

Koronapandemian vaikutukset korkeakoulu- opiskelijoiden syömistottumuksiin ja ravitse- mukseen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Pinja Kouvonen	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2023
	Sivumäärä 20	
Työn nimi Koronapandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden syömistottumuksiin ja ravitsemukseen		
Tutkinto ja koulutusala Terveystieteiden (AMK), sosiaali- ja terveysala		
Tiivistelmä <p>Covid-19 -pandemia pakotti Suomessa monet korkeakouluopiskelija etäopintoihin keväällä 2020, ja myöhemmin myös vuonna 2021. Tänä aikana opiskelijat eivät päässeet kampusravintoloihin nauttimaan opiskelija-ateriaa. Tutkimuskysymyksenä opinnäytetyössä on, miten pandemia, rajoitukset ja etäopiskelu ovat vaikuttaneet opiskelijoiden syömistottumuksiin, ravinnon laatuun sekä talouteen.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisen tutkimuksen periaattein teemahaastatteluilla ja kattavaan teorian tietoon nojautuen. Opinnäytetyö rajoittui koskemaan LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampuksen opiskelijoita ja työelämäkontaktina toimi Motiivi Hyvinvointipalvelut. Haastateltavia löydettiin kaksi, ja heidät haastateltiin syksyllä 2021 zoomin välityksellä. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysin metodein.</p> <p>Tulokset ovat suuntaa-antavia ja niistä käy ilmi, että etäopiskelu on voinut olla toisille opiskelijoille stressaavaa ja aiheuttaa muutoksia syömiskäyttäytymiseen, esimerkiksi napostelun lisääntymiseen. Opiskelijalounaan puuttuminen on saattanut aiheuttaa ruokavalion yksipuolistumista. Vaikka tulokset eivät ole yleispäteviä haastateltavien lukumäärän takia, edullisen kotiin kuljetettavan opiskelija-aterian mahdollisuutta olisi syytä selvittää tulevien mahdollisten poikkeusolojen varalta.</p>		
Asiasanat ravitsemus, opiskelijat, korkeakoulut, covid-19, etäopiskelu		

Abstract

Author(s) Pinja Kouvonen	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2023
	Number of Pages 20	
Title of Publication The influences of covid-19 pandemic to university students´ eating habits and nutrition		
Degree, Field of Study Bachelor of Health Care, Public Health Nursing		
Abstract <p>When the covid-19 pandemic reached Finland university students were forced to study at home in spring 2020 and later also in year 2021. Students were not able to have lunch in student restaurants when the campuses was closed. The topic of this thesis is how the pandemic, lockdown and distance learning has influenced to university students´ eating habits, quality of nutrition and economy.</p> <p>This thesis was executed as a qualitative research with thematic interviews and comprehensive information. The thesis was limited to address students in LAB university of applied sciences campus on Lappeenranta. Motiivi wellbeing services acted as a working life contact. The two interviewees of this thesis were interviewed in Zoom on autumn 2021. The material of interviews was analyzed with a content analyzing methods.</p> <p>The results of the thesis are indicative and show, that distance learning and lockdown may have affected the students as feelings of stress and caused changes in eating habits, for example increased snacking. The absence of school lunch may have caused the diet to become one-sided. The possibility of an affordable student meal delivered home should be investigated in case of future exceptional circumstances.</p>		
Keywords nutrition, students, universities, covid-19, distance learning		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Opiskelijan hyvinvointi ja ravitsemus.....	3
2.1	Opiskelijaruokailun merkitys	3
2.2	Stressin vaikutukset syömiskäyttäytymiseen.....	4
3	Koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin	5
3.1	Koronapandemian rajoitukset	5
3.2	Vaikutukset syömiskäyttäytymiseen ja ravitsemukseen	5
4	Opinnäytetyön toteutus	8
4.1	Työelämäyhteistyö ja kohderyhmä.....	8
4.2	Aineiston keruu ja analysointi	8
5	Tulokset.....	10
6	Pohdinta	13
6.1	Tulosten tarkastelu	13
6.2	Yhteenveto	17
6.3	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus.....	18
6.4	Jatkokehittämissuhteukset.....	20
	Lähteet	21

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Haastattelukysymykset

1 Johdanto

Covid-19 -pandemia ravisutteli maailmaa vuonna 2020, ja jatkui vielä vuonna 2021. Pandemia vaikutti Suomessakin monella eri tapaa, joista suurelle yleisölle näkyvimpiä vaikutuksia olivat erilaiset rajoitukset ja jopa valmiuslain käyttöönotto keväällä 2020. Poikkeusoloihin sisältyi useita rajoitustoimenpiteitä, muun muassa etätyösuositukset tulivat voimaan koko maassa, mikä siirsi monet korkeakouluopiskelijatkin etäopintoihin keväällä 2020. Vuotta myöhemmin todettiin jälleen poikkeusolot 1.3.2021 lähtien (Hakala 2020). Hallitus suositteli tänä aikana valtakunnallisesti korkeakoulujen siirtymistä etäopetukseen huomioiden kuitenkin välttämättömän lähiopetuksen sitä vaativissa tilanteissa (Eksote 2021). Vuoden 2021 lopusta Aluehallintavirasto rajoitti Etelä-Karjalassa yleisötilaisuuksien määräksi 50 henkilöä, mutta rajoitus ei kuitenkaan koskenut lähiopetusta. Hybridimalli sekä vuoro-opetus olivat kuitenkin laajasti käytössä opetuksessa edelleen. (LAB-ammattikorkeakoulu 2021.) Hybridimallilla tarkoitetaan samanaikaisesti annettua etä- ja lähiopetusta. Vuoro-opetuksessa taas opettaja antaa osan opetuksen ajanjaksosta koko opetusryhmälle joko lähi- tai etäopetuksena. (Koskela 2021.)

Muutokset arjessa ja poikkeusoloissa eläminen aiheuttavat monenlaista stressiä, kuten huolta läheisistä, työpaikoista, opinnoista ja epävarmasta tulevaisuudesta (Socada 2021). Jatkuva stressi vaikuttaa osaltaan myös syömiseen ja painonhallintaan liittyviin asioihin (Wilenius 2021). Puhumattakaan miten kampusten sulkeutuminen ja etäopintoihin siirtyminen vaikuttivat osaltaan korkeakouluopiskelijoiden kouluruokailuun. Kampusravintoloiden ollessa suljettuina opiskelijat eivät saaneet koulun puolesta edullista lämmintä ateriaa arkisin, eikä opinnot rytmittäneet elämää samoin tavoin kuten ennen. Rungas kotona oleminen, sosiaalisten suhteiden väheneminen ja opintoaikataulujen suunnittelemisen itsenäisesti ovat saattaneet vaikuttaa ruokailutottumuksiin. Tässä opinnäytetyössä kuvataan, miten nuo koronapandemian aiheuttamat rajoitukset, etäopiskelu ja tilanteesta seurannut stressi ovat vaikuttaneet LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampuksen opiskelijoiden ravitsemukseen ja syömistottumuksiin. Opinnäytetyön aihetta rajataan pelkästään syömiseen ja siihen liittyviin asioihin, jotka ajoittuvat koronapandemian ja -rajoitusten aikaan opintolukausina.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää koronapandemian ja etäopiskelun vaikutuksia LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampuksen opiskelijoiden syömistottumuksiin ja ravitsemukseen. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa koronapandemian ja etäopiskelun vaikutuksista opiskelijoiden syömistottumuksiin, ja käyttää saatua tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen etäopetuksen ja mahdollisten tulevien uusien pandemiarajoitusten kohdalla.

Tutkimuskysymyksinä opinnäytetyössä on, miten pandemia, rajoitukset ja etä-opiskelu ovat vaikuttaneet opiskelijoiden syömistottumuksiin, ja miten edellä mainitut olosuhteet ovat vaikuttaneet opiskelijoiden ravinnon laatuun sekä talouteen.

2 Opiskelijan hyvinvointi ja ravitsemus

2.1 Opiskelijaruokailun merkitys

Suomessa korkeakouluopiskelija on oikeutettu Kelan antamaan ateriatukeen, joka on ollut vuoden 2023 alusta lähtien 2,55 euroa aterialta. Tuki vähennetään opiskelijaravintolan aterian hinnasta, jolloin opiskelijalle jää vain erotus maksettavakseen. Ateriatuki on käytettävissä yhteen ateriaan päivässä, ja saatavilla voimassa olevaa opiskelijakorttia, digitaalista opiskelijakorttia tai Kelan ateriatukikorttia vastaan. (Kela 2023.)

Ravinnon merkitys yksilön hyvinvoinnin kannalta on kiistaton. Kelan ja valtion ravitsemusneuvottelukunnan julkaiseman Terveyttä ruoasta – korkeakouluopiskelijoiden ravitsemussuosittelun mukaan koulupäivän aikana nautittu lämmin ateria tukee sekä terveyttä että hyvinvointia, mutta se myös ylläpitää vireyttä ja rytmittää työskentelyä. Kela tukee korkeakouluopiskelijoita ateriatuella, joka mahdollistaa opiskelijalle edullisen terveellisen aterian jokaisena koulupäivänä. Julkaisussa mainitun tutkimuksen (Kunttu & Pesonen 2013) mukaan noin puolet (52 %) opiskelijoista nauttii useimmiten päivän pääaterian opiskelija- tai työpaikkaravintolassa. (Terveyttä ruoasta 2016.)

Opiskelija-aterian tulee kattaa suunnilleen kolmannes päivän energiantarpeesta ja noudattaa yleisiä ravitsemussuosituksia. Suolan määrään sekä rasvojen ja hiilihydraattien laatuun kiinnitetään huomiota ja aterialla sisältää pääruuan lisäksi myös juoman, salaatin, leivän sekä levitteen. Perushintaisia ateriovaihtoehtoja suositellaan olevan opiskelijaravintolassa tarjolla vähintään kaksi, joiden lisäksi voidaan tarjota erikoisannos, jonka raaka-ainekustannukset ovat perushintaista aterialla kalliimmat. Päivän muut ateriat sen sijaan ovat opiskelijan itsensä vastuulla. (Terveyttä ruoasta 2016.)

Opiskelijaruokailun merkitys opiskelijoille näkyy monella eri tavalla. Aterialla on välittömiä vaikutuksia opiskelijan päivittäiseen opiskeluun ja se antaa myös mahdollisuuden tauottaa opiskelua sekä tavata muita opiskelijoita. Opiskelija-aterian edullinen hinta taas vaikuttaa opiskelijan taloudelliseen pärjäämiseen. Opiskeluvuodet ovat myös otollinen vaihe vaikuttaa nuoren aikuisen ruokailutottumuksiin myös tulevaisuudessa, sillä opiskelija-ateria voi toimia mallina opiskelijan ruokavalinnoille koulun ulkopuolellakin. (Terveyttä ruoasta 2016.)

Muun väestön mukaisesti myös opiskelijoilla esiintyy ylipainoisuutta: Naisista 23 prosenttia ja miehistä 41 prosenttia omasi suositeltua arvoa 25 korkeamman painoindeksin (Terveyttä ruoasta 2016). FinTerveys 2017 -tutkimuksen tulosten mukaan taas yleisesti 18-29 -vuotiaista miehistä 47 prosenttia ja samanikäisistä naisista 35 prosenttia on ylipainoisia tai lihavampia, eli omaa arvoa 25 korkeamman painoindeksin (FinTerveys 2017).

2.2 Stressin vaikutukset syömiskäyttäytymiseen

Ihmisen syömisen säätelyyn ja siihen liittyviin valintoihin vaikuttavat monet eri tekijät. Psykoterapeutti Taija Wileniuksen (2021) mukaan suuri osa tuosta säätelystä tapahtuu ihmisillä tiedostamatta. Syömistä ja ravinnon laadun valintaa ohjaavat kehon energiatasapainoon liittyvien järjestelmien lisäksi psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Tunteilla on suuri vaikutus ihmisen syömiskäyttäytymiseen, ja erityisesti pitkäkestoinen stressi, alavireinen mieliala, univaje ja heikko kehotietoisuus voivat aiheuttaa ongelmia syömisen säätelyssä. (Wilenius 2021.)

Stressaantuneena tietoisesta päätöksenteosta vastaavat aivoalueet toimivat heikommin, jolloin ihmisen toiminta on impulsiivisempaa ja paljolti opittujen tapojen varassa. Lyhytkestoinenkin stressi voi saada toiset hakemaan helpotusta oloonsa syömisestä. Pitkäkestoisesta stressistä johtuva uupumus aiheuttaa sen, että ruokavalinnoissa päädytään usein helppoihin ja epäterveellisempiin ratkaisuihin. Myös kortisolin ja muiden syömisen säätelyyn sekä aineenvaihduntaan vaikuttavien hormonitasojen muutoksia esiintyy pitkäkestoisessa stressissä. Nämä muutokset kasvattavat ruokahalua ja erityisesti lisäävät mielitekoja makeisiin ja rasvaisiin ruokiin, sekä vaikuttavat aineenvaihduntaan kerryttämällä rasvaa keskivartalon alueelle. (Wilenius 2021.)

Tasapainottavia tekijöitä ovat tasainen vuorokausi- ja ateriarytmi. Tietoisuus kehon toiminoista ja sen tarpeista auttaa toiminnan ohjaamisessa. Tätä tuntemusta nimitetään sanalla interoseptio. Hyvä interoseptio auttaa erottamaan esimerkiksi nälän-, väsymyksen- sekä janontunteet toisistaan. On myös tärkeää tunnistaa ja huomioida omat tunteensa, sillä se auttaa päivittäisten järkevien valintojen tekemisessä. Tunteiden torjuminen taas johtaa haitallisiin vaikutuksiin. Mikäli kehon turruttaa stressiltä ja muilta epämiellyttäviltä tuntemuksilta, myös miellyttävien tuntemusten kokeminen heikentyy. Tämä vaikeuttaa syömisen säätelyssä tarvittavien viestien tunnistamista. (Wilenius 2021.)

Wilenius listaa ratkaisuksi ongelmaan muun muassa syömiseen liittyvien tunteiden kirjaimista ylös useamman päivän ajan. Näin selviää, onko ruokailuvälit sopivan mittaiset tai millaisia tunnetiloihin syöminen kytkeytyy. Tietoinen syöminen taas ohjaa henkilöä keskittymään kerralla vain syömiseen ja kehon tuntemuksiin. Hankalien tunteiden tai stressin käsittelyyn voi myös ottaa muita keinoja, esimerkiksi hengitys- ja tietoisuusharjoitteet. (Wilenius 2021.)

3 Koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

3.1 Koronapandemian rajoitukset

Kiinasta joulukuussa 2019 lähtöisin oleva uuden koronaviruksen aiheuttama COVID-19 -tauti levisi vuoden 2020 alussa muualle maailmaan (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2021). Suomen tauti saavutti kunnolla kevättalvella 2020, jolloin hallitus totesi yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa 13.3.2020 Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen takia ja otti siten valmiuslain käyttöön (Hakala 2020). Poikkeusoloihin sisältyi useita rajoitustoimenpiteitä, muun muassa etätyösuositukset tulivat voimaan koko maassa, mikä siirsi monet korkeakouluopiskelijatkin etäopintoihin keväällä 2020.

Koronatilanne helpottui Suomessa kesällä 2020, mutta toinen aalto pahensi tilannetta jälleen syksyllä (Hakala 2020). Syksy 2020 aloitettiin monissa korkeakouluissa hybridimallilla ja vuoro-opetuksena, eli osittain etänä ja osittain lähiopetuksena, mutta etäsuositus tuli jälleen voimaan vuoden 2020 lopusta. Maaliskuussa todettiin jälleen poikkeusolot 1.3.2021 lähtien (Hakala 2020). Hallitus suositteli maaliskuussa 2021 valtakunnallisesti korkeakoulujen siirtymistä etäopetukseen huomioiden kuitenkin välttämättömän lähiopetuksen sitä vaativissa tilanteissa (Eksote 2021). Näin ollen myös Lappeenrannan korkeakoulut siirtyivät etäopetukseen päätoimisesti.

3.2 Vaikutukset syömiskäyttäytymiseen ja ravitsemukseen

Ihmisten hyvinvointiin koronapandemian aikana keskittyviä tutkimuksia on tehty ympäri maailmaa. Myös painoon ja syömiseen on paneuduttu monissa tutkimuksissa. Muun muassa lasten ja nuorten syömishäiriöiden on huomattu lisääntyneen monessa eri maassa, ja Suomessakin on kiinnitetty huomiota oireiden lisääntymiseen ja pahenemiseen. Häiriöiden ilmaantuvuuden arvioidaan tutkimusten mukaan jopa kaksin- tai kolminkertaistuneen pandemian aikana. Syömishäiriöstä jo valmiiksi kärsivillä oireet ovat pandemian aikana pahentuneet. (Häkkinen & Raevuori 2022.)

Stressin yhteys syömiskäyttäytymiseen ja erityisesti ahmimiseen ja syömisen rajoittamiseen huomattiin esimerkiksi ranskalaisessa opiskelijoille teetetystä tutkimuksesta. Tutkimuksessa selvisi muutosten liittyvän erityisesti tiedettyihin riskitekijöihin, eli naissukupuoleen, matalaan impulssien säätelykykyyn, kehotyöttömyyteen ja samanaikaiseen todennäköiseen syömishäiriöön. (Flaudias, Iceta, Zerhouni, Rodgers, Billieux, Llorca, Boudesseul, Chazeron, Romo, Maurage, Samalin, Begue, Naassila, Brousse & Guillaume 2020.) Amerikkalaisessa koronasulkujen aikaan teetetystä kyselytutkimuksessa taas tuli ilmi, että matala stressinhallintakyky oli yhteydessä epäterveelliseen painon

kontrollointikäytökseen. Suurempi stressin määrä ja masennusoireet vaikuttivat siihen, että yksilöllä esiintyi todennäköisemmin ahmimiskäyttäytymistä. Häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen liittyi tutkimuksessa kuusi teemaa: järjetön syöminen ja napostelu, lisääntynyt ruuankulutus, yleistynyt ruokahalun väheneminen, syöminen selviytymismekanismina, pandemiaan liittyvä syöminen väheneminen sekä syömishäiriöoireiden uusiutuminen tai huomattava lisääntyminen. Loppupäätelmänä tutkimuksessa mainitaan psykologisen ahdistuksen, stressinhallinnan, taloudellisten vaikeuksien sekä äkillisten aikataulumuutosten saataneen vaikuttaa häiriintyneen syömiskäyttäytymisen esiintymiseen. (Simone, Emery, Hazard, Eisenberg, Larson & Neumark-Sztainer 2021.)

Toisessa yhdysvaltalaisessa tutkimuksessa selvitettiin omaehtoisen karanteenin vaikutuksia painonnousuun ja sen syihin (Zeigler, Forbes, Lopez, Pedersen, Welty, Weyo & Kerekes 2020). Zeiglerin ym. (2020) kyselytutkimuksesta kävi ilmi, että painonnousun riskiä lisäsivät riittämätön uni, napostelu, puutteet syöminen hallinnassa, stressin lievittäminen syömisellä sekä vähentynyt fyysinen aktiivisuus. Tutkimuksen mukaan lähes 22 prosenttia aikuisista kertoi painonsa nousseen koronapandemian aikana. (Zeigler ym. 2020.) Iso-britannialaisessa tutkimuksessa taas kävi ilmi, että suurimmalla osalla, 64 prosentilla vastaajista (22 374) pandemia-ajan täyssulut eivät vaikuttaneet syömiseen. Kuitenkin yksinäisyyden huomattiin linkittyvän syöminen lisääntymiseen, kun taas stressaavat elämäntapahtumat liittyivät syöminen vähenemiseen. Korkeammin koulutetuilla todennäköisyydet syömistapojen muuttumiselle täyssulkujen aikana olivat pienemmät kuin matalasti koulutetuilla. Tutkimuksessa selvisi myös toissijaisesti, että ylipainoiseksi itsensä nimeävät vastaajat luokittelivat itsensä ennemmin siihen ryhmään, jonka syöminen täyssulkujen aikana lisääntyi. Alipainoiksi itsensä nimeävät taas kokivat kuuluvansa ryhmään, jolla vaikutus oli päinvastainen. (Herle, Smith, Bu, Steptoe & Fancourt 2021.)

Saksalaisessa tutkimuksessa selvisi hamstrauksen ja muunlaisen valmistautumisen olleen esillä 50-70 prosentilla vastaajista (2103). Tutkimuksen kyselyyn vastanneista kaikkiaan 37 prosenttia raportoi syövänsä enemmän terveellisiä ruokia ja säännöllisemmin vältellen samalla epäterveellisiä ruokia pandemian sulkujen aikana. Vastaajista 28 prosentilla taas esiintyi emotionaalista syömistä, mikä näkyi lisääntyneenä makeisten, leivonnaisten ja alkoholin kulutuksena. Syömistottumusten muutokset näyttivät olevan todennäköisempiä, sekä terveelliseen että epäterveelliseen suuntaan, naisilla, maahanmuuttajataustaisilla sekä nuorilla. Lukema myös nousi sitä mukaa mitä suurempi vastaajan painoindeksi oli. (Buhlmeijer, Frölich, Ludwig, Knoll-Pientka, Schmidt, Föcker & Libuda 2022.)

Samankaltaiseen tulokseen päädyttiin myös kansainvälisessä Corona Cooking Survey -hankkeen kautta Suomessa kerätyssä syömistä ja ruoanlaittoa tarkastelevassa

kyselyaineistossa. Vastaajista (744) tosin suurin osa (91%) oli naisia ja 81 prosenttia korkeakoulun suorittaneita, joten vastaajat eivät ole täysin väestöä edustava otos. Kyselyssä haettiin muutoksia 19 eri ruoka-aineen kulutuksessa ja terveellisen ruuan valmistamisessa. Yli puolet osallistujista raportoi, ettei muutoksia kysytyjen ruoka-aineiden käytössä ollut, mutta makeiden naposteltavien käyttö lisääntyi 29 prosentilla vastaajista. Suolaiset naposteltavat lisääntyivät 21 prosentilla vastaajista ja valkoisen leivän ja pastan käyttö niin ikään 21 prosentilla. Liha-, siipikarja-, kala- tai kasvisjalosteiden käyttö sen sijaan harventui 34 prosentilla, palkokasvien 29 prosentilla ja pähkinöiden 27 prosentilla vastaajista. Koettu psyykinen rasitus huomattiin olevan yhteydessä makeiden naposteltavien, sokeroitujen juomien sekä alkoholin suurempaan kulutukseen. Etätyö taas mahdollisti aiempaa useammin aterioiden valmistamisen terveellisistä raaka-aineista, mutta myös suolaisten naposteltavien käytön lisääntymisen ja kasvien syönnin vähentymisen. Tutkimuksessa mainitaankin pandemian lisänneen välipalaistumista tulosten perusteella. (Salmivaara, Niva, Torkkeli, Mäkelä & Vainio 2021.)

Fyysisen aktiivisuuden vaikutukset hyvinvointiin ja painoon huomattiin eräessä kansainvälisessä tutkimuksessa, johon osallistui vastaajia Suomen lisäksi useasta eri maasta yhteensä yli 1000 henkeä. Tämä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan sekä Iso-Britannian Wolverhamptonin ja Northamptonin yliopistojen yhteistyönä toteutettu tutkimus osoitti myös, että työttömyys voi vaikuttaa syömisen lisääntymiseen, vaikka liikunta lisääntyisi samalla. (Ruiz, Devonport, Chen-Wilson, Nicholls, Cagas, Fernandez-Montalvo, Choi & Robazza 2021.)

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Työelämäyhteistyö ja kohderyhmä

Opinnäytetyön työelämän yhteistyötahona toimi Motiivi Hyvinvointipalvelut. Motiivi järjestää Lappeenrannassa hyvinvointipalveluja yksityisille asiakkaille, urheiluseuroille, erilaisille ryhmille, yrityksille ja yhteisöille sekä Skinnarilan kampuksen opiskelijoille ja henkilökunnalle. Covid-19 pandemian aikana Motiivi tarjosi palveluitaan myös etänä. (Motiivi Hyvinvointipalvelut 2021.) Motiivin avustuksella rekrytoitiin opinnäytetyön haastateltavia sähköpostitse.

Koska Motiivi toimii pelkästään Lappeenrannassa, rajattiin kohderyhmä koskemaan pelkästään LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampuksen opiskelijoita. Koronarajoitukset olivat myös aika-ajoin erilaisia kaupungista riippuen, jolloin toiminta LABin Lahden ja Lappeenrannan kampuksilla saattoi poiketa toisistaan paikallisen koronatilanteen mukaan. Tämä tukee tarkastelun rajaamista vain yhteen kampukseen.

4.2 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista tutkimusta. Tarkasteltavana oli siis tutkittavan ilmiön laatu, ei määrä. Tavoitteena oli näin ymmärtää tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä tutkimuksen osallistujien subjektiivisen näkökulman kautta. (Draper 2004, Öhman 2005; teoksessa Kylmä & Juvakka 2007. 26.) Tässä tutkimuksessa tuo ilmiö oli koronapandemiasta johtuvan etäopiskelun vaikutus opiskelijoiden syömiskäyttäytymiseen. Ilmiötä selvitettiin opiskelijoiden henkilökohtaisen kokemuksen kautta haastatteluin.

Haastateltavien valintaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa vaikuttavat vastaajien kokemukset tutkittavasta ilmiöstä ja halukkuus keskustella aiheesta avoimesti haastattelutilanteessa (Kylmä & Juvakka 2007). Tutkimuksen kohderyhmäksi opinnäytetyössä valikoitui siten Lappeenrannan LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Saatekirjeellä (Liite 1) työelämätoimijan avustuksella rekrytoitiin vapaaehtoisia haastateltavia näiden opiskelijoiden joukosta. Vaikka saatekirje todennäköisesti tavoitti Motiivin kautta useita opiskelijoita, haastateltavia tätä reittiä pitkin ei kuitenkaan tällä kertaa löytynyt. Lopulta haastateltavat löytyivät niin kutsutun lumipallotekniikan avulla. Nämä kaksi haastateltavaa osuivat kohderyhmään ja haastateltavilta alun perin vaaditut ominaisuudet täyttyivät.

Aineistonkeruu tapahtui anonyymein teemahaastatteluin (Liite 2). Laadullisessa tutkimuksessa on perusteltua käyttää väljiä haastattelukysymyksiä, mikä takaa tutkittavan ilmiön lähestymisen mahdollisimman avoimesti (Kylmä & Juvakka 2007. 64). Teemahaastattelussa valitaan muutamia avainkysymyksiä, joiden ympärille haastattelu rakentuu (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77; teoksessa Kylmä & Juvakka 2007. 78). Tämän opinnäytetyön

teemahaastattelun aiheet liittyivät eri aihealueisiin, kuten ruoka-aikojen aikataulutukseen, ravinnon laatuun, taloudellisiin vaikutuksiin, haastateltavan omiin ratkaisuihin ja tilanteen muuttumiseen verrattuna pandemiaa edeltävään aikaan. Apukysymysten käyttö tuli myös kysymykseen, jotta haastattelutilanne pysyi oikeassa suunnassa (Gillham 2003, 68; teoksessa Kylmä & Juvakka 2007, 80). Teemahaastattelurunkoon (Liite 2) on kirjattu apukysymyksiä ylös jo valmiiksi. Vallitsevan koronatilanteen ja vahvan etätyösuosituksen takia haastattelut tehtiin etänä videoyhteydellä.

Haastateltavan kriteereinä oli, että haastateltava on aloittanut päätoimiset opintonsa LAB-ammattikorkeakoulussa Lappeenrannan Skinnarilan kampuksella viimeistään tammi-kuussa 2020. Näin haastateltava oli ehtinyt kokea opinnot poikkeusolojen aikana ja pystyi vertaamaan niitä myös pandemiaa edeltävään aikaan. Pandemia-ajasta puhuttaessa viitataan ensisijaisesti lukukausiaikaan, eli kevääseen 2020, syksyyn 2020 sekä kevääseen 2021, jolloin etäopiskelu on ollut pääsääntöinen opiskelumuoto. Haastatteluissa tutkittiin muutosta verrattuna pandemia-aikaan ja sitä edeltävään aikaan kulujen, ravinnon laadun sekä ruokailuaikojen kautta.

Haastateltavia tähän opinnäytetyöhön löydettiin kaksi. Haastateltavista ei otettu mitään henkilötietoja tai tunnistamiseen mahdollistavia tekijöitä ylös, ja heistä puhutaan analyysissä Vastaaja 1 ja Vastaaja 2 -nimityksillä. Haastattelut tehtiin etänä 30.11.2021 Zoomin välityksellä, eikä niitä haastateltavien pyynnöstä nauhoitettu.

Tallennettu aineisto litteroitiin tekstiksi sanasta sanaan, kuitenkin huomioiden haastateltavan anonymiteetin. Litteroitu aineisto taas analysoitiin sisällön analyysin periaatteita käyttäen. Sisällönanalyysin tavoitteena on Hsiehin & Shannonin (2005) mukaan tuottaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä kerätyn aineiston perusteella (Kylmä & Juvakka 2007, 112). Aineistolähtöistä sisällönanalyysiä voidaan toteuttaa purkamalla ensin aineisto osiin ja yhdistämällä sisällöltään samankaltaiset osat. Tämän jälkeen aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen. Näin analyysin avulla tutkittavaa ilmiötä kuvataan tiivistetyssä muodossa. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.) Haastatteluiden litteroinneista voidaan näin erottaa eri luokat toisistaan ja vertailla lopuksi vastauksia toisiinsa aihepiireittäin. Sanasta sanaan litteroidut tuotokset tiivistetään helpommin käsiteltävään muotoon, mutta kuitenkin pitämällä huolta yksityiskohtien säilymisestä.

5 Tulokset

Zoomin välityksellä tehtyjen haastattelujen kirjalliset muistiinpanot on avattu tässä luvussa teemoittain. Tuloksista nousi esiin 5 eri pääteemaa, joiden perusteella haastatteluiden vastaukset jaoteltiin.

Taustatilanne

Haastateltavilta kysyttiin haastattelujen alussa, miten usein haastateltava söi kampusravintolassa ennen pandemia-aikaa ja koulujen sulkemista. Kumpikin vastaaja kertoi syöneensä koululla aina, kun heillä oli koululla oppitunteja. Pelkästään ruokailun takia kumpikaan vastaaja ei lähtenyt koululle. Vastaajilta kysyttiin myös heidän tottumuksistaan muuten ulkona syömisen suhteen. Vastaaja 1 kertoi, ettei hänellä ollut tapana syödä ulkona ennen pandemiaa. Vastaaja 2 taas sanoi syöneensä ulkona hyvin harvoin, ehkä kerran kuussa hän saattoi käydä *mäkkärissä* tai hakea *kebabit kotiin*. Muualla, oman kaupungin ulkopuolella, vierailut olivat myös mahdollisia ulkona syömisen tilanteita tällä vastaajalla.

Vastaajat kertoivat opiskelevansa haastattelun hetkellä kokonaan etänä harjoittelujaksoja lukuun ottamatta. Heillä ei ollut tapana opiskella kodin ulkopuolella, esimerkiksi kirjastossa. Vastaaja 1 kertoi hyvinvoinnista ja stressistä kysyttäessä tuntevansa itsensä vähemmän stressaantuneeksi ja enemmän hyvinvoivaksi nyt pandemia-aikana: *Tää on niin mun juttu*. Vastaaja 2 taas sanoi tuntevansa itsensä stressaantuneemmaksi pandemian aikana. *Etä-opiskelu ei sovi, ei saa itseään niskasta kiinni*, hän summaa.

Syömistottumukset ja ravinnon laadun muutokset

Haastateltavilta kysyttiin, onko heillä tapana tilata ruokaa kotiin tai käyttävätkö he ravintoloiden noutopalveluita. Vastaaja 1 kertoi, ettei pääasiassa tilaa ruokaa kotiin, korkeintaan kerran kuussa. Vastaaja 2 taas kertoi käyttävänsä kotiinkuljetuspalveluita Wolttia ja Foodoraan oman arvionsa mukaan noin kaksi kertaa kuukaudessa. Valmisruuista puhuttaessa vastaaja 2 kertoo, ettei sellaisia osta, mutta puolivalmisteita, kuten valmiskastikkeita tulee hänellä joskus käytettyä. Kumpikin vastaaja kertoi tekevänsä kotona itse ruokaa. Vastaaja 1 kertoi syövänsä kaksi lämmintä ateriaa päivässä, ja vastaaja 2 taas tekevänsä ruokaa useammaksi päiväksi kerrallaan.

Ruokailun rytmityksestä kysyttäessä vastaaja 1 kertoi ruoka-aikojen toteutuvan arjessa hyvin, eikä naposteltua tule normaaleja välipaloja lukuun ottamatta. Vastaaja 2 kertoi syövänsä aina aamupalan, yhden lämpimän aterian ja illalla leipää. Napostelua tällä vastaajalla tuli joka päivä ja viikoittain herkkuja useampana päivänä, mitä vastaaja kertoi yrittävänsä vähentää.

Muutoksina pandemiaa edeltävään aikaan on myös huomattavissa. Vastaja 1 kertoi kotiruuan erona kouluruokaan olevan sen, ettei hänellä tule tehtyä salaattia ruuan kylkeen. Koululla salaattia oli vastaajan mukaan helppo ottaa. Vastaja 2 kertoo napostelun lisääntyneen *nyt korona-aikana, erityisesti tänä syksynä*. Vaikutuksista painoon kysyttäessä vastaja 1 kertoo, ettei vaikutuksia painoon ole ollut, kun taas vastaja 2 mainitsee, että paino on ehkä hieman noussut, mutta ei huomattavasti. Syynä hän ajatteli olevan myös liikunnan vähentymisen koulumatkojen ollessa pois. Aikaisemmin tällä vastaajalla tuli käveltyä *pari kilsaa suuntaansa* koulumatkoillaan.

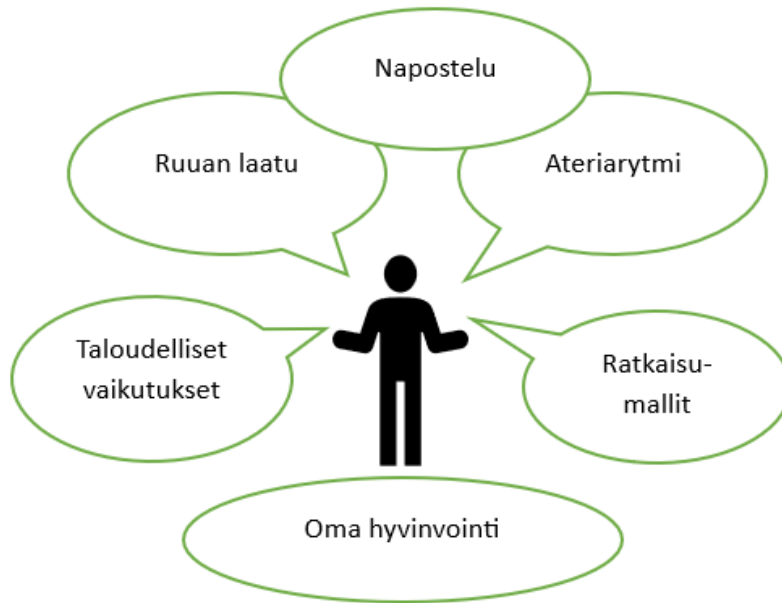
Taloudelliset muutokset ja ratkaisut

Kysyttäessä ruokaan menevien kulujen muutoksista pandemia-aikana vastaja 1 kertoi ruokamenojensa laskeneen, koska hän oli muuttanut etäopintojen takia takaisin vanhemmilleen. Vastaja 2 kertoi käyvänsä ostoksilla 2-3 kertaa viikossa läheisessä ruokakaupassa. Rahaa hän arveli menevän enemmän korona-aikana, koska käy useammin kaupassa kuin aikaisemmin, mutta vastaja ei kuitenkaan osannut sanoa, johtuuko tämä pandemiasta. Vastaja 2 myös mainitsee, että *toisaalta kotona voi tehdä esimerkiksi makaronilaatikon, mikä riittää kolmeksi päiväksi, niin on halvempaa syödä kuin koulussa*. Vastaja kertoi myös puolisonsa puolesta olevan ruokaa tarjolla kotona.

Ratkaisuista kysyttäessä vastaja 1 kertoi harkinneensa kampuksen intialaisen ravintolan aterioiden kotiinkuljetusmahdollisuutta, sillä ruuan olisi opiskelija saanut opiskelijalounaan hintaan, mutta ravintolan aukioloajat olivat melko suppeat. Vastaja olisi kaivannut enemmän tarjontaa kotiin tilattavista halvoista aterioista, jotta olisi edullisempaa tilata kuin tehdä itse. Kouluruoka on kuitenkin monipuolisempaa ja siten halvempaa. *Itsellään ei ole montaa reseptiä, niin samat ruuat toistuvat jatkuvasti*, hän mainitsee. Vastaja 2 kertoo yrittäneensä vaikuttaa tilanteeseen lisäämällä kasviksia kotiruokaan ja ostamalla hedelmiä. Mikäli olisi tarjolla halpaa kouluruuanhintaista kotiin kuljetettua ruokaa, niin saattaisi tulla kokeiluksi sitäkin vaihtoehtoa, hän lisää.

Aineiston teemoittelu

Tulosten pääteemoja on havainnollistettu kuviossa 1. Haastatteluissa käsiteltiin ravinnon laatua sekä ateriarytmiä, joihin liittyy alakäsitteenä myös haastatteluissa ja haastatteluky-symyksissä (Liite 2) mainittu napostelu. Taloudelliset vaikutukset ja haastateltavien omat ratkaisut voidaan käsittää omina teemoinaan. Oma hyvinvointi -teema liittyy kokonaiskuvaan ja muodostaa siten pohjan kaikelle muulle, sillä muutokset hyvinvoinnissa saattavat selittää usein myös yksilön käytöstä ja ratkaisuja poikkeustilanteessa.



Kuvio 1. Yhteenveto aineiston teemoittelusta.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Haastateltavista kumpikin kertoi ennen pandemiaa syöneensä koululla aina, kun heillä oli oppitunteja kampuksella. Kuntun & Pesosen (2013) tutkimuksen mukaan noin puolet opiskelijoista nauttii useimmiten päivän pääaterian opiskelijaravintolassa (Terveyttä ruoasta 2016). Vastajat ovat näin monien muiden opiskelijoiden tapaan hyötäneet paljon kelan ateriakorvauksesta ja koululla aterioimismahdollisuudesta ennen pandemiaa. Opiskelijalounaan tulee kattaa noin kolmannes päivän energiantarpeesta ja noudattaa yleisiä ravitsemussuosituksia kiinnittäen huomiota suolan määrään sekä rasvojen ja hiilihydraattien laatuun. Pääruuan lisäksi ateriaan sisältyy myös salaatti, juoma sekä leipä levitteineen. (Terveyttä ruoasta 2016.) Toinen vastaaja mainitsikin haastattelussa, että pandemian aikana kotona tehty ruoka eroaa koulun ateriasta salaatin osalta. Kampusravintoloissa on lähtökohtaisesti tarjolla salaattipöytä, missä saattaa olla laajastikin vaihtoehtoja saatavilla. Vastaja 1 mukaan kotona hänellä ei ole tullut tehtyä salaattia samalla tavalla kuin mitä koulussa sitä oli saatavilla. Tämä on ymmärrettävää, sillä tuoreiden kasvien hinta erityisesti talvisaikaan voi käydä opiskelijan kukkarolle. Salaatin tekeminen vie myös usein oman aikansa, ja arjessa yksilö ei välttämättä aina viitsi ruveta sitä erikseen tekemään.

Opiskelijaruokailun monipuolisuus näkyy myös erilaisissa ruokavaihtoehtoissa. Perushintaisia ateriavaihtoehtoja tulisi olla tarjolla vähintään kaksi, joiden lisäksi opiskelijaravintolassa voidaan tarjota erikoisannos, jonka raaka-ainekustannukset ovat perushintaista ateriaa kalliimmat (Terveyttä ruoasta 2016). Vastaja 1 kertoi, ettei hänellä ole omassa arjessaan montaa reseptiä, joten samat ruuat toistuvat usein. Opiskelijaruokailu näin myös lisää erilaisten ruokien kokeilumahdollisuutta, mitä ei kotona välttämättä tulisi tehtyä. Tämä tuo ruokailuun vaihtelua ja voi parhaassa tapauksessa tuoda myös opiskelijan omaan arkeen uusia terveellisiä vaihtoehtoja kokeiltavaksi.

Yksipuolinen kotona kokkailu ja samojen ruokien yhä uudelleen valmistaminen voi myös mahdollisesti lisätä houkutuksia tilata ruokaa kotiin joillakin yksilöillä. Haastateltavista kumpikaan ei kuitenkaan ollut juuri tilaillut ruokaa kotiinsa ennen pandemiaa tai pandemian aikana, ja ulkona kumpikin söi harvoin. Vastaja 1 kertoi tilaavansa ruokaa kotiin korkeintaan kerran kuussa, vastaaja 2 taas 1-2 kertaa kuussa. Koronapandemia ja siitä aiheutuneet sulut luonnollisesti lisäsivät yhteiskunnassa noutoruuan ja kotiin tilatun ruuan määrää, mutta haastattelujen perusteella voidaan varovaisesti kuitenkin olettaa, että ne jotka eivät aikaisemminkaan syöneet ulkona, tuskin pandemian aikaan turvautuivat ravintoloiden noutoruoka-annoksiin. Tämä lienee osittain kustannuskysymys, sillä pääasiassa tukien varassa

elävällä opiskelijalla harvemmin on varaa syödä usein ulkona, joten tilanne lienee todennäköisesti taloudellisesti sama, oli pandemia-aika tai ei.

Kumpikin vastaaja kertoi tekevänsä ruokaa kotona. Vastaaja 1 sanoi nauttivansa 2 lämmintä ateriaa päivässä, vastaaja 2 taas kertoi tekevänsä ruokaa useammaksi päiväksi kerrallaan. Vastaaja 2 kertoi käyttävänsä välillä puolivalmisteita, esimerkiksi valmiskastikkeita, mutta pääosin hän pyrki valmistamaan ruuan itse. Vastaaja 2 kertoi myös kotioloissa yrittäneensä lisätä kasviksien käyttöä ja ostaa enemmän hedelmiä. Aiemmin mainitun saksalaisen tutkimuksen kyselyyn vastanneista kaikkiaan 37 prosenttia raportoi syövänsä enemmän terveellisiä ruokia ja säännöllisemmin vältellen samalla epäterveellisiä ruokia pandemian sulkujen aikana (Buhlmeijer ym. 2022). Rungas kotona vietetty aika on todennäköisesti antanut tilaa myös ajatella terveellistä ravitsemusta. Salmivaaran ym. (2021) tutkimuksessa mainittiin, että etätyö mahdollisti aiempaa useammin aterioiden valmistamisen terveellisistä raaka-aineista. Molemmat opinnäytetyön vastaajat olivat kiinnittäneet huomiota ainakin ruokailurytmeihin sekä terveellisten asioiden, kuten kasvisten lisäämiseen arjessaan. Etäopiskelu on saattanut antaa aikaa aterioiden valmistamiselle, kun koulumatkat ovat jääneet pois. Toisaalta aterian suunnitteluun, valmistamiseen ja raaka-aineiden hankkimiseen menee yhteensä enemmän aikaa kuin kouluruokailuun, joten suhteessa aikaa ei välttämättä ole kovin paljoa enempää ollut vastaajilla käytettävissään.

Zeiglerin ym. (2020) kyselytutkimuksesta kävi ilmi, että korkeammin koulutetuilla ruokailutavat muuttuivat pandemia-aikana vähemmän kuin matalasti koulutetuilla. Vastaajat tässä opinnäytetyössä olivat korkeakouluopiskelijoita, joten periaatteessa heidät voidaan jo lukea korkeasti koulutettuihin. Vastaaja 1 puolesta ei muutosta ruokailuissa ollut tapahtunut haastattelun perusteella juuri yhtään kouluruokailujen poisjääntiä lukuun ottamatta.

Taloudellisia muutoksia vastaajilla ei ollut merkittävästi tapahtunut, paitsi vastaaja 1, joka oli etäopintojen takia muuttanut takaisin vanhempiensa luokse. Luonnollisesti ruokailukulut laskevat tuossa tapauksessa, vaikka opiskelija kustantaisikin osan ruuistaan itse. Buhlmeijerin ym. (2022) tutkimuksessa mainittiin 50-70 prosentilla vastaajista esiintyneen hamstraamiseen ja muunlaiseen valmistautumiseen liittyvää käytöstä. Tällaista käyttäytymistä ei kuitenkaan tullut esille kummankaan opinnäytetyön vastaajan haastatteluissa. Vastaaja 2 kertoi kuitenkin käyvänsä useammin kaupassa kuin aikaisemmin, eikä ollut varma, ovatko hänen taloudelliset kulunsa nousseet sen myötä. Suomessa hamstrausta näkyi paljonkin pandemian ja sulkujen alkuvaiheessa, mutta myöhemmin tilanne rauhoittui. Turhaa kaupassakäyntiä ja oleskelua kehoitettiin rajoittamaan, mutta voi olla, että muiden sosiaalisten kontaktien kadotessa ruokakauppa saattoi olla ainoa portti ihmisten keskuuteen. Tällaisessa tapauksessa voi hyvin kuvitella, että kaupassa käynti saattaisi lisääntyä ihan

pelkästään sosiaalisten kontaktien takia. Kotoa poistumiseen tarvitaan usein joku syy, ja varsinkaan talvisaikaan päämäärätön ulkona vaeltelu ei liene monesta ihmisestä kovin houkutteleva ajatus. Tällöin ruokakaupassa käyminen saattoi tarjota sopivaa ajanvietettä, ja helposti heräteostoksiakin saattaisi tuollaisessa tilanteessa tarttua mukaan.

Kumpikin vastaaja kuvaili omaa hyvinvointiaan tilanteessa eri tavoin. Vastaaja 1 kertoi keuvansa itsensä vähemmän stressaantuneeksi ja enemmän hyvinvoivaksi. Hänelle etäopiskelu sopi hyvin, eikä tilanteella ollut ollut vaikutusta hänen syömistottumuksiinsa tai painoonsa. Vastaaja 2 sen sijaan kertoi tunteneensa itsensä stressaantuneemmaksi pandemian aikana, eikä etäopiskelu sovi hänelle. Vastaajat edustavat näin vastakkaisia reaktiomalleja joita tilanteessa on ollut nähtävillä. Toisille etäopiskelu tai etätyöt ovat olleet mielekäs ratkaisu, toiset taas ovat kärsineet tilanteesta.

Pitkäkestoinen stressi, alavireinen mieliala sekä univaje voivat aiheuttaa ongelmia syömisensäätelyssä (Wilenius 2021). Vastaaja 2 kertoi ruoka-aikojen rytmityksen toteutuvan aamupalan, lounaan ja iltapalan osalta, mutta napostelua on silti ollut havaittavissa. Vastaaja mainitsee herkuttelua esiintyneen viikoittain useampana päivänä, mitä hän olikin yrittänyt vähentää. Monessa tutkimuksessa on tullut ilmi nimenomaan negatiivisten tunteiden vaikutukset syömiskäyttäytymiseen. Napostelun lisääntyminen mainitaan useammassa tutkimuksessa, esimerkiksi Salmivaaran ym. (2021) kyselyaineistossa makeiden naposteltavien käyttö lisääntyi 29 prosentilla vastaajilla. Buhlmeijerin ym. (2022) tutkimuksessa taas kerrottiin 28 prosentilla vastaajista esiintyneen emotionaalista syömistä, mikä näkyi lisääntyneenä makeisten, leivonnaisten ja alkoholin kulutuksena. Vastaaja 2 käytös ei siis ole kovin massasta poikkeavaa tässä tapauksessa. Herlen ym. (2021) tutkimuksessa taas mainittiin yksinäisyyden linkittyvän syömisensäätelyyn. Yksinäisyyden kokemuksista ei tämän opinnäytetyön vastaajien kanssa ollut puhetta, mutta luonnollisesti voidaan olettaa heidän sosiaalisten kontaktien vähentyneen ainakin jollain tasolla pandemiaa edeltävään aikaan verrattuna. Opiskelijatapahtumien ja lähiopetuksen poisjääminen on saattanut aiheuttaa monella opiskelijalla yksinäisyyden tuntemuksia.

Vastaaja 2 kertoo tunteneensa itsensä stressaantuneemmaksi pandemia-aikana, mikä lie-nee heijastunut hänen syömiskäyttäytymiseen. Stressaantuneena tietoisesta päätöksenteosta vastaavat aivoalueet toimivat Wileniusen (2021) mukaan heikommin, jolloin ihmisen toiminta on impulsiivisempaa. Pitkäkestoisesta stressistä johtuva uupumus aiheuttaa usein ruokavalinnoissa helppoihin ja epäterveellisempiin ratkaisuihin päätyminen. Myös pitkäkestoisessa stressissä esiintyvät kortisolien ja muiden syömisensäätelyyn sekä aineenvaihduntaan vaikuttavien hormonitasojen muutokset kasvattavat ruokahalua ja erityisesti lisäävät mielitekoja makeisiin ja rasvaisiin ruokiin. (Wilenius 2021.) Tämä tapahtumaketju on

nähtävissä useammassa eri tutkimuksessa. Esimerkiksi Simone ym. (2021) kyselytutkimuksessa suurempi stressin määrä ja masennusoireet vaikuttivat siihen, että yksinöllä esiintyi todennäköisemmin ahmimiskäyttäytymistä. Zeiglerin ym. (2020) kyselytutkimuksesta taas kävi ilmi, että painonnousun riskiä lisäsivät riittämätön uni, napostelu, puutteet syömisen hallinnassa, stressin lievittäminen syömisellä sekä vähentynyt fyysinen aktiivisuus. Tutkimuksen mukaan lähes 22 prosenttia aikuisista kertoi painonsa nousseen koronapandemian aikana. (Zeigler ym. 2020.) Stressin yhteys syömiskäyttäytymiseen ja erityisesti ahmimiseen ja syömisen rajoittamiseen huomattiin myös Flaudiasin ym. (2020) opiskelijoille teetetyssä tutkimuksessa. Stressin voidaan näin ollen katsoa olevan suurena syynä myös vastaaja 2 syömiskäyttäytymiseen.

Vastaaja 2 mainitsee myös painonsa mahdollisesti nousseen hieman korona-aikana, mutta ei huomattavasti. Osasyyski hän epäili myös koulumatkojen poisjääntiä. Vähentyneen fyysisen aktiivisuuden vaikutus painonnousuun mainittiinkin esimerkiksi Zeiglerin ym. (2020) tutkimuksessa. Fyysinen aktiivisuus tukee yleisesti ihmisen hyvinvointia ja nykyään on otettu keskusteluun mukaan myös terveystieteiden käsite, mikä tarkoittaakin kaikkea sellaista fyysistä aktiivisuutta, jolla on myönteisiä vaikutuksia terveyteen ja hyvinvointiin. Terveystieteiden parantaa heikentynyttä sokeriaineenvaihduntaa, lisää kulutusta sekä helpottaa stressinhallintaa. Liikunnan kestosta ja tehosta riippuen rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan kannalta edulliset vaikutukset alkavat jo liikunnan aikana ja säilyvät noin kaksi vuorokautta. (Laukka 2022.) Fyysisen aktiivisuuden väheneminen näin ollen vaikuttaa hyvinvointiin ja usein myös painoon. Pandemia-aikana monelta ihmiseltä on työ- tai koulumatkat jääneet pois etätyöskentelyn takia, jolloin hyötyliikunnan määrä on saattanut tippua rajustikin. Mikäli asiaan ei itse ole kiinnittänyt juuri huomiota, on paino saattanut lähteä nousemaan vaivihkaa peruskulutuksen pienentyessä. Fyysinen aktiivisuus myös lisää stressinhallintakykyä, joka on ollut pandemia-aikana monella koetuksella. Tilanne on saattanut aiheuttaa stressaantumisen kierteen, mikä taas on heijastunut syömiseen ja sitäkin kautta painoon.

Syömishäiriöiden huomattiin lisääntyneen monessa eri maassa pandemia-aikana, ja Suomessakin on kiinnitetty huomiota oireiden lisääntymiseen ja pahenemiseen (Häkkinen & Raevuori 2022). Flaudiasin ym. (2020) tutkimuksessa selvisi muutosten syömiskäyttäytymisessä liittyvän erityisesti tiedettyihin riskitekijöihin, eli naissukupuoleen, matalaan impulsien säätelykykyyn, kehotytyttömyyteen ja samanaikaiseen todennäköiseen syömishäiriöön. Tämän opinnäytetyön vastaajien sukupuoleen tai mahdollisiin aikaisempiin syömisongelmiin ei oteta kantaa, mutta kuten edellä mainitussa tutkimuksessa, myös tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto kerättiin nimenomaan opiskelijoilta. Simonen ym. (2021) tutkimuksessa puolestaan kävi ilmi, että matala stressinhallintakyky oli yhteydessä epäterveelliseen painon kontrollointikäytökseen. Yhteinen tekijä näissä tutkimustuloksissa on

stressinhallintakyky ja impulssien säätelykyky. Vastaja 2 kertoi, ettei ”saa itseään niskasta kiinni” etäopintojen suhteen. Monelle pandemiatilanne onkin ollut suuri haaste nimenomaan stressinhallinnan ja impulssien säätelyn puolesta. Tilanne on saattanut monella korostaa jo aiemmin opittuja negatiivisia käyttäytymismalleja, kuten Herlen ym. (2021) tutkimuksessa mainittiin. Kyseisessä tutkimuksessa huomattiin, että ylipainoiseksi itsensä nimeävät vastaajat luokittelivat itsensä ennemmin siihen ryhmään, jonka syöminen sulkujen aikana lisääntyi. Alipainoisiksi itsenensä nimeävät kokivat taas syömisensä vähentyvän. Kummallakin ryhmällä näin ollen korostuvat jo aikaisemmin ongelmallisena käytöksenä kokemansa mallit. (Herle ym. 2021.) Tällainen käytös voi heikentää hyvinvointia huomattavasti, oli kyse kummasta ääripäästä tahansa.

Buhlmeijerin ym. (2022) tutkimuksessa mainittiin syömisensä lisäksi alkoholin kulutuksen lisääntyminen vastaajilla. Tämä antaa viittausta yksilöiden erilaisista stressinpurkukeinoista. Jokaisella yksilöllä on omat tapansa reagoida poikkeustilanteisiin. Kaikille tilanne ei suinkaan ole ollut stressaava, mutta ne joilla stressiä esiintyy, joutuivat kohtaamaan oman resilienssinsä tai sen puutteen. Opiskelijat ovat lähtökohtaisesti monen paineen alaisina, jolloin poikkeavat olosuhteet voivat aiheuttaa suurtakin kuormitusta, johon yksilö reagoi epätoivotuin tavoin.

Kumpikaan vastaaja ei osannut sanoa useita tarkkoja toiveita korkeakoulun suuntaan liittyen pandemia-ajan kouluruokailuihin. Vastaja 1 kuitenkin mainitsi kaipaavansa enemmän tarjontaa kotiin tilattavista edullisista aterioista. Vastaja 2 taas kertoi, että ei ole varma, tulisiko ruokaa tilattua kotiin edes edellä mainitussa tapauksessa, mutta hinta saattaisi vaikuttaa asiaan. Vastaja 2 toivoi kotiin tilattavan aterian olevan samanhintainen kuin kouluaterian. Luonnollisesti hinta vaikuttaa asiaan molempiin suuntiin. Opiskelija toivoisi saavansa aterian yhtä halvalla kuin koulussa, mutta kotiin kuljetetulle aterialle tulee luonnollisesti myös kuljetuskustannukset mukaan. Moni opiskelijaravintola toki möi aterioita myös noutoruokana, mutta kampusten aukiolojen mukaan. Vastaja 1 mainitsikin, että kampuksen intialaisen ravintolan suppeat aukioloajat vaikuttivat siihen, ettei hän tullut sieltä ruokaa tilanneeksi. Tässä tapauksessa yksinkertaisin ratkaisu, mihin kumpikin vastaaja oli päätyntäkin, oli valmistaa itse ruokaa kotona. Kumpikaan vastaaja ei myöskään ennen pandemia-aikaa käynyt koululla pelkästään syömässä, vaan he lähtivät kampukselle vain kontaktituntien takia. Tästä päätellen, vastaajilla tuskin tulisi lähdettyä koululle pelkän noutoruuan perässä, kun kaikki oppitunnit ovat kuitenkin etänä.

6.2 Yhteenveto

Opinnäytetyön tarkastelun kohteena oli korkeakouluopiskelijoiden syömistottumusten sekä ravitsemuksen muutokset covid-pandemian aikana vuosina 2020-2021. Tuo

poikkeuksellinen ajanjakso vaikutti opiskelijoiden elämään monella eri tapaa, joista näkyvimpänä voitaisiin nähdä opetuksen siirtyminen kouluista kotikoneelle etäyhteyksien vaaraan. Tällöin opiskelijaruokailut kampuksilla jäivät luonnollisesti pois, mikä pisti opiskelijat uuden haasteen eteen päivittäisen lämpimän aterian suhteen. Koska opiskelijan ääni oli se mitä opinnäytetyössä etsittiin, oli luonnollista toteuttaa pääasiallinen tutkimustyö haastatteluin. LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampuksella toimiva Motiivi Hyvinvointipalvelut osui sekä aihepiiriin että paikkakunnan puolesta hyvin työelämäyhteistyökumppanin rooliin, joten haastateltavien etsintä käynnistyi sitä kautta. LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan opiskelijoille lähtenyt sähköpostiviesti ei kuitenkaan tuottanut tulosta haastateltavien haussa, joten haastateltavat löytyivät lopulta toista reittiä pitkin. Opinnäytetyötä varten haastateltiin kaksi vapaaehtoista LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijaa, jotka sopivat myös vaadittuihin haastattelukriteereihin.

Haastattelut tehtiin etänä syksyllä 2021, ja haastattelumuistiinpanot analysoitiin sisälönanalyysin mukaisesti. Haastatteluiden anti oli kaksijakoinen. Kumpikin haastateltava antoi oman näkemyksensä tilanteeseen ja vastaukset poikkesivat joiltakin osin toisistaan. Esimerkiksi toinen haastateltava selkeästi nautti etäopinnoista, toinen taas koki tilanteen stressaavana. Tutkimustuloksetkin antavat samansuuntaista näyttöä: pandemiatilanne sekä etätyöskentely on vaikuttanut ihmisiin hyvin eri tavoin. Syömistottumuksissa on ollut muutosta suuntaan jos toiseen, mutta ei suinkaan kaikilla. Opinnäytetyön haastateltavista toinen sanoi esimerkiksi napostelun lisääntyneen pandemia-aikana, kun taas toisen syömisiin tilanteella ei ollut merkitystä. Kumpikin haastateltava kuitenkin oli miettinyt kotiin kuljetettavan kouluruuan mahdollisuutta tai sen puutetta. Tämä osoittaa, että opiskelijoille olisi hyvä yrittää järjestää edullinen ruokailumahdollisuus myös poikkeustilanteissa. Jatkotutkimukset tämän asian tiimoilta voisivat näin olla aiheellisia.

6.3 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Opinnäytetyön aiheen valintaan vaikuttivat kirjoittajan kiinnostus opiskelijoiden hyvinvointiin pandemian aikana sekä syömiskäyttäytymisen psykologisiin ulottuvuuksiin. Opinnäytetyön teoria-aineistoa kerätessä ja haastattelurunkoa tehdessä pyrittiin ottamaan kyseiset näkökulmat tarkkaan huomioon. Aihe on myös lähellä terveydenhoitajan työkenttää sekä hyvinvointiohjauksen, opiskelijaterveyden että ravitsemussuosittelun käsittelyn osalta. Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen viivästyi alkuperäisestä suunnitelmasta, mutta prosessi on kirjattu ylös kokonaisuudessaan. Myös haastateltavat löytyivät lopulta eri väylää pitkin kuin aikaisemmin oli työelämäyhteistyötahon kanssa suunniteltu. Prosessissa on kuitenkin pyritty noudattamaan tarkasti kvalitatiivisen tutkimuksen vaatimia kriteereitä.

Opinnäytetyön aineistoa kerätessä ja siitä raportoidessa noudatettiin hyvää tutkimusetiikkaa. Valitun aiheen tutkimuksen oli rakennettava terveystieteiden tietoperustaa, eli tutkimuksesta tuli olla hyötyä yhteiskunnalle. (Kylmä & Juvakka 2007.) Erityistä huomiota kiinnitettiin haastateltavien tietojen käsittelyyn ja heidän oikeuksiensa huomiointiin. Haastateltavalta tuli aina saada tietoinen suostumus haastatteluun, sen nauhoittamiseen ja haastattelutulosten julkaisuun. Kylmän & Juvakan (2007) mukaisesti tutkimukseen osallistujaa informoitiin esimerkiksi tutkimuksen tarkoituksesta, menettelytavoista, luottamuksellisuudesta, anonymiteetin säilymisestä sekä tutkimuksen julkaisemisesta (Kylmä & Juvakka 2007. 149-150). Näistä asioista kerrottiin jo saatekirjeessä (Liite 1) haastateltavia rekrytoitaessa. Ennen haastattelua samat asiat vielä varmistettiin haastateltavalta itseltään. Haastateltavien tietoja säilytettiin asianmukaisesti poissa ulkopuolisten ulottuvilta. Opinnäytetyön vaiheet raportoitiin ja toiminta oli jokaisessa vaiheessa läpinäkyvää. Tulokset julkaistiin sellaisenaan, eikä niihin pyritty vaikuttamaan haastatteluiden aikana tai missään muussa tilanteessa.

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida useilla eri kriteereillä, kuten uskottavuuden, refleksiivisyyden, vahvistettavuuden sekä siirrettävyyden kriteerein. Tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuus tulee osoittaa tutkimuksessa esimerkiksi varmistamalla, että tutkimustulokset vastaavat haastateltavien käsityksiä tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007. 127.) Tähän pyrittiin tekemällä haastattelussa tarkentavia kysymyksiä, kuitenkin ohjaamatta haastateltavaa ennalta haluttuun tulokseen.

Vahvistettavuus edellyttää Kylmän & Juvakan (2007) mukaan koko tutkimusprosessin kirjaamista. Tähän pyrittiin opinnäytetyön kaikissa vaiheissa ja erityisesti haastattelujen muistiinpanoissa. Refleksiivisyys edellyttää tutkijan tietoisuutta omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä (Kylmä & Juvakka 2007. 128). Opinnäytetyön tekijä ei pyrkinyt vaikuttamaan millään tavalla haastateltavien mielipiteisiin tai sanomisiin. Teoriatietoina käytettiin kattavasti luotettavia tutkimuksia, kuitenkin valikoimatta tutkimuksia tulostensa perusteella. Nämä tutkimukset löydettiin pääasiassa käyttämällä LUT-tiedekirjaston hakupalvelua LAB Prima, jonka tietokantahaun kautta etsittiin tutkimuksia ja artikkeleita sekä Medica- että PubMed -tietokantojen kautta suomeksi ja englanniksi.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tulosten siirtämistä muihin vastaaviin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007. 127-128). Vaikka tässä opinnäytetyössä haastateltavien lukumäärä oli vähäinen, siirrettävyyttä voidaan joiltakin osin soveltaa ja verrata aihepiiriin tutkimuksien tuloksiin.

Luotettavuutta voidaan tarkastella tutkimuksen eri vaiheissa. Tutkittavan ilmiön tunnistaminen ja nimeäminen on oltava selkeää, merkityksen oltava perusteltua ja tutkimukseen osallistujien sekä haastatteluteemojen valinnan on oltava tarkoituksenmukaista. Myös

sisällönanalyysin tulee toteutua sopivasti suhteessa tutkimustehtäviin ja aineistoa on oltava riittävästi tutkimuksen tarkoitusta ajatellen. Raportoinnin on oltava ymmärrettävää ja aineiston, tulosten sekä päätelmien oltava selkeästi yhteydessä toisiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007. 130-133.). Tässä opinnäytetyössä pyrittiin nimeämään ilmiö selkeästi ja hakemaan haastateltavia tietyin kriteerein, jotta tutkittavasta ilmiöstä saatiin tarkoituksenmukaista tietoa. Aineisto hyödynnettiin kokonaisuudessaan ja tulokset kuvattiin tarkasti. Vastaajien määrä on vähäinen, mutta arvokas. Se antaa äänen opiskelijan kokemukselle ja tuo käsiteltävän aiheen esille käytännönläheisesti. Haastateltavien vastaukset edustivat myös keskenään hyvin erilaisia näkemyksiä ja kokemuksia, jotka antavat hyvin suuntaa koronapandemian monisyisistä vaikutuksista opiskelijoiden ruokailutottumuksiin ja yleisestikin hyvinvointiin.

6.4 Jatkokehittämisehdotukset

Opinnäytetyön tulokset antavat kuvaa siitä, miten pandemia-aika ja opintojen siirtyminen kampuksilta kotiseinien sisälle on vaikuttanut opiskelijoiden syömistottumuksiin. Tuloksia voidaan käyttää hyväksi mahdollisissa tulevilla poikkeustilanteissa. Opiskelijoiden ravitsemus on huomattavan tärkeä asia, joten kattava opiskelija-ruokailu tulisi turvata myös poikkeusolosuhteissa. Korkeakoulut voisivat harkita, paljon opiskelija-aterian kotiinkuljetus tulisi maksamaan, ja miten muuten voitaisiin tukea opiskelijoita ravitsemusasioissa poikkeusolojen aikana. Voitaisiko opiskelijoita itseään rohkaista mukaan esimerkiksi ruuan jakeluun, tai voitaisiinko jakelupisteitä lisätä kampuksen ulkopuolelle? Lappeenrannan Skinnarilan kampus sijaitsee kaupungin keskustaan nähden syrjässä, joten joillakin opiskelijoilla on pitkä matka koululle. Monella opiskelijalla tuskin tulisi pelkästään opiskelijalounaan perässä lähdettyä kampukselle, vaikka kampukselta saisikin otetuksi mukaan edullisen lounaan. Lähellä sijaitsevat jakelupisteet voisivat saada opiskelijoita paremmin liikkeelle, ja ennakkoon tilattuna ja maksettuna aterioiden määrää olisi helppo arvioida, ja tehdä myynti hyvinkin vähäisin kontaktein, mikäli sellaiseen olisi tarvetta.

Ravitsemuksen merkitys opiskelijan jaksamiselle ja mahdollisesti myös tulevaisuuden syömis- ja kotiruokailutottumuksille on suuri. Opiskelijat ovat yhteiskunnan tulevaisuuden rakentajia, joten tämän ryhmän hyvinvointiin tulisi panostaa myös ravitsemuksen osalta. Tulevaisuus näyttää, tuleeko vastaavia poikkeustilanteita enää, mutta varautuminen ja toimintamallien suunnitteleminen etukäteen menneestä oppien on aina paikallaan.

Lähteet

Bühlmeier, J., Frölich, S., Ludwig, C., Knoll-Pientka, N., Schmidt, B., Föcker, M & Libuda, L. 2022. Changes in patterns of eating habits and food intake during the first German COVID-19 lockdown: results of a cross-sectional online survey. *European journal of nutrition*. 2022; 61(6): 3293–3306. Viitattu 2.4.2023. Saatavissa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9244021/>

Eksote. 2021. Koronavirus ja koronavirustauti (COVID-19). Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Päivitetty 22.3.2021. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa

<https://www.eksote.fi/Koronavirus/Sivut/default.aspx>

FinTerveys 2017. Nuorten aikuisten terveys ja elintavat Suomessa – FinTerveys 2017 - tutkimuksen tuloksia. Terveystieteiden tutkimuskeskus. 2019. Viitattu 22.3.2021.

Saatavissa https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137960/URN_ISBN_978-952-343-319-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Flaudias, V., Iceta, S., Zerhouni, O., Rodgers, R., Billieux, J., Llorca, P-M., Boudesseul, J., Chazeron, I., Romo, L., Maurage, P., Samalin, L., Bègue, L., Naassila, M., Brousse, G & Guillaume, S. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. 2020. *Journal of Behavioral Addictions*. 2020 Oct; 9(3): 826–835.

Viitattu 2.4.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8943668/>

Hakala, K. 2020. Valmiuslain käyttöönottoaminen korona-aikana. Eduskunta. Päivitetty 22.3.2021. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa

https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/kirjasto/aineistot/kotimainen_oikeus/LATI/Sivut/valmiuslain-kayttoonottaminen-koronavirustilanteessa.aspx

Herle, M., Smith, A., Bu, F., Steptoe, A & Fancourt, D. 2021. Trajectories of eating behavior during COVID-19 lockdown: Longitudinal analyses of 22,374 adults. *Clinical nutrition espen*. 2021 Apr; 42: 158–165. Viitattu 2.4.2023. Saatavissa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7871880/>

Häkkinen, L & Raevuori, A. 2022. Lasten ja nuorten syömishäiriöt lisääntyneet ja oireilu vaikeutunut korona-aikana. *Duodecim*. 2022 vol. 138 no. 6 s. 469-471. Viitattu 2.4.2023.

Saatavissa <https://www-duodecimlehti-fi.ezproxy.saimia.fi/xmedia/duo/duo16639.pdf>

Kela. 15.2.2023. Ateriatuki. Viitattu 3.4.2023. Saatavissa <https://www.kela.fi/ateriatuki>

- Koskela, L. 2021. OAJ. Hybridiopetus on moniongelmaista ja siinä piilee ansa. 08.03.2021. 11.33 Näkemys. Viitattu 7.5.2023. Saatavissa <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/nakemyksemme/2021/hybridiopetus-on-moniongelmaista-ja-siina-piilee-ansa/>
- Kylmä, J & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Edita Prima Oy. Helsinki 2007.
- LAB ammattikorkeakoulu. 2021. Koronatiedote LABin ja LUTin opiskelijoille ja henkilökunnalle 3.12.2021. Viitattu 7.4.2023. Saatavissa <https://elab.lab.fi/fi/ajankohtaista/koronatiedote-labin-ja-lutin-opiskelijoille-ja-henkilokunnalle-3122021>
- Laukka, P. 2022. Terveysliikunta – kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Lääkärikirja Duodecim. 16.6.2022. Viitattu 16.4.2023. Saatavilla <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>
- Motiivi Hyvinvointipalvelut. Lab University of Applied Sciences. Viitattu 26.3.2021. Saatavissa <https://lab.fi/fi/palvelu/motiivi-hyvinvointipalvelut>.
- Salmivaara, L., Niva, M., Torkkeli, K., Mäkelä, J. & Vainio, A. 2021. Muutoksia ruokavalinnoissa COVID-19-pandemian aikana: Kansainvälisen Corona Cooking Survey - tutkimuksen tuloksia Suomesta . Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti, 58(3). Viitattu 3.4.2023. Saatavissa <https://journal.fi/sla/article/view/103230>
- Simone, M., Emery, R., Hazzard, V., Eisenberg, M., Larson, N & Neumark-Sztainer, D. 2021. Disordered eating in a population-based sample of young adults during the COVID-19 outbreak. Wiley Public Health Emergency Collection. 2021 Jul; 54(7): 1189–1201. Viitattu 3.4.2023. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8250323/>
- Socada, L. 2020. Korona-ajan selviytymisopas. Lääkärikirja Duodecim. 1.4.2020. Viitattu 23.2.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01258>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Koronavirus COVID-19. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 25.2.2021. Viitattu 22.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19>
- Terveyttä ruoasta. Korkeakouluopiskelijoiden ruokailusuositus. 2016. Kela ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta. Viitattu 22.3.2021. Saatavissa https://www.kela.fi/documents/10180/4204900/Korkeakouluopiskelijoiden+ruokailusuositus_2016.pdf/c0f80b39-bee7-4bbc-beb1-a5efba60daf6?version=1.1

Ruiz, M., Devonport, T., Chen-Wilson, C-H., Nicholls, W., Cagas, J., Fernandez-Montalvo, J., Choi, Y & Robazza, C. 2021. A Cross-Cultural Exploratory Study of Health Behaviors and Wellbeing During COVID-19. *Frontiers in Psychology*. 12.1.2021. Viitattu 26.3.2021.

Saatavissa <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.608216/full>

Wilenius, T. 18.2.2021. Tunteet, stressi, kehotietoisuus ja syömisen säätely. *Lääkärikirja Duodecim*. Viitattu 2.3.2021. Saatavissa <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01285>

Zeigler, Z., Forbes, B., Lopez, B., Pedersen, G., Welty, J., Weyo, A & Kerekes, M. 2020. Self-quarantine and weight gain related risk factors during the COVID-19 pandemic. *Us National Library of Medicine, National Institutes of Health*. 21.5.2020. Viitattu 26.3.2021.

Saatavissa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7241331/#:~:text=What%20are%20the%20new%20findings%3F&text=Roughly%2022%25%20of%20adults%20report,during%20the%20COVID%2D19%20pandemic.&text=Lack%20of%20sleep%2C%20decreased%20physical,weight%20gain%20during%20self%2Dquarantine>

Liite 1

Saatekirje

Olen terveydenhoitajaopiskelija Pinja Kouvonen LAB-ammattikorkeakoulusta Lappeenrannasta, ja teen opinnäytetyötäni aiheesta Koronapandemian, rajoitustoimien ja etäopiskelun vaikutukset LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan opiskelijoiden syömistottumuksiin ja ravitsemukseen. Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata koronapandemian ja etäopiskelun vaikutuksia opiskelijoiden syömiskäyttäytymiseen. Aineisto kerätään teemahaastattelujen avulla. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa koronapandemian ja etäopiskelun vaikutuksista opiskelijoiden syömistottumuksiin, ja käyttää saatua tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen etäopetuksen ja pandemiarajoitusten jatkuessa.

Etsin opinnäytetyöhöni haastateltaviksi LAB-ammattikorkeakoulussa Lappeenrannassa päätoimisesti opiskelevia opiskelijoita, jotka ovat aloittaneet tämänhetkiset opintonsa viimeistään tammikuussa 2020.

Haastattelut toteutetaan etänä zoomin välityksellä haastateltavan aikataulujen mukaan toukokuussa 2021. Aineisto kootaan anonymisti, eikä kenenkään osallistujan henkilötietoja kerätä. Haastattelut nauhoitetaan litterointia varten haastateltavan suostumuksella, mutta videokuvan ei tarvitse olla käytössä haastattelun aikana. Osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja haastateltava voi keskeyttää haastattelun halutessaan. Haastattelu sisältää avoimia kysymyksiä liittyen ruokailutottumuksiin ennen pandemiaa ja nyt etäopintojen aikana. Haastattelun kesto on haastateltavasta riippuen 15 minuutista 45 minuuttiin ja se toteutetaan kertaluontoisesti. Haastatteluista saatuja tietoja käytetään vain opinnäytetyön aineistonkeruuseen. Valmis opinnäytetyö tullaan julkaisemaan Theseus-sivustolla.

Mikäli olet kiinnostunut osallistumaan haastatteluun, voit ottaa minuun suoraan yhteyttä sähköpostitse. Sovitaan sopiva haastattelu-aika, niin lähetän sinulle zoom-linkin haastatteluun. Vastaan mielelläni myös lisäkysymyksiin.

Pinja Kouvonen, TH19

pinja.kouvonen@student.lab.fi

Haastattelukysymykset

1. Taustaa: Opiskeletko tällä hetkellä kokonaan etänä? Opiskeletko yleensä pelkästään kotona, vai kenties jossain muussa tilassa, esimerkiksi kirjastossa?

2. Aikaisempi tilanne: Miten usein söit ennen pandemiaa/koulujen sulkemista kampusravintoloissa? Miten usein söit ulkona?

3. Ruokailu nyt kotona: Tilaatko ruokaa kotiin, käytätkö ravintoloiden noutopalveluita? Millaista ruokaa teet kotona, vai ostatko valmista? Miten rytmität ruokailusi? Miten ruoka-aikasi tai mahdollinen napostelu toteutuu arkena?

4. Talous: Kuinka usein käyt kaupassa? Onko ruokaan menevät kulut muuttuneet pandemia-aikana?

5. Hyvinvointi: Oletko tuntenut itsesi stressaantuneeksi pandemia-aikana? Onko tilanteella ollut vaikutusta painoosi? Jos on, millaisia?

6. Millaisia ratkaisuja tilanteeseen olet kehittänyt? Onko sinulla toiveita korkeakoulun suuntaan, miten asiaan (opiskelijaruokailun järjestämiseen korona-aikana) voitaisiin vaikuttaa?