



SAVONIA

OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
YHTEISKUNTATIETEIDEN, LIIKETALouden JA HALLINNON ALA

OPISKELUHYVINVOINTI JA YHTEISÖLLISYYS

Tutkimus etäopiskelun vaikutuksista Savonia-ammattikorkeakoulussa.

TEKIJÄ/T:

Fanni Heimonen LWB18SP

Koulutusala Yhteiskuntatieteiden, liiketalouden ja hallinnon ala	
Tutkinto-ohjelma Liiketalouden tutkinto-ohjelma, Wellness-liiketoiminta	
Työn tekijä(t) Fanni Heimonen	
Työn nimi Opiskeluhyvinvointi ja yhteisöllisyys – Tutkimus etäopiskelun vaikutuksista Savonia-ammattikorkeakoulussa	
Päiväys	26.5.2021
Sivumäärä/Liitteet	44/2
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Suotuisa-hanke, Savonia-ammattikorkeakoulu.	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Keväällä 2020 Savonia-ammattikorkeakoulun opetus siirtyi maailmanlaajuisen koronapandemian takia lähiopetuksesta etäopetukseen. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa ja yhteisöllisyyden toteutumista etäopiskeluiden aikana. Tavoitteena oli, että tutkimuksen tulokset helpottaisivat Suotuisa-hankkeen projektiryhmän työtä opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukemisessa.</p> <p>Teoriaosuudessa käsiteltiin Kristiina Kuntun opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukykyä kuvaavaan malliin mukaan opiskelukykyyn vaikuttavat opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opiskelu ympäristö ja opetus-toiminta. Ammattikorkeakoulussa ryhmäytyminen on tärkeää, joten yhteisöllisyyttä kuvattiin sosiaalisen pääoman ja ryhmäytymisen avulla. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä ja aineisto kerättiin kyselylomakkeella. Kyselylomakkeen suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnettiin Webropol-ohjelmaa. Tutkimuksen kohderyhmänä oli Savonia-ammattikorkeakoulun tutkinto-opiskelijat kolmelta eri kampukselta pois lukien vieraskielisten tutkinto-ohjelmien ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijat. Vastauksia kyselyyn tuli 622.</p> <p>Tutkimuksella saatiin tärkeää tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja yhteisöllisyyden toteutumisesta etäopiskeluiden aikana. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että etäopiskelu on koettu kuormittavaksi ja aiheuttanut stressiä opiskelijoille. Opiskelukykyä kuormittavia tekijöitä ovat olleet ryhmätyöt verkkovälitteisesti ja ongelmat vapaa-ajan ja opiskelun erottamisessa. Perhe, ystävät sekä hyvinvoinnista huolehtiminen koettiin tärkeiksi ja tukevat osaltaan opiskelukykyä. Vastausten mukaan Savonia on onnistunut korona-aikana tiedottamisessa ja ohjeistusten antamisessa. Sen sijaan opiskelijajärjestöjen ja tuutorien toimintaan ei oltu täysin tyytyväisiä. Toiveena olisi ollut enemmän etätapahtumia ja etätempauksia yhteisöllisyyden tukemiseksi.</p>	
Avainsanat Opiskeluhyvinvointi, etäopiskelu, opiskelukyky, yhteisöllisyys, sosiaalinen pääoma, kuormittavuus, voimavarat	

Field of Study Social Sciences, Business and Administration	
Degree Programme Degree Programme in Business and Administration, Wellness Business	
Author(s) Fanni Heimonen	
Title of Thesis Student Well-being and Communality	
Date 26.5.2021	Pages/Appendices 44/2
Client Organisation /Partners Suotuisa-project, Savonia University of Applied Sciences	
<p>Abstract</p> <p>In the spring 2020 Savonia University of Applied sciences teaching shifted to distance learning due to Covid-19 pandemic. The purpose of this thesis project was to investigate students' well-being and realization of communality during the special circumstances due to Covid-19. The primary aim was that the findings and result of the present research would facilitate the work of the Suotuisa project team in supporting the well-being of students and communality</p> <p>The theory part of this thesis covers Kristiina Kunttu`s model of study ability and communality. Furthermore, the empirical research was conducted by using a quantitative research method and the data was collected by using a questionnaire compiled by using the Webropol program. To reach the research objective the target group was Savonia University of Applied sciences students. In total, 622 people responded to the survey.</p> <p>As indicated by the research results, current and important information about the students' well-being and communality during distance learning was gained through this research. In conclusion, the result showed that distance learning was experienced as a burden and the respondents reported feeling more stressed. The major problems included separating leisure time and studying as well as completing group assignments online. On the other hand, family, friends and taking care of well-being have given energy to the students during distance learning. The result revealed that Savonia has succeeded in providing information about the Coronavirus situation. However, students would have liked more virtual events arranged for students.</p>	
<p>Keywords Student well-being, distance learning, model of study ability, communality, resources</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO	6
2	SUOTUIISA-HANKE	7
3	OPISKELUHYVINVOINTI.....	8
3.1	Omat voimavarat.....	9
3.1.1	Liikunta	9
3.1.2	Uni.....	10
3.1.3	Stressi.....	10
3.1.4	Ravitsemus.....	10
3.1.5	Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki	11
3.2	Opiskelutaidot	11
3.3	Opiskeluympäristö ja opetustoiminta.....	12
4	YHTEISÖLLISYYS.....	13
4.1	Ryhmäytyminen.....	14
4.2	Sosiaalinen pääoma	14
5	ETÄTYÖSKENTELYYN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET	16
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
6.1	Määrällinen tutkimusmenetelmä	17
6.2	Kyselylomakkeen laadinta.....	18
6.3	Tutkimuksen kulku.....	19
6.4	Eettisyys ja luotettavuus	19
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	21
7.1	Taustatiedot	21
7.2	Koronan aiheuttama huoli ja opinnoissa edistyminen.....	23
7.3	Opiskelukyky ja opiskelun innostavuus	24
7.4	Tuen saanti ja palvelut.....	30
7.5	Yhteisöllisyys	31

7.6 Yhteenveto.....	34
8 JOHTOPÄÄTÖKSET	36
9 POHDINTA.....	39
LÄHTEET.....	41
LIITE 1: KYSELYLOMAKE.....	43
LIITE 2: SAATEKIRJE	44

KUVALUETTELO

KUVA 1. Opiskelukykymalli. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011,34.)	8
KUVA 2. Vastaajien sukupuoli-jaukauma (n=622).....	21
KUVA 3. Vastaajien ikäjaukauma (n=622)	21
KUVA 4. Vastaajien koulutuksen vaihe (n=622)	22
KUVA 5. Vastaajien koulutusala (n=622)	22
KUVA 6. Koronan aiheuttama huoli (n=622)	23
KUVA 7. Koronatilanteen vaikutus harjoitteluihin (n=622).....	24
KUVA 8. Opiskelukyky (n=622)	25
KUVA 9. Opiskelukyvyn arviointi (n=622)	26
KUVA 10. Kuormituksesta palautuminen (n=622).....	27
KUVA 11. Opiskelijoiden kokema stressi (n=622)	28
KUVA 12. Asioiden tärkeys etäopiskelussa (n=622)	29
KUVA 13. Innostavuus ja kuormittavuus etäopiskelussa (n=622)	29
KUVA 14. Opiskelijoiden käyttämät palvelut (n=622).....	30
KUVA 15. Savonian tarjoama tuki (n=622)	31
KUVA 16. Yhteisöllisyys etäopiskelussa (n=622).....	32
KUVA 17. Käyttäytyminen etäluennoilla (n=622)	32
KUVA 18. Savonian toiminta yhteisöllisyyden tukemisessa (n=622)	33
KUVA 19. Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät.....	37

1 JOHDANTO

Keväällä 2020 koronaviruksen leviäminen aiheutti maailmanlaajuisen pandemian. Pandemian takia ryhdyttiin erilaisiin toimenpiteisiin ja yksi niistä oli etätyöskentelyyn siirtyminen. Savonia-ammattikorkeakoulu siirtyi nopealla aikataululla lähiopetuksesta etäopiskeluun, joka vaati sopeutumista ja uudenlaista arkea Savonian henkilökunnalta ja opiskelijoilta. Etäopiskelu ja koronaviruksen aiheuttama huoli on kuormittanut opiskelijoita kuluneen vuoden aikana, joten opinnäytetyöllä lähdettiin selvittämään opiskelijoiden näkemyksiä ja kokemuksia etäopiskelusta

Opinnäytetyön aihe lähti muodostumaan ajankohtaisuuden, oman kokemuksen sekä kiinnostuksen mukaan. Samaan aikaan Savonialla oli käynnistymässä Suotuisa-hanke, jonka tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen ohjaus- ja hyvinvointipalveluita opiskelijoille. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Suotuisa-hanke ja työ toimii hankkeelle alkukartoituksena. Opinnäytetyön tarkoitus on kartoittaa opiskeluhyvinvoinnin tilaa ja yhteisöllisyyden toteutumista etäopiskelun aikana. Työn tavoitteena on selvittää opiskelijoiden tuen tarvetta, jotta hanke pystyy jatkossa kohdentamaan tarjoamansa tukensa oikeisiin asioihin ja näin ollen ylläpitämään ja parantamaan opiskeluhyvinvointia.

Opinnäytetyössä toteutetaan kyselytutkimus ja kohderyhmänä toimii Savonia-ammattikorkeakoulun tutkinto-opiskelijat eri koulutusaloilta Varkaudesta, Iisalmesta ja Kuopiosta. Kyselyn tavoitteena on selvittää mitkä asiat ovat antaneet voimaa ja energiaa ja mitkä asiat ovat kuormittaneet ja uuvuttaneet. Toisena tavoitteena on kartoittaa mitkä asiat ovat tukeneet opiskelukykyä, hyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Tutkimuksessa ja aineiston keräämisessä on käytetty Webropol-ohjelmalla tehtyä kyselylomaketta, joka on julkaistu Wilma-palvelussa ja opiskelijoiden intranetissä, Repussa.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsitellään kahta suurempaa kokonaisuutta opiskeluhyvinvointia ja yhteisöllisyyttä. Opiskeluhyvinvointia kuvataan Kristiina Kuntun opiskelukykymallin avulla. Opiskelukyky muodostuu omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä ja opetustoiminnasta. Toisena isompana käsitteenä olevaa yhteisöllisyyttä kuvataan sosiaalisen pääoman ja ryhmäytymisen avulla.

2 SUOTUISA-HANKE

Opinnäytetyön tilaajana toimii Savonia-ammattikorkeakoulu ja sen sisällä toimiva Suotuisa-hanke. Savonia-ammattikorkeakoulu kouluttaa vahvoja osaajia kuudella eri koulutusalueella ja se on yksi Suomen monipuolisimmista ja suurimmista ammattikorkeakouluista. Savonia työllistää n. 530 työntekijää ja opiskelijoita on tällä hetkellä yli 7000. Savoniassa on keskitytty tutkimus- ja kehittämistoimintaan ja yritysten sekä erilaisten työyhteisöjen kanssa tehdään paljon yhteistyötä. Tutkimus- ja kehittämistoiminnan ansiosta se pystyy tarjoamaan yrityksille ja työyhteisöille osaavia palveluita ja yksilöllisiä ratkaisuja kehittämis- ja testaustarpeisiin. (Savonia 2021.)

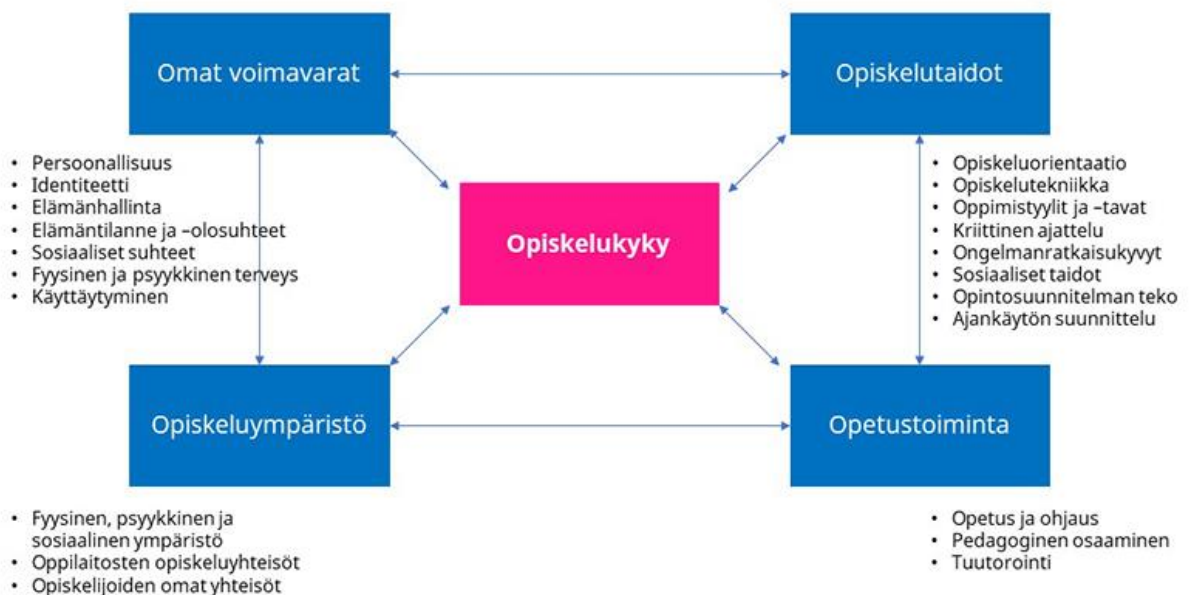
Suotuisa-hankkeen tarkoituksena on toteuttaa matalan kynnyksen tarveperusteisia hyvinvointi- ja ohjauspalveluita tavoitteellisen ja sujuvan opiskelun tueksi. Lisäksi hankkeen tarkoituksena on selvittää ja havainnoida tuen tarvetta, osallistaa opiskelijoita suunnitteluun, tiedottaa ja kannustaa palveluiden käyttämiseen ja selvittää tarjottujen palveluiden vaikuttavuutta. Tarjottavat palvelut tulee olemaan opiskelijoille yksilöllistä apua, yhteisöllistä toimintaa sekä osallisuuden kokemuksia. Kohderyhmänä ovat opiskelijat, jotka ovat kokeneet korona-aikaisen opiskelun erityisen kuormittavana ja tarvitsevat tukea opiskelukyvyyn sekä hyvinvoinnin kehittämiseen ja ylläpitämiseen. (Savonia-ammattikorkeakoulu & opiskelijakunta SAVOTTA 2020.)

Savonian hyvinvointitoimijat toteuttavat hanketta yhdessä opiskelijakunta SAVOTTAn, Sykettä-korkeakoululiikunnan ja Savonian VireTori-palvelujen kanssa. Hanke toteutetaan pääosin alueellisena ja se kohdennetaan kolmeen Savonia-ammattikorkeakoulun kampuskaupunkiin: Kuopioon, Iisalmeen ja Varkauteen. (Savonia-ammattikorkeakoulu & opiskelijakunta SAVOTTA 2020.)

3 OPISKELUHYVINVOINTI

Hyvinvointi on laaja-alainen käsite ja erilaisia määritelmiä hyvinvoinnille löytyy useampia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan hyvinvointi koostuu kolmesta osatekijästä. Nämä kolme osatekijää ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi. Elämänlaatua käytetään apuna koetun hyvinvoinnin mittaamiseen ja elämänlaatuun vaikuttaa seuraavat asiat: terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto ja mielekäs tekeminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020.)

Tässä opinnäytetyössä keskitytään opiskelijahyvinvointiin ja sitä käsitellään opiskelukykykymallin mukaan. Opiskelukyky muodostuu omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä ja opetustoiminnasta (ks. kuva 1). Opiskelijan lisäksi opiskeluympäristöstä löytyvillä tahoilla, opiskeluterveydenhuollolla, oppilaitoksella ja opiskelijajärjestöillä on vastuu tukea ja vaikuttaa opiskelijan kokemaan hyvinvointiin. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.)



KUVA 1. Opiskelukykykymalli. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011,34.)

Korkeakouluilla on mahdollisuus vaikuttaa opiskelukykykymallissa esiintyviin ulottuvuuksiin. Vaikuttamalla opiskelijan voimavaroihin, opiskelutaitoihin, opiskeluympäristöön ja opetustoimintaan korkeakoulut voiva omalta osaltaan tukea opiskelijoiden opiskelukykyä. Tähän työhön tarvitaan kaikkien korkeakouluyhteisöjen jäsenten, opettajien, opiskelijoiden, tuki- ja ohjaushenkilöstön sekä korkeakoulun johdon yhteistyötä ja panosta. Tuella opiskelukykyä ennalta ehkäistään opinnoissa esiintyviä ongelmia, edistetään opintojen etenemistä, parannetaan oppimistuloksia ja vähennetään syrjäytymistä opiskeluyhteisöistä. (Kunttu ym. 2011, 154.)

3.1 Omat voimavarat

Omat voimavarat ovat opiskelijan ominaisuuksia ja voimavaroilla tarkoitetaan persoonallisuutta, elämäntilannetta, terveyteen vaikuttavia käyttäytymistottumuksia, sosiaalisia suhteita sekä fyysistä ja psyykkistä terveydentilaa. Opiskelun sujuvuuteen ja hyvinvointiin vaikuttaa kokemus omasta elämänhallinnasta, sosiaalinen tuki ja tunne omien voimien ja kykyjen riittävydestä. (Kunttu ym. 2011, 34.)

Opiskelijahyvinvoinnin näkökulmasta opiskelijan elämänhallinnassa tärkeässä osassa on opiskelijan omat taidot, joita tarvitaan opinnoissa edistymiseen ja selviämiseen. Puhutaan kyvystä hoitaa opiskeluiden aikana eteen tulevia tilanteita ja asioita. Opiskelijaelämässä voi kohdata monia uhkatekijöitä ja opiskelijalla pitää olla riittävästi voimavaroja niiden kohtaamiseen. (Sulander & Romppainen 2007, 18; viitattu lähteeseen Pelto-Huikko & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

Fyysisen hyvinvoinnin lisäksi on tärkeä korostaa psyykkistä hyvinvointia. Sulanderin ja Romppaisen (2007, 16) mukaan Ryff & Keyes (1995) määrittelevät psyykkisen hyvinvoinnin seuraavanlaisesti: psyykinen hyvinvointi on itsensä hyväksymistä, tunnetta ympäristön hallinnasta, itsenäisyyttä, positiivisia ihmissuhteita, elämän tarkoituksen ymmärtämistä ja henkilökohtaista kasvua. Mankan (2015) mukaan omiin voimavaroihin kuuluu myös psykologinen pääoma, joka pitää sisällään neljä eri ulottuvuutta: toiveikkuuden, itseluottamuksen, sitkeyden ja realististen optimismin.

3.1.1 Liikunta

Korkeakouluopiskelijoille tärkeä voimavaran lähde on liikunta. Liikunnalla voidaan hoitaa ja ehkäistä terveysongelmien kehittymistä esimerkiksi ylipainoa, ylä- ja alaselän oireita sekä masennusta ja astmaa. Tämän lisäksi on huomattu, että opiskelijoiden liikkumisella on yhteys opintojen etenemiseen, sosiaalisten suhteiden muodostumiseen ja stressin hallintaan. Liikunnalla on tärkeä rooli opiskelukyvyn edistämisessä. (Kunttu ym. 2011, 198.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen liikuntasuosituksen mukaan aikuisten tulisi harrastaa viikoittain kestävyysliikuntaa vähintään kaksi tuntia ja kolmekymmentä minuuttia ja lihaskuntoa kehittävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa. Edellä mainittu määrä liikuntaa ylläpitää ja edistää terveyttä. Kuntun ym. (2011,199) mukaan korkeakouluopiskelijoilla on seuraavanlaisia haasteita koskien liikunnan harrastamista. Opiskeluista johtuen taloudellinen tilanne koetaan usein heikkona, joten liikkumiseen käytössä oleva rahamäärä on usein pieni. Lisäksi työskentely ja ilta-aikaan suoritettavat tehtävät hämärtävät vapaa-ajan ja opiskelun rajaa, jolloin harrastuksiin käytettävä aika jää liian vähäiseksi.

3.1.2 Uni

Unella on tärkeä rooli opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kannalta. Tästä syystä opiskelijaterveydenhuollossa on tärkeää kiinnittää huomiota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa unihäiriöihin sekä niiden tunnistamiseen, hoitoon ja ennaltaehkäisyyn. (Kunttu ym. 2011, 204.) Partisen ja Huutoniemen (2018, 47–52) mukaan unettomuuteen ja unihäiriöihin voivat vaikuttaa seuraavat tekijät: herkkäunisuus, stressi, ravitsemus, alkoholi, tupakointi, kahvi, energiajuomat, liikunnanpuute ja muutokset elämäntilanteessa.

Unihäiriöitä ja unettomuutta voidaan ennaltaehkäistä ja hoitaa eri tavoilla. Ennaltaehkäisyä on huolehtiminen normaalista fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, unirytmien säännöllistäminen sekä unihuolto. Unihuollolla tarkoitetaan ulkoisten olosuhteiden korjaamista, joilla pystytään helpottamaan nukahtamista. Opiskelijat kohtaavat usein ongelmia nimenomaan säännöllisen unirytmien saavuttamisessa ja ylläpitämisessä. Sosiaalinen iltaelämä, harrastukset ja työt sekoittavat usein opiskelijoiden unirytmia. (Kunttu ym. 2011,205.)

Jokaisella ihmisellä on yksilöllinen unentarve, joten on vaikea määrittää tarkkoja rajoja oikealle määrälle unta. Unentarpeella tarkoitetaan sitä aikaa, jonka ihminen tarvitsee yön aikana palautuakseen kuormituksesta ja tunteakseen olonsa levänneeksi ja virkeäksi. Tarvittavan unen määrä muuttuu iän ja elämäntilanteen mukaan. (Partanen ja Huutoniemi 2018, 41-42.)

3.1.3 Stressi

Stressi on osa opiskelijoiden arkea ja osittain se on myös välttämätöntä. Stressistä on opiskelijoille hyötyä silloin, kun se vauhdittaa ja tehostaa opiskelutehtävien tekemistä. Toisena vaihtoehtona on liiallinen stressi, joka saa arjen tuntumaan raskaalta ja väsyttävältä. Opiskelijoiden on tärkeä opetella tunnistamaan, milloin stressi on liiallista. Ylikuormittavia ja stressaavia tekijöitä voivat olla: jatkuva kiire, muutokset ihmissuhteissa, sosiaalisten suhteiden ja tuen puute, kuormittavat elintavat, taloudelliset ongelmat ja kohtuuttomat vaatimukset sekä aikataulut. Koettu stressi on yksilöllistä ja ihmiset stressaavat erilaisista asioista. Liiallinen stressi voi oireilla fyysisesti, ajattelun tai tunnetason oireina sekä käyttäytymisessä. (Nyyti Ry 2021.)

Kunttu ym. (2011, 41) jakaa opiskelijoiden kokeman stressin vaativuudesta johtuvaan kuormitukseen sekä aikaansaamattomuudesta ja ajanhallinnan puutteesta johtuvaan kuormitukseen. Opiskelijoilla on erilaiset taustat ja lähtökohdat, jotka vaikuttavat siihen, miten yksilöt kokevat stressin opiskeluiden aikana. Lisäksi erilaisilla koulutusaloilla on toisistaan poikkeavia vaatimuksia opiskelua kohtaan, joka voi vaikuttaa koettuun stressiin. Toisinaan opiskeltava ala saatetaan kokea näköalattomaksi, joka pahimmillaan lisää kuormittavuutta.

3.1.4 Ravitsemus

Monipuolinen, terveellinen ja ravitsemussuositusten mukainen ruokavalio edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tukee opiskelijoiden jaksamista arjessa. Myös terveydellisestä näkökulmasta on tärkeää huolehtia riittävästä

määrästä ravintoaineita. Ruokavalintoihin vaikuttaa vanhempien ja kavereiden mallit, ruoan saatavuus, taloudellinen tilanne, opiskelu aikataulu, ympäristö, ruokailukokemus ja koettu palvelu. Pitkillä ja kiireisillä opiskelupäivillä on myös vaikutusta ruokailuihin. Kiireessä syödään liian vähän ja yksipuolisesti sekä päivän pidetessä nälkää tyydytetään epäterveellisillä valinnoilla. (Kunttu ym. 2011, 139, 190.)

Opiskelijoilla on mahdollisuus opiskelijuokailuun, joka kattaa päivittäisestä ravinnontarpeesta riittävän osan. Tutkimusten mukaan opiskelijat myös hyödyntävät hyvin saatavilla olevaa palvelua. Opiskelijuokailussa ruoan valmistamisessa huomio kiinnittyy monipuolisuuteen, terveellisyteen sekä houkuttavuuteen. Opiskelijoita ohjataan monipuolisen ja terveellisen aterian koostamisessa ja tarjolla on useampia eri vaihtoehtoja. (Kunttu ym. 2011, 139–140.)

3.1.5 Sosiaaliset suhteet ja sosiaalinen tuki

Sosiaalisilla suhteilla on iso vaikutus opiskelijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Ihminen on sosiaalinen olento, jolla on tarve kuulua johonkin joukkoon. Ryhmään kuulumista pidetään voimavarana, joka kannattelee vaikeina aikoina. Sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseen ja muodostamiseen vaikuttavat yksilön temperamentti, aiemmat kokemukset sosiaalisista suhteista ja ympäristö. Teknologian kehitys ja sosiaalinen media ovat lisänneet uusia mahdollisuuksia suhteiden ylläpitoon ja verkostoitumiseen. Sosiaalisesta mediasta voi saada helposti vertaistukea samassa tilanteessa olevilta henkilöiltä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2021.)

Kuormittavaa tilannetta, joka pitää sisällään tilanteeseen liittyvää epävarmuutta voidaan helpottaa sosiaalisen tuen eli vuorovaikutuksen avulla. Sosiaalisella tuella voidaan myös vahvistaa yksilön positiivista käsitystä sekä kokemusta elämänhallinnasta. Tutkimusten mukaan sosiaalisella tuella on vaikutusta yksilön kokemaan hyvinvointiin, työssäjaksamiseen, työmotivaatioon ja työyhteisöön sitoutumiseen. (Mikkola 2009, 26-27.) Työssäjaksaminen, työmotivaatio ja työyhteisö on verrattavissa opiskelujaksamiseen, opiskelumotivaatioon ja opiskeluyhteisöön.

3.2 Opiskelutaidot

Kuntun (2011,34) mukaan opiskelutaidot pitää sisällään seuraavia asioita: tekniset taidot, oppimistyyli, ongelmanratkaisukyvyyn, opiskelun merkityksen opiskelijalle, kriittisen ajattelun sekä sosiaaliset taidot. Opiskelijalle tärkeisiin opiskelutaitoihin kuuluu myös ajankäytön suunnittelu ja opintosuunnitelman tekeminen. Etäopiskelun aikana ajankäytön ja työskentelyn suunnittelemisen tärkeys korostuu entisestään.

Opiskelutaitoja voi opetella ja niitä kannattaa tietoisesti kehittää. Omien opiskelutaitojen tiedostaminen ja tunnistaminen auttaa opiskelijaa saavuttamaan parempia oppimistuloksia. Opiskelijan käsitys itsestä oppijana sekä oman motivaation ja keskittymistä edistävien asioiden tiedostaminen vaikuttaa suoraan opiskelutaitoihin. Opiskelutaitojen tukemisessa myös palautteella on oma merkityksensä. Opiskelijan omat kokemukset eivät aina riitä kertomaan oliko työskentelytapa oikea verrattuna asetettuihin tavoitteisiin ja oppimisen tuloksiin. Ulkopuolelta

tuleva palaute auttaa opiskelijaa kehittämään käytössä olevia oppimismenetelmiä ja -tapoja. (Oppimisvaikeus.fi 2018.)

3.3 Opiskeluympäristö ja opetustoiminta

Opiskeluympäristö jaetaan fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön. Fyysinen ympäristö pitää sisälleen fyysiset koulun järjestämät opiskeluolosuhteet, opetusvälineet ja taukotilat. Psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä puhuttaessa huomio kiinnittyy henkilökunnan ja opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen, opiskelijayhteisöjen tarjontaan ja opiskeluilmaperiin. (Kunttu ym. 2011,35.) Lindblom-Ylänteen ja Nevgin (2003) mukaan opettajilla on suuri vastuu ja vaikutus opiskeluympäristön muodostumiseen.

Opiskelijan hyvinvointia ja opiskelukykyä tarkastellessa ei voida väheksyä opetuksen ja ohjauksen merkitystä. Opiskelukyvyyn tueksi tarvitaan riittävän pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta. Opettaja on vuorovaikutuksessa opiskelijoiden kanssa, antaa palautetta ja arvioi toimintaa. Opetustoiminnassa isossa osassa on myös tutorointi ja opiskelijoiden integroituminen opiskeluyhteisöihin. (Kunttu ym. 2011,35.) Lähiopetuksen väheneminen ja etäopiskelun yleistyminen haastaa nykypäivänä opiskeluyhteisöjen rakentumista (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö).

Tutorointi ja etenkin vertaistutorit ovat isossa roolissa uusien opiskelijoiden tutustuttamisessa korkeakouluun ja sen toimintatapoihin. Vertaistutoroinnin tehtävänä on auttaa pääsemään kiinni opiskeluarkeen ja kohottaa ryhmän ryhmähenkeä erilaisilla aktiviteeteilla. Tarkoituksena on lisätä yhteisöllisyyttä kampuksilla. Tuutorit tarjoavat henkilökohtaista neuvontaa ja ohjausta sekä järjestävät ja markkinoivat erilaisia tapahtumia. Tuutorointi myös ylläpitää ja edistää opiskelijoiden kokemaa hyvinvointia. (Savotta 2021.)

Savonia ammattikorkeakoulussa on tällä hetkellä käytössä useita eri tapoja, joilla tuetaan opiskelijoiden hyvinvointia ja sen kehitystä. Tavoitteena on toimia niin, että opiskelijat tuntevat kuuluvansa opiskeluyhteisöön. Opiskeluhyvinvointia ja sen kehittymistä on tukemassa korkeakoulun oma henkilökunta, opinto-ohjaajat, opintoneuvojat ja koulukuraattorit, opiskelijakunta SAVOTTA, seurakuntien oppilaitospastorit, liikuntapalvelut ja opiskeluterveydenhuolto. (Savonia.)

4 YHTEISÖLLISYYS

Yhteisöllisyys on laaja käsite ja sitä voidaan määrittää useammalla eri tavalla. Yleisesti ottaen määritelmässä puhutaan usein ryhmästä, jolla on yhdistäviä tekijöitä kuten arvot tai tavoitteet. Yhteisöllisyys kuvaa erilaisten yhteistöiden muotoja, ihmisten välillä esiintyvää yhteistyötä sekä vuorovaikutusta, yhteenkuuluvuutta, yhdessä tekemistä ja olemista. Yhteisöllinen toiminta edes auttaa yhdessä oppimista ja tiedon jakamista. (Paasivaara & Nikkilä 2010; Varhaista aikaa 2020.) McMillan ja Chaviksen (1986, 6-13) mukaan yhteisöllisyys koostuu neljästä tekijästä: jäsenyydestä, vaikuttamisesta, tarpeiden täyttämisestä ja jaetusta tunneyhteydestä. Yhteisöllisyyttä pidetään tilana ja tunteena, johon jokainen yhteisöön kuuluva henkilö pystyy vaikuttamaan omien valintojen ja tekojensa kautta.

Ammattikorkeakoulu ympäristössä yhteisöllisyydestä on koettu olevan hyötyä sekä yhteisölle ja yksilölle. Hyvinvoivassa yhteisössä jokainen voi ilmaista mielipiteensä ja toimintaan osallistuminen koetaan helpoksi. Yksilötasolla yhteisöllisyys vaikuttaa positiivisesti psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Parhaassa tapauksessa se ylläpitää mielenterveyttä, stressinsietokykyä sekä edesauttaa yhteisöön kiinnittymistä. Kiinnittyminen opiskeluyhteisöön edistää opintojen etenemistä ja tukee opiskelukykyä. Turvallisuuden näkökulmasta yhteisöllisyys lisää yhteisöön kuuluvien keskinäistä luottamusta. (Kirveskoski 2020.)

Toimiva yhteisöllisyys vaatii yhteisön jäseniltä tietynlaisia yhteistyövalmiuksia. Yhteisössä olevilta henkilöiltä vaaditaan keskinäistä luottamusta, kunnioitusta ja toisten kuuntelemista. Jokaisella pitää olla kyky ja halu sitoutua toimintaan. Vuorovaikutukselle ja keskustelulle luodaan tilaa, jolloin kaikilla on oikeus oman mielipiteen esittämiseen ja mahdollisiin perusteluihin. (Mäkisalo 2003.)

Yhteisöllisyyden tukemisella on positiivisia vaikutuksia opiskeluhuvinvointiin. Opiskelijat tarvitsevat onnistuneita kokemuksia ja tunteita yhteen hiileen puhaltamisesta ja sujuvista yhteistöistä. Positiiviset tunnekokemukset olemassa olevasta yhteisöstä ja positiivinen tunneilmapiiri vaikuttavat myönteisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. Tämän lisäksi yhdessä vietetty aika kampuksella ja vapaa-ajalla sekä yhteiset tilaisuudet lisäävät yhteisöllisyyttä ja näin ollen tukevat opiskelijan kokemaa hyvinvointia. (Paasivaara & ja Nikkilä 2010,17.)

Panostamalla yhteisöllisyyden edistämiseen korkeakoulu pystyy vaikuttamaan koko yhteisön hyvinvointiin. Tavoituksena on luoda tilaa ja hyvät edellytykset yhteisöllisyyden toteutumiselle ja sen suunnitelmalliselle edistämiseksi. Opiskelijoiden jaksamisen ja hyvien tulosten saavuttamiseksi tarvitaan yhteisö, jossa viihdytään ja voidaan hyvin. Hyvinvoivan yhteisön muodostumista voidaan tukea erilaisilla yhteisillä tilaisuuksilla ja juhlilla, yhteisillä tiloilla sekä tukemalla opiskelijaryhmien ryhmäytymistä. Yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa myös yhteistoiminnallisilla opiskelukäytännöillä esimerkiksi yhteisprojekteilla ja ryhmätöillä. (Kunttu ym. 2011, 155-156.)

4.1 Ryhmäytyminen

Ammattikorkeakoulu opinnot sisältävät paljon erilaisia ryhmätöitä, jolloin ryhmäytyminen on tärkeässä roolissa. Tunne ryhmään kuulumisesta vaikuttaa myös positiivisesti opiskelijan kokemukseen yhteisöllisyydestä ja sen toteutumisesta korkeakouluympäristössä. Omaan opiskelijaryhmään kuulumisen lisää yhteisöllisyyden tunnetta.

Ryhmä on yhteistyön muoto, jossa ihmiset ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Ryhmään kuulumisella on tärkeä merkitys ihmisten elämässä. Elämän aikana ihmiset kuuluvat erilaisiin ryhmiin esimerkiksi harrastuksissa ja työpaikoilla. Ryhmiin kuulutaan, jotta sosiaalisia tarpeita saataisiin tyydytettyä ja saavutettaisiin yhteisiä tavoitteita. (Lämsä & Hautala 2008, 102-103.) Opiskeluympäristössä opiskelijoita yhdistävä tavoite on opintojen suorittaminen ja valmistuminen. Valmistuminen onnistuu suorittamalla määrätyt kurssit, harjoittelut ja opinnäytetyön.

Lämsän ja Hautalan (2003, 111-113) mukaan ryhmäytyminen ja ryhmän kehittyminen koostuu neljästä eri vaiheesta. Ensimmäisenä on ryhmän muodostumisvaihe. Alkuun jäsenet ovat tunnustelevia ja tilannetta kuvaa epävarmuus ja sekaannus. Saadaan tietoa toisten taustoista ja asenteista sekä luodaan perussäännöt. Seuraava vaihe kutsutaan kuohuntavaiheeksi. Kuohuntavaiheessa jäsenet esittävät omia mielipiteitä, vaikka olisivat eri mieltä muiden kanssa. Kyseistä vaihetta kuvaa vastustus ja avoimuuden puute. Kuohuntavaiheen jälkeen seuraa sääntöjen muodostumisvaihe. Jokainen jäsen tietää omat tehtävät ja roolin ryhmässä. Avoimuus lisääntyy ja tietoa jaetaan muille ryhmän jäsenille. Tätä seuraa tehtävän suorittamisen vaihe, jossa ryhmä hyötyy yhteistyöstä. Toimintaa pidetään tuloksellisena ja jäsenet puhaltavat yhteen hiileen.

Burns (2015) pitää ryhmään kuulumista ja kiinnittymistä yhtenä tärkeimmistä asioista, kun puhutaan opiskelijan menestymisestä ja valmistumista niin sanotussa tavoiteaikataulussa. Ryhmäytymiseen vaikuttaa myös yksilöt, sillä toiset vaativat siihen enemmän tukea ja toisilta se onnistuu helpommin ja luonnollisemmin. Burns'n mukaan ryhmäytymisen tukeminen vaatii ryhmänohjaajalta pitkäjänteistä työtä. Ryhmäytymiseen eteen tehtävät teot ovat kuitenkin pieniä arjessa tapahtuvia tekoja esimerkiksi ryhmänohjaustunnit, mielekäs tekeminen ja avoimuuteen kannustaminen.

4.2 Sosiaalinen pääoma

Sosiaalista pääomaa syntyy yhteisön jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta ja yhteisöllisyydestä. Verkostoituminen, vastavuoroisuus, luottamus, yhteiset arvot ja normit sekä osallistuminen vahvistavat yhteisön toimintaa ja luovat sosiaalista pääomaa. Sekä yksilö, että koko yhteisö hyötyy sosiaalisesta pääomasta ja sitä pidetäänkin yhteisön voimavarana. Toisessa päässä on sosiaalisen pääoman kielteiset vaikutukset ja niitä syntyy sellaisissa tapauksissa, joissa yhteisöllisyys ei hyväksy ihmisten erilaisuutta ja näin ollen kaventaa ja sulkee ihmisiä ulkopuolelle. Myös kiusaamista ja kateutta voi syntyä, jos yhteisön sisällä on liian tiiviitä sosiaalisia suhteita. (Manka & Manka 2016, 132-134.)

Manka & Manka (2016, 148) puhuvat kirjassaan työyhteisötaidoista, jotka edistävät yhteisöllisyyttä työpaikoilla. Työyhteisötaidot ovat verrattavissa opiskeluun liittyviin taitoihin. Opiskelijat voivat tukea omalla toiminnallaan yhteisöllisyyttä korkeakouluyhteisössä seuraavilla asioilla: huolehtimalla omasta osaamisesta ja tehtävien tekemisestä, reilulla ja kohteliaalla käytöksellä, tervehtimällä, kiittämällä, yhteistyöllä opiskelukavereiden ja opettajien kanssa, antamalla positiivista ja rakentavaa palautetta toiminnasta sekä ilmaisemalla mielipiteitä.

5 ETÄTYÖSKENTELYYN LIITTYVÄT TUTKIMUKSET

Keväällä 2020 koronavirustaudin aiheuttama pandemia pakotti koulut siirtymään etätyöskentelyyn ja hybridiopetukseen. Sekä opettajien että oppilaiden piti omaksua nopeasti etätyöskentelyn tuomat haasteet. Kuluneen vuoden aikana eri tahot ovat teettäneet tutkimuksia etätyöskentelyn vaikutuksista oppimiseen ja koettuun hyvinvointiin. Samaan aihealueeseen liittyviä tutkimuksia on siis tehty jo paljon ja tässä luvussa kerrotaan pääkohtia aikaisempien tutkimusten tuloksista.

Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK toteutti keväällä 2020 kyselyn opetuksen poikkeusoloista ja etäopiskelusta. SAMOK valmisti pohjan ja opiskelijakunnat toteuttivat kyselyt itsenäisesti omalla alueellaan. Tulosten koonnissa huomioitiin 16 opiskelijakunnan toteuttaman kyselyn tulokset. Kyselyyn vastasi yhteensä 6904 opiskelijaa. Kysymykset liittyivät erityisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. (Suomen opiskelijakuntien liitto 2020.)

Tutkimuksen mukaan opintojen alkuvaiheessa olevat opiskelijat ovat kärsineet enemmän poikkeusoloista. Etäopiskeluun siirtyminen lisäsi etenkin opiskelijoiden stressiä ja vähensi motivaatiota opiskeluita kohtaan. Kyselyyn vastanneista 47 % koki henkisen jaksamisen olevan huonompaa poikkeusoloihin siirryttäessä ja sen aikana. Avovastausten mukaan jaksamisen ja motivaation vähenemisen sekä stressin lisääntymisen taustalla oli monenlaisia tekijöitä. Yleinen huoli poikkeustilanteesta ja eristäytyminen muista ihmisistä nousi useassa vastauksessa esille. Lisäksi rutiinien puutteella, aiemmilla hyvinvointiongelmilla ja tilanteen epävarmuudella oli vaikutusta vastaajien tilanteisiin. (Suomen opiskelijakuntien liitto 2020.)

Tärkeänä kohtana tutkimusten tuloksista nostetaan poikkeustilanteesta riippumattomat haasteet. Kyselyyn vastanneet opiskelijat kokivat haasteita etäopiskelussa. Tulosten mukaan itsensä johtamisessa ja itseopiskelutaidoissa oli puutteita. Tietokoneiden ääressä kulutetut pitkät päivät, opetuksen järjestämisen puutteet ja ongelmat viestinnässä laskivat opiskelijoiden motivaatiota ja jaksamista. (Suomen opiskelijakuntien liitto 2020.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö teettää neljän vuoden välein korkeakouluopiskelijoille terveystutkimuksen. Tutkimuksia on verrattu keskenään ja vastausten perusteella kevään 2020 tutkimuksissa uupumus on selvästi lisääntynyt. Uupumusta kokeneiden opiskelijoiden määrä oli kaksinkertaistunut. Tällaista lukujen kasvamista ei havaittu aikaisemmissa tutkimuksissa. Kyseisessä tutkimuksessa nousi esiin myös nimenomaan nuorten opiskelijoiden uupuminen. Aikaisempien YTHS:n teettämien tutkimusten mukaan nuoret ovat olleet innokkaimpia opiskelijoita, ja uupumus on lisääntynyt opintojen edistymisen mukana. (Salmela-Aro 2020.)

Metropolia Ammattikorkeakoulun teettämän kyselyn tulokset tukevat aikaisemmin esiteltyjen tulosten vastauksia. Vastausten perusteella opiskelijoiden motivaatio ja jaksaminen on heikentynyt. Tämän lisäksi opetuksen laadun on koettu heikentyvän poikkeusoloihin siirryttäessä. Lisäksi poikkeusolojen aikana osa opiskelijoista koki jääneensä liian vähälle huomiolle ja vastausten mukaan ääntä oli vaikea saada kuuluviin. (Koronan vaikutukset opiskelijoiden kokemana 2020.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten etäopiskelu on vaikuttanut opiskeluhyvinvointiin ja yhteisöllisyyden toteutumiseen. Tutkimuksen tavoitteena oli kerätä mahdollisimman kattavasti tietoa Suotuisa-hankkeelle etäopiskelun ongelmakohtista ja opiskelijoiden tuen tarpeesta. Tutkimuksen tulokset tukevat Suotuisa-hankkeen työtä uusien matalankynnyksen ohjaus- ja hyvinvointipalveluiden luomisessa sekä jo olemassa olevien palveluiden ylläpitämisessä ja niistä tiedottamisessa.

Tutkimuksella selvitettiin vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä asiat ovat antaneet energiaa ja voimavaroja sekä mitkä asiat ovat kuormittaneet ja uuvuttaneet?
- Mitkä asiat ovat tukeneet opiskelukykyä ja -hyvinvointia?
- Miten yhteisöllisyys on toteutunut etäopiskeluiden aikana?

Hypoteesina eli oletuksena ennen kyselyn toteuttamista oli se, että opiskelijoiden opiskelukyky on heikentynyt, opiskelijat ovat kuormittuneita ja yhteisöllisyyden toteutumisessa on ollut haasteita koronaviruspandemian aikana.

6.1 Määrällinen tutkimusmenetelmä

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on yleinen tutkimusmenetelmä, jota voidaan kutsua myös tilastolliseksi tutkimukseksi. Tutkimuksen tarkoituksena on yleistäminen, syy-seuraussuhteet ja ennustaminen. Lisäksi se antaa laajan kuvan tutkittavasta asiasta, eikä yksityiskohtaista tietoa. Määrällinen tutkimus vaatii edustavaa ja riittävän suurta otosta ja aineistonkeruu menetelmän toimii yleensä standardoitu kyselylomake, jossa on valmiit vastausvaihtoehdot. Aineisto kuvataan usein numeroin sekä luvuin ja vastausten havainnoinnissa käytetään erilaisia taulukoita ja kuvioita. (Heikkilä 2008, 16; Kananen 2011,15.)

Kvantitatiivinen tutkimusprosessi etenee ennalta määrättyjen vaiheiden mukaan. Laadulliseen tutkimukseen verrattuna määrällisessä tutkimuksessa ei ole joustavuutta. Jos jokin vaiheista epäonnistuu, on määrällisessä tutkimuksessa aina palattava ensimmäiseen vaiheeseen. Tutkimusprosessi koostuu tutkimusongelman määrittämisestä, tutkimussuunnitelman laatimisesta, tiedonkeruuvälineen rakentamisesta, tietojen keräämisestä, tietojen käsittelystä ja analysoinnista, tulosten raportoinnista ja johtopäätösten tekemistä ja tulosten hyödyntämisestä. (Heikkilä 2008, 20; Kananen 2011,25.)

Aineiston keräämiseen on useita tapoja ja yksi niistä on kysely. Kyselytutkimuksella saadaan kerättyä laaja tutkimusaineisto. Lisäksi tutkimuksessa voidaan helposti kysyä paljon asioita suurelta kohderyhmältä. Kysely aineiston keräämisessä on tehokas tapa, sillä voidaan säästää tutkijan aikaa ja vaivannäköä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 189–190.)

Tässä opinnäytetyössä tutkimusmenetelmäksi valittiin määrällinen tutkimus, koska tutkimuksessa haluttiin tutkia laajaa joukkoa ja tehdä sen perusteella yleistyksiä etäopiskelun vaikutuksista opiskeluhuvinvointiin ja yhteisöllisyyden toteutumiseen. Määrällisellä tutkimuksella saadaan luotua laaja kuva tämänhetkisestä tilanteesta. Aineistonkeruumenetelmäksi valikoitui kysely, sillä kysyttäviä asioita oli paljon ja kohderyhmä oli suuri.

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Savonia-ammattikorkeakoulun tutkinto-opiskelijat Kuopiosta, Iisalmesta ja Varkaudesta. Kohderyhmän ulkopuolelle jäivät ylemmän vieraskieliset sekä ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijat. Erilaisia koulutusaloja oli liiketalouden ala, luonnonvara-ala, matkailu- ja ravitsemisala, muotoilu, musiikki ja tanssi, sosiaali- ja terveysala sekä tekniikan ala. Opiskelijat olivat joko päivä- tai monimuoto-opiskelijoita. Tutkimuksessa tutkittiin koko perusjoukkoa, jolloin voidaan puhua kokonaistutkimuksesta (Heikkilä 2008, 14). Kokonaistutkimusta käytettiin, koska haluttiin selvittää kaikkien koulutusalojen sekä eri kampuksille opiskelevien opiskelijoiden näkemyksiä. Määrällinen tutkimusmenetelmä mahdollisti koko perusjoukon tutkimisen.

6.2 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomake laadittiin yhteistyössä toimeksiantajan kanssa Webropol-ohjelmalla. Kyselylomake koostui 26 kysymyksestä, joista viisi käsitteli vastaajan taustatietoja. Taustatietoina lomakkeessa kysyttiin ikää, sukupuolta, koulutuksen vaihetta, koulutusala ja opiskelumuotoa. Kyselylomakkeen kysymykset teemoiteltiin neljään eri teemaan, jotka olivat seuraavanlaiset: koronan aiheuttama huoli ja opinnoissa edistyminen, opiskelukyky ja opiskelun innostavuus, tuen saanti ja palvelut sekä yhteisöllisyys (liite 1). Teemoittelun tarkoituksena oli helpottaa tulosten käsittelyä ja selkeyttää kyselylomaketta. Ennen kyselyn julkaisua toimeksiantaja testasi kyselylomakkeen toimivuutta.

Lomake sisälsi kahdeksan avointa kysymystä, seitsemän strukturoitua kysymystä sekä yksitoista asenneasteikkoja. Avoimilla kysymyksillä tarkoitetaan kysymyksiä, jossa esitetään kysymys ja vastaajalle jätetään tyhjä tila vastausta varten (Hirsjärvi ym. 2007, 193). Avoimilla kysymyksillä saatiin tarkempia vastauksia ja mahdollisia syitä tietyille tilanteille. Strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot ja vastaaja valitsee niistä yhden tai joissakin tapauksissa useamman vaihtoehdon (Hirsjärvi ym. 2007, 194). Strukturoiduilla kysymyksillä helpotettiin vastaamista.

Asenneasteikoista kyselyssä käytettiin Likertin ja Osgoodin asteikkoja. Heikkilän (2008, 52) mukaan asenneasteikoilla saadaan kerättyä paljon tietoa vastaajien mielipiteistä pienessä tilassa. Kyselylomakkeessa oli kolmea erilaista 5- portaista, 6- portaista ja 7-portaista Likertin järjestysasteikkoa. Asenneasteikosta vastaaja valitsee parhaiten omaa mielipidettä kuvaavaan vaihtoehdon. Usein vastausvaihtoehdoista löytyy ääripäät täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. (Hirsjärvi ym. 2007, 195)

Kyselyn loputtua vastaaja pystyi halutessaan jättämään yhteystiedot erilliselle lomakkeelle ja osallistumaan arvontaan. Yhteystiedot kerättiin ainoastaan arvontaa varten ja ne poistettiin heti palkintojen toimittamisen jälkeen. Arvonnan palkintona oli kolme 50 €:n Wolt-lahjakorttia. Arvonnan tarkoitus oli houkutella opiskelijoita vastaamaan kyselyyn, jotta saataisiin laaja joukko vastaajia.

6.3 Tutkimuksen kulku

Kysely julkaistiin perjantaina 16.4.2021 tiedotteena Wilma-palvelussa. Wilma lähetti automaattisesti sähköpostiviestin kaikille opiskelijoille, jossa kerrottiin uudesta tiedotteesta ja kehoitettiin vastaamaan opiskeluhyvinvointikyselyyn. Tiedote piti sisällään saatekirjeen (liite 2) ja julkisen nettilinkin, jonka kautta opiskelijat pääsivät vastaamaan kysymykseen. Tämän lisäksi teimme toimeksiantajan kanssa yhdessä kyselystä uutisen Savonian opiskelijoiden intranettiin, Reppuun. Kyselyyn oli mahdollista vastata myös Repun kautta. Näillä keinoilla pystyimme saavuttamaan suuremman kohderyhmän ja erottumaan muista opinnäytetyökyselyistä, jotka yleensä lähetetään opiskelijoiden sähköpostiin opettajan toimesta.

Kyselyyn oli mahdollista vastata kahden viikon ajan ja viimeinen vastauspäivä oli 3.5.2021. Puolessa välissä vastausaikaa opiskelijoille lähetettiin sähköpostia muistutukseksi kyselyyn vastaamisesta. Kahden viikon aikana 5300 opiskelijalla oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Näistä opiskelijoista kyselyyn vastasi 622 henkilöä.

Tulokset analysointiin kokonaisuutena, eikä vertailua tehty taustatietojen suhteen. Taustatietojen perusteella tehdyille vertailuille ei nähty tarvetta, sillä tutkimusongelmana oli selvittää yleisesti Savonia-ammattikorkeakouluopiskelijoiden näkemyksiä opiskeluhyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden toteutumisesta. Tulosten analysoinnissa isona apuna oli kyselyohjelma Webropol, josta tulosten kerääminen oli helppoa. Webropolista sain suoraan perusraportin kyselystä ja tämän pohjalta avasin kyselyn tutkimustuloksia. Ohjelma laski myös Likert-asteikkojen vastausten keskiarvot ja näitä arvoja hyödynsin tulosten analysoinnissa. Strukturoitujen kysymysten ja asenneasteikkojen tulokset on esitelty ja avattu taulukoiden ja kuvioiden avulla. Tulosten esittämisessä käytin prosentteja, sillä kyselyyn vastaajia oli iso joukko. Avointen kysymysten vastaukset ja perustelut ryhmittelin ja kirjoitin tulokset auki. Olen myös lainannut avoimien kysymysten vastauksia suoraan omaan työhöni.

6.4 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen suunnittelussa ja sen toteuttamisessa tutkijan pitää ottaa huomioon useita eettisiä kysymyksiä. Tutkimusta pidetään eettisesti hyvänä silloin, kun tutkimuksenteossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Eettisenä ratkaisuna pidetään jo tutkimusaiheen valintaa, jolloin on tärkeää kiinnittää huomiota aiheen kriteereihin ja merkityksellisyyteen sekä vaikutukseen yhteiskunnassa. Eettisiä kysymyksiä ja ongelmia pohdittaessa esille nousee usein myös tiedonhankinta. Lisäksi kaikissa tutkimustyön vaiheissa on vältettävä epärehellisyttä. (Hirsjärvi ym. 2007, 23-25.) Tutkimukseen osallistuminen ja kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista.

Tutkimuksen aihe on merkityksellinen sekä toimeksiantajalle että yhteiskunnallisesta näkökulmasta katsottuna. Toimeksiantaja saa tärkeää tietoa opiskelijoiden opiskelukyvyistä ja -hyvinvoinnista. Opiskelijoiden opiskelukyvyillä ja -hyvinvoinnilla on vaikutusta opintojen sujuvuuteen ja valmistumiseen. Tukemalla ja ylläpitämällä näitä asioita opiskelijoilla on valmiudet valmistumiseen ajallaan sekä työelämään siirtymiseen.

Kirjoittaessa tutkimusta lähteet on pyritty valitsemaan harkintaa ja lähdekritiikkiä käyttäen ja käytetyt tiedot on tuotu esille eettisten periaatteiden mukaan lähdekirjallisuutta käyttäen. Lähdemerkinnät on tehty tarkasti ja epärehellisyyden välttämiseksi toisten tekstejä ei ole plagioitu. Hirsjärven ym. 2007, 26) mukaan plagioinnilla tarkoitetaan luvaton lainaamista, jossa toisen kirjoittama teksti esitellään omana tietona. Rehellisyys on otettu huomioon myös tulosten esittelyssä. Tutkimuksesta saadut tulokset on esitelty rehellisesti eikä niitä ole kaunisteltu tai yleistetty kriittikittömästi (Hirsjärvi ym. 2007, 26).

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan mitata reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten pysyvyyttä eli kun tutkimus toistettaisiin samanlaisena niin aina saataisiin samat tulokset. Validiteetilla tarkoitetaan pätevyyttä eli mittaako kysely oikeaa asiaa ja mittarin tarkkuutta. Oikeaa tutkimusmenetelmää sekä mittaria käyttämällä voidaan varmistaa validiteetti. (Kananen 2011, 118-121.)

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Savonia-ammattikorkeakouluopiskelijat. Kysely lähetettiin 5300 opiskelijalle ja vastauksia kyselyyn tuli 622. Näiden lukujen perusteella vastausprosentiksi saatiin 12 %. Tutkimuksesta saatu aineisto oli riittävä ja kyselyn vastaukset antavat hyvän kuvan opiskelijoiden opiskelukyvyistä ja yhteisöllisyyden toteutumisesta etäopiskeluiden aikana. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui kysely laajan kohderyhmän takia ja tämä tukee tutkimuksen validiteettia. Lisäksi kyselyssä on avattu käsitteitä, jotta kaikilla vastaajilla on samanlainen ymmärrys kysyttävistä asioista. Jälkeenpäin ajateltuna paremman validiteetin saavuttamiseksi käsitteitä olisi voinut avata vielä enemmän. Kysely testattiin toimeksiantajan toimesta ennen kyselyn julkaisua. Tämän lisäksi kyselyä olisi ollut hyvä testata opiskelijalla ennen julkaisua. Aikataulullisten haasteiden takia se jäi tällä kertaa toteuttamatta.

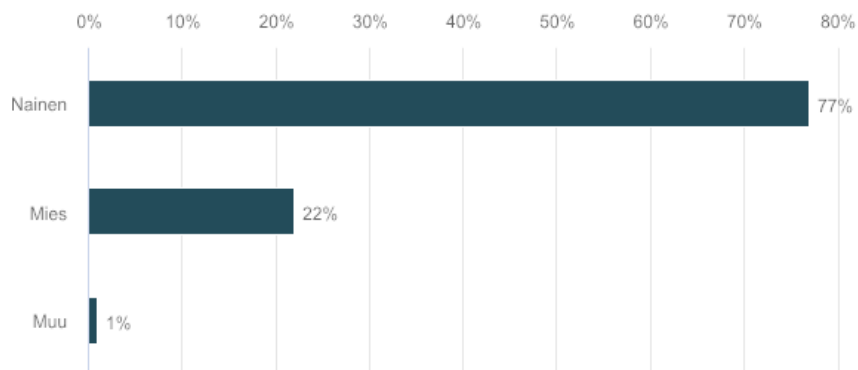
Kyselyn luotettavuutta pohdittaessa voidaan miettiä, onko kyselyn ohessa olleella arvonnalla ollut vaikutusta saatuihin tuloksiin. Arvonnalla saatiin houkutelua opiskelijoita vastaamaan kyselyyn. Osalle vastaajista tämä on saattanut olla ainut syy vastata kyselyyn ja tällöin vastaamista ei välttämättä ole tehty ajatuksen kanssa ja vastaukset antava vääränlaista kuvaa opiskelijan ajatuksista ja tilanteesta. Ei voida olla täysin varmoja siitä, miten vakavasti opiskelijat ovat vastanneet kyselyyn.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tulosten esittelyssä hyödynnettiin neljää eri teemaa: koronan aiheuttama huoli ja opinnoissa edistyminen, opiskelukyky ja opiskelun innostavuus, tuen saanti ja palvelut sekä yhteisöllisyys. Teemojen avulla vastausten käsittely oli helpompaa ja tulosten esittelystä tuli selkeämpää.

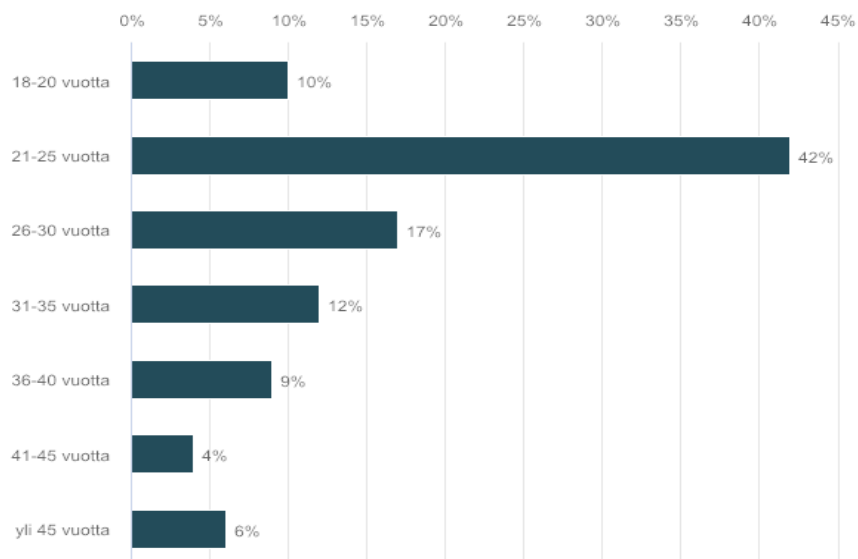
7.1 Taustatiedot

Kyselyyn vastasi yhteensä 622 opiskelijaa ja vastanneista naisia oli 77 % (kuva 2).



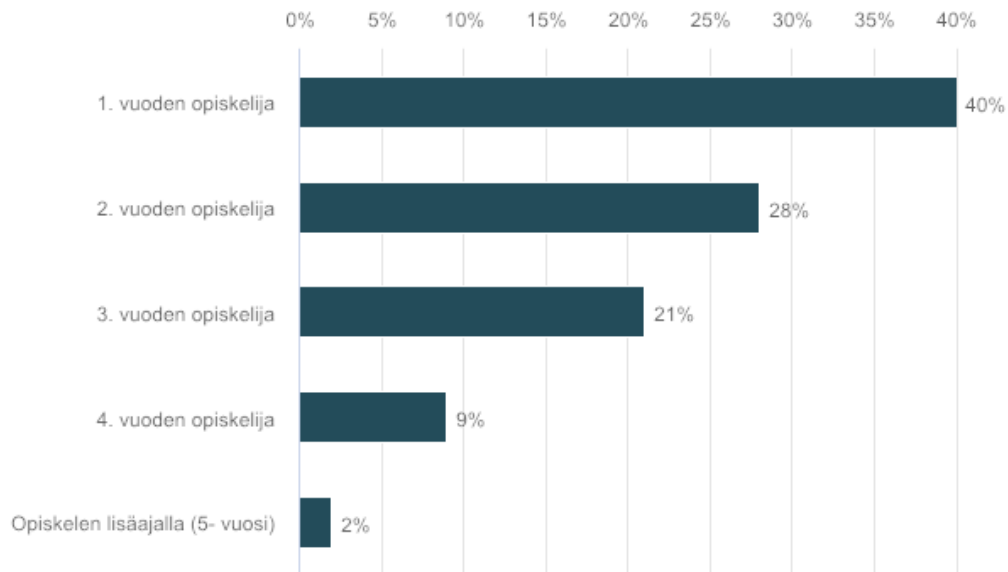
KUVA 2. Vastaajien sukupuolijaukama (n=622)

Vastaajien ikää kysyttiin seitsemän erilaisen luokan mukaan (kuva 3). Ensimmäistä luokkaa lukuun ottamatta luokat olivat viiden vuoden välein. Eniten vastaajia (42 %) sijoittui 21-25 vuoden välille ja vähiten (4%) 41-45 vuoden välille.



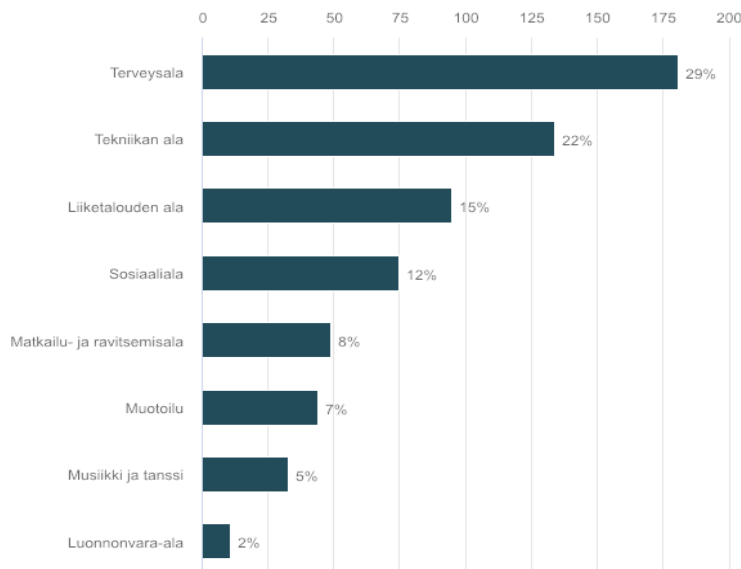
KUVA 3. Vastaajien ikäjaukama (n=622)

Koulutuksen vaihetta kysyttiin viiden erilaisen vaihtoehdon mukaisesti (kuva 4). Vastaajista 40 % oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Vastaajista vain 11 % oli neljännen vuoden opiskelijoita tai opiskeli lisäajalla.



KUVA 4. Vastaajien koulutuksen vaihe (n=622)

Koulutusala kysyttäessä vastaajista puolet oli terveysalalta tai tekniikan alalta. Vähiten vastaajia oli musiikin ja tanssin koulutuksesta sekä luonnonvara-alalta. Näiden kahden alan vastaajamäärä yhteensä oli 7 % (kuva 5). Suuriin eroihin eri koulutusalojen vastaajamäärissä vaikuttaa opiskelijoiden määrät koulutusalaan kohden. Terveysalalla opiskelijoita on huomattavasti enemmän kuin esimerkiksi luonnonvara-alalla.

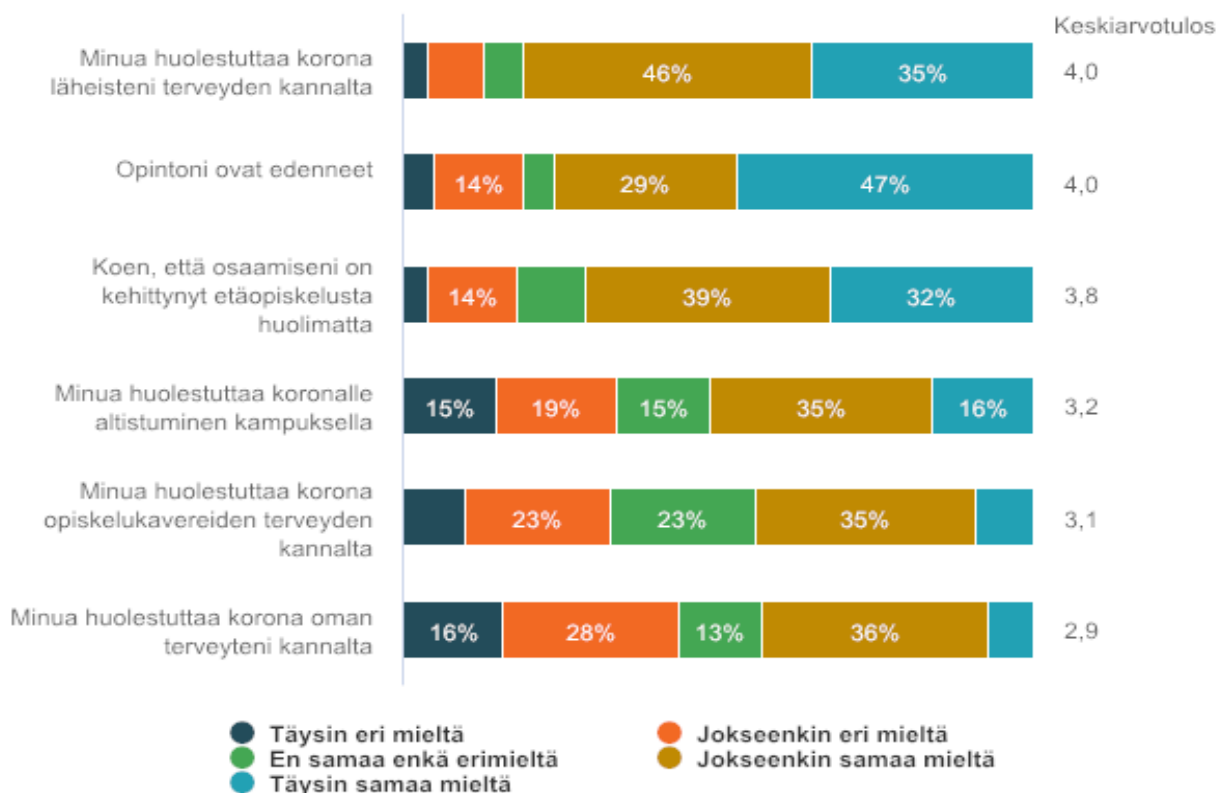


KUVA 5. Vastaajien koulutusala (n=622)

Taustatietoina kysyttiin myös opiskelumuotoa. Suurin osa vastaajista 69 % oli päiväopiskelijoita ja monimuoto opiskelijoita oli 31 %. Kysymykseen vastasi 622 opiskelijaa.

7.2 Koronan aiheuttama huoli ja opinnoissa edistyminen

Koronan aiheuttamasta huolesta ja sen vaikutuksesta opintojen edistymiseen kysyttiin kolmen kysymyksen avulla. Ensimmäisessä kysymyksessä piti arvioida koronan aiheuttamaa huolta annettujen väittämien mukaan (kuva 6). Vastausten perusteella korona aiheutti huomattavasti enemmän huolta läheisten terveyden kannalta kuin oman tai opiskelukavereiden terveyden kannalta. Kyselyyn vastanneista suurin osa oli nuoria ja tämä selittää sitä, miksi korona huolestuttaa enemmän läheisten terveyden kannalta. Suurin osa vastaajista oli myös täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että opinnot etenivät ja osaaminen kehittyi koronasta ja etäopiskelusta huolimatta.



KUVA 6. Koronan aiheuttama huoli (n=622)

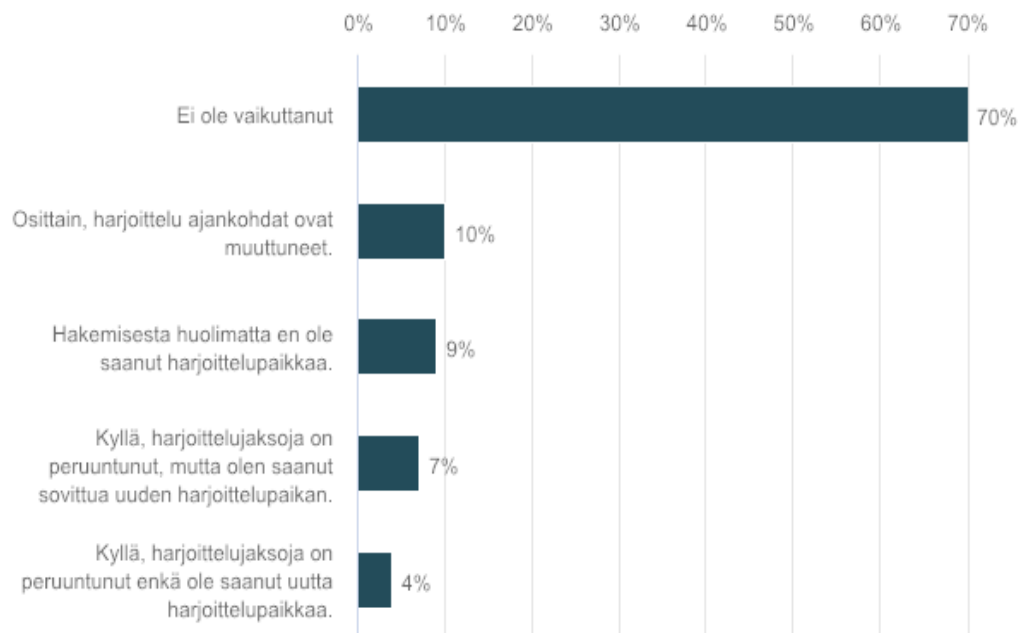
Opiskelijoilta, joiden opinnot eivät olleet edenneet suunnittelun mukaisesti kysyttiin avoimella kysymyksellä suurimpia haasteita ja esteitä opintojen etenemiselle. Vastaajia tässä kysymyksessä oli 194. Vastauksissa oli tuotu esille useita erilaisia haasteita. Useammassa vastauksessa toistui etäopiskelun tuomat haasteet sekä motivaation väheneminen.

”Opiskelumotivaation löytäminen, etäluentoihin on todella hankala keskittyä suhteessa paikan päällä järjestettävään opetukseen. Lisäksi ryhmätyöprojektien tekeminen etänä ei ole ollut kovinkaan mieluisaa tai sujunut aina halutulla tavalla.”

”motivaation puute, lähipäivät ja luokkalaisten ja opettajien näkeminen innostaa opiskeluun ihan eri tavalla, kuin ollessa yksin kotona.”

Etäopiskelun ja motivaation puutteen lisäksi opintojen etenemisen esteeksi useammassa vastauksessa oli nostettu harjoittelu. Harjoitteluita oli peruttu ja siirretty koronan takia sekä harjoittelupaikkoja oli aiempaa vähemmän tarjolla.

Kyselyssä kysyttiin myös erikseen koronatilanteen vaikutusta harjoittelujaksojen suorittamiseen. Vastausten perusteella suurin osa oli kuitenkin sitä mieltä, että koronatilanteella ei ole ollut vaikutusta harjoittelupaikkojen saamiseen tai niiden suorittamiseen (kuva 7).



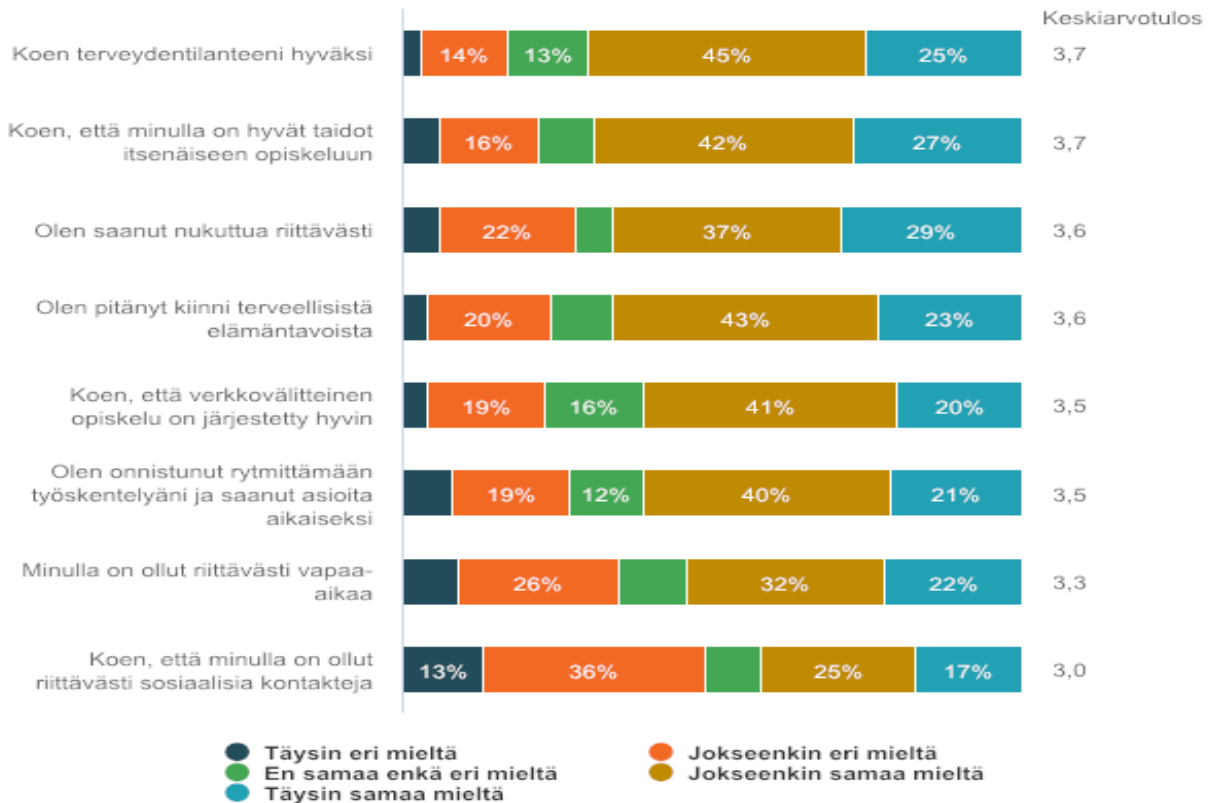
KUVA 7. Koronatilanteen vaikutus harjoitteluihin (n=622)

7.3 Opiskelukyky ja opiskelun innostavuus

Opiskelukykyä ja opiskelun innostavuutta kysyttiin erilaisilla väittämillä. Tämän lisäksi vastaajien piti arvioida opiskelukykyä kokonaisuutena, kuormituksesta palautumista ja stressiä. Opiskelukykyä arvioitaessa omien voimavarojen merkitys koettiin tärkeimmäksi. Koronatilanteesta huolimatta suurin osa oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että oma terveydentilanne oli hyvä, terveelliset elämäntavat olivat säilyneet ja

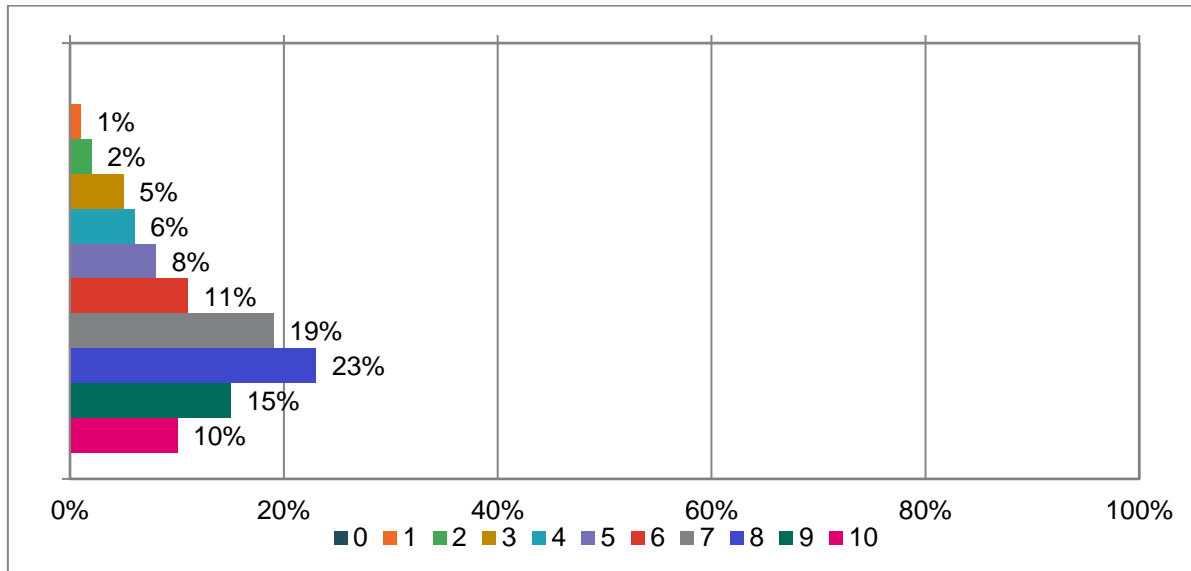
unta oli ollut riittävästi (kuva 8). Lisäksi suurin osa vastaajista koki omaavansa riittävät taidot itsenäiseen opiskeluun.

Vastausten perusteella eniten opiskelukykyä kuormittivat sosiaalisten kontaktien ja vapaa-ajan puute. Puolet opiskelijoista oli täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä siitä, että sosiaalisia kontakteja oli riittävästi (kuva 8). Korona-ajalla on ollut suuria vaikutuksia yksin asuvien sosiaalisiin kontakteihin. Kotona opiskelu on myös vaikeuttanut opiskelun ja vapaa-ajan erottamista, jolloin vapaa-aika on jäänyt helposti normaalia vähemmäksi.



KUVA 8. Opiskelukyky (n=622)

Vastaajia pyydettiin arvioimaan opiskelukykyä kokonaisuutena asteikolla nolasta kymmeneen. Nolla tarkoitti, että opiskelija on täysin opiskelukyvytön ja kymmenen vastasi opiskelukykyä parhaimmillaan (kuva 9). Opiskelijoista 67 % koki opiskelukyvyn säilyneen hyvänä etäopiskeluiden aikana ja vastasi opiskelukyvyn olevan seitsemän tai enemmän. Vastaajista ainoastaan 8 % vastasi opiskelukyvyn olevan kolme tai vähemmän.



KUVA 9. Opiskelukyvyn arviointi (n=622)

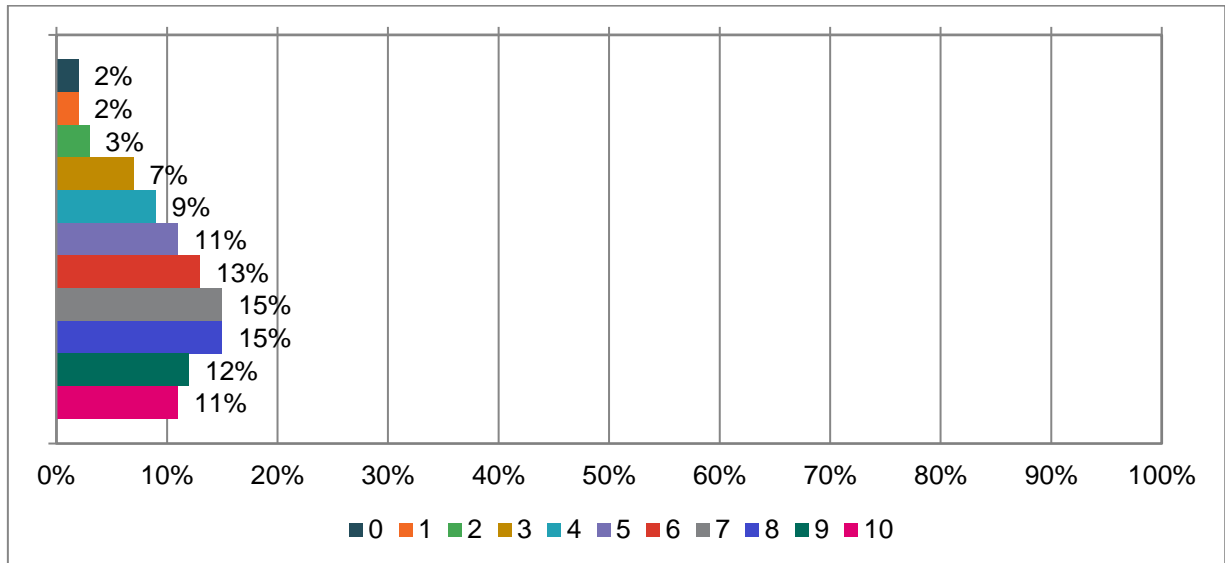
Vastaajilta, jotka vastasivat opiskelukyvyn olevan kolme tai vähemmän kysyttiin avoimella kysymyksellä syitä opiskelukyvyn heikentymiselle. Avoimeen kysymykseen vastasi 38 opiskelijaa. Opiskelukyvyn heikentymisen syyksi useammassa vastauksessa nousi esiin etäopiskelun tuomat haasteet. Vastaajien mukaan kotona on vaikea keskittyä luentoihin ja muutenkin liiallinen kotona oleminen koettiin ahdistavaksi:

"Lähikontaktien puute. En pysty keskittymään opiskeluun kun kaikki tapahtuu samojen seinien sisällä. Haluan lähiopetukseen takaisin."

Tämän lisäksi useammassa vastauksessa kritisoitiin etäopetuksen toteutusta, opetusta ja opettajien toimintaa:

"Olen hajalla, kosna opetus on epäseövää etänä, opetuksesta on vaikea saada kiinno, ja tehtäviä on paljon. Väliä tuntuu etteivät ne edes koske aiheita, joita on käsitelty. Tuntuu myös, että osa opettajista pakenee opettamista laittamalla meidät tekemään täytetehtäviä jotka eivät hyödytä ketään."

Opiskelun aiheuttamasta kuormituksesta palautumista kysyttiin samanlaisella Osgoodin asteikolla. Nolla tarkoitti palautumisen olleen erittäin huonoa ja kymmenen erittäin hyvää (kuva 10). Vastaajista yli puolet vastasi palautumisen olleen viisi tai sitä parempi. Ainoastaan seitsemän prosenttia vastasi palautumisen olleen huonoa eli kolme tai vähemmän.



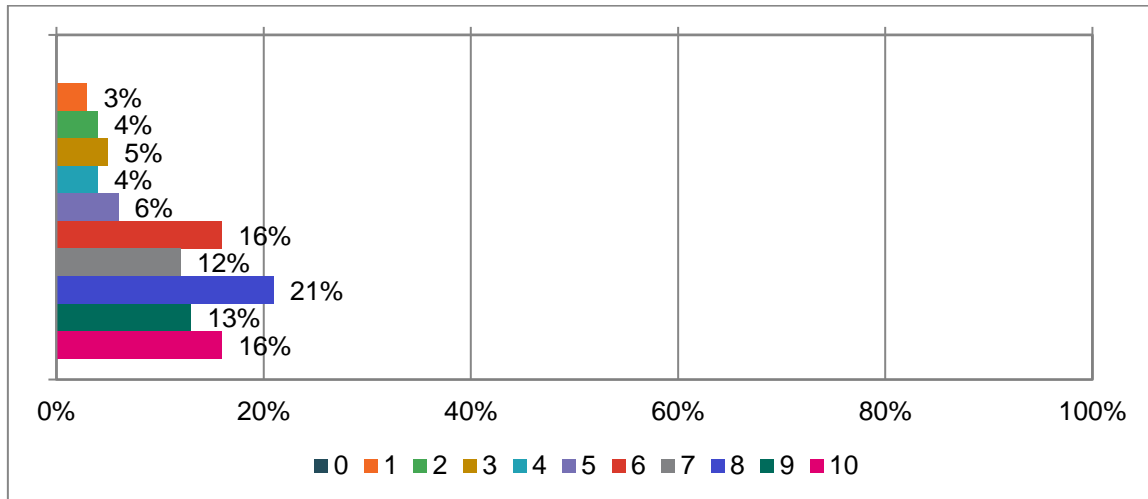
KUVA 10. Kuormituksesta palautuminen (n=622)

Vastaajilta, jotka kokivat kuormituksesta palautumisen heikoksi, kysyttiin avoimella kysymyksellä syitä palautumisen heikkenemiselle. Vastauksia tuli 68. Useissa vastauksissa painotettiin vapaa-ajan ja opiskelun sekoittamista keskenään:

”Koulu ja vapaa-aika menee sekaisin ja uupumus on niin vahvaa ettei tunnu energian riittävän kavereiden näkemiseen tai mielekkäiden asioiden tekemiseen.”

Opiskelijat asuvat usein pienissä asunnoissa ja erilliselle työhuoneelle tai työpisteelle ei ole välttämättä erillistä tilaa. Opiskelu, ruokailu ja kahvitauot tapahtuvat samassa tilassa ja saman pöydän äärellä. Tällaiset asiat vaikeuttavat helposti selkeää tauottamista ja vapaa-ajan erottamista opiskelusta. Opinnot ovat helposti jatkuvasti läsnä ja opiskelut venyvät iltaan asti, jolloin palautumiselle ei jää riittävästi aikaa.

Opiskelukykyyn vaikuttaa myös opiskelijoiden kokema stressi. Opiskelijoiden piti arvioida kokemaansa stressiä asteikolla nollasta kymmeneen. Kyselyssä stressillä tarkoitettiin tilaa, jossa opiskelijaa on kokenut jännittyneisyyttä, levottomuutta, hermostuneisuutta tai ahdistuneisuutta. Asteikossa nolla tarkoittaa, että stressiä ei ole ollut lainkaan ja kymmenen tarkoittaa, että stressiä on ollut erittäin paljon (kuva 11). Opiskelijoista 77 % vastasi kokemansa stressin määräksi kuusi tai sitä suuremman numeron. Suurin osa opiskelijoista on siis kokenut paljon stressiä etäopiskeluiden aikana.

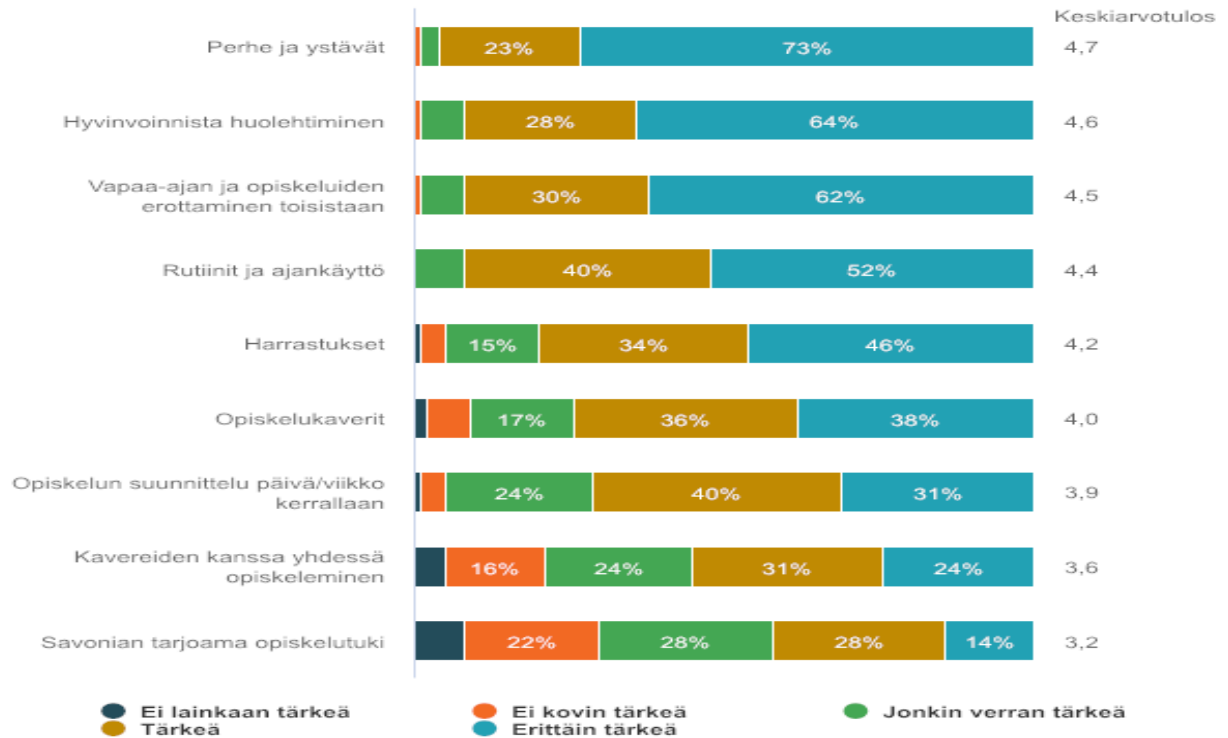


KUVA 11. Opiskelijoiden kokema stressi (n=622)

Opiskelijoilta, jotka vastasivat seitsemän tai sitä suuremman numeron kysyttiin avoimella kysymyksellä mahdollisia syitä stressille. Vastauksia avoimeen kysymyksen tuli 334. Vastauksissa esiintyi paljon erilaisia asioita, jotka ovat aiheuttaneet stressiä. Tällaisia asioita olivat esimerkiksi aikataululliset haasteet, epävarmuus tulevasta ja jatkuva muutokset. Useissa vastauksissa painotettiin stressin johtuvan tehtävien määrästä ja niiden vaikeudesta:

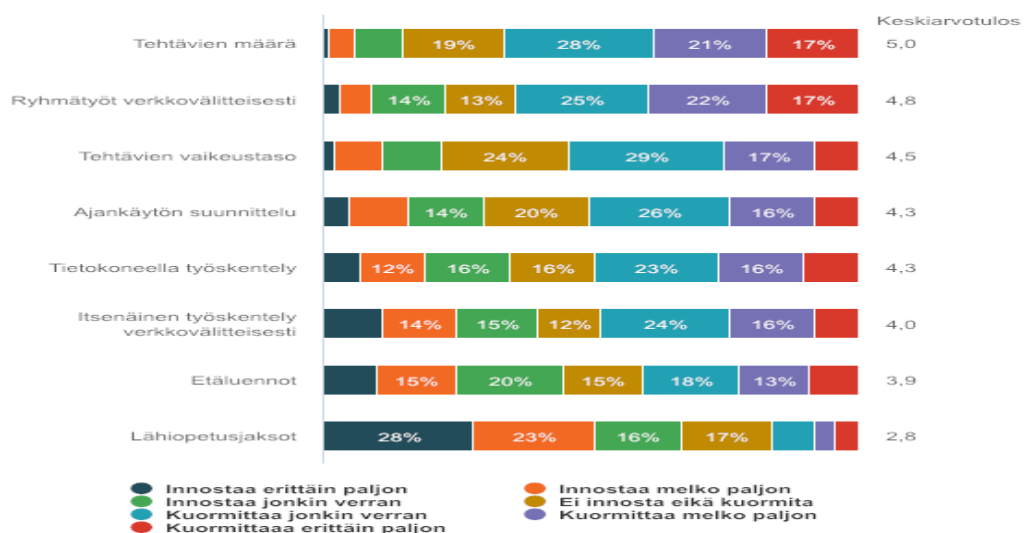
”Paljon kokeita ja tehtäviä päällekkäin, pitkiä päiviä koneen ääressä, ei jaksakaan tehdä enää päivän päätteeksi koneella tehtäviä kun on jo päivän katsonut luentoja etänä, alkaa ahdistaa kun ei saa mitään aikaan. Yritän tehdä tehtäviä sitten luentojen aikana joten en keskity luentoan ja taas seuraavan tehtävän tai kokeen teko vaikeaa kun ei ole keskittynyt opetukseen. Paineet saada tuotettua kirjallisia tehtäviä mutta ei energiaa tehdä niitä”

Kyselyllä haluttiin myös selvittää mitkä asiat opiskelijat ovat kokeneet tärkeiksi etäopiskeluiden aikana. Annettujen asioiden tärkeyttä piti arvioida asteikon mukaan, jonka ääripäät olivat ei lainkaan tärkeä tai erittäin tärkeä (kuva 12). Tärkeimpiä asioita opiskelijoille olivat perhe ja ystävät ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Vähiten tärkeimmäksi koettiin Savonian tarjoama opiskelutuki ja kavereiden kanssa yhdessä opiskeleminen. Vastauksissa oli myös mahdollista kirjoittaa avoimeen vastauslaatikkoon heille tärkeitä asioita etäopiskelussa. Vastauksissa painotettiin hyvinvoinnista huolehtimiseen liittyvät asiat: uni, ravinto ja liikunta. Myös mahdollisuus kouluruokailuun tuli esille useammassa vastauksessa.



KUVA 12. Asioiden tärkeys etäopiskelussa (n=622)

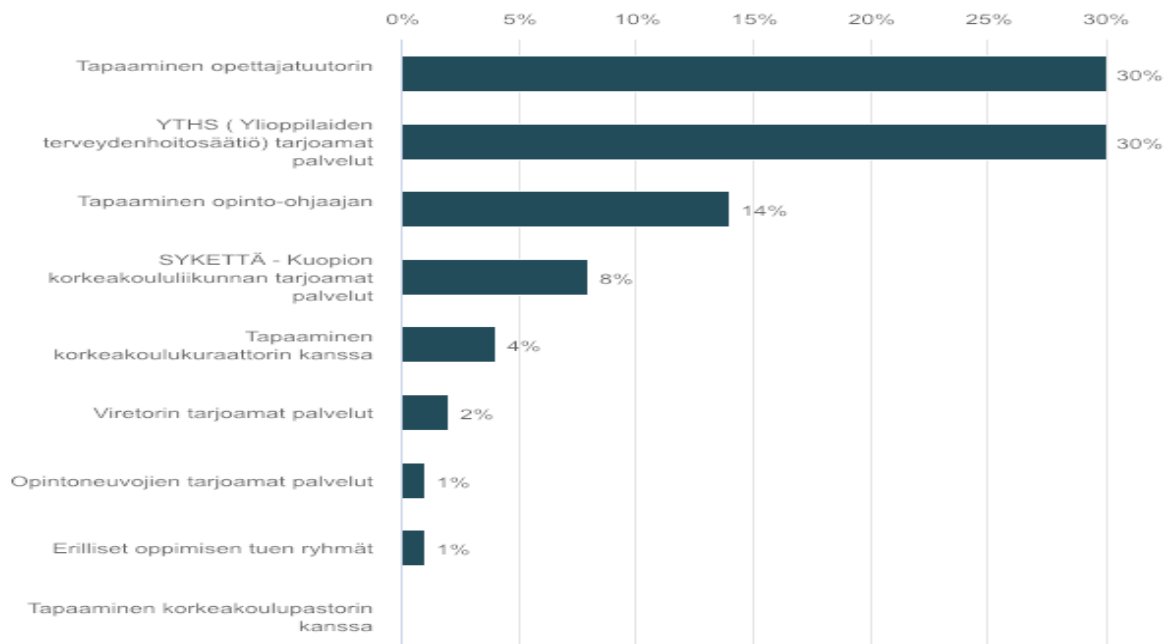
Opiskelijoilta kysyttiin eri asioiden innostavuutta ja kuormittavuutta etäopiskelussa. Heidän piti arvioida ovatko tietyt asiat kuormittaneet vai innostaneet heitä etäopiskelussa (kuva 13). Asteikon ääripäinä oli innostaa erittäin paljon ja kuormittaa erittäin paljon. Vastausten mukaan kuormittavimpia tekijöitä olivat tehtävien määrä ja ryhmätyöt verkkovälitteisesti. Innostavimmaksi asiaksi koettiin lähiopetusjaksot.



KUVA 13. Innostavuus ja kuormittavuus etäopiskelussa (n=622)

7.4 Tuen saanti ja palvelut

Kyselyn yhtenä teemana oli tuen saanti ja palvelut. Näitä asioita kartoitettiin kolmella kysymyksellä. Ensimmäisenä opiskelijoiden piti rastittaa ne palvelut, joita on käyttänyt kuluneen vuoden aikana (kuva 14). Palveluista eniten käytetyimmät olivat tapaaminen opettajatuutorin kanssa ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tarjoamat palvelut. Näitä palveluita oli käyttänyt kolmasosa vastaajista. YTHS:n palveluiden korkea käyttöaste voi selittyä sillä, että osa opiskelijoista on käyttänyt esimerkiksi heidän tarjoamiaan suun ja terveydenhuollon palveluita. Suun terveydenhoito ei suoranaisesti liity etäopiskeluun ja sen aiheuttamaan tuen tarpeeseen.



KUVA 14. Opiskelijoiden käyttämät palvelut (n=622)

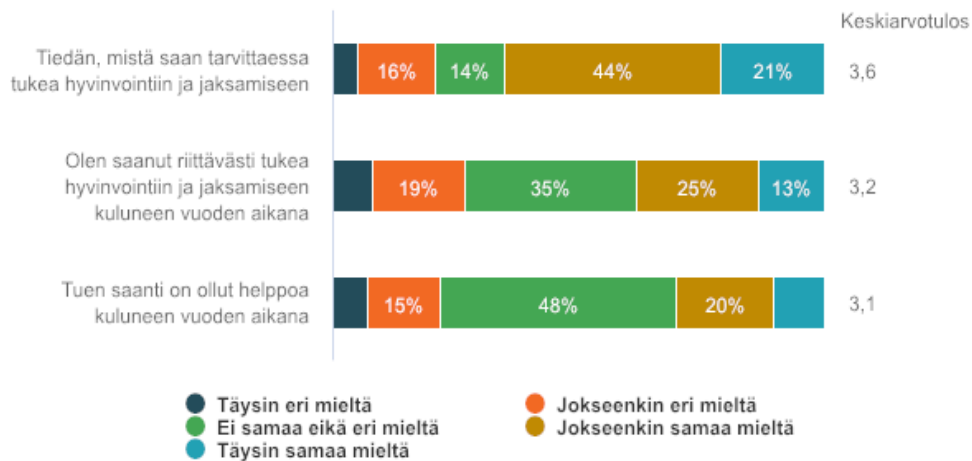
Avoimella kysymyksellä haluttiin selvittää miten Savonia voisi parantaa ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia. Tähän kysymykseen vastasi 203 opiskelijaa. Useissa vastauksissa nostettiin esiin opettajatuutorien tunnit ja henkilökohtaiset tapaamiset. Opiskelijoiden mukaan tunteja ja tapaamisia voisi olla enemmän tarjolla. Lisäksi vastauksissa painottui etätapahtumien ja erilaisten etätempausten järjestäminen hyvinvoinnin tueksi:

”Etätempauksia verkossa esim yhteisiä haasteita tai jumppahetkiä/ taukoliikuntaa, etäolohuone, johon opiskelijat voisi kokoontua ja jossa voisi olla jotain kivoja aiheita tai vaikka musiikkiesityksiä. Opettajat voisivat enemmän kysellä oppilaiden kuulumisia ja apua tulisi tarjota aktiivisemmin. Pienet teot vaikuttavat!”

Useat opiskelijat kaipasivat myös lisää tiedotusta ja mainostusta jo olemassa olevista palveluista ja niiden käytämisestä:

”Tiedottaa ja mainostaa enemmän palveluita, joita on tarjolla ja kertoa niistä enemmän. Helpottaa niiden pariin pääsemistä”

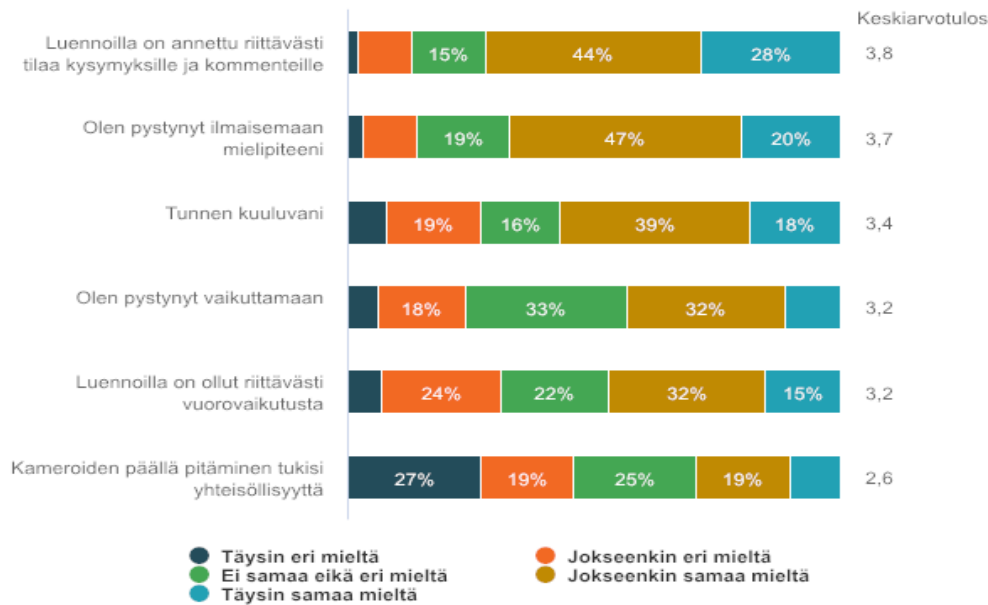
Savonian tarjoamaa tukea pyydettiin arvioimaan kolmen väittämän mukaan asteikolla täysin samaa mieltä – täysin eri mieltä. Opiskelijoista 65 % vastasi tietäneensä mistä tarvittaessa saa tukea hyvinvointiin ja jaksamiseen, mutta 38 % koki saavansa riittävästi apua etäopiskelun aikana. Kolmasosa opiskelijoista koki, ettei ollut saanut riittävästi tukea.



KUVA 15. Savonian tarjoama tuki (n=622)

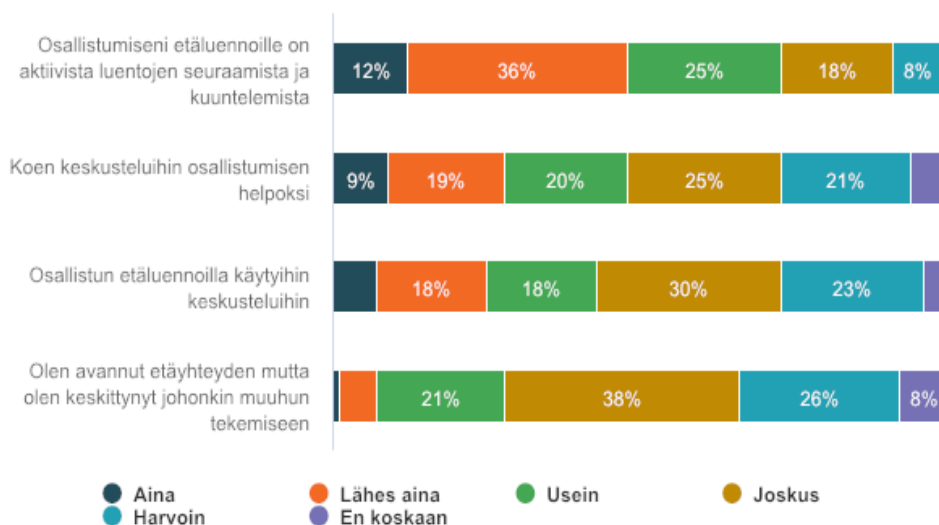
7.5 Yhteisöllisyys

Viimeisessä osiossa kartoitettiin opiskelijoiden näkemyksiä yhteisöllisyydestä ja sen toteutumisesta etäopiskelussa. Ensimmäiseksi opiskelijoita pyydettiin arvioimaan yhteisöllisyyttä annettujen väittämien mukaan (kuva 16). Opiskelijoista suurin osa oli täysin samaa mieltä tai jokseenkin samaa mieltä siitä, että luennoilla on annettu riittävästi tilaa kysymyksille ja kommenteille. Lisäksi 67 % koki pystyvänsä ilmaisemaan mielipiteensä. Vähiten sama mieltä oltiin seuraavien väittämien kanssa: luennoilla on ollut riittävästi vuorovaikutusta ja kame-roiden päällä pitäminen tukisi yhteisöllisyyttä.



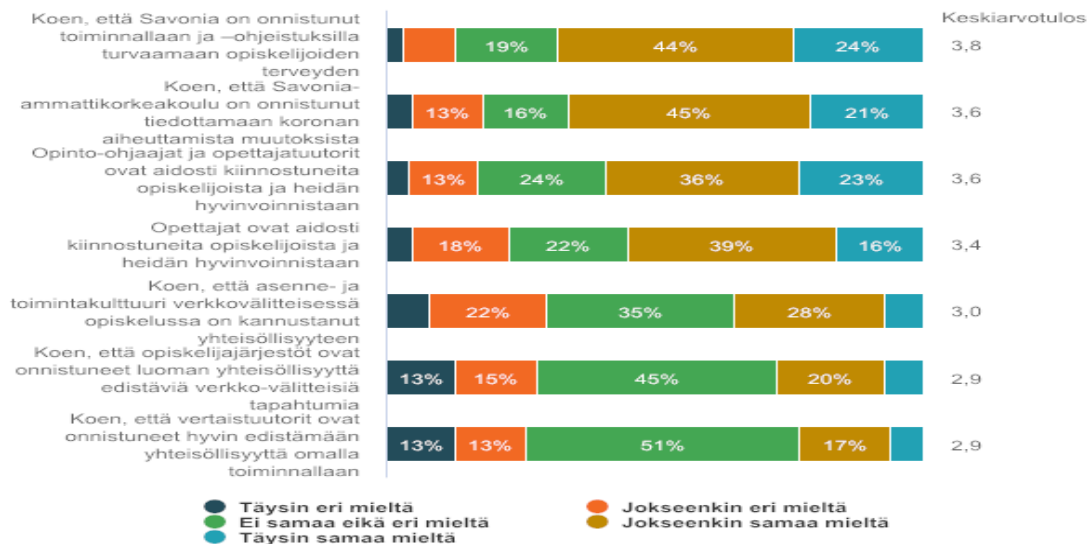
KUVA 16. Yhteisöllisyys etäopiskelussa (n=622)

Opiskelijoiden piti arvioida myös omaa käyttäytymistään etäluentojen aikana neljän väittämän mukaan (kuva 17). Väittämiä piti arvioida asteikolla, jonka ääripäät olivat aina ja en koskaan. Puolet opiskelijoista vastasi, että osallistuminen on ollut aktiivista luentojen seuraamista ja kuuntelemista aina tai lähes aina. Opiskelijoista 30 % vastasi aina, lähes aina tai usein väittämään: olen avannut etäyhteyden mutta olen keskittynyt johonkin muuhun tekemiseen.



KUVA 17. Käyttäytyminen etäluennoilla (n=622)

Kyselyllä haluttiin selvittää myös opiskelijoiden näkemyksiä Savonian toiminnasta yhteisöllisyyden tukemisessa. Opiskelijoita pyydettiin arvioimaan väittämiä Likertin asteikolla, jossa ääripäinä oli täysin samaa mieltä ja täysin eri mieltä. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että Savonia on onnistunut toiminnallaan ja ohjeistuksillaan sekä näistä tiedottamalla turvaamaan opiskelijoiden terveyden. Vastausten mukaan vähiten tyytyväisiä oltiin opiskelijajärjestöjen ja vertaistutoreiden toimintaan yhteisöllisyyden tukemisessa. Noin neljäsosa oli opiskelijajärjestöjä ja vertaistutoreita koskevien kysymysten kanssa täysin eri mieltä tai jokseenkin eri mieltä (kuva 18). Lisäksi puolet opiskelijoista vastasi kyseisiin väittämiin ei samaa eikä eri mieltä.



KUVA 18. Savonian toiminta yhteisöllisyyden tukemisessa (n=622)

Kolme viimeistä kysymystä oli avoimia kysymyksiä. Kysymyksillä haluttiin selvittää miten Savonia tai opiskelija itse voisi parantaa opintojen sujuvuutta. Savonian toimintaa koskevaan kysymykseen vastauksia tuli 163. Vastauksissa esiintyi paljon erilaisia ideoita, miten Savonia voisi parantaa opintojen sujuvuutta. Useassa vastauksessa nousi esiin etäluentoihin liittyvät asiat. Luentoisiin ja kursseihin kaivattiin selkeyttä ja aikataulutusta:

”Ensimmäisellä luennolla selkeät sävelet koko kurssin suorittamiseksi. Arvostelu perusteet, annettavat tehtävät kurssin aikana, deadlinet yms.”

Monessa vastauksessa painotettiin myös etäopiskelun mahdollisuutta koronatilanteen jälkeenkin:

”Opiskelun joustavuus. Jos etäopiskelu jollekin sopii paremmin kuin lähiopiskelu, etäopiskelun maksimointi olisi mahdollista myös korona-ajan jälkeen. Ei mitään turhanpäiväisiä läsnäolopakkoja. Läsnä voi olla myös etänä.”

Opiskelijoilta kysyttiin, miten he itse pystyisivät vaikuttamaan opintojen sujuvuuteen ja useassa vastauksessa painottui aikataulutaminen:

"Ajankäytön suunnittelulla, aikatauluttamisella ja palautumisesta huolehtimalla.

Viimeisessä kysymyksessä opiskelijat saivat antaa vapaasti palautetta kyselystä ja etäopiskelusta. Vastauksia kysymykseen tuli 145 ja ne sisälsivät monipuolisesti opiskelijoiden näkemyksiä kuluneesta vuodesta. Useassa vastauksessa kiitettiin kyselystä ja mahdollisuudesta kertoa omia ajatuksia.

"Kiitos, että sain vastata tähän kyselyyn! Se auttoi avaamaan omia ajatuksia kuluneesta vuodesta ja toivottavasti näihin vastaamalla Savonia kykenee parantamaan opetusta ja opiskelijahyvinvointia! :) Aurinkoista kevättä!"

7.6 Yhteenveto

Vastausten perusteella opiskelijat eivät ole olleet huolissaan omasta tai opiskelukavereiden terveydestä, sen sijaan huoli on ollut läheisten terveydessä. Suurin osa opiskelijoista oli myös sitä mieltä, että opinnot ovat edenneet suunnitellusti ja osaaminen on kehittynyt etäopiskeluista huolimatta.

Opiskelukykyyn vaikuttaa useat tekijät ja kokonaisuudessaan opiskelukyvyn koettiin säilyneen hyvänä etäopiskeluiden aikana. Etäopiskeluiden aikana opiskelukykyä tukivat terveelliset elämäntavat, riittävä uni ja terveyden säilyminen hyvänä. Opiskelukykyä kuormittivat eniten sosiaalisten kontaktien ja vapaa-ajan puute. Useissa vastauksissa nousi esiin haasteet vapaa-ajan ja opiskelun erottamisessa sekä motivaation laskeminen. Etäopiskeluiden aikana opiskelijoille eniten voimavaraistavia tekijöitä olivat perhe, ystävät ja hyvinvoinnista huolehtiminen. Vähiten tärkeimmäksi koettiin Savonian tarjoama tuki.

Etäopiskelussa kuormittavimmaksi asiaksi nousi verkkovälitteisesti toteutetut ryhmätyöt, tehtävien määrä ja vaikeustaso sekä aikatauluttamiseen liittyvä haasteet. Sen sijaan innostavimmaksi asiaksi opiskelijat kokivat lähiopetusjaksot. Suurin osa opiskelijoista on kokenut etäopiskelun haastavana, mutta myös osa toivoo etäopiskelu mahdollisuuden jatkuvan korona-ajan jälkeen.

Opiskelukykyyn vaikuttaa myös kuormituksesta palautuminen ja stressi. Suurin osa vastaajista koki palautuvansa kuormituksesta hyvin. Opiskelijoilla, joilla palautuminen kuormituksesta oli heikkoa, kertoivat usein syyksi opiskelun ja vapaa-ajan sekoittumisen keskenään. Vastausten mukaan opiskelijoilla on ollut kuluneen vuoden aikana paljon stressiä. Stressiä ovat aiheuttaneet epävarmuus tulevasta, jatkuvat muutokset ja aikataululliset haasteet. Lisäksi tehtävien määrä ja vaikeustaso on lisännyt osalla opiskelijoista stressiä.

Kuluneen vuoden aikana suurin osa opiskelijoista on ollut tietoisia mistä tukea ja apua on tarvittaessa ollut saatavilla. Eniten opiskelijat ovat käyttäneet Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön palveluita ja tavanneet opettaja-tuutoria. Opiskelijat toivoivat kuitenkin lisää tiedotusta ja mainostusta olemassa olevista palveluista ja niiden käyttämisestä. Lisäksi opiskelijoiden mielestä Savonia voisi tukea ja parantaa opiskeluhuvinvointia lisäämällä etätapahtumia ja erilaisia etätempauksia.

Vastausten perusteella luennoilla on annettu riittävästi tilaa keskustelulle ja kysymyksille, mutta siitä huolimatta luennoille kaivataan lisää vuorovaikutusta. Mielipiteiden ilmaiseminen on koettu myös helpoksi. Etäopiskelu on tuonut omat haasteensa yhteisöllisyyden toteutumisessa. Ryhmytyymiseen ja yhteisöllisyyden tukemiseen pitää jatkossa panostaa. Luennoilla käyttäytymisestä kysyttäessä puolet opiskelijoista osallistui luennoille aktiivisesti. Suurin osa oli sitä mieltä, että kameroiden päällä pitäminen ei tukisi yhteisöllisyyttä.

Lopuksi haluttiin selvittää näkemyksiä Savonian toiminnasta yhteisöllisyyden tukemisessa. Savonian toimintaan tiedottamisessa ja ohjeistusten antamisessa oltiin tyytyväisiä, mutta sen sijaan vertaistutoreiden ja opiskelija-järjestöjen toimintaan yhteisöllisyyden tukemisessa ei vastausten mukaan oltu kovinkaan tyytyväisiä.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Aikaisemmat tutkimukset koronapandemian aikaisesta opiskelusta osoittivat, että etäopiskeluun siirtyminen on kuormittanut opiskelijoita, lisännyt stressiä ja vähentänyt motivaatiota. Myös tämän kyselyn vastaukset vahvistavat aiempien tutkimuksen tuloksia. Tulosten perusteella koronan aikainen etäopiskelu on herättänyt paljon erilaisia tunteita opiskelijoissa. Etäopiskelu on koettu kuormittavana ja lähiopetukselle tulee olemaan jatkossa tarvetta. Toisaalta vastausten perusteella osalle opiskelijoista etäopiskelu soveltuu hyvin ja nämä opiskelijat toivovat etäopiskelun olevan mahdollista myös jatkossa. Useissa tapauksissa etäluennot ja itsenäiset tehtävät helpottavat työn ja opintojen yhdistämistä.

Etäopiskelun kuormittavuudesta puhuttaessa vastauksissa nousi esiin etäluennot ja niiden käytännön toteutus. Opettajat voivat omalta osaltaan vaikuttaa etäluentojen toimivuuteen lisäämällä luentoihin luennon aikana suoritettavia tehtäviä ja vuorovaikutusta erilaisilla keskusteluilla. Opiskelijoilta vaaditaan myös aktiivista osallistumista luennoilla ja keskusteluihin, jolloin vuorovaikutusta saataisiin lisättyä.

Ajankäyttö sekä vapaa-ajan ja opiskelun erottaminen toisistaan koettiin myös haastavaksi koronan aikana. Korona rajoitti myös monella tapaa opiskelijoiden sosiaalista elämää vapaa-ajalla. Tällä saattaa olla vaikutusta siihen, miksi vapaa-aika ja opiskelu ovat menneet helpommin sekaisin. Vapaa-ajalla ei välttämättä ole ollut mahdollista tai suositeltavaa esimerkiksi harrastaa tai tavata ystäviä ja tämä vahvistaa entisestään tunnetta siitä, että vapaa-aikaa ei ole ja kaikki aika kuluu opiskeluiden parissa.

Tulosten perusteella opiskelijat kaipaavat tukea ja yhtenä tärkeänä tuen antajana esiin nousi opettajatuutorit. He tekevät tällä hetkellä tärkeää työtä opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja tukevat opiskelijoita, jotta opinnot sujuisivat. Opettajatuutoreita on helppo lähestyä ja heidän kanssaan käydään kahdenkeskisiä keskusteluja opintoihin liittyen. Tällaisille keskusteluille tulee olemaan jatkossakin tarvetta ja mahdollisuuksien mukaan niitä voisi järjestää useammin.

Kuntun ym. (2011,34) mukaan opiskelukyky koostuu omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opiskeluympäristöstä ja opetustoiminnasta. Alla olevaan kuvaan on nostettu Kuntun opiskelukyky mallista asioita, joiden tulosten mukaan on koettu vaikuttavan opiskelukykyyn positiivisesti (+) tai negatiivisesti (-) (kuva 19). Kyselyn tulosten mukaan etäopiskeluiden aikana omat voimavarat ja opiskelutaidot koettiin tärkeiksi ja opetustoiminta sai eniten kritiikkiä. Opiskelijat huolehtivat omasta hyvinvoinnistaan ja terveellisistä elämäntavoista koronasta huolimatta. Korona on herättänyt keskustelua terveydestä ja kuluneen vuoden aikana on ollut aikaa panostaa hyvinvointiin ja terveellisiin elämäntapoihin.



KUVA 19. Opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät

Opiskelukykyyn vaikuttaa myös koettu stressi ja kuluneen vuoden aikana opiskelijat ovat tunteneet paljon stressiä. Stressiä on aiheuttanut epävarmuus tulevasta ja jatkuvat muutokset. Muutokset ovat saattaneet tapahtua nopeasti ja kaikilla ei ole valmiuksia sopeutua nopeisiin muutoksiin. Joillekin myös elämän ja asioiden suunnittelu pidemmälle aikavälille on tärkeää ja tällaisessa tilanteessa se ei ole ollut mahdollista. Stressiä on aiheuttanut myös tehtävien määrä ja vaikeustaso. Tästä asiasta ei ole tutkimus tietoa ennen korona-aikaa, joten on vaikeaa sanoa, onko stressi lisääntynyt tehtävien määrästä ja vaikeustasosta etäopiskelun myötä vai onko tehtävien määrä ja vaikeustaso aiheuttanut aina näin paljon stressiä.

Savonia-ammattikorkeakoulu onnistui opiskelijoiden terveyden turvaamisessa sekä tiedottamisessa ja ohjeistusten antamisessa korona-aikana. Kaikkien terveyden turvaaminen on ollut tässä tapauksessa kaikista tärkeintä ja Savonia on myös siihen panostanut. Opiskelijajärjestöjen ja vertaistuutorien toiminnassa nähtiin paljon parantamisen varaa. Omalta osaltaan he olisivat voineet olla paremmin tukemassa ja parantamassa yhteisöllisyyttä. Etäopiskelun jatkuessa erilaisille etätapahtumille ja etätempauksille on varmasti jatkossa tarvetta. Opiskelu siirtyi nopealla aikataululla lähiopetuksesta etäopiskeluun, jolloin reagointi aikaa ei ole ollut paljoa. Lisäksi epävarmuus siitä kauanko tilanne jatkuu ja toiveet lähiopetukseen siirtymisestä ovat haastaneet tuutoreita ja opiskelijajärjestöjä toiminnan järjestämisessä.

Vastausten perusteella opiskelijat olivat sitä mieltä, että kameroiden auki pitämäinen ei tukisi yhteisöllisyyttä. Tämän perusteella opiskelijat haluavat jatkossakin olla piilossa mustien ruutujen takana kamerat suljettuina. Opiskelijat ovat tottuneet alusta asti pitämään kamerat kiinni, joten myös kynnys kameran aukaisemiseen on

todennäköisesti kasvanut. Yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutuksen syntymistä etäopiskelussa voitaisiin jatkossa lisätä kannustamalla opiskelijoita kameroiden avaamisessa. Kameroiden auki pitäminen lisääisi myös opettajien työn mielekkyyttä ja sillä voitaisiin vähentää tunnetta seinille puhumisesta.

9 POHDINTA

Kuluneen vuoden aikana etäopiskelu on herättänyt minussa erilaisia ajatuksia ja halusin selvittää, onko muilla opiskelijoilla ollut samankaltaisia ajatuksia. Tästä lähti idea opinnäytetyölleni, joka käynnistyi tammikuussa 2021. Samaan aikaan Savonia-ammattikorkeakoulussa oli käynnistymässä Suotuisa-hanke, jonka tarkoituksena on tukea opiskelijoiden hyvinvointia. Näin ollen Suotuisa-hankkeesta tuli opinnäytetyölleni sopiva toimeksiantaja.

Teoreettinen viitekehys rakentui kahdesta käsitteestä opiskelukyvystä ja yhteisöllisyydestä. Opiskelukykyyn löytyi selkeä teoria Kristiina Kuntun luomasta opiskelukykymallista, jonka avulla oli helppo avata opiskelukykyä ja siihen vaikuttavia asioita. Alkuvaiheessa odottelin virallista toimeksiantoa, joka lisäsi hieman haastetta teoria osuutta kirjoittaessa ja tein paljon töitä itsenäisesti. Sain mielestäni kuitenkin hyvin kuvattua teoriaa, joka toimii hyvänä pohjana tutkimukselle. Hyvinvointi on käsitteenä laaja ja mielestäni sain rajattua ja kuvattua käsitettä riittävästi opiskelukykymallin avulla. Alkuvaikeuksien jälkeen opinnäytetyö prosessi lähti sujumaan hyvin ja nopealla tahdilla.

Itse tutkimus ja kyselyn laadinta oli mielenkiintoinen prosessi oppimisen kannalta. Perehdyin kvantitatiiviseen tutkimusmenetelmään useamman teoksen avulla, jotta sain riittävän kuvan ja ymmärryksen valitusta menetelmästä. Ensimmäiseksi tutkimukseksi mielestäni onnistuin tutkimuksen tekemisessä hyvin ja suunnitelmieni mukaan. Mielestäni tekemäni tutkimus vastaa alussa asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Sain tutkimukseeni myös riittävän vastaajamäärän, joka kertoo myös siitä, että aihe on ollut ajankohtainen ja opiskelijoilla on ollut tarve päästä purkamaan ajatuksia. Tätä väitettä tukee myös viimeisen kysymyksen kommentit. Useissa kommentissa opiskelijat kiittivät tehdystä kyselystä ja mahdollisuudesta palautteen antamiselle.

Kyselylomakkeen laadinta oli yllättävän haastava, mutta opettavainen prosessi. Mielestäni kyselylomake venyi hieman liian pitkäksi ja jälkeenpäin ajateltua olisi voinut keskittyä tiettyjen asioiden kysymiseen syvemmin ja jättää osan asioista pois. Ensimmäistä kyselyä tehdessä pitkä ja laaja kysely vaikeutti tulosten analysointia ja etenkin niiden yhteenvetoa. Kysely sisälsi myös useita avoimia kysymyksiä ja vastauksia tuli 622. Suuri aineisto, useat avoimet kysymykset ja nopea aikataulu haastoivat tulosten analysointia. Tästä huolimatta onnistuin mielestäni nostamaan esille tärkeimpiä asioita kyselyn tuloksista.

Opinnäytetyöprosessi syvensi ammatillista osaamista usealla tavalla. Prosessin aikana opin löytämään luotettavia lähteitä ja käsittelemään olemassa olevaa tietoa sekä perehtymään syvemmin käsitteisiin opiskelukyky ja yhteisöllisyys. Kirjoittamisen olen kokenut aikaisemmin itselleni haastavaksi, joten opinnäytetyön tekeminen kehitti myös kirjoitustaitoja. Ajankäytön suunnittelu, suunnitelmallisuus ja oma aloitteisuus ovat tärkeässä osassa työskentelyä ja olen mielestäni kehittynyt näissä kuluneen kevään aikana.

Tein opinnäytetyötä yhteistyössä toimeksiantajan sekä ohjaajan kanssa. Toimeksiantaja toimi hyvänä tukena kyselylomakkeen laatimisessa sekä kertoi omia ideoita ja toiveita, jotta työ vastaisi heidän tarpeitaan ja toimeksiantoa. Mielestäni onnistuin tutkimuksella vastaamaan toimeksiantajan tarpeisiinsa ja tuloksia pystyy jatkossa hyödyntämään. Pääsin prosessin aikana myös kehittämään esiintymistaitoja, kun kävin kaksi kertaa esittelemässä kyselyä ja sen tuloksia projektiryhmän palaverissa.

Tutkimukselle olisi voinut olla jo tarvetta aikaisemmin, jolloin opiskelijoiden tilanteeseen olisi voitu reagoida nopeammin esimerkiksi syksyllä 2020. Opiskelijat ovat selvästi kaivanneet enemmän apua ja tukea kuluneen vuoden aikana. Tällä hetkellä näyttää siltä, että maailmanlaajuinen pandemia alkaisi helpottamaan ja lähiopeutukseen palaaminen olisi mahdollista syksyllä 2021. Vuosi on ollut monella tapaa raskas ja opettavainen. Opiskeluhyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden tukemiselle on tarvetta myös jatkossakin. Opiskelijat kaipaavat opintojen vastapainoksi ja hyvinvoinnin tueksi sosiaalisia kontakteja ja sosiaalista elämää.

LÄHTEET

- Burns, Eila 2015. "Hankalina opiskelupäivinä on hyvä kun tietää, että joku aina auttaa". Jamk.fi. Verkkojulkaisu. <https://erityisopettaja.fi/hankalina-opiskelupaivina-on-hyva-kun-tietaa-etta-joku-aina-auttaa>. Viitattu 24.3.2021
- Heikkilä Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 22.4.2021.
- Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko ja Sajavaara Paula 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy. Viitattu 30.4.2021.
- Kananen, Jorma 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Tampere: Ju-venes Print. Viitattu 30.4.2021.
- Kirveskoski, Hannele 2020. Yhteisöllisyyden merkitys korkeakoulu yhteisössä. Yhteisöllisempi korkeakoulu. SAMOK Ry. https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/12/samok_fi_web-joka.pdf. Viitattu 23.3.2021
- Koronan vaikutus opiskelijoiden kokemana 2020. Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta METKA:n raportti etäopiskeluiden tuloksista. Pdf-tiedosto. Julkaistu 27.5.2020. <http://metkaweb.fi/wp-content/uploads/2020/05/Valmis-raportti.pdf>. Viitattu 18.2.2020.
- Kunttu, Kristiina, Komulainen, Anne, Makkonen, Katri ja Pynnönen, Päivi 2011. Opiskeluterveys. Porvoo: Duodecim. Viitattu 18.2.2021.
- Lindblom-Yläne, Sari ja Nevgi, Anne 2003b. Oppimisympäristöt. Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Lämsä, Anna-Maija ja Hauta, Taru 2008. Organisaatiokäyttötymisen perusteet. Helsinki: Edita Prima Oy. Viitattu 24.3.2021
- Manka, Marja-Liisa 2015. Sterssikirja: Mistä virtaa? Alma Talent Verkkokirjahylly. [https://verkkokirjahylly.alma-talent.fi/teos/EACBFXCTEB#/kohta:KEINOJA\(\(20\)STRESSINHALLINTAAN\(\(20\):OMAT\(\(20\)VOIMAVARAT\(\(20\):Psykologinen\(\(20\)p\(\(e4\)\(\(e4\)oma\(\(20\):Psykologisen\(\(20\)p\(\(e4\)\(\(e4\)oman\(\(20\)merkitys\(\(20\)/piste:b2021](https://verkkokirjahylly.alma-talent.fi/teos/EACBFXCTEB#/kohta:KEINOJA((20)STRESSINHALLINTAAN((20):OMAT((20)VOIMAVARAT((20):Psykologinen((20)p((e4)((e4)oma((20):Psykologisen((20)p((e4)((e4)oman((20)merkitys((20)/piste:b2021). Viitattu 18.2.2021
- Manka, Marja Liisa ja Manka, Marjut 2016. Työhyvinvointi. Helsinki: Talentum Pro. Viitattu 22.4.2021
- McMillan, David & Chavis, David 1986. Sense of community: A definition and theory. Journal of Community Psychology. Viitattu 23.3.2021
- Mikkola, Leena 2009. Sosiaalinen tuki työssä: Katsaus 2000-luvun tutkimuskirjallisuuteen. Teoksessa Prologi. Puheviestinnän vuosikirja, 26-47. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22824/Prologi2009_26-47_Mikkola.pdf?sequence=1. Viitattu 22.4.2021
- Mäkisalo, Merja 2003. Yhdessä onnistuminen. Tampere: Tammi. Viitattu 23.3.2021.
- Nyyti Ry 2021. Stressi. Verkkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/stressi/> Viitattu 22.3.2021
- Oppimisvaikeus.fi. Opiskelutaidot – hyviä vinkkejä! Verkkojulkaisu. <https://oppimisvaikeus.fi/tukea/tukea-opiskeluun/opiskelutaidot/>. Viitattu 22.4.2021

- Paasivaara, Leena & Nikkilä, Juhani 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja. Viitattu 26.4.2021
- Partinen, Markku ja Huutoniemi, Anne 2018. Uniterveyskirja. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Salmela-Aro, Katariina 2020. Yliopisto-opiskelijat ovat tavallista uupuneempia koronakeväänä. Helsingin yliopisto. Verkkojulkaisu. https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/yliopisto-opiskelijat-ovat-tavallista-uupuneempia-koronakevaana?utm_source=facebook&utm_medium=social_owned&fbclid=IwAR08Ke2i3zJcge79mCzq880lj6YKu_34n-o2QpU56WojTLoSafkoDyItcxw. Viitattu 18.2.2021
- Savonia. Hyvinvointipalvelut. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/opiskele-tutkinto/tietoa-opiskelusta/hyvinvointipalvelut/>. Viitattu 18.2.2021.
- Savonia. Tutustu Savoniaan. Verkkojulkaisu. <https://www.savonia.fi/tutustu-savoniaan>. Viitattu 14.4.2021.
- Savonia-ammattikorkeakoulu & opiskelijakunta SAVOTTA 2020. SUOTUISA – sujuvan opiskelun tuki -hankehakemus. Pdf-tiedosto. Kuopio: Fanni Heimosen kokoelmat.
- Savotta 2021. Savonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta. Vertaistutorointi. Verkkojulkaisu. <https://opiskelijakuntasavotta.fi/tutorointi/>. Viitattu 26.4.2021
- Sulander, Juhani & Romppainen, Vuokko 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 15.2.2021.
- Suomen opiskelijakuntien liitto 2020. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta. Verkkojulkaisu. 15.5.2020. https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf_.pdf. Viitattu 18.2.2021
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Hyvinvointi. Verkkojulkaisu. Päivitetty 4.9.2020. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. Viitattu 15.2.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020. Liikuntasuositukset. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-jaravitsemus/liikunta/liikuntasuositukset>. Viitattu 22.3.2021.
- Varhaista Aikaa – Varhaiskasvatuksen aikaa 2020. Yhteisöllisyys. Blogi 29.7.2020. <http://varhaista-aikaa.blogspot.com/2020/07/yhteisollisyys.html>. Viitattu 23.3.2021
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Mitä on opiskelukyky? Verkkojulkaisu. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskelu-yhteisoty/mita-on-opiskelukyky>. Viitattu 15.2.2021
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Sosiaaliset suhteet. Verkkojulkaisu. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielen-terveys/sosiaaliset-suhteet/>. Viitattu 23.3.2021

LIITE 1: KYSELYLOMAKE

LIITE 2: SAATEKIRJE

Hyvä amk-opiskelija!

Mitkä asiat ovat antaneet sinulle voimaa ja energiaa opiskeluun korona-aikana? Mitkä asiat ovat kuormittaneet ja aiheuttaneet huolta? Kerro meille kokemuksistasi vastaamalla alla olevasta linkistä avautuvaan kyselyyn.

Kyselyllä selvitetään etäopiskelun vaikutuksia opiskelukykyyn, hyvinvointiin sekä yhteisöllisyyteen. Mielipiteenne ja kokemuksenne on tärkeä, sillä vastausten perusteella kehitetään uusia ja olemassa olevia hyvinvointipalveluita.

Vastanneiden kesken arvotaan kolme 50 €:n *Wolt-lahjakorttia*. Arvontaa varten kerätään erilliset nimi- ja sähköpostiosoitteetiedot. Arvontaan annettuja tietoja ei voida yhdistää kyselyn vastauksiin.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa n. 10–15 minuuttia ja kysely on auki **30.4.2021** asti. Kyselyyn vastataan anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti siten, ettei yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa. Kyselyyn pääset vastaamaan alla olevasta linkistä.

Vastaa kyselyyn tästä: <https://link.webpolsurveys.com/S/080F68A42D35F322>

Kiitos vastauksestasi jo etukäteen ja tsemppiä lukuvuoden loppumetreille! 😊

Ystävällisin terveisin

Fanni Heimonen, Wellness-tradenomiopiskelija

Lisätietoja kyselystä:

Fanni Heimonen fanni.heimonen@edu.savonia.fi

Pirjo Venhovaara pirjo.venhovaara@savonia.fi

Suotuisa-hankkeen tavoitteena on tukea opiskelijoiden opiskelukykyä ja hyvinvointia. Hanketta rahoittaa OKM.