



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointi ja voi- mavarat pandemia-aikana

Elli Puumalainen

Opinnäytetyö, lokakuu 2022

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



OPINNÄYTETYÖ  
Lokakuu 2022  
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä  
Elli Puumalainen

Nimeke  
Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointi ja voimavarat pandemia-aikana

Toimeksiantaja  
Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointitoimijat

Tiivistelmä  
Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa määrällistä tietoa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnista ja voimavaroista pandemia-aikana. Tutkimuskysymyksillä haettiin tietoa siitä, miten opiskelijat kokevat hyvinvointinsa pandemia-aikana, millaisia voimavaroja opiskelijoilla on ollut ja mistä apua on haettu, jos ongelmia on pandemian aikana ilmaantunut. Tutkimustehtävänä oli saada tietoa pandemian vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tiedonkeruu toteutettiin Webropol-ohjelmalla tehdyllä kyselylomakkeella. Webropol-kyselyyn vastaaminen oli täysin anonyymiä. Kyselylomake sisälsi peruskysymyksiä, hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä, voimavarakysymyksiä sekä palveluihin ja niiden käyttöön liittyviä kysymyksiä. Suurimpaan osaan kysymyksistä oli valmiit vastausvaihtoehdot. Kokonaisvastausmäärä oli 263 henkilöä.

Tuloksista huomattiin, että koronapandemia on vaikuttanut suurimmalla osalla vastaajista opiskeluun negatiivisesti. Pääosalla vastaajista pandemiasta huolimatta arki, elämäntilanne sekä sosiaaliset suhteet olivat pysyneet entisellään, mutta myös huomioitiin, että osalla opiskelijoista pandemia oli vaikuttanut negatiivisesti yleiseen hyvinvointiin. Erilaisia tukipalveluita oli vastaajista käyttänyt 68 henkilöä.

Kieli  
suomi

Sivuja 50  
Liitteet 1  
Liitesivumäärä 7

Asiasanat  
opiskelukyky, COVID-19, hyvinvointi, korkeakouluopiskelu



THESIS  
October 2022  
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Elli Puumalainen

Title  
Karelia University of Applied Sciences Students' Well-being and Resources during the Pandemic  
Commissioned by  
Welfare workers of Karelia University of Applied Sciences

Abstract  
The purpose of this thesis was to obtain quantitative information about the well-being and resources of Karelia University of Applied Sciences students during the COVID-19 pandemic. In March 2020, all higher education institutions were closed due to the pandemic. The goals of this research were to determine, how the students experienced their everyday life, social relationships, general well-being and resources during COVID-19. The thesis also researched where Karelia University of Applied Sciences students got help with their problems, if problems arose during the pandemic.

The research was done using the Webropol-program. The questionnaire mainly contained questions with ready answer options and answering was completely anonymous. Data for this research was collected by sending the questionnaire to students via email. 263 people answered the survey.

It was discovered that most of the students felt that the pandemic affected their studies negatively. Despite the pandemic, everyday life, life situation and social relationships of Karelia University of Applied Sciences students had remained unchanged for the majority of respondents. However, it was noteworthy that for some of the respondents, the pandemic had negatively affected their general well-being. This data supports the view that the pandemic has affected students in different ways.

Language  
Finnish

Pages 50  
Appendices 1  
Pages of Appendices 7

Keywords  
ability to study, COVID-19, well-being, studies in an institution of higher education

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Pandemia, epidemia sekä koronaviruspandemia .....	6
3	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi .....	7
4	Opiskelukyky, opiskelun haasteet ja voimavarat .....	9
4.1	Opiskelukyky .....	9
4.2	Opiskeluhaasteet korkeakouluopiskelijoilla .....	9
4.3	Voimavarat .....	10
5	Opiskelijoiden tukipalvelut .....	11
6	Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta .....	12
6.1	Tutkimukset .....	12
6.2	Opinnäytetyöt .....	14
7	Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset .....	15
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat .....	16
8.1	Kyselylomake .....	16
8.2	Internetkysely .....	18
8.3	Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymykset .....	20
9	Tulokset .....	21
9.1	Perustiedot vastaajista .....	22
9.2	Opiskelijoiden kokemus koronapandemiasta .....	23
9.3	Voimavarat pandemia-aikana .....	27
9.4	Opiskelijoiden käyttämät tukipalvelut .....	29
9.5	Tulosten yhteenveto .....	32
10	Pohdinta .....	33
10.1	Johtopäätöksiä tuloksista .....	33
10.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	37
10.3	Ammatillinen kasvu .....	39
10.4	Jatkokehittäminen .....	40
	Lähteet .....	42

### Liitteet

Liite 1 Kyselylomake Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille

## 1 Johdanto

Sosiaali- ja terveysministeriö (2020) tiedotti 17.3.2020, että kaikki oppilaitokset, joihin kuuluvat myös Suomen korkeakoulut, suljettaisiin koronaviruksen levi-  
tessä ja opetus toteutettaisiin toistaiseksi etäopetuksena. Samalla tiedotettiin  
suosituksesta, että kaikki yli 10 hengen yleisötilaisuudet kielletään ja turhaa  
oleskelua julkisilla paikoilla suositellaan välttämään (Sosiaali- ja terveysministe-  
riö 2020). Tästä ilmoituksesta lähtien korkeakouluopintoja on järjestetty vaihte-  
levasti etä- ja lähiopetuksena, ja epävarmuus on ollut opiskelussa vahvasti  
läsnä.

Yle-uutisissa kerrottiin opiskelijoiden mielenterveysongelmien lisääntymisestä  
vuonna 2020, jolloin koronaviruspandemiaa koskevat ensimmäiset suositukset  
sekä rajoitukset tulivat voimaan. Mielenterveyspalveluiden kysyntä oli vuonna  
2020 tehnyt suuren nousun. (Vähäsarja 2021.) Salmela-Aron (2020) tekemä  
Helsingin yliopiston opiskelijoiden uupumista kartoittavan tutkimuksen tulos  
osoitti, että 60 prosenttia vastaajista tunsi olevansa uupunut tai vaarassa uu-  
pua. Salmela-Aron tutkimuksessa kerrottiin etäopetuksen lisänneen opiskelijo-  
iden yksinäisyyttä ja opiskelijat kokevat vahvaa riittämättömyyttä. (Salmela-Aro  
& Peltonen 2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli saada tietoa Karelia-ammattikorkeakou-  
lun opiskelijoiden hyvinvoinnista ja voimavaroista pandemia-aikana. Tarkoituk-  
sena oli saada tietoa määrällistä tietoa hyvinvoinnista, voimavaroista sekä opis-  
kelijoiden käyttämistä tukipalveluista. Tutkimuskysymykset kartoittivat sitä,  
mistä opiskelijat ovat mahdollisiin ongelmiinsa apua saaneet sekä sitä, miten  
opiskelijat ovat kokeneet voimavaransa ja hyvinvointinsa pandemia-aikana.  
Opinnäytetyön tiedonkeruu tehtiin Webropol-kyselyä käyttämällä. Kohderyh-  
mänä tutkimuksessa olivat kaikki Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat.

## 2 Pandemia, epidemia sekä koronaviruspandemia

Taustatietona tässä opinnäytetyössä ovat pandemia, epidemia sekä koronaviruspandemia, jotka linkittyvät ajallisesti hyvin tämän opinnäytetyön ajankohtaan. Terveyskirjaston (2016a) määritteen mukaan pandemia tarkoittaa yli maanosien ulottuvaa epidemiaa. Epidemialla taas tarkoitetaan Terveyskirjaston (2016b) lääketieteen sanaston mukaan tautia, joka tarttuu suureen osaan jonkin alueen väestöstä, merkittävää taudin leviämistä sekä minkä tahansa taudin tai ilmiön yleisyyttä jossakin yhteisössä.

Terveyskirjaston (2021a) Koronavirus -osiossa kerrotaan, että Maailman terveysjärjestö julisti koronavirusepidemian pandemiaksi 11.3.2020. Koronavirusepidemia alkoi vuonna 2019 Kiinassa, ja taudin aiheutti uusi koronavirus. Taudinaiheuttajavirus on nimetty SARS-CoV-2-virukseksi. Tässä viruksessa oireena on hengitystieinfektio-oireet. Tässä opinnäytetyössä käytän käsitteenä pandemiaa puhuttaessa koronaviruksesta. (Terveyskirjasto 2021a.) Koronaviruspandemia ei kuitenkaan ole ainoa historiassamme tapahtunut pandemia, vaan esimerkiksi sikainfluenssa vuosina 2009–2010 oli pandemia, jonka aiheutti H1N1-influenssavirus (Terveyskirjasto 2021b.)

Koronavirus on muuntunut pandemian aikana. Tällaiset muutokset voivat vaikuttaa leviämiseen sekä taudinkuvaan. Tästä esimerkkinä on syksyllä 2020 levinnyt Englannista lähtöisin ollut muunnos koronaviruksesta, joka tarttui herkemmin sekä nopeammin ihmisestä toiseen. Tavallisimpia oireita koronaviruserkotiolle on kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi sekä ripuli. Infektioon liitetään myös maku- ja hajuaistin häiriöt. Ehkäisynä infektion saamiselle pidetään hyvää käsihygieniaa, oikein yskimistä sekä aivastelua ja kasvomaskin oikeanlaista käyttöä. (Terveyskirjasto 2021a.)

### 3 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Korkeakoulut jaotellaan Suomessa yliopistoihin ja ammattikorkeakouluihin. Ammattikorkeakoulussa opiskelu on käytännönläheisempää ja opintoihin sisältyy runsaasti työharjoittelua. Ammattikorkeakoulussa voi suorittaa ammattikorkeakoulututkinnon (AMK) sekä ylempään ammattikorkeakoulututkinnon (ylempi AMK). Laajuudeltaan ammattikorkeakoulututkinto on 210, 240 tai 270 opintopistettä ja opiskelu kestää noin 3,5–4,5 vuotta. Ammattikorkeakoulututkintoon sisältyy perusopintoja, vapaasti valittavia opintoja, harjoitteluja sekä opinnäytetyö. (Opintopolku 2022.)

Suomessa korkeakouluopintoja eli ammattikorkeakoulua tai yliopistoa suorittaa merkittävä osa väestöstä kansainvälistenkin tilastojen valossa. Tilastollisesti naiset suorittavat Suomessa miehiä useammin korkeakoulututkinnon. Ammattikorkeakoulututkinto suoritetaan keskimäärin 26-vuotiaana ja ylempi ammattikorkeakoulu 29-vuotiaana. Valmistuminen ammattikorkeakouluopinnoissa saavutetaan 40 %:n todennäköisyydellä neljän ja puolen vuoden opintojen jälkeen. (Nokso-Koivisto 2011.)

Yleisellä tasolla hyvinvointiin voidaan liittää yksilön sekä yhteisöjen hyvinvointi. Myös hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen, jotka ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Hyvinvointiin yksilötasolla vaikuttavat ihmisen sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Yhteisötasolla hyvinvointiin vaikuttavat asuinolot, ympäristö, työllisyys, työolot sekä toimeentulo. Elämänlaatu on suuri osa koetun hyvinvoinnin kokemusta, ja siihen liitetään terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. Nämä osatekijät ovat yleisellä tasolla sekä yksilön että yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia asioita, ja väestöryhmien välillä on suuria eroja, jolloin huono-osaisuutta ja pahoinvointia koetaan tietyissä väestöryhmissä enemmän. (Terveys ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Opiskelijoiden hyvinvointiin käsitteenä ei löydy yksiselitteistä vastausta. Vuoden 2016 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mittareita tarkastellessa voidaan saada suuntaviivoja sille, mistä opiskelijoiden hyvinvointi koostuu. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta saadaan laaja-alainen ja kattava tieto korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Opiskelijoiden hyvinvointiin viitekehystenä terveystutkimusta käyttäen liitetään fyysinen, henkinen, sosiaalinen ja kokonaisvaltainen hyvinvointi. Näitä mittareita voidaan käyttää tässä vaiheessa viitekehystenä opiskeluhuvinvoinnin kokonaisvaltaiselle muodostumiselle.

(Kunttu, Pesonen & Saari 2017.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden koettua terveyttä, jota kartoitetaan asteikolla huono – erittäin hyvä. Terveyskysymykset sisältävät fyysisen, henkisen, sosiaalisen ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin kysymyksiä. Terveystilaan liittyviä kysymyksiä ovat myös syömishäiriöihin, oppimisvaikeuksiin, psyykkisiin oireisiin, yleisiin oireisiin sekä vatsaoireisiin liittyvät kysymykset. Tutkimuksessa selvitetään myös terveyspalveluiden käyttöä niin sähköisillä kuin fyysisillä vastaanotoilla. Opiskelijoiden toiveista tuen ja avun tarpeiden suhteen kysytään myös. (Kunttu ym. 2017.)

Terveystutkimuksessa selvitettiin myös korkeakouluopiskelijoiden terveyskäyttäytymistä. Terveyskäyttäytymisen kysymyksiin lukeutuivat kysymykset ruokailusta, päivittäisen istumisen määrästä, ruokavalion laadusta, hampaiden hoidosta, alkoholinkäytöstä, tupakkatuotteiden käytöstä, alkoholinkäytön sosiaalisista paineista, rahapelaamisesta, netin käytöstä ja mahdollisesta ansiotyössä käynnistä. Erityisteemoja tutkimuksessa oli seksuaalinen suuntautuneisuus, kiusaaminen, vainoaminen, väkivallan kokeminen ja perheellisten opiskelijoiden perhetilanteen kartoittaminen. (Kunttu ym. 2017.)

Tämän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen kysymysten ja mittareiden kautta voidaan hieman saada viitettä sille, mistä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi muodostuu ja millaisia asioita siihen vaikuttaa. Tarkemmin korkeakouluopiskelijoiden vuoden 2021 terveystutkimuksesta kerrotaan tässä opinnäytetyössä luvussa kuusi.

## **4 Opiskelukyky, opiskelun haasteet ja voimavarat**

### **4.1 Opiskelukyky**

Opiskelu on opiskelijan työtä, joten opiskelukykyä voidaan verrata yksilön työkykyyn. Hyvää opiskelukykyä edistävät omien voimavarojen ja terveyden lisäksi opiskelutaidot, -ympäristö sekä opetus- ja ohjaustoiminta. Omiin voimavaroihin liitetään opiskelijan persoonallisuus, elämäntilanne, sosiaaliset suhteet sekä terveydentila. Fyysistä ja psyykkistä jaksamista kutsutaan opiskelukunnoksi, ja sen kulmakivinä on riittävä lepo, hyvä ravitsemus ja liikunta. Terveystottumukset eivät kuitenkaan yksiselitteisesti aina tue opiskelukuntaa. (Kunttu 2020.)

Mielenterveyden häiriöt ovat yleisiä opiskelukyvyyttömyyden aiheuttajia. Psykkisistä ongelmista opiskelijoilla esiintyy eniten ylirasitusta, masennusta, jännitystä, keskittymisvaikeuksia sekä unihäiriöitä. Opiskelu edellyttää opiskelijalta paljon erilaista osaamista, kuten teknisiä ja luovia taitoja, tiedonkäsittelyn hallintaa, opintosuunnitelman tekotaitoa ja ajankäytön suunnittelua. Itsetuntemuksella on suuri vaikutus opiskelukykyyn, jotta opiskelija pystyy tunnistamaan omat tietonsa ja taitonsa sekä löytämään sopivan oppimistyylin itselleen. Motivaatio-ongelmista kärsivän opiskelijan motivaatiota lisää hyvä opetus ja yhteisö. Opiskelija voi myöskin löytää ohjaustoiminnasta itselleen sopivia työkaluja, jotka tukevat hänen opiskeluaan. (Kunttu 2020.)

### **4.2 Opiskeluhaasteet korkeakouluopiskelijoilla**

Yhtenä suurena haasteena opiskelijat kokevat itsenäisen opiskelun paljouden, jota on karkeasti noin puolet koko korkeakouluopinnoista. Ajanhallintataidoille asetetaan suuret vaatimukset, ja monet opiskelijat joutuvatkin miettimään, kuinka he erottavat vapaa-ajan ja työn toisistaan. Itsenäisyys ja vapaus opinnoissa aiheuttaa monille opiskelijoille suuriakin ongelmia, kun he kokevat esimerkiksi aikaansaamattomuutta opiskelussaan. Tätä voi selittää se, että opiskelijoilla on epämääräisiä tehtävänantoja ja tavoitteita, suuria kokonaisuuksia

itseopiskeltavana sekä rakentavaa palautetta tehdystä työstä saa hyvin harvoin. (Heikkilä, Lehtinen & Lähteenkorva 2020.)

Korkeakouluopiskelijan oletetaan itse panostavan työhön ja suunnittelevan työskentelyä omatoimisesti, vaikka ohjausta korkeakoulut tarjoavat kyseisiin asioihin niukasti. Vähäinen oppimisen tuki kuormittaa opiskelijaa, mutta korkeakoulutuksessa opiskelijan usko omiin kykyihin korostuu, kun konkreettista palautetta tekemisestä ei saa paljoa. (Heikkilä ym. 2020.) Osalle opiskelijoista muodostuu myös ongelmia siinä, kun he asettavat itselleen kohtuuttomia tavoitteita ja kuormittuvat sen takia. Opiskelija saattaa kokea riittämättömyyden tunnetta ja aikaansaamattomuutta, kun tehtäviä siirretään koko ajan tai tehdään viime tiipassa siten, että siitä aiheutuu opinnoille haittaa. Opiskelija ei välttämättä kykene vastaamaan haasteisiin, joita ympäristö tai omat tavoitteet hänelle asettavat. (Mikkonen & Nieminen 2020.)

Opiskelija saattaa kokea vaikeaksi tarttua työhön, mutta tekemättömät työt silti painavat opiskelijan mieltä. Tällaisessa tilanteessa opiskelijan kannattaa pilkkoa isot tavoitteet pienemmiksi, konkreettisiksi ja realistisiksi osatavoitteiksi. Myös aikataulujen teko ja oman työskentelyn varhainen suunnittelu helpottaa työskentelyä. Monet opiskelijoista kokevat, etteivät he kotona työskennellessä saa muiden ärsykkeiden takia välttämättä työskenneltä kovinkaan hyvin. Tästä syystä osa opiskelijoista meneekin esimerkiksi kirjastoon tekemään opiskelutöitä. (Mikkonen & Nieminen 2020.)

### **4.3 Voimavarat**

Terveyskylän (2020) mukaan voimavarat ovat jokaiselle henkilökohtaisia. Ne antavat ihmiselle tukea ja voimaa ja auttavat arjesta selviytymiseen. Esimerkiksi Terveyskylän (2020) sivuilta löytyy erilaisia harjoituksia omien voimavarojen selvittämiseen, ja niiden tunnistamista pidetäänkin tärkeänä, jotta niitä voi vahvistaa ja hyödyntää omassa elämässään. Voimavara-ajattelun tavoitteeksi luetaan ihmisen omien voimavarojen vahvistaminen sekä kyky auttaa itseään. Näin

lisätään myönteistä tapaa suhtautua itseensä, kohdata elämän haasteita ja kuormittavia tilanteita.

Ihmisten voimavarat voivat liittyä moniin erilaisiin asioihin, kuten arvomaailmaan, ominaisuuksiin, kotiin tai työhön, ihmissuhteisiin, lepoon ja uneen, harrastuksiin tai unelmiin. Voimavarat voivat siis olla käytännössä mitä tahansa elämän asioita, joista ihminen saa voimaa ja mitkä hän kokee elämässään merkityksellisenä ja positiivisena. Osa voimavaroista voi olla helposti tunnistettavissa, mutta osa voimavaroista voi olla piilossa. (Terveyskylä 2020.)

## **5 Opiskelijoiden tukipalvelut**

Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta (695/2019) määrittää esimerkiksi sen, ketkä ovat oikeutettuja opiskeluterveydenhuoltoon. Lain tarkoituksena on turvata terveydenhuollon palvelut opiskelijoille valtakunnallisesti sekä parantaa niiden saatavuutta ja laatua. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon palveluista vastaa Kansaneläkelaitos, joka myös seuraa ja arvioi opiskeluterveydenhuollon laatua, kustannuksia, tuottavuutta sekä taloudellisuutta. Palvelut järjestää Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS). (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019.)

Opiskeluterveydenhuollon tehtävät sisältävät muun muassa suunterveyden hoidon, määräaikaisten terveystarkastukset, rokutusohjelman mukaisen rokottamisen, psykologiset perustutkimukset, kiireettömän hoidon ja fysioterapian. Terveystarpeiden toteuttamisen tavoitteena on tukea ja edistää opiskelijan itsenäistymistä, opiskelukykä, terveellisiä elämäntapoja, toimintakykyä ja mielenterveyttä. Opiskeluterveydenhuolto sisältää myös mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä seksuaaliterveyspalvelut. Varhaista tunnistamista ja opiskelijoiden palveluverkoston toimivuutta pyritään painottamaan opiskeluterveydenhuollossa. (Kunttu & Seilo 2021.)

## 6 Aiemmat tutkimukset ja opinnäytetyöt aiheesta

### 6.1 Tutkimukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2021) on julkaissut ennakkotuloksia Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin -tutkimuksesta. Lyhyemmin tutkimusta kutsutaan myöhemminkin tässä työssä KOTT-tutkimuksen nimellä, mikä on lyhenne korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi- ja terveystutkimuksesta. KOTT-tutkimus toteutetaan 4 vuoden välein, ja tässä tutkimuksessa uutena osa-alueena on ollut koronapandemian vaikutukset opiskelijoihin. Tämän KOTT-tutkimuksen tiedonkeruu on suoritettu verkkokyselynä helmi-maaliskuussa 2021, ja otos tutkimukseen koostui Suomen eri ammattikorkeakoulujen sekä yliopistojen opiskelijoista. Vastauksia tähän kyselyyn tuli 6258, ja aktiivisimpia vastaajia olivat 18–22-vuotiaat opiskelijat. Tämä on tuorein korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi- ja terveystutkimus. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

KOTT-tutkimuksessa selvisi tärkeätä tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Melkein 70 prosenttia vastaajista koki koronan hankaloittaneen opintoja sekä yli puolet vastaajista tunsivat yksinäisyyden lisääntyneen. Kyselyssä oli yhtenä aiheena myös uniongelmien lisääntyminen. Joka viides vastaajista oli kuitenkin sitä mieltä, että opiskelu on helpottunut hieman. Tutkimuksessa selvisi myös tärkeää tietoa sosiaalisista suhteista. Selvisi, että 70 prosentilla vastaajilla on vähentynyt yhteydenpito ystäviin ja sukulaisiin, sekä 80 prosenttia vastaajista on myös vähentänyt yhteydenpitoa opiskelukavereihin. Taloudellisen tilanteen osalta suurin piirtein puolet eivät havainneet muutoksia taloudellisessa tilanteessa, mutta ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat taloudellisen tilanteensa huonontuneen yliopisto-opiskelijoita useammin. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Muita huomioon otettavia asioita KOTT-tutkimuksesta on esimerkiksi se, että naisista noin 50 prosenttia ja miehistä noin 40 prosenttia on vastannut, että työveikko tulevaisuuden suhteen on vähentynyt. Päihteidenkäyttö on kuitenkin

vähentynyt korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa, ja vain kymmenes vastaaja on kertonut sen lisääntyneen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

Toinen samasta aiheesta tehty kysely on Tampereen ammattikorkeakoulun yliopettajan keväällä 2021 tekemä kysely kyseisen ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Kyselyn tarkoituksena oli kuvata opiskelijoiden kokemuksia opiskelusta korona-aikana. Kysely lähetettiin kaikille Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijoille, ja kyselyyn on vastannut 1579 suomenkielistä opiskelijaa, joista kaksi kolmasosaa on naisia ja loput miehiä. Muun sukupuolen edustajia ja sukupuolensa ilmaisematta jättäneitä on vastaajista 27. (Tuomi 2021.)

Tässä kyselyssä oli seitsemän kysymystä, jotka kaikki koskivat korona-ajan opetusjärjestelyitä. Ensimmäisenä kysymyksenä on ”olen pärjännyt koronan aikana hyvin”, johon 40 prosenttia vastaajista on vastannut vähäisessä määrin. Online-opetukseen vastaajista oli tyytyväisiä 26,7 prosenttia ja koululla haluaisi opiskella enemmän 22,5 prosenttia vastaajista. Kyselyyn on lisäksi saanut vastata sanallisella kommentilla. Kommentit on teemoitettu kolmeen alaluokkaan; negatiivisiin kokemuksiin, positiivisiin kokemuksiin ja neutraaleihin kommentteihin. Negatiivisia kokemuksia oli lähes 60 prosenttia kommentteista. Negatiivisina kokemuksina on ilmennyt esimerkiksi turhautumista, etävälineiden hyödyntämisen huonoutta, opetuksen tason laskua etäopetuksen vuoksi sekä koulun opiskelijoiden huomioonottamista. Positiivisia kokemuksia on tullut esimerkiksi etäopiskelun sopimisesta itselle, opettajat panostaneet hyvin tilanteen vaatimiin muutoksiin sekä etäopetuksen soveltuvuudesta luento-opetukseen. Neutraaleja kommentteja on ollut esimerkiksi ”tässä on sekä hyvät että huonot puolensa”. (Tuomi 2021.)

Johdannossakin mainittu Salmela-Aron (2020) tehty tutkimus on tähän liitettynä aiemmaksi tutkimukseksi aiheesta. Kysely tehtiin Helsingin yliopiston opiskelijoille marras-joulukuussa 2020, ja vastauksia tuli yhteensä 1573. Vastaajien keski-ikä oli 26 vuotta ja naisia oli 80 % vastaajista. Tutkimuksen alustavien tulosten mukaan 60 % vastaajista on joko täysin uupunut tai hänellä on riski uupua. Tuloksista huomattiin, että erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat uupuneita. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.)

## 6.2 Opinnäytetyöt

Maaliskuussa 2021 valmistui Metropolian sairaanhoitajaopiskelijoiden opinnäytetyö, jonka aiheena on ollut opiskelu ja hyvinvointi koronapandemian aikana. Kyseisessä opinnäytetyössä on selvitetty Metropolia-ammattikorkeakoulun sosi-aali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemuksia aiheesta. Menetelmänä on käytetty laadullisen tutkimuksen menetelmiä ja vastaajia on ollut kahdeksan. Tulok-sia on saatu muun muassa siitä, että koronapandemia on sekä tukenut että hei-kentänyt opiskelijoiden hyvinvointia. Esimerkkejä tukeviin tekijöihin on muun muassa joustava aikataulu, enemmän aikaa olla yksin tai perheen kanssa sekä arjen rutiinien merkitys. Heikentäviksi tekijöiksi on mainittu esimerkiksi yksinäi-syys ja hyötyliikunnan väheneminen. (Lehtonen & Paananen 2021.)

Opinnäytetyössä on keskitytty myös kokemuksiin, jotka on jaoteltu myönteisiin, kielteisiin ja neutraaleihin kokemuksiin koronapandemian vaikutuksista. Vastaa-jilla oli eriäviä kokemuksia aiheesta. Erilaisia myönteisiä kokemuksia on esimer-kiksi joustava aikataulu, ajan lisääntyminen sekä tyytyväisyys opintoihin. Kieltei-sinä kokemuksina on koettu tyytymättömyyttä opintoihin, tuen saamatta jäämi-nen sekä yksinäisyys ja yhteisöllisyyden puuttuminen. Neutraaleja kokemuksia on ollut esimerkiksi sopeutuminen muutoksiin. Tekijät ovat itsekin pohtineet, että tätä heidän tutkimustaan voidaan käyttää hyötynä verrokkitutkimuksena sa-mankaltaisia asioita tutkiessa. (Lehtonen & Paananen 2021.)

Satakunnan ammattikorkeakoulussa on tehty opinnäytetyö poikkeusolojen ai-kaisen opiskelun vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön koh-deryhmänä on ollut kansainvälisen kaupan alan opiskelijat ja heidän hyvinvoin-tinsa pandemia-aikana. Tässä opinnäytetyössä on menetelmänä käytetty kvali-tatiivista tutkimusta menetelmällisenä valintana. Käytössä on ollut verkkokysely, joka on lähetetty kansainvälisen kaupan kolmannen ja neljännen vuoden opis-kelijoille. Kyselylomake on ollut täysin anonyymi, ja se on sisältänyt sekä avoi-mia että suljettuja kysymyksiä. (Alanen 2021.)

Alanen (2021) on opinnäytetyössään edellisen opinnäytetyön tavoin myös käsi-tellyt niin myönteisiä kuin kielteisiä vaikutuksia opiskeluhuvinvointiin, ja

tuloksissaan hän on tarkastellut myös hyvinvointia vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä. Alasen (2021) tutkimuksessa on selvinnyt, että 43 prosenttia vastaajista on kokenut oman psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi ja 21 prosenttia huonoksi. Kukaan tämän kyselyn vastaajista ei kuitenkaan kokenut sitä erittäin huonoksi.

Näitä aiempia opinnäytetöitä tarkastellessa huomaa, että sama aihe on kiinnostanut muidenkin ammattikorkeakoulujen eri alojen opiskelijoita. Opinnäytetyöt on toteutettu molempien osalta heidän omien ammattikorkeakoulujen opiskelijoille, niin kuin tämäkin työ toteutettiin.

## **7 Opinnäytetyön tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset**

Toimeksiantajana tässä opinnäytetyössä on Karelia-ammattikorkeakoulu ja tarkemmin Karelian hyvinvointitoimijat eli kuraattorit.

Tarkoituksena saada määrällistä tietoa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä voimavaroista pandemia-ajan opiskelun aikana. Tässä opinnäytetyössä painotetaan hyvinvointia ja voimavaroja opiskelussa tässä epävarmassa ajassa opiskeluiden osalta. Tutkimustehtävänä on se, miten korona on näkynyt opiskelijoiden hyvinvoinnissa pandemia-aikana.

Tutkimuskysymyksinä toimivat:

1. Millaisena Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kokivat hyvinvointinsa koronapandemian aikana?
2. Mitä voimavaroja opiskelijoilla on ollut koronapandemian ajan opiskelusta selviytymiseen?
3. Mistä opiskelija on saanut tukea ja apua ongelmiin, jos sellaisia on ilmaantunut koronapandemian aikana?

## 8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

Tämä opinnäytetyö tehtiin määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Määrällinen tutkimus perustuu numeeriseen analyysiin, jossa oikealla tavalla mitaten saadaan todellisuutta koskevaa tietoa tietyistä asioista, ilmiöstä tai ominaisuudesta. Tavoitteena määrällisessä tutkimuksessa on yleisesti ottaen saada tietoa siitä, kuinka paljon tai miten usein jokin asia ilmenee. Tämän lisäksi halutaan selittää, kuvata, vertailla tai ennustaa jotain tiettyä asiaa, ilmiötä tai ominaisuutta. (Vilkkä 2021).

Määrällinen tutkimus antaa tuloksia eri ominaisuuksien, ilmiöiden tai asioiden suhteista ja eroista. Tällaista numeraalista tietoa ei tulkinnallisella menetelmällä pysty saavuttamaan. Yksi määrällisen tutkimuksen muoto on kuvaileva tutkimus, jonka avulla voidaan selvittää tietyn ilmiön, tapahtuman tai tilanteen näkyvimmit ja keskeisimmät piirteet. Määrällisessä tutkimuksessa on tärkeää myös tutkittavan ilmiön muutettavuus mitattavaan muotoon sekä teoreettisten käsitteiden muuttaminen siten, että aineisto voidaan koota kyselyä käyttäen. (Vilkkä 2021). Tässä opinnäytetyössä kuvaillaankin juuri pandemia-ajan opiskelijoiden kokemuksia esimerkiksi suhteessa etäopiskeluun.

### 8.1 Kyselylomake

Tässä opinnäytetyössä käytettiin kyselylomaketta tutkimusmenetelmänä. Kyselylomake on perinteinen tapa kerätä aineistoa tutkimukseen (Valli 2018). Tässä opinnäytetyössä käytän sähköistä internetkyselyä, joka on nykyään yksi keinoista tehdä tällainen tutkimus. Kysely soveltuu isolle joukolle tehtävään tutkimukseen, ja sillä saadaan tietoa joukon mielipiteistä ja henkilökohtaisistakin asioista, kuten itsehoidosta sekä koetusta terveydestä (Vilkkä 2021).

Kyselylomaketta käyttäessä kysymykset suunnitellaan huolellisesti, sillä kaikista eniten virheitä tuloksiin aiheuttaa kysymysten muotoilu. Ennen lomakkeen tekemistä on hyvä tutustua kirjallisuuteen, pohtia ja täsmentää kyseessä olevaa tutkimusongelmaa, määritellä käsitteet sekä valita tutkimusasetelma. Jo

suunniteltaessa tulee myös ottaa huomioon se, miten tarkkoja vastauksia halutaan, kuinka tarkkoja vastauksia on edes mahdollisuus saada, miten aineisto käsitellään eli esimerkiksi ohjelmat, joita kyselylomaketutkimusta tehtäessä käytetään, miten tiedot syötetään ja millä tavoin tulokset halutaan raportoitavan. Tutkimuksen tavoitteen on oltava täysin selkeä ennen kyselylomakkeen laatimista. (Heikkilä 2014, 45–70.)

Kyselylomakkeen laatimisen vaiheita ovat esimerkiksi sen rakenteen suunnittelu, lomakkeen testaus, rakenteen ja kysymysten korjaaminen ja kysymysten muotoilu sekä ennen että jälkeen sen testauksen. Kyselylomake kannattaa testata ennen sen lähettämistä kohderyhmälle. Testaukseen riittää, jos 5–10 henkilöä testaa sitä ennen lähetystä. Tällä testauksella selvitetään lomakkeen toimivuutta, vastaamisen raskautta sekä vastaamiseen kuluva aikaa. Tämän jälkeen tehdään tarpeelliset muutokset kysymyksiin, vastausvaihtoehtoihin ja muotoiluun. Vielä korjauksenkin jälkeen lomake kannattaa antaa jonkun testattavaksi. (Heikkilä 2014, 45–70.)

Tässä työssä käytetyssä lomakkeessa oli pääasiassa suljettuja kysymyksiä, joita tehtäessä on otettava huomioon se, ettei vaihtoehtoja ole liikaa, kaikille vastaajille löytyy sopiva vastausvaihtoehto ja vastausvaihtoehdot poissulkevat toisensa. Etuina suljettuja kysymystä käytettäessä on niiden vastaamisen nopeus ja tilastollisen käsittelyn helppous. Haittoina voidaan todeta olevan esimerkiksi harkitsemattomuus vastatessa, en osaa sanoa-vastauksen houkuttelevuus sekä vaihtoehtojen mahdollinen puuttuminen. Hyvät kyselylomakkeen kysymykset ovat muun muassa yhtä asiaa kerrallaan kysyviä, kohteliaasti esitettyjä, eivät johdattele vastaajaa ja niiden kieliasu on moitteetonta. (Heikkilä 2014, 45–70.)

Kyselylomaketta käyttäessä yleensä alussa kysytään niin sanottuja taustakysymyksiä, kuten vastaajan ikää, sukupuolta sekä koulutusta. Nämä taustakysymykset ovat johdattelevia kysymyksiä, joiden avulla saadaan muuttujia, joiden suhteen ominaisuuksia tarkastellaan. Näillä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, kun vertaillaan naisten ja miesten eroja tietyssä suhteessa. Taustakysymykset voidaan sijoittaa myös kyselyn loppuun, sillä etenkin pitkien lomakkeiden kohdalla

saattaa käydä siten, että vastaajan motivaatio alkaa hiipumaan. Taustakysymykset, kuten ikä, ovat helposti vastattavia kysymyksiä. Liian pitkässä lomakkeessa saattaa myös tulla sellainen ongelma, ettei vastaaja tutustu kunnolla lomakkeen sisältöön. Lomakkeen maksimipituus riippuu aina kohderyhmästä ja siitä ajatuksesta, kuinka kauan vastaaja on valmis käyttämään aikaa lomakkeeseen vastaamiseen. (Valli 2018.)

Kaikkien kyselylomakkeen vastaajien tulisi ymmärtää sen sisältö samalla tavalla. Tässä vaiheessa operationalisoidaan eli muutetaan lomakkeen kysymykset sellaiseen muotoon, että ne ovat arkikielellä ja helposti ymmärrettävissä. Tällöin kyselyn tuloksiin tulee enemmän luotettavuutta ja yleistettävyyttä, kun kaikki vastaajat ymmärtävät kysymyksen yhtenevällä tavalla. (Vilkkä 2021.) Kyselylomakkeen kannattaa sisältää sellaista tietoa, joka osoittaa kyselyn tärkeyden ja mielekkyyden. Lomaketta tehtäessä täytyy muistaa miellyttävä ja helppolukuinen kieli, joka ei sisällä kirjoitusvirheitä ja on muotoiltu oikein. Kohderyhmä kannattaa tässäkin tilanteessa muistaa, ja kielellisesti tehdä kohderyhmälle ymmärrettäviä kysymyksiä. Vastausvaihtoehdot sekä kysymykset kannattaa asettaa kyselylomakkeeseen siten, että vastaaja tuntee vastaavansa henkilökohtaisesti ja luonnollisesti. (Valli 2018.)

## 8.2 Internetkysely

Tässä opinnäytetyössä käytettiin internetkyselyä tiedonhankintaan. Tällainen toteutustapa oli luonteva, sillä ATK-taidot ovat korkeakouluopiskelijoilla ainakin perustasolla. Nuoret henkilöt myös vastaavat yleensä suopeammin internetkyselyyn, sillä he ovat tottuneempia tietokoneen käyttäjiä. Internetissä tapahtuva kysely on myös taloudellisesti järkevä ja halpa vaihtoehto, sekä helppo siinä suhteessa, että vastaajien sähköiset vastaukset ovat suoraan tiedostoina tutkijalla. (Perkkilä & Valli 2018.)

Linkki kyselyyn voidaan lähettää eri tavoin ja yleisimpänä tapana on sähköposti. Internetkysely on oiva tapa kerätä tietoa sellaisessa tutkimuksessa, jossa on mahdollisuus saada edustava otos tutkimuksen aiheesta. Tulosten raportointia

ja vastausten vientiä eri ohjelmiin kannattaa testata ennen internetkyselyn tekemistä. Kyselyn loppuun vastaajille voi laittaa kiitokset. (Heikkilä 2014, 45–70.) Internetkyselyn etuna on se, että sillä voidaan varmistaa kaikkiin kysymyksiin vastaaminen, eikä vastaaja välttämättä pääse menemään eteenpäin kyselyssä ennen kysymykseen vastaamista. Tässä tapauksessa huono puoli on se, että vastaaja ei välttämättä tiedä vastausta kaikkiin kysymyksiin, ja kyselyn tekeminen saattaa jäädä kokonaan kesken. (Perkkilä & Valli 2018.) Webropol-kysely on käyttäjäystävällinen sekä kohtuuhintainen vaihtoehto internetkyselyn tekemiseen. Aina ennen kyselylomakkeen tekoa kannattaa tutustua käytössä olevan ohjelman käyttöoppaaseen sekä raportointioppaaseen. (Heikkilä 2014, 45–70.)

Tässä opinnäytetyössä käytän pääasiassa valmiita vastausvaihtoehtoja, jotta suuren perusjoukon takia ei tule isoja rypäitä avoimia vastauksia. Valmiita vastausvaihtoehtoja käyttäessä tärkeää on se, että vastaaja löytää aina oikean tai sopivan vastausvaihtoehdon. Tässä tilanteessa on tiedettävä se, millaisia vastauksia vastaajat antavat kyselyyn. (Perkkilä & Valli 2018.)

Sähköisessä kyselyssä etuna on se, että se voidaan rakentaa visuaalisesti miellyttäväksi sekä monipuoliseksi kuitenkin aina pitäen visuaalisuudenkin kohtuudessa. Video- ja äänitiedostot voidaan liittää kyselyyn kysymyksiä selkeyttämään. Mahdollisuuksia sähköisessä kyselyssä on rajattomasti, mutta tällaisessakin tapauksessa on aina muistettava kohderyhmä, sillä kaikkia eivät miellytä samat asiat. Visuaalisuuden lisäksi etuna on nopeus, ennakkotyötä vaatii oikeastaan ainoastaan kohderyhmän saavutettavuus. Kolmantena etuna sähköiselle kyselylle voidaan nähdä taloudellisuus, sillä sähköistä kyselyä käyttäessä tutkijalle ei aiheudu kustannuksia aineiston keruuvaiheessa. (Perkkilä & Valli 2018.)

Sähköistä lomaketta käyttäessä on hyvä muistaa se, että lomakkeen tulisi olla saavutettavissa erilaisilla laitteilla, kuten puhelimella, tabletilla ja tietokoneella. Tällaisen lomakkeen käyttö vähentää tutkijan työvaiheita, kun aineistoa ei tarvitse erikseen syöttää minnekään tai litteroida, sillä se on valmiiksi sähköisessä muodossa ja vastaajan omina vastauksina. Tämä lisää myös luotettavuutta, kun tutkijan ei tarvitse erikseen tehdä syöttö- ja litterointivaihetta, joissa voi sattua virheitä. (Perkkilä & Valli 2018.)

### 8.3 Opinnäytetyön kyselylomakkeen kysymykset

Edellä olevista otsikoista voi löytää jo tietoa siitä, millaisia kysymyksiä opinnäytetyössä käytetty kyselylomake sisälsi. Alussa kyselyssä kysyttiin vastaajien perustietoa ja muuttujia vastaajista. Tällaisia muuttujia ja peruskysymyksiä ovat ikä, sukupuoli, opiskeltava ala, joita ovat: tekniikka; tietojenkäsittely ja tietoliikenne; maa- ja metsätalous; sosiaali- ja terveysala; palveluala; taiteet ja kulttuuri; kauppa, hallinto ja oikeustieteet (Karelia 2021). Ikkä kysyttäessä käytettiin valmiita vastausvaihtoehtoja, jotka jaotellaan 18–22-vuotiaat, 23–27-vuotiaat, 28–32-vuotiaat, 32–36-vuotiaat, 37–41-vuotiaat, 42–46-vuotiaat, 46–50-vuotiaat sekä yli 50-vuotiaat. Sukupuolen kohdalla on kolme vastausvaihtoehtoa, jotka ovat nainen, mies tai joku muu/en halua vastata kysymykseen.

Peruskysymysten jälkeen kyselylomakkeessa oli pandemia-aikaan ja sen aikaiseen arkeen, elämäntilanteeseen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä kysymyksiä. Tutkimuskysymyksiä viitteenä käyttäen viimeisenä tulee kysymykset tuesta ja avusta, joita mahdollisiin ongelmiin on tai ei ole saanut, ja mistä apua mahdollisesti on saatu. Kysymysten asettelu tulee olemaan niin sanotusti neutraalissa muodossa, eli automaattisesti ei oleteta, että jokaisella olisi ollut ongelmia pandemia-ajan opiskelussa.

Tässä opinnäytetyössä käytettävässä kyselylomakkeessa peruskysymyksiä lukuun ottamatta kysymykset on tehty Heikkilän (2014) kirjassa esitellyn Likertin asteikon mukaisesti, jotta vastausvaihtoehtoja saadaan useampi ja vastaaja saa vastata jokaiseen kysymykseen oman kokemuksensa mukaisesti. Kysymykset on muotoiltu siihen muotoon, että niihin voi vastata neljän asteikon välillä ”Täysin samaa mieltä – Täysin eri mieltä”. Tässä kyselylomakkeessa niin sanottu neutraali vastausvaihtoehto jätettiin kokonaan pois. Hyvinvointiin liittyvät kysymykset on jaoteltu elämäntilanteen, sosiaalisten suhteiden ja arjen teemoihin, jotka näkyvät isona osana myös opiskeluhyvinvoinnin puolella. Hyvinvoinnin alapuolella on matriisissa esimerkiksi väitteenä: ”Koen, että fyysinen terveyteni on pysynyt hyvänä”.

Voimavarateeman alapuolella oli avattu enemmän myöskin hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä esimerkiksi opiskelun ja oman elämän osalta. Voimavarateemaan oli liitetty myös unelmista, haaveista ja omanarvontunnosta tulevia väitteitä. Voimavaroista ja hyvinvoinnista esiin tulevat väitteet voivat olla hyvinkin samansuuntaisia, joten voimavarateeman alapuolella avattiin myöskin hyvinvointiin liittyviä asioita niiden voimavaroihin liittymisen puolelta. Esimerkkinä voimavarateeman alla oli väittämä ”Tulevaisuuteni näyttää hyvältä”. Voimavaraosio sisälsi yhden monivalintakysymyksen, jossa pystyi valitsemaan useamman vaihtoehdon annetuista vastausvaihtoehdoista. Tässä monivalintakysymyksessä oli mahdollisuus vastata myös ”Joku muu, mikä?”-vastausvaihtoehdolla.

Viimeisenä teemana kyselyssä oli tukipalvelut ja niiden käyttö. Ensimmäinen kysymys on monivalintakysymys, jossa kysytään, onko vastaaja käyttänyt tukipalveluita pandemian aikana. Jos tähän vastaa kyllä, vastaaja menee seuraavaan kysymykseen. Ei-vastauksen tullessa vastaaja siirtyy suoraan kyselyn kiitossivulle. Tukipalveluita kysyessä kysyttiin, mitä tukea vastaaja on käyttänyt, miten paljon ja millaisena vastaaja on palvelut kokenut. Tässä osiossa oli yksi monivalintakysymys, jossa kysyttiin mitä palveluita vastaaja on käyttänyt. Vastausvaihtoehdoista pystyi valitsemaan useamman palvelun sekä ”Jotain muuta, mitä?”-vaihtoehdon. Tukipalveluista kysyttäessä oli myös kysymys etäpalveluista, joita vastaaja voi olla joko käyttänyt tai ei ole käyttänyt. Jos vastaaja oli käyttänyt etänä tukipalveluita, on viimeisessä kysymyksessä vastaajalle tarkoitettuna kysymyksenä kokemus etäpalveluista.

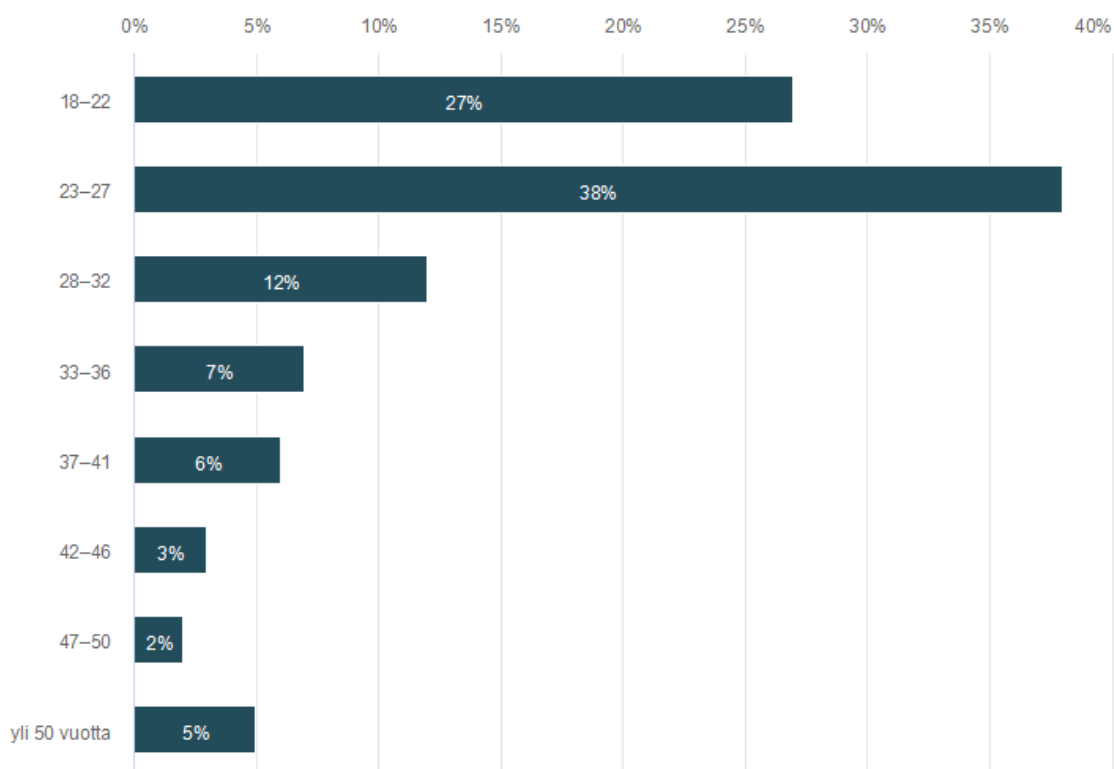
## 9 Tulokset

Kyselylomake lähetettiin kaikille Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille toukokuussa 2022. Käytetty kyselylomake löytyy tämän opinnäytetyön liitteistä. Webropol-kyselyyn tuli yhteensä 263 vastausta, mikä on noin 7 % kaikista Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoista. Opiskelijoita Karelia-ammattikorkeakoulussa on viimeisimmän vuoden 2019 tiedon mukaan 3 867 (Karelia-ammattikorkeakoulu 2022). Osa kysymyksistä oli sellaisia, joihin eivät kaikki vastanneet.

Näitä kysymyksiä ei ollut merkitty pakollisiksi. Tällaisiin kysymyksiin liitetyissä taulukoissa näkyy kokonaisvastausmäärä. Prosenttiyksiköt tuloksissa on pyöristetty lähimpään kokonaislukuun.

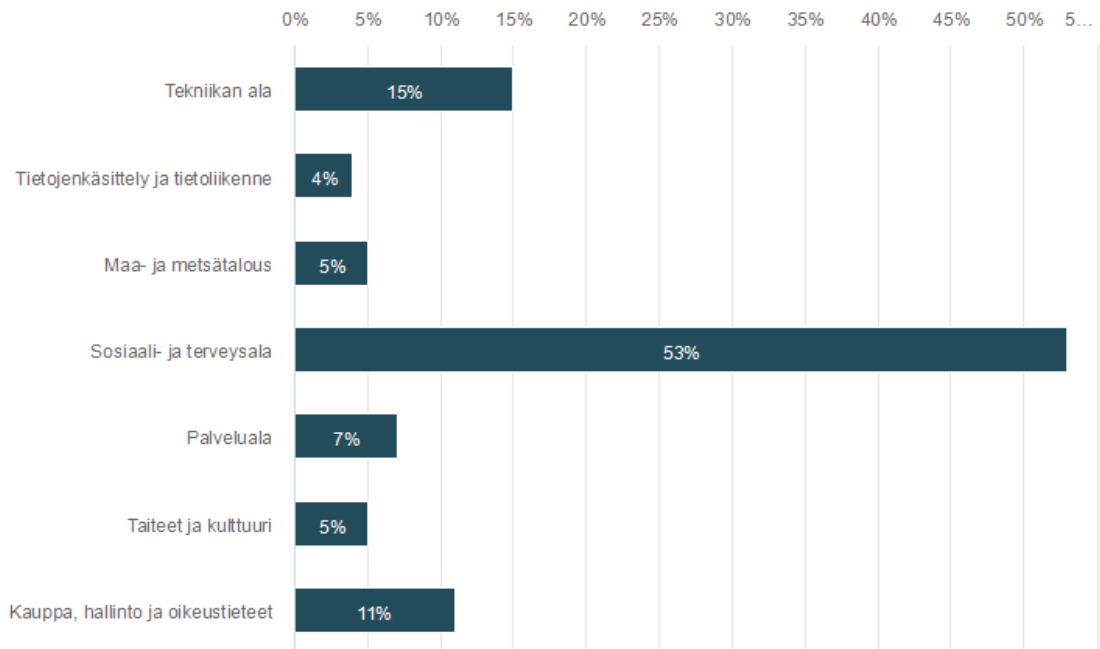
## 9.1 Perustiedot vastaajista

Peruskysymyksinä kysely sisälsi iän, sukupuolen ja opiskeltavan alan Karelia-ammattikorkeakoulussa. Suurin osa vastaajista oli 23–27-vuotiaita (38 %) ja pienin ikäryhmä oli 47–50-vuotiaat (2 %). Alle 37-vuotiaita vastaajista oli yhteensä 222 henkilöä eli 84 % vastaajista. Sukupuoleltaan vastaajista naisia oli 74 % ja miehiä 24 %. Muunsukupuolisia tai kysymykseen haluttomia vastaamaan oli yhteensä 4 henkilöä (2 %). Kuviossa 1 näkyy vastaajien jakaantuminen eri ikäryhmiin



Kuvio 1. Vastaajien ikäryhmäjakauma.

Suurin osa kyselyn vastaajista opiskeli sosiaali- ja terveystaloutta (53 %) ja seuraavaksi eniten vastauksia tuli tekniikan alan opiskelijoilta (15 %). Pienin osa kyselyn vastaajista opiskeli tietojenkäsittelyä ja tietoliikennettä (4 %). Alla olevassa kuviossa 2 näkyy vastaajien jakaantuminen eri opiskelualoihin.



Kuvio 2. Vastaajien jakautuminen eri opiskelualoihin.

## 9.2 Opiskelijoiden kokemus koronapandemiasta

Ensimmäisenä kysymyksenä tästä teemasta oli konkreettinen kysymys siitä, kuinka koronapandemia on vaikuttanut vastaajien opiskeluun. Positiivisena koronapandemian vaikutukset opiskeluun koki 18 % vastaajista ja negatiivisesti 49 % vastaajista. Minkäänlaista koronapandemian vaikutusta ei ollut kokenut 33 % vastaajista. Seuraavien kysymysten kohdalla osaan on voinut vastata useamman vaihtoehdon, mikä ilmoitetaan aina tuloksia esitellessä. Vastausvaihtoehdot olivat *täysin eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä* sekä *täysin samaa mieltä*. Tässä kyselyssä jätettiin kokonaan pois vaihtoehto ”*en osaa sanoa*”.

Ensimmäinen kysymyspatteristo koski elämäntilannetta, johon liitettiin fyysinen sekä psyykinen terveys, opiskelumotivaatio, taloudellinen tilanne sekä kokemus siitä, ovatko vastaajan opinnot edenneet hänen haluamallaan tavalla (taulukko 1). Fyysisen terveyden koki hyväksi vastauksella ”täysin samaa mieltä” 33 % vastaajista ja huonoksi vastauksella ”täysin eri mieltä” 4 %. Suurin osa vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä tämän kysymyksen kanssa (39 %). Psyykkisen terveyden kokemisen kohdalla saadaan samansuuntaisia vastauksia, 26 % koki psyykkisen terveytensä ”täysin samaa mieltä” vastauksella hyvänä ja 6 % ”täysin eri mieltä”-vastauksella huonona. Tässäkin väittämässä suurin osa vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä (37 %). Opintojen etenemisen suhteen tyytyväisiä oli ”täysin samaa mieltä”-vastauksella 44 % vastaajista. Taulukossa 1 on kaikki vastaukset elämäntilanteeseen liittyen esiteltynä sekä prosenttiyksiköinä että vastaajamääränä. Taulukosta näkee myös kokonaisvastausmäärän.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että fyysinen terveyteni on hyvä n=263	10	62	103	88
	4%	24%	39%	33%
Koen, että psyykinen terveyteni on hyvä n=263	17	81	98	67
	6%	31%	37%	26%
Koen, että opiskelumotivaationi on hyvä n=263	36	79	87	61
	14%	30%	33%	23%
Koen, että taloudellinen tilanteeni on hyvä n=262	23	83	98	58
	9%	32%	37%	22%
Koen, että opiskeluni ovat edenneet haluamallani tavalla n=263	18	39	91	115
	7%	15%	34%	44%
<b>Yhteensä</b>	<b>104</b>	<b>344</b>	<b>477</b>	<b>389</b>

Taulukko 1. Vastaukset liittyen elämäntilanteeseen.

Seuraavana kysely sisälsi kysymyksiä opiskelijoiden sosiaalisista suhteista koronapandemian aikana. Tässä kysymyspatteristossa vastauksia osaan

kysymyksistä tuli 1 tai 2 vähemmän, mitä kokonaisvastaajia kyselyssä oli. Vastauslukumäärät erittelen kunkin kysymyksen kohdalla. Kysymyspatteristo sisälsi kysymyksiä yksinäisyydestä, uusien sosiaalisten suhteiden solmimisesta ja lähipiiriin näkemisestä. Ensimmäisenä oli väittämä ”Sosiaaliset suhteet lähipiiriini ovat pysyneet ennallaan”. Täysin samaa mieltä tämän väittämän kanssa oli vastaajista 33 % ja täysin eri mieltä 6 %.

Lähipiiriään normaalisti on nähnyt ”täysin samaa mieltä”-vastausvaihtoehdolla 26 % vastaajista (taulukko 2). Tähän väittämään kokonaisvastausmäärä oli yhteensä 261 vastaajaa. Vain 9 % vastaajista koki, ettei ole ”täysin eri mieltä”-vastausvaihtoehdolla pystynyt näkemään lähipiiriään normaalisti koronapandemian aikana. 21 % kyselyn vastaajaa oli sitä mieltä, että on pystynyt solmimaan uusia sosiaalisia suhteita ”täysin samaa mieltä”-vaihtoehdolla, ja samassa opiskeluka-vereitaan on pystynyt näkemään ”täysin samaa mieltä”-vaihtoehdolla 19 %. Näissäkin väittämissä pääosa vastauksista painottuu vaihtoehtoihin ”jokseenkin eri mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä”. Karelia-ammattikorkeakoulun opettajiin ja muuhun henkilökuntaan vastausten perusteella yhteys on pysynyt pääasiassa positiivisella puolella. Jokseenkin sekä täysin samaa mieltä tämän kysymyksen kanssa vastaajista oli yhteensä 176 (67 %). Yksinäiseksi itsensä on tuntenut jokseenkin tai täysin yhteensä 136 (51 %) vastaajaa.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Sosiaaliset suhteet lähipiiriini ovat pysyneet ennallaan n=263	15	62	98	88
	6%	24%	37%	33%
Olen pystynyt näkemään lähipiiriäni normaalisti n=261	23	80	89	69
	9%	31%	34%	26%
Olen pystynyt solmimaan uusia sosiaalisia suhteita n=262	37	93	77	55
	14%	36%	29%	21%
Olen pystynyt näkemään opiskelukavereitani n=263	43	85	86	49
	16%	32%	33%	19%
Yhteyteni opettajiin ja muuhun Karelia-ammattikorkeakoulun henkilöstöön on pysynyt hyvänä n=262	13	73	109	67
	5%	28%	42%	25%
Olen tuntenut itseni yksinäiseksi n=263	67	60	101	35
	26%	23%	38%	13%
<b>Yhteensä</b>	<b>198</b>	<b>453</b>	<b>560</b>	<b>363</b>

Taulukko 2. Vastaukset liittyen sosiaalisiin suhteisiin.

Hyvinvointikysymyksiä viimeinen osa-alue oli arki pandemia-aikana (taulukko 3). Ensimmäinen väittämä koski arkirutiineja ja niiden ennallaan pysymistä. Arkirutiininsa koki pysyneen täysin samanlaisena pandemiasta huolimatta 21 % (n=56) vastaajaa ja jokseenkin samanlaisena 39 % (n=102) vastaajaa. Seuraavat väittämät ”Olen pystynyt harrastamaan normaalisti” ja ”Koen, että unirytmieni on säilynyt ennallaan” saivat myös eniten vastauksia ”jokseenkin eri mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä” olevilta vastaajilta. Etäopiskeluun liittyvässä väittämässä kysyttiin, onko opiskelija pystynyt opiskelemaan samalla tavalla myös etänä. Tästä ”jokseenkin eri mieltä” oli 31 % (n=82) ja ”täysin eri mieltä” 18 % (n=48) vastaajista. Myös ruokatottumuksissa ja liikuntatottumuksissa pääosa vastauksista sijoittui ”jokseenkin eri mieltä” ja ”jokseenkin samaa mieltä”-vastausvaihtoehtoihin. Alla olevassa taulukossa 3 on eritelty tämän kysymyspatteriston vastaukset. Tässäkin kysymyspatteristossa osaan kysymyksistä oli

vastannut kokonaismäärää (n=263) vähemmän vastaajia, vastaajamäärät tässäkin taulukossa näkyvät kysymyksen alla.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Arkirutiinini ovat pysyneet samanlaisena pandemiasta huolimatta n=263	32	73	102	56
	12%	28%	39%	21%
Olen pystynyt harrastamaan normaalisti n=262	45	73	89	55
	17%	28%	34%	21%
Koen, että unirytmieni on säilynyt ennallaan n=263	29	75	76	83
	11%	28%	29%	32%
Olen pystynyt opiskelemaan samalla tavalla myös etänä n=262	48	82	65	67
	18%	31%	25%	26%
Ruokatottumukseni ovat pysyneet ennallaan myös etänä opiskeltaessa n=262	25	88	86	63
	9%	34%	33%	24%
Liikuntatottumukseni ovat pysyneet ennallaan myös etänä opiskeltaessa n=263	37	84	76	66
	14%	32%	29%	25%
<b>Yhteensä</b>	<b>216</b>	<b>475</b>	<b>494</b>	<b>390</b>

Taulukko 3. Vastaukset liittyen arkeen.

### 9.3 Voimavarat pandemia-aikana

Voimavarat olivat kyselyssä yksi iso osa-alue, jota tutkittiin täysin omana aihealueenaan. Osa-alueen ensimmäinen kysymys oli monivalintakysymys, johon tuli vastauksia kaikilta 263 vastaajalta. Prosenttiluvut tähän tulostarkasteluun on saatu jakamalla kyseisen voimavaran vastausmäärä kyselyn kokonaisvastaajamäärällä (n=263). Eniten opiskelijat pitivät voimavaranaan hyvää opetusta, johon liitettiin myös etäopiskelu. Tämä voimavara sai yhteensä 172 vastausta (67 %). Seuraavaksi eniten opiskelijat pitivät voimavaroinaan 167 vastauksella

hyviä opiskelukavereita (63 %) sekä rutiineja 157 vastauksella (60 %). Aikataulujen tekoa voimavaranaan piti 141 (54 %) vastaajista. Vähiten koettiin voimavaraksi tekniset taidot 88 (33 %) vastauksella sekä muualla kuin kotona opiskelun 72 (27 %). Yhteensä kaikkiin monivalintavaihtoehtoihin tuli 817 vastausta. ”Joku muu, mikä?”-kysymys sai kokonaisuudessaan 20 (8 %) vastausta.

”Joku muu, mikä?”-vastauksen tulokset on eritelty suurimmasta pienimpään, sillä opiskelijat kokivat samoja asioita voimavaroikseen. Etäopiskelun koki voimavaraksi kuusi vastaajaa, liikunnan ja treenaamisen neljä, läheiset kaksi ja vapauden aikatauluissa kaksi vastaajaa. Yksittäisten vastaajien voimavaroja opiskelussa oli oma motivaatio ja kehittämishalu, määrätietoinen opiskelu, opettajien tuki, valmistumishalu ajallaan, opintojen suorituksen joustavuus ja omasta hyvinvoinnista huolehtiminen.

Seuraavaksi kyselylomake sisälsi väitteitä voimavaroista (taulukko 4). Tähän kysymyspatteristoon yksi vastaaja oli jättänyt kokonaan vastaamatta. Suurimmat voimavarat ”täysin samaa mieltä”-vastauksella tässä patteristossa olivat: Koen, että minulla on elämässäni merkityksellisiä ja positiivisia asioita (56 %), koti/opiskeluaikani asunto on minulle hyvä paikka (58 %) ja minulla on hyvä elämä (45 %). ”Täysin eri mieltä”-vastaukset jäivät jokaisen väittämän osalta alle 7 %, ja pääosa vastauksista sijoittui ”jokseenkin samaa mieltä”-vaihtoehtoon. Alla oleva taulukko 4 erittelee tämänkin patteriston tarkemmin.

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen pystynyt unelmoimaan	12	46	112	92
	5%	17%	43%	35%
Tulevaisuuteni näyttää hyvältä	8	33	126	95
	3%	13%	48%	36%
Tunnen itseni arvokkaaksi	11	55	109	85
	4%	21%	42%	33%
Koen, että elämässäni on merkityksellisiä ja positiivisia asioita	4	17	95	145
	2%	6%	36%	56%
Tunnistan omat tietoni ja taitoni	4	34	135	89
	1%	13%	52%	34%
Unenlaatuni on hyvää	16	73	110	63
	6%	28%	42%	24%
Koti/opiskeluaikani asunto on minulle hyvä paikka	5	22	83	152
	2%	8%	32%	58%
Opiskelu on minulle mielekästä	17	59	105	81
	6%	23%	40%	31%
Arkeni on minulle mielekästä	5	45	133	79
	2%	17%	51%	30%
Minulla on hyvä elämä	5	23	116	118
	2%	9%	44%	45%

Taulukko 4. Vastaukset voimavaroihin liittyen.

#### 9.4 Opiskelijoiden käyttämät tukipalvelut

Tukipalvelukysymyksien ensimmäinen kysymys eritteli sen, kuka vastaajista on käyttänyt ja kuka ei ole käyttänyt tukipalveluita. Vastauksia tuli yhteensä 263 kappaletta. Tukipalveluita oli käyttänyt 68 (26 %) vastaajaa. Tukipalveluita ei ollut käyttänyt 195 (74 %) vastaajista, ja nämä vastaajat ohjattiin suoraan tästä kiitossivulle, sillä kyselyn loput kysymykset sisälsivät kokemukuskysymyksiä tukipalveluista ja käytettyjen palveluiden määrän.

Tukipalvelukysymys eritteli sen, mitä palveluita vastanneet opiskelijat olivat käyttäneet pandemia-aikana. Yhteensä vastaajia oli 68 ja eri monivalintavaihtoehtoihin tuli yhteensä 157 vastausta. Tässäkin tulosten tarkastelussa prosenttiyksiköt on saatu jakamalla vastausmäärä kysymyksen kokonaisvastaajamäärällä (n=68). Eniten eritellyistä palveluista oli käytetty YTHS:n terveydenhoitajan vastaanottoa, jota oli käyttänyt 31 (46 %) vastaajaa. 30 (44 %) vastaajaa oli käyttänyt YTHS:n mielenterveyspalveluita ja 24 (35 %) vastaajaa oli käyttänyt julkisen puolen terveystalveluita. Karelian tarjoamista palveluista oli käytetty opinto-ohjaajan tukea (20 vastaajaa, 29 %), opintokuraattorin tukea (19 vastaajaa, 28 %) sekä tutoropettajan tukea (16 vastaajaa, 24 %). Oppilaitospapin tukea tai YTHS:n päihdepalveluita ei ollut käyttänyt kukaan vastaajista. Kriisiapua oli käyttänyt 4 (6 %) vastaajaa ja kolmannen sektorin toimijoiden tukea myös 4 (6 %) vastaajaa. Palvelukysymys sisälsi myös ”Jotain muuta, mitä?”-vastausvaihtoehdon, johon vastaajia oli 9 (13 %). Viisi vastaajaa oli käynyt psykoterapiassa ja kaksi muussa terapiassa. Yksi vastaaja oli käyttänyt yksityisen terveydenhuollon palveluita ja yksi oli käyttänyt YTHS:n hammaslääkäripalvelua. Etänä palveluita oli käyttänyt 55 (82%) vastaajaa.

Seuraava kysymys oli avoin kysymys, jossa tarkasteltiin sitä, minkä vastaajat olivat kokeneet itselleen merkityksellisimmäksi palveluksi käyttämistään palveluista. Mielenterveyspalvelut, joka sisältää YTHS:n sekä muut palveluntarjoajat, koki merkityksellisimmäksi kymmenen vastaajaa. Karelian tarjoamat palvelut eli opintokuraattorin, tutoropettajan ja opinto-ohjaajan koki yhdeksän vastaajaa itselleen olleen merkityksellisin. Psykoterapian koki merkityksellisimmäksi viisi vastaajaa ja terveydenhoitajan kaksi. ”En osaa sanoa” tai ”ei mikään”-vastauksia tuli tähän kysymykseen viisi. Yksittäisiä vastauksia olivat kriisiapu, YTHS:n videovastaanotto, yksityinen terveydenhuolto, hammaslääkäri ja videoyhteys. Yksi vastaaja myös ilmoitti, että YTHS ei ollut koskaan soittanut takaisin sovituna aikana.

Neljäntenä kysymyksenä tukipalveluissa kartoitettiin vastaajien palveluiden käytön määrää. Vastauksia kysymykseen tuli yhteensä 68. Yksikään vastaajista ei ollut käyttänyt palveluita useamman kerran viikossa. Vastausvaihtoehdot olivat ”useamman kerran viikossa”, ”kerran viikossa”, ”kerran kahdessa viikossa”,

”kerran kuukaudessa” ja ”harvemmin”. Eniten vastauksia tuli vaihtoehtoon ”harvemmin” (53 %). Toiseksi eniten vastaajat olivat käyttäneet palveluita kerran kuukaudessa (18 %), sitten kerran viikossa (16 %) ja viimeiseksi kerran kahdessa viikossa (13 %).

Kyselylomakkeen viimeinen kysymys ennen kiitossivua sisälsi väittämiä opiskelijoiden kokemuksista tukipalveluista (taulukko 5). Tämä kysymys oli kysymyspatteristo, jonka viimeisen kysymyksen ”Etäpalvelut ovat olleet toimivia” näkivät ne vastaajat, jotka olivat vastanneet ”kyllä” edellä olleeseen etäpalvelukysymykseen. ”Täysin samaa mieltä”-vastauksen suurimmat vastausmäärät olivat kysymyksistä ”Koen, että olen saanut tarvittavan tuen tilanteeseeni” (34 %, n=23), ”Olen päässyt oikean avun piiriin” (40 %, n=27), ”Tuki on ollut yksilöllistä ja tilannettani kartoittavaa” (46 %, n=31) sekä ”Etäpalvelut ovat olleet toimivia” (33 %, n=18). Etäpalvelukysymyksen näkivät yhteensä 55 vastaajaa.

	<b>Täysin eri mieltä</b>	<b>Jokseenkin eri mieltä</b>	<b>Jokseenkin samaa mieltä</b>	<b>Täysin samaa mieltä</b>
Koen, että olen saanut tarvittavan tuen tilanteeseeni n=67	5	13	26	23
	8%	19%	39%	34%
Apua on ollut helppo saada n=68	15	14	23	16
	22%	21%	34%	23%
Olen päässyt oikean avun piiriin n=68	7	8	26	27
	10%	12%	38%	40%
Tuki on ollut yksilöllistä ja tilannettani kartoittavaa n=67	4	11	21	31
	6%	17%	31%	46%
Lähipalveluihin on ollut mahdollista tilanteen mukaan päästä n=67	10	18	21	18
	15%	27%	31%	27%
Etäpalvelut ovat olleet toimivia n=55	3	8	26	18
	5%	15%	47%	33%
<b>Yhteensä</b>	<b>44</b>	<b>72</b>	<b>143</b>	<b>133</b>

Taulukko 5. Vastaukset palveluihin liittyvään kysymykseen.

## 9.5 Tulosten yhteenveto

Opinnäytetyön tarkoituksena oli saada määrällistä tietoa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnista ja voimavaroista koronapandemia-ajan opiskeluissa. Tutkimustehtävänä toimi se, miten korona on näkynyt opiskelijoiden hyvinvoinnissa pandemian aikana. Tutkimuskysymyksiä olivat ”Millaisena Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat hyvinvointinsa koronapandemian aikana?”, ”Mitä voimavaroja opiskelijoilla on ollut koronapandemian ajan opiskelusta selviytymiseen?” ja ”Mistä opiskelija on saanut tukea ja apua ongelmiin, jos sellaisia on ilmaantunut koronapandemian aikana?”.

Kyselylomakkeen vastauksista voidaan huomata, että suurimmalla osalla vastaajista koronapandemia oli vaikuttanut opiskeluun negatiivisesti. Kyselylomakkeen vastauksista selviää, että positiivisimpia hyvinvointiin liittyviä asioita ovat opintojen eteneminen halutulla tavalla, fyysisen terveyden kunto ja psyykkisen terveyden kunto. Negatiivisimmiksi asioiksi koettiin opiskelumotivaatio sekä taloudellinen tilanne. Myös opiskelijoiden sosiaalisia suhteita tarkastellessa voidaan huomata, että tyytyväisimpiä vastaajien puolesta oltiin lähipiiriin suhteiden pysymiseen ennallaan, lähipiiriin näkemiseen normaalisti ja Karelia-ammattikorkeakoulun henkilöstöön pysyneeseen yhteyteen. Uusien suhteiden solmimiseen ja opiskelukavereiden näkemiseen oltiin eniten tyytymättömiä. Yksinäiseksi itensä tunsikin kuitenkin liki puolet vastaajista.

Arjessa vastaajat olivat tyytyväisimpiä unirytmien säilymiseen, etäopiskelun samanlaisuuteen lähioiskelun kanssa ja liikuntatottumusten säilymiseen etäopiskelusta huolimatta. Arjessaan vastanneet opiskelijat olivat tyytymättömiä harrastuksissa normaalisti käyntiin, etäopiskelun samanlaisuuteen lähioiskelun verrattuna sekä liikuntatottumuksiin. Arkirutiininsa arvioivat samanlaisiksi joko täysin tai osittain pandemiasta huolimatta kuitenkin yli puolet vastaajista.

Voimavaroihin liittyvään tutkimuskysymykseen voimavaroinaan vastaajat pitivät eniten hyvää opetusta, hyviä opiskelukavereita, rutiineja sekä aikataulujen tekoa. Huomioon otettavia voimavaroja tuli ilmi myös ”joku muu, mikä?”-

vastausvaihtoehdosta, johon oli vastattu voimavaroiksi liikunta ja etäopiskelu. Vastanneilla opiskelijoilla on siis ollut paljon erilaisia voimavaroja pandemian aikana.

Kolmas tutkimuskysymys käsitteli palveluita, ja sitä, mistä vastaajat ovat saaneet apua ongelmiinsa, jos sellaisia on ilmentynyt pandemian aikana. Eniten palveluita oli käytetty YTHS:n terveydenhoitajalta ja YTHS:n mielenterveyspalveluista. Myös Karelia-ammattikorkeakoulun palveluita oli käytetty hyvin. Ammattikorkeakoulun palveluista oli eniten käytetty opinto-ohjaajan tukea, opintokuraattorin tukea sekä tutoropettajan tukea. YTHS:n päihdepalveluita tai oppilaitospapin tukea ei ollut käyttänyt kukaan vastaajista. Palveluihin liittyvissä kysymyksissä kysymyspatteristossa tutkittiin opiskelijoiden kokemuksia tukipalveluista, ja kysyttiin myös sitä, minkä vastaajat kokivat itselleen merkityksellisemmäksi. Merkityksellisimmäksi itselleen vastaajat kokivat mielenterveyspalvelut, Karelian tarjoamat palvelut sekä psykoterapian.

## **10 Pohdinta**

### **10.1 Johtopäätöksiä tuloksista**

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymykset oli aseteltu siten, että tällaisen kyselylomakkeen käytöllä niihin oli mahdollista saada vastauksia. Kyselylomakkeetutkimuksella saatiin hyvin määrällistä tietoa siitä, miten koronapandemia on eri tavoin vaikuttanut opiskelijoiden hyvinvointiin, arkeen, sosiaalisiin suhteisiin sekä voimavaroihin. Myös palveluiden käytöstä ja palvelukokemuksesta saatiin tärkeää tietoa. Kyselylomakkeen vastaajat olivat laajasti eri opiskelualoilta sekä ikäryhmistä. Ainoana huomiona se, että naiset edustivat tässä kyselyssä vahvasti yli 195 vastaajan ollessa nainen.

Lähes puolella vastaajista koronapandemia oli vaikuttanut opiskeluun negatiivisesti. Tämä voidaan todeta myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2021) tekemästä KOTT-tutkimuksesta. Tuloksissa oli myös samankaltaisuutta KOTT-

tutkimukseen verrattuna, mutta kyseisessä tutkimuksessa todettiin opiskelijoiden toiveikkuuden vähentyneen lähes puolella vastaajista. Tämän kyselyn voimavaraosion tuloksista voidaan huomata, että Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoilla asia on päinvastoin. Koronan helpotus saattaa olla selittävä tekijänä, ihmiset saattavat olla oppineet elämään koronan kanssa. Elämässä koetaan vastausten perusteella edelleen olevan positiivisia sekä merkityksellisiä asioita, ja tulevaisuus nähdään pääasiassa hyvänä. Elämäntilannetta tarkastellessa voidaan myös todeta, että suurin osa vastaajista kokee oman fyysisen sekä psyykkisen terveytensä pääasiassa hyvänä. Tämä on tärkeä asia huomioida, kun kuitenkin yleisesti ottaen vastattiin, että koronapandemia on vaikuttanut opiskeluun negatiivisesti. Suurin osa vastaajista oli myös tyytyväisiä omien opintojensa etenemiseen.

Eniten kyselyyn vastanneita opiskelijoita elämäntilanteessaan huolettavat taloudellinen tilanne sekä opiskelumotivaatio. Taloudellisen tilanteen huolettaminen ei ihmetytä, sillä Suomen ylioppilaskuntien liiton (2022) sivuilta voidaan huomata, että opiskelijoiden taloudellinen tilanne on toimeentulon puolesta tiukoilla. Opiskelijat elävät pääasiassa opintorahalla, opintolainalla sekä yleisellä asumistuella. Korkeakouluopiskelijan opintoraha on 252,70 euroa ja yleinen asumistuki yksin asuvalla korkeintaan 417 euroa. Molemmat näistä tuista pienenevät, jos opiskelija tienaa tuloja jostain muualta liikaa. (Suomen ylioppilaskuntien liitto 2022). Tästä syystä taloudellinen tilanne varmastikin aiheuttaa stressiä suuressa osassa opiskelijoita.

Sosiaalisten suhteiden vastauksia tarkasteltaessa vastaukset olivat pääasiassa ennakoitavissa. Väitteet perustuivat siihen, että ovatko sosiaaliset suhteet ja uusien suhteiden solmiminen pysyneet samanlaisena koronapandemiasta huolimatta. Lähipiirin näkeminen sekä lähipiirin sosiaaliset suhteet olivat yleisesti pysyneet samankaltaisena, vaikka koronapandemia oli taustalla. Kuitenkin vastauksista voidaan myös huomata, että Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on ollut pandemia-aikana haastavaa nähdä opiskelukavereita sekä solmia uusia sosiaalisia suhteita. Myös liki puolet vastaajista koki itsensä yksinäiseksi. Vastausten perusteella koettiin kuitenkin, että yhteys Karelia-ammattikorkeakoulun opettajiin ja henkilöstöön on pysynyt pääasiassa hyvänä.

Kolmanneksi käsiteltiin opiskelijoiden arkea pandemia-aikana. Arkeen liittyviin väitteisiin vastaukset olivat suurella osin myönteisiä. Suurimmalla osalla liikuntatottumukset, arkirutiinit, ruokatottumukset ja harrastaminen oli pysynyt ennallaan pandemiasta huolimatta. Etäopiskeluun liittyvässä väittämässä vastanneet opiskelijat olivat kuitenkin suurelta osin sitä mieltä, että etäopiskelu ei ole ollut samanlaista lähiopiskeluun verrattuna.

On kuitenkin tärkeää huomata myös väitteitä vastaan olevat opiskelijat. Jokaisessa kysymyspatteristojen väitteessä oli vastauksissa niitäkin, jotka olivat täysin väitettä vastaan tai täysin sen puolesta, kuten ”olen tuntenut itseni yksinäiseksi”-väitteessä. Vaikkakin tulokset ovat pääasiassa positiivisella puolella, on silti opiskelijoita, jotka kokevat psyykkisen terveytensä huonona, eivät ole ollenkaan pystyneet solmimaan uusia sosiaalisia suhteita, unirytmii ei ole säilynyt ollenkaan ennallaan tai ruokatottumukset ovat huonontuneet etäopiskeltaessa. Tästä voidaan päätellä, että joillakin pandemia ei ole vaikuttanut ollenkaan ja joillakin se on vaikuttanut hyvinkin radikaalisti ja pääasiassa negatiivisesti. Kyselylomake ei millään tavoin eritellyt sitä, ovatko esimerkiksi vastaajat, jotka vastasivat psyykkisen terveytensä olevan huono, hakeutuneet avun piiriin tämän asian tiimoilta.

Tutkimuskysymyksissä haluttiin myös saada tietoa opiskelijoiden voimavaroista. Voimavarat ovat Terveyskylän (2020) mukaan sellaisia asioita, jotka auttavat ihmistä jaksamaan arjessa sekä ne antavat ihmiselle tukea ja voimaa. Tällainen ajattelu on tärkeä osa sosiaalialan työtä, kun opintojaksoissakin painotetaan voimavaralähtöistä työskentelyä. Voimavaroja opiskelijoilla on monia erilaisia. Tulosten perusteella voidaan todeta, että yli puolet vastaajista pitävät omana voimavaranaan opiskelussa hyvää opetusta, opiskelukavereita, rutiineja ja aika-tilojen tekoa. Avoimen kysymyksen kautta tuli ilmi myös, että opiskelijoista osa pitää voimavaranaan liikuntaa, etäopiskelua ja läheisten tukea. Pandemiasta huolimatta opiskelijoilla on siis elämässään merkityksellisiä ja positiivisia asioita. Kaikkien voimavaroihin liittyvien kysymyspatteristojen väitteet saivat ”jokseenkin samaa mieltä” tai ”täysin samaa mieltä”-vastaukset yli 60 %:lta vastaajista.

Tässäkin kysymyspatteriston tulkinnessa on huomioitava väitteitä vastaan olevat vastaajat. Osalla vastaajista tulevaisuus ei näytä ollenkaan hyvältä, he eivät tunne itseään arvokkaaksi eikä arki ole mielekästä. Vastaukset ovat kuitenkin suurimmalta osin positiivisen puolella, mutta on myös tärkeää huomata yksittäiset vastaukset, kun on tällaisesta työstä kyse. Pystyy vain toivomaan, että jokainen, joka ei tunne itseään arvokkaaksi tai ei koe itsellään olevan hyvä elämä, on hakeutunut avun piiriin asioista keskustelemaan.

Tukipalvelukysymyksiä tarkasteltaessa oli jo hieman ennalta oletettavaa, että opiskelijat ovat käyttäneet eniten YTHS:n palveluita, kun opiskeluterveydenhuolto koronapandemian aikana sinne siirtyi. Myös Karelian henkilöstön tukea oli käytetty suhteellisen paljon. Muutama opiskelija oli käyttänyt myös psykoterapiaa tukipalveluna. Etäpalvelukysymys oli yhtenä kysymyksenä, sillä esimerkiksi YTHS:n vastaanottoja voidaan järjestää digitaalisesti. Palveluihin liittyvien väitteiden vastauksia tarkasteltaessa voidaan myös edellisten lailla todeta, että väitteiden kanssa ollaan suurimmaksi osaksi samaa mieltä. Tässäkin tarkastelussa on tärkeää huomata myös yksittäiset vastaajat, jotka eivät ole saaneet tarvittavaa tukea omaan tilanteeseensa tai ei ole päässyt oikean avun piiriin. Suurin osa vastaajista oli käyttänyt tukipalveluita harvemmin kuin kerran kuukaudessa.

Tuloksia tarkasteltaessa voidaan todeta, että koronapandemia on osalla vastanneista opiskelijoista vaikuttanut hyvinkin voimakkaasti hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä arkeen. Tulokset olivat kuitenkin pääasiassa myönteisellä puolella, vaikkakin opiskeluun koronapandemia oli vaikuttanut pääasiassa negatiivisesti. Palveluista ja voimavaroista saatiin kattavaa ja tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa siitä, mitä palveluita opiskelijat olivat käyttäneet sekä minkälaisia voimavaroja he kokevat itsellään olevan opiskelussa. Myös hyvinvointia käsitellessä kyselystä saatiin viitteitä opiskelijoiden hyvinvoinnista. Osalla koronapandemia oli vaikuttanut negatiivisesti arkeen, ja osalla arki oli pysynyt pandemiasta huolimatta ennallaan.

Lehtosen ja Paanasen (2021) tekemään opinnäytetyöhön viitaten tässäkin opinnäytetyössä huomattiin samankaltaisuuksia. Oli positiivisia vaikutuksia, mutta oli myös negatiivisia vaikutuksia. Heidän opinnäytetyössään myönteisiä vaikutuksia pandemia-ajalla oli ollut tyytyväisyys opintoihin, ajan lisääntyminen ja joustava aikataulu. Samansuuntaisia vastauksia voitiin nähdä myös tämän opinnäytetyön voimavaroja käsittelevässä kysymyspatteristossa.

## 10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkimuksissa niin kuin tässäkin opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja etiikka kulki mukana aina suunnitelmavaiheesta toteutukseen ja raportointiin asti. Tutkimusetiikalla tarkoitetaan niitä yhteisiä pelisääntöjä, joiden kautta toimintaan suhteessa esimerkiksi tutkimuskohteeseen, toimeksiantajiin sekä kohdeyleisöön. Hyvään tieteelliseen käytäntöön liitetään myös se, että tutkiessa jotain käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, ja pohjateorianaan toimivat sellaiset lähteet, jotka ovat esimerkiksi oman alan tieteellistä kirjallisuutta tai asianmukaisia lähteitä esimerkiksi alan ammattikirjallisuudesta. (Vilkkä 2015.) Pohjateoriaa tälle opinnäytetyölle haettiin vain luotettavista lähteistä, kuten ammattikirjallisuudesta, luotettavista internetsivustoista sekä laeista. Teoriaa pyrittiin hakemaan myös mahdollisimman tuoreista lähteistä.

Pienetkin tutkimukset on suunniteltava, toteutettava sekä raportoitava laadukkaasti ja huolellisen suunnitelman teko on tärkeä osa prosessia. Tämän lisäksi tekemisen tulee olla avointa sekä kontrolloitua. Tähän voidaan liittää myös se, että aiemmat tutkimukset aiheesta otetaan huomioon vilpittömästi ja rehellisesti, mutta toisten tuloksia voi omassa tuotoksessa kuitenkin kriittisesti hyvän tavan mukaisesti arvioida. Vilppi tarkoittaa tutkimusmaailmassa sitä, että toisten tuotoksia plagioidaan, sepitetään tai vääristellään, ja tällaista ei jotain asiaa tutkiessa saa tehdä. (Vilkkä 2015.) Suunnitelma tehtiin hyvissä ajoin ennen kyselylomakkeen tekoa. Myös toimeksiantajiin eli Karelian hyvinvointitoimijoihin oltiin yhteydessä ja heiltä kysyttiin mielipidettä. Aiempiin tutkimuksiin ja

opinnäytetöihin viitattiin pohdintaosiossa ja verrattiin näiden tuloksia tämän kyselyn tuloksiin ilman tulosten sepittämistä tai vääristelyä.

Opinnäytetyön tulisi olla kokonaisuutena luotettava, eikä prosessissa anneta sattumanvaraisia tuloksia tai kehittämissuhteita. Opinnäytetyön tekijän tulee koko ajan arvioida omia valintojaan ja niiden johdonmukaisuutta sekä tarkoituksenmukaisuutta suhteessa opinnäytetyön tavoitteeseen. Luotettavuuteen vaikuttaa myös edellä mainitut lähteet, joiden tulee olla asianmukaisia ja laadukkaita, ja lähteet arvioidaan kriittisesti, jotta aineiston opinnäytetyöhön voi kerätä huolellisesti suunnitellen ja toteuttaen. Määrällisen tutkimuksen luotettavuudesta vielä erikseen on sellainen huomio, että siinä isomman otoksen tulokset ovat yleensä luotettavia, kun kyselyyn on vastannut iso joukko ihmisiä. Pienempien otoksien tutkimuksissa tulokset saattavat olla sattumanvaraisempia. (Vilka 2021.)

Eettisyyttä opinnäytetyössä lisää esimerkiksi se, että tehtiin toimeksiantosopimukset Karelia-ammattikorkeakoulun kanssa sekä hankittiin tutkimuslupa Karelia-ammattikorkeakoululta. Tutkimusmetodien valintaa ja käyttöä ohjaavat aina prosessin alusta asti toimeksianto, tutkimusongelma sekä opinnäytetyön tavoitteet. Raportoidessa on ilmoitettava tarkkaan rahoitus, eikä toimeksiantajien tai tutkittavien henkilöiden nimiä mainita ilman heidän lupaansa. Tutkimusaineiston keräämiseen on oltava myös aina suostumus, ja tässä opinnäytetyössä vastaajien suostumus kerättiin siten, että kyselyyn vastattiin. (Vilka 2015.)

Tutkimuslupa kyselylle saatiin toukokuussa 2022. Tutkimuslupaa haettiin silloin alun perin olleelle tutkimusryhmälle, joka olisi ollut lähiopetuksena aloittaneet, mutta myöhemmin etäopetukseen siirtyneet opiskelijat. Kuitenkin kyselyn Webropol-linkki lähti opiskelijapalveluiden toimesta sähköpostitse kaikille Karelia-ammattikorkeakoulun silloisille opiskelijoille. Opinnäytetyön eettisyyttä sekä luotettavuutta tämä seikka ei kuitenkaan heikennä, sillä kyselylomakkeen vastaajat ovat kaikki olleet Karelia-ammattikorkeakoulusta ja pandemia oli toukokuussa 2022 edelleen osana opiskelua. Myös tammikuussa 2022 aloittaneet opiskelijat olivat toukokuuhun 2022 mennessä kerenneet opiskella niin etä- kuin lähiopetuksessa. Linkkiä jaettiin myös eri Karelian opiskelijaryhmien WhatsApp-

ryhmissä, minkä takia varmuutta vastaajien opiskeluiden aloitusvuodesta ei ole mahdollista tietää.

Tämän opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä lisäsi myös se seikka, että kyselylomake oli täysin anonyymi, kun minkäänlaisia henkilötietoja ei kysytty ikää, sukupuolta ja opiskeltavaa alaa lukuun ottamatta. Näitä tietoja kuitenkin ei pysty yhdistämään kehenkään. Heikkilä (2014) on maininnut, että luotettavuuden kannalta on tärkeää saada edustava ja suuri otos sekä korkea vastausprosentti. Tässä opinnäytetyössä kokonaisvastaajamäärä oli noin 7 % kaikista Karelial-ammattikorkeakoulun opiskelijoista, mikä ei ole edes kymmenystä kaikista opiskelijoista. Kokonaisvastaajamäärä on siis pieni, mutta se on otettu huomioon tuloksien tarkastelussa esimerkiksi siten, että ei oleteta vastausten käsittävän kaikkia opiskelijoita.

### **10.3 Ammatillinen kasvu**

Tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut suhteellisen pitkä prosessi, joka on kulkenut opintojen mukana yli vuoden. Nyt kuitenkin tämä opinnäytetyö on valmis, ja on aika arvioida omaa ammatillista kasvua tämän prosessin aikana. Hankaluuksia minulle tuotti erityisesti kyselylomakkeen teko, kun koskaan aiemmin en ollut näin kattavaa kyselylomaketta tehnyt. Kuitenkin olen iloinen sen suhteen, että jätin tästä kyselystä kokonaan pois ”en osaa sanoa”-vaihtoehdon, jotta vastauksista saatiin suuntaa antavia edes johonkin suuntaan. Kyselylomakkeeseen tuli sen ajankohdasta huolimatta suuri määrä vastauksia, joten analysointia oli helppo tehdä, kun tuloksia oli paljon erilaisia.

Tätä opinnäytetyötä tehdessä ja etenkin tuloksia tarkastellessa olen huomannut sen, että opiskelijoilla saattaa olla hyvinkin erilaisia kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan, arjestaan, voimavaroistaan ja yleisestä elämäntilanteestaan. Pandemia-aika on varmasti omalla tavallaan vaikuttanut meihin jokaiseen, mutta joillekin se on tuonut voimakkaita negatiivisia muutoksia eloon.

Ammatillinen kasvuni on kehittynyt myös ammatillisuuden ja sosiaalialan osaamisen suhteen tässä rinnalla, kun opintoja on kertynyt koko ajan opinnäytetyön ollessa yhtenä isona osana opintoja. Opinnäytetyöni aihe oli sellainen, joka minua itseäni kiinnosti, joten aloittaminen ei ollut lainkaan hankalaa. Opin paljon siitä, millaisia tietolähteitä on hyvä käyttää ja millaiset internetsivustot ovat luotettavia tällaista kyselyä tehdessä. Opin myös aikataulutusta, itsenäisen tutkimustyön tekemisen perusteita ja mielenkiintoisen ja mielenkiinnon ylläpitävän raportoinnin tekemistä.

Opinnäytetyössäni olen erityisen tyytyväinen siihen, että sain vastauksia, jotka tukivat tutkimuskysymyksiäni. Tämä kertoo siitä, että tutkimuskysymykset olivat realistisia ja konkreettisia. Koen edelleen, että lähestymistapana tällainen kysely on oivallinen tapa kerätä tietoa ihmisten kokemuksista.

#### **10.4 Jatkokehittäminen**

Yksi osio, jonka koen hyvinkin helposti jatkokehittävänä, on yksinäisyys, joka tässäkin opinnäytetyössä tuli esille. Yksinäiseksi itsensä kokivat lähes puolet tämän kyselyn vastaajista, joten voidaan olettaa, että yksinäisyys on lisääntynyt koronapandemian vaikutuksesta. Yksinäisyys on laaja käsite, joten jatkoa ajatellen korkeakouluissa voitaisiin tehdä kyselyitä tai muita kartoittavia menetelmiä käyttäen saada tietoa tähän aiheeseen liittyen. Myös toinen kehitettävä aihe samalla tavalla on opiskelumotivaatio. Tässä kyselyssä 14 % vastaajista koki opiskelumotivaationsa huonona. Myös opiskeluvoimavaroista olisi hyvä olla enemmän kattavaa tutkimustietoa saatavilla.

Opinnäytetyöni aiheesta voisi tehdä laajempia kyselyitä tietyistä aihealueista, joita tämä kyselylomake sisälsi. Esimerkiksi yksinäisyyden kokemuksesta olisi mielenkiintoista tehdä laajempiakin tutkimuksia korkeakouluopiskelijoiden puolella. Toinen jatkojalostettava aihe voisi olla opiskelumotivaatio, jonka tässä kyselyssä totesivat huonoksi yli kymmenys vastaajista. Opiskelumotivaatiosta voisi tehdä isompia kyselyitä, ja motivaatioihin liittyvien kyselyiden tulokset olisi

hyvä ottaa päättävällä tasolla huomioon. Tuloksista voitaisiin saada tietoa siitä, mikä opiskelijoiden motivaatiota huonontaa.


Kynnystä palveluihin hakeutumiseen tulisi madaltaa ihan jo opiskelujen alkuvaiheessa ennen kuin ongelmat paisuvat liian suuriksi. Opiskelu on stressaavaa aikaa, ja viitteitä siihen voidaan huomata tämän opinnäytetyön tuloksista. Koronapandemian vaikutuksia opiskelijoihin ei varmastikaan vielä kaikkia voida tietää.

## Lähteet

- Alanen, J. 2021. Poikkeusolojen aikaisen etätönnön vaikutukset AMK-opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin: Case kansainvälisen kaupan opiskelijat. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Kansainvälisen kaupan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/506960/Alanen\\_Jonna.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/506960/Alanen_Jonna.pdf?sequence=2&isAllowed=y). 10.12.2021.
- Heikkilä, A., Lehtinen, A. & Lähteenkorva, S. 2020. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. E-kirja.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Karelia. 2021. Amk-tutkinnot. <https://karelia.fi/amk-tutkinnot/>. 10.12.2021.
- Kunttu, K. 2020. Opiskelukyky. Teoksessa Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. E-kirja.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Arkmedia Oy: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf). 10.12.2021.
- Kunttu, K. & Seilo, N. 2021. Opiskeluterveydenhuollon tehtävät ja palvelut. Teoksessa Komulainen, A., Kosola, S., Kunttu, K., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. E-kirja.
- Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190695#L1P6>.
- Lehtonen, R. & Paananen, T. 2021. Opiskelu ja hyvinvointi koronapandemian aikana. Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemuksia. Metropolia Ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/495696/Opiskelu%20ja%20hyvinvointi%20koronapandemian%20aikana%20-%20sosiaali-%20ja%20terveysalan%20opiskelijoiden%20kokemuksia.pdf?sequence=2&isAllowed=y>. 10.12.2021.
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2020. Teoksessa Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. E-kirja.
- Opintopolku. 2022. Ammattikorkeakoulututkinnot. <https://opintopolku.fi/konfo/fi/sivu/ammattikorkeakoulututkinnot>. 4.5.2022.
- Perkkilä, P. & Valli, R. 2018. Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Salmela-Aro, K. & Peltonen, M. 2020. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. Helsingin yliopisto. 17.12.2020. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>. 23.9.2021.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. STM ohjeistaa aluehallintovirastoja sulkemaan oppilaitokset ja kieltämään yli 10 henkilön yleisötilaisuudet. Sosiaali- ja terveysministeriö. 17.3.2020. <https://stm.fi/-/stm-ohjeistaa-aluehallintovirastoja-sulkemaan-oppilaitokset-ja-kieltamaan-yli-10-henkilön-yleisötilaisuudet>. 23.9.2021.

- Suomen ylioppilaskuntien liitto. 2022. Totuuksia opiskelijan toimeentulosta. <https://syl.fi/totuuksia-opiskelijan-toimeentulosta/>. 15.9.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 10.12.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoi-  
mien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoi-  
hin. [https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT\\_koronan\\_vaiku-  
tukset\\_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-  
1ae551304ab9?t=1623831946015](https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-1ae551304ab9?t=1623831946015). 28.9.2021.
- Terveyskirjasto. 2016b. Lääketieteen sanasto. Epidemia. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt00728/epidemia>. 28.9.2021.
- Terveyskirjasto. 2016a. Lääketieteen sanasto. Pandemia. <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02478>. 28.9.2021.
- Terveyskirjasto. 2021a. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>. 28.9.2021.
- Terveyskirjasto. 2021b. Sikainfluenssa-pandemia 2009–2010 ja rokotuksia seurannut narkolepsia. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00908>. 4.5.2022.
- Terveyskylä. 2020. Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-hyvinvointi/opas-omien-voimavarojen-tunnistamiseen-ja-vahvistamiseen/mist%C3%A4-on-kyse-kun-puhutaan-voimavaroista>. 16.3.2022.
- Tuomi, J. 2021. TAMKin opiskelijoiden korona-ajan kokemukset. TAMKin julkaisut. <https://sites.tuni.fi/tamk-julkaisut/kulttuuri/tamkin-opiskelijoiden-korona-ajan-kokemukset-jouni-tuomi/>. 10.12.2021.
- Valli, R. 2018. Aineistonkeruu kyselylomakkeella. Teoksessa Valli, R. (toim.). Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Vilka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.
- Vähäsarja, S. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysongelmat lisääntyivät harpaten viime vuonna – näillä 5 tavalla se näkyy. Yle. 24.4.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-11888188>. 23.9.2021.

## Korona-aika opiskelijat

 Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (\*)

**Kyselylomake on tehty Karelia-ammattikorkeakoulun syksyllä 2019 ja 2020 sekä keväällä 2020 ja 2021 aloittaneille päivätoteutuksen opiskelijoille, jotka ovat opiskelleet niin etänä kuin lähinä koronapandemian aikana. Kysely sisältää monivalintakysymyksiä sekä väittämäkysymyksiä. Tuloksia hyödynnetään opinnäytetyössäni. Kysely on täysin anonyymi.**

**Ensimmäisenä tässä lomakkeessa on peruskysymyksiä, joiden avulla vastauksia on helpompi käsitellä opinnäytetyössä.**

### 1. Ikäsi? \*

- 18–22
- 23–27
- 28–32
- 33–36
- 37–41
- 42–46
- 47–50
- yli 50 vuotta

### 2. Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies
- Muu/en halua vastata

**3. Opiskeltava ala Karelia-ammattikorkeakoulussa \***

- Tekniikan ala
- Tietojenkäsittely ja tietoliikenne
- Maa- ja metsätalous
- Sosiaali- ja terveysala
- Palveluala
- Taiteet ja kulttuuri
- Kauppa, hallinto ja oikeustieteet

**Hyvinvointi korona-aikana**

Seuraavana lomakkeessa kysytään hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Ensimmäisenä kysymyksenä monivalintakysymys liittyy pandemia-ajan opiskeluun. Monivalintakysymyksen jälkeen tulee väittämiä, joihin vastataan asteikolla 1-4 (1=Täysin eri mieltä, 4=Täysin samaa mieltä).

**4. Koronapandemia on vaikuttanut opiskeluuni... \***

- positiivisesti
- negatiivisesti
- ei ole vaikuttanut

**5. Elämäntilanne pandemia-aikana**

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että fyysinen terveyteni on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että psyykinen terveyteni on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että opiskelumotivaationi on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Koen, että taloudellinen tilanteeni on hyvä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että opiskeluni ovat edenneet haluamallani tavalla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 6. Sosiaaliset suhteet pandemia-aikana

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Sosiaaliset suhteet lähipiiriini ovat pysyneet ennallaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pystynyt näkemään lähipiiriäni normaalisti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pystynyt solmimaan uusia sosiaalisia suhteita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pystynyt näkemään opiskelukavereitani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteyteni opettajiin ja muuhun Karelia-ammattikorkeakoulun henkilöstöön on pysynyt hyvänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tuntenut itseni yksinäiseksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 7. Arki pandemia-aikana

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Arkirutiinini ovat pysyneet samanlaisena pandemiasta huolimatta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pystynyt harrastamaan normaalisti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että unirytmieni on säilynyt ennallaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen pystynyt opiskelemaan samalla tavalla myös etänä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ruokatottumukseni ovat pysyneet ennallaan myös etänä opiskeltaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liikuntatottumukseni ovat pysyneet ennallaan myös etänä opiskeltaessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Voimavarat korona-aikana

Seuraavana kyselylomakkeessa on kaksi voimavaroihin liittyvää kysymystä pandemia-ajasta, joista toinen on monivalintakysymys ja toinen edellisen sivun kaltainen väittämäkysymys.

#### 8. Liitän opiskeluuni seuraavat voimavarat... (voit valita useamman vaihtoehdon) \*

- Rutiinit
- Muualla kuin kotona opiskelu
- Tekniset taidot
- Hyvä opetus (myös etänä)
- Hyvät opiskelukaverit
- Aikataulujen teko
- Joku muu, mikä? (Voit kirjoittaa useamman voimavaran) \_\_\_\_\_

#### 9. Voimavarat pandemia-aikana

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Olen pystynyt unelmoimaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tulevaisuuteni näyttää hyvältä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Tunnen itseni arvokkaaksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koen, että elämässäni on merkityksellisiä ja positiivisia asioita	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnistan omat tietoni ja taitoni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Unenlaatuni on hyvää	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koti/opiskeluaikani asunto on minulle hyvä paikka	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelu on minulle mielekästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Arkeni on minulle mielekästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on hyvä elämä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Tukipalvelut korona-aikana

**Kyselyn viimeisenä teemana on tukipalvelut ja niiden käyttö. Teeman kysymykset ovat monivalintoja, avoimia kysymyksiä sekä edellisten sivujen kaltaisia väittämäkysymyksiä.**

**10. Oletko käyttänyt pandemian aikana jotain tukipalveluita? (esimerkiksi kuraattorin palvelut, YTHS:n mielenterveys- ja päihdepalvelut ja niin edelleen...)** \*

- Kyllä
- En

**11. Mitä palveluita olet käyttänyt? (voit valita useamman vaihtoehdon)**

- Opintokuraattori
- Opinto-ohjaaja
- Tuutoripe
- Oppilaitospappi

- YTHS:n mielenterveyspalvelut
- YTHS:n päihdepalvelut
- YTHS:n terveydenhoitaja
- Julkisen puolen terveyspalvelut
- Kriisiapu (Turvakoti, kriisikeskus jne.)
- Kolmannen sektorin toimijat (esim. Joensuun seudun erilaiset oppijat, Itä-Suomen Syli ry)
- Jotain muuta, mitä? \_\_\_\_\_

**12. Olen käyttänyt palveluita etänä mobiililaitteita käyttäen (esimerkiksi videovastaanotot)**

- Kyllä
- En

**13. Minkä käyttämistäsi palveluista koet olleen merkityksellisin itsellesi?**

**14. Kuinka usein olet käyttänyt palveluita?**

- Useamman kerran viikossa
- Kerran viikossa
- Kerran kahdessa viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin

**15. Kokemuksesi tukipalveluista**

Täysin eri    Jokseenkin eri    Jokseenkin    Täysin

	mieltä	mieltä	samaa mieltä	samaa mieltä
Koen, että olen saanut tarvittavan tuen tilanteeseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Apua on ollut helppo saada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen päässyt oikean avun piiriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tuki on ollut yksilöllistä ja tilannettani kartoittavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähipalveluihin on ollut mahdollista tilanteen mukaan päästä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Etäpalvelut ovat olleet toimivia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>