

Essi Hirvonen  
Päivi Ruohoaho

# COVID-19-PANDEMIAN VAIKUTUKSET KORKEAKOULUOPIISKELIJAN HYVINVOINTIIN

Opinnäytetyö  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitajakoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoidtaja (AMK)
Tekijä/Tekijät	Essi Hirvonen, Päivi Ruohoaho
Työn nimi	COVID-19-pandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2023
Sivut	55 sivua, liitteitä 11 sivua
Työn ohjaaja(t)	Niina Luukkonen, Tuulia Litmanen

## TIIVISTELMÄ

Kiinan Wuhanista lähti liikkeelle vuonna 2019 maailmanlaajuinen epidemia, jonka aiheuttajaksi paljastui koronavirus. Tauti on nimeltään COVID-19. COVID-19-pandemia vaikutti laajasti hyvinvointiin myös korkeakouluopiskelijoilla. Maailman terveysjärjestö World Health Organization määrittelee ihmisen hyvinvoinnin koostuvan psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. Muuttuvilla elämäntilanteilla, vaihtelevalla fyysisellä ja psyykkisellä voimilla sekä sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys ihmisen hyvinvoinnille.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa COVID-19-pandemian vaikutuksia Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa COVID-19-pandemian vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön avulla selvitettiin, millaiseksi opiskelijat kokivat fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvointinsa pandemian ja siitä aiheutuneiden rajoitustoimenpiteiden aikana sekä millaiseksi opiskelijat kokevat hyvinvointinsa syksyllä 2023.

Tutkimusmenetelmänä opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusotetta. Opinnäytetyön kysely toteutettiin Webropol-kyselynä. Kysely lähetettiin 563:lle opiskelijalle. Kyselyyn vastasi 52 opiskelijaa. Kyselyn tulosten analysointi tehtiin Webropol työkalulla ja teemoittelemalla.

Tulosten perusteella COVID-19-pandemian ja siihen liittyneiden rajoitustoimien vaikutukset hyvinvointiin ja oppimiseen olivat opiskelijoiden keskuudessa sekä positiivisia että negatiivisia. Enemmistö opiskelijoista koki fyysisen terveytensä hyväksi COVID-19-pandemian aikana, kun taas pandemian jälkeen enemmistö oli enää vain jokseenkin samaa mieltä. Vastaaajien psyykkiseen terveyteen pandemia-aika vaikutti ahdistuneisuuden lisääntymisenä. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli jokseenkin sitä mieltä, että pandemia vaikutti heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa, esimerkiksi lisäämällä yksinäisyyttä. Osa opiskelijoista näki kuitenkin lisääntyneen yksinolon osaltaan vain positiivisena asiana. Opiskelijoista enemmistö oli sitä mieltä, että heidän kokemansa hyvinvointi vaikutti jollain tavalla oppimiseen sekä COVID-19-pandemian aikana että pandemian jälkeen. Osa vastanneista koki etäopiskelun sopineen heille paremmin kuin lähiopiskelun. Opinnäytetyön olisi voinut toteuttaa myös laadullisena opinnäytetyönä. Tällöin opiskelijoiden todelliset tuntemukset ja ajatukset olisivat tulleet esille.

**Asiasanat:** COVID-19-pandemia, korkeakouluopiskelija, hyvinvointi

Degree title	Bachelor of Health Care
Author (authors)	Essi Hirvonen, Päivi Ruohoaho
Thesis title	The effects of the COVID-19-pandemic on the well-being of higher education student
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2023
Pages	55 pages, 11 pages of appendices
Supervisor	Niina Luukkonen, Tuulia Litmanen

## ABSTRACT

In 2019, a global epidemic started in Wuhan, China. The cause of the epidemic was revealed to be a coronavirus. The disease is called COVID-19. The COVID-19 pandemic had a wide impact on people's well-being, including students in higher education. The World Health Organization defines human well-being as psychological, physical and social well-being. Changing life situations, variable physical and psychological well-being and the social environment have a large impact on a person's well-being.

The purpose of the thesis was to survey the effects of the COVID-19-pandemic on the well-being of students on the Savonlinna Campus. The aim of the thesis was to provide information to the client about the effects of the COVID-19-pandemic on students well-being. The study investigated how students experienced their physical, psychological and social well-being during the pandemic and the restriction measures that resulted from it and how the students experience their well-being in autumn 2023.

A quantitative research method was used in the thesis. The thesis survey was carried out through Webropol. The survey was sent to 563 students and 52 students responded. The survey results were analyzed using the Webropol tool and thematization.

Based on the results, the effects of the pandemic and the related restrictions on well-being and learning, were both positive and negative among students. The majority of students felt that their physical health was good during the COVID-19 pandemic, while after pandemic the majority only somewhat agreed. The pandemic affected the respondents' mental health in the form of increase of anxiety. The majority of those who responded to the inquiry were somewhat of the opinion that the pandemic affected their social well-being, for example by increasing loneliness. However, some of the students saw the increased loneliness as only positive for them. The majority of the students were of the opinion that the well-being they experienced affected their learning in some way, both during the COVID-19 pandemic and after pandemic. Some of the respondents felt that online learning suited them better than on-campus learning. The thesis could also have been carried out as a qualitative study, whereby the real feelings and thoughts of the students would have come out.

**Keywords:** COVID-19-pandemic, higher education student, well-being

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS.....	6
3	COVID-19-PANDEMIA .....	8
3.1	Viruksen aiheuttama tauti .....	8
3.2	Taudin kulku maailmalla ja Suomessa.....	9
4	COVID-19-PANDEMIAN VAIKUTUKSET OPISKELUHYVINVOINTIIN.....	10
4.1	Hyvinvoinnin määritelmä.....	10
4.2	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi.....	15
4.3	Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolto ja XAMK:n hyvinvointia tukevat palvelut .....	20
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	24
6	MÄÄRÄLLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	25
6.1	Määrällinen tutkimus.....	25
6.2	Tiedonhakuprosessi.....	26
6.3	Aineiston keruu .....	27
6.4	Aineiston analysointi .....	30
7	TULOKSET.....	31
8	POHDINTA .....	42
8.1	Tulosten pohdinta .....	42
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luottavuus.....	45
8.3	Opinnäytetyön prosessin pohdinta.....	47
8.4	Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset .....	48
	LÄHTEET.....	50

## LIITTEET

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Kyselylomake

Liite 3. Kirjallisuuskatsaustaulukko

Liite 4. Teemat ja alateemat

## 1 JOHDANTO

COVID-19-pandemian ja siitä aiheutuneiden rajoitustoimien vaikutukset väestön mielenterveyteen ja hyvinvointiin ovat vaihdelleet pandemian tilanteen mukaan. Vaikutukset ovat näkyneet hieman eri tavalla eri väestöryhmissä. Psykkinen oireilu ja hyvinvoinnin heikkeneminen ovat lisääntyneet merkittävästi erityisesti korkeakouluopiskelijoilla, sillä COVID-19-pandemia ja rajoitustoimet vaikuttivat monin tavoin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin, opiskeluihin sekä arkielämään. (Kestilä ym. 2022, 4–8.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa COVID-19-pandemian vaikutuksia Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa toimeksiantajalle tietoa COVID-19-pandemian vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyömme avulla haluamme selvittää, miten COVID-19-pandemia on vaikuttanut Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä kuinka opiskelijoiden kokema hyvinvointi on vaikuttanut heidän opiskeluihinsa rajoitustoimien aikana sekä syksyllä 2023.

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta, Savonlinnan kampukselta. Opinnäytetyömme aihe kiinnostaa meitä siksi, että olemme itsekkin olleet korkeakouluopiskelijoita COVID-19-pandemiasta johtuneiden rajoitustoimenpiteiden aikana. Rajasimme opinnäytetyömme kohderyhmäksi kaikkien Savonlinnan kampuksen koulutusalojen ne opiskelijat, jotka ovat olleet opiskelijoina COVID-19-pandemiasta johtuneiden rajoitusten aikana.

## 2 TOIMEKSIANTAJAN KUVAUS

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu eli XAMK. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu toimii neljällä eri kampuksella Kotkassa, Mikkelissä, Savonlinnassa ja Kouvolassa. Opiskelijoita kaikilla XAMKin kampuksilla on tällä hetkellä yhteensä noin 11 500. Asiantunti-

joita eri kampuksilla työskentelee yhteensä yli 900. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa on tarjolla yli 40 amk-koulutusta sekä yli 30 yamk-koulutusta. Lisäksi XAMK Pulsella on tarjolla Suomen laajin valikoima avoimen ammattikorkeakoulun eri kursseja sekä muita täydennyskoulutusmahdollisuuksia (XAMK s.a.)

Savonlinnassa Xamkin kampuksella opiskelee tällä hetkellä noin 900 opiskelijaa. Ammattikorkeakoulututkintoja on Savonlinnassa mahdollista suorittaa sosiaali- ja nuorisokasvatuksen, liiketalouden ja turvallisuuden, tekniikan ja metsätalouden sekä terveyden, kuntoutuksen ja liikunnan koulutusaloilla. Ylemmän ammattikorkeakoulun tutkintoja ovat sähköiset palvelut sosiaali- ja terveystalalla, rehabilitation, sosiaali- ja terveystalalla kehittäminen ja johtaminen sekä monialainen toimintakyvyn edistäminen. (XAMK s.a.)

COVID-19:n aiheuttaman pandemian vuoksi muiden ammattikorkeakoulujen tavoin Xamk siirtyi etäopetukseen 18.3.2020 alkaen (XAMK 2020). Käytännön opetus, kuten esimerkiksi laboraatiot, simulaatiot sekä pajatyöskentelyt pyrittiin järjestämään kampuksella lähiopetuksena riittävästä suojauksesta huolehtien. Etäopetuksen aikana Xamkissa otettiin käyttöön hybridimalli, jonka mukaan ensimmäisen vuoden opiskelijat saivat olla koululla lähiopetuksessa. COVID-19-pandemian tilanteen kuitenkin vaihdeltaessa voimakkaasti Suomessa myös kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat joutuivat kokonaan etäopetukseen muiden opiskelijoiden tapaan. (XAMK 2021.) Välillä Xamkissa yritettiin palata lähiopetukseen kaikkien opetusryhmien osalta, mutta pahentunut COVID-19-pandemia ja kiristyneet koronarajoitukset siirsivät kaiken opetuksen jälleen etäopetukseen (XAMK 2022). Helmikuun 2022 alussa Xamk ryhtyi avaamaan opetustaan jälleen asteittain, jolloin tammikuussa 2022 aloittaneet tutkinto- ja vaihto-opiskelijat pääsivät lähiopetukseen 14.2. alkaen. Opetussuunnitelmien ja lukujärjestysten mukaiseen lähiopetukseen Xamkissa palattiin kaikkien opiskelijaryhmien osalta 7.3.2022 (XAMK 2022). Tällä hetkellä eli syksyllä 2023, Xamk:ssa ei ole voimassa koronavirukseen liittyviä rajoituksia (XAMK s.a.).

### 3 COVID-19-PANDEMIA

Loppuvuodesta 2019 lähti Kiinan Wuhanista liikkeelle maailmanlaajuinen epidemia, jonka aiheuttajaksi paljastui ihmiselle uusi koronavirus. Viruksen aiheuttama tauti on nimeltään COVID-19. Taudinaiheuttajavirus on nimetty SARS-CoV-2-virukseksi. (Anttila 2023.) COVID-19-nimi tulee sanoista corona, virus, disease, 2019 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

#### 3.1 Viruksen aiheuttama tauti

Terveillä aikuisilla COVID-19 aiheuttaa useimmiten henkeä uhkaamattoman hengitystieinfektion, jonka oireet vaihtelevat oireettomasta tai lievästä keskivaikeaan korkeakuumeiseen tautiin. Varsinkin iäkkäillä ja perussairailla potilailla infektio voi kuitenkin olla vaikea ja johtaa jopa kuolemaan. COVID-19:n oireita voivat olla muun muassa kuume, yskä, hengenahdistus, lihaskivut, väsymys, nuha, pahoinvointi sekä haju- ja makuaistin häiriöt. Lapsilla oireet ovat useimmiten lieviä. (Terveyskirjasto 2023.) COVID-19-tautiin sairastuminen lisää veren hyytymistäipumusta. Sairastuneella voi siis olla isompi riski saada verisuonitukos, kuten keuhkoveritulppa tai alaraajan syvä laskimotukos. Osalle koronapotilaista saattaa kehittyä myös neurologisia oireita, kuten muutoksia vireystasoon. COVID-19-taudin jälkeen osalla potilaista voi esiintyä pitkittyneitä oireita, joita kutsutaan long covidiksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

COVID-19 voi tarttua pisaratartuntana, kun siihen sairastunut ihminen esimerkiksi yskii tai aivastaa. Koronavirus voi tarttua myös hyvin pienten hiukkasten kautta ilmapölyäisesti, kun sairastunut ihminen esimerkiksi puhuu, laulaa tai huutaa. Pienet hiukkaset jäävät ilmaan leijumaan ja voivat kulkeutua pitkiäkin matkoja ilman liikkeiden mukana. Koronavirus voi tarttua toiseen ihmiseen myös kosketustartuntana. Tartunta voi tapahtua, mikäli sairastunut ihminen on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ja sen jälkeen koskenut niillä toista ihmistä. Virus voi tarttua ihmiseen myös pinnoilta, esimerkiksi ruokakaupan ostoskärryjen kahvoista, vaikkei se säilykään pinnoilla kauaa. Koronavirustartunta todetaan terveydenhuollossa tehtävällä PCR-testillä tai antigeenitestillä. Koronatestin voi tehdä myös itse kotona tehtävällä pikatestillä. (Terveyden ja hyvinvoinnin

laitos 2023.) Taudin itämisaika tartunnasta oireiden alkamiseen vaihtelee 1–14 vuorokauden välillä (Anttila 2023).

### **3.2 Taudin kulku maailmalla ja Suomessa**

Maailman terveysjärjestö WHO julisti koronaviruksen kansainväliseksi kansanterveysuhaksi 31.1.2020 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020). Koronapandemian aikana viruksen perimässä on tapahtunut joitakin muutoksia ja viruksesta on kehittynyt erilaisia variantteja. Viruksille on luonteenomaista, että ne muuntuvat jatkuvasti. Eri varianttien ominaisuuksien vuoksi koronavirusinfektion taudinkuva, leviämisenopeus sekä tarttumisherkyys voivat vaihdella. (Anttila 2023.)

THL:n tartuntatautirekisterin mukaan varmistettuihin koronavirusinfektioihin on 3.2.2023 mennessä Suomessa kuollut noin 0,6 prosenttia sairastuneista potilaista. WHO:n tilannekatsauksen mukaan 2.3.2023 mennessä kuolleisuus maailmanlaajuisesti on epidemian alusta lähtien ollut 0,9 prosenttia. Koronavirusinfektioon menehtyneet potilaat ovat usein olleet iäkkäämpiä henkilöitä. Heillä on myös ollut elimistön puolustuskykyä heikentäviä perussairauksia useammin kuin taudista toipuneilla potilailla. Suomessa raportoiduista COVID-19-tautiin sairastuneista alle 20-vuotiaita on ollut alle 20 prosenttia, 20 – 40-vuotiaita on ollut noin 40 prosenttia, 40 – 70-vuotiaita on myös ollut noin 40 prosenttia ja yli 70-vuotiaita sairastuneita on ollut yli 7 prosenttia. Koronarokotukset ovat vähentäneet tartuntoja jonkun verran. Selvästi rokotukset ovat vähentäneet vakavaan koronavirusinfektioon sairastumista sekä riskiä sairaalaan joutumisesta. Suomessa miesten kuolleisuus koronavirusinfektioon (0,68 prosenttia) on ollut hieman yleisempää kuin naisten (0,53 prosenttia). (Anttila 2023.)

COVID-19 sairastapaukset ja sen aiheuttamat kuolemat ovat viime kuukausien aikana laskeneet maailmanlaajuisesti. COVID-19-rokotukset ovat ylläpitäneet tehonsa myös viruksen muuntuneita kantoja vastaan. Rokotuskattavuus on Suomen väestössä kaiken kaikkiaan hyvä. Rajoitustoimia ei tällä hetkellä ole enää käytössä. (Valtioneuvosto 2023.)

Valtioneuvoston hyväksymän asetusmuutoksen myötä COVID-19 määritellään nykyään valvottavaksi tartuntataudiksi. Vaikka COVID-19-tautia ei enää luokitella yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi, virusmuunnosten esiintymistä, taudin aiheuttamaa sairastavuutta sekä taudin torjunnan seurantaan jatketaan edelleen tiiviisti. Rokotukset tulevat olemaan jatkossakin tehokkain keino suojautua vakavaa COVID-19-tautia vastaan. On siis tärkeää jatkossakin huolehtia suositusten mukaisesta rokotussuojasta. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2023.)

#### **4 COVID-19-PANDEMIAN VAIKUTUKSET OPISKELUHYVINVOINTIIN**

COVID-19-pandemian aiheuttamien poikkeusolojen ja tiukentuneiden rajoitusten myötä opiskelijoiden arki sekä opiskelut muuttuivat huomattavasti. Korkeakoulujen tilat olivat suljettuina, opetus tapahtui etäyhteyksillä tai itsenäisesti, opiskelijaravintolat olivat kiinni eikä mitään opiskelijatapahtumia järjestetty. Rajoitustoimet rajasivat opiskelijoiden sosiaaliset kontaktit minimiin sekä heikensivät samalla opiskelumotivaatiota ja -hyvinvointia. (Kestilä ym. 2022, 8.) Vaikutukset opiskelijoiden psyykkiseen, fyysiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin ovat näin olleet merkittäviä (Kansallinen koulutuksen arviointikeskus 2021).

##### **4.1 Hyvinvoinnin määritelmä**

Maailman terveysjärjestö World Health Organization eli WHO määrittelee ihmisen hyvinvoinnin koostuvan psyykkisestä, fyysisestä sekä sosiaalisesta hyvinvoinnista. WHO:n määritelmää hyvinvoinnista on viime vuosien aikana täydennetty edellisten lisäksi myös henkisyydellä ja terveyden muovautuvuudella. Ihmisen hyvinvointi on suuri, monen asian kokonaisuus. Hyvinvoinnin eri osa-alueet punoutuvat tiiviisti yhteen, ja ne vaikuttavat koko ajan toinen toisiinsa. Ihmisen hyvinvointi ja terveys eivät pysy samankaltaisena koko hänen elämänsä ajan. Muuttuvilla elämäntilanteilla, vaihtelevalla fyysisellä ja psyykkisellä voinnilla sekä sosiaalisella ympäristöllä on suuri merkitys. Ensiarvoista yksilön hyvinvoinnin tilan määrittelyssä on se, miten ihminen itse kokee oman hyvinvointinsa sekä terveytensä. (Puoliväli ym. 2021, 10.)

Hyvinvoinnin osatekijät jaetaan perinteisesti kolmeen eri ulottuvuuteen. Näitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Hyvinvointiin sisältyy sekä yksilöiden että yhteisön hyvinvointi. Yksilöiden hyvinvointiin vaikuttavat onnellisuus, mahdollisuus toteuttaa itseään, sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen pääoma. Yhteisön hyvinvointiin puolestaan vaikuttavat toimeentulo, asuinolot, ympäristö sekä työolot ja työllisyys. Koettua hyvinvointia mitataan useasti elämänlaadulla. Elämänlaatuun vaikuttavat terveys, ihmissuhteet, mielekäs tekeminen, materiaallinen hyvinvointi, omanarvontunto sekä odotukset hyvästä elämästä. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Mattilan (2018) mukaan hyvinvointia voidaan tarkastella myös teoriatasolla. Hyvinvoinnin teorat jaetaan hedonistisiin teorioihin, halujen tyydytys -teorioihin, autenttinen onnellisuus -teorioihin, eudaimonistisiin teorioihin sekä objektiivisten listojen teorioihin. Hedonistisen teorian mukaan hyvinvointi tarkoittaa nautintoa ja sitä, että yksilön miellyttävät kokemukset voittavat epämiellyttävät kokemukset. Halujen tyydytys -teorian mukaan hyvinvointi merkitsee yksilön omien halujen tyydyttämistä. Aito onnellisuus -teoriassa hyvinvointi on autenttista onnellisuutta. Se tarkoittaa subjektiivista onnellisuutta, joka sisältää tyytyväisyyden sekä positiivisia tunteita omaa elämää kohtaan. Eudaimonistisen teorian mukaan hyvinvointi tarkoittaa mahdollisuutta itsensä toteuttamiseen ja sitä, että yksilö voi elää täysillä. Listateorian mukaan yksilön hyvinvointia puolestaan voi kuvata listalla hyvistä asioista, joita hyvinvoinnin saavuttaminen vaatii. Hyviä asioita listalla ovat muun muassa onnellisuus, tyytyväisyys elämään, rakastavat sosiaaliset suhteet, fyysinen ja psyykinen terveys sekä materiaallinen omaisuus perustarpeidemme tyydyttämiseen.

**Psyykkiseen hyvinvointiin** kytkeytyy voimakkaasti yksilön kokema mielen-terveys. WHO:n määritelmän mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan sellaista hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö kykenee itse tunnistamaan omat kykynsä ja vahvuutensa, hallitsemaan stressiä, sietämään menetyksiä ja ahdistusta, selviytymään elämän tuomista eri haasteista ja muuttuvista elämäntilanteista, työskentelemään työelämässä sekä olemaan aktiivisena osana oman ympäristönsä toimintaa. (Puoliväli ym. 2021, 10.)

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. Sisäisiä suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi yksilön hyvä itsetunto, vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot, kyky solmia ja pitää yllä ihmissuhteita, hyvä fyysinen terveys, kyky huolehtia omasta hyvinvoinnista sekä omien arvojen näköisen arjen eläminen. Ulkoisia suojaavia tekijöitä puolestaan ovat esimerkiksi yksilön hyvät sosiaaliset suhteet, turvallinen elinympäristö, hyväksyvät perhesuhteet, mahdollisuudet kouluttautua, työ tai muu vakituinen toimeentulo sekä yhteiskunnan toimivat ja helposti saatavilla olevat auttamisjärjestelmät. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

Mielenterveyttä kuormittavat riskitekijät voidaan myös jakaa sisäisiin ja ulkoiisiin tekijöihin. Sisäiset riskitekijät voivat liittyä ihmisen geneettisiin riskitekijöihin ja alttiuksiin, sairauksiin, kehityshäiriöihin, vammautumiseen tai yksilön hyvinvointia huonontavaan riskikäyttäytymiseen. Ulkoiset riskitekijät puolestaan ovat yksilöstä itsestään riippumattomia tekijöitä, kuten esimerkiksi turvaton elinympäristö, talousvaikeudet, kuluttavat ihmissuhteet tai kodittomuus. Yksi mahdollisista ulkoisista riskitekijöistä ovat myös traumatisoivat kokemukset, kuten kiusaaminen, ero, menetykset elämässä tai väkivallan kokeminen. Sisäiset ja ulkoiset riskitekijät voivat kummatkin olla lyhyt- tai pitkäkestoisia. Lyhytkestoisillakin riskitekijöillä voi kuitenkin olla pitkäaikaiset seuraukset. Eri laisten riskitekijöiden kasaantuminen voi olla erityisen haitallista yksilön mielenterveydelle. (Suomen mielenterveys ry 2022.)

**Fyysinen hyvinvointi** tarkoittaa yksilön kokemusta omasta fyysisestä terveydestä, jaksamista arjessa sekä pystyvyyttä suoriutua kehoa ja lihaksia kuormittavista suorituksista. Yksilön omakohtainen kokemus omasta fyysisestä hyvinvoinnista voi poiketa huomattavasti ulkopuolisen puolueettomasta arviosta. Kroonisesti sairas ihminen voi esimerkiksi tuntea itsensä täysin terveeksi tai sitten ihminen kokee itsensä huonokuntoisemmaksi, kuin oikeastaan onkaan. Fyysisistä hyvinvointia edesauttavat säännöllinen, monipuolinen ja tarpeeksi raskas liikunta, riittävä lepo ja uni sekä ravitseva ruokavalio. (Puoliväli ym. 2021, 10.)

Liikunnan harrastamisella on monia kiistattomia positiivisia vaikutuksia niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Psykkisistä vaikutuksista yksi merkittävin on liikunnan aikaansaama mielihyvä. Liikunta auttaa myös vähentämään ahdistusta ja masennusta, lievittämään stressiä sekä virkistämään mieltä. Liikunnan harrastamiseen liittyy vahvasti myös sosiaalinen puoli. Liikkuminen yhdessä voi lisätä yhteenkuuluvuuden ja ystävyyden tunnetta, mikä osaltaan voi vahvistaa motivaatiota liikkumiseen. Toisaalta osalle ihmisistä liikunnan harrastaminen yksin tukee heidän hyvinvointiaan olemalla rentouttavaa omaa aikaa. (UKK-instituutti 2021.)

Säännöllisen liikunnan aikaansaamia fysiologisia vaikutuksia ovat muun muassa kunnon kohentuminen, myönteiset vaikutukset sokeri-, rasva- ja insuliiniaineenvaihduntaan, sydämen vahvistuminen, syketaason laskeminen, toimintakyvyn ylläpitäminen sekä voiman lisääntyminen ja tasapainon parantuminen. Fyysinen aktiivisuus myös tehostaa oppimista sekä suojaa yksilöä mahdollisesti muistisairauksilta. (Tays 2021.) Liikunnan vaikutukset mielialaan sekä henkiseen hyvinvointiin vaihtelevat eri yksilöiden välillä huomattavasti enemmän verrattuna liikunnan fysiologisiin vaikutuksiin. Eri hyvinvoinnin osa-alueiden vaikuttaessa vahvasti toisiinsa esimerkiksi liikunnan puutteesta johtuvat seuraukset, kuten alentunut toimintakyky, voivat heikentää huomattavasti yksilön mielenterveyttä. (UKK-instituutti 2021.)

Uni ja syvä lepo sekä niiden avulla saatu jaksaminen ovat ihmiselle hyvinvoinnin perustaa. Riittävä uni lataa mielen ja kehon voimavarat sekä auttaa pysymään virkeänä. Uni auttaa ihmisen elimistöä palautumaan päivän rasituksista, vastustuskykyä vahvistamaan sekä hermoston toimintaa tasapainottamaan. Hyvä uni on ihmiselle myös muistamisen sekä oppimisen edellytys. Aikuinen ihminen tarvitsee 7-9 tuntia laadukasta unta yössä. (Suomen mielenterveys ry.)

Univaje heikentää vireystilaa, alentaa mielialaa sekä voi aiheuttaa erilaisia terveysriskejä, kuten korkeaa verenpainetta tai aineenvaihduntahäiriöitä. Univaje on erilaisissa tutkimuksissa liitetty masennukseen sekä huonoon itsetuntoon.

Vähäisellä unella ja ylipainolla on myös todettu olevan biologinen yhteys toisiinsa. Univaje voi pitkään jatkuessaan aiheuttaa psyykkisiä oireita. Riittävä uni auttaa ihmisen mieltä suojautumaan väsymyksen aikaansaamalta alakuloisuudelta ja ahdistukselta. (Suomen mielenterveys ry.)

Kehon ja mielen hyvinvoinnin kannalta ruoan hyvällä laadulla on iso merkitys. Hyvinvointia tukeva ruokavalio sisältää monipuolista, laadukasta, ravitsevaa sekä maukasta ravintoa. Itselle sopiva ruokailurytmi tukee myös hyvinvointia. Täysjyvätuotteet, rasvaiset kalat, linssit, pavut, pähkinät, folaatti- ja kuitupitoiset sekä vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävät marjat ja kasvikset ovat hyviä esimerkkejä ravinnosta, jotka vahvistavat ja ylläpitävät mielen hyvinvointia. Sen sijaan sokeripitoiset tuotteet, valkoinen vehnä ja siitä valmistetut tuotteet, prosessoidut lihatuotteet sekä valmis- ja pikaruokat heikentävät ihmisen jaksamista. (Suomen mielenterveys ry.)

**Sosiaalinen hyvinvointi** perustuu yksilön hyviin sosiaalisiin suhteisiin. Perustan hyville sosiaalisille suhteille luovat esimerkiksi perhe, ystävyys-suhteet, parisuhde sekä kannustava opiskelu- tai työyhteisö. Hyvät ja voimaannuttavat sosiaaliset suhteet tukevat yksilön terveyttä ja edistävät huomattavasti hyvinvointia. Joissakin sosiaalisen hyvinvoinnin määritelmässä siihen katsotaan kuuluvaksi myös esimerkiksi yksilön tyytyväisyys omaan elämäänsä, omaan uraan ja siinä kehittymiseen liittyvät odotukset sekä mahdollisuudet toteuttaa omaa itseään. (Puoliväli ym. 2021, 10.)

Sosiaaliset suhteet ovat merkittävä osa yksilön hyvinvointia sekä mielenterveyttä. Ihminen on laumaeläin, joten meillä on luontainen tarve liittyä muiden ihmisten seuraan sekä tuntee kuuluvamme johonkin joukkoon. Se, että tuntee kuuluvansa johonkin, toimii valtavana voimavarana vaikeiden hetkien aikana elämässä. Yksinäisyyden kokemisella on huomattava merkitys psyykkiseen hyvinvointiin. Pitkään jatkunut yksinäisyys altistaa yksilön muun muassa mielenterveysongelmille, heikentää itsetuntoa sekä vaikeuttaa ihmissuhteiden luomista. (YTHS s.a.)

## 4.2 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Korkeakoulussa opiskellessa omasta hyvinvoinnista, terveydestä ja jaksamisesta huolehtiminen korostuvat. Oman jaksamisen ja hyvinvoinnin horjuessa arjesta suoriutuminen sekä oppiminen ja opiskelut vaikeutuvat. Opiskelijana onkin tärkeää huomioida oma kokonaisvaltainen hyvinvointi. (Korkeakouluopiskelijat s.a.) Omaa terveyttä ja hyvinvointia, jaksamista sekä opiskelu- ja työkykyä voi edistää terveellisillä elämäntavoilla (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 16).

Opiskeluun korkeakoulussa sisältyy runsaasti vastuuta omista valinnoista, opintojen suunnittelusta ja niiden etenemisestä sekä omasta ajankäytöstä. Opiskelussa tarvitaan hyviä kognitiivisia valmiuksia, jotka ovat herkkiä häiriintymään esimerkiksi stressin, unihäiriöiden, huonojen opiskeluolosuhteiden tai mielenterveyshäiriöiden vuoksi. Yksi suurimmista opiskelukyvyttömyyden aiheuttajista ovatkin opiskelijoiden erilaiset mielenterveysongelmat. Opiskelijoiden psyykkiset ongelmat ilmenevät useasti masennuksena, jännittämisenä, keskittymisvaikeuksina tai fyysisinä oireina. (Opiskeluterveys 2021.)

Korkeakoulussa opiskeleminen voi siis olla opiskelijan hyvinvoinnin kannalta suojaava tekijä tai riskitekijä. Jos opiskelu tarjoaa yksilölle sosiaalisia verkostoja, onnistumiskokemuksia sekä mielekästä toimintaa, on se hyvinvointia suojaava tekijä. Opiskelijan kohdatessa koulussa syrjimistä, yksinäisyyttä tai kokiessaan opiskelun liian kuormittavaksi, on se riskitekijä. Yleisten hyvinvoinnin riskitekijöiden lisäksi runsas päihteidenkäyttö sekä sosiaalisten suhteiden puute ovat huomattava terveyttä ja hyvinvointia uhkaava tekijä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Kun oman arjen rytmittää rutiineilla, se tukee hyvinvointia sekä tekee opiskelun ja levon vuorottelun koulupäivien aikana helpommaksi. Omat arjen toiminnot, kuten esimerkiksi opiskelu, harrastukset, urheilu, riittävä uni sekä ruokailuhetket on tärkeää rytmittää niin, että kaikille eri toiminnoille jää tarpeeksi aikaa. (Valtion ravitsemusneuvottelukunta & Kela 2021, 14–15.) Korkeakoululaisen hyvinvointia ja mielenterveyttä suojaavia sekä opiskelun sujumiseen vai-

kuttavia tekijöitä ovat yksilön kokemukset oman elämän hallinnasta, terveelliset elämäntavat, perheen ja ystävien tuki, turvallinen elin- ja opiskeluympäristö, hyvät sosiaaliset taidot, koulutusmahdollisuudet, riittävän hyvä itseluottamus sekä usko omien voimien ja kykyjen riittävyteen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023.)

Ihminen tarvitsee hyvinvointinsa ylläpitämiseen sosiaalisia suhteita.

Tarve sosiaalisten suhteiden määrälle on kuitenkin yksilöllinen ja eri elämänvaiheissa tarve voi vaihdella. Opiskelijan sosiaaliset verkostot voivat muodostua eri yhteisöistä, kuten perheestä, ystävistä sekä opiskelu- ja työyhteisöistä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022.) Opiskeluyhteisöön kuulumisen ja sieltä saatava tuki edesauttavat opintojen sujumista, auttavat luomaan sosiaalisia kontakteja sekä ehkäisemään yksinäisyyttä. Opiskelijoiden toisilleen antamalla vertaistuellalla on havaittu olevan suuri merkitys opintojen sujumisessa. Lähiopetuksen vähentyminen ja etäopiskelun lisääntyminen tuovat haasteita opiskeluyhteisöjen rakentumiselle. (Opiskeluterveys 2021.) Opintojen alussa uudessa ympäristössä, uusien sosiaalisten verkostojen luomiseen voi mennä aikaa. Sosiaalisista suhteista saatava tuki voivat pitää yllä opiskelijan opiskelukykyä sekä auttavat selviytymään kriiseistä, joita elämässä tulee vastaan. Yllättävät muutokset sosiaalisissa suhteissa sen sijaan voivat hetkellisesti heikentää opiskelijan opiskelukykyä. Turvalliset sosiaaliset suhteet, joissa yksilö saa kannustusta sekä hyväksyntää, helpottavat uusien asioiden oppimista. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2022.)

Säännöllinen, monipuolinen ja terveellinen ruokavalio on perusta kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, jaksamiselle sekä kyvylle opiskella. Ravintosuositusten mukainen ruokailu luo pohjaa opiskelijan hyvinvoinnille sekä terveyttä edistävälle ruokailutottumuksille. Kokonaisvaltaisesti väestön terveyttä ajatellen, opiskeluaikana ruokailutottumuksineen elämänvaiheena on merkittävä. Useat terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavat elämäntavat aikuisuudessa nimittäin vaikuttavat käyttöön jo nuorena aikuisena. Opiskelijoiden yksilöllisiin ruokailutottumuksiin sekä mahdollisuuksiin syödä monipuolisesti ja terveellisesti vaikuttavat useat eri tekijät, kuten sosiaaliset suhteet, opiskelijan taloudellinen tilanne sekä aikataulu opiskeluissa. (Opiskeluterveys 2021.)

Opiskelijan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin sekä oppimisen kannalta unella on tärkeä merkitys. Levänneet aivot kykenevät toimimaan kekseliäästi ja mukautumiskykyisesti. Yksilön tarkkaavaisuus, keskittymiskyky, looginen ajattelu sekä kyky ratkaista ongelmia paranevat. Päivän aikana opitut asiat tallentuvat syvän unen aikana työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Opiskelun jälkeen nukuttu laadukas ja riittävä uni auttaa lisäksi opiskelijaa oivaltamaan jotakin uutta asiasta, jota hän on opetellut. Vaikka riittävän unen merkityksen omalle hyvinvoinnille ja oppimiselle tiedostaisikin, omien nukkumistapojen muuttaminen terveellisiksi on usein haasteellista, sillä unen säätelyyn liittyy oleellisesti myös biologisia tekijöitä. (Opiskeluterveys 2021.)

Opiskelu-aika sijoittuu yleensä siihen elämänvaiheeseen, jolloin nukkumisrytmi on ihmisellä luonnollisesti myöhäisimmillään. Unirytmien ylläpitämistä voi vaikeuttaa myös stressi, joka on opiskelijoilla yksi yleisimmistä unihäiriöiden syistä. Syitä stressille voivat olla opiskelujen aiheuttamat paineet, taloudelliset huolet sekä ihmissuhteet. Sekä stressaavat että positiiviset elämänmuutokset, kuten rakastuminen tai muutto, voivat myös laukaista unettomuuden. Fyysisessä tai psyykkisessä terveydentilassa tapahtuvat muutokset voivat olla unihäiriöiden taustalla, toisaalta ne voivat myös olla unihäiriöiden aiheuttajia. (Opiskeluterveys 2021.)

Liikunta on merkittäväällä tavalla opiskelukykyä edistävää toimintaa. Korkeakouluopiskelijoilla on todettu olevan paljon terveysongelmia, joiden kehittymiseen ja hoitoon liikunnalla on vaikutusta. Tällaisia terveysongelmia ovat esimerkiksi ala- ja yläselän ongelmat, ylipaino, masennus ja astma. Liikunnalla on myös huomattu olevan positiivinen yhteys opintojen etenemiseen. Liikunnan harrastamisella on merkittävä rooli muun muassa opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden muodostumisessa, voimavarojen lähteenä sekä stressin vähentämisessä. Korkeakouluopiskelijoille liikunnan harrastamiseen tuo usein haasteita huono taloudellinen tilanne. Opiskelijoiden liikkumattomuuden ja haitallisen terveyskäyttäytymisen vaikutukset eivät välttämättä näy huomattavasti

vielä opiskeluaikana. Mikäli fyysisestä hyvinvoinnista ei huolehdi opintojen jälkeenkään ja kunto sekä terveydentila heikentyvät edelleen, liikkumattomuuden kierre vain vahvistuu. (Opiskeluterveys 2021.)

KOTT eli Valtakunnallinen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus tuottaa perusteellisen tietopaketin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Viimeisin KOTT-tutkimus tehtiin helmi–huhtikuussa 2021. KOTT-tutkimuksella on tarkoitus selvittää korkeakouluopiskelijoiden fyysisistä ja psyykkistä terveyttä, heidän elintapojaan, koettua hyvinvointia, sosiaalisia suhteita sekä kykyä opiskella ja siihen liittyvän tuen tarvetta. Vuoden 2021 tutkimuksessa selvitettiin koronapandemian vaikutuksia korkeakouluopiskelijoihin. Vuonna 2021 KOTT-tutkimuksen toteutti Terveysten ja hyvinvoinnin laitos THL. Aikaisemmista tutkimuksista on vastannut Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Vuoden 2021 KOTT-tutkimuksen tuloksien mukaan joka kolmas korkeakouluopiskelija oli kuormittunut psyykkisesti eli kärsi masennus- ja/tai ahdistusoireista. Ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa opiskelevista naisista psyykkistä kuormittuneisuutta kertoi kokevansa jopa 40 prosenttia. Korkeakouluissa opiskelevilla naisilla myös todettu ahdistuneisuushäiriö sekä todettu masennus olivat yleisempiä verrattuna miehiin. Psyykkisiä oireita sekä kuormittuneisuutta näkyi opiskelijoilla suhteessa enemmän kuin koko muussa aikuisväestössä. Korkeakouluopiskelijoista joka kuudennella oli syömishäiriöön sairastumisen riski. Kyseiseen riskiryhmään kuului 26 prosenttia naisista ja 8 prosenttia miehistä. Naiset kokivat miehiä yleisemmin väsymystä päiväsaikaan. Joka kymmenes korkeakouluopiskelija myös kertoi, että netin käytön takia yöunet jäivät liian lyhyiksi. Koronapandemian aikana melkein puolet korkeakouluopiskelijoista liikkui terveysliikuntasuosituksen mukaan. Huonoiten terveysliikuntasuositukset toteutuivat 30–34-vuotiailla opiskelijoilla. Opiskelevista naisista joka neljäs sekä opiskelevista miehistä joka kolmas kertoi, ettei hän kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Kokemus siitä, ettei kuulu opiskeluun liittyvään ryhmään, oli melkein kaksinkertainen 25 vuotta täyttäneillä korkeakouluopiskelijoilla verrattuna heitä nuorempiin korkeakouluopiskelijoihin. (Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021.)

KOTT-tutkimuksessa selvitettiin myös, kuinka koronapandemia on vaikuttanut korkeakouluopiskelijoihin sekä heidän hyvinvointiinsa. Tutkimuksen ennakkotuloksista kesällä 2021 käy ilmi, että korkeakouluopiskelijoista melkein puolet kokee opintojen vaatiman työmäärän kasvaneen koronapandemian aikana. Etenkin ammattikorkeakoulussa opiskelevat 18–26-vuotiaat naiset sekä yliopistossa opiskelevat 18–22-vuotiaat naiset kertovat lisääntyneestä työmäärästä. Korkeakouluopiskelijoista 70 prosenttia kokee opintojensa myös vaikeutuneen. Joka viides opiskelija kuitenkin kertoo, että opinnot ovat helpottuneet koronapandemian aikana. KOTT-tutkimuksen tulokset kertovat, että jopa yli puolet korkeakouluopiskelijoista tunsivat yksinäisyyden lisääntyneen. Yliopistossa opiskelevista 18–22-vuotiaista naisista kolme neljästä on tuntenut kokevansa yksinäisyyttä enemmän kuin aiemmin. Naisista puolet ja miehistä noin 40 prosenttia kokee toiveikkuuden tulevaisuuden suhteen vähentyneen. Naiset kertovat myös unihäiriöiden sekä painajaisten lisääntymisestä useammin verrattuna miehiin. Korkeakouluopiskelijoista 70 prosentilla yhteydenpito sukulaisiin ja ystäviin on vähentynyt. Opiskelijoista 80 prosentilla yhteydenpito on vähentynyt opiskelutovereihin. Melkein 40 prosentilla korkeakouluopiskelijoista koronapandemia on huonontanut taloudellista tilannetta. Ammattikorkeakouluissa opiskelevat kertovat taloudellisen tilanteen huonontuneen useammin kuin yliopistoissa opiskelevat. Päihteiden käyttö on vähentynyt koronapandemian aikana joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla, yliopisto-opiskelijoilla useammin kuin ammattikorkeakoululaisilla. Korkeakouluopiskelijoista joka kymmenes kertoo kuitenkin päihteiden käytön lisääntymisestä. (Terveystieteiden tutkimuslaitos 2021.)

Kirjallisuuskatsaukseen valikoiduista tutkimuksista nousi esille COVID-19-pandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin. Suomalaisista pro gradu -tutkimuksista (5) nousivat esille pitkälti samat asiat: COVID-19-pandemia oli vaikuttanut opiskeluun ja opiskelijoiden hyvinvointiin sekä negatiivisella että positiivisella tavalla. Pandemia aiheutti sen, että opiskelijat joutuivat siirtymään etäopiskeluun ja se taas vaikutti sosiaalisten suhteiden muodostumiseen negatiivisesti ja aiheutti yksinäisyyttä. Positiivisia vaikutuksia oli etäopiskelun mahdollistama joustavuus, koska opetukseen pystyi osallistumaan missä vain.

Yhteisöllisyyttä on pidetty yllä etätapahtumien avulla ja rajaamalla lähitapahtumien osallistujamäärää. Opintoihin liittyviin haasteisiin ja mielenterveydellisiin ongelmiin opiskelijat ovat hakeneet apua. Tarjottuun apuun opiskelijat olivat pääosin tyytyväisiä. Osalle opiskelijoista opiskelijatapahtumat tuottivat ennen ahdistusta, ja etäopetus toi heille vapautuksen olla jatkuvasti osallistumatta tapahtumiin.

Holm-Hadullan ym. (2021) tutkimuksen tavoite oli selvittää, kuinka moni opiskelija kärsii koronapandemiasta johtuvasta mielenterveyden ja hyvinvoinnin heikkenemisestä. Tämä tutkimus on karua luettavaa: opiskelijat kokevat, että sosiaalisten kontaktien rajoittaminen on johtanut yksinäisyyteen. Yksinäisyys taas on johtanut masentuneeseen mielialaan, motivaation puutteeseen ja toivottomuuteen. Potilaan terveystarkastukseen (PHQ-D) perusteella 75,8 %:lla vastaajista oli havaittavissa mielenterveyden ongelmia. Hyvinvointi-indeksiin (WHO-5) mukaan 72,2 %:lla vastaajista oli vakavaa hyvinvoinnin heikkenemistä. Tästäkin tutkimuksesta siis keskeiseksi tekijäksi nousee opiskelijoiden kokemus yksinäisyys.

Mirilovicin ym. (2022) ja Sauernin ym. (2022) tutkimusten tulokset ovat hyvin samansuuntaiset: koronapandemia on lisännyt opiskelijoiden stressiä ja yksinäisyyttä sekä alentanut opiskelumotivaatiota. Myös tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että koronakriisi on vaikuttanut merkittävästi opiskelijoiden mielenterveyteen. Sauernin ym. (2022) tutkimuksen tuloksista kävi kuitenkin ilmi myös pandemian myönteisiä vaikutuksia. Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus on vähentänyt yksinäisyyden tunnetta, lisännyt henkistä hyvinvointia sekä vähentänyt taipumusta tupakointiin.

### **4.3 Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolto ja XAMK:n hyvinvointia tukevat palvelut**

Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolto oli jakautunut kahdelle taholle ennen vuotta 2021: yliopisto-opiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjesti Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS), ja kunnat järjestivät ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon. 1.1.2021 alkaen korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta annettu laki (695/2019) eli

opiskeluterveydenhuoltolaki määrittäjä järjestäjänä toimivan Kansaneläkelaitoksen sekä tuottajana toimivan YTHS:n vastuut. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuoltoon ovat oikeutettuja Opiskeluterveydenhuoltolain 2 §:n mukaan seuraavat opiskelijat: ammattikorkeakoulututkintoa tai ylempää ammattikorkeakoulututkintoa suorittavat opiskelijat, alemmaa tai ylempää korkeakoulututkintoa suorittavat korkeakoulututkintoa suorittavat yliopisto-opiskelijat, poliisiammattikorkeakoulun ammattikorkeakoulututkintoa suorittavat opiskelijat sekä maanpuolustuskorkeakoulun nk. siviilip opiskelijat (muut kuin upseerin virkaan opiskelevat). (Kunttu ym. 2021, 77.)

Voidakseen käyttää opiskeluterveydenhuollon palveluja opiskelijan on täytynyt tehdä opintojaksoilmoittautuminen. Opiskeluterveydenhuollon palveluihin oikeutetut opiskelijat maksavat veroluonteisen terveydenhoitomaksun Kansaneläkelaitokselle. Maksu on lukukausikohtainen, ja suuruus määritetään vuosittain valtioneuvoston asetuksella. Maksu käytetään opiskeluterveydenhuollon rahoittamiseen. 23 prosenttia opiskeluterveydenhuollon kustannuksista kateetaan terveydenhoitomaksuilla. Valtio huolehtii lopusta rahoituksesta. Erillisiä käyntimaksuja opiskelijoilta ei peritä. (Kunttu ym. 2021, 77.) Vuonna 2023 korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu on 36,80 euroa/lukukausi (Kela s.a.).

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tarjoamia palveluita käyttää noin 270 000 opiskelijaa yli 50 korkeakoulussa. Terveydenhuoltolain 17 § ja Sosiaali- ja terveysministeriön opiskeluterveydenhuollon opas linjaavat YTHS:n palveluvalikoimaa. YTHS:n valtakunnallinen verkosto mahdollistaa palveluiden tarjoamisen opiskelijoille opiskelu- ja sijaintipaikkakunnasta riippumatta. Opiskelija voi käyttää valtakunnallisia digitaalisia palveluita sekä pääsääntöisesti kaikkia YTHS:n omia toimipisteitä opiskelu- tai asuinpaikkakunnasta riippumatta. (Kunttu ym. 2021, 88-89.) Opiskeluterveydenhuollon tavoite on opiskelijoiden terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistäminen. Opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen on toinen tavoite. Varhainen puuttuminen, opiskelijalähtöisyys ja monialainen yhteistyö ovat opiskeluterveydenhuollon toimintaperiaatteita. (Kunttu ym. 2021, 80.)

Opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistämiseen sisältyvät sekä määrälliset että yksilöllisen tarpeen mukaiset tarkastukset suun terveystarkastukset mukaan lukien. Korkea-asteella opiskeleville tehdään terveystarkastus ensimmäisenä vuonna. Jos esitutkimuksen perusteella on aiheutta tai opiskelija niin toivoo, opiskelija kutsutaan vastaanotolle terveystarkastukseen. Pääsääntöisesti tarkastuksen tekee terveydenhoitaja. Kyselyn ja siihen vastaamisen YTHS toteuttaa digitaalisesti. Lyhyt, kartoittava terveystarkastus löytää terveysongelmista kärsivät YTHS:n selvitysten mukaan hyvin. Tarvittaessa opiskelija ohjataan lääkärin tai muiden terveydenhuollon asiantuntijoiden vastaanotolle. (Kunttu ym. 2021, 119-121.) Savonlinnassa yleis- ja mielenterveyden palvelut tuottaa Pihlajalinna Etelä-Savo Oy ja suunterveyden palvelut Terveystalo Savonlinna. (YTHS s.a.)

Ennen vuotta 2021, kun Savonlinnan kaupunki vastasi XAMKin Savonlinnan kampuksen opiskeluterveydenhuollon palveluiden järjestämisestä, terveydenhoitaja otti opiskelijat vastaan kampuksella. Lääkäri oli tavattavissa kampuksella joka toinen viikko yhtenä päivänä viikossa. Opiskelijoiden käytössä olivat myös opiskeluhuvinvoinnin asiantuntijan ja opintopsykologin palvelut. (XAMK 2017.) Vuoden 2021 alusta alkaen Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta vastasi Etelä-Savon Työterveys Oy. Keväällä 2022 Pihlajalinna osti Etelä-Savon Työterveys Oy:n osakekannan sen aiemmilta omistajilta Osuuskauppa Suur-Savolta ja kuntayhtymä Essotelta (YLE 2022).

COVID-19-pandemia muutti korkeakoulujen opetuksen etäopiskelupainotteiseksi, mikä vaikutti opiskelijoiden hyvinvointiin kielteisesti. Mielenterveyspalvelujen kysyntä kasvoi selvästi edelliseen vuoteen verrattuna. Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiölle depressiokoulutuksen vakiinnuttamiseen ja laajentamiseen sekä matalan kynnyksen chat-palveluiden lisäämiseen valtionavustusta. 1.12.2020-31.12.2021 syntyneisiin kustannuksiin myönnettiin 750 000 euron suuruinen avustus. Valtion vuoden

2020 talousarviossa myönnettiin kaikkiaan 5 miljoonan euron määräraha käytettäväksi Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tukeviin toimenpiteisiin. (STM 2021.)

Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi 4,2 miljoonan euron lisävastuksen joulukuussa 2021. Avustuksella toteutettiin monenlaisia hoidollisia palveluja. Yksi niistä oli SelfChat-mielenterveyden chat-linja. Lisäksi YTHS:n omaa lyhytterapiapalvelutuotantoa täydennettiin ostopalveluina tuotettuna lyhytterapialla. Aivojen tasavirtastimulaatiohoitojen käyttöönottoa laajennettiin: hoitoa oli mahdollista saada viidessä YTHS:n palvelupisteessä 2021 aikana. Rahoituksen avulla lisättiin StressLess-ryhmien ja Depressiokouluryhmien määrää. Mielichatissa opiskelijat voivat keskustella anonymisti mieltä painavista asioista: chatissa saa tukea ja neuvoa mielenterveyteen liittyvissä kysymyksissä. Mielichat avattiin kesäkuussa 2021 ja se toimi vuoden ajan. Valtionavustusta käytettiin myös Lifeclassin kehittämiseen. Opiskelijat saivat Lifeclassin käyttöön Self-verkkopalvelussa. Lifeclassissa on katsottavissa yli 90 videovalmennusta. Se koostuu kolmesta teemasta: työkalut mielen hyvinvointiin, kaikki masennuksesta sekä alkoholi ja juomistottumukset. (YTHS 2022.)

Aivojen tasavirtastimulaatiohoitoa kutsutaan myös myssyhoidoksi. Se on diagnosoidun masennuksen lääkkeetön hoitomuoto. Opiskelijoiden kuvaamia hoidosta saatuja hyötyjä ovat vireystilan kasvaminen ja aktiivisuuden lisääntyminen. Depressiokoulu on tieteellisesti tehokkaaksi todettu lievän tai keskivaikean masennuksen ryhmämuotoinen hoitomenetelmä. StressLess-ryhmät on suunnattu opiskelijoille, jotka kamppailevat stressin tai hankalien tunteiden ja ajatusten kanssa. Valmennus perustuu hyväksymis- ja omistautumisterapiaan. YTHS järjesti Depressiokouluja ja StressLess-ryhmiä usealla paikkakunnalla keväällä 2023. Molempia järjestettiin myös etätoteutuksena kevään 2023 aikana. (YTHS 2022.)

YTHS kehitti ministeriöltä saamallaan avustuksella myös osaamista ja automaatiota. Avustuksen avulla aloitettiin Mielenterveyden ensiapu -koulutukset, joita vetivät YTHS:n psykologit. Koulutukset suunnattiin tuutoreille, opiskelijaaktiiveille, omaopettajille, asiasta kiinnostuneille opiskelijoille, opinto-ohjaajille

ja korkeakoulujen hyvinvointityöntekijöille. YTHS:n terveydenhoitajia sekä korkeakoulujen hyvinvointipalvelujen henkilöstöä alettiin kouluttaa yksinäisyystyön menetelmän osajiksi kevään 2022 aikana. Rahoituksen avulla perustettiin Digimielenterveysklinikka, jonka avulla saatiin lisää henkilöstöresursseja potilastyöhön. (YTHS 2022.)

XAMK tarjoaa myös hyvinvointia tukevia palveluja opiskelijalle. Keskusteluapua saa esimerkiksi opiskeluhuvinvoinnin asiantuntijalta. Jos oppimisessa on haasteita tai opiskelija tarvitsee yksilöllisiä opetusjärjestelyjä, opiskelija voi kääntyä erityisopettajan puoleen. Stressin hallintaan, opiskelujännitykseen tai opinnoissa jaksamiseen liittyvissä asioissa auttaa opintopsykologi. Opiskelupalveluneuvojat antavat henkilökohtaista neuvontaa ja opastusta. Tutortointi on tärkeä tukimuoto: tutorit tutustuttavat opiskelijat vapaa-ajan mahdollisuuksiin ja opiskelijakulttuuriin. Liikunta on tärkeää opiskelijan hyvinvoinnille. Savonlinnan kampuksella on kuntosali, joka on opiskelijoiden käytettävissä. Kampuksella järjestetään myös ryhmäliikuntatunteja ja palloiluvuoroja. Nämä olivat maksuttomia syyslukukaudella 2022 – näin haluttiin tukea opiskelijoiden hyvinvointia COVID-19-pandemian jälkeen. (XAMK s.a.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa COVID-19-pandemian vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimeksiantajalle tietoa COVID-19-pandemian vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön avulla selvitetään COVID-19-pandemian vaikutuksia Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana sekä syksyllä 2023.

Tutkimuskysymykset olivat

1. Millaiseksi Savonlinnan kampuksen opiskelijat kokivat hyvinvointinsa COVID-19-pandemiasta johtuvien kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana?

2. Millaiseksi Savonlinnan kampuksen opiskelijat kokevat hyvinvointinsa tällä hetkellä?

## 6 MÄÄRÄLLISEN OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Määrällisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat tiedon strukturointi, mittaaminen, tiedon esittäminen numeroin, tutkimuksen objektiivisuus ja vastaajien suuri lukumäärä. Strukturointi tarkoittaa sitä, että tutkittava asia ja siinä olevat ominaisuudet vakioidaan. Tutkimustulos on objektiivinen, kun se on riippumaton tutkijasta. Tutkija ei siis vaikuta tutkimustulokseen. (Vilkkä 2007, 13–14.)

### 6.1 Määrällinen tutkimus

Määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen avulla selvitetään prosenttiosuuksiin ja lukumääriin liittyviä kysymyksiä. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin missä, mikä, kuinka usein ja kuinka paljon. Ilmiöitä kuvataan numeerisen tiedon avulla ja tuloksia havainnollistetaan kuvioin tai taulukoin. Eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia voidaan myös selvittää. (Heikkilä 2014, 15–16.) Olennaisen numerotiedon tutkija tulkitsee ja selittää sanallisesti. Tutkija kuvaa, millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa tai eroavat suhteessa toisiinsa. (Vilkkä 2007, 14–15.) Määrällisessä tutkimuksessa tavoite on ihmistä koskevien asioiden, kokemusten tai ilmiöiden selittäminen, kartoittaminen, vertailu tai ennustaminen. (Vilkkä 2021, 23.)

Määrällisessä tutkimuksessa aineiston kerääminen ja sen analyysi perustuvat jo määriteltyyn ja jo tiedettyyn. Merkitykset on kiinnitetty tutkimuskyselyyn tavalla, jonka pitäisi olla jokaiselle vastaajalle suunnilleen sama. Näin muuttujan numeraaliset arvot ovat riittävän vertailukelpoisia. Mitataan siis jotakin, josta jo tiedetään ja joka on muodostettu käsitteiksi (esimerkiksi motivaatio). Määrällinen tutkimus pyrkii hyödyntämään määriä: yksilökohtainen sattumanvaraisuus häviää, kun tietoa kerätään suurista joukoista. (Ronkainen ym. 2013, 85.)

Tutkijan ja tutkittavan etäinen suhde prosessin aikana sekä tutkijan mahdollisimman vähäinen vaikutus kyselyllä saatuihin vastauksiin edesauttavat tutkimusprosessin ja tulosten puolueettomuutta. Kun tutkija kerää aineiston ver-

kossa, hän ei henkilökohtaisesti tapaa tutkittavaa. (Vilka 2007, 16.) Määrällisessä tutkimuksessa tutkimusaineistoa voidaan kerätä systemaattisen havainnoinnin keinoin, kyselylomakkeella tai käyttää valmiita rekistereitä ja tilastoja. Tavallisin aineiston keruuseen käytetty tapa on kyselylomake. Kyselylomaketutkimuksessa vastaaja lukee itse kirjallisesti esitetyn kysymyksen ja vastaa siihen. Määrällinen tutkimusote käy myös tutkimukseen, jossa käsitellään arkaluontoisia asioita. (Vilka 2021, 94.)

Koska määrällisellä tutkimusotteella tutkitaan eri asioiden välisiä riippuvuuksia, se sopi hyvin opinnäytetyömme tutkimusmenetelmäksi. Opinnäytetyössä kysyttiin hyvin henkilökohtaisia asioita, joten sähköisesti toteutettava kyselytutkimus sopi sen vuoksi hyvin tutkimusaineiston keräämiseen. Lisäksi meitä kiinnosti nimenomaan opinnäytetyömme avulla saatava numerotieto: kuinka suuri joukko Savonlinnan kampuksen opiskelijoista koki COVID-19-pandemiasta johtuvilla kampuksella toteutetuilla rajoitustoimilla olleen vaikutuksia hyvinvointiinsa ja vastaavasti kuinka suuri joukko koki pandemian aikaisilla rajoitustoimilla olleen hyvin vähän vaikutuksia hyvinvointiinsa.

## **6.2 Tiedonhakuprosessi**

Tutkimusprosessin käynnistää tutkimusongelman määrittäminen, perehtyminen samasta aiheesta aiemmin tehtyihin tutkimuksiin sekä olemassa olevaan teorian tietoon (Heikkilä 2014, 20). Teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet tulee olla päätettynä ennen kuin suunnitellaan kyselylomake, koska tutkimuksessa mitataan tutkittavaa asiaa niihin liittyvien yleisten käsitteiden avulla. Tilastokeskuksen tutkittavaa aihepiiriä koskevat tutkimukset on myös syytä tutkia, koska niistä on apua kyselylomakkeen suunnittelussa. (Vilka 2021, 101–102.)

Päätettyämme opinnäytetyömme aiheen tuli kirjallisuuskatsauksen tekeminen ajankohtaiseksi. Haimme tietoa Xamkin kirjastopalvelujen Kaakkuri-palvelusta. Käytimme hauissa tietokantoina Finnaa, Mediciä ja PubMediä. Haimme tietoa erilaisilla hakusanojen yhdistelmillä: korona AND hyvinvointi AND korkeakouluopiskelija, opiskelija AND hyvinvointi AND korona ja koronapandemia AND opiskelija\*. Englanniksi haimme tietoa sanojen yhdistelmillä coronavirus AND

college students AND wellness, COVID-19 AND well-being AND college students ja coronavirus AND students AND well-being. Taulukossa 1 on esitetty tutkimuksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Tutkimuksen sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Sisäänottokriteerit</b>	Suomen- tai englanninkielinen vertaisarvioitu tutkimusartikkeli.	Tutkimus koski korkeakouluopiskelijoita.	Sisältö vastasi opinnäytetyön aihetta.
<b>Poissulkukriteerit</b>	AMK-opinnäytetyöt.	Tutkimus ei koskenut korkeakouluopiskelijoita.	Sisältö ei vastannut tutkimuskysymyksiimme.

### 6.3 Aineiston keruu

Mittausvälineen eli kyselylomakkeen laatiminen on kriittisin vaihe määrällisessä tutkimuksessa. Sen tulee olla tutkimusilmiötä kattavasti mittaava ja riittävän täsmällinen. Kyselylomakkeen perustana on oltava kattava ja luotettava kirjallisuuskatsaus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 114.) Tutkimusongelman pohtiminen ja täsmentäminen sekä tutkimusasetelman valinta edeltävät kyselylomakkeen suunnittelua. Myös se, miten aineisto käsitellään, tulee ottaa suunniteltaessa huomioon. Ennen kyselylomakkeen laatimista täytyy olla selvillä tutkimuksen tavoite. Tutkijan on tiedettävä kysymykset, joihin hän etsii vastauksia. (Heikkilä 2014, 45.) Tutkimuksessa käytettävät käsitteet on rajattava ja niille on annettava määritelmät. Kipututkimuksessa on esimerkiksi määriteltävä käsite kipu. Se voidaan määritellä erilaisilla tavoilla, subjektiiviseksi kokemukseksi, muutoksiksi ihmisen käyttäytymisessä tai numeerisesti mitattavaksi suureeksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 115.)

Kyselytutkimus on tärkeä tapa kerätä ja tarkastella tietoa erilaisista yhteiskunnan ilmiöistä, ihmisten toiminnasta, mielipiteistä, arvoista ja asenteista. Kyselytutkimuksessa mittarilla tarkoitetaan väitteiden ja kysymysten kokoelmaa,

jolla mitataan erilaisia ilmiöitä kuten arvoja ja asenteita. Mittari voidaan rakentaa itse tai hyödyntää aiemmin käytettyjä mittareita. (Vehkalahti 2008, 11–12.) Kyselylomakkeen on mitattava sitä, mitä sen väitetään teoreettisilla käsitteillä mittaavan. Teoriasta muokattavien käsitteiden pitäisi myös olla vastaajan ymmärrettävissä. Sen vuoksi tähän vaiheeseen on käytettävä aikaa riittävästi ja kysymykset on testattava. (Vilka 2021, 102.)

Tutkittava kohdejoukko, josta tietoa halutaan, on tutkimuksen perusjoukko. On määritettävä ensin tarkasti perusjoukko ennen kuin siitä pystytään valitsemaan edustava otos. (Heikkilä 2014, 32.) Otostutkimuksissa on hyvä käyttää todennäköisyysotantaa. Tutkijalla ei ole aina käytössään perusjoukkoa kuvaavia rekistereitä tai muita tiedostoja, joista poiminnan voisi tehdä. Tällöin voidaan turvautua harkinnanvaraisesti suoritettuun tutkittavien valintaan. Valittua joukkoa kutsutaan näytteeksi, kun tutkittavat valitaan jollain muulla tavalla kuin todennäköisyysotantaa käyttäen. Harkinnanvaraisessa näytteessä tutkimusyksiköt poimitaan niin, että tutkittavat edustavat perusjoukkoa mahdollisimman hyvin tiettyjen ominaisuuksien, kuten sukupuolen, iän ja muiden tutkimuksen taustamuuttujien suhteen (Heikkilä 2014, 38–39). Opinnäytetyömme perusjoukko oli korkeakouluopiskelijat. Käytimme tutkimuksessamme harkinnanvaraista näytettä. Kohdejoukko oli XAMK:n Savonlinnan kampuksen opiskelijat, jotka olivat ilmoittautuneet läsnä oleviksi opiskelijoiksi COVID-19-pandemian aikaisten kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana: tämä tarkoitti ajanjaksoa tammikuusta 2020 toukokuulle 2022.

Internetkyselyissä vastaukset tallentuvat tietokantaan, jolloin aineiston käsittely on mahdollista heti aineiston keruun päätyttyä. Kun edustavan otoksen saaminen on mahdollista, on internetkysely nopea tapa kerätä tietoa. Edustavaa otosta varten kaikkien perusjoukon jäsenten täytyy saada tieto kyselystä. Kyselyn linkki voidaan toimittaa vastaajille eri tapoja käyttäen. Yleisin tapa on sähköposti. Webropol-ohjelmaa käytetään usein kvantitatiivisten opinnäytetöiden empiiristen aineistojen tiedonkeruussa. (Heikkilä 2014, 66–67.) Toteutimme kyselymme Webropol-ohjelmalla, koska se on käyttäjäystävällinen aloittelevalle kyselyn laatijalle.

Kyselylomakkeen ulkonäkö vaikuttaa vastaajan haluun vastata kyselyyn (liite 2). Tutkimuksen onnistumisen perusedellytykset ovat hyvin laaditut kysymykset ja oikea kohderyhmä. Kun lomakkeen alkuun on sijoitettu helppoja kysymyksiä, vastaajan mielenkiinto tutkimusta kohtaan herää. Hyvä tutkimuslomake on selkeä ja houkuttelevan näköinen, sivut eivät ole liian täynnä, kysytään yhtä asiaa kerrallaan, kysymysten eteneminen on loogista, kysymykset on ryhmitelty kokonaisuuksiksi, kysymykset saavat tuntemaan vastaamisen tärkeäksi ja tiedot on helppo syöttää ja käsitellä tilasto-ohjelmalla. Kyselylomakkeessa voi olla avoimia kysymyksiä, jolloin vastaaja voi vastata kysymykseen omin sanoin. Suljetuissa eli strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsee sopivan vaihtoehdon. Kyselyssä voi myös olla suljettujen kysymysten muodossa esitettyjä väittämiä, joista vastaaja valitsee parhaiten omaa käsitystään vastaavan vaihtoehdon. (Heikkilä 2014, 46–51.) Likertin asteikkoa on tavallisesti 4- tai 5-portainen mielipideväittämässä käytetty asteikko. Vastaaja valitsee asteikolta omaa mielipidettään parhaiten vastaavan vaihtoehdon. (Heikkilä 2014, 51).

Kyselylomakkeessamme oli 18 kysymystä. Kysymykset nousivat teoriaosassa käsitellyistä hyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista: fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kysymyksistä 15 oli väittämiä, joihin vastaaja valitsi vastausvaihtoehdoista omaan vastaukseensa sopivimman vaihtoehdon. Osassa kyselylomakkeemme kysymyksistä käytettiin Likertin 5-portaista järjestysasteikkoa. Vastausvaihtoehdoina olivat 1. Täysin eri mieltä, 2. Jokseenkin eri mieltä, 3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä, 4. Jokseenkin samaa mieltä ja 5. Täysin samaa mieltä. Kyselylomakkeen lopussa oli lisäksi yksi avoin kysymys.

Tutkimuslomakkeeseen kuuluu kaksi osaa: saatekirje ja kyselylomake. Saatekirjeen tehtävä on selvittää taustaa ja vastaamista. Saate motivoi myös vastaajaa täyttämään lomakkeen. Saatekirjeestä ilmenevät tutkimuksen toteuttajat ja tavoite, tutkimustietojen käyttötapa, viimeinen vastauspäivä, kommentti tutkimuksen luottamuksellisuudesta, kiitos vastaamisesta sekä tutkijan allekirjoitus. Kyselylomake tulee antaa testattavaksi kohdejoukon edustajille. Testaa-

jien tulee pyrkiä selvittämään kysymysten ja ohjeiden selkeys ja yksiselitteisyys, kyselyn sisällöllinen toimivuus ja lomakkeen vastaamisen raskaus sekä vastaamiseen kuluva aika. Testaajien tulee myös miettiä, onko jotain olennaista jäänyt kysymättä tai onko mukana turhia kysymyksiä. (Heikkilä 2014, 58–59.) Kyselylomake esitettiin viidellä korona-aikana opiskelleella ammatikorkeakouluopiskelijalla, XAMK:n opintopsykologilla sekä sosiaali- ja terveystieteiden koulutusyksikön koulutusjohtajalla. Esitestauksen jälkeen lomakkeeseen tehtiin tarvittavat korjaukset ja hiottiin lopulliseen asuunsa. Lomakkeeseen lisättiin suostumus tutkimukseen osallistumisesta. Muotoilimme myös osan kysymyksistä niin, että oli mahdollista valita useampi vastausvaihtoehto. Sähköpostiviesti, joka sisälsi saatekirjeen ja linkin kyselyyn, lähetettiin koulutusjohtajille. He huolehtivat kyselyn välittämisestä eteenpäin ryhmien ohjaajille, jotka lähettivät viestin opiskelijoille. Kysely lähetettiin opiskelijoille sähköpostiin viikolla 36, ja vastausaikaa heillä oli kaksi viikkoa.

#### **6.4 Aineiston analysointi**

Aineiston analyysi, tulkinta ja johtopäätösten teko on tutkimuksen ydinasia. Tässä vaiheessa tutkijalle selviävät vastaukset hänen asettamiinsa tutkimusongelmiin. Voi myös käydä niin, että tutkijalle selviää, miten ongelmat olisi oikeastaan pitänyt asettaa. (Hirsjärvi ym. 1997, 216.)

Määrällisten opinnäytetöiden empiiristen aineistojen tiedonkeruussa käytetään tyypillisesti Webropol-ohjelmaa. Webropol on hyvin käyttäjäystävällinen: käyttöönotto vaatii ainoastaan verkkoyhteyden ja internetselaimen. (Heikkilä 2014, 67.) Internetkyselyssä vastaukset tallentuvat suoraan datatiedostoksi. Saatu tiedosto voidaan lukea tilasto-ohjelmaan. Internetpohjaisten tutkimus- ja tiedonkeruuhelmien avulla voidaan siis toteuttaa koko tutkimus kyselyn suunnitteluvaiheesta tulosten tarkasteluun saakka. Kyselystä saadut tiedot voidaan syöttää SPSS-tilasto-ohjelmaan tai Exceliin (Heikkilä 2014, 120.) Kyselyn tulokset analysoitiin Webropol työkalulla. Tulokset syötettiin Excel-ohjelmaan. Kyselyn tulokset esitettiin erilaisten taulukoiden muodossa.

Määrällisessä tutkimuksessa kyselyaineisto koostuu pääosin mitatuista luvuista ja numeroista, koska vaikka kysymykset esitetään sanallisesti, vastaukset ilmaistaan numeerisesti (Vehkalahti 2008, 13). Aineistoon tutustuminen on hyvä aloittaa selailemalla aineisto läpi ja katsoa miltä tiedot näyttävät (Vehkalahti, 51).

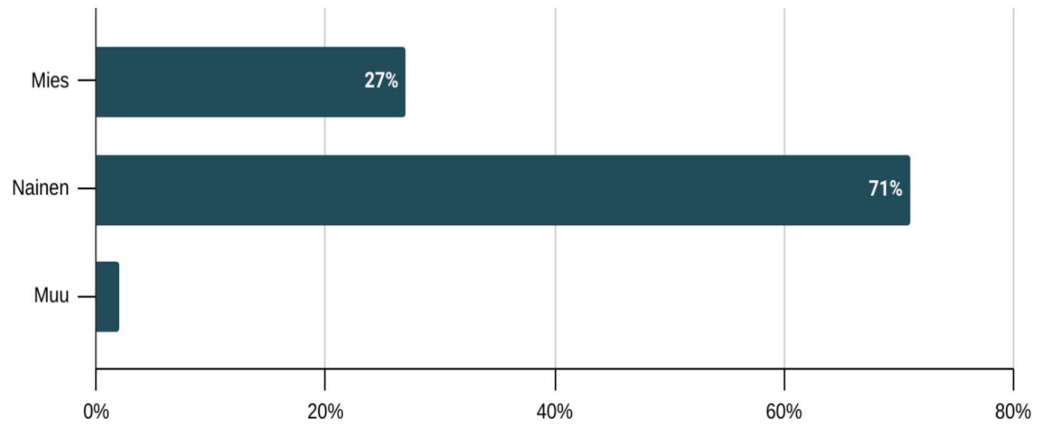
Opiskelijoille annettiin myös mahdollisuus kertoa omin sanoin COVID-19-pandemian vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Vastausten analysoinnissa käytettiin teemoittelua (kts. liite 4). Avoimen kysymyksen vastaukset jaettiin kyselykaavakkeen mukaisiin teema-alueisiin. Nämä teema-alueet jaettiin vielä alateemoihin. Teemoittelussa aineistosta nostetaan esiin tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Aineistosta poimitaan sen sisältämät keskeiset aiheet. Ensimmäisessä tekstimassasta pyritään löytämään ja sen jälkeen erotellaan tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.)

## **7 TULOKSET**

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää COVID-19-pandemian vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointiin. Kyselyn tulokset on esitetty kyselylomakkeen teemojen mukaisesti, jotka ovat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Kysely lähetettiin 563:lle XAMK:n Savonlinnan kampuksen opiskelijalle. Kyselyyn vastasi 52 opiskelijaa. Vastausprosentti kyselyssä oli 9,2 %. Kyselyn alussa selvitettiin ensimmäiseksi vastaajien sukupuoli ja ikä.

### **Sukupuoli**

Selvä enemmistö Webropol-kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli sukupuoleltaan naisia. Lukumäärällisesti vastaajista naisia oli 37 kappaletta eli 71 % ja miehiä 14 kappaletta eli 27 %. Muunsukupuoliseksi vastaajista ilmoittautui 1 henkilö eli 1,9 %. (Taulukko 2.)



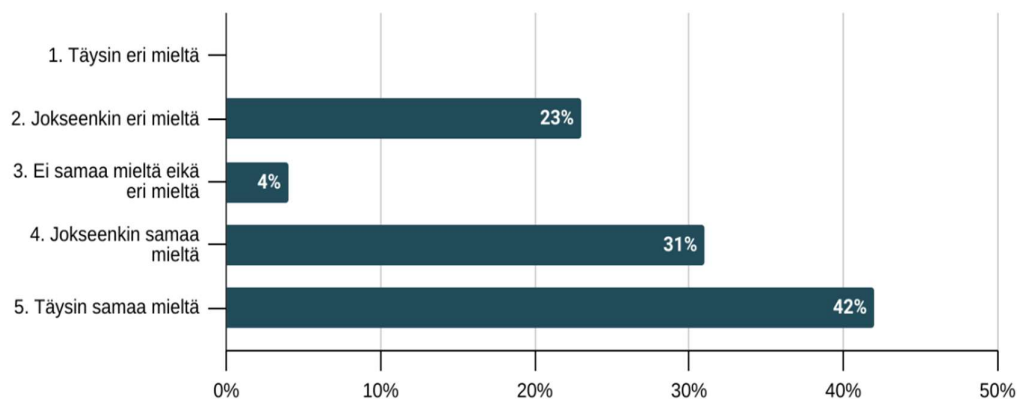
Taulukko 2. Vastaajien sukupuoli.

## Ikä

Vastaajien ikäjakauma kyselyssä oli laaja. Nuorimmat kyselyyn vastanneista opiskelijoista olivat 21-vuotiaita. Vanhimmat vastaajista olivat puolestaan 59-vuotiaita. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden keski-ikä oli 28,9 vuotta.

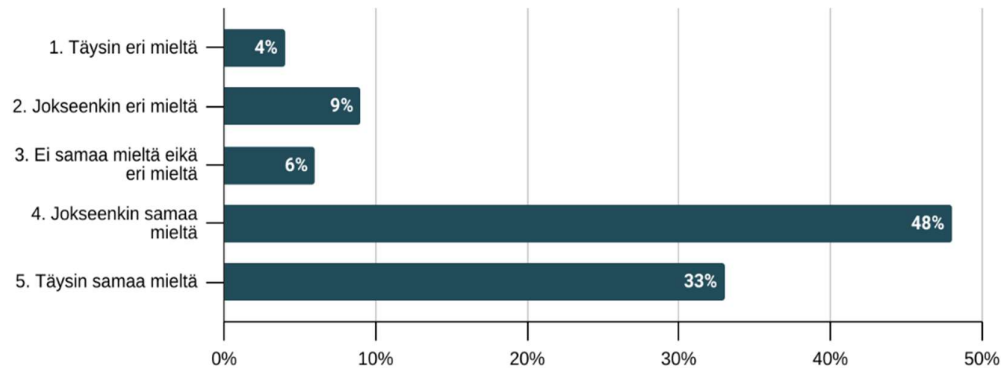
## Fyysinen hyvinvointi

COVID-19-pandemian aikana fyysisen terveytensä koki hyväksi kyselyn vastaajista suurin osa eli 42 %. Jokseenkin samaa mieltä kyseisestä väittämästä oli 31 % vastaajista. Vastaajista 23 % koki fyysisen terveydentilansa jokseenkin huonoksi. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 4 % ei ollut väittämästä samaa eikä eri mieltä. Täysin eri mieltä fyysisen terveyden kokemisesta hyvänä COVID-19-pandemian ei ollut vastaajista kukaan. (Taulukko 3.)



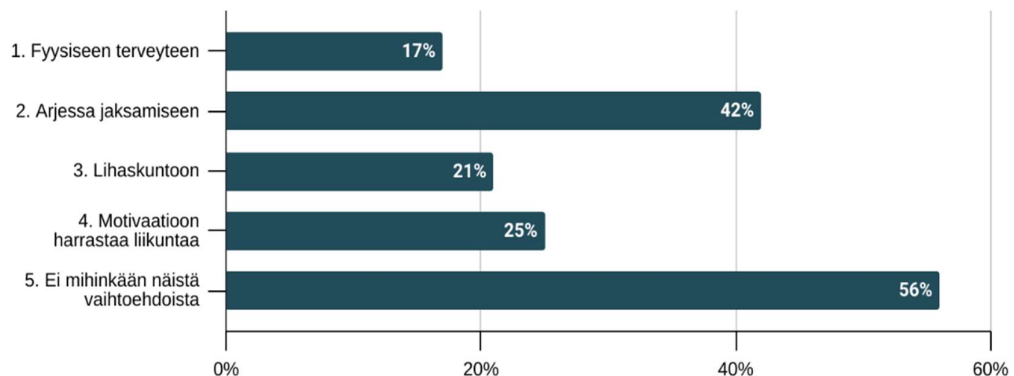
Taulukko 3. Koin fyysisen terveyteni hyväksi COVID-19-pandemian aikana.

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista fyysisen terveytensä kokee syksyllä 2023 hyväksi 33 %. Jokseenkin samaa mieltä asiasta on enemmistö eli 48 %. Jokseenkin eri mieltä fyysisen terveyden kokemisesta hyvänä syksyllä 2023 oli opiskelijoista 9 %. Vastaaajista 4 % ei koe fyysistä terveyttään hyväksi syksyllä 2023. Vastanneista 6 % ei ollut kyseisestä väittämästä samaa eikä eri mieltä. (Taulukko 4.)



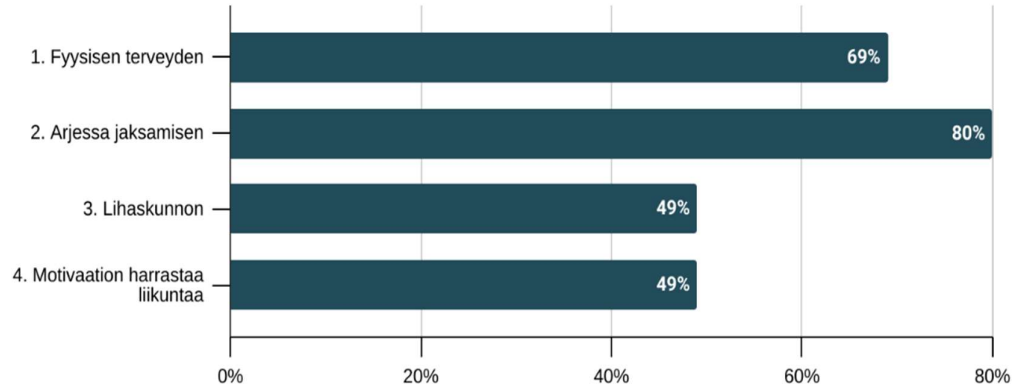
Taulukko 4. Koen fyysisen terveyteni hyväksi tällä hetkellä

Kyselyn vastaajista 42 % koki COVID-19-pandemian aikaisten rajoitustoimien kampanuksella vaikuttaneen heidän arjessa jaksamiseensa. Vastaajista 17 %:lla kampanuksen rajoitustoimet olivat vaikuttaneet heidän fyysiseen terveyteensä ja 21 %:lla puolestaan heidän lihaskuntoonsa. Motivaatioon harrastaa liikuntaa kampanuksen rajoitustoimet vaikuttivat 25 %:iin vastaajista. Vastaajista yli puolet (56 %) oli sitä mieltä, että kampanuksen rajoitustoimet eivät vaikuttaneet heidän kohdallaan mihinkään kyselyssä valittavissa olleista vaihtoehdoista. (Taulukko 5.)



Taulukko 5. COVID-19-pandemian aikaiset rajoitustoimet kampuksella vaikuttivat minun

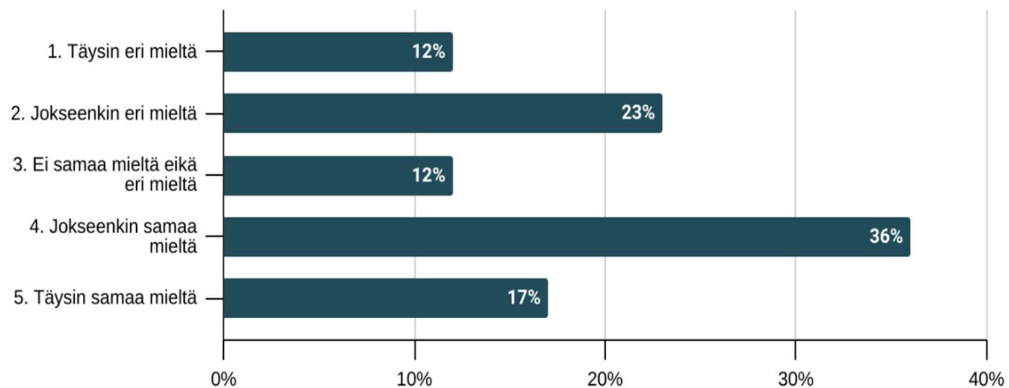
Kyselyyn vastanneista hyväksi syksyllä 2023 kokee arjessa jaksamisen 80 %, fyysisen terveyden 69 %, lihaskunnan 49 % sekä motivaation harrastaa liikuntaa 49 % opiskelijoista. (Taulukko 6.)



Taulukko 6. Nykyisin / tällä hetkellä koen hyväksi

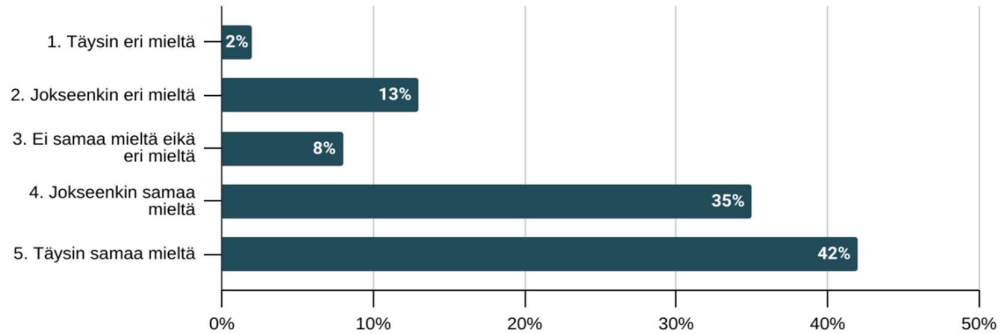
### Psyykinen hyvinvointi

Psyykkisen terveytensä hyväksi COVID-19-pandemian aikana koki kyselyn vastaajista 17 %. Enemmistö eli 36 % vastaajista oli kyseisen väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä. Jokseenkin eri mieltä puolestaan oli 23 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista. 12 % vastaajista ei kokenut psyykkistä terveyttään hyväksi. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä väitteen kanssa oli 12 % kyselyyn osallistuneista. (Taulukko 7.)



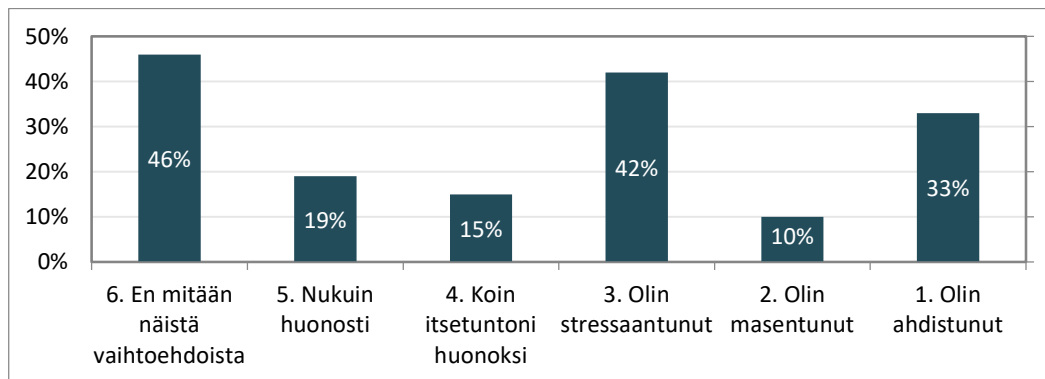
Taulukko 7. Koin psyykkisen terveyteni hyväksi COVID-19-pandemian aikana

Psykkisen terveytensä hyväksi syksyllä 2023 kokee kyselyyn vastanneista opiskelijoista enemmistö eli 42 %. Jokseenkin samaa mieltä väitteestä on 35 %. Jokseenkin eri mieltä väitteestä on puolestaan 13 % vastanneista opiskelijoista. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä väitteestä on 8 %. Psykkistä terveyttään hyväksi syksyllä 2023 ei koe 2 % kyselyyn vastaajista. (Taulukko 8.)



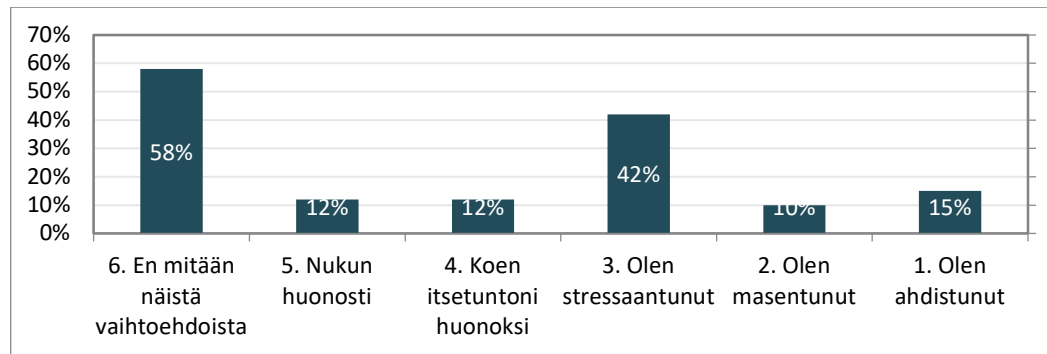
Taulukko 8. Koen psyykkisen terveyteni hyväksi tällä hetkellä

Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat COVID-19-pandemian aikaisten kampuksella toteutettujen rajoitustoimien ajan vaikuttaneen psyykkiseen hyvinvointiinsa seuraavasti: 10 % vastanneista koki olleensa masentuneita, 15 % koki itsetuntonsa olleen huonon, 19 % oli nukkunut huonosti ja 33 % vastaajista oli kokenut itsensä ahdistuneeksi. Vastaajista 42 % oli ollut stressaantunut kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana. 46 % eli enemmistö vastaajista koki kuitenkin, että mikään annetuista vastausvaihtoehdoista ei kuvannut COVID-19-pandemian vaikutuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. (Taulukko 9.)



Taulukko 9. Psykkinen hyvinvointi COVID-19-pandemian aikana.

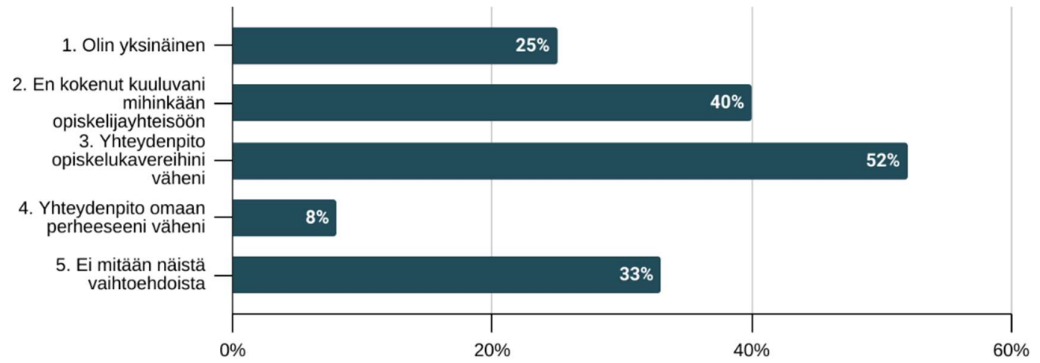
Kyselyssä kartoitettiin myös opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilaa syksyllä 2023. Kyselyyn vastanneista 10 % kokee itsensä masentuneeksi, 12 % nukkuu huonosti, 12 % kokee itsetuntonsa huonoksi, 15 % kokee itsensä ahdistuneeksi ja 42 % vastaajista on stressaantuneita. 58 % eli enemmistö vastaajista koki kuitenkin, että mikään annetuista vastausvaihtoehdoista ei kuvannut COVID-19-pandemian vaikutuksia heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa. (Taulukko 10.)



Taulukko 10. Psyykinen hyvinvointi tällä hetkellä.

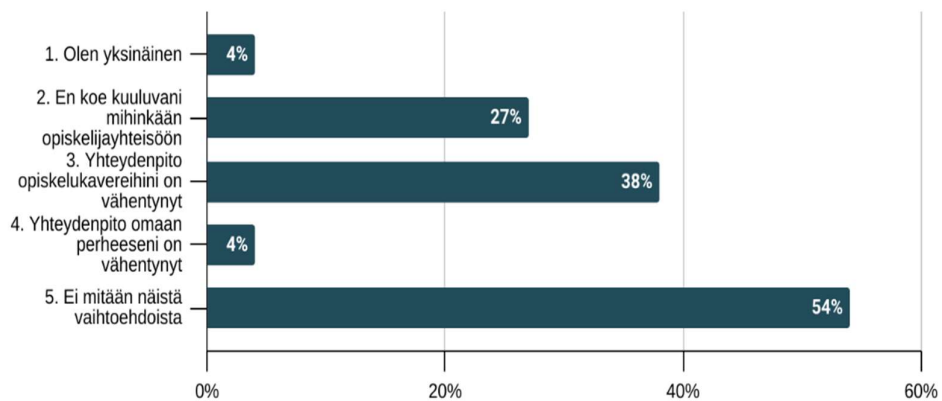
### **Sosiaalinen hyvinvointi**

Kyselyssä kartoitettiin myös opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa COVID-19-pandemian aikaisten kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana. Kyselyyn osallistuneista opiskelijoista 8 %:lla väheni yhteydenpito omaan perheeseen, 25 % koki itsensä yksinäiseksi, 40 % ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskelijayhteisöön ja 52 %:lla väheni yhteydenpito opiskelukavereihin. 33 % vastanneista opiskelijoista vastasi ”ei mikään näistä vaihtoehdoista.” (Taulukko 11.)



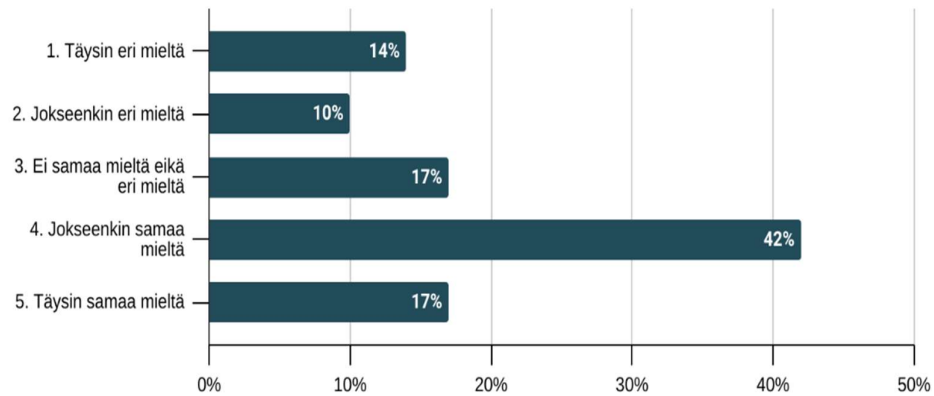
Taulukko 11. Sosiaalinen hyvinvointi COVID-19-pandemian aikana.

Kyselyssä kartoitettiin myös opiskelijoiden sosiaalisen hyvinvoinnin tilaa syksyllä 2023. 4 % koki itsensä yksinäiseksi, 4 % yhteydenpito omaan perheeseen on vähentynyt, 27 % ei koe kuuluvansa mihinkään opiskelijayhteisöön ja 38 %:lla yhteydenpito opiskelukavereihin on vähentynyt. 54 % kyselyyn vastanneista valitsi vastausvaihtoehdon ”ei mikään näistä vaihtoehdoista”. (Taulukko 12.)



Taulukko 12. Sosiaalinen hyvinvointi tällä hetkellä.

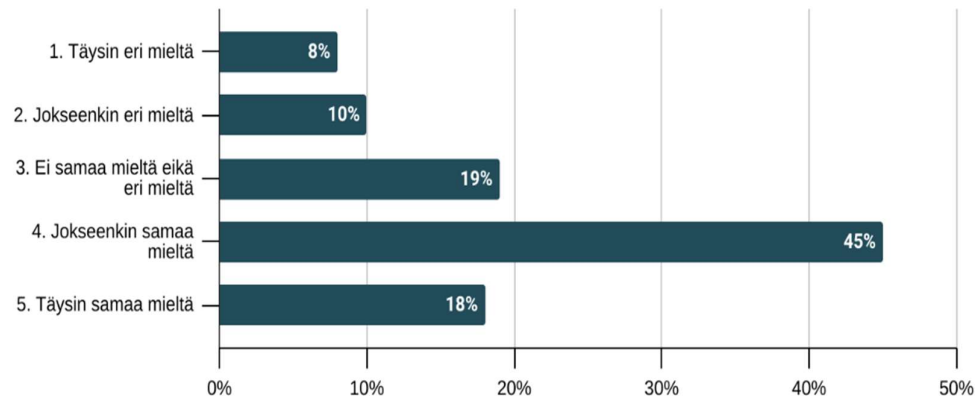
Väitteeseen ”COVID-19-pandemiasta johtuneet rajoitustoimet vaikuttivat sosiaaliseen hyvinvointiini” opiskelijat vastasivat seuraavasti: 14 % on täysin eri mieltä, 10 % on jokseenkin samaa mieltä, 17 % ei samaa eikä eri mieltä, 42 % on jokseenkin samaa mieltä ja 17 % on täysin samaa mieltä. (Taulukko 13.)



Taulukko 13. COVID-19-pandemiasta johtuneet rajoitustoimet vaikuttivat sosiaaliseen hyvinvointiin.

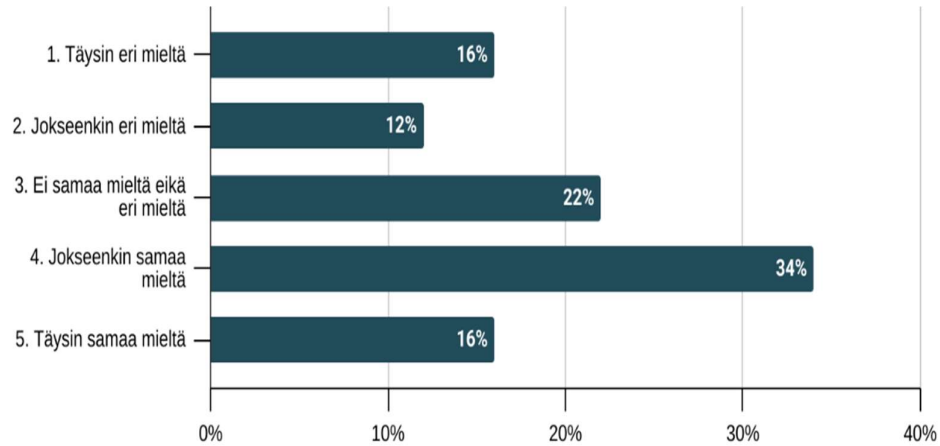
## Opiskelu

Kyselyssä kartoitettiin myös COVID-19-pandemian vaikutuksia opiskelijoiden oppimiseen. Kokemani hyvinvointi vaikutti oppimiseeni COVID-19-pandemian aikana -väitteeseen vastaukset jakautuivat seuraavasti: täysin eri mieltä oli 8 %, jokseenkin eri mieltä 10 %, ei samaa eikä eri mieltä 19 %, jokseenkin samaa mieltä 45 % ja täysin samaa mieltä 18 %. (Taulukko 14.)



Taulukko 14. Kokemani hyvinvoinnin vaikutukset oppimiseeni COVID-19-pandemian aikana.

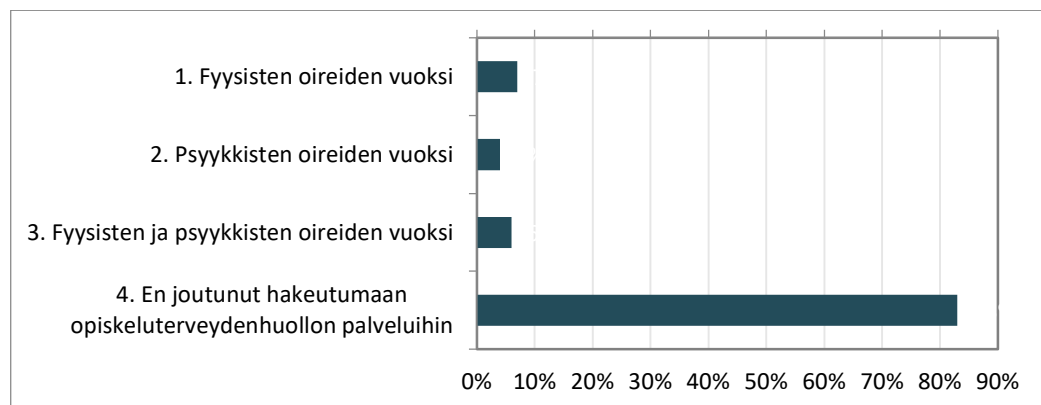
Kyselyyn vastaajista 16 % oli täysin eri mieltä, 12 % jokseenkin eri mieltä, 22 % ei samaa eikä eri mieltä, 34 % jokseenkin samaa mieltä ja 16 % täysin samaa mieltä siitä, että heidän kokemansa hyvinvointi vaikuttaa heidän oppimiseensa syksyllä 2023. (Taulukko 15.)



Taulukko 15. Kokemani hyvinvoinnin vaikutukset oppimiseeni tällä hetkellä.

### Opiskeluterveydenhuolto

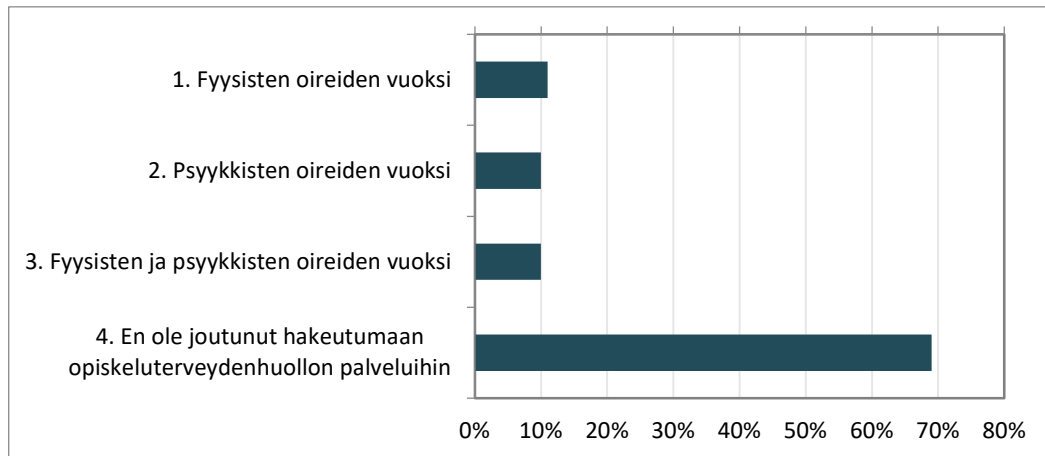
Kyselyssä kartoitettiin myös opiskelijoiden hakeutumista opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin. 4 % kyselyyn vastaajista oli hakeutunut opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin psyykkisten oireiden vuoksi, 6 % fyysisten sekä psyykkisten oireiden vuoksi ja 7 % fyysisten oireiden vuoksi. Vastaajista 83 % ei ollut joutunut hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluiden piiriin rajoitustoimien aikana. (Taulukko 16.)



Taulukko 16. COVID-19-pandemiasta johtuvien rajoitustoimien vuoksi jouduin hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin.

Fyysisten ja psyykkisten oireiden vuoksi opiskeluterveydenhuollon palveluihin hakeutui 0 %, psyykkisten oireiden vuoksi 0 %, fyysisten oireiden vuoksi 1 %

ja 69 % ei ole joutunut hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin syksyllä 2023. (Taulukko 17.)



Taulukko 17. Joudun hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin tällä hetkellä.

Webropol-kyselyn viimeinen kysymys oli vastaajille avoin. Kyselyyn vastaaja sai kuvailla omin sanoin COVID-19-pandemian vaikutuksia hyvinvointiinsa. Avoimeen kysymykseen vastasi 31 henkilöä.

**Psyykkiseen hyvinvointiin** vaikutti pandemia-ajan stressaavuus. Etenkin pandemian alkuaika koettiin ahdistavana ja jopa pelottavana.

*”Avun kysyminen teams tunnilla on stressaavampaa.”*

*”Stressi lisääntyi, mutta koulutyöt eivät vähentyneet.”*

**Sosiaalisen hyvinvoinnin** osalta opiskelijat olivat kommentoineet seuraavaa:

*”Yksinäisyys lisääntyi ja koulu oli kuormittavampaa, kun piti hoitaa etänä paljon asioita.”*

*”Yleensä viihdyn hyvin yksinäni, mutta koulujen ollessa kiinni, olin yksinäinen. Pandemian alussa en uskaltanut liikkua/käydä sosiaalisissa paikoissa (eikä sitä virallisesti suositeltukaan).”*

Pandemiasta johtuneiden rajoitusten vuoksi **luokkatoverit jäivät myös etäiseksi.**

*”Jäi helposti ulkopuoliseksi, kun muut luokkalaiset tapasivat toisiinsa, oli illanviettoja yms. Porukat muodostuivat heti ja niihin oli hankala päästä enää ”mukaan”, kun koin taas ns. ”turvalliseksi” käydä ulkona jne.”*

*”Pandemian aiheuttamista etäopiskeluista ja vähäisistä opiskelijataapahtumista, koen ettei luokallani pystytty ryhmäytymään, luokallani oli vain pari kaveria keiden kanssa olin. Myös muiden alojen opiskelijoihin tutustuminen rajoittui pandemian myötä.”*

Myös **yhteydenpito kavereihin väheni** pandemia-aikana.

*”Huomasin, että yhteydenpito väheni huomattavasti kavereihin, kun ei saanut liikkua missään niin paljon.”*

*”Opiskelujen takia muutin pois kotikaupungista, ja kavereihin yhteydenpito väheni...”*

Osalle vastaajista COVID-19-pandemia vaikutti myös **opiskeluun**.

*”Opiskelumotivaatio ja orientoituminen opiskeluun kärsi vahvasti. Valmistumiseni viivästyy, kynnys pyytää lisää aikaa oli ja on edelleen suuri.”*

*”COVID-19-pandemia lisäsi yleistä epävarmuutta ja vähensi arjen kohtaamisia, kun oli paljon etätunteja. Tämä nosti ehkä hivenen alitajuista stressiä mielelle ja keholle. Terveyttä enemmän se vaikutti opiskelumotivaatioon.”*

Osa vastaajista koki **etäopiskelun** negatiivisena asiana.

*”Etäopiskelu oli paljon haastavampaa joissain aineissa kuin toisissa ja aiheutti paljon stressiä.”*

*”Samoin pandemia vaikutti oppimiseen negatiivisesti, kun siirryttiin etäopiskeluun.”*

**Etänä tapahtunut opiskelu** koettiin myös positiivisena asiana.

*”Itse tykkäsin etäopiskelusta ja opiskelen edelleen pääosin etänä.”*

*”Minulla ei ollut opiskeluideni kanssa mitään ongelmia. Koin jopa mielekkäämmäksi opiskelun etänä, eli kotona.”*

Jotkut vastaajista kokivat, että COVID-19-pandemia-ajan **vaikutukset olivat vähäisiä**.

*”Itse pandemialla ei ollut erityisiä vaikutuksia hyvinvointiini.”*

*”COVID-19 ei juurikaan vaikuttanut hyvinvointiini.”*

## 8 POHDINTA

Tutkimusprosessi ei pääty aineiston analysointiin. Se jatkuu tulosten tulkinnaalla ja päätelmien tekemisellä. Tulkinta on tutkijan analyysia saamistaan tuloksista ja niiden perusteella tehtyjä päätelmiä. Hyvässä tutkimusraportissa tutkija kuvaa saamansa raakatulokset. Tutkimusraportissa näkyvät myös tutkijan tuloksista tekemä synteesi ja analyttinen pohdinta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 163.)

### 8.1 Tulosten pohdinta

**Fyysisen hyvinvoinnin** osalta terveydentila koettiin enemmistön vastausten perusteella hieman heikommaksi tällä hetkellä kuin COVID-19-pandemian ai-

kana. Suurin osa vastanneista opiskelijoista (41 %) koki COVID-19-pandemian aikana fyysisen terveytensä hyväksi, ja 31 % vastanneista oli myös väitteen kanssa jokseenkin samaa mieltä. 23 % vastaajista oli kuitenkin jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. Täysin eri mieltä väitteen kanssa ei ollut vastaajista kukaan. Syksyllä 2023 opiskelijoista fyysisen terveytensä koki hyväksi 33 % ja enemmistö vastaajista (48 %) koki olevansa oman hyvän fyysisen terveyden suhteen vain jokseenkin samaa mieltä. Täysin eri mieltä oman fyysisen terveyden hyvänä pitämisestä oli vastaajista 4 %. Sauernin ym. (2022) tutkimuksen tuloksista kävi ilmi pandemian myönteisiä vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin. Lisääntynyt fyysinen aktiivisuus on esimerkiksi vähentänyt yksinäisyyden tunnetta sekä lisännyt henkistä hyvinvointia. Myös meidän kyselyssämme osa opiskelijoista kertoi COVID-19-pandemian lisänneen halua huolehtia paremmin omasta fyysisestä hyvinvoinnistaan.

**Psyykkisen hyvinvoinnin** osalta huomio kiinnittyi siihen, että masentuneiden prosentuaalinen määrä oli aivan sama sekä pandemian aikaisten rajoitustoimien aikana että syksyllä 2023: 10 % opiskelijoista kokee itsensä masentuneeksi. 42 % kyselyyn vastanneista koki itsensä stressaantuneeksi pandemian aikana ja samoin syksyllä 2023. Ahdistuneiden määrä oli pandemian aikana 33 %, mutta syksyllä 2023 vain 15 %. Kuitenkin on huomioitava, että suurin osa eli 46 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei kokenut olleensa ahdistunut, masentunut, stressaantunut, nukkuneensa huonosti tai kokenut itsetuntonsa olleen huonon pandemian aikana. Vastaava prosentti syksyllä 2023 on 58 %. Holm-Hadullan ym. (2021) tutkimuksessa potilaan terveystieteiden (PHQ-D) perusteella 75,8 %:lla vastaajista oli havaittavissa mielenterveyden ongelmia. Hyvinvointi indexin (WHO-5) mukaan 72,2 %:lla vastaajista oli vakavaa hyvinvoinnin heikkenemistä. Myös meidän kyselyssämme kävi ilmi, että 33 % vastaajista koki itsensä ahdistuneeksi pandemian aikana.

**Sosiaalisen hyvinvoinnin** osalta merkittävimmät huomiot ovat ne, että pandemian aikana 25 % kyselyyn vastanneista koki itsensä yksinäiseksi ja syksyllä 2023 vain 4 %. Pandemian aikana 40 % opiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskelijayhteisöön, kun vastaava prosentti syksyllä 2023 on 27 %. Pandemian aikana myös yhteydenpito opiskelukavereihin väheni 52 %

vastaajista. Syksyllä 2023 vastaava prosentti on 38 %. Pandemian vaikutukset kohdistuivat siis selkeästi yhteisöllisyyden vähenemiseen. Kuitenkin 33 % kyselyyn vastanneista ei kokenut yksinäisyyttä, opiskelijayhteisöön kuulumattomuutta, yhteydenpidon vähentyneen omaan perheeseen tai opiskelukavereihin pandemian aikana. Syksyllä 2023 54 % vastanneista opiskelijoista ei koe yksinäisyyttä, opiskelijayhteisöön kuulumattomuutta, yhteydenpidon vähentyneen omaan perheeseen tai opiskelukavereihin. Suurin osa eli 42 % oli joko-keenkin samaa mieltä siitä, että COVID-19-pandemiasta johtuneet rajoitustoimet vaikuttivat vastaajan sosiaaliseen hyvinvointiin. Mirilovicin ym. (2022) tutkimuksen tulosten mukaan koronapandemia on lisännyt opiskelijoiden yksinäisyyttä. Myös meidän kyselyssämme opiskelijat kertoivat yksinäisyyden lisääntyneen COVID-19-pandemian myötä.

Kartoitimme kyselyssä myös COVID-19-pandemian vaikutuksia opiskelijoiden **oppimiseen**. Kokemani hyvinvointi vaikutti oppimiseeni COVID-19-pandemian aikana-väitteen kanssa oli jokseenkin samaa mieltä 45 %. Myös Mirilovicin ym. (2022) tutkimuksen tulosten mukaan koronapandemia on lisännyt opiskelijoiden stressiä ja alentanut näin opiskelumotivaatiota.

Oltiin myös kiinnostuneita siitä, kuinka suuri osa opiskelijoista tarvitsi **opiskeluterveydenhuollon palveluita** pandemian aikana ja vastaavasti tällä hetkellä. Oli yllättävää, että jopa 83 % kyselyyn vastanneista ei ollut tarvinnut opiskeluterveydenhuollon palveluita pandemiasta johtuneiden rajoitustoimien aikana. Tällä hetkellä 69 % vastaajista ei ole joutunut hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin. Nämä prosentit kertovat mahdollisesti siitä, että tällä hetkellä opiskeluterveydenhuollon palvelut ovat taas helpommin saatavilla kuin pandemia-aikana.

Avoimen kysymyksen vastauksista nousi selkeästi tärkeimmäksi negatiiviseksi vaikutukseksi yksinäisyyden lisääntyminen. Siihen vaikuttivat kampuksella vallinneet rajoitustoimet ja etäopiskeluun siirtyminen. Koska ei voitu kokoontua yhteen, opiskelukaverit jäivät etäisiksi ja ryhmäytymistä ei päässyt syntymään. Osa opiskelijoista muutti pois Savonlinnasta takaisin kotipaikkakunnalleen.

Kyselyyn vastanneita osa taas koki, että etäopiskelu sopi heille jopa paremmin kuin lähiopiskelu.

## 8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luottavuus

Tutkija tarvitsee tutkimusta tehdessään paitsi ammattitaitoa myös eettisiä periaatteita, sääntöjä, normeja, arvoja ja hyveitä. Tutkija on myös moraalinen toimija. Tutkijan perustehtävä on luotettavan informaation tuottaminen. (Karjalainen, Launis ym. 2002, 58.) Tieteellisen tutkimuksen tavoitteena on luotettavan tiedon saaminen todellisuudesta. **Luotettava tieto** rakentuu pala palata julkaistujen tutkimusten tuloksista ja ideoista, joita ne synnyttävät. Jokainen tutkija vastaa itse siitä, että hän noudattaa tutkimustyöstä säädettyjä lakeja, sopimuksia ja eettisiä ohjeita. Jos tutkija ei noudata hyvää tieteellistä käytäntöä, hän vahingoittaa toiminnallaan koko tiedeyhteisöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu vilpittömyyden lisäksi koko prosessin laatu. Prosessi alkaa ideasta ja kysymyksenasettelusta ja päättyy siihen, kun tutkimustulos on valmis, päätelmät tehty ja tutkimus julkaistu. Hyvän tutkimuksen perusehtona on selkeästi määritelty, uutta tietoa tavoitteleva tutkimusongelma. Vastaus ongelmaan haetaan oikein valitun ja tarpeeksi suuren aineiston avulla. (Karjalainen ym. 2002, 127–128.)

**Anonymiteetin** säilyttäminen kuuluu tutkimusetiikan perusteisiin, ja sillä on myös selkeitä etuja tutkimuksen kannalta. Tutkimuksessa on helpompaa käsitellä arkojakin asioita, eikä tutkijan tarvitse pelätä aiheuttavansa haittaa tutkitaville. Ihmiset rohkaistuvat puhumaan suoraan ja rehellisesti, kun heille on luvattu, että henkilöllisyys salataan. Tämä helpottaa myös tutkimuksen kannalta olennaisten tietojen keräämistä. (Mäkinen 2006, 114.) Tutkimustulosten paikansa pitävyyden tarkistaminen ja niiden yleistettävyyden on yksi tutkimuksen tärkeimmistä eettisistä periaatteista (Mäkinen 2006, 102). Tutkittavia on informoitava tutkimuksen yksityiskohdista, ja siihen kuuluu myös selvitys luottamuksellisuudesta. Tutkijan on selvitettävä tutkittavilleen, kuinka luottamuksellisuus taataan tutkimuksen eri vaiheissa. Luottamuksellisuuden takaaminen kuuluu tutkijan moraalisiin velvollisuuksiin, mutta sitä säätelee myös lainsäädäntö. (Mäkinen 2006, 115–116.) Tutkimusetiikkaan kuuluu, että tutkittavilla on aina oikeus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta (Vilkkä 2007, 101).

**Validiteetti** eli pätevyys viittaa siihen, miten hyvin mittari tai tutkimus kuvaa tutkittavaa ilmiötä. Validiteetti voidaan jäsentää sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. Sisäinen validiteetti viittaa tutkimuksen sisäiseen logiikkaan ja johdonmukaisuuteen. Ulkoinen validiteetti kertoo siitä, että miten hyvin tutkimuksen tuloksia voidaan siirtää yhden tutkimuksen yhteydestä toiseen yhteyteen. (Ronkainen, Pehkonen ym. 2013, 130.) Tutkimuksen tulee mitata sitä, mitä oli alun perin tarkoituskin selvittää. Karkeasti ottaen validius tarkoittaa systemaattisen virheen puuttumista. Mittarin tulee olla validi, jotta mittaukset ovat keskimäärin oikeita. Mitattavat käsitteet ja muuttujat tulee määritellä tarkoin, muuten mittaustuloksetkaan eivät voi olla valideja. Tutkimuslomakkeen kysymysten tulee mitata yksiselitteisesti oikeita asioita. Kysymysten tulee myös kattaa koko tutkimusongelma. (Heikkilä 2014, 27.) Kysely luotiin teoriaosassa esiin nousseiden teemojen avulla, joita olivat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Halusimme kartoittaa kaikkia näitä osa-alueita kyselyssä.

**Reliabiliteetti** tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Tutkimusta voidaan pitää luotettavana, kun tulokset ovat samanlaiset, jos tutkimus toistettaisiin. Tutkijan on oltava tarkka ja kriittinen koko tutkimuksen ajan. Virheitä saattaa sattua tietoja kerätessä, syötettäessä, käsiteltäessä ja tuloksia tulkittaessa. Tilasto-ohjelmilla saa helposti sivukaupalla tulosteita. Tutkijan on tärkeää osata tulkita tulokset oikein ja käyttää analysointimenetelmiä, jotka hän hallitsee hyvin. Tutkimuksen tulokset ovat sattumanvaraisia, jos otoskoko on hyvin pieni. Kyselytutkimuksissa kannattaa huomioida jo otantaa suunniteltaessa poistuma eli kato. Poistuma tarkoittaa lomakkeen palauttamatta jättäneiden määrää. (Heikkilä 2014, 28.) Yhdessä reliabelius ja validius muodostavat tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Kokonaisluotettavuus on hyvä, kun otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisvirheitä. (Heikkilä 2004, Vilkan 2007, 152 mukaan.)

Toimimme hyviä eettisiä periaatteita noudattaen koko tutkimusprosessin ajan. Työmme aihe kiinnosti meitä ja olimme paneutuneet opinnäytetyön aiheesta löytyvään tutkimustietoon huolellisesti. Kaikki opinnäytetyön aiheesta löytyvä tutkimustieto on uutta, koska pandemiasta on vain vähän aikaa.

Tutkimusongelmamme oli laadittu selkeästi: halusimme kartoittaa XAMK:n Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden hyvinvointia COVID-19-pandemiasta johtuvien kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana. Olimme myös kiinnostuneet Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden tämänhetkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyömme kysely toteutettiin verkkokyselynä. Tämän vuoksi kysely lähetettiin koko Savonlinnan kampuksen opiskelijoille. Kyselyyn vastattiin nimettömänä, joten vastaajien anonymiteetti oli turvattu. Meidän tietoomme ei myöskään tullut vastaajien sähköpostiosoitteita, koska kysely välitettiin eteenpäin toisen henkilön toimesta. Loimme kyselyn turvallisesti kotioloissa omilla tietokoneillamme. Kyselyn tuloksia käytettiin vain opinnäytetyössämme. Poisimme tekemämme kyselyn ja saadut vastaukset Webropol-ohjelmasta, kun opinnäytetyömme oli hyväksytty. Käytimme tiedonhaussa vain laadukkaita lähteitä ja noudatimme lähteiden merkitsemisessä XAMK:n lähdeohjeita.

### **8.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta**

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen helmikuussa 2023, jolloin saimme idean opinnäytetyön aiheesta. Tavoite oli, että valmis työ luovutetaan lokakuussa 2023. Opinnäytetyöprosessi on edennyt hyvin tasaisesti ja ilman suurempia viivytyksiä. Siihen on varmasti vaikuttanut motivaatio opinnäytetyön tekemiseen ja vahva tahtotila aikataulussa pysymisestä.

Päätimme jo varhaisessa vaiheessa, että keskitymme työssämme nimenomaan yksilön hyvinvointiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Teoriaosan työstäminen oli mielenkiintoista, ja hyvinvoinnista löytyy lukemattomia kiinnostavia ja luotettavia lähteitä. Tutustuimme myös YTHS:n verkkosivuihin. Testasimme myös itse esimerkiksi YTHS:n tarjoamia digitaalisia palveluja: Lifeclassiin pääsee kirjautumaan verkkopankkitunnuksilla YTHS:n verkkosivujen kautta. Esimerkiksi video, jossa käsiteltiin stressin vaikutuksia aivoihin, mieleen ja kehoon, oli mielestämme informoiva ja laadukkaasti toteutettu.

Myös tutkimusotteen valinta oli hyvin selkeä alusta saakka: päädyimme määrälliseen tutkimukseen. Pelkomme oli, että jos kyselyyn vastaajan täytyy tuottaa paljon tekstiä itse eli jos kyselyssä on avoimia kysymyksiä, niin vastaajien

määrä jää alhaiseksi. Alhainen vastaajien määrä olisi vaikuttanut tutkimuksen luotettavuuteen. Pyrimme siis luomaan mahdollisimman selkeän ja käyttäjätavallisen kyselyn. Kyselyn kysymysten ja vastausvaihtoehtojen luominen oli opinnäytetyön haastavin osa. Kuinka tehdä käyttäjätavallinen ja vastaamiseen houkutteleva kysely, joka samalla palvelee kattavasti opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä? Kyselyyn vastanneiden määrä yllätti lopulta positiivisesti. Kyselyyn vastasi 52 opiskelijaa. Prosentuaalisesti määrä on kuitenkin melko pieni. Kyselyyn vastasi 9,2 % kyselyn vastaanottaneiden määrästä. Suurempi vastausprosentti olisi antanut kattavamman kuvan opiskelijoiden hyvinvoinnista.

Tulosten esittäminen, pohdintaosuus ja jatkokehitysehdotukset vaativat myös oman panoksensa. Opinnäytetyön tekemiseen kannattaa varata riittävästi aikaa. Kannattaa myös varautua siihen, että jokin opinnäytetyön suhteen tehty ratkaisu ei tunnu enää oikealle tai toimivalle työn edetessä. Välillä voi olla hyvä pitää pieni tauko opinnäytetyön kirjoittamisessa ja antaa ideoiden niin sanotusti hautua. Kaiken kaikkiaan tämän opinnäytetyön tekeminen on ollut opettavainen prosessi tieteellisen tekstin kirjoittamisesta ja yhteistyön tekemisestä kaikkien eri ihmisten kanssa, jotka liittyvät opinnäytetyöprosessiin.

#### **8.4 Johtopäätökset ja jatkokehitysehdotukset**

Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan todeta COVID-19-pandemian ja siihen liittyneiden rajoitustoimien vaikuttaneen Savonlinnan kampuksen opiskelijoihin sekä positiivisesti että negatiivisesti. Pandemian ja rajoitustoimien vaikutukset vaihtelivat suuresti opiskelijoiden välillä. Osalla opiskelijoista COVID-19-pandemia oli heikentänyt heidän hyvinvointiaan huomattavasti lisäämällä esimerkiksi yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta sekä kuulumattomuutta opiskelijayhteisöihin. Kyselyn tulosten mukaan joillekin opiskelijoista pandemia ja rajoitustoimet toivat kuitenkin mukanaan positiivisia asioita, kuten etäopiskelun kotona omassa rauhassa sekä intoa huolehtia omasta fyysisestä terveydestään enemmän. Osa kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki, ettei COVID-19-pandemia ollut vaikuttanut heidän hyvinvointiinsa juuri mitenkään. Opin-

näytetyön tulosten perusteella voidaan siis myös todeta, että opiskelijoiden hyvinvointiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota yksilökohtaisesti, jos COVID-19-pandemian kaltainen tilanne joskus tulevaisuudessa tulisi vielä vastaan.

Tämän opinnäytetyön olisi voinut toteuttaa myös kokonaan laadullisena opinnäytetyönä. Webropol-kyselyssä oli yksi avoin kysymys, mutta koko kyselyn olisi voinut toteuttaa pelkästään avoimin kysymyksin ja haastattelemalla kyselyyn osallistujat. Tällöin opiskelijoiden todelliset tuntemukset ja ajatukset olisivat tulleet paremmin esille. Se olisi myös parantanut tutkimuksen laatua ja luotettavuutta.

Opinnäytetyön jatkotutkimuksena voisi selvittää, millaista tukea ja huomiointia Savonlinnan kampuksen opiskelijat olisivat kaivanneet oman kokonaisvaltaisen hyvinvointinsa tukemiseen COVID-19-pandemian aikana ja sen jälkeen. Yhtenä tutkimusaiheena voisi olla myös se, onko pandemialla ja sen aiheuttamilla rajoitustoimilla vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin pidemmällä aikavälillä. Mielenkiintoista olisi myös tietää, eroavatko naisten, miesten ja muunsukupuolisten väliset kokemukset COVID-19-pandemian vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa.

## LÄHTEET

- Anttila, V.-J. 2023. Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Duodecim Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257> [viitattu 27.4.2023].
- Asetusmuutos lausunnolle: Korona ei jatkossa olisi yleisvaarallinen tartuntatauti. 2023. Valtioneuvosto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/asetusmuutos-lausunnolle-korona-ei-jatkossa-olisi-yleisvaarallinen-tartuntatauti> [viitattu 27.4.2023].
- Bonnor, M. 2022. Pihlajalinnan kaupungit maaliin Etelä-Savossa – omistaa nyt Etelä-Savon Työterveyden ja Lääkärikeskus Ikioman. YLE. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://yle.fi/a/3-12386850> [viitattu 20.4.2023].
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 2. painos. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirusilanteen vuoksi. 2020. Opetus- ja kulttuuriministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://okm.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirusilanteen-vuoksi> [viitattu 1.5.2023].
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 1997. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Holm-Hadulla R., Klimov M., Juche T., Möltner A. & Herpertz S. 2021. Well-Being and Mental Health of Students during the COVID-19 Pandemic. *Psychopathology* 54(6):291-297. Tutkimusartikkeli. Verkkojulkaisu. Päivitetty 24.9.2021. Saatavissa: doi: 10.1159/000519366. [viitattu 23.03.2023]
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2013. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Hyvinvointi. 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 23.5.2023].
- Hyvinvointia ja opiskelukykyä ruokailusta. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. 2021. Valtion ravitsemusneuvottelukunta ja Kela. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ruokavirasto.fi/globalassets/teemat/terveytta-edistava-ruokavalio/kuluttaja-ja-ammattilaismateriaali/julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-ruokailusuositus.pdf> [viitattu 25.4.2023].
- Kaikki teoriaopetus järjestetään etäopetuksena 30.1. asti. 2022. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.xamk.fi/tiedotteet/kaikki-teoriaopetus-jarjestetaan-etaopetuksena-30-1-asti/> [viitattu 2.5.2023].

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kar, A. 2022. ”Yksinäisyys on korostunut, mikä on lisännyt masentuneisuutta.” Yliopisto-opiskelu ja avun saaminen mielen hyvinvointiin korona-aikana. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuni-202204163257> [viitattu 22.03.2023]

Karjalainen, S., Launis, V., Pelkonen, R. & Pietarinen, J. 2002. Tutkijan eettiset valinnat. Tampere: Tammer-Paino.

Kela. 2023. Korkeakouluopiskelijan terveydenhoitomaksu. WWW-dokumentti. Päivitetty 17.3.2023. Saatavissa: <https://www.kela.fi/korkeakouluopiskelijan-terveydenhoitomaksu> [viitattu 19.4.2023].

Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio kevät 2022. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL\\_Rap4\\_2022\\_Covid-seuranta\\_kevat2022\\_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144268/THL_Rap4_2022_Covid-seuranta_kevat2022_vs2.pdf?sequence=7&isAllowed=y) [viitattu 25.5.2023].

Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuuluminen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813> [viitattu 26.4.2023].

Korkeakouluopiskelijoiden terveyst- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott-> [viitattu 26.4.2023].

Korona ei enää ole yleisvaarallinen tartuntatauti. 2023. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/-/korona-ei-ena-ole-yleisvaarallinen-tartuntatauti> [viitattu 3.10.2023].

Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT\\_koronan\\_vaikutukset\\_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) [viitattu 26.4.2023].

Koronavirus SARS-CoV-2. 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-sars-cov-2> [viitattu

27.4.2023].

Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. 2021. Opiskeluterveys. 2. uudistettu painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Lehtinen, A. 2022. Opiskelijoiden tarinoita COVID-19-pandemian ajalta. Onnistumista, huolta, katastrofeja ja sopeutumista. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27970/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20220842.pdf?sequence=1](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27970/urn_nbn_fi_uef-20220842.pdf?sequence=1) [viitattu 29.3.2023].

Liikunta ja mielenterveys. 2021. UKK-instituutti. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/> [viitattu 24.4.2023].

Liikunta ja psyykkinen hyvinvointi. 2021. Tays. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta\\_ja\\_psyykkinen\\_hyvinvointi\(33104\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Ohjeet/Potilasohjeet/Psykiatria/Liikunta_ja_psyykkinen_hyvinvointi(33104)) [viitattu 24.4.2023].

Mattila, A. 2018. Hyvinvoinnin teoriat. Duodecim Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00202> [viitattu 23.5.2023].

Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. 2023. Terveystieteiden tutkimuskeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa> [viitattu 25.4.2023].

Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät. 2022. Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/suojatekijat-vahvistavat-riskitekijat-heikentavat-mielenterveytta/> [viitattu 24.4.2023].

Mielenterveys ja hyvinvointi. s.a. Korkeakouluopiskelijat Suomi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://korkeakouluopiskelijat.fi/mielenterveys-ja-hyvinvointi/> [viitattu 23.5.2023].

Millainen ruoka on hyväksi? s.a. Mieli Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/millainen-ruoka-on-hyvaksi/> [viitattu 25.4.2023].

Mirilović., N., Janković ,J. & Latas, M. 2022.The impact of the COVID-19 epidemic on students' mental health: A cross-sectional study. *PLoS ONE* 17(9). Tutkimusartikkeli. Verkkolehti. Saatavissa (DOI): [10.1371/journal.pone.0275167](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275167) [viitattu 29.03.2023]

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Olli Mäkinen ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Opiskelijoiden tukemiseen poikkeusoloissa ja sen jälkeen tarvitaan toimenpiteitä. 2021. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://karvi.fi/2021/04/07/opiskelijoiden-tukemiseen-poikkeusoloissa-ja-sen-jalkeen-tarvitaan-toimenpiteita/> [viitattu 1.5.2023].

Opiskelukyky. 2022. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/> [viitattu 27.4.2023].

Palauttava uni s.a. Mieli Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-tai-dot/palauttava-uni/> [viitattu 25.4.2023].

Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J. & Kilpeläinen, H. 2022. Korkea-kouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021. THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813> [viitattu 29.03.2023]

Pikkarainen, P. 2022. Yliopisto-opiskelijoiden opiskelumotivaatio koronaviruspandemian aikana. Helsingin yliopisto. Yleinen ja aikuiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/350352/Pikkarainen\\_Paavo\\_tutkielma\\_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/350352/Pikkarainen_Paavo_tutkielma_2022.pdf?sequence=3&isAllowed=y) [viitattu 29.3.2023].

Puoliväli, J., Saukkola, A., Saarinen, S., Nevalainen, M., Kemppainen, J., Halonen, A., Pöntinen, J. & Kinnunen, H. Tiedenäiset. 2021. To do: Terveys. Jyväskylällä: Tuuma-kustannus. E-kirja. Saatavissa: <https://finna.fi/Record/ee-pos.2782050?sid=2981056125&imgid=1> [viitattu 24.4.2023].

Rautio, K. 2023. Koronapandemian vaikutus oppimiseen opiskelijoiden kokemaana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, ylempi AMK. PDF-dokumentti. Saatavissa: [Opinnaytetyo Rautio Kirsikka.pdf \(theseus.fi\)](https://opinnaytetyo.rautio.kirsikka.fi/theseus/fi) [viitattu 27.3.2023].

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänen, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Salo, S.-K. 2022. Etäopiskelu ja yhteisöllisyys korona-aikana: Opiskelijoiden kokemuksia opiskelusta, viestinnästä ja yhteisöllisyydestä koronaviruspandemian aikana 2020–2021. Vaasan yliopisto. Markkinoinnin ja viestinnän akateeminen yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/14393/UVA\\_2022\\_Salo\\_Sanna-Katriina.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/14393/UVA_2022_Salo_Sanna-Katriina.pdf?sequence=2&isAllowed=y) [viitattu 23.03.2023]

Sauer, N., Salek, A., Szlasa, W., Ciecielag, T., Obara, J., Gawel, S., Marciniak, D. & Karłowicz-Bodalska, K. 2022. The Impact of COVID-19 on the Mental Well-Being of College Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19(9), 5089. Tutkimusartikkeli. Verkkojlehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3390/ijerph19095089> [viitattu 27.3.2023].

Savonlinna palaa hybridimalliin maanantaina, etäopetus jatkuu Kotkassa ja Kouvolassa. 2021. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tiedotteet/savonlinna-palaa-hybridimalliin-maanantaina-etaopetus-jatkuu-kotkassa-ja-kouvolassa/> [viitattu 2.5.2023].

Savonlinnan kampus. s.a. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/savonlinnan-kampus/> [viitattu 2.5.2023].

Sosiaaliset suhteet. s.a. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/> [viitattu 24.4.2023].

STM. 2021. YTHS saa valtionavustusta korkeakouluopiskelijoiden depressiokoulutoimintaa ja chat-palveluihin. Sosiaali- ja terveysministeriö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://stm.fi/-/yths-saa-valtiovavustusta-koikeakouluopiskelijoiden-depressiokoulutoimintaan-ja-chat-palveluihin> [viitattu 22.4.2023].

Tammikuussa aloittaneet opiskelijat lähiopetukseen jo 14.helmikuuta. 2022. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tiedotteet/tammikuussa-aloittaneet-opiskelijat-lahiopetukseen-jo-14-helmikuuta/> [viitattu 2.5.2023].

Toivonen, T. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitys koronakriisin ensimmäisestä aallosta toisen aallon alkuun. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/132896/Toivonen-Tiia.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu 29.3.2023].

Univaje heikentää terveyttä ja mielialaa. s.a. Mieli Suomen mielenterveys ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/univaje-heikentaa-terveytta-ja-mielialaa/> [viitattu 25.4.2023].

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Kimmo Vehkalahti ja Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vilkkä, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vilkkä, H. 2007. Tutki ja mittaa. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa\\_2007.pdf](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98723/Tutki-ja-mittaa_2007.pdf) [viitattu 24.4.2023].

WHO julisti koronaviruksen kansainväliseksi kansanterveysuhaksi. 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/-/who-julisti-koronaviruksen-kansainvaliseksi-kansanterveysuhaksi> [viitattu 27.4.2023].

XAMK. 2017. Opiskelijan käsikirja kevät 2017. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2016/06/Xamk\\_opiskelijankasikirja.pdf](https://www.xamk.fi/wp-content/uploads/2016/06/Xamk_opiskelijankasikirja.pdf) [viitattu 20.4.2023].

XAMK. s.a. Opiskeluhyvinvointi. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ksamk.sharepoint.com/sites/Opiskelu/SitePages/Opiskeluhyvinvointi.aspx> [viitattu 6.5.2023].

Xamk siirtyi onnistuneesti etäopetukseen. 2020. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/tiedotteet/xamk-siirtyi-onnistuneesti-etaopetukseen/> [viitattu 2.5.2023].

Xamkin koronaohjeet. s.a. XAMK Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/xamk/xamkin-koronaohjeet/> [viitattu 2.5.2023].

YTHS. 2022. Myssyhoito toi Henrille toivoa masennuksen keskellä. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2022/myssyhoito-toi-henrille-toivoa-masennuksen-keskella/> [viitattu 28.4.2023].

YTHS. s.a. StressLess-taitoalumnus. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/ryhmatoiminta-ja-verkkokurssit/mielen-hyvinvointi/stressless-taitoalumnus/> [viitattu 28.4.2023].

YTHS. s.a. Tervetuloa depressiokouluun! Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/ryhmatoiminta-ja-verkkokurssit/mielen-hyvinvointi/tervetuloa-depressiokouluun/> [viitattu 28.4.2023].

YTHS. 2022. Tukea opiskelijoille koronan aiheuttamiin haittoihin. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2022/ythsn-valtioavusteiset-projektit/> [viitattu 22.4.2023].

YTHS s.a. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/> [viitattu 19.4.2023].

Hyvä kyselyyn vastaaja,

opiskelemme sairaanhoitajiksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksella. Meidän opinnäytetyömme aihe on COVID-19-pandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin.

Kartoitamme Webropol-kyselyn avulla Savonlinnan kampuksen opiskelijoiden hyvinvointia COVID-19-pandemiasta johtuvien kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana. Olemme myös kiinnostuneita tämänhetkisestä hyvinvoinnistasista. Toimeksiantajamme on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu täysin luottamuksellisesti sekä anonyymisti. Yksittäistä vastaajaa ei ole mahdollista tunnistaa tutkimuksen tuloksista.

Kysely on avoinna 4.-17.9.2023. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Pääset vastaamaan kyselyyn klikkaamalla alla olevaa linkkiä. Vastauksesi tallentuu Webropol-järjestelmään automaattisesti. Vastaukset hävitetään Webropol-järjestelmästä, kun opinnäytetyö on valmistunut. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista.

Kokemuksesi ja mielipiteesi opinnäytetyön aiheesta on meillä tärkeä.

Linkki kyselyyn:

Kiitos vastaamisesta jo etukäteen!

Mukavaa alkanutta lukukautta.

Savonlinnassa 4.9.2023

Essi Hirvonen ja Päivi Ruohoaho

Sairaanhoitajaopiskelijat

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu XAMK/Savonlinnan kampus

**WEBROPOL-KYSELY**

Opinnäytetyössämme psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan sellaista hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö kykenee itse tunnistamaan omat kykynsä ja vahvuutensa, hallitsemaan stressiä, sietämään menetyksiä ja ahdistusta, selviytymään elämän tuomista eri haasteista ja muuttuvista elämäntilanteista.

Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa yksilön kokemusta omasta fyysisestä terveydestä, jaksamista arjessa sekä pystyvyyttä suoriutua kehoa ja lihaksia kuormittavista suorituksista.

Sosiaalinen hyvinvointi perustuu yksilön hyviin sosiaalisiin suhteisiin. Perustan hyvälle sosiaalisille suhteille luovat esimerkiksi perhe, ystävyysuhteet, parisuhteet sekä kannustava työyhteisö. Hyvät ja voimaannuttavat sosiaaliset suhteet tukevat yksilön terveyttä ja edistävät huomattavasti hyvinvointia.

**Suostumus osallistua tutkimukseen**

Tutkimustiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja tietojeni käsittelystä siten, että henkilötietojani tai epäsuoria tunnisteita, joista minun voitaisiin tunnistaa, ei käsitellä.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin keskeyttää osallistumiseni tutkimukseen milloin tahansa. Tutkimuksen keskeyttämisestä ei aiheudu minulle kielteisiä seuraamuksia.

1. Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani tutkimustiedotteen ja haluan osallistua tutkimukseen.

**PERUSTIEDOT**

2. Sukupuoli:

Mies

Nainen

Muu

3. Ikä:

**FYYSINEN HYVINVOINTI**

4. Koin fyysisen terveyteni hyväksi COVID-19-pandemian aikana:
  1. Täysin eri mieltä
  2. Jokseenkin eri mieltä
  3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
  4. Jokseenkin samaa mieltä
  5. Täysin samaa mieltä
  
5. Koen fyysisen terveyteni hyväksi tällä hetkellä:
  1. Täysin eri mieltä
  2. Jokseenkin eri mieltä
  3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
  4. Jokseenkin samaa mieltä
  5. Täysin samaa mieltä
  
6. COVID-19-pandemian aikaiset rajoitustoimet kampuksella vaikuttivat minun:
  1. Fyysiseen terveyteen
  2. Arjessa jaksamiseen
  3. Lihaskuntoon
  4. Motivaatioon harrastaa liikuntaa
  5. Ei mihinkään näistä vaihtoehdoista
  
7. Nykyisin/tällä hetkellä koen hyväksi:
  1. Fyysisen terveyden
  2. Arjessa jaksamisen
  3. Lihaskunnon
  4. Motivaation harrastaa liikuntaa

**PSYYKKINEN HYVINVOINTI**

8. Koin psyykkisen terveyteni hyväksi COVID-19-pandemian aikana:
  1. Täysin eri mieltä
  2. Jokseenkin eri mieltä
  3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
  4. Jokseenkin samaa mieltä
  5. Täysin samaa mieltä
  
9. Koen psyykkisen terveyteni hyväksi tällä hetkellä:
  1. Täysin eri mieltä
  2. Jokseenkin eri mieltä
  3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
  4. Jokseenkin samaa mieltä
  5. Täysin
  
10. COVID-19-pandemian aikaisten kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana:
  1. Olin ahdistunut
  2. Olin masentunut
  3. Olin stressaantunut

4. Koin itsetuntoni huonoksi
5. Nukuin huonosti
6. En mitään näistä vaihtoehdoista

11. Nykyisin/tällä hetkellä:
1. Olen ahdistunut
  2. Olen masentunut
  3. Olen stressaantunut
  4. Koen itsetuntoni huonoksi
  5. Nukun huonosti
  6. En mitään näistä vaihtoehdoista

## **SOSIAALINEN HYVINVOINTI**

12. COVID-19-pandemian aikaisten kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana:

1. Olin yksinäinen
2. En kokenut kuuluvani mihinkään opiskelijayhteisöön
3. Yhteydenpito opiskelukavereihini väheni
4. Yhteydenpito omaan perheeseeni väheni
5. Ei mitään näistä vaihtoehdoista

13. Nykyisin/tällä hetkellä:
1. Olen yksinäinen
  2. En koe kuuluvani mihinkään opiskelijayhteisöön
  3. Yhteydenpito opiskelukavereihini on vähentynyt
  4. Yhteydenpito omaan perheeseeni on vähentynyt
  5. Ei mitään näistä vaihtoehdoista

14. COVID-19-pandemiasta johtuneet rajoitustoimet vaikuttivat sosiaaliseen hyvinvointiini:

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

## **OPISKELU**

15. Kokemani hyvinvointi vaikutti oppimiseeni COVID-19-pandemian aikana?

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä
5. Täysin samaa mieltä

16. Kokemani hyvinvointi vaikuttaa oppimiseeni tällä hetkellä?

1. Täysin eri mieltä
2. Jokseenkin eri mieltä
3. Ei samaa mieltä eikä eri mieltä
4. Jokseenkin samaa mieltä

5. Täysin samaa mieltä

### **OPISKELUTERVEYDENHUOLTO**

17. COVID-19-pandemiasta johtuneiden rajoitustoimien vuoksi jouduin hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin:

1. Fyysisten oireiden vuoksi
2. Psykkisten oireiden vuoksi
3. Fyysisten ja psyykkisten oireiden vuoksi
4. En joutunut hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin

18. Nykyisin/tällä hetkellä olen joutunut hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin:

1. Fyysisten oireiden vuoksi
2. Psykkisten oireiden vuoksi
3. Fyysisten ja psyykkisten oireiden vuoksi
4. En ole joutunut hakeutumaan opiskeluterveydenhuollon palveluihin

19. Kerro omin sanoin COVID-19-pandemian vaikutuksista hyvinvointiisi:

## KIRJALLISUUSKATSAUSTAULUKKO

Tutkimus	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset	Opinnäytetyössä käytettävät olennaiset huomiot
Kar, A. 2022. "Yksinäisyys on korostunut, mikä on lisännyt masentuneisuutta." Yliopisto-opiskelu ja avun saaminen mielen hyvinvointiin korona-aikana. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <a href="https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuuni-202204163257">https://urn.fi/URN:NBN:fi:tuuni-202204163257</a> [viitattu 22.03.2023]	Minkälaisia haasteita opiskelijat ovat kohdanneet pandemian aikana ja millaista apua yliopisto-opiskelijat ovat saaneet koronapandemian aikana opiskeluun liittyviin ja mielenterveydellisiin haasteisiin. Lisäksi kuvataan koronapandemian tuomat muutokset suomalaiseseen yliopistoon.	Tutkimuskutsu sähköpostitse 24 ainejärjestön edustajalle. Microsoft Forms -alustalla luotuu verkkokyselyyn vastasi 16 yliopisto-opiskelijaa eräästä suomalaisesta yliopistosta. Vastajien ikä on 20 ikävuodesta 60 ikävuotta. Tutkimus on laadullinen ja analyysimenetelmänä on käytetty aineistolähtöistä sisällönanalyysia.	Keskeisiä muutoksia sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen ja etäopetus. Etäopetuksella oli opiskelijoihin sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia: etäopetus tarjosi opiskelijoille joustavuutta ja vapautta opintojen järjestämiseen, mutta vähensi sosiaalista kanssakäymistä.	Opetuksen siirtymisestä lähiopiskelusta etäopetukseen ei ole pelkästään negatiivisia vaikutuksia. Etäopiskelu tarjosi joustavuutta, mikä koettiin positiivisena asiana. Negatiivisena asiana koettiin sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen.
Salo, S-K. 2022. Etäopiskelu ja yhteisöllisyys korona-aikana: Opiskelijoiden kokemuksia opiskelusta, viestinnästä ja yhteisöllisyydestä koronaviruspandemian aikana 2020-2021. Vaasan yliopisto. Markkinoinnin ja viestinnän akateeminen yksikkö. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://osuva.uwasa.fi/bits/tream/handle/10024/14393/UVA_2022_Salo_Sanna-Kat">https://osuva.uwasa.fi/bits/tream/handle/10024/14393/UVA_2022_Salo_Sanna-Kat</a>	Tutkimuksessa selvitetiin, miten opiskelijat kokivat opiskelun, vertaistuen ja viestinnän muuttuneet muodot koronapandemian aikana.	Tutkimus on toteutettu kyselytutkimuksena Microsoft Forms -alustalla: tutkija teki verkkokyselyn Vaasan yliopiston opiskelijoille. Kyselyyn vastasi 180 opiskelijaa. Aineiston analyysissa yhdistyvät sekä määrällinen että laadullinen esitystapa.	Etäopiskelu vaikutti sekä positiivisesti että negatiivisesti. Positiivista oli etäopetuksen tarjoama joustavuus. Vuorovaikutus muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa muuttui lähes olemattomaksi, joka koettiin negatiivisena. Opiskelijat olisivat halunneet, että opettajat olisivat ottaneet heihin yhteyttä useammin ja kyselleet kuulumisia. Huomattava määrä opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi. Opiskelijoiden väliset yhteisöt jäivät myös muodostumatta.	Vertaisoppimisen ja vertaisopiskelun määrä on laskeutunut. Vertaisoppiminen on koettu tärkeäksi. Valtaosa vastanneista on kokenut, että lähi-kontaktien puute on estänyt yhteisöllisyyden muodostumista. Opiskelijoiden yksinäisyys ja ahdistus on lisääntynyt yhteisöllisyyden puutteen vuoksi.

<a href="#">riina.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 23.03.2023]				
<p>Holm-Hadulla R., Klimov M., Juche T., Möltner A. &amp; Herpertz S. 2021. Well-Being and Mental Health of Students during the COVID-19 Pandemic. <i>Psychopathology</i> 54(6):291-297. Tutkimusartikkeli. Verkkojlehti. Päivitetty 24.9.2021. Saatavissa: doi: 10.1159/000519366. [viitattu 23.03.2023]</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää kuinka moni opiskelija kärsi hyvinvoinnin ja mielenterveyden heikkenemisestä koronapandemian aiheuttamien ankarien sosiaalisten rajoitusten jälkeen.</p>	<p>Tämä saksalainen kysely toteutettiin online-kyselyinä (LimeSurvey) Heidelbergin yliopiston opiskelijoille, joita on 27 162. Kyselyyn vastasi 2135 opiskelijaa. Kyselyssä käytettiin Hyvinvointi indeksia (WHO-5) ja Potilaan terveyskyselyä (PHQ). Opiskelijoilla oli myös mahdollisuus kertoa hyvinvoinnistaan vapaamuotoisesti ja antaa ehdotuksia kuinka heidän hyvinvointiaan voidaan parantaa.</p>	<p>72,2 % vastanneita oli WHO-5 hyvinvointipisteet alle 50. Tämä osoittaa vakavaa hyvinvoinnin heikkene- mistä. PHQ-D -kyselyyn vastaajista 75,8 % on merkkejä mielenterveyden ongelmista. 41,6 % vastaajista on viitteitä masennuksesta. 20 % vastaajista on yleistynyttä ahdistusta ja paniikkioireita. Sosiaalisten kontaktien rajoittaminen on johtanut yksinäisyyteen. Yksinäisyys taas johtaa masentuneeseen mielialaan, motivaation puutteeseen ja toivotto- muuteen.</p>	<p>Opiskelijat kärsivät pandemi- aan liittyvistä sosiaalisista rajoituksista. Sosiaalisen eristä- misen dramaattiset seuraukset tulisi ottaa huomioon tulevai- suudessa, jos tulee vastaavia pandemioita tai muita kriisejä. Erityisesti tulee tukea niitä opiskelijoita, joilla ei ole sosi- aalisia verkostoja.</p>
<p>Sauer, N., Salek, A., Szlasa, W., Ciecielag, T., Obara, J., Gawel, S., Marciniak, D. &amp; Karlo- wicz-Bodalska, K. 2022. The Impact of COVID-19 on the Mental Well-Being of College Students. <i>International Journal of Environmental Research and Public Health</i> 19(9), 5089. Tutkimusartikkeli. Verkkojlehti. Saatavissa: <a href="https://doi.org/10.3390/ijerph19095089">https://doi.org/10.3390/ijerph19095089</a> [viitattu 27.3.2023].</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella opiskelijoiden psyy- kistä tilaa COVID-19- pandemian aikana sekä selvittää heidän päivittäiseen toimin- taansa vaikuttavia teki- jöitä. Tutkimus keskittyi neljään pääkohtaan; henkiseen hyvinvoin- tiin, seksuaalisuuteen, taloudelliseen asemaan liittyviin huoliin sekä luottamusta viranomai- siin.</p>	<p>Tutkimus luotiin Google Formsilla. Tutkimuksen koh- deryhmä oli Puolan yliopisto opiskelijat. Tiedot kerättiin 30.4.2021 - 5.7.2021 välillä. Tutkimukseen osallistui yhteensä 630 opiskelijaa. Tutkimusvastauksista jätettiin pois 17 puutteellisten tietojen vuoksi. 613 kyselyä (97,30 %) otettiin huomioon tutkimuksen loppuanalyysissä.</p>	<p>Koronan aiheuttama kansanter- veyskriisi on vaikuttanut merkittä- västi Puolan yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen. Negatiivisia vai- kutuksia ovat olleet muun muassa lisääntynyt stressi ja yksinäisyys sekä alentunut opiskelumotivaatio. Tutkimuksen tuloksista kävi kuiten- kin ilmi myös myönteisiä vaikutuk- sia. Fyysinen aktiivisuus voi vähentää yksinäisyyttä, lisätä henkistä hyvinvointia sekä vähentää tupakointitapaumusta.</p>	<p>Kielteisiä psykologisia vaikutuksia kokevien vastaajien osuus tutkimuksen tulosten perusteella on huolestuttava. Vastausten joukossa on kuiten- kin myös yksilöitä, jotka ovat löytäneet koronapandemi- asta myönteisiä vaikutuksia.</p>
<p>Rautio, K. 2023. Ko- ronapandemian vaikutus oppimiseen opiskelijoiden kokemana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö, ylempi</p>	<p>Valitsemamme tutki- muksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia ovat ammattikorkea- koulun opiskelijoiden</p>	<p>Aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-kyselyllä anonyy- misti. Tutkimuksen kohde- ryhmä oli yhden koulutusyk- sikön kaikki terveystalon ylemmän amk-tutkinnon</p>	<p>Onnistuneita asioita etäopetuk- sessa olivat sisältö etäopetuk- sessa, verkko-opetustarjonta sekä vuorovaikutus ja yhteistyö. Haas- teita tulosten perusteella olivat siir- tyminen</p>	<p>Etäopetukseen siirtyminen on vaikuttanut opiskelijoiden oppi- miseen monella eri tavalla. Vaikutukset ovat olleet sekä positiivisia että negatiivisia.</p>

<p>AMK. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://theseus.fi">Opinnaytyo Rautio Kirsikka.pdf (theseus.fi)</a> [viitattu 27.3.2023].</p>	<p>kokemukset etäopetuksesta. Tutkimuksen tavoitteena oli kehittää ammattikorkeakoulun tarjoamaa etäopetusta.</p>	<p>opiskelijat (N=62), joiden opinnot siirtyivät lähiopetuksesta etäopetukseksi koronapandemian vuoksi. Tutkimukseen vastasi 6 opiskelijaa. Tutkimus on toteutettu laadullisena tutkimuksena. Aineisto on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.</p>	<p>etäopetukseen ja sen vaikutukset opiskelukokemukseen sekä kokemukset vuorovaikutuksen ja yhteistyön toimivuudesta. Etäopetuksen kehittämiseen liittyen esiin nousivat ideat etäopetuksen kuvayhteydestä, sisältö etäopetuspäivänä ja opettajan osaaminen verkko-opettamisessa.</p>	<p>Vaikka etäopetukseen siirtyminen on aiheuttanut haasteita, on se kuitenkin mahdollistanut opintojen etenemisen koronapandemiasta ja siihen liittyvistä rajoituksista huolimatta.</p>
<p>Parikka, S., Holm, N., Koskela, T., Ikonen, J. &amp; Kilpeläinen, H. 2022. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus 2021. THL. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813">https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813</a> [viitattu 29.03.2023]</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetiin korkeakouluopiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä terveyttä, koetua hyvinvointia, elintapoja, sosiaalisia suhteita, kokemuksia opiskeluterveydenhuollon palveluista, näihin vaikuttavia tekijöitä sekä kykyä opiskella ja opiskeluun liittyvää tuen tarvetta.</p>	<p>Perusjoukko koostui keväälle 2021 läsnäolevaksi ilmoittautuneista 18-34 -vuotiaista suomalaisista korkeakouluopiskelijoista: 96677 ammattikorkeakouluopiskelijaa ja 100216 yliopisto-opiskelijaa. Lopullinen otoskoko oli 11 912 opiskelijaa. Kyselyyn vastasi 53 % kutsutuista (n=6258), naisista 60 % ja miehistä 44 %. Määrällinen tutkimus, joka toteutettiin verkkokyselynä.</p>	<p>Joka kolmas opiskelija oli psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistuksesta tai masennuksesta. Naisilla masentuneisuus ja ahdistuneisuus oli yleisempää kuin miehillä. Naisista 26 % oli riski sairastua syömishäiriöön. Opiskelijoista lähes joka kolmas koki, että he eivät kuulu mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään.</p>	<p>Ahdistuneisuus ja masentuneisuus on ollut hyvin yleistä opiskelijoiden keskuudessa pandemian aikana. Naisilla on myös ollut suurempi riski sairastua syömishäiriöön. Rajoitustoimet ovat myös aiheuttaneet sen, että opiskelijoiden ryhmäytyminen on kärsinyt. Joka kolmas opiskelija oli psyykkisesti kuormittunut eli kärsi ahdistuksesta tai masennuksesta.</p>
<p>Mirilović., N., Janković ,J. &amp; Latas, M. 2022.The impact of the COVID-19 epidemic on students' mental health: A cross-sectional study. <i>PLoS ONE</i> 17(9). Tutkimusartikkeli. Verkkolehti. Saatavissa</p>	<p>Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää serbialaisten opiskelijoiden stressin, ahdistuneisuuden ja masennuksen tasoa koronapandemian aikana.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin Belgradin yliopiston lääketieteen opiskelijoille lukuvuonna 2020/2021. Tutkimukseen osallistui 580 opiskelijaa. LimeSurvey verkkotyökalulla luotiin kolme kyselylomaketta: yleinen kyselylomake, terveyden itsearviointilomake ja mielenterveystietoja</p>	<p>Lääketieteen opiskelijat ilmoittivat terveytensä heikentyneen huomattavasti ahdistuksen, masennuksen ja stressin vuoksi. Pandemian seurauksista kärsineille opiskelijoille tulisi käynnistää ohjelma, joka antaa emotionaalista tukea ja neuvontaa.</p>	<p>85,6 % opiskelijoista ilmoitti kokeneensa vakavaa stressiä koronapandemian vuoksi ja 3,37 % useammin naisopiskelijat verrattuna miespuolisiin opiskelijoihin. Myös opintonsa vasta aloittaneet opiskelijat kokivat stressiä enemmän kuin pidemmälle opinnoissaan</p>

(DOI): <a href="https://doi.org/10.1371/journal.pone.0275167">10.1371/journal.pone.0275167</a> [viitattu 29.03.2023]		kerättiin käyttämällä Depression Anxiety Scales Asseikkoja (DASS21). Analysoinnissa käytettiin regressioanalyysiä.		edenneet.
Toivonen, T. 2021. Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin kehitys koronakriisin ensimmäisestä aallosta toisen aallon alkuun. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/132896/ToivonenTiia.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y">https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/132896/ToivonenTiia.pdf?sequence=2&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 29.3.2023].	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia taso- ja muutosryhmiä korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnissa on havaittavissa koronapandemian aiheuttaman etäopiskelujakson aikana. Lisäksi tarkoituksena oli kartoittaa, miten havaitut ryhmät eroavat toisistaan opiskeluhyvinvointia kuvaavien persoonallisuuden ja sosiaalisten voimavarojen suhteen. Tutkimuksen tavoitteena puolestaan oli selvittää, millä lailla etäopiskeluun siirtyminen koronapandemian alussa ja etäopiskelun jatkumisen koronapandemian toisen aallon aikana vaikuttivat suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin sekä sen kehitykseen.	Tutkimus on osa Hyvinvointikysely 2020 – Työskentely koronaepidemian aikana – tutkimusta. Sähköinen kysely toteutettiin LimeSurvey-ohjelmistolla ja lähetettiin sähköpostilistan kautta Tampereen korkeakoulu yhteisöön 35 000 jäsenelle. Tutkimuksessa käytetty aineisto muodostuu opiskelijoista, jotka ovat ilmoittaneet halukkuutensa vastata kolmeen kyselyyn. Seurantatutkimukseen vastasi 612 opiskelijaa. Vastanneista n=470 (77 %) opiskeli yliopistossa ja n=132 (22 %) ammattikorkeakoulussa. N=10 eli 1 % vastaajista ei ilmoittanut opiskelupaikkaansa. Vastaajista naisia oli 76 %, miehiä 21 % ja 3 % eivät ilmoittaneet sukupuoltaan. Tutkimukseen vastanneiden keski-ikä oli 27 vuotta. Tutkimuksen aineiston tilastolliset analyysit tehtiin IBM SPSS Statistics 27.0 -ohjelmalla.	Tutkimuksen tulosten perusteella löydettiin erilaisia opiskeluhyvinvointiryhmiä kolme. Opiskelun imui-set, joita vastanneista oli 38 %, imua ja uupumusta kokevia oli 36 % sekä opiskelu-uupuneita oli 26 %. Opiskelu-uupuneisiin kuuluvien opiskelijoiden määrän todettiin olevan paljon isompi kuin ennen koronapandemiaa toteutetuissa tutkimuksissa.	Tutkimus osoittaa, että koronapandemia ja sen aiheuttama kriisi sekä etäopiskelu on heikentänyt huomattavasti opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia kasvattanut opiskelu-uupuneiden määrää. Tutkimus osoittaa myös, että yksilöpsykologisten sekä sosiaalisten voimavarakelijöiden vahvistamisella on merkittävä rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa ja pahoinvoinnin helpottamisessa.
Lehtinen, A. 2022. Opiskelijoiden tarinoita COVID-19-pandemian ajalta.	Tutkimuskohteena olivat korkeakouluopiske-	Tutkimuksen aineisto kerättiin internetissä täytettävällä	Keskeisinä teemoina opiskelijoiden tarinoissa esiin nousivat yksinäi-	Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat koronapandemian tuoneen negatiivisia muutoksia

<p>Onnistumista, huolta, katastrofeja ja sopeutumista. Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden laitos. Pro gradu- tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27970/urn_nbn_fi_uef_20220842.pdf?sequence=1">https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/27970/urn_nbn_fi_uef_20220842.pdf?sequence=1</a> [viitattu 29.3.2023].</p>	<p>lijat sekä heidän tarinansa COVID-19-pandemian ajalta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millaisia teemoja opiskelijoiden narratiiveissa esiintyy sekä millä tavalla näitä narratiiveja jäsennetään.</p>	<p>kyselylomakeella toukuussa 2021. Verkkokysely lähetettiin Itä-Suomen yliopiston Yammer-sivustolle, jossa on opiskelijoita Joensuuun sekä Kuopion kampuksilta, kaikista tiedekunnista. Lisäksi kysely lähetettiin sosiaalitieteiden ja psykologian sekä sosiaalityön opiskelijoiden sähköpostiin. Kysely kohdistui korkeakoulussa koronan aikana opiskelleisiin henkilöihin. Verkkokyselyyn vastasi 35 opiskelijaa. Verkkokyselyn aineisto on analysoitu teema-analyysin sekä narratiivisten menetelmien keinoilla.</p>	<p>syys ja sosiaalisten suhteiden kärsiminen, kuormittuvuus liittyen kotona tapahtuvaan itsenäiseen opiskeluun sekä stressi ja huoli omasta tulevaisuudesta. Tutkimuksen kyselestä ilmeni myös, että opiskelijoiden mielenterveysongelmat pahentivat koronapandemian myötä.</p>	<p>hyvinvointiinsa sekä motivaation katoamista opiskeluihin liittyen. Osaan opiskelijoista koronapandemia oli kuitenkin vaikuttanut positiivisesti; etäopiskelu toi mukanaan joustavuutta, perheen kanssa pääsi viettämään enemmän aikaa sekä vähentynyt sosiaalinen kanssakäyminen toi rauhaa elämään.</p>
<p>Pikkarainen, P. 2022. Yliopisto-opiskelijoiden opiskelumotivaatio koronaviruspandemian aikana. Helsingin yliopisto. Yleinen ja aikuiskasvatustiede. Pro gradu -tutkielma. PDF-dokumentti. Saatavissa: <a href="https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/350352/Pikkarainen_Paavo_tutkielma_2022.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y">https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/350352/Pikkarainen_Paavo_tutkielma_2022.pdf?sequence=3&amp;isAllowed=y</a> [viitattu 29.3.2023].</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia suomalaisten yliopistopiskelijoiden opiskelumotivaatiota koronaviruksen aiheuttaman pandemian aikana. Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella, minkälaisia motivaatioprofiileja yliopisto-opiskelijoilta on löydettävissä koronaviruspandemian aikana.</p>	<p>Tutkimuksen aineisto on kerätty osana ”Covid-19: Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointikysely”-tutkimushanketta keväällä 2021. Tutkimukseen osallistui 1718 opiskelijaa Helsingin yliopistosta, Turun yliopistosta sekä Itä-Suomen yliopistosta. Osallistujista 74 % oli naisia ja 22 % miehiä. Opiskelijoiden keski-ikä tutkimuksessa oli 28,36 vuotta. Tutkimuksessa oli käytössä konfirmatorinen faktorianalyysi, korrelaatiotarkastelut, two-step ryhmittelyanalyysit, varianssianalyysit sekä ristiintaulukoinnit.</p>	<p>Tutkimuksen tuloksissa tuli ilmi viisi erilaista motivaatioprofiili-ryhmää; heikosti motivoituneet ja kuormittuneet opiskelijat (30,3 %), kohtalaisen motivoituneet opiskelijat (24,6 %), kuormittuneet ja hyötyorientoituneet opiskelijat (16,1 %), hyötyorientoituneet opiskelijat (15,7 %) sekä myönteisen kunnianhimoiset opiskelijat (13,2 %). Myönteisen kunnianhimoiset-ryhmään kuuluneet opiskelijat halusivat jatkaa jatkossa etäopinnoissa. Heikosti motivoituneet ja kuormittuneet-ryhmään kuuluneet opiskelijat halusivat hybridimalliin tai sitten takaisin lähiopetukseen.</p>	<p>Koronapandemian takia alkanut etäopetus on haasteiden lisäksi tuonut opiskelijoille mahdollisuuksia entistä sujuvampaan arjen ja opintojen yhdistämiseen. Joillakin opiskelijoilla etäopintoihin siirtyminen on lisännyt yksinäisyyttä ja heikentänyt hyvinvointia. Joillakin opiskelijoilla etäopinnot ovat puolestaan mahdollistaneet paikkariippumattomuuden ja tasa-arvoisen osallistumisen opetukseen esim. liikuntarajoitteiselle sekä madaltaneet kynnystä sosiaalisesti aroille opiskelijoille osallistua opetukseen.</p>

## Teemat ja alateemat

Tutkimuskysymys	Teema	Alateema
Millaiseksi Savonlinnan kampuksen opiskelijat kokivat hyvinvointinsa COVID-19-pandemiasta johtuvien kampuksella toteutettujen rajoitustoimien aikana?	<b>Fyysinen hyvinvointi</b>	Fyysisen terveyden heikkeneminen Innostuminen fyysisen kunnon ylläpidosta Ruokahalun katoaminen Unettomuus Negatiiviset vaikutukset yleiseen jaksamiseen Lenkkeilyn lisääntyminen Lihaskunnon laiminlyönti
	<b>Psyykkinen hyvinvointi</b>	Terveyden heikkeneminen psyykkisesti Stressin lisääntyminen Negatiiviset vaikutukset psyykkiseen hyvinvointiin Sairastumisen pelon vaikutukset Epätietoisuus taudin vakavuudesta Maskien käytön kokeminen ärsyttävänä
	<b>Sosiaalinen hyvinvointi</b>	Yksinäisyyden lisääntyminen Opiskelukavereiden muuttaminen pois paikkakunnalta Ryhmäytymisen kärsiminen Ulkopuolisuuden tunteet Yhteydenpidon väheneminen kavereihin Luokan yhteishengen jääminen huonoksi Muiden alojen opiskelijoihin tutustumisen rajoittuminen Yksinolon kokeminen positiivisena asiana Nauttiminen yksinolosta Muiden ihmisten "vainoharhan" kokeminen ärsyttävänä sekä huvittavana Vaikutukset työelämään: suojavarusteiden puuttuminen, käytänteiden jatkuva muuttuminen, tiedonkulun puutteellisuus
	<b>Opiskelu</b>	Etäopiskelun aiheuttama opiskelun kuormittavuus Etäopiskelun kokeminen haastavana Opiskelumotivaation kärsiminen Etäopiskelun kokeminen positiivisena asiana Etäopiskelun vuoksi pidempään nukkuminen Etäopiskelun tuoma vapaus osallistua tunneille bokserit jalassa Opintojen suorittaminen verkko-opintoina kokeminen helpottavana

<b>Millaiseksi Savonlinnan kam- puksen opiskelijat kokevat hy- vinvointinsa tällä hetkellä?</b>	<b>Fyysinen hyvinvointi</b>	Fyysisen kunnon heikkenemisestä toipuminen yhä kesken
	<b>Psyykinen hyvinvointi</b>	Masennuksesta toipuminen yhä kesken
	<b>Sosiaalinen hyvinvointi</b>	Rajoittamattoman liikkumisen vapaudesta nauttiminen
	<b>Opiskelu</b>	Valmistumisen viivästyminen