiset merkit ovat luonnollisesti opiskelun tulokset, mutta niiden vaikutus on yleensä syvempi. Puutteelliset opiskelutaidot johtavat yleensä liian suureen työtaakkaan, ja lopulta turhautumiseen, stressiin ja opiskelumotivaation merkittävään laskuun. Opiskelutaitojen opettaminen on lähtökohtaisesti oppilaitosten vastuulla. (Tuovila ym. 2020, 35–36.)

Opiskelukykymallin kohta opetus- ja ohjaus on tärkeä opiskelukykyä kehittävä tekijä. Pätevän ja asiantuntevan opetuksen ja ohjauksen avulla opetuksesta saadaan parhaimmillaan suunniteltua, tavoitteellista, ja innostavaa. Jos opiskelu saadaan tuntumaan merkitykselliseltä ja innostavalta, voi sillä olla suuri vaikutus etenkin niihin opiskelijoihin, jotka ovat epävarmoja valitsemastaan alasta, tai kärsivät alhaisesta opiskelumotivaatiosta. Pätevän ohjauksen perustana on toimiva, avoin vuorovaikutus opettajien ja opiskelijoiden välillä, sekä riittävä palaute tehdystä työstä. Pätevään ohjaukseen voidaan myös lukea tutorointi, sekä opiskelijan mukautuminen opiskeluyhteisöönsä. (Tuovila ym. 2020, 35–36.)

Opiskelukykyyn eivät vaikuta kuitenkaan ainoastaan edellä mainitut tekijät. Sen taustalla vaikuttavat erilaiset yhteiskunnan instituutiot, kulttuuriset tekijät, ympäristön olosuhteet, sekä asenteet. Nämä tekijät heijastuvat viime kädessä opiskelijan voimavaroihin, opiskeluympäristöön, opiskelutaitoihin sekä opetustoimintaan, joko niitä heikentäen tai vahvistaen (Kunttu 2011, 34–35). Vaikka opiskelukyky on lopulta suuri kokonaisuus, jossa on monia toisiinsa vaikuttavia tekijöitä, on siinä kyse tasapainosta. Hyvät opiskelutaidot, laadukas opetus ja opiskeluyhteisöjen tuki saattavat kantaa opiskelijan läpi vaikean ajan, vaikka omat voimavarat olisivatkin vähissä. (Tuovila ym. 2020, 35–36.)

3.3 Opiskelukyvyn kehittäminen korkeakouluissa

Opiskelukykyä voidaan vahvistaa kehittämällä sen jokaista ulottuvuutta. Tehtävä ei kuitenkaan ole ainoastaan opiskelijan oma huoli, vaan opiskelukyvyn ylläpitämisestä ovat vastuussa kaikki toimintaympäristöön vaikuttavat organisaatiot, eli käytännössä opiskeluterveydenhuollon lisäksi oppilaitokset ja opiskelijajärjestöt. Opiskelijoiden opiskelukykyä on tutkittu muun muassa Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimusten avulla, ja opiskelukyvyn tarkastelu tutkimusten avulla on osoittanut, että korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn ylläpitämiseksi ja kehittämiseksi tulee opiskelijoille tarjota tukea ja ohjausta opiskelukykymallin ulottuvuuksien lisäksi myös muissa opiskeluun liittyvissä ongelmissa ja elämönhallinnassa (Kunttu & Puusniekka 2011, 36–40). Opiskelukykymalli auttaa jäsentelemään eri toimijoiden rooleja ja auttaa kartoittamaan yhteistyömahdollisuuksia opiskelijoiden opiskelukyvyn edistämistä varten. (Kunttu 2011, 34.)

Korkeakouluilla on mahdollisuus vaikuttaa opiskelukyvyn eri ulottuvuuksiin ja edistää opiskelijoiden opiskelukykyä monipuolisesti. Opiskelukykyä edistäessä tulee korkeakoulun koko henkilökunnan ja opiskelijoiden osallistua kehittämistyöhön yhdessä. Edistämisen tarkoituksena on opintojen edistymisen varmistaminen, oppimistulosten parantaminen, sekä opinnoissa ilmenevien ongelmien ennaltaehkäisy. Opiskelukyvyn edistämisen hyödyt ulottuvat sekä opintoihin että työelämään. Hyvän opiskelukyvyn omaava opiskelija on myös työelämässä todennäköisemmin hyvinvoiva ja pätevä työntekijä. Parhaassa tapauksessa opiskelukyvyn tukeminen korkeakouluissa on päivittäistä toimintaa, joka näkyy jokaisen opiskelukykymallin ulottuvuuden tukemisena. Opiskelijoille voidaan lisäksi opettaa tietoja ja taitoja, joiden avulla opiskelukykyä voi tukea opiskelija itse. (Kujala 2011, 154–156.)

Opiskelukyvyn edistäminen korkeakouluissa tulisi olla suunnitelmallista ja organisoitua toimintaa ja sen tulisi ilmetä koko oppilaitoksen rakenteissa ja strategiassa.

Opiskelutaitojen ja opiskelukunnon tukeminen on olennainen tekijä opiskelukyvyn edistämisen saralla. Kujala (2011, 154) määrittelee opiskelukunnon opiskelijan fyysiseksi ja psyykkiseksi jaksamiseksi, jota voidaan tukea muun muassa tarjoamalla erilaisia liikuntamahdollisuuksia sekä opettamalla opiskelijoille keinoja stressinhallintaan ja opiskeluergonomiaan. Opiskelutaitojen tukeminen hyödyttää ja valmistaa opiskelijaa työelämää varten. Tärkeää on lisäksi ottaa huomioon jokaisen opiskelijan yksilölliset tarpeet, jotta opiskelu on mahdollisimman sujuvaa. (Kujala 2011, 154.)

Myös hyvällä yhteisöllisyydellä voidaan edistää opiskelijoiden opiskelukykyä, sekä henkilöstön työkykyä. Yhteisöllisyyden edistämistä varten tulee taata vaadittavat edellytykset, ja sitä tulee edistää suunnitelmallisesti. Yleisimpiä yhteisöllisyyttä kehittäviä keinoja ovat muun muassa yhteisön omat tapahtumat, omat yhteiset tilat, ja ryhmäytyminen. Myös erilaiset ryhmätyöt ja projektit osana opintoja auttavat rakentamaan yhteisöä. Kokemus yhteisöllisyydestä on merkityksellistä etenkin uusille opiskelijoille. (Kujala 2011, 155–156.)

4 Koronaviruspandemia ja sen vaikutus Suomessa

Vuoden 2019 joulukuussa Kiinan Wuhanissa todettiin uusia keuhkokuumeetapauksia, joista alkoi epidemia, jonka aiheuttajaksi ilmeni ihmiselle uusi ja tuntematon koronavirus (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021c). Tauti tarttuu pääasiallisesti pisaratartuntana, jolloin tartunnan saanut aivastaa tai yskii. Lisäksi on mahdollista, että tauti tarttuu lähikontaktissa kosketuksen välityksellä esimerkiksi silloin, kun sairastunut on yskinyt tai aivastanut käteensä ja on sen jälkeen koskenut toiseen ihmiseen (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021d).

11. maaliskuuta 2020 Maailman terveysjärjestö WHO julisti koronavirusepidemian muuttuneen pandemiaksi, joka tarkoittaa sitä, että se on levinnyt maailmanlaajuisesti (Kokkonen, Myöhänen 2020). Yhdistyneiden kansakuntien kehitysohjelman mukaan kyseessä on isoin haaste, joka on kohdattu sitten toisen maailmansodan, sillä virus on levinnyt globaalisti joka mantereelle lukuun ottamatta Etelämannerta (UNDP 2021). Suomessa valtioneuvosto julisti yhdessä tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeustilassa. Poikkeusolot olivat voimassa kolme kuukautta 16. maaliskuuta 2020 lähtien. Kesäkuussa valtioneuvosto arvioi koronavirusepidemian olevan hallittavissa viranomaisten säännönmukaisin toimintavaltuuksin, joten poikkeusoloja kevennettiin (Sosiaali ja terveysministeriö 2021). Myös maaliskuussa 2021 hallitus on todennut yhdessä tasavallan presidentin kanssa Suomen siirtyneen poikkeusoloihin. Poikkeustilan tarkoituksena on hidastaa taudin leviämistä ja turvata terveydenhuollon ja tehohoidon kapasiteetti ympäri maan sekä suojella erityisesti riskiryhmiin kuuluvia ihmisiä. (Valtioneuvosto 2021.)

4.1 Poikkeusolot ja rajoitukset

Keväällä 2020 poikkeustila käytännössä sulki koko maan toiminnan hetkeksi. Valtioneuvoston (2020a) mukaan toimia olivat muun muassa kaikkien yliopistojen, ammattikorkeakoulujen, ammatillisen koulutuksen, lukion ja peruskoulun siirtyminen lähiopetuksesta etäopetukseen. Kokoontumisrajoitukset asetettiin kymmeneen henkilöön sekä tarpeetonta oleskelua suositeltiin välttämään julkisilla paikoilla. Lisäksi valtion ja kuntien museot, teatterit, Kansallisooppera, kulttuuritalot, kirjastot, kirjastoautot, harrastustilat- ja paikat, uimahallit sekä muut urheilutilat, nuorisotilat, kerhotilat, järjestöjen kokoontumistilat, vanhusten päivätoiminta, kuntouttava työtoiminta ja työkeskukset suljettiin. Myös yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoiden sekä uskonnollisten yhteisöjen suositeltiin toimivan samoin. Esimerkiksi ravintolat sulkeutuivat asiakkailta,

mutta ruokaa pystyi kuitenkin tilaamaan ja noutamaan (Valtioneuvosto 2020b). Julkisella sektorilla työntekijät määrättiin etätöihin mahdollisuuksien mukaan. Sosiaali- ja terveydenhuollon kapasiteettia lisättiin julkisella ja yksityisellä sektorilla, ja samanaikaisesti vähennettiin kiireetöntä toimintaa. (Valtioneuvosto 2020a.)

Matkustaja- ja henkilöliikenne Suomeen keskeytettiin hyvin pikaisella aikataululla, myöskään Suomesta ulkomaille matkustamista ei suositeltu ja suomalaisia matkailijoita suositeltiin palaamaan kotimaahan välittömästi. Vain välttämätön työssäkäynti ja muu välttämätön asiointi sallittiin pohjois- ja länsirajan yli. Sen sijaan tavara- ja rahtiliikenteen toiminta jatkui normaalisti. Ulkomailta palaavat suomalaiset ohjattiin kahden viikon karanteenia vastaaviin olosuhteisiin, jotta he eivät levitä mahdollista ulkomailta saatua tautia eteenpäin. (Valtioneuvosto 2020a.)

Edellä mainittujen toimenpiteiden lisäksi kiellettiin vierailut vanhusten ja muiden riskiryhmien asumispalveluyksiköissä. Yli 70-vuotiaita velvoitettiin pysymään erillään muista ihmisistä mahdollisuuksien mukaan ja olemaan karanteenia vastaavissa olosuhteissa. Ihmisten liikkumista voitiin rajoittaa tässä tapauksessa henkeä ja terveyttä uhkaavan vakavan vaaran vuoksi, joten Uudenmaan maakunta eristettiin muutamaksi viikoksi. Rajan pääsi ylittämään vain erillisellä lupalapulla tai ollessaan kotimatalla. Tällä toimenpiteellä pyrittiin siihen, ettei tauti leviäisi pahimmalta alueelta muualle maahan ihmisten liikkumisen seurauksena. (Valtioneuvosto 2020a.)

Vaikka kevään 2020 poikkeusolot päättyivät kesäkuun puolenvälin paikkeilla, useita rajoituksia ja suosituksia jäi yhä elämään. Esimerkiksi ravintoloiden aukiolo- ja anniskeluaikoihin sekä asiakaspaikkoihin puututtiin edelleen ja niitä koskivat yhä entistä tiukemmat säädökset (Tikkala, Kajander 2020). Edelleen pyrittiin välttämään rajojen yli matkustamista maihin, joissa tautitilanne oli huono, mutta muuten ihmiset saivat elää melko vapaasti matalien tartuntalukujen vuoksi, kunhan hyvä käsihygienia ja turvavälit pysyivät mielessä. (Valtioneuvosto 2020c.)

Keväällä 2021 julistetut poikkeusolot liittyivät vahvasti ravintolatoimintaan, jolloin ravintolat ja muut ravitsemusalan yritykset suljettiin ensin kolmeksi viikoksi 8. maaliskuuta alkaen, jonka jälkeen tätä jatkettiin edelleen muutamalla viikolla. Sulku koskee yrityksiä alueilla, joissa tautitilanne on leviämisen- tai kiihtymisvaiheessa. Lisäksi oppilaitokset kuten peruskoulut ja lukiot siirtyivät etäopetukseen eikä yli kuuden hengen kokoontumisia sallittu. Jo ennen julistettuja poikkeusoloja muun muassa julkisen liikenteen kulkuneuvoissa ja julkisissa sisätiloissa oli vahva maskisuositus, jota painotettiin entistä

enemmän. Myös harrastustoimintaa voitiin rajoittaa vaikean tautitilanteen alueilla. (Valtioneuvosto 2021).

4.2 Vaikutus korkeakouluopiskelijaan

Kuten edellä mainittiin, poikkeusolojen alkaessa maaliskuussa 2020 moni korkeakoulu siirtyi etäopetukseen muiden oppilaitosten tavoin hallituksen vahvasta suosituksesta (Valtioneuvosto 2020a). Kesällä korkeakoulut päättivät tulevan syksyn toimista ja siirtyä asteittain takaisin lähiopetukseen siten, että turvallisuus, hygienia sekä pienryhmätoiminta huomioidaan. Iso osa luento-opetuksesta päätettiin järjestää edelleen etänä, koska luennot ovat usein tarkoitettu suuremmille ihmismassoille, eikä sen vuoksi otettu riskejä. Vanhojen opiskelijoiden opinnot päätettiin suorittaa pääosin verkossa, kun taas aloittavat opiskelijat laitettiin etusijalle ja he pääsivät lähiopetukseen ja tutustumaan toisiinsa pienryhmissä (YLE 2020). Virustilanteen heikentyessä moni korkeakoulu siirtyi kuitenkin alueittain takaisin etäopiskelun pariin (Valtioneuvosto 2021.)

Luonnollisesti korkeakoulujen niin sanottu epävirallinen toiminta kuten opiskelijatapahtumat ja muut vapaa-ajan menot jouduttiin perumaan. Opiskelijoiden turvallisuuden takaamiseksi tapahtumat ovat joko kokonaan peruttu, pilkottu pienempiin osiin tai siirretty verkkoon. Erityisen haastava tilanne on uusille, vasta-aloittaneille opiskelijoille, jotka ovat muuttaneet kauempaa opiskelupaikkakunnilleen. Tällaisessa tilanteessa opiskelukavereiden saanti ja heiltä saatu tuki on erityisen tärkeää. Usein juuri nämä opiskelijatapahtumat ovat niitä, jotka sitovat opiskelijoita toisiinsa. Diakonia-ammattikorkeakoulun Voimaa opiskeluun -hankkeen mukaan tapahtumien on havaittu olevan hyvä keino yhteishengen edistämiseksi. Samassa hankkeessa todettiin se, että mitä paremmin opiskelija on kiinnittynyt ryhmäänsä, sitä varmemmin hän edistyy opinnoissaan ja saa suoritettua ne loppuun. Lisäksi hyvä yhteys ja vahva side opiskelukavereihin suojaa myös mielenterveysongelmilta. (Kaipainen 2020.)

Lähiopetuksen ja opiskelijatapahtumien peruuntumisen sekä ihmiskontaktien uupumisen lisäksi opiskelijoille huolta voi aiheuttaa taloudellinen toimeentulo. Kevään 2020 poikkeusolojen seurauksena moni yritys joutui pakon alla perumaan jo luvattun kesätyön. Duunitorin kesätyökyselyn mukaan lähestulkoon viidesosa 2 700 vastaajasta kertoi kesätöidensä peruuntuneen koronan vuoksi (Salonen 2021). Kesä on usein opiskelijalle sitä aikaa, jolloin hän saa rahaa säästöön. Myös osa-aikatyöt ovat vähentyneet koronan myötä, mikä aiheuttaa taloudellista huolta opiskelijoille, jotka ovat tehneet töitä opintojensa ohessa. Tutkimusten mukaan opintojen aikana työskentelee yli puolet

opiskelijoista ja valtaosa heistä on sitä mieltä, etteivät he pysty rahoittamaan opintoja ilman työssäkäyntiä (Aulasmaa 2020). Taloudellista huolta voi aiheuttaa myös se, että lähiopetuksen puuttumisen myötä edullinen opiskelijalounas jää puuttumaan.

4.3 Vaikutus matkailu- ja ravitsemisalaan

Koronaviruspandemia ja toimet sen leviämisen estämiseksi näkyvät merkittävästi matkailu- ja ravitsemisalalla. Kun epidemia levisi kotimaahan ulkomailta tulleiden matkustajien mukana, oli selvää, että rajat suljettaisiin mahdollisimman nopealla aikataululla eikä rajojen yli tapahtuvaa matkustamista enää suositeltaisi lainkaan. Edelleen ulkoministeriö tiedottaa yhdessä Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen kanssa välttämään tarpeetonta matkustamista ulkomaille (Ulkoministeriö 2021). Ihmisiä kehoitetaan välttämään myös matkustamista kotimaassa. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2021e.)

Tavallisesti matkailuala työllistää noin 142 100 työntekijää ympäri Suomen, työllistäen 5,4 % suomalaisista työllisistä. Työntekijöistä reilu 30 prosenttia on alle 26-vuotiaita (MaRa 2021a). Matkailu- ja Ravintolapalvelut eli MaRa ry, on alan yrittäjien ja työnantajien edunvalvoja ja työmarkkinajärjestö. Toimialaan kuuluu matkailu-, majoitus-, ravintola- ja vapaa-ajanpalveluala, johon liittyy myös hyvinvointipalveluala (MaRa 2021a). Kuten todettu, nämä toimialat ovat juuri niitä, joihin poikkeusolot ovat vaikuttaneet eniten. Keväällä 2020 ravintolat sulki ovensa, jatkaen toimintaansa rajoitetusti kesäkuun ensimmäinen päivä alkaen (Valtioneuvosto 2020b). Heinäkuun puoleenväliin asti jatkuneet rajoitukset koskivat aukioloa, anniskeluaikoja sekä asiakasmääriä, kuitenkin jatkossakin kaikilla asiakkailla tuli edelleen olla oma istumapaikka (Valtioneuvosto 2020c). Kuitenkin virustilanteen eläessä rajoituksia otettiin alueittain uudelleen käyttöön lokakuussa 2020 (PAM 2020). Myös keväällä 2021 ravintolat ja muut ravitsemusliikkeet sulkevat ovensa viranomaisten määräyksestä, kuitenkin noutoruoan myynnin ollessa sallittua (Valtioneuvosto 2021).

Palvelualojen ammattiliitto PAMin vuoden 2020 suhdannebarometrin mukaan 67 % eli kaksi kolmasosaa matkailu- ja ravintola-alan työntekijöistä kertoo tulleen lomautetuksi koronaviruspandemian vuoksi. Lisäksi vajaa 6 % vastanneista kertoi olleensa lomautettuna osa-aikaisesti, ja 8 % toteaa työtuntien vähentyneen muuten (Ahtokivi 2020). MaRa tiedottaa jo neljännen toimialan yrityksistä olevan konkurssiuhan alla. Pahimmassa tilanteessa ovat juhla- ja pitopalvelualan sekä ohjelmapalvelualan yritykset. Lisäksi kärsijöitä ovat pubit ja yökerhot, kongressit ja messut sekä hotellit ja kylpylät,

unohtamatta ruokaravintoloita. Yritysten varat alkavat olla vähissä palkkojen maksua varten, kun tuloja ei ole pitkittyneen koronatilanteen vuoksi (MaRa 2021b). Opinnäytetyön tekijät uskovat matkailualan haasteiden vaikuttavan merkittävästi restonomiopiskelijoiden työharjoittelupaikan saantiin. Työharjoittelu on olennainen osa restonomiopintoja ja opiskelija itse hankkii työharjoittelupaikkansa. Esimerkiksi lomautusten vuoksi moni yritys ei välttämättä ole kykeneviä tarjoamaan harjoittelupaikkaa.

5 Tutkimuksen toteutus ja aineistonkeruumenetelmät

Tämä opinnäytetyö on toteutettu käyttämällä sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Aineistonkeruutavoiksi valikoituivat Webropol-alustalla luotu kyselytutkimus, sekä haastattelut, joita käytiin restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa samaan aikaan kyselytutkimuksen aukiolon kanssa. Tutkimuksen kohderyhmä oli suomenkieliset restonomiopiskelijat. Haastatteluita opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa käytiin, jotta opinnäytetyön tekijät saivat uusia näkemyksiä restonomiopiskelijan hyvinvoinnin ylläpitämiselle opiskelijaorganisaatioiden näkökulmasta.

Kyselytutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koronaviruspandemian luomien olosuhteiden vaikutusta restonomiopiskelijoiden opiskelukykyyn, ja sitä kautta hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tekijät päättivät haastatella restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajia, ja keskustella opiskelijoiden hyvinvoinnista ja sen ylläpitämisestä, ja löytää sekä kyselyn että haastatteluiden pohjalta epäkohtia, joita varten kehittämideoita voidaan luoda. Tässä luvussa avataan kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää, ja tarkennetaan syytä niiden valitsemiselle tätä opinnäytetyötä varten.

5.1 Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvantitatiivisen, eli tilastollisen tai määrällisen tutkimuksen avulla voidaan selvittää prosentiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Määrälliselle tutkimusmenetelmälle välttämätöntä on riittävän suuri ja edustava otos. Tiedot tutkimusta varten voidaan hankkia itse, tai vaihtoehtoisesti esimerkiksi muiden kokoamista tilastoista, rekistereistä tai muista tietokannoista. (Heikkilä 2014, 15–16.)

Kvantitatiivista tutkimusmenetelmää ja sen aineistonkeruumenetelmiä käytetään sellaisessa tilanteessa, jossa tarvitaan vastauksia tarkasti määriteltyyn tutkimusongelmaan laajalta kohderyhmältä. Määrällistä tutkimusta varten tutkijan tulee omata ennakkoon hyvä teoriapohja, jotta tutkimuksen kysymyksillä on selkeä yhteys tutkimusongelmaan ja siihen liittyviin ilmiöihin (Kananen 2015, 95–96). Tutkimuksessa voidaan myös selvittää teemojen ja ilmiöiden välisiä riippuvuuksia. Määrällisen tutkimuksen avulla pystytään tarkastelemaan vallitsevaa tilannetta ja sen muutoksia, mutta ilmiöiden tarkemmat syyt jäävät selvittämättömiksi. (Heikkilä 2014, 15.)

Yleisin kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän aineistonkeruutavoista on kyselylomake, joka rakentuu tutkimusongelmaan liittyvistä kysymyksistä. Kyselylomaketutkimus sopii etenkin tilanteeseen, jossa tutkimuksen kohderyhmä on laaja ja hajanainen. Kyselyn laatiminen ja

onnistunut toteutus vaatii tutkijalta asiantuntemusta sekä teknistä osaamista. Etenkin tutkimuksen kohdentaminen oikealle kohderyhmälle voi osoittautua haastavaksi tilanteeksi, jossa tutkijan on pystyttävä selvittämään, miten tieto tutkimuksesta saadaan oikealle kohderyhmälle (Vilkkä 2015, 61; Kananen 2015, 95–96; Heikkilä 2014, 17). Kyselytutkimuksen etuna pidetään usein sitä, että se on menetelmänä tehokas ja säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä laajaa tutkimusaineistoa kerätessä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 195.)

Ennen kyselylomakkeen suunnittelua ja luomista tulee tutkijan selvittää ja valita teoreettinen viitekehys ja tutkimuksen kannalta olennaiset käsitteet, joiden avulla mitataan tutkittavaa ilmiötä tai asiaa. Kyselylomakkeen suunnittelu vaatii laajempaa perehtymistä tutkimusongelman teemaan ja sitä ympäröiviin ilmiöihin. Suunnitteluvaiheessa on tärkeää suunnitella myös tutkimuksessa tutkittavaa kohdetta eli havaintoyksikköä, perusjoukkoa, otantaa sekä otantamenetelmiä. Havaintoyksikkö voi olla esimerkiksi ihminen, tuote tai muu asia. Perusjoukoksi kutsutaan sitä määriteltyä joukkoa ihmisiä, joka sisältää kaikki tutkittavat havaintoyksiköt. Otanta puolestaan voi sisältää koko perusjoukon havaintoyksiköt, tai supistetumman otoksen. (Vilkkä 2015, 64–66.)

Kyselylomakkeessa voidaan käyttää monivalintakysymyksiä, avoimia kysymyksiä tai sekamuotoisia kysymyksiä. Monivalintakysymykset voivat olla strukturoituja tai suljettuja kysymyksiä, ja niissä vastaajalle on annettu valmiit vastausvaihtoehdot. Monivalintakysymysten tulee olla standardoituja, eli vakioituja. Vastausvaihtoehtojen ollessa jokaiselle vastaajalle samat, ovat kysymykset keskenään vertailukelpoisia. Kysymykset tulee aina luoda niin, että ne ovat vastaajan ymmärrettävissä, ja loogisessa järjestyksessä. Mikäli vastaaja ei ymmärrä kysymystä, tai kysymyksessä kysytään kahta samaa asiaa, saattaa se johtaa väärinkäsityksiin ja tiedon analysoinnin mahdottomuuteen. Yhden kysymyksen tulee sisältää vain yksi asia. (Vilkkä 2015, 68–70.)

Ennen tutkimuksen aloittamista tulee kyselylomaketta testata. Testaamiselle olennaista on, että kyselylomakkeen täyttää muutamia perusjoukkoon kuuluvia ihmisiä, jotka tarkastelevat lomaketta kriittisesti. Tarkastelussa testaajien tulisi kiinnittää huomiota etenkin kysymysten selkeyteen ja yksiselitteisyyteen, vastausvaihtoehtojen toimivuuteen, sekä lomakkeen täyttämiseen kestävään aikaan. Testaajat pystyvät lisäksi arvioimaan kysymyksiä niiden tarpeellisuuden näkökulmasta, sekä tarvittaessa huomaamaan, jos tutkimuksen kannalta olennainen kysymys puuttuu lomakkeesta. (Vilkkä 2015, 71.)

Kyselymenetelmän tehokkuuden takia voidaan kysyä useita asioita ja saada tutkimukseen mukaan paljon henkilöitä. Myös esimerkiksi tutkimuksen aikataulut on helpompaa, ja tutkimustulosten analysointi verkkokyselytyökalujen tarjoamien analyysiraporttien avulla on vaivattomampaa. Kyselytutkimuksen toteuttamisessa on kuitenkin myös joitain heikkouksia. Kyselyä saatetaan pitää liian pinnallisena, tai sen vastausmäärä saattaa jäädä liian pieneksi. On myös vaikeaa varmistaa, että kyselyn vastaanottajat vastaavat siihen vakavissaan. Myös väärinymmärryksiä on vaikea kontrolloida, sillä ei ole selvää, kuinka onnistuneita vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajien näkökulmasta. Siksi kyselytutkimuslomaketta suositellaan testaamaan ulkopuolisilla henkilöillä ennen aloittamista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 190.)

Tässä opinnäytetyössä on käytetty kvantitatiivista menetelmää, sillä sen arvioitiin olevan tehokkain tapa kerätä tietoa suurelta määrältä ihmisiä. Molemmat opinnäytetyön tekijät ovat lisäksi käyttäneet kyselytutkimusta opintojen aiemmissa vaiheissa osina lukukausiprojekteja, joten verkkokyselyiden työkalut ja niihin liittyvä teoria ja osaaminen oli tuttua. Kysely toteutettiin Webropol –verkkokyselyalustalla, joka oli opinnäytetyön tekijöille ennestään tuttu työkalu. Kysely suunnattiin suomenkielisille restonomiopiskelijoille, ja sitä jaettiin jokaiselle Suomen restonomikampukselle sähköpostin välityksellä. Tutkimuksen suorittamista varten osa kampuksista vaati tutkimusluvan hakemista, sillä tutkimus kohdistui suoraan niiden opiskelijoihin. Tutkimuslupahakemuksia jouduttiin lähettämään vielä kyselyn avaamisen jälkeen muutamalle kampukselle, mutta jokainen kampus myönsi tutkimusluvan. Perusteluina tutkimuslupien myöntämiselle olivat muun muassa vastaajajoukon perusteltu laajuus, sekä toimeksianto Suomen restonomiliitolta.

Kyselylomakkeen laatiminen aloitettiin viikolla 11. Kysymysten luontia varten opinnäytetyön tekijät perehtyivät opiskelijan hyvinvointia koskevaan teoriaan, sekä edellisten vuosien erilaisiin opiskelijahyvinvointitutkimuksiin. Kysymyksiä arvioitiin yhdessä opiskelijakollegoiden kanssa, ja kyselyä testattiin kokonaisuutena sekä opinnäytetyön tekijöiden että tekijöiden lähipiirin toimesta.

Kysely avattiin varsinaista tutkimusta varten viikolla 12, jolloin myös sähköpostiviestit Suomen restonomikampuksille lähetettiin. Vielä viikolla 12 opinnäytetyön tekijät joutuivat hakemaan tutkimuslupia muutamalle kampukselle, mutta lupahakemukset hyväksyttiin ongelmitta, ja kyselyä saatiin jaettua lähes kaikille restonomikampuksille.

Kysely suljettiin 9.4, jonka jälkeen alettiin analysoida ja tarkastelemaan sen tuloksia tarkemmin. Webropol-alustalla kyselytutkimuksen tulokset saatiin vietyä esimerkiksi

Microsoft Exceliin erilaisiksi taulukoiksi, joiden avulla tarkempi tarkastelu onnistui paremmin. Kyselytutkimuksen tuloksia avataan kuudennessa luvussa.

5.2 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä

Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimusmenetelmässä pyritään pääsemään pintaa syvemmälle verrattuna kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään, jossa keskitytään enemmän tilastoihin ja numeroihin. Laadulliselle tutkimusmenetelmälle on tyypillistä se, että tutkija luottaa omiin havaintoihinsa ja tutkittaviensa kanssa käytyihin keskusteluihin verrattuna esimerkiksi mittausvälineillä hankittuun tietoon. Usein monet tutkijat käyttävät kuitenkin apunaan lomakkeita ja testejä. Aineiston hankinnassa suositetaan metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat tulevat ilmi ja ”ääni” pääsee esille. Tällaisia tilanteita ja metodeita ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi, ryhmähaastattelut sekä erilaisten dokumenttien ja tekstien diskursiiviset analyysit. Tutkijan pyrkimyksenä on selvittää ja paljastaa odottamattomia seikkoja, jonka vuoksi lähtökohtana ei ole teorian tai hypoteesin testaaminen, vaan pääpainona on aineiston monitahoinen ja yksityiskohtainen tarkastelu. Sen, mikä on tärkeää, määrää tutkittava, ei tutkija. Kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti ja määritellään selkeästi, ja tutkimussuunnitelman ei tarvitse olla lopullinen. On hyvin tyypillistä, että suunnitelma muotoutuu tutkimuksen edetessä: tutkimus toteutetaan joustavasti ja suunnitelmaa voidaan muuttaa olosuhteiden mukaisesti. (Hirsjärvi ym. 1997, 164.)

Haastattelu on päämenetelmänä kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Sen suurena etuna on se, että aineistonkeruuta voidaan säädellä joustavasti vastaajia myötäillen ja tilanteen edellyttämällä tavalla. Esimerkiksi aiheiden järjestystä voidaan muokata helposti aiheuttamatta suurempia ongelmia, myöskin vastauksissa on enemmän tulkittavaa verrattuna esimerkiksi tavalliseen kyselylomakkeeseen. Haastattelussa on mahdollista nähdä tai vähintäänkin kuulla vastaaja, hänen ilmeensä, eleensä ja äänensävyt. Haastattelulle on tyypillistä, että halutaan selventää saatavia vastauksia ja syventää saatavia tietoja. Haastattelussa voidaan esimerkiksi pyytää perusteluja ja esittää lisäkysymyksiä tarpeen mukaan, eli kyseessä on siis nimenomaan vuorovaikutteinen tilanne. Lisäksi haastattelun etuna on se, että haastateltavat on mahdollista tavoittaa myöhemminkin, mikäli tulee tarpeen esimerkiksi täydentää aineistoa. (Hirsjärvi ym. 1997, 205)

Haastattelun suurin ongelmakohta on se, että se vie aikaa. Se edellyttää huolellista suunnittelua, ja haastatteluun katsotaan sisältyvän useita virhelähteitä, jotka aiheutuvat

sekä haastattelijasta että haastateltavasta ja itse tilanteesta. Lisäksi haastateltava saattaa vastata kysymykseen, jota ei kysytty. (Hirsjärvi ym. 1997, 206)

Tutkimusaineistoa voidaan kerätä usealla eri tavalla. Tyypillisesti haastattelulajeja erotellaan sen mukaan, miten strukturoitu ja kuinka tarkasti säädelty haastattelutilanne on. Toisena ääripäänä pidetäänkin yleensä strukturoitua haastattelua, johon kuuluu ennalta määritellyt kysymykset tietyssä järjestyksessä, ja toisena ääripäänä strukturoimatonta haastattelua, joka on enemmänkin vapaamuotoinen keskustelu. Tällöin haastattelijalla on mielessään ainoastaan tietty aihe tai alue ja keskustelu käydään vapaasti aihepiirin sisällä. (Hirsjärvi ym. 1997, 208; Vilka 2005, 100–104.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun välimuotoa eli teemahaastattelua, josta käytetään myös nimitystä puolistrukturoitu haastattelu. Teemahaastattelulle on yleistä se, että aihepiirit eli teema-alueet ovat tiedossa, sen sijaan kysymysten tarkka muoto ja järjestys puuttuvat (Hirsjärvi ym. 1997, 208). Teemahaastattelu valikoitui haastattelumuodoksi siksi, että kumpikaan ääripäistä eivät soveltuneet haastattelua varten. Haastattelutilanne pyritään pitämään keskustelunomaisena, mutta haastateltavilla on tietyt kysymykset, jotka käydään läpi haastateltavien kanssa. Kysymysten järjestyksellä ei niinkään ole väliä ja haastattelijan on mahdollista esittää lisäkysymyksiä.

Haastattelut aloitettiin viikolla 12 ja suoritettiin verkkoyhteyden välityksellä Zoom-ohjelman avulla. Opinnäytetyön tekijät pohtivat aluksi keskustelutilanteiden nauhoittamista, mutta päätyivät lopulta siihen, että toinen haastattelijoista johtaa haastattelutilannetta keskustelemalla haastateltavien kanssa ja käy kysymykset heidän kanssaan läpi. Samanaikaisesti toinen seuraa keskustelua ja kirjoittaa vastaukset ylös Word-tiedostoon. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä analysoitava aihe tulee olla joko kuva tai tekstimuodossa. Aineiston muuttamista tekstimuotoon kutsutaan litteroinniksi. Tämä helpottaa tutkimusaineiston läpikäyntiä, aineiston ryhmittelyä ja luokittelua (Vilka 2005, 115). Vastausten kirjaaminen ylös heti haastattelutilanteessa nopeuttaa toimintaa jatkossa, sillä haastatteluihin varattiin aikaa tunnista kahteen. Mikäli haastattelut nauhoitettaisiin ja litteroitaisiin, aikaa kuluisi huomattavasti enemmän ja opinnäytetyön tekijät kokevat pääsevänsä joka tapauksessa samaan lopputulokseen. Kirjallinen tutkimusaineisto toki käydään myös tarkasti läpi ja muutetaan analysoitavaan muotoon.

Vilkan (2005, 114) mukaan on järkevää valita haastateltavat joko teemaa tai tutkittavaa asiaa koskevan asiantuntemuksen tai kokemuksen perusteella. Erityisen tärkeä kriteeri

on, että haastateltavalla on omakohtainen kokemus aiheesta, jota tutkitaan. Tässä tapauksessa haastateltaviksi valikoituivat opiskelijajärjestöt ja niiden edustajat Suomen eri restonomikampuksilta. Haastattelun toteutuksesta ja tuloksista kerrotaan lisää kappaleessa 7.

6 Kyselyn toteutus ja tulokset

Opinnäytetyötä varten luotiin Webropol -alustalla verkkokysely suomenkielisille restonomiopiskelijoille. Kysely avattiin viikon 12 alussa ja se suljettiin 9.4 klo 12. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli lähettää kysely jokaiselle Suomen restonomikampukselle, jotta otannasta saataisiin mahdollisimman laaja ja edustava. Saateviesti ja kyselyn linkki (liite 2) lähetettiin restonomikampusten opintopalveluille, opinto-ohjaajille, tai muulle koulutuksesta vastaavalle taholle. Osa kampuksista vaati opiskelijoihin kohdistuvaa tutkimusta varten tutkimusluvan, joten lupahakemuksia tehtiin vielä viikon 12 aikana. Jokainen tehty lupahakemus hyväksyttiin. Kampukset jakoivat saatesähköpostia ja kyselyn linkkiä haluamallaan tavalla. Vastauksia kyselyyn saatiin yhdeksästä eri oppilaitoksesta, kun taas kuudesta ei saatu vastauksia lainkaan. Lisäksi kahden eri oppilaitoksen edustajat pyysivät saada käyttöönsä kyselyn vastauksia oman koulun osalta, joihin opinnäytetyön tekijät vastasivat myöntävästi.

Kyselyn vastaanottajien määrää on vaikeaa arvioida, mutta opinnäytetyön tekijät arvioivat kyselyn linkin saaneiden määrän olevan joitain tuhansia. Lopulta kyselyyn saatiin vastauksia 435. Vastajamäärä kuitenkin saattoi vaihdella enintään 20 vastaajalla eri väitteiden välillä, sillä väitteisiin ei ollut pakko vastata. Esimerkiksi ensimmäisen vuoden opiskelijoista monia ei koskenut väite työharjoittelupaikan saamisesta, joten väitteessä on vähemmän vastaajia. Kyselyn avaamisen jälkeen vastauksia tuli tasaisesti, mutta piikkejä vastausaktiivisuudessa näkyi etenkin sen alkuvaiheessa. Vastausprosenttia on vaikeaa arvioida, sillä kyselyn vastaanottaneiden suomenkielisten restonomitutkintoa suorittavien opiskelijoiden määrästä ei ole tarkkaa tietoa. Kyselyn verkkolinkin avanneista yhteensä 84 % vastasi kyselyyn, mutta prosenttimäärää vääristää muun muassa se, että myös opinnäytetyön tekijät ovat avanneet linkkiä useita kertoja varmistaessaan kyselyn ulkoasun olevan toimiva. Todellinen prosenttimäärä on siis todennäköisesti lähempänä yhdeksääkymmentä prosenttia. Vastausaika vaihteli vastaajien keskuudessa jonkin verran, mutta suurin osa vastaajista käytti vastaamiseen kolmesta kymmeneen minuuttia.

Taustakysymyksiin vastaaminen oli pakollista, mutta toisen sivun monivalintakysymykset eivät olleet pakollisia. Mikäli vastaajalla ei ollut mielipidettä asiaan tai hän ei kokenut kysymystä ajankohtaiseksi, hänen oli mahdollista jättää kohta tyhjäksi. Asiasta informoitiin muun muassa kyselyn alun saatetekstissä.

6.1 Kyselyn sisältö

Kyselylomake koostui yhteensä 11 kysymyksestä. Ensimmäisellä neljällä kysymyksellä pyrittiin kartoittamaan sellaisia vastaajan taustatietoja, jotka opinnäytetyön tekijät kokivat tutkimuksen kannalta merkitykselliseksi. Taustakysymykset sijoitettiin heti kyselyn alkuun ensimmäiselle sivulle. Opinnäytetyön tekijät uskoivat, että helppoihin kysymyksiin vastaaminen ensin pitäisi yllä vastaajien mielenkiintoa ja innostusta jatkaa kyselyyn vastaamista. Kyselyn taustakysymysten avulla haluttiin selvittää vastaajien ikä, sukupuoli, opiskeluvuosi sekä oppilaitos.

Monivalintakysymyksiä luodessaan opinnäytetyön tekijät perehtyivät Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön aiempien vuosien korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksiin, joiden avulla selvitetään kattavasti opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa ja niihin liittyviä muita tekijöitä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.b.)

Opinnäytetyön tekijät olivat tutustuneet luvussa 3.2 mainittuun Työterveyslaitoksen ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön luomaan opiskelukykmalliin (kuva 1) ja päättivät luoda kyselyn opiskelukykmallin eri ulottuvuuksien pohjalta. Näin opinnäytetyön tekijät uskoivat saavansa jokaisesta opiskelukyvyyn ulottuvuudesta selville epäkohtia, jotka vaikuttavat restonomiopiskelijoiden terveydentilaan negatiivisesti. Kyselytutkimuksen monivalintakysymykset koostuivat yhteensä neljästä eri teemasta, jotka ovat nimetty opiskelukykmallin mukaisesti omiin voimavaroihin, opiskeluympäristöön, opiskelutaitoihin sekä opetustoimintaan. Jokaisen teeman kohdalla oli erilaisia väittämiä, joihin vastaajan tuli vastata sen mukaan, miten samaa mieltä väittämän kanssa oli. Samankaltaista kysymysmallia oli käytetty useissa viime vuosien korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksissa, joten opinnäytetyön tekijät totesivat tavan luotettavaksi ja toimivaksi.

Kyselytutkimuksen monivalintakysymysten luomisen apuna käytettiin luettua teoriaa, sekä vanhoja tutkimuksia. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli pitää kysely sopivan mittaisena, jotta vastaajien mielenkiinto ei hiipuisi kyselyyn vastatessa. Samalla tavoitteena oli kuitenkin selvittää olennaisia tekijöitä jokaiseen teemaan liittyen. Mikäli resursseja olisi ollut enemmän, olisi kyselystä voitu luoda kattavampi ja ottaa mukaan myös muita hyvinvointiin liittyviä ulottuvuuksia ja teemoja. Opinnäytetyön tekijät kuitenkin uskoivat saavansa selville olennaisia ja tärkeitä hyvinvointiin liittyviä tekijöitä ja epäkohtia valitsemillaan kysymyksillä. Tässä kappaleessa tarkastellaan vastausten tuloksia, ja luvussa kahdeksan niitä käsitellään tarkemmin.

6.2 Taustakysymykset

Kuten taulukosta 1 voidaan havaita, kyselyyn vastanneista suomenkielisistä restonomiopiskelijoista (n=435) yli puolet (51,7 %) olivat 20–24-vuotiaita. 25–29-vuotiaita oli vastaajista n. 24 prosenttia. Tilastokeskuksen (2012) mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden yleisin ikäryhmä on 20-vuotiaat, ja opiskelijoiden iän keskiarvo 26 vuotta, joten opinnäytetyön tekijät kokevat kyselyn ikäjakauman edustavan hyvin korkeakouluopiskelijoiden ikäryhmien keskiarvoja. Lopuista vastaajista yhteensä 23 % olivat 30-vuotiaita tai vanhempia. 19-vuotiaita tai nuorempia oli vastaajista ainoastaan kuusi (1,4 %).

Taulukko 1. Vastaajien ikäjakauma. (n=435)

1. Ikä

Vastaajien määrä: 435

	n	Prosentti
- 19	6	1,4%
20 - 24	225	51,7%
25 - 29	104	23,9%
30 - 34	47	10,8%
35 -	53	12,2%

Taulukosta 2 voidaan nähdä, että vastaajista 86,7 % oli naisia, joten tutkimuksen otos on erittäin naisvaltainen. Lopuista kyselyyn vastanneista 12,4 % oli miehiä, kun taas yksi vastaaja ei luokitellut itseään naiseksi tai mieheksi. Kolme vastaajaa ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Aiemmassa teoriaosuudessa käsiteltiin miesten ja naisten eroja etenkin opiskeluun liittyvän uupumuksen ja väsymyksen, sekä opintoihin liittyvän kynnisyksen ja riittämättömyyden tunteen saralla. Kyselyn tuloksia vertaillen huomattiin, että miesten ja naisten väliset erot kyselyn monivalintakysymyksissä olivat erittäin pieniä tai lähes olemattomia. Tutkimukseen vastanneiden naispainotteisuus saattaa kuitenkin vääristää tulosta, ja todellisuudessa erot saattavat olla suurempia.

Taulukko 2. Vastaajien sukupuolijakauma. (n=435)

2. Olen

Vastaajien määrä: 435

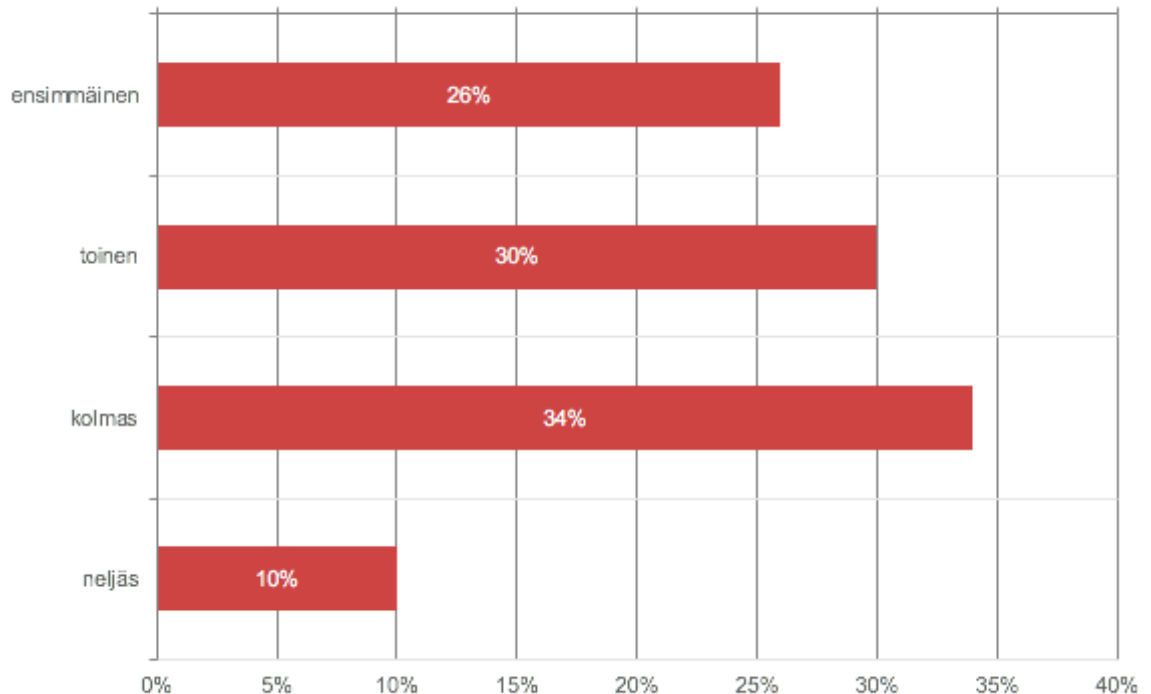
	n	Prosentti
nainen	377	86,7%
mies	54	12,4%
muu	1	0,2%
en halua sanoa	3	0,7%

Opiskeluvuoden suhteen oli tutkimus erittäin tasainen ja edustava (kuvio 2).

Kyselytutkimukseen vastanneet restonomiopiskelijat olivat jakautuneet suhteellisen tasaisesti ensimmäiselle, toiselle ja kolmannelle opiskeluvuodelle. Neljännen vuoden opiskelijoita oli vastaajista vain 10 %. Kahdeksannessa luvussa käsitellään tarkemmin tulosten eroa käyttäen taustamuuttujana opiskeluvuotta.

3. Opiskeluvuosi

Vastaajien määrä: 435



Kuvio 2. Vastaajien jakauma opiskeluvuoden perusteella. (n=435)

Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena kyselytutkimukselle oli saavuttaa mahdollisimman suuri osa suomenkielisistä restonomikoulutusta tarjoavista kampuksista, jotta otannasta saataisiin mahdollisimman edustava. Vastauksia saatiin yhteensä yhdeksältä eri restonomikampukselta. Kuudelta kampukselta ei saatu ollenkaan vastauksia.

Taulukosta 3 voidaan havaita, että eniten vastauksia saatiin Haaga-Helian restonomikampuksilta Porvoosta ja Haagasta, joista vastauksia tuli yhteensä 153 (35,1 %). Seuraavaksi eniten vastauksia saatiin Laurean Leppävaaran kampukselta, josta vastauksia tuli 70 (16,1 %). Porin, Rovaniemen, Tampereen ja Mikkelin restonomikampuksilta saatiin jokaiselta noin 40 vastausta (n. 10 %). Seinäjoen AMK:sta vastauksia saatiin 25 (5,8 %) ja XAMK:in Kotkan kampukselta 9 (2,1 %).

Taulukko 3. Vastaajien jakauma oppilaitoksittain. (n=435)

4. Missä opiskelet?

Vastaajien määrä: 435

	n	Prosentti
Haaga-Helia AMK, Porvoo	45	10,3%
Haaga-Helia AMK, Haaga, Helsinki	108	24,8%
Laurea AMK, Leppävaara, Espoo	70	16,1%
SAMK, Pori	40	9,2%
SeAMK, Seinäjoki	25	5,8%
Lapin AMK, Rovaniemi	46	10,6%
TAMK, Tampere	45	10,3%
LAB-AMK, Lappeenranta	0	0%
LAB-AMK, Lahti	0	0%
Kajaanin AMK, Kajaani	0	0%
Savonia AMK, Kuopio	0	0%
Karelia AMK, Joensuu	0	0%
JAMK, Jyväskylä	0	0%
Xamk, Kotka	9	2,1%
Xamk, Mikkelä	47	10,8%

Opinnäytetyön tekijät pitävät tulosta edustavana, sillä vastauksia saatiin yhdeksältä oppilaitoksesta, jotka sijoittuvat laajasti eri puolille Suomea. Yhteensä restonomikampuksia on 15 kappaletta, joten prosenttimääräisesti tutkimus saavutti 60 % tavoitteesta.

6.3 Monivalintakysymykset

Opiskelumallin ensimmäisen teeman, opiskelijan omien voimavarojen suhteen opinnäytetyön tekijät halusivat keskittyä muun muassa sosiaalisiin suhteisiin, motivaatioon sekä elämänhallintataitoihin. Opiskelijan omiin voimavaroihin liittyen luotiin yhteensä

kahdeksan väittämää (taulukko 4), joiden avulla opinnäytetyön tekijät saavansa tarpeeksi kattavan kuvan restonomiopiskelijoiden kokemasta omien voimavarojen tilasta.

Ensimmäisen väittämän “olen ollut tyytyväinen opiskelumenestykseeni etäopiskelun aikana” tulokset olivat odotettua paremmat. Vastaajista (n=435) 73,3 % oli ainakin osittain samaa mieltä väittämän kanssa, mikä osoittaa, että opiskelumenestys ei suurimmalla osalla otannasta ole kärsinyt suuresti. Opinnäytetyön tekijöissä mielenkiintoa herätti toisen väittämän “opiskelumotivaationi on heikentynyt etäopiskelun aikana” tulokset: Vastaajista lähes kolmannes vastasi olevansa väitteen kanssa täysin samaa mieltä, ja yhteensä 80 % oli väitteen kanssa joko täysin samaa mieltä, samaa mieltä, tai osittain samaa mieltä. Mielenkiintoa herätti tyytyväisyys opiskelumenestykseen, vaikka motivaatio oli selkeästi laskenut. Keskimäärin yksi viidestä vastaajasta oli sitä mieltä, ettei opiskelumotivaatio ollut laskenut etäopiskelun aikana. Toisaalta opiskelumenestykseen saatetaan olla tyytyväisiä, jos heikentyneen opiskelumotivaation takia opintoihin ei panosteta paljoa.

Kuten luvussa 3.2 todetaan, on opiskelukavereiden ja opiskeluyhteisöön kuulumisen merkitys opiskelijan hyvinvoinnille hyvin tärkeä. Kolmannen ja neljännen väitteiden “olen saanut tukea ja/tai kannustusta lähipiiriltäni” sekä “olen tavannut opiskelijakavereitani kasvotusten” tavoitteena oli selvittää fyysisten kontaktien, sekä opiskelijoiden kokeman saadun tuen ja kannustuksen määrä etäopiskelun aikana. Vastaajista noin joka viides (20,5 %) kertoi olevansa kolmannen väitteen kanssa ainakin osittain eri mieltä. Toisin sanoen noin neljä viidestä vastaajasta kertoi saavansa ainakin jonkinlaista tukea ja kannustusta lähipiiriltään. Tuovilan ym. (2020, 35–36) mukaan saatu vertaistuki ja sosiaaliset suhteet auttavat opiskelijoita jaksamaan arjessa, ja tarjoavat tärkeää vastapainoa lähiopetuksen vähentymiselle ja sen luomille riskeille. Neljännen väittämän, “olen tavannut opiskelijakavereitani kasvotusten”, tulokset olivat odotetun tasaiset: vastaajista 48,3 % kertoi olevansa ainakin osittain samaa mieltä väittämän kanssa, kun taas loput 51,7 % oli ainakin osittain eri mieltä.

Taloudelliseen toimeentuloon koronaviruspandemia oli luonut negatiivista vaikutusta keskimäärin kahdelle vastaajalle kolmesta (66,6 %). Opinnäytetyön tekijät arvioivat, että suurimman negatiivisen vaikutuksen ovat kokeneet etenkin ravintola-alalla työskentelevät restonomiopiskelijat, jotka työskentelevät opintojensa ohella. Ainakin jossain määrin eri mieltä väittämän kanssa olleet vastaajat (33,4 %) eivät ole kokeneet koronaviruspandemian vaikuttaneen negatiivisesti heidän toimeentuloonsa.

Vastaajista suurimman osan (65,2 %) opinnot eivät olleet myöhästyneet koronapandemian vaikutuksesta, mutta silti vastanneista noin kolmannes (34,8 %) oli kokenut jonkinlaista opintojen viivästyistä koronaviruspandemiasta johtuen. Opinnäytetyön tekijät olettavat, että suurimman osan opintojen viivästyisestä aiheuttaa matkailusektorin kokemat vaikeudet, sekä opiskelijoiden vaikeus löytää oman alansa työharjoittelupaikkoja.

Ensimmäisen kysymysteeman viimeisen väittämän “koen elämähallintaitojeni heikentyneen etäopiskelun aikana” kokivat opinnäytetyön tekijät erittäin tärkeäksi. Elämähallintaitojen merkitystä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta käsitellään tarkemmin luvussa 3. Harjun & Pakkasen (2007) mukaan hyvät elämähallintataidot omaava opiskelija todennäköisesti selviää arjesta paremmin, ja pystyy kohtaamaan vastoinkäymisiä. Vastaajista huolestuttavat 71,4 % oli osittain samaa mieltä, samaa mieltä tai täysin eri mieltä väittämän kanssa, kun taas ainoastaan 28,6 % koki, etteivät elämähallintataidot olleet heikentyneet koronaviruspandemian aikana.

Taulukko 4. Kyselyn tulokset – Omat voimavarat.

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Olen ollut tyytyväinen opiskelumenestykseeni etäopiskelun aikana	16,4%	32,3%	24,6%	11,7%	7,4%	7,6%
Opiskelumotivaationi on heikentynyt etäopiskelun aikana	31,9%	27,5%	20,6%	5,5%	6,9%	7,6%
Olen saanut tukea ja/tai kannustusta lähipiiriltäni etäopiskelun aikana	13,6%	31,9%	34,0%	12,2%	5,3%	3,0%
Olen tavannut opiskelukavereitani kasvatusten	10,4%	16,6%	21,3%	9,9%	9,5%	32,3%
Koronaviruspandemia on vaikuttanut negatiivisesti taloudelliseen toimeentulooni	35,7%	17,2%	13,7%	14,1%	5,8%	13,5%
Opintoni ovat viivästyneet koronaviruspandemian takia	13,0%	5,8%	16,0%	21,7%	5,3%	38,2%
Koen elämähallintataitojeni heikentyneen etäopiskelun aikana (esim. ajanhallinta, stressinsietokyky, uni ja lepo, yleinen jaksaminen)	26,7%	20,7%	24,0%	11,3%	7,2%	10,1%

Seuraava käsiteltävä teema sisältää väittämiä opiskeluympäristöön liittyen (taulukko 5). Luvussa 3.2 mainitun Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön opiskelukyky mallin (kuva 1) mukaan tähän sisältyy fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen ympäristö, oppilaitosten opiskeluyhteisöt sekä opiskelijoiden omat yhteisöt. Ensimmäinen väittäminen liittyy opiskelijoiden ja opettajien väliseen vuorovaikutukseen. Liki kolmasosa (32,3 %)

vastanneista ilmoitti olevansa osittain samaa mieltä siitä, että vuorovaikutus on riittävää, ja 23,3 % koki olevansa väittämän kanssa eri mieltä.

Väittämässä ”lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt opiskeluilmapiiriä” vastaajista 78,4 % on vastannut olevansa jollain tapaa samaa mieltä. Huomattavaa on, että seuraavassa kohdassa 90 % vastaajista on sitä mieltä, että lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt yhteisöllisyyden tunnetta. Merkittävää on myös se, että 46,3 % vastaajista eli liki puolet olivat väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Yhteisöllisyydellä on suuri merkitys etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijalle. Yhteisöllisyyden merkityksestä hyvinvoinnille kerrotaan lisää luvussa 3.2.

Väittämän ”tiedän keneen ottaa yhteyttä, jos opiskelussa ilmenee ongelmia” avulla opinnäytetyön tekijät halusivat selvittää laajemmin opiskelijoiden ja oppilaitoksen henkilökunnan välillä toteutuvaa vuorovaikutusta. Mikäli opiskelija ei tiedä keneen ottaa yhteyttä ongelmien kanssa, voi se aiheuttaa ongelmien jatkuvuutta ja lopulta pahempaa oireilua. Väittämän tuloksia pidettiin positiivisena, sillä vastaajista ainoastaan 18,6 % vastasi olevansa ainakin osittain eri mieltä väitteen kanssa. Toisin sanoen yli 80 % vastaajista kertoi olevansa tietoinen siitä, kenen puoleen tulee kääntyä ongelmatilanteissa.

Kuten luvussa 3 mainitaan, on opiskelukavereilta saatu vertaistuki tärkeää opiskelijan hyvinvoinnin kannalta. Väitteen ”olemme järjestäneet opiskelupiirejä yhdessä opiskelutovereiden kanssa ja koen sen vaikuttaneen minuun positiivisesti” tarkoituksena oli kartoittaa yhteisen opiskelun suosion määrää etäopiskelun aikana. Opinnäytetyön tekijät uskoivat yhdessä tehtävän opiskelun vaikuttavan etenkin motivaation säilymiseen. Vastaajista noin joka kolmas (35,1 %) vastasi olevansa väitteen kanssa osittain samaa mieltä, samaa mieltä, tai täysin samaa mieltä.

Kyselyyn vastanneista 69,5 % prosenttia, eli keskimäärin noin kaksi kolmesta vastaajasta kertoi saavansa opiskelun saralla enemmän aikaiseksi jossain muualla kuin kotona. Opinnäytetyön tekijät arvioivat, että osasyynä muun muassa motivaation laskuun on juuri opiskelupaikkojen sulkeminen koronaviruspandemiasta johtuen. Kuten luvussa 3.2 mainitaan, on opiskeluympäristön mielekkyys olennaista opiskelijan hyvinvoinnille. Olennaisena osana opiskeluympäristöä ovat myös oppilaitosten omat opiskelijajärjestöt. Opiskelijajärjestöjen roolista hyvinvoinnin tukijana kerrotaan lisää luvussa 3. Toisen teeman seitsemännen väittämän ”opiskelijajärjestön järjestämän vapaa-ajan toiminnan vähentyminen on vaikuttanut minuun negatiivisesti” avulla haluttiin selvittää kuinka

moneen opiskelijaan järjestöjen vapaa-ajan toiminnan vähentyminen vaikuttaa negatiivisella tavalla. Opinnäytetyön tekijät olettivat, että huomattavasti suurin osa vastaajista olisi väitteen kanssa samaa mieltä. Tulokset eivät kuitenkaan vastanneet odotuksia, sillä vastaajista 22,9 % oli väitteen kanssa täysin eri mieltä, ja yhteensä 48,7 % kertoi olevansa väitteen kanssa ainakin osittain eri mieltä. Tulos voidaan myös tulkita niin, että todellisuudessa toiminta ei ole vähentynyt, se on vain muuttanut muotoaan virtuaaliseksi.

Viimeisenä opiskeluympäristöön liittyvänä aiheena opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti opiskelijoiden näkemys etäopetuksen toteutuksesta. Vastaajista huomattava enemmistö 75,5 % kertoi olevansa etäopetuksen toteutukseen tyytyväinen ainakin jossain määrin, kun taas 24,5 % vastaajista näkee etäopetuksen toteuttamisessa parantamisen varaa.

Taulukko 5. Kyselyn tulokset – Opiskeluympäristö.

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Opiskelijoiden ja opettajien välinen vuorovaikutus on mielestäni riittävää	1,8%	14,5%	32,3%	23,3%	14,7%	13,4%
Lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt opiskeluilmapiiriä	28,1%	26,3%	24,0%	11,2%	5,8%	4,6%
Lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt yhteisöllisyyden tunnetta	46,3%	27,4%	16,3%	4,9%	2,5%	2,6%
Tiedän keneen ottaa yhteyttä, jos opiskelussa ilmenee ongelmia	18,5%	33,9%	29,0%	7,2%	7,2%	4,2%
Olemme järjestäneet opiskelupiirejä yhdessä opiskelutovereiden kanssa ja koen sen vaikuttaneen minuun positiivisesti	6,9%	12,9%	15,3%	23,1%	8,1%	33,7%
Koen saavani paremmin aikaiseksi muualla kuin kotona	24,6%	22,1%	22,8%	12,9%	8,8%	8,8%
Opiskelijajärjestöni järjestämän vapaa-ajan toiminnan vähentyminen on vaikuttanut minuun negatiivisesti	12,1%	16,5%	22,7%	18,7%	7,1%	22,9%
Olen tyytyväinen etäopiskelun järjestämiseen (tekniset työvälineet, oppimisalustat, tekninen tuki jne.)	8,6%	33,8%	33,1%	11,3%	9,5%	3,7%

Kyselytutkimuksen kolmanteen teemaan – opiskelutaitoihin – kuului kaiken kaikkiaan yhteensä viisi eri väitettä (taulukko 6). Opiskelutaidot on kolmas ulottuvuus luvussa 3.2 mainitun Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Työterveyslaitoksen opiskelukykykymallissa (kuva 1). Opiskelutaitojen merkitys osana päivittäisten opintojen sujumista on opiskelijalle erittäin tärkeää. Opiskelutaitoja voidaan pitää opiskelijan ammattitaitoina, joiden

puutteellisuus vaikuttaa negatiivisesti ensi kädessä opintomenestykseen, sekä työtaakkaan. Puutteelliset opiskelutaidot ovat nopea tie vakavampiin mielenterveysongelmiin ja opiskelumotivaation katoamiseen. (Kunttu 2011, 35; Tuovila ym. 2020, 35–36.)

Opinnäytetyön tekijät valitsivat kolmannen teeman ensimmäiseksi väittämäksi työtaakkaan liittyvän väitteen, jonka avulla haluttiin löytää suora vastaus restonomiopiskelijoiden kokemaan työtaakan suuruuteen etäopiskelun aikana. Vastaajista 71,6 % koki työtaakan olevan ainakin jossain määrin liian suuri etäopiskelun aikana, kun taas 28,4 % vastaajista tunsu työtaakan ainakin jossain määrin sopivaksi. Aiemmin luetun teorian pohjalta koettiin tärkeäksi yhdistää väittämä työtaakan suuruudesta opintojen merkityksellisyyden kanssa. Kuntun (2011, 35) mukaan opiskelijan tärkeimpiin opiskelutaitoihin kuuluu kyky saada opinnot tuntumaan merkitykselliseltä. Kuitenkin vastaajista ainoastaan 5,6 %, eli noin yksi kahdestakymmenestä, kertoi olevansa täysin samaa mieltä väittämän ”opiskelu on tuntunut etäopintojen aikana merkitykselliseltä” kanssa. Ainakin osittain samaa mieltä väitteen kanssa oli vastaajista kuitenkin noin puolet (49,2 %). Näin ollen noin puolet vastaajista kuitenkin kokivat, etteivät opinnot tunnu täysin merkityksellisiltä.

Suurin osa vastaajista näki, että etäopiskelun aikana ote opinnoista on heikentynyt. Noin joka neljäs (23,6 %) oli sitä mieltä, että ote opinnoista on heikentynyt merkittävästi etäopiskelun aikana. Yli joka toinen (69,5 %) koki otteensa omiin opintoihin heikentyneen ainakin jossain määrin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2021) mukaan kokemus siitä, ettei hallitse omia opintojaan, voi aiheuttaa stressiä, joka pitkittyessään luo edellytykset lukuisille fyysisille sekä psyykkisille ongelmille.

Kolmannen teeman neljäs väittämä ”opiskeluun käyttämäni aika vastaa opiskelumenestystäni” luotiin lukua 3.1 varten luetun teorian pohjalta. Salmela-Aron (2011, 43) mukaan omien tavoitteiden vaikea saavuttaminen voi johtaa lopulta opiskelun heikentymiseen, sekä opiskelu-uupumukseen. Opiskelija saattaa helposti käyttää opiskeluun paljon aikaa, saavuttamatta kuitenkaan haluamiaan tuloksia. Vastaajista 74,3 % oli väitteen kanssa joko osittain samaa mieltä, samaa mieltä, tai täysin samaa mieltä. Loput 25,7 % oli väitteen kanssa ainakin osittain eri mieltä. Tuloksia tarkastellessa tulee huomioida, että vastaajien kokemus hyvästä koulumenestyksestä vaihtelee, eikä jokaisen opiskelijan tavoitteena ole menestyä huippuarvosanojen kanssa. Näin ollen opiskeluun saatetaan käyttää vain vähän aikaa, mutta tuloksiin voidaan silti olla tyytyväisiä.

Teeman viimeinen kysymys oli suunnattu etenkin toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoille, ja muille, joille työharjoittelu oli vastaamisen hetkellä ajankohtainen aihe. Kyselyn saatetekstissä vastaajaa kehoitettiin jättämään vastaamatta sellaisiin kohtiin, jotka eivät ole itselle ajankohtaisia. Väitteeseen vastasi lopulta 415 restonomiopiskelijaa, joista 79 % oli kokenut ainakin jossain määrin vaikeuksia työharjoittelupaikan löytämisessä. Vastauksia vertailemalla ja suodattamalla saatiin selville, että niistä, joiden opinnot olivat viivästyneet (taulukko 4) yhteensä 82,7 % vastasi, että viivästyminen oli työharjoittelupaikan löytämisen vaikeuden syytä.

Taulukko 6. Kyselyn tulokset – Opiskelutaidot.

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Etäopiskelun aikana työtaakka on tuntunut liian suurelta	24,5%	23,3%	23,8%	14,1%	8,1%	6,2%
Opiskelu on tuntunut etäopintojen aikana merkitykselliseltä	5,6%	18,7%	24,9%	20,1%	13,4%	17,3%
Etäopiskelu on heikentänyt otettani opinnoistani	23,6%	25,4%	20,5%	14,8%	6,7%	9,0%
Opiskeluun käyttämäni aika vastaa opiskelumenestystäni	13,0%	29,3%	32,0%	13,9%	7,4%	4,4%
Koronaviruspandemia on vaikeuttanut työharjoittelupaikan saamista	43,6%	17,1%	18,3%	9,2%	2,9%	8,9%

Opiskelukykymallin mukaisesti kyselyn viimeinen teema koski opetustoimintaa. Kyselyn neljänteen monivalintakysymysten teemaan luotiin yhteensä viisi eri väittämää (taulukko 7), joiden tavoitteena oli selvittää yleiskuvaa opetustoiminnasta etäopetuksen aikana. Tuovilan ym. (2020, 35–36) mukaan pätevä ja asiantunteva opetustoiminta on edellytys suunnitelmalliselle opetukselle, joka tuntuu opiskelijasta innostavalta ja tavoitteelliselta. Tämä on tärkeää etenkin niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka kokevat epävarmuutta valitsemastaan alasta. Opetustoiminnan perusteena on toimiva ja avoin vuorovaikutus opiskelijoiden sekä opettajien välillä, sekä riittävä palaute tehdystä työstä. Opinnäytetyön tekijät loivat väittämät laajalti luvun 3.2 teorian pohjalta, ja ne muotoiltiin muiden kysymysten tavoin mahdollisimman helposti ymmärrettäviksi.

Viimeisen teeman ensimmäiseen väitteeseen vastanneista yli puolet (53,9 %) koki saadun palautteen riittäväksi etäopiskelun aikana. Kuitenkin loput 46,1 % koki, ettei saatu palaute ole aina riittävä. Tampereen yliopiston Heikki Laurinolli (2019) kirjoittaa, että valtakunnallisen Kandipalaute2015 -kyselyn (n=11745) mukaan valtaosa opiskelijoista

pitää opettajilta saatua palautetta hyödyllisenä, mutta riittämättömänä. Riittämätön palaute saattaa Laurinollin mukaan aiheuttaa opiskelijoissa tunnetta tehtävien hyödyttömyydestä. Tämä taas johtaa siihen, etteivät opiskelijat viitsi antaa kaikkeaan tehtäviä tehdessään, vaan yrittävät suoriutua niistä mahdollisimman pienellä vaivalla.

Riittävän ohjauksen määrää haluttiin selvittää, sillä se koettiin luetun teorian perusteella tärkeältä tekijältä opetustoimintaa tarkastellessa. Vastaajista 55,3 % oli väitteen ”etäopiskelun aikana opettajilta saadun palautteen määrä on riittävä” kanssa ainakin osittain samaa mieltä. Ohjauksen määrän lisäämistä ainakin jossain määrin varmasti toivoo moni restonomiopiskelija, sillä vain 3,2 % vastaajista oli väitteen kanssa täysin samaa mieltä. 44,7 % sen sijaan oli ainakin osittain eri mieltä väitteen kanssa.

”Saan tukea opettajilta tarvittaessa” -väitteen avulla opinnäytetyön tekijät uskoivat pystyvänsä selvittämään yleisesti opettajien ja opiskelijoiden välistä vuorovaikutuksen tasoa. Opinnäytetyön tekijät uskoivat myös, että haastavana aikana opettajalta saatu tuki voi olla aiempaa tärkeää. Yhteensä 81,9 % vastasi olevansa väitteen kanssa osittain samaa mieltä, samaa mieltä tai täysin samaa mieltä. Vain 18,1 % eli keskimäärin vähemmän kuin yksi viidestä vastaajasta oli väitteen kanssa eri mieltä, eli koki opettajilta saadun tuen ainakin osittain puutteelliseksi.

Vaikka suurin osa vastaajista koki saavansa opettajilta riittävästi tukea opintojen aikana, kertoi 70,3 % vastanneista, että kynnys avun kysymiseen on kasvanut ainakin jossain määrin etäopetuksen aikana. Opinnäytetyön tekijät arvioivat, että kynnyksen nouseminen saattaa johtua etäopetustilanteesta, jossa opettajaan ei saada samankaltaista yhteyttä kuin fyysisessä opetustilanteessa.

Taulukko 7. Kyselyn tulokset – Opetustoiminta.

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Etäopiskelun aikana opettajilta saadun palautteen määrä on riittävä	3,5%	18,5%	31,9%	21,7%	12,9%	11,5%
Etäopiskelun aikana opettajilta saadun ohjauksen määrä on riittävä	3,2%	15,2%	36,9%	19,9%	13,9%	10,9%
Saan tukea opettajilta tarvittaessa	11,1%	35,6%	35,2%	9,5%	4,9%	3,7%
Kynnys kysyä apua on kasvanut etäopetuksen myötä	24,6%	26,4%	19,3%	16,9%	6,3%	6,5%
Etäopetus on ollut suunnitelmallista ja tavoitteellista	4,4%	22,8%	33,8%	19,4%	13,8%	5,8%

Neljännän teeman viimeisen väittämän avulla haluttiin selvittää restonomiopiskelijoiden kokemusta etäopetuksen suunnitelmallisuudesta ja tavoitteellisuudesta. Vain 4,4 % oli väittämän kanssa täysin samaa mieltä. Kuitenkin yhteensä 61 % koki, että etäopetus on tuntunut ainakin osittain suunnitelmalliselta ja tavoitteelliselta.

6.4 Avoimet kysymykset

Kyselyn yhdeksäntenä kysymyksenä kuului, onko oppilaitoksesi opiskelijajärjestö ylläpitänyt opiskelijoiden hyvinvointia koronapandemian aikana. Kysymykseen oli mahdollista vastata yksinkertaisesti ei tai kyllä, johon liittyi jatkokysymys: miten? Kysymykseen vastasi yhteensä 385 vastaajaa, joista 213 (55,3 %) vastasi ei ja 172 (44,7 %) kyllä. Myöntävästi vastanneista 125 vastasi avoimeen jatkokysymykseen jotakin. Vastauksissa toistui eniten etä- ja virtuaalitapahtumat, verkkoluennot, etätapaamiset eri ohjelmien kuten Teamsin, Zoomin tai Discordin välityksellä. Myöskin virtuaalisia liikuntatapahtumia on järjestetty, lisäksi virtuaalilounas- ja kahvihetket mainitaan useissa vastauksissa. Opiskelijajärjestöjen aktiivinen sosiaalisen median käyttäminen mainitaan myös joitakin kertoja. Joillakin on esimerkiksi ollut paljonkin puhetta jaksamisesta ja muun muassa siitä, mistä tarvittaessa saa apua. Myös erilaisista opiskeluun ja hyvinvointiin liittyvistä tilaisuuksista ja työpajoista on informoitu. Huomattavan moni on kuitenkin vastannut, ettei ole asiasta tietoinen. Vastauksissa toistuu epävarmuus, mikä näkyy muun muassa kysymysmerkkeinä tai vastauksina ”en osaa sanoa” tai ”kai jotenkin, en tiedä”. Osa myös myöntää, ettei ole itse ollut kovinkaan aktiivinen ottamaan asiasta selvää tai on jättänyt reagoimatta saapuneisiin sähköpostiviesteihin.

Seuraavassa kohdassa kysyttiin, millaisia toimenpiteitä vastaajat toivoisivat oppilaitoksen tai opiskelijajärjestön tekevän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Tähän kysymykseen vastauksia tuli yhteensä 165 kappaletta. Opinnäytetyön tekijät yllättyivät positiivisesti siitä, miten monipuolisesti ja pitkästi jotkut olivat kysymykseen vastanneet ja selvästi käyttäneet kirjottamiseen aikaa. Joukossa oli myös vastauksia, jotka olivat ns. tyhjiä eli ne sisälsivät väliviivoja tai ”en tiedä” -vastauksia. Tällaisia vastauksia oli yhteensä 23 kappaletta, joten kunnollisten vastausten määrä on 142 kappaletta. Tässä kysymyksessä ei toistunut niin paljon samat vastaukset verrattuna edelliseen kohtaan. Joitakin toistoja toki oli, mutta ei niin merkittäviä.

Oppilaitoksen puolelta toivottaisiin muun muassa yleistä mahdollisuutta palautteelle koskien etäopetusta, riittävästi kurssivaihtoehtoja sekä kursseja voisi muotoilla enemmän

etäopiskeluun sopivaksi. Moni on vastannut, että kurssien oppitunnit ovat ajallisesti lyhyempiä, mutta tehtävämäärä on moninkertaistunut. Muutamassa vastauksessa toivotaan sellaista opetusta, että opetustilanne tuntuisi enemmän normaalilta. Ehdotuksena oli, että kaikilla voisi olla kamerat päällä, mikä saisi opiskelijat luultavasti keskittymään enemmän opetustilanteeseen, kun heidät nähdään jatkuvasti. Kohtalaisen paljon toivottiin myös sitä, että oppilaitoksen puolelta otettaisiin yhteyttä opiskelijoihin. Esimerkkinä annettiin useammin tapahtuvaa yhteydenottoa esimerkiksi koko luokan kesken, jolloin ainoastaan vaihdetaan kuulumisia. Tämä perusteltiin siten, että tulisi edes jonkinlainen yhteenkuuluvuuden tunne eritoten luokissa, joissa ei esimerkiksi ole aktiivista chat-keskusteluryhmää. Lisäksi ehdotettiin, että opettajat voisivat olla tilanteen mukaan yhteydessä opiskelijoihin esimerkiksi silloin, jos huomaavat ettei opiskelija ole saanut tehtäviä palautettua. Vastauksissa mainitaan, että kynnys kysyä opettajilta on kasvanut, joten tällainen varmasti alentaisi kynnystä. Opiskelijoiden puolelta toivottaisiin selkeää kalenteria opintojen aikatauluun, ja hybridiopetuksen jäämistä pysyväksi tavaksi opiskella. Hyvin paljon toivotaan, että pienryhmissä päästäisiin tapaamaan toisia opiskelijoita oppilaitokselle paikan päälle. Vastauksissa mainitaan, että hyvinvointiin liittyvät asiat eivät tällä hetkellä ole oppilaitoksen tai opiskelijajärjestöjen hallittavissa. Sen sijaan oppilaitoksilta toivotaan kovasti joustoa ja ymmärrystä opiskelijoita kohtaan, sillä helposti saattaa aiheutua vaikeuksia kurssien suorittamisessa. Tähän liittyen muutamassa vastauksessa oltiin sitä mieltä, että opettajien olisi suotavaa olla muistuttelemassa tavoiteajassa valmistumisesta ja siihen hoputtamisesta, sillä moni on varmasti tietoisia opintojen pienenoisesta viivästymisestä. Eräs vastaajista kirjoitti, ettei ole saanut tukea vaihtoon, työharjoitteluun tai opinnäytetyöhön liittyen ja tuntee olevansa vain numero tilastoissa: pääasia että valmistuu ja opinahjo saa rahaa. Muutama muukin vastaajista toivoisi enemmän tukea työharjoittelupaikan löytämiseen sekä ylipäätään infoa työharjoittelusta koronan aikana, sillä jo luvattuja harjoittelupaikkoja on joissakin tilanteissa jouduttu perumaan.

Opiskelijajärjestöiltä vastaajat toivoisivat virtuaalisia tapahtumia myös jatkossakin. Selkeästi järjestettyä etäohjelmaa, johon on helppo osallistua, pyydettiin. Vastaajat ehdottivat esimerkiksi drinkkikouluja, tietovisoja, maisteluhetkiä ja sitsejä, haalarimerkkien ompeluiltoja ja etäyhteyksin toimivia pelihetkiä. Toisin sanoen hauskaa tekemistä edullisella budjetilla, vaikka opiskelija joutuisi itse hankkimaan tarvittavan välineistön. Pääasia olisi, että jokainen voi matalalla kynnyksellä osallistua, eikä tarvitse jännittää, joutuuko olemaan koko joukon huomion keskipisteenä. Lisäksi ehdotettiin erilaisia haasteita vaikkapa liikkumiseen, jotta motivoisi lähteä ulos liikkumaan, sekä jotain aktiivisempaa tekemistä kiinnostus- tai harrastuspohjalta. Myös esimerkiksi jonkin sortin

lounasetuja ehdotettiin, jotta opiskelijat pääsisivät nauttimaan kohtuuhintaisista lounasta etäopintojen ohessa. Näiden edellä mainittujen ehdotusten lisäksi toivottiin myös järjestelmällistä aktiivisuutta sosiaalisessa mediassa kuten vaikkapa vinkkejä etäopiskeluun, kilpailuja, kuulumisia, hyvien ruokien ja juomien tekovinkkejä sekä reseptejä, osallistavaa tekemistä ja vaikka koronan jälkeisten opiskelijatapahtumien yhteistä suunnittelua. Vastaajat toivovat tutustuvansa uusiin ihmisiin omien ryhmäläisten lisäksi myös täysin eri aloilta, esimerkiksi yhteisissä Zoom-, Teams- tai Discord-tapahtumissa. Vastaajat painottavat kovasti matalan kynnyksen virtuaalitapahtumia ja vertaistuen saamista.

Kyselyn viimeisessä kohdassa kysyttiin opiskelijoilta mitkä ovat heidän mielestään suurimmat haasteet etäopiskelussa. Samassa kysymyksessä kysyttiin myös parhaita oppeja. Tähän kohtaan vastauksia kertyi huimat 270 kappaletta. Vastauksia läpikäydessä opinnäytetyön tekijät huomasivat, että tässäkin kohdassa oli ns. tyhjiä vastauksia neljä kappaletta, joten vastausten lopullinen määrä oli 266. Suurimmiksi haasteiksi etäopiskelussa vastaajat määrittivät muun muassa aikaansaamisen, huonon ergonomian, motivaation puutteen sekä oman arjen aikatauluttamisen ja rytmin löytämisen. Haasteena on se, kun kotona pienehkössä yksiossa opiskellessa tuntuu, että opinnot ovat koko ajan läsnä. Opinnot saattavat helposti venyä iltaa kohden ja vapaa-aika saattaa jäädä melko suppeaksi. Lisäksi kotiympäristössä on enemmän häiriötekijöitä sekä kotiolot perheellisenä voi luoda haasteita. Myös päivien sekoittuminen ja puuroutuminen mainitaan yhdeksi haasteeksi. Etäopiskellessa päivät tuntuvat samalta ilman lähiopetuspäivien tuomaa erilaisuutta. Vastauksissa toistui hyvin paljon itsensä motivoinnin haasteellisuus. Erityisen haastavaa on sellaisina arkipäivinä, jolloin ei ole oppitunteja ja täytyisi tehdä omaan tahtiin. Ei ole motivaatiota tehdä tehtäviä, aloittaminen on haastavinta ja keskittyminen hankalaa. Motivaation ylläpitäminen on haastavaa myös siksi, että työllistyminen valmistumisen jälkeen on äärimmäisen epävarmaa.

Vastauksissa mainitaan yhdeksi merkittävimmäksi haasteeksi muuttaminen uudelle opiskelupaikkakunnalle ja se, että täytyy aloittaa elämä uudessa kaupungissa tuntematta ketään ja ilman mahdollisuutta tutustua oikeastaan kehenkään. Ensimmäinen opiskeluvuosi on monella mennyt ilman kunnollista ryhmäytymistä tai verkostoitumista. Yksinäisyys korostuu etenkin tällaisissa tilanteissa, mutta samoja tuntemuksia on varmasti vanhemmillakin opiskelijoilla. Muita opiskelijoita ei näe, niin sanotut käytäväkeskustelut uupuvat kokonaan eikä ajatuksia voi vaihtaa kunnolla. Toisin sanoen opiskelijoiden välinen vuorovaikutus on hyvin heikkoa. Vuorovaikutus opettajan kanssa koetaan myös haasteeksi, sillä kynnyksen avun kysymiseen on kasvanut muun muassa opetustilanteessa

eikä opettaja välttämättä aina vastaa sähköpostiin. Tähän liittyy myös tehtävänantojen ymmärtämisen haasteellisuus ja siihen liittyvä hidas tiedonkulku, jotka mainitaan joitakin kertoja. Yhteisöllisyyden katoaminen, yksinpuurtaminen sekä opintojen kautta tulevan vapaa-ajantoiminnan katoaminen ovat vaikuttaneet negatiivisesti. Lisäksi ryhmätöiden ja työtehtävien määrän koetaan lisääntyneen roimasti ja nimenomaan ryhmätyöt koetaan haasteellisiksi ajankäytön ja aikatauluttamisen sekä pelkästään verkkoympäristössä työskentelyn vuoksi. Vastaajat harmittelevat, etteivät tunne ryhmäläisiään lainkaan ja erään vastaajan mukaan tuntuu, etteivät ohjat ole ollenkaan omissa käsissä. Ryhmätyöt ovat jossain määrin osoittautuneet hankaliksi, sillä voi helposti tuntua siltä, että iso osa ryhmäläisistä on passiivisia osallistujia.

Jatkokysymys kuului: mitkä ovat olleet parhaita oppeja etäopiskeluun liittyen? Tähän kysymykseen liittyen vastauksissa korostui muun muassa oma ajanhallinta ja aikatauluttaminen, jota on täytynyt itse opetella. Eräs vastaajista mainitsee etäopiskelun opettaneen hänelle hurjasti itsensä johtamista, ajankäytönhallintaa, tehtävien suunnittelua ja organisointia. Tekniset taidot ovat parantuneet sekä samaten työskentelytaidot etäyhteyksin. Parhaina oppeina mainitaan myös opiskelu yhdessä kaverin kanssa, sillä pystyy auttamaan ja motivoimaan toisiaan ja tällöin saa sitä kaivattua vertaistukea. Lisäksi eräs vastaaja mainitsee parhaaksi opikseen sen, että etätilanteesta on nyt oppinut ottamaan ilon irti. On esimerkiksi mahdollista, että aikaisina aamuina luento pyörii taustalla saman aikaisesti, kun tekee aamupalaa. Toisin sanoen on oppinut yhdistämään koulua ja toimintaa kotona.

Moni vastaajista on kertonut myös positiivisia asioita etäopiskelusta. Positiivisina asioina on koettu esimerkiksi se, ettei matkoihin kulu yhtään aikaa sekä se, että joillakin on ollut mahdollisuus tehdä enemmän töitä. Parhaina puolina mainitaan myös paikasta riippumaton opiskelu, eli mahdollisuus lähteä suorittamaan etäopintoja esimerkiksi mökille.

7 Haastatteluiden toteutus ja tulokset

Tämän opinnäytetyön toteutusta varten opinnäytetyön tekijät halusivat kyselyn tueksi haastatella restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajia liittyen opiskelijoiden hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen opiskelijajärjestön näkökulmasta. Haastatteluita käytiin Haaga-Helia Porvoon ja Haagan kampusten opiskelijajärjestöjen (HePo ry ja Pore ry) kanssa sekä Kajaanin ammattikorkeakoulun (KAMO ry) kanssa viikoilla 12 ja 13. Haastattelut olivat teemahaastatteluita ja niihin käytettiin keskimäärin noin 45 minuuttia aikaa.

Haastatteluita varten opinnäytetyön tekijät loivat alustavia kysymyksiä (liite 3), joiden pohjalta keskustelua saatiin aloitettua. Haastatteluissa keskustelua jatkettiin kysymysten jälkeen erilaisilla lisäkysymyksillä, joita luotiin haastateltavien vastausten pohjalta. Haastattelut olivat täysin anonyymejä.

7.1 Haastatteluiden toteutus

Kaikki haastattelut suoritettiin verkkoyhteyden välityksellä, joka mahdollisti myös maantieteellisesti kauempana sijaitsevien opiskelijajärjestöjen edustajien haastattelun. Myös haastatteluita varten opinnäytetyön tekijät yrittivät saada mahdollisimman laajan ja edustavan joukon henkilöitä. Toteutettujen haastattelujen lisäksi haastattelukutsuja lähetettiin sähköpostitse vielä muutamalle eri opiskelijajärjestölle, joista ei loppujen lopuksi vastattu lainkaan. Haastatteluja järjestettiin siis yhteensä kolme, joihin osallistui vaihdellen 1–3 henkilöä. Haastattelutilanteen ajallinen pituus vaihteli noin puolesta tunnista tuntiin. Suunnitelmissa oli alun perin suorittaa useampi haastattelutilanne, mutta opinnäytetyön tekijät olivat lopulta tyytyväisiä suoritettuaan kolme haastattelua. Yhteydenottoja odotettiin kuitenkin edelleen. Kolme haastattelutulosta on suhteellisen pieni määrä, mutta opinnäytetyön tekijät kokivat sen riittävänä. Perusteluna tälle on hyvin laajat vastaukset, joissa on myös toistuvia asioita, mutta myös vaihtelevuutta. Lisäksi olennainen tekijä on se, että haastatteluja analysoidaan kyselyn vastausten rinnalla.

Kuten kappaleessa 5.2 todettiin, haastattelut toteutettiin Zoom-ohjelman välityksellä siten, että toinen haastattelijasta johti keskustelua esittämällä kysymyksiä ja toinen kirjasi vastaukset ylös Word-tiedostoon. Haastattelujen nauhoittamista pohdittiin, mutta lopulta päädyttiin edellä mainittuun tapaan ajan ja vaivan säästämiseksi, sillä opinnäytetyön tekijät kokivat pääsevänsä samaan lopputulokseen. Työnjako sujui onnistuneesti, sillä kaikki keskustellussa käytyt aiheet saatiin kirjattua ylös. Haastattelijalla piti keskustelua yllä

luontevaan, mutta rauhalliseen tapaan, joten sekä haastateltavat että toinen opinnäytetyön tekijöistä pysyivät onnistuneesti mukana keskustelussa.

7.2 Vastausten tarkastelu

Haastattelukysymyksiä ja -teemoja oli kuusi kappaletta, joiden pohjalta keskustelua käytiin. Ensimmäinen teema liittyi hyvinvoinnin ylläpitämiseen opiskelijajärjestön silmin. Teeman kysymykset kuuluivat seuraavasti: miten opiskelijoiden hyvinvointia on ylläpidetty järjestönä sekä jatkokysymyksenä: onko opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle esteitä. Mahdollisten esteiden lisäksi opinnäytetyön tekijöitä kiinnosti oppilaitoksen tarjoaman tuen määrä opiskelijajärjestöille, sekä itse opiskelijajärjestöjen edustajien omat kokemukset hyvinvoinnin ylläpitämisestä. Lisäksi haastatelluilta tiedusteltiin mahdollisesta tapahtumatoiminnasta, sekä sen menestyksestä viimeisen vuoden aikana.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisestä kysyttäessä olivat vastaukset hyvin samankaltaisia: järjestöt suunnittelevat tapahtumia, virtuaalisesti järjestettäviä edunvalvontatuokioita sekä erilaisia ajanviettohetkiä esimerkiksi Zoom-, Teams- tai Discord-palveluissa, joiden avulla järjestöt ovat pyrkineet luomaan mukavaa yhteisöllisyyttä kehittävää toimintaa. Kaikki järjestöjen järjestämä toiminta ja siihen osallistuminen perustuu kuitenkin vapaaehtoisuuteen, joten osallistujamäärät jäävät usein pieneksi.

Haastatteluissa puhuttiin myös laajemmin tapahtumien järjestämisestä. Kokoonumisrajoitusten seurauksena tapahtumat ovat siirtyneet live-tapahtumista virtuaalisiksi, joten opinnäytetyön tekijät olivat kiinnostuneita kuulemaan järjestäjiltä niiden menestyksestä ja millaista palautetta virtuaalitapahtumat ovat saaneet. Haastatteluissa nousi selvästi esille erilaisia lähestymistapoja tapahtumien järjestämiseen etäopiskelun aikana. Haastatelluista opiskelijajärjestöistä jokaisessa oli järjestetty etätapahtumia viimeisen vuoden aikana, mutta kuitenkin vaihtelevalla menestyksellä. Haastatteluissa toistui usein sama ongelma: etätapahtumia järjestetään, mutta niihin ei osallistuta. Erään haastatellun mukaan *”järjestöjen jäsenet käyttävät vapaaehtoisesti paljon aikaa etätapahtumien luomiseen, mutta osallistujamäärä on lähes aina laskettavissa yhden tai kahden käden sormilla.”* Usean haastatellun mukaan on joskus vaikeaa löytää motivaatiota tapahtumien ideointiin ja luomiseen, sillä osallistujamäärät jäävät pieneksi eikä palautetta tule. Osa järjestöistä oli omien sanojensa mukaan selvittänyt omien sosiaalisen median kanaviensa kautta kysyntää virtuaalisille tapahtumille, mutta jäänyt täysin vastauksitta. Haastateltujen mukaan onkin vaikeaa luoda tapahtumia, jos ei tiedetä,

millaisille tapahtumille edes on kysyntää. Eräs haastateltavista korosti, että sanan etätapahtuma sijasta pyritään puhumaan virtuaalitapahtumista, sillä etätapahtuma -termi saatetaan helposti kokea hyvin negatiivisena.

Kaikki haastatelluista olivat sitä mieltä, ettei opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle ole varsinaisesti mitään esteitä. Haastattelujen perusteella voitiin kuitenkin todeta, että oppilaitokselta saatavan tuen määrä vaihtelee. Tukea oppilaitokselta toivottiin etenkin etätapahtumien järjestämisen saralla, sillä opiskelijoiden omat videonstriimausvälineet eivät yleensä ole korkeatasoisia. Haastatelluista henkilöistä muutama oli sitä mieltä, että keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen opiskelijajärjestön puolelta olisi hyvä olla enemmän, sillä nyt tuntuu, että ainoat mahdolliset työkalut hyvinvoinnin tukemiseen ovat tapahtumat.

Haastatelluilta opiskelijajärjestöjen edustajilta tiedusteltiin mahdollisista järjestöjen omista hyvinvointitutkimuksista. Haastatelluista järjestöistä jokainen oli ollut ainakin jossain määrin osallisena erilaisiin kyselytutkimuksiin, joita oli järjestetty muun muassa oppilaitoksen toimesta. Lisäksi Haaga-Helian kampuksista sekä Porvoon että Haagan toimipisteet ovat mukana Haaga-Helian, Laurean sekä Haaga-Helian opiskelijakunta Helgan HALI-hankkeessa. Hankkeen tavoitteena on muun muassa tukea opiskelijoiden itseohjautuvuuden, itsensä johtamisen sekä elämönhallintataitojen kehittämistä, kehittää matalan kynnyksen neuvontapalveluita, sekä vahvistaa yhteisöllisyyttä. (Haaga-Helia 2021a.)

Haastatelluista yksi kertoi oman opiskelijajärjestönsä luoneen omiin sosiaalisen median kanaviinsa kyselyn siitä, mitä opiskelijat kaipaisivat arkeensa haastavana aikana. Vastauksia ei kuitenkaan saatu yhtäkään. Haastateltu arvioikin, että *”ensimmäisen vuoden opiskelijat eivät tiedä mitä opiskelijajärjestöt tekevät, joten se ei ole heistä kiinnostavaa. Tarvittaisiin opiskelijoilta aktiivisuutta, eikä vain odottelua.”*

Potentiaalisia haastateltavia etsiessään opinnäytetyön tekijät huomasivat, että muutamalla opiskelijajärjestöllä on opiskelijoiden hyvinvoinnille omistettu henkilö osana järjestön hallitusta. Tutkimusta varten opinnäytetyön tekijät saivat haastatteluun erään opiskelijajärjestön hyvinvointivastaavan. Tämän henkilön tehtäviin kuului muun muassa yhteistyöt Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön, oppilaitoksen, sekä kunnan kanssa. Osana hyvinvointivastaavan tehtäviä kyseisen henkilön opiskelijajärjestössä oli lisäksi vastuu erilaisista hyvinvointiin liittyvistä teemaviikoista.

Muiden haastateltujen opiskelijajärjestöjen hallitukseen ei kuulunut hyvinvointivastaavaa. Toisaalta haastatellut kokivat, ettei hyvinvoinnille välttämättä tarvitse omistaa yksittäistä henkilöä. Hyvinvointiasioiden koettiin putoavan edunvalvojan vastuulle. Suurempia asioita ja ongelmia käsiteltiin koko hallituksen voimin. Eräs haastateltavista totesi, että *”kaikilla opiskelijajärjestötoiminnassa olevilla opiskelijoilla hyvinvointi on taustalla perimmäisenä ajatuksena, olisi hurjaa, jos yksi henkilö olisi vastuussa kaikkien kampusten opiskelijoiden hyvinvoinnista.”* Sama haastateltu lisäsi vielä, että järjestöissä kaikki päätökset tehdään lopulta yhdessä.

Opiskelijajärjestöjen rooli opiskelijoiden hyvinvoinnissa on toki suuri, mutta on tärkeää olla unohtamatta, että järjestötkin koostuvat opiskelijoista, joiden oma jaksaminen voi heikentyä samalla tavalla kuin muidenkin opiskelijoiden jaksaminen. Haastatelluista opiskelijajärjestöjen edustajista moni kertoi kokevansa ainakin jossain määrin paineita opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisen saralla. Halu antaa kaikkensa opiskelijoiden hyvinvoinnin puolesta voi olla kuormittavaa, ja joskus motivaatio voi olla lopussa. Eräs haastatelluista totesikin painavasti: *”pitäisi aina jaksaa hymyillä ja järjestää kaikenlaista, mutta on niitä päiviä, ettei vaan jaksaa”*. Toisaalta järjestötoimintaa kuvailtiin vaikeana aikana henkireiäksi muun koulunkäynnin ohella: *”järjestötoiminta on itselleni voimavara, toimistolla on aina joku, niin ei tarvitse olla yksin”* totesi eräs haastatelluista.

8 Tutkimustulosten analysointi

Tutkimusta varten kootun aineiston analysointi, tulkitseminen ja johtopäätösten luominen on tutkimuksen kannalta yksi keskeisimmistä asioista. Kun aineisto on saatu kerättyä, ryhdytään tuloksia analysoimaan. Analyysitapojen valintaa ei sinänsä määrittele säännöt, vaan aineistoa voi analysoida monin eri tavoin. Tulosten analysointikaan ei kuitenkaan vielä riitä tuomaan esiin tutkimuksen tuloksia, vaan analysoinnin jälkeen on tärkeää pyrkiä luomaan synteesejä. Niiden tarkoituksena on tuoda esiin tutkimustulosten pääkohdat, ja vastata tutkimuksen alussa asetettuihin ongelmiin. Vielä synteiesien perusteella laaditaan johtopäätökset. Kvantitatiivista tutkimusta varten luodaan muuttujia, joiden pohjalta aineistoa tarkastellaan. (Hirsjärvi ym. 1997, 216–225.)

Tässä luvussa tarkastellaan tarkemmin sekä verkkokyselyn että haastatteluiden tuloksia luetun teorian avulla, sekä nostetaan esille niistä löytyneitä keskeisiä teemoja. Kuten kyselytutkimus itsessään, myös tutkimustulosten tarkastelu on tässä luvussa jaettu Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Työterveyslaitoksen luoman opiskelukykymallin mukaisesti neljään eri osa-alueeseen. Jokaisessa alaluvussa tarkastellaan niihin liittyneitä kysymyksiä. Kysymysten analysoinnissa opinnäytetyön tekijät päättivät käyttää taustamuuttujana opiskeluvuotta. Luetun teorian perusteella etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat alttiimpia muun muassa yhteisöllisyyden vähentymisestä aiheutuville haitoille. Kyselyn tulosten analysoinnissa verrataan ensimmäisen vuoden opiskelijoiden vastauksia muiden opiskeluvuosien vastaajiin ja tarkastellaan mahdollisia löytyviä eroja ja huomioon otettavia asioita sekä luodaan johtopäätöksiä. Kappaleessa 8.6 käsitellään tarkemmin opinnäytetyötä varten käydyistä haastatteluista löytyneitä toistuvia teemoja sekä muita opinnäytetyön tekijöiden tärkeiksi kokemia otteita.

8.1 Omat voimavarat

Kvantitatiivisen tutkimuksen perusteella opinnäytetyön tekijät uskovat restonomiopiskelijoiden omien voimavarojen heikentyneen normaalitilannetta heikommalle tasolle koronaviruspandemiasta johtuen. Omien voimavarojen avainväittämien, joita olivat muun muassa opiskelumenestykseen ja -motivaatioon, sekä sosiaalisiin suhteisiin ja elämänhallintataitoihin liittyvät väittämät, vastaukset painottuivat suhteellisen vahvasti vastausvaihtoehtojen negatiiviselle puolelle (taulukko 4). Vastauksia vertaillaessa käyttäen opiskeluvuotta taustamuuttujana huomattiin, että ensimmäisen vuoden restonomiopiskelijoiden vastausten väliset prosentuaaliset erot toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoihin verrattuna olivat suhteellisen pieniä, suurimmaksi osin

vain muutamia prosenttiyksiköitä. Suurimmat erot olivat opintojen viivästymiseen liittyvässä väitteessä, minkä opinnäytetyön tekijät uskovat johtuvan opintojensa loppuvaiheilla olevien restonomiopiskelijoiden vaikeuksista löytää työharjoittelupaikkaa.

Restonomiopiskelijat kärsivät kvantitatiivisen tutkimuksen perusteella opiskelumotivaation heikentymisestä, vaikka opiskelumenestykseen ollaan suhteellisen tyytyväisiä. Uskomme, että tyytyväisyys opiskelumenestykseen saattanee johtua huonosta opiskelumotivaatiosta, sillä huonosti motivoitunut opiskelija ei välttämättä tavoittele korkeita arvosanoja. Toisaalta heikentynyt opiskelumotivaatio saattaa kieliä restonomiopiskelijaa koettelevista suuremmista ongelmista, joko oppilaitoksen puolelta, tai restonomiopiskelijan itsensä puolelta.

Tutkimuksesta selvisi, että restonomiopiskelijat ovat vaikeasta ajasta huolimatta pitäneet yhtä. Yli puolet vastaajista kertoivat saaneensa lähipiiriltään ja opiskelutovereiltaan tukea ja kannustusta opintoihin, vaikkei opiskelutovereita olisikaan tavattu fyysisesti. Fyysiset kontaktit ja tuki opiskelutovereilta ovat tärkeitä asioita etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijoille, joille ryhmäytymisen merkitys on suurempi. Vastauksista (taulukko 8) kävi ilmi, että ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat tavanneet opiskelutovereitaan fyysisesti enemmän kuin muiden lukuvuosien opiskelijat, vaikkei ero muiden lukuvuosien opiskelijoiden kanssa olekaan suuri.

Taulukko 8. Olen tavannut opiskelukavereitani kasvotusten. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Olen tavannut opiskelukavereitani kasvotusten	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	13,9%	14,8%	24,3%	7,0%	7,8%	32,2%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	9,1%	17,3%	20,1%	11,0%	10,1%	32,4%

Tulosten perusteella noin kolmannes restonomiopiskelijoista on kokenut koronaviruspandemiasta johtuvaa opintojen viivästymistä. Taulukosta 9 voidaan nähdä, että suurimmaksi osin toisen, kolmannen ja neljännen vuoden restonomiopiskelijoiden opinnot ovat viivästyneet koronaviruspandemian vaikutusten seurauksena. Myös ensimmäisen vuoden restonomiopiskelijoiden opinnot olivat viivästyneet hieman, jonka arvellaan johtuvan kurssien keskeyttämisestä. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että keskeyttämisen syytä tulee aina tutkia opiskelijalta itseltään, jotta voidaan varmistaa keskeyttämisen syyt ja puuttua mahdollisiin ongelmakohtiin.

Taulukko 9. Opintoni ovat viivästyneet koronaviruspandemian takia. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Opintoni ovat viivästyneet koronaviruspandemian takia	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	3,5%	1,8%	14,9%	31,6%	3,5%	44,7%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	16,4%	7,2%	16,4%	18,2%	6,0%	35,8%

Suurta huolta herättää myös restonomiopiskelijoiden elämänhallintataitojen huomattava heikentyminen. Vastanneista restonomiopiskelijoista keskimäärin kaksi vastaajaa kolmesta kertoi elämänhallintaitojensa, kuten ajanhallinnan, stressinsietokyvyn, sekä yleisen jaksamisen heikenneen koronaviruspandemian aikana (taulukko 4).

Elämänhallintataidot ovat välttämättömiä taitoja opiskelijan hyvinvoinnin kannalta; Harju & Pakkanen (2007) kuvailevat hyvinvoivaa, elämänhallintataitoista opiskelijaa henkilöksi, joka pystyy kohtaamaan vastoinkäymisiä ja selviämään arjesta hyvin.

Elämänhallintataitojen opettaminen opiskelijoille on tärkeää etenkin haastavana aikana, jolloin opiskelijoiden yleinen jaksaminen heikentyy. Oppilaitosten tulee ottaa huomioon näiden taitojen opettaminen opiskelijoilleen, ja mahdollistaa työkalut myös siihen, että opiskelija itse voi niitä kehittää.

8.2 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö pitää opiskelukykymallin mukaan sisällään fyysisen, psyykkisen, sekä sosiaalisen opiskelu ympäristön. Opiskelu ympäristöä voidaan pitää opiskelijan työpaikkana, joten olosuhteiden tulee olla mahdollisimman hyvät opiskelukyvyn ylläpitämistä ja tukemista varten. Kysely tutkimuksen toiseen teemaan kuului väittämiä, joiden avulla selvitettiin muun muassa opiskelijoiden ja opettajien välistä vuorovaikutusta, restonomiopiskelijoiden kokemusta yhteisöllisyydestä, sekä tyytyväisyyttä etäopetuksen toteutukseen. Prosentuaaliset erot ensimmäisen vuoden, ja toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoiden välillä jäivät jälleen pieniksi, vaikkakin erot olivat suurempia kuin kyselyn ensimmäisen teeman kohdalla.

Suurin osa kvantitatiiviseen tutkimukseen vastanneista restonomiopiskelijoista koki, että vuorovaikutus opiskelijoiden ja opettajien välillä on ainakin jossain määrin riittävää. Siltikin moni vastaaja kertoi, ettei koe kommunikaatiota opettajien kanssa riittäväksi. Avointen kysymysten vastauksissa toistui useasti myös toiveita siitä, että opettajat ottaisivat yhteyttä opiskelijoihin kurssin aikana, ja tiedustelisivat näiden pärjäämistä kurssilla.

Opettajien tulisi vastaajien mielestä sekä kannustaa opiskelijoita ottamaan yhteyttä ongelmatilanteiden kanssa että olla proaktiivisia avun tarjoamisen kanssa.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat keskimäärin tyytyväisempiä opettajien ja opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen kuin toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat (taulukko 10). Uskomme eron johtuvan juuri opintojen vaiheesta: opintojen loppupuolella olevat opiskelijat tekevät paljon yksilötyötä opintojensa eteen muun muassa työharjoittelun ja opinnäytetyön muodossa, kun taas ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat tekemisissä opettajien kanssa lähes päivittäin. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä vuorovaikutusta ei kuitenkaan saa laiminlyödä, vaikka opiskelija tekeekin koulutöitä yksin.

Toisaalta arvioimme vuorovaikutuksen puutteen osasyiksi myös opiskelijoiden itsensä passiivisuuden. Vastaajista 81,4 % tiesi keneen ottaa yhteyttä ongelmatilanteessa, mutta silti 51,4 % vastaajista oli ainakin jossain määrin tyytymättömiä opettajien ja opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen. Syitä vuorovaikutuksen riittämättömyyteen on vaikea arvioida, ja syitä voi lopulta olla useita. Opinnäytetyön tekijät kuitenkin uskovat, että kannustamalla yhteydenottoon matalalla kynnyksellä, sekä molempien osapuolien proaktiivisuudella voidaan parantaa sekä vuorovaikutuksen laatua että määrää.

Taulukko 10. Opiskelijoiden ja opettajien välinen vuorovaikutus on mielestäni riittävää. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Opiskelijoiden ja opettajien välinen vuorovaikutus on mielestäni riittävää	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	2,6%	13,9%	41,8%	20,0%	11,3%	10,4%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	1,6%	14,7%	28,8%	24,5%	16,0%	14,4%

Kyselytutkimuksen perusteella etäopiskelu on heikentänyt opiskeluilmapiiriä, sekä yhteisöllisyyden tunnetta suurimmalla osalla restonomiopiskelijoista (taulukko 11). Yhteisöllisyyden tunteen kokivat puutteelliseksi etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijat. Yhteisöllisyyden tunteen heikentyminen on toki riski jokaiselle opiskelijalle, mutta suurimmat vaikeudet osuvat yleensä juuri ensimmäisen vuoden opiskelijalle. Avoimissakin kysymyksissä esille nousseet teemat, kuten uudelle paikkakunnalle muutto tai opiskelijoiden välisen vuorovaikutuksen puute, yhdessä yhteisöllisyyden puutteen kanssa luo suuren riskin esimerkiksi yksinäisyydelle.

Taulukko 11. Lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt yhteisöllisyyden tunnetta.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt yhteisöllisyyden tunnetta	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	43,5%	25,2%	20,9%	6,1%	2,6%	1,7%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	47,3%	28,3%	14,6%	4,4%	2,5%	2,9%

Tutkimusta varten tehdyissä haastatteluissa nousi kuitenkin esille opiskelijoiden ryhmäyttämistä sekä yhteisöllisyyden parantamista varten järjestettävien tapahtumien osallistujakato. Uskomme, että yhteisöllisyyden puutteellisuus saattaa olla osasyynä myös sille, ettei tapahtumiin haluta osallistua. Opiskelijoista saattaa tuntua turhalta osallistua tapahtumaan verkon välityksellä omalta kotisohvalta, sillä muihin tutustuminen verkkoyhteyden välityksellä tuntuu ikävältä. Toisaalta osallistumatta jättäminen sen sijaan heikentää yhteisöllisyyden tunnetta. Opinnäytetyön tekijöiden lisäksi myös moni haastatelluista opiskelijajärjestöjen edustajista uskoo, että yhteisöllisyys on lopulta kiinni opiskelijoista itsestään.

Heikentyneen opiskeluilmapiirin syitä saatiin selvitettyä lisää avointen kysymysten avulla. Eroja eri lukuvuosien restonomiopiskelijoiden välillä ei ollut lähes ollenkaan: suurimmat erot vastausten välillä olivat vain muutamia prosenttiyksiköitä. Suurimpia ongelmia opiskeluilmapiirin suhteen olivat monen mukaan huono työergonomia, kodissa olevat häiriötekijät, sekä aikatauluttamisen vaikeus. Osa kyselyyn vastanneista totesi avoimissa kohdissa osasyynä muun muassa opiskeluilmapiirin heikentymiselle esimerkiksi kamerayhteyden puutteen etäoppitunneilla, sillä pelkille nimille puhuminen ruudulla tuntuu ikävältä. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että myös opiskeluilmapiiriä kehittäessä on tärkeää ottaa huomioon ennen kaikkea opiskelijoiden tarpeet, jotta parhaan mahdollisen opiskeluympäristön luonti onnistuu.

Kirjastojen sulkua ja lähiopetuksen vähentyminen osana valtion tekemiä toimenpiteitä koronaviruspandemian laannuttamiseksi heijastui tutkimustuloksiin hyvin selkeästi. Sekä ensimmäisen vuoden restonomiopiskelijat että toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat kokivat saavansa koulutöiden parissa enemmän aikaiseksi muualla kuin kotona. Opinnäytetyön tekijät arvioivat, että juuri opiskeluilmapiirin suuri heikentyminen johtuu ainakin osittain koronaviruspandemian hillitsemistä varten tehdyistä toimenpiteistä.

Kyselytutkimus kuitenkin osoitti, että etäopetukseen ollaan suhteellisen tyytyväisiä, vaikka opiskeluilmapiiri on heikentynyt. Niin sanottuun uuteen normaaliin totuttelu on vienyt oppilaitoksilta aikaa, mutta tyytyväisyys esimerkiksi teknisiin työvälineisiin sekä oppimisalustoihin restonomiopiskelijoiden parissa on hyvällä tasolla.

8.3 Opiskelutaidot

Ennen tutkimuksen aloittamista opinnäytetyön tekijöillä oli ennako-oletus siitä, että koronaviruspandemia ja sen aiheuttamat poikkeusolot etäopetuksineen ovat vaikuttaneet restonomiopiskelijoiden opiskelutaitoihin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön opiskelukykymallin (kuva 1) mukaan opiskelutaitoihin liittyy muun muassa opiskeluorientaatio ja -tekniikka, oppimistyyli ja -tavat, sosiaaliset taidot sekä ajankäytön suunnittelu ja opintosuunnitelman teko. Siispä oletuksena oli, että lähiopetuksesta etäopetukseen siirryttäessä vaikutus näihin on merkittävää, sillä opetuksen muoto on olennaisesti muuttunut. Kappaleessa 6.2 käsiteltiin kyselyn monivalintakysymysten vastauksia kokonaisuudessaan kohta kohdalta ja tulokset voidaan nähdä taulukossa 6.

71,6 % kyselyyn vastanneista kokee työtaakan tuntuneen liian suurelta etäopintojen aikana. Tämä vastaus toistuu myös kyselyn avoimissa kohdissa, jossa moni toteaa työmäärän lisääntyneen roimasti ja vastaajien mielestä esimerkiksi ryhmätöiden määrää on lisätty. Lisäksi on lisätty erilaisten pienempien palautettavien tehtävien ja isompien raporttien määrää. Verratessa vastauksia ensimmäisen vuoden opiskelijoiden sekä toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoiden kanssa, suuria eroavaisuuksia ei vastauksissa havaittu. Pieni ero on siinä, että muut kuin ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat prosentuaalisesti enemmän väittämän ”etäopiskelun aikana työtaakka on tuntunut liian suurelta” kanssa jossain määrin samaa mieltä. Kokonaisuudessaan ensimmäisen vuoden opiskelijat ovat vastanneet väittämään 65,2 % kun taas muut ovat vastanneet olevansa 73,9 % joko täysin samaa mieltä, samaa mieltä tai osittain samaa mieltä (taulukko 12). Selitys eroavaisuudelle on luultavasti se, että ensimmäisen vuoden opiskelijoilla ei ole vertailukohtaa. Sen sijaan muut opiskelijat voivat verrata etäopiskeluun käyttämänsä aikaa ja vaivaa aiemmin kokemaansa lähiopetukseen ja täten etäopiskelun työtaakka tuntuu suurelta siihen verrattuna.

Taulukko 12. Etäopiskelun aikana työtaakka on tuntunut liian suurelta. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Etäopiskelun aikana työtaakka on tuntunut liian suurelta	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	21,7%	20,9%	22,6%	17,4%	12,2%	5,2%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	25,5%	24,2%	24,2%	12,9%	6,6%	6,6%

Väittämässä liittyen opintojen merkityksellisyyteen ei havaittu suuria eroja ensimmäisen vuoden ja muiden opiskelijoiden osalta. Myöskään väittämässä ”etäopiskelu on heikentänyt otettani opinnoissani” ei havaittu opiskelijoiden välillä merkittäviä eroja, ainoastaan pienehköjen prosenttiyksikköjen osalta. Kohdassa ”opiskeluun käyttämäni aika vastaa opiskelumenestystäni” ei myöskään havaittu suuria eroja, vaan eroavaisuudet tässäkin olivat prosenttiyksikköjen luokkaa.

Suurin ero tämän aihepiirin väittämistä liittyi työharjoittelupaikan saamisen vaikeuteen koronaviruspandemian vuoksi (taulukko 13). Noin puolet (48,9 %) muista kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoista on vastannut väittämään olevansa täysin samaa mieltä, kun taas ensimmäisen vuoden opiskelijoista samaiseen kohtaan vastasi vajaa kolmasosa vastanneista (28,3 %). Opinnäytetyön tekijät arvelevat eroavaisuuksien johtuvan siitä, että työharjoittelu ei välttämättä ole vielä ajankohtainen ensimmäisen vuoden opiskelijalle. Toki eroavaisuuksia löytyy varmasti siitäkin, milloin kukakin työharjoittelunsa suorittaa. Lisäksi kyselyn avoimissa kohdissa mainittiin työharjoittelupaikan saamisen haasteellisuus ja erityisesti oppilaitokselta pyydettiin apua ja tukea siihen liittyen.

Taulukko 13. Koronaviruspandemia on vaikeuttanut työharjoittelupaikan saamista. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Koronaviruspandemia on vaikeuttanut työharjoittelupaikan saamista	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	28,3%	23,6%	25,5%	13,2%	3,8%	5,6%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	48,9%	14,9%	15,8%	7,8%	2,6%	10,0%

Avoimissa vastauksissa korostui opiskelijoiden haasteet ajankäytön suhteen. Ajankäytön suunnittelu ja opintosuunnitelman teko onkin olennainen osa opiskelukykykymallin opiskelutaidot -osiossa. Kuten mainittu, vastaajien mukaan tehtävämäärän lisääntyminen on tuonut haastetta opiskelijoille, ja moni on kokenut ongelmia nimenomaan ajankäytön suhteen. Päivät venyvät herkästi pitkälle iltaan ja saattaa helposti tuntua siltä, että koko päivä vierähtää tietokoneen ääressä. Lisäksi voi olla vaikeuksia erottaa vapaa-aika ja

aika, jolloin työskennellä. Lisäksi etäopiskeluun siirtymisen myötä opiskelijoiden on täytynyt sisäistää uudet tavat oppia ja opiskella ja jokaisen on täytynyt löytää itselleen tehokkain tapa oppimisen kannalta.

8.4 Opetustoiminta

Kuten tutkimus on osoittanut, ovat opetustoimintaan liittyvät opetus ja ohjaus, pedagoginen osaaminen sekä tuutorointi muuttuneet merkittävästi etäopiskelun myötä. Tämän aihealueen väittämässä ei havaittu merkittäviä eroja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden ja vanhempien opiskelijoiden osalta. Vastausten jako onkin ihmeen tasainen opiskelijoiden välillä. Suurin eroavaisuus havaittiin väittämässä ”etäopiskelun aikana opettajilta saadun palautteen määrä on riittävä” (taulukko 14). Ensimmäisen vuoden opiskelijoista 60 % vastanneista kokee olevansa väittämän kanssa täysin samaa mieltä, samaa mieltä tai osittain samaa mieltä. Sen sijaan muista opiskelijoista sama lukema on 51,6 %. Tässäkin kohtaa selitys eroavaisuudelle voi piillä siinä, että ensimmäisen vuoden opiskelijoilla ei ole vertailukohdetta samalla tavalla kuin muilla opiskelijoilla. Vanhemmat opiskelijat, jotka ovat olleet sekä lähi- että etäopetuksessa, kokevat helpommin eroavaisuuksia palautteen saamisessa verraten etäyhteyksin annettavaan palautteeseen ja kasvatusten tapahtuvaan, ja täten kokevat olevansa väittämän kanssa enemmän eri mieltä.

Taulukko 14. Etäopiskelun aikana saadun palautteen määrä on riittävä. Ensimmäisen vuoden opiskelijat ja 2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat.

Etäopiskelun aikana opettajilta saadun palautteen määrä on riittävä	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Ensimmäisen vuoden opiskelijat	6,1%	16,5%	37,4%	18,3%	13,0%	8,7%
2., 3. ja 4. vuoden opiskelijat	2,5%	19,2%	29,9%	22,9%	12,9%	12,6%

Kuten mainittiin, muissa opetustoimintaan liittyvissä väittämässä ei havaittu merkittäviä eroja ensimmäisen vuoden opiskelijoiden sekä toisen, kolmannen sekä neljännen vuoden opiskelijoiden välillä. Reilu kaksi kolmasosaa vastanneista ensimmäisen vuoden opiskelijoista (71,1 %) sekä vanhemmista opiskelijoista (70,7 %) kokivat olevansa joko samaa mieltä tai osittain samaa mieltä väittämässä ”saan tukea opettajilta tarvittaessa”. Myös avoimissa kohdissa vastattiin tähän aiheeseen liittyen. Näissä vastauksissa korostui se, että sähköisesti käytävä keskustelu on luonnollisesti hyvin paljon hitaampaa verraten kasvatusten käytävään keskusteluun. Muutamissa vastauksissa toistui se, ettei opettaja välttämättä edes vastaa sähköpostiin tai sitten siinä on hyvin pitkä viive. Väittämässä

”kynnys kysyä apua on kasvanut etäopetuksen myötä” ensimmäisen vuoden opiskelijoista 71,4 % vastasi olevansa joko täysin samaa mieltä, samaa mieltä tai osittain samaa mieltä, kun taas samassa kohdassa prosenttiluku muiden kuin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kohdalla oli 69,9 %. Esimerkiksi mikrofonin avaamiselle etäluentotilanteessa voi olla hyvinkin suuri kynnys. Asia on hyvin erilainen lähiopetuksessa, jolloin opiskelija ei ole samalla tavalla keskiössä. Esimerkiksi varautuneesta opiskelijasta saattaa tuntua turvallisemmalta kysyä opettajalta apua puheensorinan keskellä verrattuna Zoom-luentoon, jota kaikki kuuntelevat yhtäaikaisesti.

Opetustoimintaan liittyviä aiheita käsiteltiin jonkin verran myös avoimien kysymysten vastauksissa. Muun muassa opettajien tietoteknisten taitojen puutteesta oli muutamia mainintoja. Moni myös uskoi, että jotkut kurssit voitaisiin toteuttaa paremmin tiettyjen asioiden osalta. Moni myös kokee, että etäopinnoissa suurin vastuu on itse opiskelijalla. Korkeakouluopiskelijan luonnollisesti kuuluu ottaa vastuuta omista opinnoista, mutta on tapauksia, kun opiskelija kokee olevansa yksin ja kaipaisi tukea muun muassa oppilaitokselta. Etäopetuksessa koetaan herkästi, että vastuu oppimisesta on ainoastaan opiskelijalla. On hyvin tavallista, että opiskelijalle annetaan materiaalit, jonka pohjalta hänen täytyy tehdä jokin palautettava tehtävä. Joissain tapauksissa oppimateriaalitkin on etsittävä itse. Moni kuitenkin kokee tarvitsevansa apua tällaisissa tehtävissä opettajalta tai vähintäänkin vertaistukea opiskelukavereilta.

Hybridimallin toivottiin kuitenkin jäävän tavaksi tulevaisuudessakin. Sillä tarkoitetaan opetusmallia, jossa yhdistetään sekä lähi- että etäopetusta, ja vastaajien mukaan se on toiminut tähän asti mainiosti. Joidenkin kurssien osalta verkko-opiskelu toimii varmasti soljuvammin kuin lähiopetuksessa – ja toisinpäin. Lisäksi se mahdollistaa maantieteellisesti paikasta riippumattoman opiskelun. Tämä voi mahdollisesti avata uusia kumppanuuksia oppilaitosten välille.

8.5 Avoimet kysymykset

Opinnäytetyön tekijät yllättyivät positiivisesti, kun tarkastelivat ensimmäisiä kertoja avoimien kysymysten vastauksia. Joistakin vastauksista huomasi selvästi, että vastaaja oli käyttänyt kirjoittamiseen aikaa. Aihe on siis ollut ajankohtainen ja siitä on paljon kerrottavaa. Lisäksi kysymyksiin vastattiin todella aktiivisesti, vaikka niitä ei oltu erikseen merkitty pakollisiksi. Vastauksia oli siis todella paljon, joten läpikäyntiprosessi oli melko työlästä, etenkin vastausten jaottelu aihepiireittäin. Kysymyksessä liittyen suurimpiin haasteisiin ja parhaisiin oppeihin etäopiskelussa kertyi vastauksia laidasta laitaan. Tietyt

teemat toki toistuivat, mutta joukossa oli myös yksittäisiä, toisiinsa liittymättömiä vastauksia. Kappaleessa 6.3 on kerrottu laajemmin aiheista, jotka vastauksissa toistuivat.

Ehdotuksia kertyi paljon kysymykseen koskien toimenpiteitä, joita oppilaitokselta tai opiskelijajärjestöltä toivottaisiin tekevän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi. Joukossa oli myös paljon innovatiivisia vastauksia ja saattoi huomata, että opiskelijat olivat käyttäneet aikaa pohtiessaan ja kirjoittaessaan asioita. Vastauksissa annettiin suoraa palautetta opetustoiminnasta ja tehtävien lisääntyneestä määrästä, ja avauduttiin yksinäisyydestä ja muutenkin harmituksesta, jota maailmantilanne on lisännyt monen osalta. Lisäksi vastauksissa annettiin suoria ehdotuksia, joita sekä opiskelijajärjestöt että oppilaitokset voisivat toteuttaa. Opiskelijajärjestöille annettiin suoria ehdotuksia siitä, millaisia tapahtumia voitaisiin järjestää virtuaalisesti. Esimerkkejä olivat muun muassa drinkkikoulut, tietovisat, maistelutilaisuudet, haalarimerkkien ompeluhetket, ja muut matalan kynnyksen virtuaalitapahtumat. Kyselyn toteuttamisvaiheessa koronavirustilanne oli haastava ja elettiin poikkeusoloissa, mikä sai varmasti opiskelijat tajuamaan sen, että tilanne on erittäin vaikea. Virtuaaliset tapahtumat ovat ainoa tapa järjestää tapahtumia tässä maailmantilanteessa ja se fakta on monen osalta hyväksytty. Kuitenkin monet kokevat olevansa epäileväisiä virtuaalitapahtumia kohtaan ja jättävät ne herkästi välistä. Monet elättelevät toivoa koronavirustilanteen helpottamisesta, jotta voitaisiin taas kokoontua yhteen edes pienemmissä ryhmissä. Ulkoilmatapahtumia ja fyysistä läsnäoloa odotetaan kovasti.

Vastauksissa mainittiin myös markkinoinnin korostaminen. Monet vastaajat eivät ole olleet tietoisia järjestetyistä virtuaalitapahtumista, jonka vuoksi niitä toivottiin markkinoitavan enemmän. Myös sosiaalisen median kanavissa toivottiin olevan muistutusta esimerkiksi koulun tarjoamasta avusta pandemia-aikana, kuten opintopsykologeista tai muista toimijoista. Erityisesti koettiin tärkeäksi mielenterveyspalveluiden saatavuuden informointi ja sen tärkeys sekä nimenomaan se, mistä saisi keskusteluapua tarvittaessa.

Oppilaitoksilta vastaajat toivoivat erityisesti sitä, että opettajat ottaisivat enemmän yhteyttä opiskelijoihin ja antaisivat enemmän ymmärrystä kurssien tehtävien suhteen. Monet kurssitehtävät tuntuvat erityisen laajoilta tehdä etänä, joten esimerkiksi arvostelussa toivottaisiin helpotusta. Opiskelijat toivoisivat saavansa palautetta ja konkreettisia vinkkejä useammin opettajilta. Lisäksi toivotaan, että oppitunnit pysyisivät normaalin mittaisina ja että sen aikana käytäisiin läpi käsiteltävät aiheet eikä siten, että oppitunnit ovat lyhyempiä, mutta palautettavia tehtäviä on enemmän tunnin jälkeen. Vastauksissa toistui joitakin kertoja myös se, että opiskelijoilta olisi hyvä kysellä millaisia tarpeita heillä on, esimerkiksi

kyselyn muodossa. Tällaisia toivottiin esimerkiksi suoraan opettajilta, jolloin he huomaisivat opiskelijoiden tarpeita kurssien ja opetuksen suhteen.

8.6 Otteita haastatteluista

Vaikka tämän opinnäytetyön tutkimuksen huomattava pääpaino oli kvantitatiivisella tutkimuksella, saatiin opiskelijajärjestöjen edustajien haastatteluista mielenkiintoisia näkökulmia restonomiopiskelijoiden hyvinvointiin ja sen ylläpitämiseen liittyen.

Haastatteluissa nousi esille etenkin tapahtumien merkitys opiskelijoiden yhteisöllisyyden luomisen ja ylläpitämisen työkaluna. Koronaviruspandemian yhteiskunnalliset vaikutukset ovat kuitenkin luoneet lukuisia haasteita opiskelijajärjestöille, eikä opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitäminen haastavana aikana ole itsestään selvä asia, johon on olemassa selviä ratkaisuja. Myös vapaa-ajan toiminnan järjestämisen suhteen eletään vaikeaa aikaa.

Tuovilan ym. (2020, 35–36) mukaan opiskelijajärjestöillä on merkittävä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa sekä edunvalvonnassa. Näiden lisäksi järjestöt tunnetaan etenkin vapaa-ajan toiminnan järjestämisestä. Kaikki haastatellut olivatkin vapaa-ajan toiminnan järjestämisen suhteen samoilla linjoilla: Virtuaalitapahtumia ja -toimintaa halutaan järjestää, mutta motivaatiota siihen on joskus vaikea löytää osallistujakadon takia. Useat toivoivatkin oppilaitoksilta tukea esimerkiksi striimausvälineiden hankintaan, sekä oppilaitoksen tilojen käyttämiseen virtuaalisten tapahtumien järjestämiseksi. Jos oppilaitoksilta saataisiin tukea virtuaalisen opiskelijatoiminnan järjestämiseen, voitaisiin toimintaa järjestää maksuttomana, jotta kynnys osallistumiseen madaltuu. Matalamman kynnyksen toiminnan avulla myös yhteisöllisyyttä voitaisiin parantaa. Eräs haastateltu totesi oman järjestönsä olevan valmis auttamaan opiskelijoitaan myös näiden omien tapahtumien tai vapaa-ajan toiminnan järjestämisen suhteen, mikäli se auttaisi tukemaan yhteisöllisyyttä vaikeana aikana.

Haastatteluiden aikana selvisi, että opiskelijajärjestöjen edustajat kokevat ainakin jossain määrin paineita, sillä järjestöt usein mielletään hyvinvoinnin ylläpitäjäksi.

Järjestötoiminnassa olevien opiskelijoiden omat resurssit vapaaehtoista järjestötoimintaa kohtaan heikentyvät helposti motivaation puutteen takia, mutta järjestöiltä saatetaan silti odottaa ihmetekoja hyvinvoinnin ylläpitämisen saralla.

Opiskelijajärjestöt koostuvat opiskelijoista, joille vallitseva maailmantilanne on lopulta samankaltainen kuin muilla. Haastatteluiden perusteella kävi ilmi, ettei järjestöillä varsinaisesti ole esteitä opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle, mutta työkaluja kaivataan silti enemmän. Erään haastatellun mukaan *”opiskelijoiden hyvinvointi on aina yksi päätavoitteistamme ja haluamme aina yhteisöllemme parhaan mahdollisen ilmapiirin, oli koronaa tai ei.”* Opinnäytetyön tekijät uskovat, että osallistamalla opiskelijoita sekä oppilaitoksen henkilökuntaa ongelmanratkaisuun, voidaan opiskelijajärjestöille löytää uusia keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle.

9 Pohdinta

Kyselytutkimuksen perusteella voidaan todeta löytyneen vastaus päätutkimuskysymykseen: restonomiopiskelijoiden hyvinvointi on heikentynyt koronaviruspandemian seurauksena. Jo pelkkä etäopiskelu on aiheuttanut haastetta opiskelijoiden osalta, unohtamatta sitä, millainen tilanne matkailu- ja ravitsemusalalla on pandemian seurauksena. Motivaation löytäminen opintoihin onkin erityisen haastavaa, etenkin restonomiopiskelijana, sillä koko ala tuntuu olevan melkoisten haasteiden kourissa. Haasteet tulevaisuuden työllistymisen kannalta ovat monelle varmasti ajankohtaisia huolia, etenkin niille, joilla valmistuminen siintää edessä.

Opiskelijoiden hyvinvointi on ollut pinnalla tiedotusvälineissä kuluneen vuoden aikana useaan otteeseen. Opinnäytetyön tekijöillä oli omakohtaista kokemusta vaikeuksien, muun muassa työharjoittelupaikan saamisen suhteen, ja he olivat kuulleet puheita siitä, miten haastava tilanne on etenkin restonomiopiskelijoille. Siksi opinnäytetyön tekijät olivat kiinnostuneita kuulemaan, kuinka laajasta ongelmasta onkaan kyse. Niin moni asia heijastuu hyvinvointiin, ja toisaalta hyvinvointi moneen muuhun asiaan. Hyvinvointia ei koskaan tule laiminlyödä, oli ajankohta millainen tahansa. Opinnäytetyöprosessin edetessä opinnäytetyön tekijät havaitsivat, että monelta eri taholta oli herätty samaiseen ajatukseen. Mainoksia erilaisista webinaareista ja kyselyistä saapui sähköpostiin ja sosiaalisen median kanaviin. Aihe on siis kovin ajankohtainen, ja hyvinvoinnin ja pandemian yhteyttä halutaan tutkia usealta taholta.

Kukaan ei tarkalleen tiedä millainen tilanne koronaviruksen suhteen on lähitulevaisuudessa. Pandemian toivotaan loppuvan rokotteesta muodostuvaan immuniteettiin ja ihmisiä pyritään rokottamaan maailmanlaajuisesti, jotta paluu normaaliin tapahtuisi. Se, milloin pandemia on täysin selätetty, on vain ajan kysymys. Tautitilanne määrittelee sen, täytyykö poikkeusoloja ja rajoituksia jossakin määrin jatkaa. Siksi on olennaista tuoda ilmi muun muassa tutkimuksessa löytyneitä etäopetuksen epäkohtia ja muita haasteita, joita koronaviruspandemia on tuonut mukanaan, jotta hyvinvointia voidaan taata tulevaisuudessa. Etenkin kaikista huolestuttavimmat teemat, kuten elämänhallintataitojen puute tai heikkeneminen ovat epäkohtia, joihin puuttumista ei voi odotella. Tutkimuksessa on toisaalta käynyt ilmi myös se, ettei jokaisen opiskelijan hyvinvointia voida tukea samanlaisilla toimenpiteillä. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että on tärkeää tuoda opiskelijat osaksi ongelmien ratkaisua sekä painottaa henkilökohtaista vuorovaikutusta, jotta toimivat keinot löytyvät.

Opinnäytetyön tekijät uskovat opinnäytetyön toimeksiantajan, Suomen restonomiliitto Sure ry:n hyötyvän opinnäytetyöstä suuresti. Toimeksiantajan rooli itse opinnäytetyöprosessissa ei ollut niinkään aktiivinen, sillä opinnäytetyön tekijöillä oli selkeä kuva siitä, millaisen opinnäytetyön he halusivat toteuttaa. Sure ry lähti toimeksiantajaksi, sillä he kokevat restonomien hyvinvoinnin olevan heille tärkeä osa omaa toimintaa. Opinnäytetyön tekijät loivat toimeksiantajalle valmiin tuotteen eli tässä tapauksessa visuaalisen tiivistelmän kyselyn olennaisimmista ja hälyttävimmistä löydöksistä. Tämän lisäksi toimeksiantaja saa käyttöönsä koko kyselyn raakadatan. Sure ry voi hyödyntää tuloksia esimerkiksi erilaisten edustustilaisuuksien ja kannanottojen yhteydessä.

9.1 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä arvioidaan jokaisessa tutkimuksessa, sillä jokaisen tutkimuksen luotettavuus vaihtelee, vaikka virheiden tekemistä pyritään välttämään. Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa on mahdollista käyttää monenlaisia mittaustapoja. (Hirsjärvi ym. 1997, 226–227.)

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan käytännössä tutkimuksen kykyä tuottaa ei-sattumanvaraisia tutkimustuloksia ja se voidaan todeta monella eri tavalla. Yleisesti ottaen ajatellaan, että jos henkilöä tutkitaan kahteen eri otteeseen ja saadaan samat tulokset, on tutkimuksen tulos reliaabeli. Validiteetilla taas tarkoitetaan tutkimuksen kykyä tutkia juuri niitä asioita, joita on tarkoitus tutkia. Validiteetin riskeinä etenkin kyselylomakkeissa on tilanne, jossa vastaaja ymmärtää kysymyksen eri tavalla kuin tutkija on ajatellut tapahtuvan. (Hirsjärvi ym. 1997, 226–227.) Lisäksi on mahdollista, että vastaaja muistaa jonkin asian tilanteessa väärin, haastattelija merkitsee vastauksen lomakkeeseen väärin tai tutkija tekee virheitä taltioidessaan materiaalia. Kuitenkaan virheiden vaikuttavuus tutkimuksen tavoitteiden kannalta ei välttämättä ole kovin suuri, sillä olennaisinta on, että tutkija ottaa kantaa tutkimuksensa ilmeisin satunnaisvirheisiin. (Vilka 2005, 162).

Kvantitatiivisen tutkimuksen osalta opinnäytetyön tekijät pitivät tulosta reliaabelina. Tavoitteena oli jakaa kyselyä jokaiselle Suomen restonomikampukselle, ja saada mahdollisimman laaja otanta kyselyyn, jotta se edustaisi suomenkielisten restonomiopiskelijoiden yleistä tilannetta mahdollisimman hyvin. Lopulta kyselyyn saatiin vastauksia suhteellisen tasaisesti yhdeksältä eri restonomikampukselta. Suomessa restonomikoulutusta tarjoavia ammattikorkeakouluja on yhteensä viisitoista, joten prosentuaalisesti kysely tavoitti 60 % oppilaitoksista. Lopuista kuudesta kampuksesta ei koskaan saatu vastauksia tavoittelusta huolimatta. Vastauksia kyselyyn saatiin 435 tasaisesti ympäri Suomea muun muassa Helsingistä, Rovaniemeltä, Porista ja Mikkelistä.

Opinnäytetyön tekijät uskovat, että yhdessä laajan otannan ja otannan tasaisen jakautumisen avulla pystytään tekemään yleistyksiä tuloksista. Vastausprosenttia on vaikea arvioida, sillä tarkkaa tietoa suomenkielisten restonomiopiskelijoiden lukumäärästä ei ole saatavilla. Opinnäytetyön tekijät kuitenkin pitävät vastausmäärää hyvänä ja edustavana, ja tutkimuksen tuloksia pysyvinä.

Tutkimuksen aikana opinnäytetyön tekijät saivat yhteensä kolmelta vastaajalta palautetta kyselyn monivalintakysymysten vastausvalintoihin liittyen. Kyselyssä käytettyjen vastausvaihtoehtojen (täysin samaa mieltä, samaa mieltä, osittain samaa mieltä, eri mieltä, osittain eri mieltä, täysin eri mieltä) järjestystä piti ristiriitaisena muutama kyselyyn vastannut restonomiopiskelija. Opinnäytetyön tekijät huomasivat, että vaihtoehtojen eri mieltä ja osittain eri mieltä olisi pitänyt olla kyselyssä toistensa paikalla, jotta se olisi peilannut kyselyn toisessa ääripäässä olleita vastausvaihtoehtoja. Opinnäytetyön tekijät ymmärsivät, että vaihtoehtojen väärä järjestys voi aiheuttaa ristiriitaisuuksia tai ongelmia tulosten analysoinnissa. Tuloksia ei kuitenkaan pidetä vääristyneinä, sillä opinnäytetyön tekijät uskovat, että vastausvaihtoehtojen merkitys on hyvin samankaltainen. On myös mahdollista, että osa vastaajista on huomannut virheen, mutta vastannut silti kyselyyn oletuksella, että vaihtoehtojen tulisi olla toistensa paikalla.

Tulosten tarkastelua aloittaessaan opinnäytetyön tekijät huomasivat, että kyselyn taustakysymyksissä olisi tullut selvittää onko vastaaja monimuoto-opiskelija vai ei. Monimuoto-opiskelijat suorittavat restonomitutkintoaan suurilta osin etänä, joten heidän tilanteensa koulunkäynnin suhteen ei ole varsinaisesti muuttunut. Kyselyn avoimissa kohdissa kuitenkin vain muutama vastaaja kertoi olevansa monimuoto-opiskelija sekä kokevansa, ettei etäopiskeluun siirtyminen ole vaikuttanut heihin juuri ollenkaan. Monimuoto-opiskelijoiden määrä koko otannasta on kuitenkin marginaalinen, eivätkä opinnäytetyön tekijät usko sen vääristävän kvantitatiivisen tutkimuksen tulosta.

Kyselytutkimuksen kysymysten koetaan sitoutuvan hyvin luettuun teoriaan, sekä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Työterveyslaitoksen luomaan opiskelukykyymalliin (kuva 1). Apua kysymysten luontiin on otettu vanhoista opiskelijaterveystutkimuksista, ja niitä on muokattu muotoon, jolla on saatu selvitettyä opiskelukykyymallin mukaisiin ulottuvuuksiin liittyviä tekijöitä sekä löydetty epäkohtia. Opinnäytetyön tekijät kokevat, että kyselytutkimuksen avulla on saatu vastaus tutkittuun kysymykseen: Miten koronaviruspandemia on vaikuttanut restonomiopiskelijoiden hyvinvointiin?

Kanasen (2017, 174–179) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei pystytä tarkastelemaan samalla tavalla kuin määrällisen tutkimuksen luotettavuutta. Laadullista tutkimusta arvioidessa voidaan luotettavuuden arviointiin käyttää erilaisia mittareita. Näitä tapoja ovat esimerkiksi arvioitavuus sekä kylläntyminen eli saturaatio. Arvioitavuus tarkoittaa tutkimuksen aikana tehtyä riittävää dokumentaatiota, jota säilyttämällä läpi tutkimuksen voidaan taata haastatteluiden luotettavuus. Kylläntymistä pidetään myös hyvänä luotettavuuden varmistamisen tapana. Kylläntymisellä tarkoitetaan ilmiötä, jossa haastateltavilta henkilöiltä saadut vastaukset toistuvat, eivätkä uudet haastattelut enää tuota uudenlaisia tutkimustuloksia. Uusia haastateltavia kannattaa ottaa niin kauan, kun ne tarjoavat uusia tuloksia. Kun taas tulokset alkavat muistuttaa toisiaan, voidaan puhua tutkimuksen saavuttaneen sen saturaatiopiste.

Kuten määrällisen, myös laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta pyrittiin saamaan edustava määrä haastateltavia. Tutkimusta varten haastateltiin yhteensä seitsemää opiskelijajärjestön edustajaa kolmesta eri opiskelijajärjestöstä. Opinnäytetyön tekijät yrittivät tavoittaa muitakin järjestöjä, kuitenkin tuloksetta. Haastatteluiden aikana toinen opinnäytetyön tekijöistä kirjoitti tarkasti ylös haastateltujen vastaukset, ja opinnäytetyön tekijät kokevat tehneensä haastatteluiden aikana riittävää dokumentaatiota. Jokaisessa haastattelussa tuli esille paljon samoja asioita ja toistuvia teemoja, mutta myös muutamia pieniä eroja eri järjestöjen toimintatavoissa. Opinnäytetyön tekijät lähestyivät haastatteluita objektiivisesta, eli puolueettomasta näkökulmasta ilman ennako-odotuksia, jotta myös tuloksia pystyttäisiin arvioimaan objektiivisesti. Molemmat opinnäytetyön tekijät arvioivat haastatteluja yksinäisesti päätyen samankaltaisiin tuloksiin, jonka uskotaan lisäävän tutkimuksen luotettavuutta. Opinnäytetyön tekijät ymmärsivät tutkimuksen loppuvaiheessa, että laadullisen tutkimuksen luotettavuutta oltaisiin voitu lisätä hiukan muun muassa lähettämällä haastattelujen aikana tehdyt dokumentit haastatelluille henkilöille tarkistamista varten. Kuitenkin tiukan aikataulun takia huomio tehtiin liian myöhään.

9.2 Jatkotutkimusehdotukset

Opiskelijoiden hyvinvointi on ollut koko tämän opinnäytetyöprosessin ajan pinnalla tiedotusvälineissä. Vuoden 2021 helmikuussa on aloitettu Valtakunnallinen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT), jonka avulla selvitetään muun muassa koronaviruspandemian vaikutuksia korkeakouluopiskelijoihin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Haaga-Heliassa on käynnistynyt vuoden 2020 lopulla ja vuoden 2021 alussa kaksi opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiseen ja tukemiseen keskittyvää hanketta. HALI- ja VOIMA-hankkeiden tavoitteina on muun muassa uusien toimintamallien kehittäminen koronaviruspandemiasta koituneisiin haasteisiin, opiskelijoiden ja oppilaitoksen välisen yhteydenpidon tehostaminen sekä tuen tarjoaminen erilaisiin haasteisiin opiskelussa. (Haaga-Helia 2021a; Haaga-Helia 2021b.)

Opinnäytetyön tekijät uskovat, että vaikka etenkin KOTT-tutkimuksen avulla saadaan selville tärkeitä epäkohtia erittäin laajalla skaalalla, tulisi jokaisen oppilaitoksen tutkia omien opiskelijoidensa hyvinvointia ja selvittää epäkohtia vuosittaisella tasolla, sekä luoda hankkeita hyvinvoinnin edistämiseksi ja tukemiseksi. Osallistamalla myös opiskelijoita ongelmien ratkaisuun, voidaan luoda eväät paremmalle tulevaisuudelle. Tämän tutkimuksen edetessä opinnäytetyön tekijät ymmärsivät, että tutkimuksessa selvenneet epäkohdat ovat todennäköisesti vain pintaraapaisu todelliseen maanlaajuiseen tilanteeseen.

9.3 Kehittämisehdotukset

Erityistä huomiota tulisi opinnäytetyön tekijöiden mielestä kiinnittää etenkin opiskelijoiden mielenterveyteen ja omiin voimavaroihin. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021f) mukaan mielenterveyttä tukevan ja kehittävän oppimisympäristön tulee kiinnittää huomiota etenkin henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen opettajien ja opiskelijoiden välillä sekä tehdä erilaiset mielenterveyden tukipalvelut näkyviksi ja tiedottaa niiden toiminnasta useasti. Näiden lisäksi oppilaitoksissa palautteenannossa tulee syventyä opiskelijan omiin voimavaroihin ja osaamiseen, sekä huomioida mielen hyvinvoinnin kehittäminen osana opetusta. Toimivalla arjessa tapahtuvalla huolenpidolla tuetaan opiskelijaa suuresti.

Kyselytutkimuksen tulosten perusteella moni opiskelija kaipaa lisää vuorovaikutusta opettajien kanssa. Henkilökohtaisen vuorovaikutuksen tulisi näkyä korkeakoulujen toiminnassa päivittäin. Opinnäytetyön tekijät kehottavat oppilaitosten henkilökuntaa pitämään tiiviisti yhteyttä opiskelijoihin ja tiedustelemaan näiden jaksamista arjessa ja kurssien aikana, jotta mahdolliseen uupumukseen ja opiskeluinnon laskemiseen voidaan puuttua aikaisessa vaiheessa.

Kyselytutkimuksen avulla voitiin havaita puutteita restonomiopiskelijoiden opiskelukyvyyssä. Uskomme, että luvussa 3.2 mainitun opiskelukykymallin (kuva 1) mukaisten ulottuvuuksien edistäminen on välttämätöntä jokaisessa oppilaitoksessa.

Opinnäytetyön tekijöissä suurimman huolenaiheen aiheutti tuloksista ilmi käynyt restonomiopiskelijoiden elämänhallintataitojen heikkeneminen.

Nyyti ry:n elämänhallintataito-oppaan mukaan elämänhallinta on opiskelijan hyvinvoinnin kivijalka. Se on opiskelijan sisäinen voimavara, jonka avulla elämä koetaan mielekkäämpänä ja selvittää arjen vastoinkäymisistä. Vahvojen elämänhallintataitojen avulla opiskelija ylläpitää omaa hyvinvointiaan, edistää omaa terveyttään, sekä luo turvallisuuden tunnetta elämään ja arkeen. Opinnäytetyön tekijät uskovat, että jokainen korkeakouluopiskelija hyötyisi valtavasti, mikäli elämänhallintataitoja opetettaisiin opiskelijoille heti koulutaipaleen alkuvaiheilla. Näin uusille opiskelijoille voidaan opettaa vahvojen elämänhallintataitojen merkityksestä, ja luoda opiskelijoille paremmat puitteet toimivalle arjelle opiskeluaikana. Näiden taitojen opetusta voitaisiin esimerkiksi järjestää lyhyen kurssin muodossa, jonka suorittamisesta opiskelija saisi muutamia opintopisteitä.

Yhteisöllisyyden merkitys korkeakouluopiskelijan hyvinvoinnin kannalta on noussut esille useaan otteeseen luetussa teoriassa sekä myös tiedotusvälineissä. Opiskelijajärjestöjen edustajien haastatteluiden perusteella varsinaisia ongelmia yhteisöllisyyden ylläpitämiselle ei ole, vaikka esimerkiksi parempaa virtuaalitapahtumien järjestämiseen tarvittavaa välineistöä oppilaitoksen puolesta usein kaivataankin. Opinnäytetyön tekijät kehottavat järjestöjä kannustamaan etenkin uusia opiskelijoita osallistumaan erilaiseen vapaa-ajan toimintaan, ja oppilaitoksia tukemaan opiskelijajärjestöjen toimintaa opiskelijoiden hyvinvoinnin parissa. Vastuu osallistumisesta on toki viime kädessä opiskelijalla itsellään, joten yhteisöllisyyden luominen vapaa-ajan toiminnan kautta vaatii rohkeutta myös opiskelijoilta.

Opiskelijat kertovat, että oppilaitoksen tulisi puhua avoimemmin esimerkiksi opinto-ohjaajan, opintopsykologin tai Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tarjoamista palveluista ja niiden hyödyntämisestä. On tärkeää muistutella oppilaitoksen tarjoamista avuista ja siitä, mistä saisi keskusteluapua sellaisille, jotka sitä tarvitsevat. Opiskelijat painottavat matalan kynnyksen palveluita, joissa voisi keskustella esimerkiksi ahdistuksesta tai muista koetuista ongelmista. Pääasiana olisi, että näihin voisi hakeutua ilman suurempaa kynnystä. Lisäksi toivotaan, että näistä informoitaisiin selkeästi esimerkiksi sähköpostitse tai sosiaalisen median kanavissa niin oppilaitoksen kuin opiskelijajärjestöjenkin osalta. Olennaisinta on tiedottaa selkeästi mistä, keneltä ja milloin voi pyytää apua tai tukea, jos opiskelija kokee tarvitsevänsä sitä.

Kujalan (2011, 154–156) mukaan opiskelukyvyyn tukeminen tulisi olla oppilaitoksissa jokapäiväistä, suunniteltua toimintaa. Jokaisen opiskelukyky mallin ulottuvuuden tukemisen avulla tuetaan ennen kaikkea opiskelijan hyvinvointia, mutta myös valmistellaan opiskelijaa tuleviin työelämän haasteisiin. Opiskelukyvyyn kehittämistä ajatellaan on tärkeää osallistaa kehittämistoimintaan oppilaitoksen henkilökunnan lisäksi myös opiskelijat, jotta mahdollistetaan parhaiden mahdollisten keinojen käyttö. Kuntun & Puusniekan (2011, 36–40) mukaan tulee edellä mainittujen opiskelukyky mallin mukaisten ulottuvuuksien tukemisen lisäksi keskittyä tarjoamaan opiskelijoille tukea myös muissa opiskeluun liittyvissä ongelmissa sekä etenkin elämänhallintataidoissa. Tärkeää on myös tarjota opiskelijoille itselleen työkalut opiskelukyvyyn edistämistä varten, jolloin opiskelijoiden opiskelukykyä voidaan vahvistaa entisestään.

9.4 Opinnäytetyöprosessi ja oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön varsinainen suunnittelu alkoi ideoimalla jo vuoden 2020 lopulla. Opiskelijoiden hyvinvointi oli jatkuvasti esillä tiedotusvälineissä, ja aihe oli muutenkin hyvin ajankohtainen. Opinnäytetyön tekijät, monien muiden opiskelijoiden tavoin, olivat saaneet kokea koronaviruspandemian vaikutukset päivittäisessä elämässä. Yhteinen keskustelu omista haasteista keskellä korona-arkea loi idean tutkimukselle. Tavoitteeksi muodostui selvittää restonomiopiskelijoiden tilannetta hyvinvoinnin saralla myös oman tuttavapiirin ulkopuolella: onko koronaviruspandemia vaikuttanut myös muihin?

Opinnäytetyön varsinainen suunnittelu alkoi aihe-ehdotuksen luomisella vuoden 2021 alussa. Lopulta aihe-ehdotus hyväksyttiin tammi-helmikuun vaihteessa, jonka jälkeen opinnäytetyön tekijät ottivat yhteyttä Suomen restonomiliittoon (Sure ry) tiedustellen mahdollisuutta opinnäytetyön toimeksiantoon. Restonomiliitto kertoi aiheen olevan heidän toimintansa keskiössä, ja lähti mielellään opinnäytetyön toimeksiantajaksi.

Varsinainen työskentely opinnäytetyön parissa alkoi helmikuun alkupuolella. Opinnäytetyön haluttiin valmistuvan kevään 2021 aikana, joka loi omat haasteensa aikataulutuksen suhteen. Ennen tutkimuksen suunnittelua opinnäytetyön tekijät ryhtyivät lukemaan teoriaa liittyen opiskelijoiden hyvinvointiin, tavoitteenaan löytää hyvin rajatut raamit tutkimusta varten. Teoriaan perehtymisen avulla haluttiin myös varmistaa, että opinnäytetyön tekijät osasivat kysyä oikeita asioita. Teoriaan perehtyessään opinnäytetyön tekijät tutustuivat Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön ja Työterveyslaitoksen opiskelukyky malliin ja sen ulottuvuuksiin, johon tutkimus lopulta pohjautui. Mallin lisäksi opinnäytetyön tekijät perehtyivät useisiin edellisten vuosien

valtakunnallisiin opiskelijaterveyskyselyihin, joista saatiin apua kyselytutkimuksen rungon luomiseen. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui verkkokysely, sillä opinnäytetyön tekijöiden omien kokemusten sekä edellisten vuosien opiskelijaterveyskyselyiden perusteella se todettiin toimivimmaksi vaihtoehdoksi.

Kvantitatiivisen tutkimuksen kysymyksiä testattiin opinnäytetyön seminaariryhmässä sekä opinnäytetyön tekijöiden lähipiirillä, jonka jälkeen kysymykset muokattiin niiden lopulliseen muotoon. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli jakaa kyselyä mahdollisimman monelle Suomen restonomikampukselle, joten ennen kyselyn jakamisen aloittamista selvitettiin kampusten yhteystietoja. Lopulta kyselylinkkiä jaettiin sähköpostilla Suomen jokaiselle restonomikampukselle viikon 12 alussa.

Sähköpostiviestien lähetysten jälkeen monelta kampukselta tiedusteltiin tutkimuslupia kyselylle. Tutkimusluvan tarve usealle eri kampukselle tuli opinnäytetyön tekijöille sekä opinnäytetyön ohjaajalle täytenä yllätyksenä. Monen kampuksen lupahakemuksen yhteydessä luki käsittelyajan vievän yleensä yhdestä kahteen tai jopa kolmeen viikkoon, mikä aiheutti stressiä aikataulun suhteen. Jokainen lupahakemus hyväksyttiin kuitenkin viiden päivän sisällä hakemusten anomisesta, ja kyselyt saatiin jakoon kampuksille. Muutama kampus ei vaatinut tutkimukselle lupia. Kyselyn ollessa avoinna toteutettiin tutkimuksen toinen osuus. Haastattelukutsuja eri restonomikampusten opiskelijajärjestöille lähetettiin viikolla 12, ja haastatteluita käytiin viikolla 12 ja 13. Haastatteluiden jälkeen ennen kyselylinkin sulkemista niiden tuloksia tarkasteltiin sekä viimeisteltiin opinnäytetyön teoriaosuuksia. Lopulta viikolla 14 kyselylinkki suljettiin. Verkkokyselyyn vastanneiden määrä ylitti opinnäytetyön tekijöiden odotukset suuresti, mutta haastatteluita olisi toivottu enemmän. Kuitenkin opinnäytetyön tekijöistä riippumattomista syistä haastatteluita ei saatu järjestettyä enempää. Kyselytutkimus aloitettiin lopulta viikkoa ennen alkuperäisen suunnitelman mukaista aikataulua, mutta viikon pelivara osoittautui tärkeäksi lupahakemusten yllätyksellisyyden takia. Kyselyn aikaistamisen takia myös haastattelut käytiin suunniteltua aikataulua edeltävällä viikolla.

Verkkokyselylinkin sulkemisen jälkeen aloitettu kyselytulosten kirjoittaminen ja analysointi aloitettiin viikolla 15. Tulosten tarkastelu osoittautui hyvin mielenkiintoiseksi, ja opinnäytetyön tekijät kokivat saaneensa tutkimusongelmiin selkeitä vastauksia. Opinnäytetyön tekijät olivat hyvin tyytyväisiä etenkin kyselytutkimuksen tuloksiin ja vastaajien aktiivisuuteen. Opiskelijoiden omat ehdotukset hyvinvoinnin parantamiseksi yhdessä laajan ja edustavan otannan sekä hyvän vastausprosentin kanssa antoi loistavat lähtökohdat kehitysehdotusten luomiselle. Tutkimustulosten analysoinnin jälkeen

opinnäytetyön tekijät ryhtyivät pohtimaan kehitysehdotuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin takaamiseksi myös tulevaisuudessa sekä arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä. Lopulta työ saatiin valmiiksi noin viikon alkuperäistä aikataulua edellä.

Työskentely opinnäytetyön parissa sujui mutkattomasti täysin omalla painollaan. Yhteistyö opinnäytetyön tekijöiden välillä sujui odotusten mukaisesti erittäin onnistuneesti, eikä projektin aikana tullut konflikteja tai ongelmia. Opinnäytetyöprosessi itsessään on ollut hyvin antoisa ja sen mukavuus on ollut yllätyksellistä. Opinnäytetyön tekijät saivat kokea koko prosessin ajan onnistumisen tunnetta etenkin tutkimusosuuden menestyksen ja positiivisen palautteen kautta. Muutamalta kampukselta tiedusteltiin tutkimuksemme tuloksia oman toiminnan parantamista varten sekä osoitettiin mielenkiintoa tutkimusta kohtaan. Tällaisten kommenttien takia tutkimus ja koko prosessi tuntui erittäin merkitykselliseltä.

Asiantuntijuus etenkin opiskelijoiden hyvinvoinnin saralla on kasvanut suuresti. Aihe oli ennen projektin aloittamista jossain määrin harmaalla alueella, mutta mielenkiinto aihetta ja tutkimusta kohden on kasvanut läpi koko prosessin. Vaikka aikataulu on tuntunut ajoittain tiukalta ja stressaavalta, on siitä selvitty hyvän yhteishengen ja vertaistuen voimin. Toisaalta tiukka aikataulu on motivoinut opinnäytetyön tekijöitä antamaan tutkimukselle kaikkensa, parhaan mahdollisen lopputuloksen saavuttamiseksi.

Lähteet

Ahtokivi, I. Matkailu- ja ravintola-alan työntekijöistä 67 prosenttia lomautettuna. Verkkouutiset. Luettavissa: <https://www.verkkouutiset.fi/matkailu-ja-ravintola-alan-tyontekijoista-67-prosenttia-lomautettuna/#9dc22c56> Luettu: 17.3.2021

Akavan Erityisalat 2014. Ammattina restonomi. Luettavissa: https://www.akavanerityisalat.fi/files/4889/Ammattina_restonomi_uusi.pdf Luettu: 23.2.2021

Akavan Erityisalat 2021a. Tietoa meistä. Luettavissa: https://www.akavanerityisalat.fi/tietoa_meista Luettu: 23.2.2021

Akavan Erityisalat 2021b. Opiskelija jäsenenä. Luettavissa: https://www.akavanerityisalat.fi/nain_vaikutamme/opiskelija_jasenena Luettu: 23.2.2021

Akavan Erityisalat 2021c. Liity jäseneksi. Luettavissa: https://www.akavanerityisalat.fi/jasenyys/liity_jaseneksi Luettu: 23.2.2021

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932

Aulasmaa, M. Nuorten kesätyönäkymät ovat synkät toista vuotta peräkkäin – Haku alkoi jo, mutta korona pitää tilannetta epävarmana. YLE Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11686652> Luettu: 16.3.2021

Haaga-Helia 2021a. HALI – Korkeakoulujen ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistaminen palvelumuotoilun keinoin. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/ajankohtaista/hankkeet/hali-korkeakoulujen-ohjauksen-ja-opiskelijahyvinvoinnin-tuen-vahvistaminen> Luettu: 14.4.2021

Haaga-Helia 2021b. VOIMA – Voimaa, valoa ja vertaistukea korkeakouluopiskelijoille. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/ajankohtaista/hankkeet/voima-voimaa-valoa-ja-vertaistukea-korkeakouluopiskelijoille> Luettu: 17.4.2021

Harju, J. & Pakkanen, L. 2007. Opiskelijan hyvinvointi korkeakouluissa – kohti kokonaisvaltaista oppimiskäsitystä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön opas. Helsinki.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Helga. s.a. Helgan tarkoitus. Luettavissa: <https://helga.fi/helga/> Luettu: 23.4.2021

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki.

Kaipainen, M. 2020. Korona vei opiskelijoilta bileet ja sosiaalisen elämän: ”Ryypäämisellä ja remuamisella on syvempi tarkoitus”. YLE. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11501756> Luettu: 16.3.2021

Kananen, J. 2015. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 212. Jyväskylä.

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 234. Jyväskylä.

Kela. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus käynnistyy. Luettavissa: https://www.kela.fi/ajankohtaista-henkiloasiakkaat/-/asset_publisher/kg5xtoqDw6Wf/content/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kaynnistyy Luettu: 20.4.2021

Kokkonen, Y. & Myöhänen, U. WHO: Koronavirusepidemia on muuttunut pandemiaksi. YLE Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11252573> Luettu: 17.3.2021

Kotimaisten kielten keskuksen sanakirja. Järjestö. Luettavissa: <https://www.kielitoimistonsanakirja.fi/#/j%C3%A4rjest%C3%B6?searchMode=all> Luettu: 24.4.2021

Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 45. Helsinki.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Bookwell Oy. Porvoo.

Kunttu, K. & Puusniekka, R. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys s. 36–40. Bookwell Oy. Porvoo

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys, s. 34–35. Bookwell Oy. Porvoo.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Luettavissa:
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf Luettu: 17.3.2021

Kunttu, K., Seilo, N. & Tuovila, T. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:14. Luettavissa:
https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y Luettu: 11.3.2021

Laurinolli, H. 2019. Opiskelijat haluavat lisää palautetta opettajiltaan. Luettavissa:
<https://www.tuni.fi/fi/ajankohtaista/opiskelijat-haluavat-lisaa-palautetta-opettajiltaan> Luettu: 12.4.2021

MaRa. 2021a. Toimiala. Luettavissa: <https://www.mara.fi/toimiala.html> Luettu: 16.3.2021

MaRa. 2021b. Jo yli neljännes alan yrityksistä konkurssiin alla tai lopettanut syyskuuhun mennessä – valtion korvattava kiinteät joustamattomat kulut täysimääräisesti. Luettavissa: <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/2021/jo-yli-neljannes-alan-yrityksista-konkurssiin-alla-tai-lopettanut-syyskuuhun-mennessa-valtion-korvattava-kiinteat-joustamattomat-kulut-taysimaaraisesti.html> Luettu: 17.3.2021

Nyyti ry s.a. Opiskelu edellyttää opiskelukykyä. Luettavissa:
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/> Luettu: 11.3.2021

Nyyti ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti! – Opiskelijan opas elämäntaidoista. Luettavissa:
<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> Luettu: 19.4.2021

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Korona-avustuksilla vahvistetaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja ohjausta. Luettavissa: <https://minedu.fi/-/korona-avustuksilla-vahvistetaan-korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ja-ohjausta> Luettu: 20.4.2021

PAM. 2020. Tiukemmat ravintolarajoitukset astuivat voimaan kuudessa maakunnassa. Luettavissa: <https://www.pam.fi/uutiset/tiukemmat-ravintolarajoitukset-astuivat-voimaan-kuudessa-maakunnassa.html> Luettu: 17.3.2021

Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010 – Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75515/okm18.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 6.3.2021

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskeluterveys. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskelu-uupumus ja –into, s. 43–45. Bookwell Oy. Porvoo.

SAMOK 2021. Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK. Luettavissa: <https://samok.fi> Luettu: 23.4.2021

Salonen, A. 2021. Näin monen nuoren unelmat kesätyöstä murskautuivat viime vuonna – tulevana kesänä yllättävä käänne? Duunitori. Luettavissa: <https://duunitori.fi/tyoelama/korona-kesatyot> Luettu: 16.3.2021

Sosiaali ja terveysministeriö. 2021. Varautuminen koronavirukseen. Luettavissa: <https://stm.fi/varautuminen-koronavirukseen> Luettu: 4.3.2021

Studentum 2021. Restonomikoulutus. Luettavissa: <https://www.studentum.fi/koulutushaku/restonomikoulutus> Luettu: 23.2.2021

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Työterveyslaitos. Helsinki.

Suomen Restonomiliitto 2021a. Kotisivu. Luettavissa: <https://www.sure.fi/> Luettu: 23.2.2021

Suomen Restonomiliitto 2021b. Toimijat palveluksessasi. Luettavissa:

<https://www.sure.fi/Sure/yhteystiedot> Luettu: 25.2.2021

Suomen Restonomiliitto 2021c. Vaikuttaminen. Luettavissa:

<https://www.sure.fi/Sure/Vaikuttaminen> Luettu: 23.2.2021

Suomen Restonomiliitto 2021d. Jäsenyys. Luettavissa:

<https://sites.google.com/sure.fi/restonomiliitto/Sure/Jasenys?authuser=0> Luettu:
23.2.2021

Suomen Restonomiliitto 2021e. Edut. Luettavissa: <https://www.sure.fi/Sure/edut> Luettu:

25.2.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a. Opiskeluterveydenhuolto. Luettavissa:

[https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/opiskeluterveydenhuolto)

[perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/opiskeluterveydenhuolto](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto/opiskeluterveydenhuolto) Luettu: 3.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja

hyvinvointitutkimus (KOTT). Luettavissa: [https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-)

[kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-)

[hyvinvointitutkimus-kott-](https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-) Luettu: 2.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021c. Koronavirus COVID-19. Luettavissa:

[https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-ao/koronavirus-covid-19)
[o/koronavirus-covid-19](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-ao/koronavirus-covid-19) Luettu: 3.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021d. Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika.

Luettavissa: [https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika)

[koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika)

[tarttuminen-ja-itamisaika](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika) Luettu: 3.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021e. Matkustaminen ja koronaviruspandemia.

Luettavissa: [https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia)

[koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/matkustaminen-ja-koronaviruspandemia) Luettu: 16.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021f. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa> Luettu: 19.4.2021

Tikkala, H. & Kajander, R. 2020. Hallitus päätti luopua valmiuslain käytöstä, Suomi palaa normaalioloihin – pääministeri Marin: ”Epidemian uhka ei ole ohi”. YLE Uutiset. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11401289> Luettu: 29.3.2021

Tilastokeskus. 2012. 1. Ammatillisessa koulutuksessa eri-ikäisiä. Luettavissa: https://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt_2012_2014-01-29_kat_001_fi.html Luettu: 9.4.2021

Ulkoministeriö. 2021. Matkustustiedotteet A-Ö. Luettavissa: <https://um.fi/matkustustiedotteet-a-o> Luettu: 16.3.2021

Valtioneuvosto. 2020a. Hallituksen linjaamat toimenpiteet. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/documents/10616/21411573/Hallituksen+linjaamat+toimet+1603.pdf/887504b5-4969-aa37-541e-645e3390f6fc/Hallituksen+linjaamat+toimet+1603.pdf?t=1584446492000> Luettu: 4.3.2021

Valtioneuvosto. 2020b. Ravintolat sulkeutuvat asiakkailta, ruokaa voi kuitenkin tilata ja noutaa. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1410877/ravintolat-sulkeutuvat-asiakkailta-ruokaa-voi-kuitenkin-tilata-ja-noutaa> Luettu: 4.3.2021

Valtioneuvosto. 2020c. Osa ravintoloiden ja kahviloiden rajoituksista lakkaa 13. heinäkuuta – osa säilyy 31.8. saakka. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/osa-ravintoloiden-ja-kahviloiden-rajoituksista-lakkaa-13-heinakuuta-osa-sailyy-31-8-saakka> Luettu: 17.3.2021

Valtioneuvosto. 2021. Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset> Luettu: 4.3.2021

Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Vuokila-Oikkonen, P. & Halonen, A-E. 2011. Rakentamassa ammattikorkeakouluyhteisöä. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki.

YLE. 2020. Korkeakoulut palaavat syksyllä asteittain lähiopetukseen – ”Varmasti on opiskelijoita, joille tämä etäopiskelu ei ole sopinut”. Luettavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11411144> Luettu: 14.3.2021

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021. Stressinhallinta. Luettavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/> Luettu: 6.3.2021

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a. Opiskelukykymalli. Luettavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/mita-on-opiskelukyky/> Luettu: 24.3.2021
Kuva 1.


Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö s.a.b. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Luettavissa: <https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/> Luettu: 9.4.2021

Liitteet

Liite 1. Kyselytutkimus.



Koronaviruspandemian vaikutus restonomiopiskelijan hyvinvointiin

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (*) ja ne tulee täyttää lomakkeen viimeistelemiseksi.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten muuttunut maailmantilanne on vaikuttanut restonomiopiskelijän hyvinvointiin eri osa-alueisiin. Vastausten avulla luodaan selvitystä ja parannusehdotuksia opiskelijajärjestöille ja muille toimijoille opiskelijoiden hyvinvoinnin takaamiseksi myös tulevaisuudessa. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Suomen restonomiliitto Sure ry.

Kyselyyn vastaaminen vie vain muutaman minuutin, ja se toteutetaan täysin anonyymisti. Mikäli jokin kysymyksistä ei ole sinulle ajankohtainen, voit jättää kohdan tyhjäksi.

1. Ikä *

- 19
- 20 - 24
- 25 - 29
- 30 - 34
- 35 -

2. Olen *

- nainen
- mies
- muu
- en halua sanoa

3. Opiskeluvuosi *

- ensimmäinen
- toinen
- kolmas
- neljäs

4. Missä opiskelet? *

- Haaga-Helia AMK, Porvoo
- Haaga-Helia AMK, Haaga, Helsinki
- Laurea AMK, Leppävaara, Espoo
- SAMK, Pori
- SeAMK, Seinäjoki
- Lapin AMK, Rovaniemi
- TAMK, Tampere
- LAB-AMK, Lappeenranta
- LAB-AMK, Lahti
- Kajaanin AMK, Kajaani
- Savonia AMK, Kuopio
- Karelia AMK, Joensuu
- JAMK, Jyväskylä
- Xamk, Kotka
- Xamk, Mikkeli

5. Omat voimavarat

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Olen ollut tyytyväinen opiskelumenestykseeni etäopiskelun aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelumotivaationi on heikentynyt etäopiskelun aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen saanut tukea ja/tai kannustusta lähipiiriltäni etäopiskelun aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tavannut opiskelukavereitani kasvatusten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koronaviruspandemia on vaikuttanut negatiivisesti taloudelliseen toimeentulooni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintoni ovat viivästyneet koronaviruspandemian takia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen elämänhallintataitojeni heikentyneen etäopiskelun aikana (esim. ajanhallinta, stressinsietokyky, uni ja lepo, yleinen jaksaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Opiskeluympäristö

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Opiskelijoiden ja opettajien välinen vuorovaikutus on mielestäni riittävää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt opiskeluympäristöä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiopetuksen vähentäminen on heikentänyt yhteisöllisyyden tunnetta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tiedän keneen ottaa yhteyttä, jos opiskelussa ilmenee ongelmia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olemme järjestäneet opiskelupiirejä yhdessä opiskelutovereiden kanssa ja koen sen vaikuttaneen minuun positiivisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen saavani paremmin aikaiseksi muualla kuin kotona	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijajärjestöni järjestämän vapaa-ajan toiminnan vähentyminen on vaikuttanut minuun negatiivisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen etäopiskelun järjestämiseen (tekniset työvälineet, oppimisympäristö, tekninen tuki jne.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Opiskelutaidot

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Etäopiskelun aikana työtaakka on tuntunut liian suurelta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelu on tuntunut etäopintojen aikana merkitykselliseltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäopiskelu on heikentänyt otettani opinnoistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluun käyttämäni aika vastaa opiskelumennystystäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koronaviruspandemia on vaikeuttanut työharjoittelupaikan saamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Opetustoiminta

	täysin samaa mieltä	samaa mieltä	osittain samaa mieltä	eri mieltä	osittain eri mieltä	täysin eri mieltä
Etäopiskelun aikana opettajilta saadun palautteen määrä on riittävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäopiskelun aikana opettajilta saadun ohjauksen määrä on riittävä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saan tukea opettajilta tarvittaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kynnys kysyä apua on kasvanut etäopetuksen myötä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäopetus on ollut suunnitelmallista ja tavoitteellista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Onko oppilaitoksesi opiskelijajärjestö ylläpitänyt opiskelijoiden hyvinvointia koronapandemian aikana?

Ei

Kyllä, miten?

10. Millaisia toimenpiteitä toivoisit oppilaitoksesi/opiskelijajärjestösi tekevän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi?

11. Mitkä ovat mielestäsi suurimmat haasteet etäopiskelussa? Entä parhaat opit?

Liite 2. Kyselylomakkeen saateviesti.

Hei,

Teemme opinnäytetyötä aiheenamme **koronaviruspandemian vaikutus restonomiopiskelijan hyvinvointiin**. Toimeksiantajanamme toimii Suomen restonomiliitto (Sure) ry. Pyrimme saamaan mahdollisimman laajan otannan kyselyymme, joten lähetämme tämän viestin kaikille Suomen restonomikampuksille.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten muuttunut maailmantilanne on vaikuttanut restonomiopiskelijan hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tavoitteenamme on luoda selvitystä ja parannusehdotuksia opiskelijajärjestöille ja muille toimijoille opiskelijoiden hyvinvoinnin takaamiseksi myös tulevaisuudessa. Kyselyn pohjalta toteutamme myös haastatteluja opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa.

Pyydämme ystävällisesti, että voisitte lähettää tätä sähköpostia ja kyselyn linkkiä eteenpäin restonomiopiskelijoillenne. Kysely on avoinna 9.4 asti.

Mikäli kyselyyn tai opinnäytetyöhömmme liittyen herää kysymyksiä, vastaamme mielellämme sähköpostin välityksellä. (aleksi.otollinen@myy.haaga-helia.fi & laura.paronen@myy.haaga-helia.fi)

Tässä linkki kyselyyn: <https://link.webropolsurveys.com/S/865BCB09888A571F>

Kiitos avusta ja vastauksista!

Ystävällisin terveisin,
Laura Paronen ja Alekski Otollinen
Haaga-Helia Porvoo

Liite 3. Haastattelukysymykset.

- Miten olette ylläpitäneet opiskelijoiden hyvinvointia?
- Oletteko järjestäneet tapahtumia? Niiden menestys ja palaute?
- Onko esteitä opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämiselle? Onko tukea oppilaitoksen puolelta?
- Koetteko paineita siitä, että pitäisi tehdä enemmän hyvinvoinnin ylläpitämiseksi?
- Oletteko tutkineet opiskelijoiden hyvinvointia?
- Onko teillä hyvinvointivastaavaa? Voisiko hyvinvoinnin ylläpitämiselle omistaa henkilön?

Liite 4. Haastateltavien sähköpostikutsu.

Moikka,

teemme opinnäytetyötä aiheenamme **koronaviruspandemian vaikutus restonomiopiskelijan hyvinvointiin**. Toimeksiantajanamme toimii Suomen restonomiliitto (Sure) ry.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten muuttunut maailmantilanne on vaikuttanut restonomiopiskelijan hyvinvoinnin eri osa-alueisiin. Tavoitteenamme on luoda selvitystä ja parannusehdotuksia opiskelijajärjestöille ja muille toimijoille opiskelijoiden hyvinvoinnin takaamiseksi myös tulevaisuudessa.

Haluaisimme keskustella Suomen restonomikampusten opiskelijajärjestöjen edustajien kanssa opiskelijoiden hyvinvoinnista tänä haastavana aikana, sekä järjestöjen roolista hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Sopsisiko Teille haastattelu tällä viikolla (viikko 12) tai ensi viikolla (viikko 13)? Kyseessä on enemmänkin yhteinen keskustelu, josta saamme uusia näkökulmia opinnäytetyötämme varten. Aikaa tarvitsemme vain noin tunnin ja voidaan keskustella esimerkiksi Teamsin välityksellä. Ehdottaisitteko meille jotain teille sopivaa aikaa?

Ystävällisin terveisin,

Laura Paronen ja Alekski Otollinen
Haaga-Helia Porvoo