

SOSIONOMIOPIISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA  
OPISKELUSTA SEKÄ  
OPISKELUHYVINVOINNISTA  
KORONAPANDEMIAN JA POIKKEUSOLOJEN  
AIKANA

LAB-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK), aikuissosiaalihojaus  
2021  
Heli Larnimaa

## Tiivistelmä

|   |                   |                 |
|---|-------------------|-----------------|
| Larnimaa, Heli  | Julkaisun laji    | Valmistumisaika |
|   | Opinnäytetyö, AMK | 2021            |
|   | Sivumäärä         |                 |
|   | 29                |                 |
| Työn nimi   |                   |                 |
| <b>Sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta sekä opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian ja poikkeusolojen aikana</b>  |                   |                 |
| Tutkinto  |                   |                 |
| Sosionomi (AMK)   |                   |                 |
| Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio   |                   |                 |
| LAB-ammattikorkeakoulu  |                   |                 |
| Tiivistelmä   |                   |                 |
| <p>Opinnäytetyön aiheena oli sosionomiopiskelijaryhmän kokemukset opiskelusta ja opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian ja poikkeusolojen aikana. Opinnäytetyön tarkoitus on edistää LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia. Opinnäytetyön tavoite on selvittää sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta sekä opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian ja poikkeusolojen aikana. Opinnäytetyöllä tuotetaan tietoa toimeksiantajalle työn kehittämisen avuksi.</p> <p>Tutkimustehtävänä on opiskelijoiden kokemukset opiskelusta sekä opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian aikana. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena, eli laadullisena tutkimuksena. Tutkimusmenetelmänä käytettiin avointa kyselylomaketta.</p> <p>Tutkimustulosten perusteella opiskelijat kokivat opiskeluhyvinvointinsa huonontuneen koronapandemian aikana. Etäopiskelun laatu koettiin huonoksi sosiaalisen kanssakäymisen puuttuessa. Keskittymiskyky ja motivaatio olivat laskeneet. Tehtävien tekemisessä oli aloitekyvyttömyyttä. Ajanhallintaa vaikeutti kotona opiskelu, raja koulun ja</p> |                   |                 |
| Asiasanat   |                   |                 |
| Koronavirus, pandemia, poikkeusolot, opiskeluhyvinvointi  |                   |                 |

## Abstract

|  |  |                   |
|--|--|-------------------|
| Author(s)<br>Larnimaa, Heli  | Type of publication<br>Bachelor's thesis | Published<br>2021 |
|  | Number of Pages<br>29                    |                   |
| Title of publication<br><b>Experiences by social science students of their studying and wellbeing during the Corona pandemic and exceptional circumstances</b>   |  |                   |
| Name of Degree<br>Bachelor of Social Services  |  |                   |
| Name, title and organization of the client<br>LAB University of Applied Sciences   |  |                   |
| Abstract<br><p>The scope of this Thesis is experiences by social science students of their studying and wellbeing during the Corona pandemic and exceptional circumstances. Purpose of this Thesis work is to promote studying related wellbeing of social science students at university of applied sciences of LAB. The goal of this Thesis is to evaluate experiences by social science students of their studying and wellbeing during the Corona-pandemic and exceptional circumstances. This Thesis provides information to the client for purposes of developing its activities.</p> <p>Task of the study is experiences by social science students of their studying and wellbeing during the corona pandemic. The Thesis was under taken as a qualitative study. Open questionnaire was the method of investigation. The results show that the students felt that their wellbeing related to their studies got worse during the Corona pandemic. Quality of remote studying experienced as poor due to lack of social contacts. Ability to keep focus and motivation declined. Lack of initiative experienced when doing home works. Doing studies at home worsened time management, borderline between school and free time blurred. Recovering from stress was difficult giving</p> |  |                   |
| Keywords<br>Coronavirus, pandemic, exceptional circumstances, studying wellbeing   |  |                   |

## Sisällys

|     |   |    |
|-----|---|----|
| 1   | JOHDANTO .....  | 1  |
| 2   | KORONAPANDEMIA JA POIKKEUSOLOT .....                    | 3  |
| 2.1 | Koronaviruksen aiheuttama pandemia .....                | 3  |
| 2.2 | Poikkeusolot ja valmiuslaki .....                       | 4  |
| 3   | OPISKELUHYVINVOINTI .....                               | 6  |
| 3.1 | Opiskeluhyvinvoinnin osatekijät .....                   | 6  |
| 3.2 | Etäopiskelu .....                                       | 8  |
| 3.3 | Opiskelustressi .....                                   | 9  |
| 3.4 | Resilienssi .....                                       | 12 |
| 4   | TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ ..... | 15 |
| 5   | OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....                            | 16 |
| 5.1 | Tutkimusmenetelmä .....                                 | 16 |
| 5.2 | Kohderyhmä ja aineiston keruu.....                      | 17 |
| 5.3 | Aineiston analysointi .....                             | 18 |
| 6   | OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....                            | 21 |
| 6.1 | Etäopiskelussa koetut haasteet .....                    | 21 |
| 6.2 | Opiskelijoiden kokema opiskeluhyvinvointi .....         | 22 |
| 6.3 | Opettajan ja koulun tuki .....                          | 23 |
| 7   | POHDINTA .....  | 25 |
| 7.1 | Tulosten tarkastelua .....                              | 25 |
| 7.2 | Luotettavuus ja eettisyys.....                          | 27 |
| 7.3 | Johtopäätökset .....                                    | 29 |
|     | LÄHTEET .....   | 32 |
|     | LIITTEET .....  | 37 |

## Liitteet

Liite 1. Liitteen otsikko

Liite 2. Liitteen otsikko

## 1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheeksi valikoitui koronapandemia sen ajankohtaisuuden vuoksi. Ensimmäisen kerran Kiinassa tunnistettu koronavirus aiheuttaa lievän tai vakavan tautimuodon Covid-19. Koronavirus kuuluu yleisvaarallisiin tartuntatauteihin täyttäessään tiettyjä ehtoja. Tällaisia ehtoja ovat suuri tarttuvuus, taudin vaarallisuus sekä taudin leviämistä hillitään esimerkiksi altistuneiden ihmisten karanteenilla tai eristämällä. (STM 2020.) Vaikeasta koronapandemia tilanteesta johtuen Valtioneuvosto toteasi yhdessä tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa ja korkeakoulut siirtyivät etäopetukseen. Valtioneuvosto päätti yleisistunnsa, että maassa vallitsevat valmiuslain kolme pykälän viisi kohdassa tarkoitetut poikkeusolot. (Valtioneuvosto 126/2021.)

Samokin (2020) ammattikorkeakouluopiskelijoille tekemässä kyselyssä havaittiin motivaation ja jaksamisen laskua sekä stressin lisääntymistä koronapandemian aikana. Opiskelijat kokivat opetuksen laadun laskeneen oppilaitosten siirryttyä etäopiskeluun. Oppilaitosten kiinnimeno ja lähituntien muuttuminen etätyöskentelyksi on tuonut haasteita sekä opiskelijoille että opettajille.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksissa on havaittu osan ammattikorkeakouluopiskelijoista nukkuvan huonosti, kokevan stressiä ja etteivät he saa otetta opiskeluista (Kunttu & Huttunen 2009, 49). Lisäksi koettiin uupumusta ja väsymistä. Opiskelijat miettivät tenttejä ja koulutehtäviä vapaa-ajalla, työmäärä tuntui liian suurelle ja opiskelijat kokivat riittämättömyyden tunnetta opiskelussa. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 71.)

Ensimmäisen vuoden positiiviset oppimiskokemukset ja opinnoissa menestyminen enakoivat usein koko tutkinnon aikaista pärjäämistä. Ensimmäisenä syksynä opiskelijat ovat täynnä intoa ja toiveikkaita opiskelunsa suhteen. Tutoroinnin avulla opitaan tuntemaan kampusta ja muita kurssilaisia. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 156-157.) Koronapandemian myötä tukitoimet uusille opiskelijoille ovat jääneet vähäiseksi. Laurilan (2020) mukaan poikkeustilalla on vaikutusta opiskelijoiden jaksamiseen. Poikkeustilasta johtuvaa väsymystä pitäisi tukea enemmän opiskeluterveydenhuollon palveluilla. Riskinä on opiskelijoiden ongelmien kasaantuminen poikkeustilanteen jälkeiseen opiskeluun ja opintojen etenemiseen.

Opinnäytetyön tarkoitus on edistää LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia. Opinnäytetyön tavoite on selvittää sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta sekä opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian aikana. Opinnäytetyöllä tuotetaan tietoa toimeksiantajalle työn kehittämisen avuksi.

## 2 KORONAPANDEMIA JA POIKKEUSOLOT

### 2.1 Koronaviruksen aiheuttama pandemia

Ensimmäiset koronaviruksen aiheuttamat keuhkokuumeetapaukset löydettiin Kiinan Wuhanista. Paikallisesti ilmennyt epidemia lähti leviämään maailmanlaajuisesti pandemiaksi. (Fimea 2021.) WHO määrittelee pandemiaksi maailmanlaajuisesti levinneen tautiepidemian, johon ihmisillä ei ole vastustuskykyä (WHO 2010). Epidemiologia tutkii erilaisten sairauksien esiintymistä väestössä (Auvinen 2002). Epidemiologiassa käytetyistä käsitteistä epidemia ja pandemia sekoitetaan usein toisiinsa. Epidemia sanalla tarkoitetaan tartuntataudin normaalia runsaampaa esiintymistä yhden tietyn alueen väestössä. Pandemia sanalla tarkoitetaan laajalle leviävää yli maanosien ulottuvaa epidemiaa. (Institutet för språk & folkminnen 2009.) Yleisimpiä pandemian aiheuttajia ovat eläimistä lähtöisin olevat influenssa virukset (WHO 2010). Pandemia syntyy oireettomien taudinkantajien levittäessä virusta eteenpäin. Virus leviää herkästi pisaroina sekä aerosolin välittämänä ihmisestä toiseen. (Pihlava 2021.)

Keuhkokuume tapausten aiheuttajaksi varmistui uusi aiemmin tuntematon koronavirus SARS-CoV-2. Uusi koronavirus on nimetty sen sukulaisviruksen, SARS-koronaviruksen mukaisesti. Uuden koronaviruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimellä COVID-19, joka tulee sanoista corona, virus, disease. Koronavirukset ovat suuri joukko erilaisia viruksia, joita on löydetty ihmisiltä ja eläimiltä. (THL 2021.) Koronaviruksen aiheuttama tauti COVID-19 aiheuttaa suurimmalle osalle sairastuneista itsestään paranevia lieviä tai keskivaikeita hengitystieinfektioita. Riskiryhmään kuuluville virus aiheuttaa todennäköisesti vakavan muodon taudista. Riskiryhmään kuuluvat vanhukset ja perussairauksia omaavat ihmiset. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi diabetes, sydän- ja verisuonitaudit, krooniset hengitystiesairaudet tai syöpä. Tauti leviää tyypillisesti pisaratartuntana, sairastuneen yskiessä, aivastaessa tai niistäessä vuotavaa nenää. (WHO 2021.)

Covid-19 taudin vakava muoto aiheuttaa usein sairaalahoitoa vaativaa hengitysvajetta sekä hengitysvaikeuksia. Hengitystä sekä keuhkojen toimintaa voidaan tukea antamalla lisähappea sekä rauhoittamalla sairastunut lääkkeiden avulla kevyeen uneen, sedaatioon. Sedaatiossa potilaan tietoisuutta alennetaan keuhkoihin asennettavan hengitysputken rasiitit. Sairastuneen keuhkojen annetaan parantua, koneen hengittäessä potilaan puolesta. (Koskinen & Vesanummi 2020.) Tarkasti ilmaistuna tehohoitoa käytetty sedaatio ei varsinaisesti ole parannuskeino. Hengityskoneen huolehtiessa hengit-

tämisestä, keuhkokudos saa tarvitsemaansa aikaa toipumiseen. (Lindberg 2020.) Kaikkein vakavammissa tapauksissa potilaalle voi kehittyä bakteerin tai viruksen aiheuttama keuhkokuume. Liian laajalle levinnyt keuhkojen tulehdus estää hiilidioksidin poistumisen elimistöstä. Keuhkojen toiminnan ollessa lopussa muut elimet kärsivät ja ihminen kuolee parissa päivässä. Äkillisen kuoleman voi aiheuttaa sydänpysähdys, jolloin hapensaanti estyy. Suurin osa tehohoidossa olevista potilaista jää henkiin. Sairaalan tehohoitojakson kesto on 1-3 viikkoa. (Koskinen & Vesanummi 2020.)

Covid-19 on pääsääntöisesti nopeasti ohimenevä tauti sairastuneen toipuessa entiselleen. Osalle koronaviruksen vakavaan muotoon sairastuneille jää kuitenkin erilaisia pitkäkestoisia oireita. Oireet voivat vaivata sairastunutta kuukausia akuutin vaiheen jälkeen. Pitkäkestoinen Covid-19 diagnosoidaan potilaan sairastettua vähintään neljä viikkoa koronaviruksen aiheuttamia oireita. Yleisimpiä pitkäkestoisia oireita ovat uupumus, hengitysvaikeudet, kuumeilu, kurkkukipu, yskä, lihaskivut, pahoinvointi, päänsärky, haju- ja makuaistin vajaus. Pitkäkestoinen covid-19 on huonosti tunnettu sairaus ja tämän vuoksi vaikea diagnosoida. (Parkkila 2021.)

## 2.2 Poikkeusolot ja valmiuslaki

Valmiuslaissa määritellään viisi erilaista poikkeusoloiksi kutsuttua Suomen valtioon tai väestöön kohdistuvaa uhkaavaa tilannetta. Niitä ovat vakava aseellinen hyökkäys, vakavan aseellisen hyökkäyksen mahdollisuus tai siihen rinnastettava tilanne, yhteiskunnan toimivuuden vaarantava väestön toimeentuloon tai talouselämän perusteisiin kohdistuva tilanne, yhteiskunnan kannalta välttämättömät toimintojen vaarantuessa olennaisesti, erityin vakava ja iso suuronnettomuus tai sen jälkitila sekä vakavaa suuronnettomuutta vastaava ja hyvin laajalle levinnyt vaarallinen kulkutauti. (Valmiuslaki 1552/2011.)

Poikkeusolot voidaan julistaa, jos yhteiskunnassa on vaikutuksiltaan erityisen vakavaa suuronnettomuutta vastaava hyvin laajalle levinnyt vaarallinen tartuntatauti (Valmiuslaki 1552/2011). Koronapandemian aiheuttanut tauti COVID-19 on määritelty täyttävän kriteerit poikkeusolojen julistamiseksi. Valmiuslain tarkoituksena on poikkeusoloissa suojata väestöä sekä turvata sen toimeentuloa ja talouselämää, ylläpitää oikeusjärjestystä, perusoikeuksia ja ihmisoikeuksia sekä turvata valtakunnan alueellinen koskemattomuus ja itsenäisyys. (Valtioneuvosto 140/2020.)

Valmiuslaissa säädetään viranomaisten toimivaltuudet poikkeusolojen aikana. Valmiuslaissa on tarkasti määritelty, millaisia toimivaltuuksia voidaan käyttää, ja milloin se on mahdollista. Valmiuslain nojalla voidaan rajoittaa kansalaisten oikeuksia ja normaalia elämää vain, sen ollessa välttämätöntä väestön suojaamiseksi. Valmiuslaissa määriteltyjä

toimivaltuuksia voidaan käyttää vain, jos tilanne ei ole hallittavissa viranomaisten normaalien keinojen puitteissa. (Valmiuslaki 1552/2011.)

Valmiuslakia käyttöön otettaessa on ensin valtioneuvoston yhteistyössä Tasavallan Presidentin kanssa todettava maassa vallitsevan poikkeusolot. Valmiuslaissa säädeltyjä toimivaltuuksia otetaan käyttöön valtioneuvoston asetuksella enintään kuudeksi kuukaudeksi kerrallaan. Lopullinen päätösvalta voimaantulosta on eduskunnalla. Eduskunta päättää tulevatko valtioneuvoston antaman asetuksen mukaisesti valmiuslain pykälät käyttöön, vai kumotaanko ne. (Valtioneuvosto 140/2020.)

Suomi otti käyttöön poikkeusolot koronapandemian takia valmiuslaissa määriteltyjen ehtojen mukaisesti. Hallituksen määräyksellä oppilaitokset suljettiin ja opiskelijat siirtyivät etäopiskeluun. Ammattikorkeakouluilla on velvollisuus huolehtia opiskelijoiden valmistumisesta määräajassa. Hallituksen linjauksella oppilaitokset voivat järjestää opetusta, jos se on opintojen etenemisen kannalta välttämätöntä. Kampukset ovat silti olleet lähes poikkeuksetta suljettuina kokonaan. (Lempinen 2020.) Poikkeusoloista huolimatta ammattikorkeakoulujen on huolehdittava toiminnastaan mahdollisimman häiriöttömästi (Opetus - ja kulttuuriministeriö). Ammattikorkeakoulujen opetus järjestetään mahdollisuuksien mukaan lähiopetuksen sijasta vaihtoehtoisilla tavoilla. Hyödynnetään etäopiskelua, digitaalisia oppimisympäristöjä sekä itsenäistä opiskelua. (Valtioneuvosto 140/2020.)

### 3 OPISKELUHYVINVOINTI

#### 3.1 Opiskeluhyvinvoinnin osatekijät

Opiskeluhyvinvointi on opiskelijan työkykyä. Se on opiskelijan yksilöllistä kokemusta hyvästä opiskelusta sekä koulutehtävien ja vapaa-ajan tasapainoisesta suhteesta toisiinsa. Opiskeluhyvinvointi on aina subjektiivinen kokemus omasta hyvinvoinnista. (Kunttu ym. 2011, 5-6.) Ihminen tarvitsee elämän perusasioita lepoa, liikuntaa ja ravintoa. Normaalisessa arjessa näihin perusasioihin ei kiinnitetä huomiota. Opiskelijan suunnitellessa ajankäyttöä oikein siihen kuuluu sekä opiskelua ja vapaa-aikaa. (Honkala 2011, 38.) Ajanhallinnan onnistuminen vaatii tasapainon löytämistä tekemisen ja vapaa-ajan suhteessa (Opiskelukoulu 2021). Hyvällä ajanhallinnalla tarkoitetaan sitä, että ihminen osaa järjestää omaa ajankäyttöä itselleen tärkeisiin asioihin ja mielekkäällä tavalla. Jokaisella on yksilöllinen tapa käyttää aikaa, eikä samanlaiset ratkaisut sovi kaikille. Hyvään ajanhallintaan kuuluu oman ajankäytön suunnittelu ja itsensä johtaminen. (Nyyti ry. 2021.)

Vuorokausirytmä muuttuu opiskelujen myötä ja opiskeluasiat saattavat tulla öisin uniin (Savolainen 2016, 24). Opinnoissa jaksamista edesauttaa riittävän levon, hyvän ravitsemuksen ja riittävästi liikuntaa sisältävä arkirytmä. Säännöllinen ateriarhythmi ja ruokailu neljänviiden tunnin välein pitää nälän tunteen poissa ja verensokerin tasaisena. Opiskelijan hyvinvointia tukevat hyvin suunnitellut ja ajoitetut ateriat. Opiskelija saa riittävästi energiaa jaksakseen opiskella ja pysyä virkeänä koko päivän. Ruokailun jäädessä väliin tai ollessa epäsäännöllistä tulee nälkä ja nälkäisenä on vaikeaa keskittyä opiskeluun. Yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa ruokailu on samalla vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyttä lisäävä tilanne. (Kunttu ym. 2011, 138.) Korkeakouluopiskelijoiden opiskelija-ateriointia tuetaan Kelan ateriatuella, josta on ollut hyötyä terveellisen ja edullisen aterian järjestämisessä säännöllisesti joka päivä (Savolainen 2016, 24).

Puutteellisella ruokavaliolla on todettu olevan vaikutusta stressin sietokykyyn. Ravinnerikkaan ruoan positiivinen vaikutus on yksilöllistä, mutta jokaisen kohdalla kiistatonta. Terveyttä edistävä ruokavaliota tarkoittaa myös säännöllistä ateriarhythmiä, ei pelkästään ravinnon laatua ja määrää. Säännölliset, pienet ja hyvin suunnitellut ateriat pitävät verensokerin määrän elimistössä tasaisena. Nykyään tuntuu, että syömisestä on tullut kaikille vain mielitekojen täyttämistä, sen sijaan että tyydyttäisi järkevästi fysiologista nälkää. Stressaantuneena pitäisi erityisesti kiinnittää huomiota hyvälaatuiseen ravintoon. Kiireessä se saattaa unohtua ja syödään nopeasti saatavilla olevia epäterveellisiä välipaloja. Ravinnerikas ruoka lievittää elimistön stressireaktiota. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 38-41.) Jaksamisen perustana on laadukas ravinto (Valli 2020, 154).

Unen määrä ja laatu ovat tärkeitä oppimiselle ja luovalle ajattelulle. Unessa ihminen ei ole tietoisesti yhteydessä itseensä ja olemassaoloonsa. Unen avulla ihminen palautuu valveilla olon rasituksista. Kehon levätessä uni hoitaa elimistölle tärkeitä tehtäviä. Unessa energiavarastot täyttyvät, aivojen kapasiteetti latautuu, päivän tapahtumat käsitellään ja valveilla opitut tiedot ja taidot painuvat muistiin. Nukkuminen parantaa myös vastustuskykyä tulehdussairauksia vastaan. (Savolainen 2016, 27.) Opiskelu on vaativaa työtä jota vaikeuttaa univajeen kehittyminen. Uuden oppiminen ja tiedonkäsittely häiriintyvät, jos opiskelija ei nuku riittävästi. (Kunttu ym. 2016, 21.)

Univaikeudet ovat lisääntyneet, eikä unta arvosteta tarpeeksi. Unta on liian vähän tai heikkolaatuista unta aiheuttavia unihäiriöitä ei korjata. Liian vähäinen uni häiritsee päivällä keskittymistä ja aiheuttaa suorituskyvyn heikkenemistä. Nukkumisen ja unen määrä ei yksistään riitä takaamaan riittävää palautumista. Unen on oltava samaan aikaan riittävän laadukasta virkistääkseen. Unessa keho palautuu jaksamaan seuraavan päivän rasituksia. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 94, 96.) Riittävä lepo takaa palautumisen stressaavista ja kuormittavista elämäntilanteista. Liian pitkä stressaava tilanne voi näkyä kehossa negatiivisesti palautumismekanismien heikkenemisenä. Aivojen hippokampuksen alue voi vaurioitua vaikuttaen heikentävästi muistin toimintaan, uuden oppimiseen ja tulkintaan sekä vireystilan optimointiin. Ihmisen on nukuttava keskimäärin seitsemän-kahdeksan tuntia yössä voidakseen hyvin ja palautuakseen rasituksista. (Valli 2020, 129, 143.)

Lyhytaikainen stressi ei välttämättä häiritse nukkumista, mutta pitkittyessään stressi laukaisee unihäiriöitä. Stressin vaikutukset uneen ovat yksilöllisiä. Hyvän unen kaksi tavoitetta, nukkua riittävän pitkään ja riittävän syvää unta, häiriintyvät stressistä. Nukahtaminen saattaa vaikeutua hermoston toiminnan ollessa kiihtynyttä. Olo voi tuntua väsyneelle ja uupuneelle, mutta mielen ollessa ylivirittynyt se ei riitä nukahtamiseen asti. Nukahtaakseen ihmisen tulee rauhoittua riittävästi. Stressi häiritsee samalla palautumisen kannalta tärkeää syvän unen määrää. Syvän unen aikana opitut taidot ja tiedot painuvat muistiin. Elimistö ei lepää riittävästi unen jäädessä katkeilevaksi ja pinnalliseksi. Univajetta alkaa kertyä ihmisen nukkuessa pitkään huonosti. Univaje voi kehittyä, vaikka ihminen ei kokisi minkäänlaista stressiä. Keho tulkitsee unen liian vähäisen määrän stressiksi ja alkaa käyttäytyä kuten stressitilassa. Keho ei palaudu riittävästi univajeen aikana. Aivot rasittuvat liikaa ja univaje vaikuttaa järkipäiseen ajatteluun sekä tunteisiin. Kun ihminen on nukkunut yön hyvin, se näkyy myös elimistössä. Keho on palautunut toimintakykyiseksi, aivoselkäydineste on huuhtonut aivojen soluvälitiloja kuljettaen pois kuona-aineita. Laadukas ja riittävä uni puhdistaa aivoja ja herätessä olo on virkistynyt. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 94-97, 100.)

Liikunta auttaa jaksamaan paremmin opiskelua, se piristää ja tehostaa oppimista. Usein lyhyemmässä ajassa opiskelu on tehokkaampaa, kun liikkuu säännöllisesti. Unirytmitys pysyy paremmin yllä ja nukkuminen paranee. Liikunta on samalla sosiaalinen tapahtuma opiskelijoille, voi viettää aikaa ystävien kanssa. (Savolainen 2016, 29-30.)

Liikkuminen edistää kokonaisvaltaisesti ihmisen hyvinvointia eri osa-alueilla. Liikkuminen lisää jaksamista, niin fyysisesti kuin psyykkisesti. Se piristää mieltä ja tuottaa voimavaroja, kunhan liikunta ei ole liian rankkaa. Kehoa kuormittava ja liian kova harjoittelu aiheuttaa keholle stressi tilanteen. Liiallinen rasitus syö energiaa, kuona-aineita kertyy lihaksiin eikä keho palaudu tarpeeksi ja liikunnan hyödyt saattavat kääntyä haitalliseksi. Sopivan liikunnan määrä on aina yksilöllistä ja on tärkeää huomioida kehoa, millainen olo liikuttamisen jälkeen tulee. Liikunta vapauttaa endorfiinia, joten sen tulee olla kivaa ja tuoda hyvää oloa. Lihakset kuormittuvat tasaisesti ihmisen liikkuaessa monipuolisesti. On lukuisia yhtä hyviä tapoja liikkua, jokaiselle löytyy sopiva josta saa energiaa. On yhtä palkitsevaa käydä kuntosalilla, kuin haravoida ja tehdä pihatöitä. Liikkuminen vaikuttaa positiivisesti aivot toimintaan, se lisää serotoniinin ja dopamiinin tuotantoa, lisää verisuonistoa aivoissa tehostaen verenkiertoa sekä lisää hapen ja ravinnon kulkeutumista aivoihin. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 110-113.)

### 3.2 Etäopiskelu

Etäopiskelu tarkoittaa verkossa tapahtuvaa aikaa ja paikkaan sitoutumatonta opiskelua. Etäopiskelussa oppilas ja opettaja eivät tapaa kasvokkain lähiopetuksen tavoin. Opetuksessa käytetään apuna erilaisia tieto- ja viestintätekniikan välineitä. (Opintopolku 2021.) Hallitus linjasi lisätoimenpiteistä koronapandemian hoitamiseksi Suomessa. Tällöin kaikki ammattikorkeakoulut veloitettiin siirtymään etä- ja verkko-opiskeluun mahdollisimman laajasti. (Valtioneuvosto 140/2020.) Perussyynä lähiopetuksen loppumiseen on henkilöstön ja opiskelijoiden terveyden turvaaminen. Etä- ja verkko-opiskeluun siirtyminen on mahdollistanut koulutuksen jatkumisen keskeytyksittä. Etä- ja verkko-opiskelun avulla voidaan samalla taata riskiryhmien turvallinen opiskelu turvallinen opiskelu riskiryhmille. (Arene 2020.)

Kampanjoilla opiskellessa opiskelija on osana opiskeluyhteisöä. Erityisen vaikeaa tutustuminen on tilanteissa, joissa opetus- ja ohjausjärjestelyt eivät tue yhteisöllisyyden rakentamista. Opiskelukykyä pitäisi pystyä tukemaan lisäämällä opiskelijoiden vaikutusmahdollisuuksia opiskelua aloitettaessa. (Kunttu ym. 2011, 33, 40.)

Yksi etäopiskelussa eteen tulevia ongelmia on liiallinen tietokoneen ääressä istuminen. Istuminen on merkittävä riskitekijä terveydelle. Se lisää riskiä sairastua sydän - ja verisuonitauteihin ja diabetekseen. Ylipainoa alkaa kertyä helposti istumisen kuluttaessa vähän energiaa. Istumisen tauottaminen parinkymmenen minuutin välein on helpoin tapa välttää istumisen riskejä. Seisomaan nousu, venyttely tai muu lyhyt liikkuminen auttaa paljon. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 114-115.)

Etäopiskelulle tietokoneella tyypillisiä piirteitä ovat persoonattomuus, tekstipohjaisuus, eriaikainen opiskelu ja tehtäväkeskeisyys. Sosiaalinen läsnäolo ei toteudu samalla lailla kuin lähiopetuksessa. (Kunttu ym. 2011, 125.) Motivaatio syntyy yksilön asettamista tavoitteista. Motivaatio saa opiskelijan ponnistelemaan asettamaansa päämäärää kohti. Opiskelussa se tarkoittaa erilaisia suoritustavoitteita. Motivaation asema korostuu verkko-opiskelussa. Etäopiskelu on itseohjautuvaa ja siitä puuttuu lähiopetukselle positiivisia motivaatiotekijöitä, kuten ryhmään kuuluminen, sosiaalinen läsnäolo ja vuorovaikutus. Opettajalla on iso rooli motivaation ylläpitämiseksi. Opiskelijat tarvitsevat riittävästi haasteellisia tehtäviä, ajankohtaisia aiheita sekä luoda puitteet vuorovaikutukselle sekä sosiaalisille kontakteille. (Vainionpää 2006, 51, 74.)

Etäopiskeluun liitettyjä haasteita ovat ajankäytön ja elämänhallinnan lisäksi liian kovalle tuntuva etenemisvauhti sekä kynnys kysyä apua virtuaaliopetuksessa luokkakaverilta. Opiskelijalle saattaa syntyä tunne yksin kotiin jäämisestä, ilman ryhmän tukea. Keskittyminen vaikeutuu muun perheen ollessa kotona. Tietokoneen IT-ongelmissa ei saa samalla lailla tukea kuten lähiopetuksessa. Positiivisia seikkoja on etäopetuksen tuoma vapaus opiskella omassa tahdissa ja suunnitella joustavasti ajankäyttöä muita vaatimuksia huomioiden ottaen. (Moisio, Puhakainen & Vehkaperä 2020.) Suurimmat ongelmat etäopiskelussa on havaittu olevan yhdenvertaisuuden toteutumisessa, erityisesti ylimääräistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden suhteen, tai kielivähemmistöihin kuuluvien opiskelijoiden kanssa. Etäopiskelussa on hankalampaa huomioida opiskelijoiden yksilölliset tarpeet, toiset tarvitsevat enemmän ohjausta ja tukea opinnoissa. Etänä voi olla haastavaa asettaa oppimistavoitteita, arvioida omaa oppimista ja pysyä aikatauluissa. Etäopiskelussa vaaditaan tavallista enemmän itseohjautuvuutta ja opiskelumotivaatiota opiskelua tukevan vuorovaikutuksen jäädessä vähäisemmäksi. (Pietiläinen 2020.)

### 3.3 Opiskelustressi

Stressillä tarkoitetaan liian paljon haasteita tai vaatimuksia sisältävää elämäntilannetta. Vaikeaan tilanteeseen sopeutuminen vaikeutuu, käytössä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät. (Mattila 2018.) Jatkuva kiire ilman lepoa heikentää elämänlaatua lisäämällä

stressiä ja uupumusta (Opiskelukoulu 2021). Stressin voi kokea myös uhkaavaksi tilanteeksi. Tällaisessa tilanteessa kaikki kyvyt mitä omaamme, tarpeemme ja tavoitteet ovat ristiriidassa keskenään niihin kohdistuvien vaatimusten kanssa. (Savolainen 2016, 41.) Stressiä selvittäneistä tutkijoista monet uskovat minkä tahansa myönteisen tai kielteisen muutoksen voivan vaikuttaa yksilöön stressaavasti. Mitään yksittäistä tekijää ei voida nimetä, vaan kaikki riippuu yksilön reagoinnista. Yksilön kyky sietää stressiä vaihtelee, ja riippuu paljon vastustus- ja sietokyvystä sekä erityisesti näkökulmista ja asenteista. (Matti 2018.) Stressiherkkyys tarkoittaa yksilön synnynnäistä valmiutta reagoida stressaavaan tilanteeseen. Stressitilan syntymiseen ovat vaikuttaneet yksilön elinympäristö sekä temperamentti. (Keltikangas-Järvinen 2008, 194.)

Stressitilalla tarkoitetaan jonkinasteista ristiriitaa tai epätasapainoa ympäristön vaatimusten ja yksilön kapasiteetin välillä. Ristiriidan seurauksena syntyvässä tilanteessa yksilö ei selviä, tai kokee ettei selviä häneen kohdistetuista vaatimuksista. Ristiriidan ei tarvitse aina olla todellinen, yksilön oma kokemus ristiriidasta riittää stressitilan syntymiseen. Stressin voi tuntea kehossa ikävänä ja ahdistavana tunteena. Stressiä ei saa pois helposti, esimerkiksi ajattelemalla jotakin positiivista, tai kävelemällä kesäisessä metsässä. Stressiksi voidaan kutsua esimerkiksi työn tai opiskelun aiheuttamia vaatimuksia tai yksilön kokemaa pahaa oloa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168-171.)

Opiskelun vaatimuksiin reagoidaan eri tavoin. Opiskelijat muodostavat taustoiltaan ja lähtökohdiltaan heterogeenisen joukon, joista toiset kokevat samassa tilanteessa jatkuvaa stressiä, toisten ollessa vähän stressaantuneita. Opiskelustressiä aiheuttavat liian suuri koettu työmäärä sekä liian kovat vaatimukset opiskelijalta. Opiskelija saattaa myös oireilla psykosomaattisesti opiskelumotivaation heikentyessä samaan aikaan. Stressin kokemukset ovat aina yksilöllisiä. Ei voida todeta tietyn työmäärän olevan absoluuttisesti liian suuri ja stressaava. Mikä on toiselle liikaa, on toisen opiskelijan mielestä sopiva määrä työskentelyä. Opiskelijoille tulee opiskelun ohessa eteen erilaisia tilanteita. On kiirettä, väsymystä ja uupumusta. Opiskelijalle voi kehittyä opiskelu-uupumus, jos opiskeluun liittyy pitkittynyt stressitila. (Kunttu ym. 2011, 38. 40-43.) Opiskeluun liittyy myös kielteisiä asioita, kuten stressiä, henkistä väsymistä sekä huolta omasta jaksamisesta. Uupumus tarkoittaa ristiriitaa opiskelijan omien odotusten, voimavarojen ja ympäristön vaatimusten välillä. Uupumus kehittyy pitkittyneen stressin seurauksena ja se alkaa voimakkaana väsymyksenä. Tilanteen jatkuessa opiskelija alkaa kynnistyä ja minän tunne heikenee. Opiskeluun liittyy myös kielteisiä asioita, kuten stressiä, henkistä väsymistä sekä huolta omasta jaksamisesta. (Leinonen 2012, 105, 108.)

Stressiä ja uupumusta voidaan välttää siten, että huolehditaan ajanhallinnan avulla myös kiireettömästä oleskelusta ainaisen suorittamisen vastapainoksi. Esiin nousee suuria tunteita, jos opiskelija ei ehdi tehdä kaikkea suunniteltua valmiiksi. Riittämättömyys ja syyllisyys nousevat mieleen, ja pitkittyessään se aiheuttaa stressiä tai väsymistä tilanteeseen. (Nyyti Ry. 2021.) Uusilla opiskelijoilla on usein vaikeuksia ajanhallinnassa korkeakouluopintojen alussa. On haastavaa erottaa vapaa-aika ja koulutehtäviin käytetty aika toisistaan ja onnistua jakamaan se järkevästi. Yhtäältä vastuu ja vapaus kannustavat suunnittelemaan ajankäytön oikein, toisaalta se saattaa aiheuttaa ongelmia. Aikataulut pitää suunnitella itse, ilman että kukaan laittaa selkeitä rajoja opiskelulle. (Kunttu ym. 2011, 32.) Opiskelija suunnitellessa ajankäyttöä oikein opiskelu ja vapaa-aika ovat tasapainoisessa suhteessa toisiinsa. Aikaa jää opiskelulle, ystäville, harrastuksille ja nukkumiselle. (Honkala 2011, 30.)

Vireystilalla on merkitystä opiskelijan selviytymisessä tehtävistä ja tenteistä. Vireystila alkaa nousta opiskelijan valmistautuessa tenttiin. Vaatimustaso nousee samalla opiskelijan vireystilaa. Vaatimuksista on helpompi selviytyä vireystilan ollessa kohonnut. Toisaalta liian korkea vireystila, ilman lepoa kehittyy helposti negatiiviseksi stressiksi ja opiskelija suoriutuu tehtävistään heikommin. Jos opiskelijan vireystila on toistuvasti liian matalalla, tila saattaa johtaa pitkittyneeseen stressiin päätepisteeseen, eli loppuun palamiseen. Opiskelijalla ei sillä hetkellä ole resursseja suorittaa mitä häneltä vaaditaan. Syntyy ristiriita ja opiskelija ei joko selviydy tehtävistään, tai hänelle muodostuu tunne siitä. (Keltikangas-Järvinen 2008, 171 - 175.)

Opiskellessa sosiaalisella kanssakäymisellä on iso merkitys stressin kehittymisessä. Hyvä sosiaalinen tuki ehkäisee stressin muodostumista. Sosiaalinen tuki jakautuu kahteen osaan. Sosiaaliset taidot liittyvät henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi olosuhteisiin. Olosuhteilla tarkoitetaan yhteisöä ja vuorovaikutusverkostoja, joilla yksilön hyvinvointia voidaan edistää. (Kunttu 2011, 130.)

Opiskeluympäristön vaatimukset voivat olla kohtuuttomia. Tiedonkulun ongelmat saattavat aiheuttaa lisää stressiä. Opiskelustressiin liittyy aloitekyvyttömyys, työmäärä on kohtuullinen, mutta opiskelija ei saa tartuttua tehtäviin. Välillä opiskelustressin takaa löytyy aikaansaamattomuus. Opiskelija siirtää tehtäviä eteenpäin, tekee niitä viimeisenä iltana, vaikka hän tiedostaa siitä koituvan haittaa opiskelulle. (Kunttu ym. 2011, 41.) Opiskelija tietää tarkasti tehtävien vaatimukset ja aikarajat. Siitä huolimatta hän ei saa työntekoa ajoissa alkuun ja tehtäviä valmiiksi. (Nyyti ry. 2021.) Aikaansaamattomien opiskelijoiden itseensä kohdistuneet odotukset ovat usein liian korkealla, siihen nähden mitä he todellisuudessa

tekevät. Jos opiskelijan mielialassa tapahtuu muutoksia, hän on rauhaton, väsynyt tai ahdistunut, pitää tilanteeseen puuttua. Aina tähän ei havahduta ajoissa, suuri osa opiskelijoista oireilee viikoittain. Stressi sekä psyykinen kuormitus alkavat tuntua normaalille. Tilanteen pitkittyessä vaarana on jatkuva stressi, joka voi johtaa uupumukseen tai masentumiseen. (Kunttu ym. 2011, 40-43.)

### 3.4 Resilienssi

Resilienssillä tarkoitetaan yksilön kykyä kestää pettymyksiä, pettymysten jälkeen uudelleen yrittämistä, lannistumattomuutta ja lujuttua. Vahvan resilienssin omaava yksilö kykenee jatkamaan kohti päämäärää pahojen vastoinkäymisten jälkeen. (Kilpimaa 2017, 29.)

Resilienssillä tarkoitetaan itsensä tuntemista, taitoa sekä tuntemusta siitä, että yksilö kykenee hoitamaan asiansa, vastaamaan stressiin ja selviämään vastoinkäymisistä. Itsetuntemukseen perustuvassa elämönhallinnassa yksilöllä on kyky suunnitella elämäänsä, asettaa tavoitteita ja saavuttaa niitä. (Kukkola 2016.) Ennen kuin ihminen voi kokea elämönhallinnan tunnetta, hänen on tiedettävä mitä omalta elämältään haluaa ja mitä aikoo tulevaisuudessa tavoitella (Keltikangas-Järvinen 2000, 15). Omilla teoilla ja valinnoilla on vaikutusta oman elämän kulkuun. Elämönhallinnan osa-alueita ovat tasapainoinen itsetunto, kyky ratkaista ja tehdä vaikeita valintoja vaativissa elämäntilanteissa. Valmista kaavaa, jonka mukaan toimia ei ole, sillä elämäntilanteet vaihtelevat, ja yksilön suhtautuminen vaihtuviin oloihin perustuu elämäkokemukseen. (Kukkola 2016.)

Elämönhallintaa voisi kuvailla yksilön uskoa siihen, että hän voi vaikuttaa elämänsä kulkuun, tai muuttaa asioita suotuisaksi. Yksilö pyrkii omalla toiminnallaan muuttamaan sellaisia ulkoisia, tai sisäisiä olosuhteita, jotka hän arvioi itselleen liian rasittaviksi. Toisaalta voidaan myös muuttaa omaa tapaa tulkita asioita. Korkean elämönhallinnan omaavan ihmisen erottaa hänen ajattelutavastaan. Hänelle ei satu jatkuvasti vahinkoja - hän näkee tehneensä itse virheratkaisuja, hänelle ei tule liian vaativia tenttejä - hän kokee valmistautuneensa huonosti. Korkeaa elämönhallintaa voi siis kutsua sisäiseksi kontrolliksi. Elämönhallinta saattaa myös vaihdella suuresti erilaisissa tilanteissa. Joku saattaa olla hyvä hallitsemaan työnsä, mutta ei hallitse ihmissuhteita. Toinen taas omaa hyvät vuorovaikutustaidot ihmisten kanssa, mutta lamautuu heti, kun työpaikalla tulee vaikeuksia. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255-258.)

Suomenkielisiä vastineita, joita käytetään kuvaamaan resilienssiä ovat esimerkiksi psyykinen sietokyky, toleranssi, kimmoisuus, tokenemiskyky tai toipumiskyky. Erilaiset vastoinkäymiset ja vaikeudet elämässä ovat osa jokaisen elämää ja näihin reagointi on yksilöl-

listä. Yhdelle saattaa arkisilta tuntuvat tekijät olla liikaa, toiset pärjäävät vaikeissa olosuhteissa ilman psyykkistä oireilua. Resilienssiä voidaan kuvata toteamalla sen olevan yllä pysyvää toimintakykyä yksilön tai yhteisön kohdatessa vaikeuksia sekä epävarmuutta. Resilienssin ilmenemisen edellytyksiä ovat kuormittavat ja myönteiset tekijät elämässä. Vahva resilienssi auttaa selviytymään ja sopeutumaan vaikeisiin olosuhteisiin. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515-2516.)

Resilienssin tutkimukset perustuvat pitkälti kehityspsykologiaan ja lapsuuden vaikutuksista sen kehittymiseen. Resilienssin kehittymistä tukee parhaiten, jos lapsella on vähintään yksi lämmin ja vahva suhde aikuisen kanssa. Yhtä selkeää tekijää vahvalle resilienssille aikuisuudessa ei ole löydetty. Joitain lapsuuden suojaavia tekijöitä resilienssin kehittymiselle on kuitenkin tunnistettu, hyvä itsetunto, itsesäätelytaidot, halu pärjätä omassa elinympäristössä sekä lasta tukeva yhteisö ympärillä. Kaikki resilienssin kehittymistä tukevat tekijät eivät liity yksilön henkilökohtaisiin vahvuuksiin, myös ympäristön rakenteilla ja sosiaalisilla siteillä on vaikutusta. Resilienssin kehittymistä heikentäviä tekijöitä on useita. Taustalta löytyy usein yksilön persoonallisuuden lisäksi kuormittavia ihmissuhteita ja haitallinen elinympäristö. Nämä havainnot johtivat resilienssin määrittelyyn sopeutumisprosessina tai toimintana. Resilienssiprosessia voidaan myös tarkastella toimijuuden näkökulmasta, arvioimalla millaiset tekijät yksilön elämässä ohjaavat häntä rakentaviin valintoihin. (Joutsenniemi & Lipponen 2015, 2515-2516.)

Resilienssiä on mahdollista vahvistaa läpi elämän. Yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksella voidaan vaikuttaa resilienssin kehittymiseen. Ihminen luo käsitystä itsestään suurelta osin muiden ihmisten kautta, millainen hänen suhteensa on ympärillä oleviin ihmisiin. Resilienssin suotuisalle kehittymiselle on tärkeää toimiva vuorovaikutus yksilön ja ympäristön välillä. Esimerkiksi lapsilla ja nuorilla on usein vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä perheen tai koulun kanssa. Hankalien tilanteiden ratkaiseminen luo kokemuksia selviytymisestä, vaikeuksista huolimatta. Hyvinvointia vaikeissa tilanteissa myöhemmin aikuisuudessa auttaa aiemmat positiiviset kokemukset, ne lisäävät joustavuutta ja sopeutumista. Resilienssin vahvistumista auttaa yksilön persoonallisia taipumuksia tukeva kasvu-ympäristö. Tällaisessa kasvu-ympäristössä yksilö voi kohdata pettymyksiä ja päästä vaikeuksista yli. Sen sijaan yksilön jäädessä ilman tukea, tai kasvu-ympäristön pakottaessa vastaamaan ympäristön vaatimuksiin, resilienssin kehittyminen vaikeutuu. (Koirikivi & Benjamin 2020.)

Resilienssiä voidaan vahvistaa ennakoivasti kehittämällä yksilön omia hyvinvointia lisääviä voimavaroja. On myös tärkeää tuntee itsensä, ja tunnistaa, mitkä tekijät tuovat hyvin-

vointia elämään ja lisäävät positiivista minäkuvaa erilaisissa tilanteissa. (Koirikivi & Benjamin 2020). Omaa resilienssiä on mahdollista vahvistaa esimerkiksi opettelemalla omien tunteiden tunnistamista, huolehtia omasta hyvinvoinnista, sosiaalisista suhteista sekä uskallusta pyytää apua tarvittaessa (Von Kugelgen 2020). Yksilön omien vahvuuksien tunnistamisella ja niiden kehittämällä on havaittu olevan hyviä vaikutuksia resilienssin tietoisessa vahvistamisessa. Kahdella eri tavalla voidaan siis vahvistaa resilienssiä, tärkeää ovat tiedolliset kyvyt käsitellä ajatuksia ja tunteita, sekä aiemmat positiiviset tunnekokemukset. Niiden avulla lisätään yksilön itseluottamusta sekä luottamusta toisiin ihmisiin. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Resilienssiä voi myös kehittää ottamalla oppia omasta menneisyydestään, miten aiemmista haasteista on selvinnyt. Resilienssiä on siis mahdollista jokaisen kehittää omista lähtökohdistaan. (Von Kugelgen 2020.)

Salminen-Tuomaala (2020), kirjoittaa koronapandemiasta selviytymisen testaavan resilienssiä. Tulevaisuus tuntuu epävarmalta nakertaen perusturvallisuutta sekä totuttuja tapoja. Normaalit rutiinit ja elämänarvot on mietittävä uusiksi, joka kuluttaa enemmän voimavaroja ja energiaa mihin olemme tottuneet. Poikkeusoloissa eläminen edellyttää jokaiselta uudenlaista ponnistelua, sisukkuutta sekä toivoa.. Arjen hallintaa auttaa sosiaalinen tuki ja hyvät verkostot ympärillä. Niiden avulla voi olla helpompaa selviytyä elämässä eteen tulevista haasteista. Resilienssiä edistäviä tekijöitä ovat merkitykselliset ihmissuhteet ja oikeudenmukainen kohtelu.

#### 4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoitus on edistää LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia. Opinnäytetyön tavoite on selvittää sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta sekä opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian aikana. Opinnäytetyöllä tuotetaan tietoa toimeksiantajalle työn kehittämisen avuksi. Tutkimustehtävänä on opiskelijoiden kokemukset opiskelusta sekä opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian aikana.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä oli laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus. Sillä tarkoitetaan tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntausta, jolla pyritään ymmärtämään kohteen laatua, ominaisuuksia ja niiden merkityksiä kokonaisvaltaisesti erilaisin menetelmin (Koppa 2015). Kvalitatiivinen tutkimus tarkoittaa kokonaisvaltaista tiedonhankintaa, ja sen aineisto kerätään luonnollisissa sekä todellisissa tilanteissa (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara 2009, 164). Teoriatieto on laadullisessa tutkimuksessa välttämätön, jos työlle halutaan tutkimuksen status (Tuomi & Sarajärvi 2013, 19). Opinnäytetyö tuottaa tietoa sosionomiopiskelijoiden kokemuksista opiskelusta ja opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian ja poikkeusolojen aikana.

Usein laadullisen tutkimuksen erottaa siitä, että siinä keskitytään analysoimaan perusteellisesti pieniä määriä tapauksia. Tällöin aineiston tieteellisyyden kriteeri ei ole määrä vaan laatu. (Eskola & Suoranta 1998, 18.) Laadullisen tutkimuksen erityispiirteenä voidaan pitää kysymystä merkityksestä, joka sisältyy tutkimukseen. Millaisia merkityksiä tutkitaan? Kysymykseen vastaaminen edellyttää tutkijalta täsmennystä, tutkiiko hän kokemuksia vai käsityksiä? Kokemus on aina omakohtainen, toisin kuin käsitys, joka vastaa lähinnä jonkin yhteisön perinteisistä ja tyypillisistä tavoista ajatella. (Vilka 2015, 118.) Tässä opinnäytetyössä laadullinen tutkimus on tehty tutkimalla ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoiden subjektiivisia kokemuksia. Tutkittavia on yksi päivätoteutuksessa opiskeleva ryhmä.

Jokaisella tutkimuksella on aina jokin tarkoitus tai tehtävä (Hirsjärvi ym. 2009, 137). Tässä opinnäytetyössä on tarkoituksena ymmärtää, miten ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijat kokivat opiskelun ja opiskeluhyvinvoinnin koronapandemian aikana. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tavoitteena ymmärtää tutkimuskohdetta, sekä kuvata todellista elämää (Hirsjärvi ym. 2009, 161, 181).

Laadullinen tutkimus voi pysyä aineisto määrältään pienenä, sillä se ei pyri yleistämään samassa mittakaavassa kuin määrällinen tutkimus (Vilka 2015, 150). Laadullisen aineiston ollessa periaatteessa loputon, on aineiston rajaus erittäin tärkeä ja keskeinen asia. Liikkeelle voidaan lähteä hyvin pienestä määrästä aineistoa, ja pyritään rakentamaan siitä eheä tulkinta. (Eskola & Suoranta 1998, 65.) Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteisiin kuuluu käyttää aineiston hankinnassa metodeja, joissa tutkittavien ”ääni” ja näkökulma pääsevät esille. Aineistoa kootaan todellisissa ja aidoissa tilanteissa. Kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkimussuunnitelmaa muokataan tutkimuksen edetessä joustavasti. Tutkittavia tapauksia käsitellään ainutlaatuisina. (Hirsjärvi ym.2009, 164.)

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu tutkittavan ilmiön kuvaileminen ja ymmärtäminen subjektiivisesta näkökulmasta. Opinnäytetyössä pyritään tuomaan esiin sosionomiopiskelijoiden näkökulma opiskeluun ja opiskeluhyvinvointiin koronapandemian ja poikkeusolojen aikana. Laadullisen tutkimus valikoitui menetelmäksi tästä syystä. Ominaispiirteisiin kuuluu joustavuus ja työn muotoutuminen tutkimuksen edetessä. Opinnäytetyössä oli huomioitu muutokset tarkastelemalla työtä rauhassa ja etenemällä tarvittaessa uuteen suuntaan. Laadullinen tutkimus sopii menetelmäksi tilanteisiin, joissa tarkastelun kohteena ovat mielipiteet, näkökulmat tai mielikuvat. Laadullinen tutkimus ei ole samalla lailla jäsenelty kuin määrällinen tutkimus. Laadullinen tutkimus tutkii aihetta määrällistä tutkimusta syvällisemmin, eikä sen ole tarkoitus yleistää. Laadullinen aineisto sisältää yksityiskohtia, joka auttaa näkemään laajemman kuvan sekä antaa tutkimukselle inhimillistä näkökulmaa. (SurveyMonkey 2021a.) Tämä opinnäytetyö vastasi laadullisen tutkimuksen määritelmää. Laadullinen tutkimus valikoitui menetelmäksi, koska haluttiin ymmärtää laajemmin sosionomiopiskelijoiden kokemuksia ja näkökulmaa.

## 5.2 Kohderyhmä ja aineiston keruu

Aihe rajattiin käsittämään LAB-ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden päivätoteutuksen opiskelijat. Rajaus oli tarpeen, että tutkittavien määrä ei kasva liian suureksi. Opiskelijat aloittivat opiskelun juuri ennen koronapandemia puhkeamista. Se on vaikuttanut opiskelijoiden opiskelu hyvinvointiin. Aihe rajattiin koskemaan koronapandemian aikana julistettuja poikkeusoloja. Laadullisessa tutkimuksessa kohderyhmä valitaan tarkoituksenmukaisesti, ei satunnaisotannalla. Tutkija valitsee yhden jo luonnollisesti olemassa olevan ryhmän tutkimuksensa kohteeksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 164, 181).

Tässä opinnäytetyössä aineisto kerättiin lähettämällä avoin kyselylomake (liite 1) sähköpostitse. Kyselylomakkeen mukana lähetettiin saatekirje (liite 2). Vastausaikaa oli viikko. Kyselylomaketta käytettäessä siirrytään teoreettiselta tasolta empiiriselle tasolle. Vastavasti sitä tulkittaessa siirrytään empiiriseltä tasolta takaisin teoreettiselle tasolle. (Vilkka 2015, 102.) Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan luonteeltaan tutkivia kysymyksiä, jotka tarjoavat tutkijoille rikasta ja kvalitatiivista tietoa. Voisi sanoa, että niiden avulla tutkija saa mahdollisuuden saada tietoa tai mielipiteitä aiheesta, joka ei ole ennalta tuttu. Näiden kysymystyyppien tilastollinen merkitsevyys eli kvalitatiivisuus, ei kuitenkaan riitä mitattavissa olevaan tutkimukseen. (SurveyMonkey 2021b). Avoimen kyselylomakkeen käytössä voi ilmetä myös heikkouksia. Aineistoa voidaan pitää liian pinnallisena, tai tutkimusta teoreettisesti vaatimattomana. Ongelmaksi voi myös nousta, ettei ole keinoa selvittää kuinka vakavasti vastaajat ovat suhteutuneet tutkimukseen. Väärinymmärryksiä vastauksissa on

vaikea kontrolloida, vastaajien kato, eli vastaamattomuus voi joskus nousta suureksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 195.)

Avoimia kysymyksiä voidaan kuitenkin käyttää monessa tarkoituksessa, kuten pienen otannan tutkimukset, asiantuntija haastattelut, alustava tutkimus tai keskustelun avaus. (SurveyMonkey 2021b). Avointen kysymysten hyvinä puolina voidaan pitää, että ne sallivat vastaajien ilmaista itseään omin sanoin, ei ehdota valmiita vastaus vaihtoehtoja, antavat mahdollisuuden tunnistaa vastaajan motivaatiota ja viitekehyksiä, vältetään ongelmat vastaamisen muodosta, eli rasti ruutuun. (Hirsjärvi ym. 2009, 201.)

### 5.3 Aineiston analysointi

Tässä opinnäytetyössä aineiston analysointina käytetään teemoittelua. Teemoittelu on laadullisen analyysin perusmenetelmä, jossa tutkimusaineistosta pyritään hahmottamaan keskeisiä aihepiirejä, joita kutsutaan teemoiksi. Teemat määritellään siten, että ne toistuvat aineistossa muodossa tai toisessa. Teemoittelu aineistomenetelmänä etenee muodostamalla ensin teemat ja ryhmitellään ne erottumaan toisistaan. Tämän vaiheen jälkeen teemoja voidaan tarkastella yksityiskohtaisemmin. (Koppa 2016.) Aineistosta voidaan nostaa esiin teemoja, joiden kautta on helpompi ymmärtää tutkimusongelmaa. Teemoittelun avulla on mahdollista vertailla aineistosta esille nousevia teemoja, ja vertailla niiden ilmenemistä keskenään. Kirjallisesta aineistosta on ensin pyrittävä löytämään tutkimusongelman kannalta oleelliset aiheet. Tämän jälkeen ne erotellaan omaksi ryhmäkseen, ja niitä analysoidaan syvemmin. (Eskola & Suoranta 1998, 175-176.)

Kyselylomake lähetettiin LAB-ammattikorkeakoulun päiväopiskelijoille. Vastauksia tuli kolme. Laadullisessa aineiston analysoinnissa teemoittelun avulla pilkotaan ensin kerätty aineisto ja ryhmitellään ne pienempiin osiin aihepiireittäin. Tarkoituksena on etsiä aineistosta kutakin teemaa vastaavia näkemyksiä ja vertailla niitä ristiin vastausten perusteella. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 93.) Teemoittelussa kerätystä aineistosta etsitään tutkimuskysymykseen liittyviä yhdistäviä tai erottavia tekijöitä aineistolähtöisesti tai teorialähtöisesti (Eskola & Suoranta 1998, 175-176, Silius 2008). Teemoittelu aloitettiin lukemalla aineisto läpi huolellisesti useamman kerran. Aineistoa avoimesta kyselylomakkeesta kertyi niukasti ja vastaajia oli kolme. Samat pääteemat toistuvat kuitenkin vastauksissa ja teemoittelu oli mahdollista toteuttaa.

Koodauksella tarkoitetaan aineistoon tehtyjä jäsenteleviä merkintöjä. Merkintöinä voidaan käyttää esimerkiksi numeroita, kirjaimia, erikoismerkkejä, värejä tai alleviivausta. Koodaaminen helpottaa aineiston käsittelyä ja teemojen hahmottamista. Koodaaminen tuo ryhtiä

ja selkeyttä aineistoon, kun merkitään ne kohdat tekstistä, joissa samat asiat toistuvat. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 80.) Koodaamalla esiin nousevia teemoja aineistoa saadaan luokiteltua helpommin hallittavaksi. Koodit ovat ikään kuin teemojen osoitteita. (Silius 2008.)

Pääteemoiksi nostettiin kaikkien opiskelijoiden vastauksissa ilmenneitä asioita. Aineistosta nousi tarkastelun jälkeen esiin usein toistuvat viisi pääteemaa, jotka koodattiin käyttämällä eri värejä (Taulukko 1). Opiskelijoiden keskittymisvaikeudet opinnoissa merkittiin keltaisella. Opiskelijoiden opiskelumotivaatio ongelmat merkittiin punaisella. Opiskelijoiden kokemukset opiskeluhyvinvoinnista merkittiin vihreällä. Opiskelijoiden vuorovaikutus ja sosiaalisuus merkittiin sinisellä. Opettajan ja koulun tuki opiskelijoille merkittiin lilalla. Jokainen pääteema merkittiin käsin muistiinpano vihkoon omalle sivulle värikoodeilla. Sivun keskellä käytettiin koodina huutomerkkiä, jos teemaa painotettiin useasti. Kolmantena koodina käytettiin rastia. Yhtä monta rastia merkittiin huutomerkkin alle, kuin se mainittiin vastauksissa.

Taulukko 1. Käytetyt värikoodit

|           |                                     |
|-----------|-------------------------------------|
| Keltainen | Keskittymisvaikeudet etäopiskelussa |
| Punainen  | Motivaatio etäopiskelussa           |
| Vihreä    | Koulunkäynti ja vapaa-aika          |
| Sininen   | Vuorovaikutus ja sosiaalisuus       |
| Lila      | Opettajan ja koulun tuki            |

Tämän jälkeen samoilla väreillä koodatut aineistot yhdisteltiin tietokoneelle omaksi tiedostoksi. Kaikki keltaisella merkityt vietiin tiedostoon yksi, punaisella merkityt tiedostoon kaksi, vihreällä merkityt tiedostoon kolme, sinisellä merkityt tiedostoon neljä ja lilalla merkityt tiedostoon viisi. Muu huutomerkkein ja rastein koodattu aineisto siirrettiin värikoodeiden mukana tiedostoihin. Kaikki tiedostoihin siirretty aineisto yliviivattiin heti alkuperäisistä muistiinpanoista. Näin varmistettiin, ettei mitään unohdu ja koko aineisto kulkee prosessissa mukana. Seuraavassa vaiheessa yhdisteltiin viidestä teemasta kolme aihepiirien mukaan (taulukko 2.). Yhdistämällä keltaisella ja punaisella merkityt teemat saatiin etäopiskelussa koetut haasteet. Yhdistämällä vihreä ja sininen saatiin opiskeluhyvinvointi koronapandemian aikana. Lila jäi omaksi teemakseen opettajan ja koulun tuki.

Taulukko 2. Värikoodeista muodostetut teemat

|                               |  |
|-------------------------------|--|
| Teema 1 keltainen ja punainen | Etäopiskelussa koetut haasteet             |
| Teema 2 vihreä ja sininen     | Opiskeluhyvinvointi koronapandemian aikana |
| Teema 3 lila                  | Opettajan ja koulun tuki                   |

Tutkimusraportissa käytetään usein teemoja avatessa näytepaloja aineistosta eli sitaatteja. Suorien lainausten käyttö havainnollistaa mitä tutkija tarkoittaa ja miten teemat on aineistosta erottuneet. Samalla lainaukset toimivat todisteena, tutkijalla on oikeasti ollut aineistoa, johon tutkimus pohjautuu. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 106.) Tutkijan tekemät johtopäätökset näyttävät selkeämmin lukijalle sitaattien avulla. Tekstistä erottuu ”vastaajien ääni” ja aiheiden esille nouseminen aineiston perusteella (Sutton & Austin 2015).

## 6 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 6.1 Etäopiskelussa koetut haasteet

Opiskelijoiden keskittymiskyvyssä ilmeni vaikeuksia opiskellessa poikkeusoloissa koronapandemian aikana. Kotoa käsin etänä opiskelu on vaikeuttanut keskittymistä, esimerkiksi kotona olevien häiriötekijöiden vuoksi. Huomio kiinnittyi kaikkeen muuhun mitä kotona tapahtui. Ei ollut mahdollisuutta opiskella rauhassa ilman keskeytyksiä. Keskittymisen vaikeutui myös pitkiksi koettujen päivien takia. Oppilaitoksessa tuntien välillä on selkeitä taukoja. Kotona ollessa opiskelijoista koko päivä tuntui opiskelulle, kun ollaan samassa tilassa neljän seinän sisällä.

*Ajoittain keskittyminen luentoihin on haastavaa esimerkiksi kotona olevien häiriötekijöiden vuoksi. Kotona on muitakin ihmisiä, jotka ovat etätöissä ja etäopiskelussa.*

Koulun alkaessa opiskelijoiden motivaatio käydä koulua on saattanut olla korkea ja opiskelupaikka odotettu. Keskittymisongelmilla oli vaikutusta myös opiskelumotivaatioon. Kun opiskelija ei pysty keskittymään koulutyöhön täysipainoisesti hänen motivaationsa koulun käyntiin laski selvästi. Opiskelijat kokivat oman oppimiseen ja osaamiseen jäävän vähäiseksi. Hyväksi asiaksi etäopiskelussa opiskelijat kokivat digitaalisen osaamisen parantumisen. Siitä ajateltiin olevan hyötyä tulevassa ammatissa ja asiakastyössä. Ongelmia oli aiheutunut siitä, ettei kotoa käsin välttämättä saanut apua tietokoneen kanssa. Välillä ääni tai kuvayhteyttä ei saatu toimimaan odotetusti.

*Etäopiskeluun keskittyminen on vaikeaa ja hankalaa, joka sitten vaikuttaa suoraan myös opiskelumotivaatioon.*

*Kokemus omasta oppimisesta ja osaamisesta on jäänyt heikoksi, ja vaikka kyseessä on unelma-ala ja motivaatio opintojen alussa oli korkea.*

*Pandemian aiheuttama digiloikka antaa oppeja tulevaisuuteen. Tulee varmasti tilanteita, joissa etävälineitä voi hyödyntää myös asiakastyössä.*

Etäopiskelu oli lisännyt aloitekyvyttömyyttä tehtävien tekemiseen. Opiskelijat eivät saaneet tartuttua tehtäviin, vaikka tietäisi mitä pitää tehdä. Koulutehtävät saattavat olla kesken ja tietokone auki koko päivän. Osa opiskelijoista epäilee, ettei saa mitään kunnolla valmiiksi, vaikka aikaa kuluu tietokoneen ääressä istuen monta tuntia. Lähiopetuksessa tietokone on kyllä mukana, mutta se ei ole tunneilla pääosassa.

*Koulutehtävien aloittaminen voi olla myös välillä haastavaa.*

*Itse en tykkää istua tietokoneella pitkää päivää, mutta sitä on nyt joutunut tekemään väkisinkin.*

Koronapandemian jatkaessa koulujen sulkua opiskelijat ovat kokeneet epätietoisuutta omasta osaamisesta. Luokan kanssa on yhdessä pohdittu, tuleeko heistä päteviä sosio-  
nomeja muihin verrattuna. Osasta tuntuu, etteivät he opi samalla tahdilla kuin etukäteen oli ajatellut.

## 6.2 Opiskelijoiden kokema opiskeluhyvinvointi

Opiskelijat kokivat opiskeluhyvinvoinnissa olevan paljon parannettavaa. Yksi vastasi opiskeluhyvinvoinnin kokemuksen olleen koko ajan todella huono. Opiskelijat kokivat etäopiskelun hyvänä puolena sen tuomaa mahdollisuutta suunnitella ajankäyttöä oman aikataulun mukaan. Opiskelu etänä verkossa on vapaampaa ja omaehtoisempaa verrattuna opiskeluun kampuksella lähitunneilla.

*Oman elämän rytmittäminen, joustavuus parani.*

*On ihan kiva, että hommia voi tehdä silloin kun fiilis iskee.*

Toisilla selkeän opiskelurytmin puuttuminen on johtanut univaikeuksiin ja väsymiseen. Yksi oli kuitenkin kokenut nukkuneensa nyt paremmin, kun aamulla ei tarvitse nousta ylös niin aikaisin. Koulutehtäviä saatettiin tehdä koko päivä vapaa-ajan jäädessä vähäisemmäksi entiseen verrattuna. Kampuksella opiskellessa on selkeät rajat, milloin opiskelu siltä päivältä päättyy ja lähdetään kotiin.

*En osaa vetää selkeää rajaa sille, mikä on koulua ja mikä vapaa-aikaa.*

*Joskus tuntuu, että en osaa erottaa kouluaikaa ja vapaa-aikaa, kun kaikki tapahtuu neljän seinän sisällä.*

Koronapandemian aiheuttama sulku on vaikuttanut myös opiskelijoiden vapaa-ajan viettoon. Kokoontumisrajoitusten takia kaikki liikuntatilat on suljettu ja muu ryhmätoiminta on lopetettu. Kahvilat ja ravintolat on suljettu. Opiskelijoilla ei ole mahdollisuutta osallistua normaalisti vapaa-ajan harrastuksiin tai opiskelijatapahtumiin. Vastaajien kokemusten mukaan opiskelusta palautuminen on ollut tämän takia entistä vaikeampaa.

*Vapaa-ajan harrastusten ja opiskelijatapahtumien puute vaikeuttaa opinnoista palautumista mikä toisaalta lisää väsymystä ja uupumusta.*

*Ajankäyttö on hämärtynyt, koska nyt koulujuttuja tekee vähän pitkin päivää ja se syö vapaa-aikaa.*

Vastauksissa korostui sosionomin työnkuvaan kuuluvan vuorovaikutuksen erilaisten ihmisten ja toimijoiden kanssa. Sosiaalisuuden ja ihmisläheisyyden osaamista vahvistaa opiskelu sosionomiksi ryhmän tuen avulla. Suurin osa opiskelijoista valitsi päivätoimisen opiskelun oppiakseen juuri näitä taitoja ja uusien ihmisten kohtaamista. Opiskelijoiden kokemusten mukaan etäopetus estää kehittymästä vuorovaikuttajana. Opiskelijat kokivat opetuksen laadun jäävän heikoksi.

*Suurin osa meistä on valinnut opiskelumuodoksi päivätoimisen juuri siinä tapahtuvan vuorovaikutuksen ansiosta. Etäopetuksessa tapahtuva vuorovaikutus on laadultaan todella heikkoa ja mielestäni estää mahdollisuuden kehittyä vuorovaikuttajana.*

*Sosionomin työ on hyvin ihmisläheistä työtä ja juuri se ihmisten kohtaaminen on se taito, mitä tulevaisuudessa tarvitsemme.*

Opiskelijat olivat epä tietoisia oppivatko he kaikkea sosionomin työssä tarvittavaa ihmisten kohtaamista ja vuorovaikutusta, mikäli etäopiskelu jatkuu tästä pidemmälle.

### 6.3 Opettajan ja koulun tuki

Opiskelijat toivoivat enemmän tukea opettajalta ja koulun puolelta. Opettajan pitäisi enemmän kiinnittää huomiota opiskelijoihin ja kysyä kuinka he voivat. Opiskelijat kokivat LAB-ammattikorkeakoulun epäonnistuneen lähiopetuksen järjestämisessä. He olisivat halunneet enemmän mahdollisuuksia opiskella kampuksella koko ryhmän kanssa yhtä aikaa. Yksi käynti kampuksella puolikkaalla ryhmällä tuntui opiskelijoista liian vähäiselle. Vastajaat kokivat sosionomien jääneen sivuun lähiopetus vuoroja suunniteltaessa.

*Opettajat voisivat vielä enemmän kysyä opiskelijoilta, kuinka he voivat.*

*Sosionomiopiskelijat ovat tähän mennessä päässeet kampukselle kerran koronapandemian aikana, ja silloinkin vain neljäksi tunniksi puolikkaalla ryhmällä, ja tuntuu, että sosionomit on jätetty sivuun tai priorisointi on mennyt pieleen kun on tehty päätöksiä siitä, mitkä opiskeluryhmät saavat opiskella kampuksella.*

Opiskelijoilla oli herännyt huoli sosionomien osaamisen kehittymisestä. Vastajaat kokivat sosionomin yhdeksi keskeiseksi osaamisalueeksi ihmislähtöisen ja sosiaalisentyön. Koronapandemiasta sulkiessa koulut opiskelijat kokivat tämän puolen jääneen vähäiseksi.

*Sosionomin työnkuvaan kuuluu hyvin keskeisesti ihmislähtöinen sosiaalinen työ, ja jos sitä ei harjoitella opinnoissa, niin kuinka sitten varmistetaan valmistuvien sosionomien osaaminen?*

Toisaalta opiskelijat ymmärsivät LAB-ammattikorkeakoulun olevan vaikeassa tilanteessa koronapandemiasta aiheutuneiden poikkeus tilanteiden ja rajoitusten takia. Eräs opiskelija oli iloinen toisen ryhmän puolesta, heidän toivetta oli kuunneltu ja he saivat toteuttaa yhden kurssin lähiopetuksessa kampuksella koulujen sulkemiseen asti.

## 7 POHDINTA

### 7.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opiskelusta sekä kokemuksia opiskeluhyvinvoinnista koronapandemian aikana. Opinnäytetyön avulla haluttiin tuottaa tietoa toimeksiantajalle työn kehittämisen tueksi.

Opinnäytetyön perusteella koronapandemian ja poikkeusolojen aikana opiskelu on ollut vastaajien mielestä vaikeaa. Keskittymiskyvyn puutetta aiheutti kotona opiskellessa muiden perheen jäsenten yhtäaikainen toiminta. Kotona opiskellessa oli vaikeaa istua koko päivä tietokoneen ääressä. Samaan tulokseen päästiin Samokin 2020 tekemässä kyselyssä. Opiskelijat vastasivat kokevansa etäopiskelussa raskaaksi istumisen koko pitkän päivän tietokoneen ääressä (Samok 2020).

Opiskeluympäristö koostuu monesta eri tekijästä kuten opiskeluoloista, opintojen järjestämisestä ja ohjauksesta, erilaisista oppimisympäristöistä, oppilaitosten opiskeluyhteisöistä sekä opiskelijoiden omista yhteisöistä. Tärkeisiin sidosryhmiin kuuluvat opiskelija ravintolat ja harrastustoiminta. (Kunttu ym. 2008, 105.)

Opiskelijoiden keskittyminen oli huonompaa etäopiskelussa ja se laski samalla opiskelumuotiota alaspäin. Kampuksen opiskeluympäristö on laaja ja monialainen kokonaisuus verrattuna kotiin. Etäopiskelun oppimisympäristö jää suppeaksi kokemukseksi omasta itsestä tietokoneen ruudun takana. Opiskelijalle saattaa syntyä tunne yksin jäämisestä, ilman ryhmän tukea. (Moisio ym. 2020).

Opettaja ei pysty huomioimaan ja ohjaamaan opiskelijoita etäopiskelun aikana yhtä hyvin kuin kampuksen lähiopetustunneilla. Etäopiskelussa on vaikeampaa huomioida opiskelijan yksilöllisiä tarpeita, toiset tarvitsevat enemmän apua ja ohjausta (Pietiläinen 2020).

Vastaajat kokivat olevansa unelmiensa alalla, ja motivaatio oli korkea opiskelujen alussa. Koronapandemian aiheuttamissa poikkeusoloissa opiskelu oli kuitenkin heikentänyt motivaatiota selvästi. Samaan aikaa aloitekyvyttömyys lisääntyi. Opiskelijat kertoivat, ettei oikein osannut tarttua toimeen ja tehtäviä jäi tekemättä. Opiskelustressiin voi liittyä aloitekyvyttömyys, opiskelija ei saa tartuttua tehtävien tekemiseen ajoissa (Kunttu ym. 2011, 41). Samokin (2020) tekemässä kyselyssä motivaation koettiin heikentyneen koronapandemian aikana. Kyselyyn vastanneista alkuvaiheen opiskelijoista yli puolet koki motivaationsa muuttuneen huonompaan suuntaan. Toisaalta samanlaisia tuloksia on saatu ennen koronapandemiaa tehdyissä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksissa. Osan ammattikorkeakouluopiskelijoista vastasi nukkuvan huonosti, kokevansa stressiä ja tuntuu

ettei saa otetta opiskeluista (Kunttu & Huttunen 2009, 49). Lisäksi koettiin uupumusta ja väsymistä. Opiskelijat miettivät tenttejä ja koulutehtäviä vapaa-ajalla, työmäärä tuntui liian suurelle ja opiskelijat kokivat riittämättömyyden tunnetta opiskelussa. (Kunttu ym. 2016, 71.)

Opiskeluympäristö koostuu monesta eri tekijästä kuten opiskeluoloista, opintojen järjestämisestä ja ohjauksesta, erilaisista oppimisympäristöistä, oppilaitosten opiskeluyhteisöistä sekä opiskelijoiden omista yhteisöistä. Tärkeisiin sidosryhmiin kuuluvat opiskelija ravintolat ja harrastustoiminta. (Kunttu ym. 2011, 105.) Koronapandemiasta aiheutuneiden poikkeusolojen takia suljettiin kaikki harrastuspaikat ja kokoontumisrajoitukset estivät opiskelijoiden omat tilaisuudet tavata toisiaan. Opinnäytetyön kyselyyn vastanneet kokivat palautumisen huonontuneen harrastus- ja opiskelijatoiminnan sulkujen takia. Osa koki sen lisäksi uupumusta ja väsymystä. Ajankäytössä ilmeni ongelmia, rajan veto koulunkäynnille ja vapaa-ajalle hämärtyi. Tietokone oli pitkin päivää auki ja vapaa-ajan määrä väheni. Opiskelijan suunnitellessa ajankäyttöä oikein siihen kuuluu sekä opiskelua ja vapaa-aikaa (Honkala 2011). Ajanhallinnan onnistuminen vaatii tasapainon löytämistä tekemisen ja vapaa-ajan suhteessa (Opiskelukoulu 2021). Toisaalta osa vastaajista koki hyvänä asiana etäopiskelun vapauden rytmittää joustavasti elämää oman aikataulun mukaan. Opiskelua pystyi suorittamaan oman fiiliksen mukaan paremmin kuin lähiopetuksessa. Positiivisia seikkoja on etäopetuksen tuoma vapaus opiskella omassa tahdissa ja suunnitella joustavasti ajankäyttöä muita vaatimuksia huomioon ottaen (Moisio ym. 2020).

Opinnäytetyön kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat sosiaalisuuden ja ryhmän tuen puuttumisen vaikuttaneen opiskelua. Vastaajat toivoivat enemmän mahdollisuuksia harjoitella vuorovaikutusta. Heistä suurin osa oli valinnut päiväopiskelun juuri sen tuoman sosiaalisen kanssakäymisen takia. Vastaajat kokivat etäopetuksen laadun heikommaksi erityisesti sosionomin ammattiin kuuluvassa ihmisten kohtaamisessa.

Opiskellessa sosiaalisella kanssakäymisellä on iso merkitys stressin kehittämisessä. Hyvä sosiaalinen tuki ehkäisee stressin muodostumista. Sosiaalinen tuki jakautuu kahteen osaan. Sosiaaliset taidot liittyvät henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi olosuhteisiin. Olosuhteilla tarkoitetaan yhteisöä ja vuorovaikutusverkostoja, joilla yksilön hyvinvointia voidaan edistää. (Kunttu 2011, 130.) Etäopetuksessa tietokoneen välityksellä opetus saattaa jäädä persoonattomaksi, tekstipohjaiseksi ja sitä kutsutaan joskus sosiaalseksi vihejettömyydeksi (Kunttu ym. 2011, 125). Arjen hallintaa auttaa sosiaalinen tuki ja hyvät verkostot ympärillä. Niiden avulla voi olla helpompaa selviytyä elämässä eteen tulevista haasteista. (Salminen-Tuomaala 2020.) Hyvänä puolena vastaajat kokivat opinnäytetyön

kyselyssä digitaitojen kohentumisen, josta opiskelijat arvelivat olevan hyötyä tulevassa ammatissa ja asiakastyössä.

Opinnäytetyön kyselyyn vastanneista kertoi kärsineensä univaikeuksista etäopiskelun aikana. Nukkumista vaikeuttaa epävarma olo opiskelusta ja siinä pärjäämisestä. Stressi ja uupumuksen tunne on lisääntynyt. Yksi vastaaja puolestaan kertoi nukkuneensa paremmin nyt, ei tarvitse nousta niin aikaisin ehtiäkseen ajoissa kouluun.

Opiskeluhyvinvoinnin osatekijöitä on riittävä lepo ja uni. Unen määrä ja laatu ovat tärkeitä oppimiselle ja luovalle ajattelulle. Unessa ihminen ei ole tietoisesti yhteydessä itseensä ja olemassaoloonsa. Unen avulla jokainen meistä palautuu valveilla olon rasituksista. Kehon levätessä uni hoitaa elimistölle tärkeitä tehtäviä. Unessa energiavarastot täyttyvät, aivojen kapasiteetin latautuu, päivän tapahtumat käsitellään ja valveilla opitut tiedot ja taidot painuvat muistiin. (Savolainen 2016, 27.)

Opiskelijat toivoivat opettajilta enemmän yhteydenpitoa ja kyselisivät opiskelijan vointia. Vastaajat kokivat sosionomien jääneen sivuun lähiovetusvuoroja suunniteltaessa ja jaettaessa. Resilienssiä edistäviä tekijöitä ovat merkitykselliset ihmissuhteet ja oikeudenmukainen kohtelu (Salminen-Tuomaala 2020). Opiskelijat toivoivat lisää joustavuutta opiskeluun ja opintoja suunniteltaessa kuunneltaisiin opiskelijoiden toiveita opiskella enemmän kampuksella lähitunneilla.

Opiskelijat tarkoittivat vastauksellaan todennäköisesti sitä, että hallitus ei sulkenut täysin kampuksia. Oppilaitoksille jäi mahdollisuus määritellä itse pakollinen lähiovetus opintojen etenemisen takaamiseksi. Sosionomiopiskelijat kokivat jääneensä sivuun kampuksella opiskeluvuoroja jaettaessa. Opiskelijoiden mielestä sosionomi opiskeluun kuuluu ihmislähtöinen sosiaalityö sekä vuorovaikutus. Heräsi epäily, kuinka tämän osaaminen varmistetaan, jos sitä ei pääse ollenkaan harjoittelemaan etäopiskelun jatkuessa.

Hallituksen määräyksellä oppilaitokset suljettiin ja opiskelijat siirtyivät etäopiskeluun. Ammattikorkeakouluilla on velvollisuus huolehtia opiskelijoiden valmistumisesta määräajassa. Hallituksen linjauksella oppilaitokset voivat järjestää opetusta, jos se on opintojen etenemisen kannalta välttämätöntä. Kampukset ovat silti olleet lähes poikkeuksetta suljettuina kokonaan. (Lempinen 2020.)

## 7.2 Luotettavuus ja eettisyys

Tutkijaa ohjaavat tutkimusta tehdessään yleiset eettiset periaatteet. Tutkijan tulee kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta sekä muita oikeuksia.

Tutkijan tulee välttää tutkittavina oleville ihmisille, yhteisöille ja muille tutkimuskohteille koituvia riskejä, vahinkoja sekä haittoja. (TENK 2018.)

Laadullisessa tutkimuksessa on huomioitava, että sen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteeri on siis tutkija itse. Luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tämä eroaa kvantitatiivisesta tutkimuksesta siinä, että tutkimuksen raportointi sisältää paljon tutkijan omaa pohdintaa ja on usein paljon henkilökohtaisempi. Kvantitatiivisen tutkimuksen perinteiset luotettavuuden mittarit, validiteetti ja reliabiliteetti, eivät sellaisenaan sovi kvalitatiivisen tutkimuksen perustaksi. (Eskola & Suoranta 1998, 211-212.) Tutkijan tulee arvioida jokaisen tekemänsä valinnan kohdalla myös luotettavuutta (Vilkkä 2015, 196).

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen luotettavuus voidaan parhaiten todentaa kertomalla tarkasti tutkimuksen toteutumisesta. Tutkimuksen jokainen vaihe on avattava mahdollisimman tarkasti ja kuvattava olosuhteet, jossa aineistoa on tuotettu. Luotettavuus merkitsee kuvauksen, siihen liitettyjen selitysten ja tulkintojen yhteensopivuutta. (Hirsjärvi ym. 2009, 232.) Laadullisen tutkimuksen voidaan sanoa olevan luotettava silloin, kun tutkimuskohde ja aineiston analyysi ovat yhteensopivat (Vilkkä 2015, 196).

Tutkimuksessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä. Se tarkoittaa rehellisyyttä, avoimuutta, huolellisuutta, tarkkuutta tutkimusta suoritettaessa ja tuloksia tallentaessa, arvioimassa ja esittäessä. Tiedonhankinta on eettisesti kestäviä tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tuloksia julkaistaessa noudatetaan avoimuutta ja vastuullisuutta. Muiden tutkijoiden työtä ja saavutuksia kunnioitetaan asianmukaisella tavalla antaen niille kuuluvan arvon ja merkityksen omassa tutkimuksessa. Tutkimusta suunnitellaan, toteutetaan, arvioidaan sekä raportoidaan tieteellisen tiedon vaatimusten mukaan. Tutkimusluvut hankitaan ja vaadittava eettinen ennakko arviointi toteutetaan. (TENK 2021.)

Eettiset ohjeet erityisesti ihmisiin ja tietoon perustuvassa tutkimuksessa perustuvat tutkittavien suostumukseen osallistua tai kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen. Henkilötietojen huolelliseen käsittelyyn tutkimuksen aikana. Yksityisyydensuojan on oltava aukoton tutkimusjulkaisussa sekä perustua tutkimusaineiston avoimuuteen. (Arene 2021.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä, jotta työ olisi eettisesti korkealaatuista. Huomiota kiinnitettiin tutkimuksen eri vaiheiden huolelliseen dokumentointiin, lähteiden huolelliseen merkitsemiseen, käytettyjen käsitteiden avaamiseen, tutkittaville tiedotettiin selkeästi mitä kysytään ja miten tietoja käsitellään. Tutkittavilla oli mahdollisuus osallistua tai olla osallistumatta tutkimukseen. Kaikki luvat oli hankittu kirjallisena. Tutkimustulokset ja henkilötiedot pysyivät salassa, kyselylomakkeeseen vastattiin

nimettömästi sähköpostin yhteydessä. Opinnäytetyön valmistuttua kaikki materiaali hävitettiin tietosuojaan vaatimalla tavalla. Mitään ei talletettu myöhempää käyttöä varten.

Mahdollinen USB-tikulla oleva aineisto hävitettiin tuhoamalla tikku. Sähköisen aineiston osalta hävittäminen voi tapahtua esimerkiksi päällekirjoittamalla. Pelkkä sähköisen aineiston poistaminen ja siirtäminen tietokoneen roskakoriin ei vielä sellaisenaan tarkoita aineiston pysyvää hävittämistä. (Tietosuoja 2021.)

### 7.3 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tuloksista voidaan päätellä, että opiskelijoiden kokemat ongelmat ja haasteet opiskelusta koronapandemian aikana ovat suuremmat kuin siitä seuranneet hyvät puolet. Sosionomin työ on ihmisläheistä vuorovaikutusta ja tämän puolen harjoittelun opiskelijat olivat kokeneet erityisesti jääneen vähäiseksi lähiopetuksen puuttumisen takia. Suuri osa heistä oli valinnut päivälínjan juuri sen takia, että se tarjoaa hyvät mahdollisuudet opetella erilaisten ihmisten kohtaamista.

Opiskelijat kokivat keskittymiskyvyn olevan etäopiskelussa puutteellista. Kotona saattoi olla häiriötekijöitä, kuten muita perheenjäseniä etätöissä tai opiskelemassa. Keskittymiskyvyn puute laski samalla opiskelumotivaatiota alaspäin. Opiskelijat kokivat olevansa oikealla, jopa unelma-alalla, mutta etäopiskelun laskeneen motivaatiota selvästi. Etänä opiskellessa koettiin myös haasteita ajanhallinnassa. Opiskelijat eivät aina saaneet tehtäviä aloitettua tai tehtyä loppuun aikataulussa. Opiskelun ja vapaa-ajan suhde ei ollut tasapainossa, kaiken toiminnan tapahtuessa kotona neljän seinän sisällä. Koulutehtävien teko ei ollut selkeärajaista, opiskelijat tekivät tehtäviä fiiliksen mukaan pitkin päivää. Yhtäältä sen koettiin syövän vapaa-aikaa vähäisemmäksi ja toisaalta sen taas koettiin tuovan joustavuutta opiskeluun ja rytmittävän päivää.

Opiskeluhyvinvointiin kuuluu riittävä lepo ja uni. Koronapandemian aikana opiskelu oli tuonut osalle univaikeuksia, stressiä ja uupumuksen tunteita. Vapaa-ajan ja opiskelun suhde hämärtyi ja jäi epämääräiseksi, opiskelijoiden tehdessä koulutehtäviä pitkin päivää tietokoneella istuen. Opiskelusta palautumista heikensi vapaa-ajan jääminen vähäisemmäksi sekä harrastusten ja opiskelija tapahtumien loppuminen sulkujen takia.

Positiivisina asioina opiskelijat mainitsivat etätövälineiden opetteluun koronapandemian aikana. Tästä koettiin olevan todennäköisesti hyötyä tulevaisuudessa asiakastyössä. Aamulla hieman pidempään nukkuminen, kun ei ole kiire kouluun koettiin myös hyvänä asiana. Opiskelun joustavuus ja mahdollisuus rytmittää päivää oman aikataulun mukaan koettiin myös hyväksi asiaksi.

LAB-ammattikorkeakoululta toivottiin enemmän joustavuutta opintojen suorittamiseen. Joustavuudella tarkoitettiin mahdollisuutta osallistua lähiopetukseen. Opiskelijat toivoivat, että heidän toiveitaan lähiopetuksesta kuunneltaisiin enemmän. Opiskelijat toivoivat voivansa opiskella kokonaisena ryhmänä. Koronapandemian sulkiessa koulut, he olivat päässeet kerran kampukselle jaettuna kahteen ryhmään. Opiskelijat kokivat priorisoinnin menneen pieleen, tai sosionomin jääneen sivuun lähiopetusvuoroja jaettaessa. Tällä opiskelijat viittasivat hallituksen lisäasetukseen, jonka perusteella ammattikorkeakouluilla on opiskelujen etenemisen turvaamiseksi mahdollista järjestää lähiopetusta. Opiskelijat kokivat juuri sosionomien tarvitsevan harjoitusta vuorovaikutustaidoissa, ihmisten kohtaamisessa ja sosiaalisessa kanssakäymisessä. Opiskelijat olivat huolestuneita, miten osaaminen varmistetaan käytännössä tämän puolen jäädessä etäopiskelun takia pois.

Osa opiskelijoista ymmärsi LAB-ammattikorkeakoulun olevan uudessa ja vaikeassa tilanteessa. Hallituksen linjauksessa todetaan ammattikorkeakoulujen voivan järjestää lähiopetusta, mikäli se on opintojen etenemisen takia pakollista. Rajan veto on varmasti erittäin vaikeaa. Opetus- ja kulttuuriministeriö linjauksen mukaan ammattikorkeakoulujen tulee järjestää opetus mahdollisimman laajalti muilla tavoilla, kuin lähiopetuksessa kampuksella.

Ammattikorkeakoulujen opetus järjestetään lähiopetuksen sijasta vaihtoehtoisilla tavoilla. Hyödynnetään etäopiskelua, digitaalisia oppimisympäristöjä sekä itsenäistä opiskelua. (Valtioneuvosto 140/2020.)

Suomi otti käyttöön poikkeusolot koronapandemian takia valmiuslaissa määriteltyjen ehtojen mukaisesti. Hallituksen määräyksellä oppilaitokset suljettiin ja opiskelijat siirtyivät etäopiskeluun. Ammattikorkeakouluilla on velvollisuus huolehtia opiskelijoiden valmistumisesta määräajassa. Hallituksen linjauksella oppilaitokset voivat järjestää opetusta, jos se on opintojen etenemisen kannalta välttämätöntä. Kampukset ovat silti olleet lähes poikkeuksetta suljettuina kokonaan. (Lempinen 2020.)

Opettajilta toivottiin enemmän osallistavaa opetusta ja opiskelijoiden kuulumisia kyseltäisiin useammin.

Opettajalla on iso rooli motivaation ylläpitämiseksi. Opiskelijat tarvitsevat riittävästi haasteellisia tehtäviä, ajankohtaisia aiheita sekä luoda puitteet vuorovaikutukselle sekä sosiaalisille kontakteille. (Vainionpää 2006, 51.)

Jatkotutkimuksessa voisi viiden vuoden päästä kysyä uudestaan ryhmän kokemuksista opintojen etenemisestä poikkeusolojen aikana sekä niiden jälkeen. Olisi mielenkiintoista selvittää miten opiskelijat kokevat poikkeusolot ja etäopiskelun jälkeenpäin. Samalla voisi

verrata opiskelujen viivästymistä ja keskeytyksiä aikaan ennen koronapandemiaa. Kohde-ryhmä olisi hyvä olla laajempi. Mukaan voisi ottaa kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat. Etäopiskelua on tulevaisuudessa enemmän kuin tähän asti on totuttu. Tutkimuksella voisi selvittää vähenevätkö sen aiheuttamat negatiiviset puolet opiskelijoiden tottuessa paremmin tähän opiskelumuotoon.

## LÄHTEET

- Arene. 2021. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Arene. 2020. Pyrimme turvaamaan opiskelun koronasta huolimatta [viitattu 14.03.2021]. Saatavissa: <http://www.arene.fi/ajankohtaista/arene-pyrimme-turvaamaan-opintojen-etemenisen-koronasta-huolimatta/>
- Asikainen, M. & Tuomilehto, H. 2016. Ravinto, uni, liikunta. Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Porvoo: Bookwell Oy.
- Auvinen, A. 2002. Johdatus epidemiologiaan [viitattu 16.03.2021]. Saatavissa: [https://www.stuk.fi/documents/12547/494524/kirja4\\_06.pdf/d4d3446e-30aa-49b7-b53c-a3a1259561ae](https://www.stuk.fi/documents/12547/494524/kirja4_06.pdf/d4d3446e-30aa-49b7-b53c-a3a1259561ae)
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.
- Fimea. 2021. Pandemia [viitattu 15.03.2021]. Saatavissa: <https://www.fimea.fi/ammattilaiset/influenssa/pandemia>
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15 uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Honkala, K. 2011. Korkeakouluopiskelijan ajankäytön hallinta. Keski-Pohjanmaan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö [viitattu 09.04.2021]. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38938/Katja%20Honkala%20Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Institutet för språk & folkminnen. 2009. Minoritetsspråk [viitattu 16.03.2021]. Saatavissa: [https://www.isof.se/sprak/minoritetssprak/suomi-finska/sanavinkki/kuukauden\\_sana/2013-10-12-pandemia-ja-epidemia.html](https://www.isof.se/sprak/minoritetssprak/suomi-finska/sanavinkki/kuukauden_sana/2013-10-12-pandemia-ja-epidemia.html)
- Joutsenniemi, K. & Lipponen, K. 2015. Resilienssi ja posttraumaattinen kasvu. Suomen lääkärilehti [viitattu 03.03.2021]. Saatavissa: [https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi\\_lipponen\\_2015.pdf](https://www.hameenkesayliopisto.fi/wp-content/uploads/2018/09/joutsenniemi_lipponen_2015.pdf)
- Kilpimaa, M. 2017. Paljon olen maailmata kulkenut, paljon olen kokenut ja nähnyt. Lapin yliopisto. Väitöskirja [viitattu 22.04.2021]. Saatavissa: [https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62761/Kilpimaa\\_Marita\\_ActaE\\_213\\_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/62761/Kilpimaa_Marita_ActaE_213_pdfA.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

- Koirikivi, P. & Benjamin, S. 2020. Mitä resilienssi on? Helsingin yliopisto [viitattu 05.04.2021]. Saatavissa: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen! Juva: Ws Bookwell Oy.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Koppa. 2015. Laadullinen tutkimus. Jyväskylän yliopisto [viitattu 03.03.2021]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Koppa. 2016. Teemoittelu. Jyväskylän yliopisto [viitattu 03.03.2021]. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/metelmapolkuja/metelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/teemoittelu>
- Koskinen, A. & Vesanummi, M. 2020. Mitä koronapotilaan tehohoidossa käytännössä tapahtuu? Yle uutiset [viitattu 07.04.2021]. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11300346>
- Kukkola, E. 2016. Itsensä johtaminen 10: elämänhallinta ja vuorovaikutus [viitattu 28.03.2021]. Saatavissa: <https://peruspelijaohtaja.com/2016/06/05/itsensa-johtaminen-10-elamanhallinta-ja-vuorovaikutus/>
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016 [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf)
- Kunttu, K. & Huttunen, T. 2009. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2008 [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: [https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2008.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2008.pdf)
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell.
- Laurila, A. 2020. Amk-opiskelijoiden jaksaminen ja hyvinvointi heikentynyt merkittävästi korona aikana [viitattu 14.03.2021]. Saatavissa: <https://samok.fi/samok-viestii/tiedotteet/amk-opiskelijoiden-jaksaminen-ja-hyvinvointi-heikentyneet-merkittavasti-korona-aiкана/>
- Leinonen, R. 2012. Ammattikorkeakoulu pedagogiikan kehittäminen. Oulun yliopisto. Väitöskirja [viitattu 21.04.2012]. Saatavissa: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789514298448.pdf>
- Lempinen, P. 2020. Kampusten kiinnipitäminen on vastuullisinta, mitä korkeakoulu voi tehdä [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://www.arene.fi/blogi/kampusten-kiinni-pitaminen-vastuullisinta-mita-korkeakoulu-voi-tehda/>

Lindberg, K. 2020. Korona usein oireeton tai lievä – vakava muoto aiheuttaa hengitysvajetta [viitattu 08.04.2021]. Saatavissa: <https://www.nordicbreathing.com/korona-on-usein-oireeton-tai-lieva-vakava-muoto-aiheuttaa-hengitysvajetta>

Mattila, A. 2018. Stressi [viitattu 17.03.2021]. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Moisio, H., Puhakainen, E. & Vehkaperä, M. 2020. Kokemuksia etäopiskelusta koronapandemian aikana [viitattu 08.04.2021]. Saatavissa: <https://esignals.fi/kategoria/opiskelu/kokemuksia-etaopiskelusta-koronapandemian-aikana/#c4ff4be4>

Nyyti Ry. 2021. Opi elämäntaitoja-ajanhallinta [viitattu 08.04.2021]. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2021. Valmiusasiat [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://minedu.fi/valmiusasiat>

Opintopolku. 2021. Etäopetus ja verkko-opetus [viitattu 02.03.2021]. Saatavissa: <https://opintopolku.fi/wp/aikuiskoulutus/mietitko-aikuiskoulutusta/opiskelumuodot/etaopiskelu-ja-verkko-opiskelu/>

Opiskelukoulu. 2021. Ajanhallinta pähkinänkuoressa [viitattu 08.04.2021] Saatavissa: <https://opiskelukoulu.fi/ajanhallinta/>

Parkkila, S. 2021. Pitkäkestoinen covid-19. Duodecim-lehti [viitattu 07.04.2021]. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo16034>

Pietiläinen, V. 2020. Poikkeuksellisten opiskelujärjestelyjen vaikutukset yhdenvertaisuuteen [viitattu 05.04.2021]. Saatavissa: <https://karvi.fi/2020/06/18/poikkeuksellisten-opetus-jarjestelyjen-vaikutukset-yhdenvertaisuuteen-haasteina-etaopiskelun-vaatimat-taidot-seka-oppimisen-tuki-ja-ohjaus/>

Pihlava, M. 2021. Seuraavakin pandemia levinnee pisaratartuntana. Lääkärilehti [viitattu 15.03.2021]. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/seuraavakin-pandemia-leviaa-ilmateitse/>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2009. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV [viitattu 19.04.2021]. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/tietoarkisto/julkaisut/kvalimotv.pdf>

Salminen-Tuomaala, M. 2020. Koronaepidemia-resiensiin testaamista. SeAMK verkkolehti [viitattu 16.04.2021]. Saatavissa: <https://lehti.seamk.fi/hyvinvointi-ja-luovuus/koronaepidemia-resiensiin-testaamista/>

Samok. 2020. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta [viitattu 19.04.2021]. Saatavissa: [https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-eta-opiskelusta.pdf\\_.pdf](https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-eta-opiskelusta.pdf_.pdf)

Savolainen, M. 2016. Ole oman elämäsi Tähti! [viitattu 17.03.2021]. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Silius, K. 2008. Teemoittelu ja tyypittely [viitattu 19.04.2021] Saatavissa: <https://docplayer.fi/9898776-Teemoittelu-ja-tyypittely.html>

STM. 2020. Uusi koronavirus lisätään yleisvaarallisten tartuntatautien joukkoon - tavoitteena estää taudin leviäminen [viitattu 01.03.2021]. Saatavissa: <https://stm.fi/-/uusi-koronavirus-lisataan-yleisvaarallisten-tartuntatautien-joukkoon-tavoitteena-estaa-taudin-leviaminen>

SurveyMonkey. 2021a. Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen ero [viitattu 22.04.2021]. Saatavissa: <https://fi.surveymonkey.com/mp/quantitative-vs-qualitative-research/>

SurveyMonkey 2021b. Suljettujen ja avointen kysymysten ero [viitattu 04.03.2021]. Saatavissa. <https://fi.surveymonkey.com/mp/comparing-closed-ended-and-open-ended-questions/>

Sutton, J. & Austin, Z. 2015. Qualitative Research: Data Collection, Analysis, and Management [viitattu 19.04.2021]. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4485510/>

TENK. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanto-htk>

TENK. 2018. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet [viitattu 05.03.2021]. Saatavissa: [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK\\_IEEA\\_tyoryhman\\_muis-tio\\_250518.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK_IEEA_tyoryhman_muis-tio_250518.pdf)

Tietosuoja. 2021. Aineiston hävittäminen, anonymisointi tai arkistointi tutkimuksen päättyessä [viitattu 5.3.2121]. Saatavissa: <https://tietosuoja.fi/aineiston-havittaminen-anonymisointi-tai-arkistointi-tutkimuksen-paattyessa>

THL. 2021. Infektiotaudit ja rokotukset [viitattu 01.03.2021]. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-ako-koronavirukset>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2013. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Tammi: Helsinki.

- Vainionpää, J. 2006. Erilaiset oppijat ja oppimateriaalit verkko-opiskelussa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67572/951-44-6553-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Valli, L. 2020. Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalista kriisinhallintaorganisaatiossa. Tampereen yliopisto. Väitöskirja [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/122122/978-952-03-1587-0.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Valmiuslaki 1552/2011 [viitattu 16.03.2021]. Saatavissa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20111552>
- Valtioneuvosto. 2021. Tiedote 126/2021 [viitattu 02.03.2021]. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/suomessa-vallitsevat-poikkeusolot-1>
- Valtioneuvosto. 2020. Tiedote 140/2020 [viitattu 21.04.2021]. Saatavissa: <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Vilkka, H. 2015. Tutki ja kehitä. PS-kustannus: Jyväskylä.
- Von Kugelgen, M. 2020. Resilenssi auttaa eteenpäin [viitattu 07.04.2021]. Saatavissa: <https://demo28.sapartners.site/resilienssin-avulla-eteenpain/>
- WHO. 2021. Coronavirus [viitattu 28.3.2021]. Saatavissa: [https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1)
- WHO. 2010. What is pandemic? [viitattu 02.03.2021]. Saatavissa: [https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently\\_asked\\_questions/pandemic/en/](https://www.who.int/csr/disease/swineflu/frequently_asked_questions/pandemic/en/)

## LIITTEET

### Liite 1. Saatekirje

Hei!

Olen LAB-ammattikorkeakoulun opiskelija ja teen lopputyötäni. Tämä kysely on osa sitä. Kiitos sinulle, jos ehdit vastata. Vastausaikaa on viikko. Vastaaminen vie aikaa 5 minuuttia.

Opinnäytetyön tarkoitus on edistää LAB-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden opiskeluhyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoite on selvittää sosionomiopiskelijoiden kokemuksia koronapandemian aiheuttamista haasteista ja mahdollisuuksista opiskelulle. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa sosionomiopiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnista toimeksiantajalle, jotta tämä voi hyödyntää opinnäytetyön tutkimuksen tuloksia kehittämisen tukena.

Ystävällisin terveisin,

Heli Iarnimaa

## Liite 2. Avoin kyselylomake

1. Millaisia haasteita koronapandemia on kokemuksesi mukaan tuonut opiskeluusi?
2. Millaisia mahdollisuuksia koronapandemia on kokemuksesi mukaan tuonut opiskeluusi?
3. Millaisena olet kokenut opiskeluun liittyvän hyvinvointisi koronapandemian aikana?
4. Miten LAB-ammattikorkeakoulun toimintaa voisi mielestäsi kehittää vastavanlaisessa tilanteessa, jotta se tukisi enemmän opiskeluhuvinvointiasi?