

**COVID-19 VAIKUTUS HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULUN
OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIIN**



Ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyö
Sairaanhoitaja, Hämeenlinnan korkeakoulukeskus
syksy 2021
Jemina Jussila
Minerva Maula

Sairaanhoitaja

Tekijä Jemina Jussila, Minerva Maula

Työn nimi COVID-19 vaikutus Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiin

Ohjaaja Paula Vikberg-Aaltonen, Eeva-Liisa Pastinen

Tiivistelmä

Vuosi 2021

Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ajatuksista ja kokemuksista koskien Hämeen ammattikorkeakoulun toimia koronapandemian aikana. Opinnäytetyön tarkoitus oli Webropol-kyselytulosten analyysin avulla selvittää Hämeen ammattikorkeakoulun Visamäen kampuksen Hyvinvointiosaamisen yksikön AMK-tutkintokoulutuksen opiskelijoiden opintojen ja harjoittelujen toteutumista, sekä miten opinnot vaikuttivat opiskeluhyvinvointiin koronapandemian aikana. Työn toimeksiantajana toimi Hämeen ammattikorkeakoulu.

Työn tietopohjassa käsitellään COVID-19, Hämeen ammattikorkeakoulua, korkeakouluopiskelua koronapandemian aikana ja opiskeluhyvinvointia. Hämeen ammattikorkeakoulun esittelyn lisäksi pureudutaan Hämeen ammattikorkeakoulun toimiin koronapandemian aikana, sekä koronapandemian vaikutuksiin opintojen toteuttamisessa. Tietopohjan lisäksi opiskeluhyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä selvitettiin opiskelijakyselyn avulla. Kysely toteutettiin Webropol-kyselytyökalua hyödyntäen, ja se jaettiin opiskelijoille yhteisöpalvelu Yammerin välityksellä.

Keskeisenä tuloksena työssä selvisi, että Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat kokeneet koronapandemian vaikutukset opiskeluihinsa eri tavoin. Osa vastaajista toi ilmi, että koronapandemialla oli pelkästään positiivisia vaikutuksia opintojen etenemiseen. Osa taas kertoi jaksamisensa olevan äärirajoilla. Tuloksia tarkastellessa tuli todella selväksi, että kokemukseen vaikutti yksilön henkilökohtaiset mieltymykset ja tarpeet. Se, minkä toinen opiskelija koki raskaana ja haasteellisena, oli toiselle kaikista toimivin tapa.

Avainsanat COVID-19, henkinen hyvinvointi, ammattikorkeakoulu, korkeakouluopiskelu, opiskeluhyvinvointi

Sivut 48 sivua ja liitteitä 2 sivua

Degree programme in Nursing

Author Jemina Jussila, Minerva Maula

Subject COVID-19 Impact on Students' Well Being at Häme University of Applied Sciences

Supervisors Paula Vikberg-Aaltonen, Eeva-Liisa Pastinen

Abstract

Year 2021

The aim of this Bachelor's thesis project was to get information from the students of Häme University of Applied Sciences about their thoughts and experiences regarding Häme University of Applied Sciences actions during COVID-19. The purpose of the thesis was to do a study about the completion of Häme University Nursing unit students' studies and practical training during COVID-19 and also COVID-19 impact on students' well being using Webropol questionnaire. The thesis was commissioned by Häme University of Applied sciences.

The knowledge base reviews COVID-19, Häme University of Applied Sciences, university studies during COVID-19 and studying well being. After introducing Häme University of Applied sciences the authors write about actions of Häme University during COVID-19 and also COVID-19 impact on studies. In addition to the knowledge base studying well being and the matters having an effect on it were investigated through online survey to students. The online survey was made using Webropol questionnaire tool and it was shared to students on Yammer social network service.

The key result of the work is that students of Häme University have been experiencing the effects of COVID-19 to studies in multiple ways. Some of the students brought up that COVID-19 had only positive impacts to their studying progress. Others told their coping was at its limit. Observing the results it came very clear that individual preferences and needs have an impact on their experience. What one student feels hard and challenging might be the best way to work for another.

Keywords COVID-19, psychological well being, university of applied sciences, university studies, studying well being

Pages 48 pages and appendices 2 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Hämeen ammattikorkeakoulu	2
2.1	Toimeksiantajan esittely	3
2.2	Hämeen ammattikorkeakoulun toimenpiteet COVID-19 aikana	3
3	COVID-19 leviäminen	7
4	Opiskelijan hyvinvointi	9
4.1	Opiskelijan psyykinen hyvinvointi	10
4.1.1	Opiskelijan psyykkisen kuormituksen tunnistaminen	11
4.1.2	Opiskelijan tukeminen psyykkisen kuormituksen kanssa	11
4.2	Opiskelijan sosiaaliset suhteet	12
4.2.1	Yksinäisyyden kokeminen opiskeluissa	13
4.2.2	Etäopiskelu koronapandemian aikana	13
4.3	Palautuminen ja sen merkitys	14
4.4	Kokemuksellisuuden avulla oppiminen	15
4.4.1	Työelämäpedagogiikka ammattikorkeakouluissa	16
4.4.2	Oppimiskokemuksen merkitys opinnoissa	16
5	Opinnäytetyön toteutus	17
5.1	Opinnäytetyön tavoitteet	17
5.2	Opinnäytetyön tutkimuskysymykset	18
5.3	Webropol-kyselyn sisältö	18
6	Opinnäytetyön tutkimustulokset	19
6.1	Koronapandemian vaikutukset opintojen toteutumiseen	20
6.2	Koronapandemian vaikutukset harjoitteluiden toteutumiseen	23
6.3	Koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin	24
6.4	Palaute ja kehittämis ehdotukset Hämeen ammattikorkeakoululle	26
7	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	29
8	Opinnäytetyöprosessi ja johtopäätökset	34
	Lähteet	38

Liitteet

Liite 1 Webropol-kysely

1 Johdanto

Joulukuussa 2019 Kiinassa todettiin useita keuhkkokuumeetapauksia, joiden aiheuttaja oli maailmalla tuntematon. Ennen keuhkkuumepotilaita SARS-CoV-2 oli kaikille uusi koronavirus. Uuden viruksen aiheuttamaa tautia kutsutaan nimellä COVID-19. Taudin nimi tulee sanoista corona, virus ja disease. (THL, 2021a) Koronavirusepidemia laajeni pandemiaksi maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan 11.3.2020 (Anttila, 2021).

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos seuraa aktiivisesti koronaviruksen muuntumista ja uusien varianttien vaikutuksia pandemiaan (THL, 2021a). COVID-19 leviäminen alkoi vaikuttamaan opiskelijoiden elämään vuoden 2020 alkupuolella. Ensimmäiset Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen rajoitukset astuivat tällöin voimaan. Tartuntojen määrä vaihtelee viikottain ja kuukausittain.

Opiskelu koronapandemian aikana on vaikuttanut Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opintojen etenemiseen ja toteutumiseen monella tapaa. Opiskelijan valmiudet aikatauluttaa opintoja sekä tasapainottaa opiskelua ja vapaa-aikaa vaikuttavat merkittävästi opiskelijan hyvinvointiin. Monelle tiedon sisäistäminen ja kokonaisuuksien hahmottaminen vaikeutuu, kun opinnot eivät toteudu lähiopetuksena. Jotta opiskelu silti on toimivaa ja sujuvaa, korostuu koulun rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukijana.

Opinnäytetyön tekeminen on mielenkiintoista, koska tällä tavoin opiskeluihin vaikuttavaa pandemiaa ei ole Suomessa ollut. Opinnäytetyön tekijöitä motivoi mahdollisuus päästä toteuttamaan tutkimusta ajankohtaisesta aiheesta, ja tätä kautta saada tietoa opiskelijan hyvinvointia tukevista tekijöistä. Opinnäytetyön tekijät haluavat omalta osaltaan auttaa Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa.

Opinnäytetyön aihe on COVID-19 vaikutus Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiin. Työssä toteutettava kysely on rajattu koskemaan Hämeen ammattikorkeakoulun Visamäen kampuksen Hyvinvointiosaamisen yksikön AMK-tutkintokoulutuksen opiskelijoita. Hyvinvointiosaamisen yksikkö ammattikorkeakoulutasolla

pitää sisällään sairaanhoitajien, terveydenhoitajien ja sosionomien koulutukset. (HAMK, 2021c)

Keskeiset käsitteet opinnäytetyössä ovat COVID-19, henkinen hyvinvointi, ammattikorkeakoulu, korkeakouluopiskelu ja opiskeluhuvinvointi. Opiskeluhuvinvointi pitää sisällään opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaaliset suhteet, vapaa-ajan toiminnan ja kokemuksellisuuden kautta oppimisen käsitteet. Tiedonkeruu eri aihealueista opiskelijoilta on toteutettu Webropol-kyselytyökalua hyödyntäen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa koronapandemian vaikutuksia Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointiosaamisen yksikön AMK-tutkintokoulutuksen opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen opinnoissa. Tiedonkeruu keskittyy Hämeenlinnan Visamäen kampuksen Hyvinvointiyksikön opiskelijoiden kokemuksiin opiskelusta ja opiskeluhuvinvoinnista COVID-19 aikana.

Opinnäytetyössä kartoitetaan opiskelijoiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä opiskelijoille suunnatun kyselyn kautta. Kyselyn eri osa-alueissa kartoitetaan koronapandemian vaikutuksia opintojen ja harjoittelujen toteutumiseen sekä opiskelijan hyvinvointiin. Opinnäytetyön tavoite on saada Hämeen ammattikorkeakoululle tietoa suoraan opiskelijoilta heidän opintojensa etenemisestä ja opiskeluhuvinvoinnin tilasta koronapandemian aikana, sekä kuinka heidän hyvinvointiaan ja opintojaan voisi edistää jatkossa.

2 Hämeen ammattikorkeakoulu

Tässä osiossa kerromme opinnäytetyön toimeksiantajasta Hämeen ammattikorkeakoulusta. Kerromme ensin yleisellä tasolla Hämeen ammattikorkeakoulun yksiköistä. Tämän jälkeen kerromme erilaisista opiskelumahdollisuuksista sekä opiskelijoiden määrästä kyseisessä ammattikorkeakoulussa.

Toinen käsittelemämme aihe tässä luvussa on Hämeen ammattikorkeakoulun toimet koronaviruspandemian aikana. Kerromme, kuinka koronapandemia on vaikuttanut Hämeen

ammattikorkeakoulun toimintaan vuosien 2020-21 aikana. Kerronta tekstissä etenee johdonmukaisesti ensimmäisestä toimesta viimeisimpänä toteutettuun, joista on tiedotettu Hämeen ammattikorkeakoulun verkkosivuilla. Tiedotuksien sisältöä olemme listanneet maaliskuulta 2020 lokakuulle 2021.

2.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Hämeenlinnan Visamäessä toimiva Hämeen ammattikorkeakoulu (HAMK). HAMK on Kanta-Hämeen ainoa ammattikorkeakoulu. HAMKilla on seitsemän eri kampusta, joista kuusi ovat Kanta-Hämeessä ja yksi Etelä-Pirkanmaalla. HAMKissa on yhteensä noin 8800 opiskelijaa. Henkilökuntaa on noin 680. Opiskelijoiden määrällä mitattuna HAMK on Suomen 8. suurin ammattikorkeakoulu. (HAMK, 2021a)

HAMKissa voi opiskella 30 eri AMK-tutkintokoulutusta. Tarjolla on myös 12 eri ylempää AMK-tutkintokoulutusta sekä ammatillinen opettajakorkeakoulu. HAMKissa on mahdollisuus osaamista syventäviin täydennys- ja jatkokoulutuksiin. Kaikki koulutukset ovat työelämälähtöisiä. (HAMK, 2021a) Hämeen ammattikorkeakoulussa opetus toteutuu osaamisen yhteen liittäville ilmiöpohjaisilla moduuleilla (HAMK, 2021b).

Hämeen ammattikorkeakoulun koulutukset on jaoteltu viiteen eri yksikköön. Näitä ovat biotalous, hyvinvointiosaaminen, teknologiaosaaminen, yrittäjyys- ja liiketoimintaosaaminen sekä ammatillinen opettajakorkeakoulu. Opinnäytetyö keskittyy HAMKin Visamäen kampuksen Hyvinvointiosaamisen yksikköön, jossa tarjotaan ammattikorkeakoulutasolla tutkintokoulutusta sairaanhoitajille, terveydenhoitajille sekä sosionomeille. (HAMK, 2021c)

2.2 Hämeen ammattikorkeakoulun toimenpiteet COVID-19 aikana

Ensimmäinen Hämeen ammattikorkeakoulun tekemä linjaus koskien koronapandemiaa tehtiin maaliskuussa 2020. Tehty linjaus koski kansainvälisen liikkuvuuden lopettamista. Ammattikorkeakoulun ulkopuolelta tulevia kansainvälisiä vieraita ei otettu vastaan

kampukselle. Henkilöstön matkat ja opiskelijoiden vaihdot sekä harjoittelujaksot ulkomaille peruttiin maalisi- ja huhtikuun ajalta. (HAMK, 2020a)

Ulkomailta tulleet opiskelijat ja työntekijät ohjattiin HAMKin toimesta omaehtoiseen karanteeniin, joka oli pituudeltaan 14 vuorokautta. Omaehtoista karanteenia suositeltiin, vaikka henkilö olisi oireeton. Flunssaoireisia opiskelijoita sekä työntekijöitä ohjattiin jäämään kotiin. (HAMK, 2020a)

Maaliskuun 2020 puolella HAMK antoi ohjeistuksen opiskelijoille ja henkilöstölle, että yleisötapahtumiin osallistumista tulisi välttää (HAMK, 2020a). Hallituksen linjauksien vuoksi HAMKissa peruutettiin seminaareja, messuja, juhlatilaisuuksia ja tapahtumia. Opetus järjestettiin etänä tai etä- ja lähiopetuksen yhdistelmänä. (HAMK, 2020b)

Maaliskuun aikana HAMK keskeytti kaikki harjoittelu- ja opintojaksot ulkomailla. Opiskelijoille annettiin mahdollisuus jäädä vaihtokohteeseen, mutta tästä tuli tehdä kirjallinen ilmoitus. Jos opiskelija päätti jäädä vaihtokohteeseen, muuttui matka vapaa-ajan lomaksi ja apurahaa ei enää maksettu opiskelijalle. (HAMK, 2020c)

Valtaosa HAMKin opetuksesta saatiin siirrettyä hyvin nopealla tahdilla verkko-opetuksiksi. Koulun toiminnan jatkuminen ja opiskelijoiden opintojen eteneminen pyrittiin turvamaan mahdollisimman hyvin poikkeustilanteesta huolimatta. HAMKin tapahtumat ja juhlat siirtyivät verkkoon ainakin kesäkuun 2020 loppuun asti. (HAMK, 2020c)

HAMKissa etäopetuksen tukena käytettiin Zoom-palvelua sekä Microsoft Teamsia. Etäopetuksen ja -työskentelyn tukea lisättiin. HAMKissa oli olemassa jo ennestään kokonaisii verkkotutkintoja, joten kokemusta verkko-opetuksen tuottamisesta löytyi. Etäopetukseen siirtymisen ollessa nopeaa, aiheutti se kuitenkin haasteita opetuksen järjestämisessä niillä koulutusaloilla, joissa oppimisympäristöt olivat keskeisessä roolissa. Uuden tilanteen edessä oleminen tuotti haasteita sekä opettajille että oppilaille. (HAMK, 2020d)

Valmiuslain astuessa voimaan 18.3.2020 Hämeen ammattikorkeakoulun kampuksen ovet suljettiin. Ovien sulkemisen myötä ravintolat, kirjastot ja liikuntasalit poistuivat käytöstä. Opiskelijoiden kulkutunnisteilla ei päässyt enää Hämeen ammattikorkeakoulun tiloihin.

Henkilökunnalla oli vielä toistaiseksi pääsy kampukselle välttämättömissä tilanteissa. Hallituksen tiedotustilaisuudessa 30.3.2020 ilmoitettiin, että koulujen ovet tulevat pysymään suljettuina ainakin toukokuun 2020 loppuun asti. Ilmoituksen jälkeen HAMK tiedotti, että lähiopetukseen palataan aikaisintaan syksyllä. (HAMK, 2020e)

Hämeen ammattikorkeakoulussa tunnistettiin poikkeustilanteen olevan monelle kuormittava. Tiedotuksissa kannustettiin etsimään opintojen ohessa asioita jotka auttavat jaksamaan ja tuovat hyvää mieltä. Yhteydenpidon tärkeydestä läheisiin sekä opiskelukavereihin muistutettiin. Opiskelijoille tarjottiin tukea hyvinvointichatin kautta. Henkilökunnalle tuki oli tarjolla työterveyshuollon kautta. (HAMK, 2020f)

Syksyn 2020 HAMKin kansainväliset koulutukset toteutettiin suunnitellusti. Opetus suunniteltiin tapahtuvan verkko-opintoina osittain tai kokonaan. Opintojen tapahtuessa täysin etäopetuksena, mahdollistui opintojen suunniteltu aloitus myös niillä opiskelijoilla joilla ei ollut mahdollisuutta päästä Suomeen rajojen ollessa kiinni. Kaikkien koulutuksien kaavailtiin siirtyvän lähiopetukseen tammikuussa 2021, jos koronapandemian johdosta ei ilmene lisärajoitteita. (HAMK, 2020g)

Kevään 2020 toinen AMK-valintakoe päätettiin järjestää etäkokeena koronapandemian vuoksi. Päätöstä perusteltiin siten, että hakijoiden, henkilökunnan tai heidän läheistensä terveys ei vaarantuisi. Kansaiväliset opintojaksot ja harjoittelut kaavailtiin tapahtuvan suunnitellusti syksyllä 2020. Koronapandemiassa jatkuvasti tapahtuvien muutosten vuoksi tilannetta tarvitsi seurata tiiviisti, ja suunnitelmat saattoivat muuttua hyvinkin nopealla aikataululla. (HAMK, 2020h)

Syksyllä 2020 HAMKissa suunnitelmana oli palata porrastetusti kampuksille opiskelemaan. Ensisijaisesti opintonsa aloittavat opiskelijaryhmät ohjattiin lähipetukseen. Opintojaan jatkavat opiskelijat puolestaan jatkoivat opintojaan etäopetuksen kautta, ja mahdollisesti toisen moduulin aikana siirtyisivät myös kampukselle lähiopetukseen. Läsnaoloa vaativia opetustilanteita kuten laboratorioharjoituksia oli mahdollista toteuttaa kampuksella myös myöhemmän vaiheen opiskelijoille. (HAMK, 2020i)

Syksyllä 2020 Suomeen saapuviin vaihto-opiskelijoihin otettiin yhteyttä. Opiskelijan saapuessa riskimaasta, tuli hänen jäädä omaehtoiseen tai määrättyyn karanteeniin ennen kampukselle saapumista. HAMK järjesti karanteeniin joutuville opiskelijoille asuntoihin tarvittavat varusteet karanteenin ajaksi. HAMK järjesti opiskelijoille myös suoran kuljetuksen lentokentältä opiskelija-asunnoille. (HAMK, 2020j)

Syyskuun 2020 puoleessa välissä HAMK julkaisi koronalinjauksensa vuoden 2020 loppuun asti. Suunnitelmana oli jatkaa opetusta edelleen niin, että ensimmäisen vuoden opiskelijat pystyvät opiskelemaan lähipetuksessa. Myöhemmän vaiheen opiskelijoiden opinnot toteutettiin hybridimallin mukaisesti, eli pääosin etäopetuksena. Lähiopetuksessa olevien opiskelijoiden turvavälien toteutumista edesautettiin esimerkiksi jakamalla ryhmiä pienempiin osiin. Maskeja tuli käyttää tilanteissa, joissa turvavälin noudattaminen ei ollut mahdollista. (HAMK, 2020k)

HAMKin julkaisemassa koronalinjauksessa muistutettiin turvaväleistä sekä hyvästä käsihygieniasta huolehtimisesta kampuksen tiloissa. Myös Koronavilkku-sovelluksen käyttöönottoa suositeltiin. Tiedotteen lopussa muistutettiin opiskelijahyvinvoinnin ja työterveyden palveluista. (HAMK, 2020k)

Syksyllä 2020 siirryttiin lähes kokonaan etäopetukseen ja -työhön HAMKin Riihimäen ja Hämeenlinnan kampuksilla. Konsultointi etätyöhön siirtymisestä tehtiin Kanta-Hämeen sairaanhoitopiirin johtajaylilääkäri Sally Järvelältä. Etätyöhön siirtymiseen vaikutti koronaviruksen leviämisen nopea kiihtyminen Kanta-Hämeen alueella. Nopean koronaviruksen leviämisen vuoksi myös ensimmäisen vuoden opiskelijat suorittivat viikoilla 40 ja 41 opintojaan etäyhteyden avulla. (HAMK, 2020l)

Kirjoituksessa mainittiin, että HAMK pitää vain välttämättömiä pienryhmäopetuksia kampuksen tiloissa, kuten simulaatio- ja laboraatiotunteja. Opetuksen aikana opiskelijoille ja opettajille tarjottiin maski opetuksen ajaksi sekä muistutettiin hyvästä käsihygieniasta ja riittävästä turvaväleistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen ja sairaanhoitopiirin linjauksista maskin pitämisestä pidettiin kiinni kampuksen julkisissa tiloissa. (HAMK, 2020l)

Maaliskuussa 2021 laadittiin uusia koronajärjestelyitä HAMKin kirjastoissa. Kiinteistön ulko-ovia suljettiin muilta asiakkailta, mutta opiskelijat ja opettajat pääsivät kirjaston tiloihin kulkutunnisteiden avulla. Kirjaston tiloissa ainoastaan välttämätön asiointi sallittiin, ja oleskelua tuli välttää. (HAMK, 2021d)

Elokuun 2021 ensimmäisessä koronalinjauksessa mainittiin, että ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat aloittivat syksyn opintonsa lähiopetuksessa. Opiskelijoille pyrittiin järjestämään mahdollisimman turvallisesti opetusta ja tarpeen mukaan ryhmäkokoja muutettiin pienemmiksi. Kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoille suunniteltiin opetus ryhmäkohtaisesti. (HAMK, 2021e)

Toisessa elokuun koronalinjauksessa kerrottiin, että yleisötilaisuuksia koskevat kokoontumisrajoitukset eivät koske ammattikorkeakoulun koulutus- ja tutkimustoimintaa. HAMK ei suositellut isojen luentojen siirtämistä lähiopetukseen. Suosituksena pysyi edelleen, että luennot toteutuisivat verkossa. (HAMK, 2021f)

Lähiopetukseen siirryttiin lokakuussa 2021 eli toisen periodin aikaan. Opetus toteutettiin lähtökohtaisesti lähiopetuksena, mutta opiskelijoille mahdollistettiin opetukseen osallistumista myös etänä. Opettajat tallensivat lähiopetustilanteita ja jakoivat tallenteet HAMKin verkko-oppimisympäristöön, jotta opiskelijat pystyivät kuuntelemaan luentoja myöhemmin. (HAMK, 2021g)

Kampuksen tiloissa noudatetaan edelleen vuoden 2021 lopulla Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitoksen laatimia ohjeistuksia maskien käyttöä. Maskien käyttöä suositellaan ruuhkaisissa paikoissa, julkisissa sisätiloissa ja etenkin rokottamattomilla henkilöillä. HAMK kannustaa kaikkia opiskelijoitaan sekä henkilökuntaa ottamaan koronarokotteen. (HAMK, 2021g)

3 COVID-19 leviäminen

Joulukuussa vuonna 2019 Kiinan Wuhanissa alkoi epidemia, jonka aiheuttaja oli koronavirus. Tauti on viralliselta nimeltään COVID-19. Koronavirusepidemia julistettiin pandemiaksi

maailman terveysjärjestö WHO:n mukaan 11.3.2020. Keväällä 2020 uusi virus aiheutti sairastuneelle hengistystieinfektion. Vain pienellä osalla sairastuneista tauti eteni niin pitkälle, että sairastunut tarvitsi sairaalahoitoa. Suomessa koronavirusinfektioon liittyvä kuolleisuus on 1 % ja maailmanlaajuisesti 2 % väestöstä. (Anttila, 2021)

Pandemian aikana koronaviruksen perimässä on tapahtunut muutoksia, joilla on ollut vaikutuksia infektion leviämisenopeuteen sekä taudinkuvaan. Englannissa syksyllä 2020 yleistyi UK-variantti. UK-variantille tyypillistä oli, että se tarttui henkilöstä toiseen herkemmin ja nopeammin. Vuonna 2021 tämä viruksen muunnos aiheutti Suomessa useimmat infektiot. (Anttila, 2021)

Koronaviruspandemilla on ollut merkittäviä vaikutuksia ihmisten terveyteen ja yhteiskunnan toimintaan. Koronapandemia on edennyt nopeasti ja laajasti. Tämä on hankaloittanut tutkimusten tekemistä ja tieteellisen näytön osoittamista. Rokotteiden kehittäminen on ollut haastavaa, sillä rokotteen tehon ja turvallisuuden arviointi vaatii aikaa. Vaatimukset nopeasta tiedonhausta ja jakamisesta on johtanut siihen, että huonolaatuisia tutkimuksia on tehty liittyen pandemiaan. Poikkeuksena on kattava ja hyvä rokote, joka on tehty ennennäkemättömän nopeasti tinkimättä laatuvaatimuksia. (Lämsä, Häikiö & Peltonen, 2021)

Virus levisi todella nopeasti maasta ja maanosasta toiseen matkailun vuoksi. Viruksen nopean kehittymisen ja liikkumisen vuoksi siitä tuli hetkessä kehittyneiden maiden väestöä vaarantava ja uhkaava kriisi. Tauti aiheutti paljon tuhoa kehittyneiden maiden väestölle. Ulkomailla tauti rajoitti väestön liikkumista paikallisesti sekä globaalisti. Monissa maissa otettiin käyttöön ulkonaliikkumiskielto, etätyöskentelysuositukset ja matkailurajoitukset. (Lämsä, ym., 2021)

Suomessa tilanne ei ole ollut niin vakava koronapandemian aikana. Koronapandemia vaikutti sosiaalisen kanssakäymisen supistumiseen ja matkailun loppumiseen. Ylikuormitus terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksissa uhkasi lääkäreiden ja sairaanhoitajien hyvinvointia. Hyvinvoinnin lisäksi koronapandemialla oli vaikutus jaksamiseen. Koronaviruspandemia on

luonut Suomessa uhan, luopumisen ja surun ilmapiirin koskien koronakuolemia, jotka ovat onneksi jääneet vähäisiksi. (Lämsä, ym., 2021)

4 Opiskelijan hyvinvointi

Suomi on kansainvälisesti katsottuna profiloitunut laadukkaana ja tasa-arvoisen koulutuksen maaksi. Tämä tarkoittaa, että koulutus kuuluu jokaiselle ja koulutuksen saamiseksi ei ole esteenä sosioekonomiset tai alueelliset tekijät. Kuitenkin heikkenevät oppimistulokset opiskelijoiden keskuudessa laskevat tätä kuvaa hyvästä opetuksen tasosta. (Tarnanen & Kostiainen, 2020)

Koulupaikka voi olla opiskelijalle hyvinvointia suojaava tekijä tai riskitekijä. Opiskelijan hyvinvointia suojaa se, että koulu on oikeudenmukainen opiskelijoitaan kohtaan ja tarjoaa sosiaalista tukea. Jos opiskelija kohtaa koulussa kiusaamista tai epäoikeudenmukaisuutta, on se riskitekijä opiskelijan hyvinvoinnille. Mielenterveyttä ja hyvinvointia voivat tukea ja edistää opettajat, koulupsykologit, koulun muu henkilökunta ja muut opiskelijat. (THL, 2021b)

KOTT-tutkimus eli valtakunnallinen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen avulla tuotetaan säännöllistä ja kattavaa tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista. Tutkimuksessa kartoitetaan korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapoja, hyvinvointia sekä sosiaalisia suhteita. Vuoden 2021 tutkimuksessa selvitetään koronapandemian vaikutuksia opiskelijoiden hyvinvointiin. (THL, 2021d)

KARVI eli Kansallisen koulutuksen arviointikeskus on koronapandemian aikana tarkastellut etäopetuksen tuomia haasteita. Poikkeusajalla on ollut negatiivinen vaikutus opiskelijoihin, joilla on ollut aikaisemmin haasteita oppimisessa ja opintojen etenemisessä. Opiskelijoiden kokema kuormitus ja tuen tarve ovat lisääntyneet poikkeusaikana. (Granbom-Herranen, n.d., s. 146)

Koronapandemia on vaikuttanut opetukseen ja siihen miten opetus on käytännössä toteutettu. Poikkeusjärjestelyt ja poikkeusaika on jatkunut vuoden 2020 alusta vuoteen 2021. Poikkeuksellisten opetusjärjestelyiden tavoitteena on järjestää opetusta osittain tai jopa kokonaan muuna kuin lähiopetuksena. Käytännössä tämä on johtanut tietokonevälitteiseen työskentelyyn eli etäopetukseen. (Granbom-Herranen, n.d., ss. 145–146)

Koronapandemia on vaikuttanut eri tavoin työhyvinvointiin. Monen ihmisen työnkuva on muuttunut, ja työtä tehdään osittain eristyksissä muista työntekijöistä. Työn vaatimukset ovat lisääntyneet ja kodin muuttaminen ergonomiseksi työskentely-ympäristöksi on tuonut haasteita työntekijöille. Kansainväliset tutkimukset ihmisen kokemasta hyvinvoinnista käsittelevät elämäntyytyväisyyttä. Tutkimukset osoittavat, että myönteisten tunteiden kokemukset ovat laskeneet vuoden 2020 alusta. (Mäkikangas, Juutinen, Oksanen & Melin, 2020)

4.1 Opiskelijan psyykkinen hyvinvointi

Mielenterveys on ihmisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta. Tervettä mieltä kuvataan usein sanoilla tasapainoinen ja toimintakykyinen. Mielenterveyteen kuuluu monta eri tekijää, kuten fyysinen terveys, sosiaalinen tuki, läheiset ja ystävät sekä ympäristö ja yhteiskunta. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat tekijät ovat vuorovaikutuksessa, ja niiden tasapaino tai epätasapaino vaikuttaa yksilön kokemukseen omasta hyvinvoinnistaan. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa, Virta, 2014, s. 10)

Psyykkisen kuormituksen eli stressin aiheuttaja on usein moniulotteinen. Yleensä syynä on kuitenkin ristiriita ihmisen kykyjen ja resurssien sekä hänelle asetettujen vaatimusten välillä. Psyykkisen kuormituksen syntymiseen voi liittyä jokin uhka, huoli tulevaisuudesta tai jo olemassa olevat haasteet. Psyykkinen kuormitus voi johtaa moniin negatiivisiin psyykkisiin ja fyysisiin ongelmiin kuten epäterveelliseen käytökseen tai ahdistuksen kasvamiseen. (Eden, Johnson, Reinecke, & Grady, 2020)

Korkeammalla tasolla opiskelevat opiskelijat kokevat suurempia odotuksia ja vaatimuksia suoriutumisensa suhteen, jonka seurauksena voi syntyä stressiä ja ahdistusta. Moni opiskelija tekee kompromisseja oman hyvinvointinsa suhteen pärjätäkseen opinnoissa. Tämä ilmiö näkyy erityisesti sairaanhoitajaopiskelijoiden keskuudessa, joilta vaaditaan hyvää stressinsietokykyä. Sairaanhoitajaopiskelija kokee henkilökohtaisen elämän stressin lisäksi koulun tuomaa stressiä, kuten myös klinisen harjoitteluympäristön luomaa painetta pärjätä. (Beanlands, McCay, Fredericks, Newman, Rose, Santa Mina, Wang, 2019)

Harjoitteluympäristössä sairaanhoitajaopiskelija työskentelee kärsivien potilaiden ja omaisten kanssa, ja voi kohdata kuolemaa. Harjoitteluympäristöön voi liittyä myös haastavia kohtaamisia, tai ongelmia työyhteisön sisällä. Moninaisen paineen ja useiden stressitekijöiden vuoksi opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tukeminen ja stressin minimoiminen on tärkeää ja tarpeellista. (Beanlands, ym., 2019)

4.1.1 Opiskelijan psyykkisen kuormituksen tunnistaminen

Opiskelijan toimintakykyä ja sen ennustetta on hyvä arvioida esimerkiksi aina kouluterveydenhoitajan käynnin yhteydessä. Tätä kautta voidaan toteuttaa ennaltaehkäisevää tukemista, ennen kuin ongelmista alkaa muodostua selvä uhka opiskelukyvylle. Opiskelukyky on yleensä koetuksella opintojen loppuvaiheessa, kun itsenäisen työn määrä lisääntyy. (Kunttu, ym., 2011, ss. 53–55)

Opiskelijoiden psyykkiset ongelmat näyttäytyvät yleensä unihäiriöinä, masentuneisuutena, yllirasittuneisuuden kokemisena tai tulevaisuuden suunnittelemisen vaikeutena. Mielen hyvinvoinnin tukemiseen tulisi suhtautua oppilaitoksissa vakavasti, koska erilaiset mielenterveyden häiriöt vaikuttavat opiskelukykyyntä merkittävästi. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen, 2011 ss. 35–36)

4.1.2 Opiskelijan tukeminen psyykkisen kuormituksen kanssa

Opiskeluterveydenhuollon tehtävä on kansanterveyslain mukaisesti huolehtia opiskelu ympäristön turvallisuudesta sekä terveellisyydestä, sekä tukea opiskelijoidensa

hyvinvointia ja opiskelukykyä. Tämän tehtävän täyttymisessä osaltaan mukana vaikuttamassa ovat myös opiskelijajärjestöt. Opiskeluterveydenhuollon tulee tarkastaa opiskeluympäristön terveellisyys ja turvallisuus joka kolmas vuosi yhteistyössä oppilaitoksen, opiskelijoiden ja muiden asiantuntijoiden kesken. Vastuu kouluyhteisöstä ja sen hyvinvoinnista on rehtorilla. (Kunttu, ym., 2011, ss. 78–79)

Opiskelijan terveyttä voidaan edistää opettamalla elämänhallinnan taitoja monipuolisesti. Tällaisia taitoja on terveysosaaminen, sosiaaliset taidot ja opiskelutaidot. Opiskelijan itsetuntemusta on hyvä edistää. Opiskelijat voivat tarvita psyykkistä ja sosiaalista tukea erityisesti elämänsä erityistilanteissa. Opintojen ohjauksen tulee olla riittävää, ja avun helposti saatavilla. (Kunttu, ym., 2011, ss. 79–80)

Useat tutkimukset viittaavat siihen, että hoitoalan opiskelijat voisivat hyötyä tietoisuustaitojen opettelusta. Mindfulness eli tietoisuustaidot voi olla avuksi masennuksen, ahdistuksen, negatiivisen ajattelun ja stressin ehkäisyssä. Mindfulness voi lisätä tietoisuutta itsestä ja parantaa keskittymistä sekä unen laatua. Pelkkä mindfulnessin käyttö ei kuitenkaan riitä tai sovi kaikille. Hoitoalan opiskelijoille tulisi tarjota opetusta stressaavien tilanteiden sietämiseen sekä psyykkisen kuormituksen käsittelyyn. (Beanlands, ym., 2019)

4.2 Opiskelijan sosiaaliset suhteet

Ihminen elää ja toimii erilaisissa yhteisöissä ja ryhmissä, koska tyypillisesti ihminen pyrkii yhteyteen toisten kanssa. Ryhmä voi olla mielenterveyttä edistävä tai haavoittava tekijä. Aikuisiässä ihminen voi kokea ryhmän osalta erilaisia mielenterveyttä heikentäviä tekijöitä, kuten suorituspainetta, huonoa johtamista tai epäoikeudenmukaista kohtelua. (Heikkinen-Aaltonen, ym., 2014, s. 13)

Opiskelijan itsereflektointia ja tiedon sisäistämistä edistää toisten oppilaiden ja opettajien kanssa käytävät keskustelut sekä sosiaalinen vuorovaikutus. Omien havaintojen avaaminen, mielipiteiden vertaileminen ja muiden näkökulmien pohdiskelu auttavat vahvistamaan omaa tietämystä ja ymmärrystä eri aiheista. Yhdessä ryhmän kanssa toimiminen siis kehittää opiskelijan kykyä arvioida ja reflektoida omaa oppimistaan. (Julkunen, 2002, ss. 146–147)

4.2.1 Yksinäisyyden kokeminen opiskeluissa

Tällä hetkellä korkeakouluopiskelijoiden opiskeluja varjostaa yksinäisyys, motivaation puute ja toivottomuus. Etäopiskellessa opiskelumotivaatio on vaikea pitää yllä. Kaikkien tuoreimpien opiskelijoille suunnattujen tutkimusten mukaan opiskelijoiden uupumus on pahempaa kun ikinä aikaisemmin. Uupuneiden opiskelijoiden määrä on puolet enemmän kuin vastaavissa vuoden 2016 tutkimuksissa. Kokonainen sukupolvi korkeakouluopiskelijoita kamppailee poikkeusolojen aiheuttamien haasteiden kanssa. (SOOL, 2021)

Vuoden 2021 KOTT-tutkimus on toteutettu yhteistyössä THL:n ja Kelan välillä. KOTT-tutkimuksen ennakkotulokset koronaepidemian ja rajaamistoimenpiteiden vaikutuksista korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin on julkaistu kesäkuussa 2021. Ennakkotuloksia tarkastelemalla käy ilmi, että yli puolet tutkimukseen osallistuneista korkeakouluopiskelijoista kokevat yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. (THL, 2021c)

Yksinäisyyden kokemus näyttää alustavien tulosten mukaan olevan vahvempi perheettömillä kuin perheellisillä korkeakouluopiskelijoilla. Ennakkotuloksissa tulee esille vähentynyt yhteydenpito läheisiin ja ystäviin noin 70 prosentilla vastanneista. Yhteydenpito opiskelukavereihin on vähentynyt tästä vielä hieman enemmän. Noin 80 prosenttia vastanneista kertoo yhteydenpidon opiskelukavereiden kanssa vähentyneen. (THL, 2021c)

4.2.2 Etäopiskelu koronapandemian aikana

Verkko-opiskeluun siirtyminen on vaatinut opettajilta ja tutoreilta monia uusia valmiuksia, sekä perehtymistä verkkotyökalujen hyödyntämiseen. Oppimateriaalina verkko-opetuksessa voidaan käyttää monia erilaisia materiaaleja. Verkko-opetus mahdollistaa myös opetuksen ajasta ja paikasta riippumatta, mutta vaatii toimiakseen hyvin suunnitellun rakenteen jotta oppimisprosessi etenee. (Silander & Koli, 2003, ss. 7, 54, 102)

Opetusympäristöstä riippumatta oppiminen on lopulta aina opiskelijan oman toiminnan tulosta. Tähän vaikuttaa opiskelijan motivaatio ja tietopohja toimia. Opettajan tehtävänä on löytää keinoja edistää, auttaa ja tukea opiskelijaa osaamisen kehittämisessä. Opettajan tulee

opiskelijan osaamisen arvioimisen lisäksi arvioida myös omaa kykyään opettaa. (Julkunen, 2002, s. 29)

Opiskelijoilta on kohtuutonta vaatia normaalia suoriutumista opinnoissa poikkeusaikana, sillä muutokset opetuksessa väkisin vaikuttavat monen korkeakouluopiskelijan opintoihin ja jaksamiseen. Vaadittujen opintopisteiden määrän tulisi olla pienempi opintotuen saamiseksi, ja opintojen tulisi saada venyä ilman sanktioita jokaisella poikkeusajan korkeakouluopiskelijalla. (SOOL, 2021)

4.3 Palautuminen ja sen merkitys

Opiskelukunnoksi kutsutaan oppijan fyysistä ja psyykkistä jaksamista. Jaksamista edesauttaa säännöllinen arki joka koostuu levosta, hyvästä ja monipuolisesta ravitsemuksesta sekä riittävästä liikunnasta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että harva opiskelijoista harrastaa vapaa-ajallaan liikuntaa. Pieni osa opiskelijoista puolestaan harrastaa liikuntaa runsaasti. Nämä ääripäät voivat tuottaa ongelmia opiskelukykyyn. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen, 2011)

Palautuminen tapahtuu neljän eri mekanismin avulla. Nämä mekanismit ovat irrottautuminen, rentoutuminen, erilaisten taitojen hallinta ja tekemisen kontrollointi vapaa-ajalla. Edellä mainituilla toiminnoilla on vaikutus psykologiseen palautumiseen. (Ahola, 2012)

Irrrottautumisella tarkoitetaan tilaa, jossa ei mietitä työhön tai opiskeluun liittyviä asioita. Rentoutumisen avulla ihminen pyrkii myönteiseen tunnetilaan. Rentoutua voi monella tavalla, kuten liikkumalla luonnossa tai kuunnellen musiikkia. Rentoutumisen ja irrottautumisen avulla pyritään ensisijaisesti palautumaan passiivisesti eli pyritään pysäyttämään työnkuormitus. (Ahola, 2012)

Haasteet ja uudet oppimiskokemukset edistävät vapaa-ajan toimintoja. Ihmisen palautuminen on hyödyllisempää, jos vapaa-ajan toiminta on erilaisempaa kuin itse työ. Tekemisen kontrolloinnilla tarkoitetaan, että ihminen pystyy itse määrittelemään mitä, milloin ja miten hän vapaa-ajallaan tekee. Tekemisen kontrolloinnilla ihminen antaa itselleen

aikaa tehdä mieluisia asioita ja mahdollisuuden omaehtoiseen tekemiseen. Taitojen hallinnan ja tekemisen kontrolloinnin avulla ihminen palautuu aktiivisesti eli tekeminen auttaa ihmistä täydentämään omia voimavarojaan. (Ahola, 2012)

Hyvinvointitutkimuksien mukaan moni opiskelija kokee jonkin asteista stressiä koskien opiskelua. Toisaalta 86 prosenttia opiskelijoista kokee elämänlaatunsa olevan hyvä, joten runsas stressi ei vaikuta heidän elämänlaatuunsa. Runsa stressi vaikuttaa opiskelijoiden unen laatuun ja palautumiseen. Sosiaalisella tuella on merkitys opiskelijan kokemaan elämänlaatuun. Tutkimusten mukaan opiskelijoiden hyvinvointia voidaan tukea erilaisilla menetelmillä, kuten hyvinvointia tukevilla ohjelmilla ja opintojen rakenteen sekä sisällön muokkaamisella. (Repo, Renkonen & Paunio, 2020)

4.4 Kokemuksellisuuden avulla oppiminen

Kokemuksellisella oppimisella tarkoitetaan tekemällä oppimista. Ihminen ei pelkästään toimi jonkin asian parissa vaan tekee ajatustyötä, oppii tekemästään ja tarvittaessa toimii eri tavoin tulevaisuudessa. Kokemuksellisen oppimisen ajatuksena on opettaa kriittistä ajattelua ja parantaa siten käytännön työn laatua. (Greenlane, 2019)

Kasvatuspsykologi John Deweyn mukaan kokemuksellisen oppimisen perustaan kuuluu kaksi eri kulmakiveä, jotka ovat jatkuvuus ja vuorovaikutus. Merkittävä piirre oppimiskokemukselle on, että ihminen pyrkii aktiivisesti huolehtimaan oppimisen jatkuvuudesta. Oppimiselle tärkeitä elementtejä ovat kommunikaatio, ideoiden vaihto ja aiemmat kokemukset. (Pohjonen, 2005, s. 86) Pohjana kokemukselliselle oppimiselle on ajatus siitä, että uusi tieto ymmärretään ihmisen omakohtaiseen kokemukseen perustuvaksi tiedoksi (Pohjonen, 2005, s. 90).

Reflektion merkitys työssä oppimisessa on Deweyn mukaan suuressa roolissa. Reflektio määrittelee, mitä ihminen omasta kokemuksestaan oppii. Ihminen pystyy arvioimaan mitä tilanteessa tapahtuu, mitä sillä tarkoitetaan, mitä asialle kuuluu tehdä sekä miten reagoida tilanteessa. Reflektion avulla ihminen pystyy muokkaamaan ja jäsentämään tietoa. (Pohjonen, 2005, s. 87)

4.4.1 Työelämäpedagogiikka ammattikorkeakouluissa

Pedagogiikka on kiinnitetty työelämään ammattikorkeakouluissa. Merkitys sillä on moninainen. Pedagogiikka tarkoittaa muun muassa erilaisissa verkostoissa toimimista sekä tiedonhankinnan ja julkaisemisen erilaisia käytäntöjä. Ammattikorkeakouluissa tämä on herättänyt kysymyksen, kuinka taitoja opetetaan käytännössä. Koulutuksessa työelämäpedagogiikka on osoittautunut lupaavimmaksi ratkaisuksi. (Kuoppala & Uotila, 2018)

Työelämäpedagogiikka on saanut alkunsa 1900-luvun alkupuolella. Deweyn ajatus työelämäpedagogiikasta eroaa nykyaikaisen ajatuksen kanssa. Nykyaikana ajatellaan, että keskiössä tänä päivänä on ajatus oppivista verkostoista. Tarkoitus olisi, että oppiminen tapahtuisi koulutuksen ja työelämän välisessä yhteistyöverkostoissa. Toiminnan avulla sovelletaan välittömästi tietoa käytäntöön ja haetaan uusi ratkaisuja yhteisöllisen työskentelyn avulla. Oppimista edistää, kun työelämäyhteyden avulla teoreettinen tieto sisäistetään eli tapahtuu syväoppiminen, jonka seurauksena opiskelumotivaatio paranee. (Kuoppala & Uotila, 2018)

Työelämäpedagogiikka yksilön näkökulmasta tarjoaa mahdollisuuden oppia muitakin taitoja mitä tarvitaan työelämässä, sekä sen avulla yksilö pystyy luomaan tärkeitä verkostoja ympärilleen. Oppimismotivaatiota lisää opintojen työelämäkytkös sekä erilaiset oppimistavat. Verkostoissa työskentely ja oppiminen tapahtuu usein neuvottelun, rakennetun tiedon ja jakamisen kautta. (Kuoppala & Uotila, 2018)

4.4.2 Oppimiskokemuksen merkitys opinnoissa

Työelämässä ihminen tarvitsee avusteista oppimistekniikkaa, eli mentoria. Vuorovaikutus mentorin kanssa on kiinteää ja kehittäväää. Mentoreilla tarkoitetaan ihmistä, joka auttaa vähemmän kokenutta (suojattia) selviytymään työpaikan haasteista sekä auttaa suojattia ammatillisessa ja persoonallisessa kehityksessä. (Pohjonen, 2005, s. 110)

Työssäoppimisen merkitys kasvaa, kun sitä tarkastellaan erilaisilla menetelmillä.

Työssäoppimista voi tarkastella elinikäistä oppimista painottaen. Kun tähän liitetään oppijan tarpeet, mahdollisuudet sekä oppimista edistävät ja estävät tekijät, saadaan prosessi- ja kehitystekijöitä työssäoppimisesta. (Pohjonen, 2005, s. 118)

Työpaikoilla opiskelija on herkästi auttamassa yrityksen työruuhkaa ja työvoimapulaa. Uuden oppiminen tässä tilanteessa on silloin usein toissijainen tavoite harjoittelussa.

Työssäoppimisjakson alussa oppijan valmius on usein heikko, ja sen vuoksi oppija tarvitsee ohjausta ja neuvontaa. (Pohjonen, 2005, s. 130)

5 Opinnäytetyön toteutus

Tässä osiossa kerromme opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta. Kerromme tässä osiossa myös siitä, kuinka analysoimme tutkimuksen tuloksia, ja mitä ominaisuuksia käytämme tutkimustulosten rikastamiseen ja tarkentamiseen. Opinnäytetyöhön liittyy kattava teoriapohja, sekä Webropol-kysely jonka kautta keräämme tietoa Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opintojen etenemisestä ja opiskeluhyvinvoinnista.

Avaamme tekstissä opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä, ja miten kysymykset on liitetty osaksi luomaamme Webropol-kyselyä. Tuomme esille, mikä merkitys kyselyn lopussa olevilla kahdella avoimella kysymyksellä on tarvitsemamme tiedon keräämisessä. Tämän osion lopussa tulee myös ilmi, millä aikavälillä ja minkä kanavan kautta Webropol-kyselyyn on kerätty vastauksia opiskelijoilta.

5.1 Opinnäytetyön tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoitus on Webropol-kyselytulosten analyysin avulla selvittää kohderyhmän kokemuksia opiskelusta koronapandemian aikana. Tulosten tavoitteena on saada selville, kuinka paljon koronapandemia on vaikuttanut opintojen sekä harjoittelujen sujuvuuteen ja toteutumiseen. Kyselyllä selvitetään sitä, kuinka Hämeen ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön AMK-tutkinto-opiskelijoiden opinnot sekä harjoittelut ovat toteutuneet, sekä miten opinnot ovat vaikuttaneet opiskeluhyvinvointiin.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada tietoa Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ajatuksista ja kokemuksista koskien Hämeen ammattikorkeakoulun toimia koronapandemian aikana. Kyselyn avulla opinnäytetyöhön pystytään analysoimaan vastauksia prosentuaalisesti. Opinnäytetyön analysointia tukee sanalliset vastaukset opiskelijoilta, jotka liitetään osaksi tutkimustuloksia.

5.2 Opinnäytetyön tutkimuskysymykset

1. Miten koronapandemia on vaikuttanut opintojen toteutumiseen?
2. Miten koronapandemia on vaikuttanut harjoitteluiden toteutumiseen?
3. Miten koronapandemia on vaikuttanut opiskelijoiden hyvinvointiin?
4. Palaute ja kehittämis ehdotukset Hämeen ammattikorkeakoululle opiskelijahyvinvoinnin tukemiseksi koronapandemian aikana

5.3 Webropol-kyselyn sisältö

Ensimmäinen kysymysosio käsittelee koronapandemian vaikutuksia opintojen toteutumiseen. Opintojen toteutumisen kartoittaminen pitää sisällään moduuliopintojen uudelleen järjestelyn, opintojen hidastumisen, etäyhteyden vaikutuksen oppimiseen, viestinnän toimivuuden opettajien kanssa sekä yleisen arvion opintojen etenemisen sujuvuudesta poikkeusaikana.

Toinen osio käsittelee koronaviruspandemian vaikutuksia harjoittelujen toteutumiseen. Harjoittelujen toteutumisen kartoittaminen pitää sisällään harjoittelujen suunnitellusti toteutumisen, harjoittelujen mahdollisen keskeytymisen, viestinnän sujuvuuden harjoittelujen ohjaavan opettajan kanssa, kattavan oppimiskokemuksen saavuttamisen harjoittelussa sekä yleisen arvion harjoittelujen toteutumisen ja etenemisen sujuvuudesta koronapandemian aikana Hämeen ammattikorkeakoulussa.

Kolmas osio käsittelee koronapandemian vaikutuksia opiskelijan hyvinvointiin. Opiskelijan hyvinvoinnin kartoittaminen pitää sisällään arvion omasta opiskelijahyvinvoinnista yleisellä tasolla, opintojen kuormittavuuden vaikutuksen hyvinvointiin, etäyhteyden käytön

vaikutuksen tiedon sisäistämiseen ja keskittymiskykyyn, yksinäisyyden kokemisen lisääntymisen opinnoissa sekä yleisen arvion Hämeen ammattikorkeakoulun toimista opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseksi koronapandemian aikana.

Neljäs osio käsittelee opiskelijoilta tulevia kehittämiskohteita ja onnistumisia liittyen Hämeen ammattikorkeakoulun toimintaan koronapandemian aikana opiskelijan näkökulmasta. Tässä osiossa tarkoituksena on tuoda esille Hämeen ammattikorkeakoulun onnistumisia, jotka opiskelijan näkökulmasta on koettu hyödylliseksi ja joihin on hyvä myös jatkossa panostaa. Rakentavan palautteen ja kehitysideoiden tarkoituksena on saada Hämeen ammattikorkeakoululle tärkeää tietoa siitä, millaiset toimet mahdollistaisivat entistä laadukkaamman opiskelijahyvinvoinnin tukemisen jatkossa.

Kysely on luotu käyttäen Webropol-palvelua, joka tarjoaa online-kyselytyökalun ilmaiseksi Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Linkki kyselyyn on jaettu opiskelijoille Yammerin Hyvinvointiosaamisen yksikön sekä Sairaanhoidaja ja terveydenhoitaja (Hämeenlinna ja Valkeakoski) keskustelupalstoilla. Kysely on jaettu opiskelijoille keskiviikkona 3.11.2021 klo 11 ja linkki kyselyyn suljettiin keskiviikkona 10.11.2021 klo 12.

6 Opinnäytetyön tutkimustulokset

Opinnäytetyön Webropol-kyselystä saadut tulokset esitellään osio kerrallaan. Kyselyn tuloksiin liitetään vastaajien suoria lainauksia ja ajatuksia mukaan. Kyselyyn vastasi 44 hyvinvointiosaamisen yksikön opiskelijaa. Vastaajista 11 on aloittanut opintonsa syksyllä 2018. Vastaajista 1 on aloittanut opintonsa keväällä 2019. Vastaajista 17 on aloittanut opintonsa syksyllä 2019. Vastaajista 4 on aloittanut opintonsa keväällä 2020. Vastaajista 6 on aloittanut opintonsa syksyllä 2020. Vastaajista 1 on aloittanut opintonsa keväällä 2021. Vastaajista 4 on aloittanut opintonsa syksyllä 2021.

Webropol-kyselyyn toivottiin saatua enemmän vastauksia. Positiivinen näkökulma tutkimustulosten luotettavuuden kannalta on kuitenkin se, että vastaajia on kaikilta seitsemältä määritellyltä opintojen alkamislukukaudelta. Kyselyn vastauksista saatiin konkreettisia ehdotuksia opiskelijahyvinvoinnin kehittämiseen sekä palautetta toimista

koronapandemian aikana, jotka koettiin jo hyviksi osana Hämeen ammattikorkeakoulun toimintaa opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi. Vastausten myötä selvisi, millaista tukea opiskelijat kaipaavat opettajilta etäopetuksen ollessa käytössä.

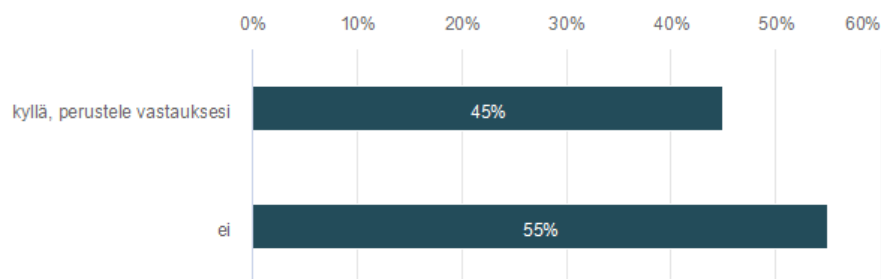
Taulukko 1. Vastaajien jakauma määrällisesti eri lukukausien mukaan.

	n	Prosentti
syksy 2018	11	25,0%
kevät 2019	1	2,3%
syksy 2019	17	38,6%
kevät 2020	4	9,1%
syksy 2020	6	13,6%
kevät 2021	1	2,3%
syksy 2021	4	9,1%

6.1 Koronapandemian vaikutukset opintojen toteutumiseen

Webropol-kyselyyn vastanneesta neljästäkymmenestä neljästä opiskelijasta kahdellakymmenelläyhdeksällä moduuliopinnot etenivät alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Vastaajista viidellätoista moduuliopintojen etenemiseen on tullut muutoksia koronapandemian aikana. Vastaajista kolmellakymmenelläkolmella opinnot ovat kuitenkin edenneet suunniteltuun tahtiin. Yhdellätoista vastanneista opiskelijoista opinnot eivät ole edenneet suunniteltuun tahtiin, joka voi tarkoittaa opinnoissa jälkeen jäämistä tai opintojen etenemisen nopeutumista.

Kuva 1. Arvio etäyhteyksien vaikutuksesta opetuksen tasoa heikentävästi.



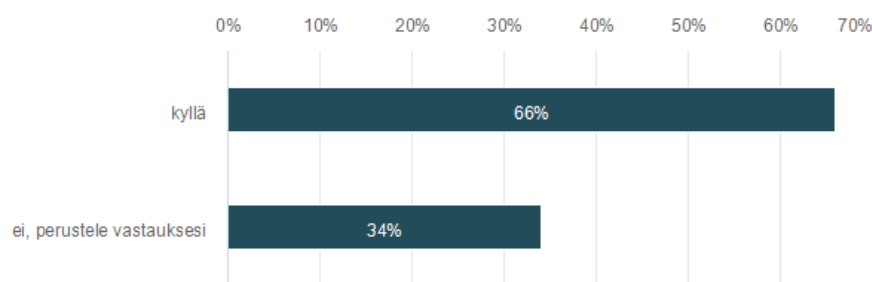
Kyselyn kohdassa jossa käsitellään etäyhteyden käytön vaikutusta opintojen toteutumiseen, vastaajat ovat tuoneet kommentteillaan esille hyvin samankaltaisia mielipiteitä. Keskeisin esille nostettu ongelma on etäyhteyden negatiivinen vaikutus opetukseen keskittymiseen. Opetus on koettu yksitoikkoisena ja sisällöltään vähemmän rikkaampana kuin lähiopetuksessa. Opetuksen seuraaminen on koettu raskaampana, ja palautetta on annettu opettajien osaamisen puutoksista koskien erilaisten opetustyökalujen käyttöä.

Useampi vastaaja kertoo, että opetukseen keskittyminen on kotiympäristössä haasteellista. Keskittyminen herpaantuu herkästi, koska oppimisympäristö ei tue orientoitumista käsiteltyyn aiheeseen ja siihen keskittymiseen. Keskustelujen sisällyttäminen opiskeluun on koettu hankalaksi. Zoomin välityksellä tapahtuvassa opetuksessa opettajat ovat jakaneet opiskelijoita breakout-roomeihin pienempiin ryhmiin keskustelemaan, ja näissä tilanteissa keskustelut on koettu lähinnä kiusallisiksi.

Zoom luennoilla huomattavasti vaikeampi keskittyä, eikä kotiolot ole motivoivia opiskeluun. Muutenkin opetuksen taso on heikentynyt huomattavasti, kun kaikki on siirtynyt etäyhteyksiin.

Opetuksen seuraamista on vaikeuttanut vaihtuneen opetusympäristön lisäksi myös puutteellinen opetuksen tauottaminen. Liian pitkä yhtenäinen opetus tekee opetuksen seuraamisesta ja tiedon sisäistämisestä työläämpää. Ryhmätöiden osalta etäyhteyden käyttö on vaikuttanut siten, että ryhmien muodostaminen on ollut haastavampaa. Yksi vastaaja kertoo, että tämän vuoksi hän onkin tehnyt muutaman ryhmätyön lopulta yksin. Kyselyyn vastanneista 55 prosenttia eli kaksikymmentäneljä opiskelijaa koki, että etäyhteys ei ole vaikuttanut opiskeluun heikentäen opetuksen tasoa.

Kuva 2. Arvio viestinnän sujuvuudesta opettajien kanssa koronapandemian aikana.



Kyselyn kohdassa jossa käsitellään viestintää opettajien kanssa koronapandemian aikana, vastaajat ovat tuoneet kommentteillaan esiin vaikeuden päästä yhteyteen opettajien kanssa. Vastaajat kokevat, että opettajien vastauksia sähköposteihin joutuu odottamaan pitkään, tai vastausta ei tule ollenkaan. Yksi vastaaja tuo esille, että hän ei suoranaisesti näe koronapandemian vaikuttaneen tähän ongelmaan, vaan ongelma on ollut jo valmiiksi olemassa.

Kyselyn vastauksissa tuodaan esille sitä, että opettajien vastaukset ovat myös ajoittain puutteellisia. Tämän johdosta opettajaan voi joutua olemaan useamman kerran yhteydessä saman aiheen tiimoilta, jonka vuoksi vastaus kysymykseen viivästyy entistä enemmän. Tilanteissa joissa opettaja ei vastaa kysyttyyn asiaan, siirtyy vastuu asian selvittelystä opiskelijalle itselleen.

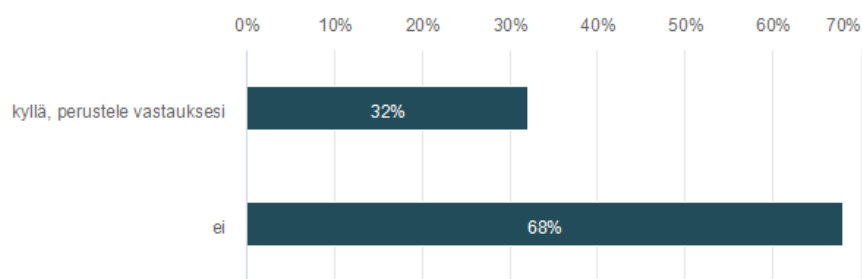
Osa vastaajista kokee viestinnän opettajien kanssa olevan kuitenkin ajoittain toimivaa. Vastaajat tuovat esille oman näkökulmansa syystä vastausaikojen venymisen takana, esimerkiksi sähköpostien ruuhkautuminen. Kyselyyn vastanneista 66 prosenttia eli kaksikymmentäyhdeksän opiskelijaa koki viestinnän opettajien kanssa olleen toimivaa.

Webropol-kyselyyn vastanneista opiskelijoista kahdeksantoista arvioi opintojen sujuvuuden olevan hyvä Hämeen ammattikorkeakoulussa koronapandemian aikana. Puolet kyselyyn vastanneista eli kaksikymmentäkaksi opiskelijaa kokee, että opintojen sujuvuus on ollut kohtalaista. Neljä vastanneista arvioi opintojen sujuvuuden huonoksi koronapandemian aikana.

6.2 Koronapandemian vaikutukset harjoitteluiden toteutumiseen

Kyselyyn osallistuneista kaksikymmentäyhdeksän vastasi harjoittelujensa toteutuneen suunnitellusti koronapandemian aikana. Viidellätoista vastanneella harjoittelujen toteutumisessa oli tapahtunut muutoksia koronapandemian aikana. Yhdeksällä opiskelijalla eli 20 prosentilla vastanneista työharjoittelu keskeytyi koronapandemian vuoksi. Lopuilla vastanneista, eli kolmellakymmenelläviidellä opiskelijalla työharjoittelut pystyttiin saattamaan loppuun koronapandemiasta huolimatta. 86,4 prosenttia eli kolmekymmentäkahdeksan vastanneista opiskelijoista koki viestinnän harjoittelujen ohjaavien opettajien kanssa olleen sujuvaa. Vastanneista vain kuusi opiskelijaa toi ilmi, että viestinnässä oli puutoksia.

Kuva 3. Arvio koronapandemian vaikuttavuudesta oppimiskokemukseen harjoitteluissa.



Kyselyn kohdassa jossa käsitellään koronapandemian vaikutuksia oppimiskokemukseen harjoittelupaikoissa, vastaajat kertovat harjoitteluiden toteutumisesta. Toteutuneet harjoittelujaksot on koettu sisällöltään puutteellisiksi, koska koronapandemian vuoksi osastoilla on ollut tavallista vähemmän potilaita. Myös yhteistyötahoihin tutustuminen on ollut rajallista. Esimerkiksi neuvoloissa ja kouluterveydenhuollossa toimintaa on jouduttu rajaamaan, jonka johdosta kokonaiskuva harjoittelupaikan toiminnasta on jäänyt vajaaksi.

Vastaajat ovat kokeneet ohjaamisen puutteelliseksi joissain harjoittelupaikoissa. Yksi vastaajista kertoo harjoittelussa tulleen tuntemuksen, että opiskelijat ovat ylimääräinen taakka osaston henkilökunnalle. Opiskelijoiden ohjaukseen ei ole jaksettu keskittyä, ja vastaanotto henkilökunnalta on ollut ajoittain epäasiallista. Kyselyyn vastanneista 68

prosenttia eli kolmekymmentä opiskelijaa koki, ettei koronapandemia ole vaikuttanut oppimiskokemukseen harjoittelupaikoissa heikentävästi.

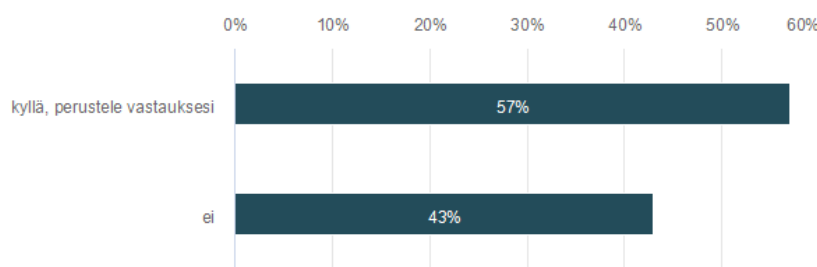
Opiskelijoita on kohdeltu osastoilla vähän sellaisena "pakollisena pahana", eikä meihin ole jaksettu keskittyä. On tullut sellainen olo, että olemme vaan tiellä ja ylikuormitamme osastoja entisestään. Osa ohjaajista ja työkavereista on myös olleet todella tyytyväisiä.

Kyselyyn vastanneista 52 prosenttia eli kaksikymmentäkolme opiskelijaa arvioi harjoitteluiden sujuvuuden hyväksi Hämeen ammattikorkeakoulussa koronapandemian aikana. Sujuvuutta kohtalaisena piti 41 prosenttia opiskelijoista, eli kahdeksantoista vastaajaa. Harjoittelujen sujuvuuden koki huonoksi kolme kyselyyn vastanneista opiskelijoista.

6.3 Koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

Webropol-kyselyyn vastanneista opiskelijoista 30 prosenttia eli kolmetoista opiskelijaa vastasi opiskeluhyvinvointinsa olevan hyvä koronapandemiasta huolimatta. Kohtalaiseksi opiskeluhyvinvointinsa koki puolet, eli kaksikymmentäkaksi vastanneista opiskelijoista. 20 prosenttia eli yhdeksän opiskelijaa vastanneista kertoo opiskeluhyvinvointinsa olevan huono.

Kuva 4. Arvio opintojen kuormittavuuden vaikutuksesta opiskelijahyvinvointiin.



Kyselyn kohdassa jossa käsitellään opintojen negatiivista vaikutusta hyvinvointiin koronapandemian aikana, keskeisin esille nostettu aihe oli opintojen liiallinen kuormittavuus ja kiristynyt työtahti. Vastauksissa kerrotaan, että tehtävää oli liian paljon liian lyhyeen

aikaväliin, jonka johdosta työt lähtivät herkästi kasaantumaan. Opiskelijat kertovat kokeneensa uupumusta kiristyneen työtahdin vuoksi.

Jouluna 2020 työmäärä oli kohtuuton. Uupumus sen jälkeen kesti pitkälle kevääseen.

Pitkän aikaa jatkunut tilanne söi voimat. Tuli ylikuormittuminen johon jouduin hakemaan apua.

Vastaajat tuovat esiin kokeneensa stressiä tarvittavien suoritusten ajallaan tekemisestä, sekä motivaation puutteesta itsenäisesti työskennellessä. Jotta tehtävät on saatu päätökseen, on jouduttu vapaa-ajasta ja tarvittavasta palautumisesta joustamaan. Opiskelijat kokivat yhteisöllisyyden ja muiden opiskelijoiden tuoman vertaistuen tärkeäksi jaksamisen kannalta, jonka vuoksi tehtävien tekeminen yksin kotona koettiin kuormittavana ja henkisesti raskaana.

Onhan se ihan kammottavaa, että sairaanhoitajaopinnot siirtyvät yhtäkkiä nettiin. "Sairaanhoitajaksi kirjukurssilla", sellainen fiilis on tullut. Olen opiskellut nyt kohta kaksi vuotta ja silti tuntuu, että osaamisen taso on aika lähellä nollaa. Myös se, että esimerkiksi sisätauti-kirurgian ja lasten hoitotyön moduulit olivat verkkokursseja, 100% itsenäisesti ilman opetusta, oli mielestäni aivan päätön ratkaisu. Työmäärä on ollut hirvittävä ja huoli osaamisesta ja oppimisen tasosta suuri.

Erilaiset oppimiskykyyn vaikuttavat tekijät kuten ADHD ovat tuoneet opintoihin omat haasteensa. Eräs vastaajista tuo esille, että tähän yhdistettynä opiskeluiden aloittaminen koronapandemian aikana on ollut haasteellista. Kyselyyn vastanneista 43 prosenttia eli yhdeksäntoista opiskelijaa ei ole kokenut opintojen kuormittavuuden vaikuttaneen hyvinvointiinsa negatiivisesti koronapandemian aikana.

Etäyhteyden negatiivista vaikutusta tiedon sisäistämiseen ja keskittymiseen käsittelevässä osiossa 59 prosenttia vastanneista eli kaksikymmentäkuusi opiskelijaa näki etäyhteyden

käytön heikentävän tiedon sisäistämistä. 41 prosenttia vastanneista eli kahdeksantoista opiskelijaa ei nähnyt etäyhteyden vaikuttavan negatiivisesti tiedon sisäistämiseen.

59 prosenttia vastanneista, eli kaksikymmentäkuusi opiskelijaa kertoo yksinäisyyden tunteen lisääntyneen koronapandemian aikana. 41 prosenttia eli kahdeksantoista opiskelijaa ei koe yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. Kyselyyn vastanneista 32 prosenttia eli neljätoista opiskelijaa kokee Hämeen ammattikorkeakoulun toimien olleen hyviä opiskelijahyvinvoinnin tukemiseksi koronapandemian aikana. Kohtalaiseksi toimet arvioi 45 prosenttia vastanneista eli kaksikymmentä opiskelijaa. Huonon arvion antoi 23 prosenttia vastanneista, eli kymmenen opiskelijaa.

6.4 Palaute ja kehittämis ehdotukset Hämeen ammattikorkeakoululle

Kyselyn lopussa vastaajat pääsivät antamaan avoimeen tekstikenttään palautetta Hämeen ammattikorkeakoulun onnistumisista opiskeluhyvinvoinnin tukemiseksi koronapandemian aikana. Vastaajat kokivat viestinnän olevan toimivaa liittyen koronapandemian johdosta linjattuihin rajoituksiin Hämeen ammattikorkeakoulussa. Mahdollisista altistumisista tiedotettiin ajantasaisesti ja läpinäkyvästi. Eräs kyselyyn vastaajista toteaa, että avoimen ja ajantasaisen tiedotuksen vuoksi hän on kokenut kampusalueella liikkumisen turvallisena.

Vastauksissa annettiin positiivista palautetta siitä, että opinnoissa nopeasti eteneminen on mahdollistettu muun muassa profiloiviin opintoihin siirtymisen osalta. Opinnoissa on joustettu enemmän, ja opettajat ovat antaneet enemmän tukea opintoihin liittyen. Tämän lisäksi vastaajat ovat kokeneet, että opettajat ovat hyvin ottaneet haltuun uuden tavan toteuttaa opetusta. Opiskelijat kokevat, että opettajat ovat huomioineet heitä hyvin opetuksen aikana.

Opinnoissa on joustettu enemmän ja opettajilta on saanut tukea enemmän. Ainakin omalla kohdalla opettajat ovat vastanneet tarpeeseeni keskustella opintoihin ja hyvinvointiin liittyvissä asioissa ja olen saanut tukea ja ymmärrystä.

Tutortuntien on koettu tukevan opiskelijahyvinvointia, koska tunneilla on pystynyt vapaasti kertomaan omista ajatuksista ja opiskelun haasteista. Tutoropettajat sekä opinto-ohjaajat saivat erillisenä mainintana kiitosta hyvästä toiminnasta ja tuen tarjoamisesta opiskelijoille. Opettajien asenteet haasteellisessa tilanteessa koettiin hyväksi. Opetukseen liittyvät asiat oli sovittavissa, ja opettajat olivat kannustavia. Tehtävien palautuksien viiveiden suhteen opettajat ovat olleet ymmärtäväisiä.

Olen saanut tukea, kun olen sitä halunnut. Koulupsykologi ja YTHS ovat olleet valmiita auttamaan. Osa opettajista on myös olleet joustavia ja ymmärtäneet kasaantuneen stressin ja uupumuksen vaikutukset opintoihin ja tietyissä asioissa on joustettu ja tuettu.

Moduulit oli suunniteltu koronapandemian aikana niin, että etäopetus pystyttiin järjestämään sujuvasti. Osa vastaajista koki opiskelun etäyhteyden kautta positiivisena asiana, koska keskittyminen oli parempaa ilman luentosalin ääniä ja muita häiriötekijöitä. Siirtyminen etäopetukseen tapahtui nopealla aikataululla, ja tästä siirtymästä Hämeen ammattikorkeakoulun opettajien koettiin suoriutuneen hyvin. Zoom-luennoilla opettajien on koettu pysyvän paremmin tunneilla käsiteltävissä aiheissa, ja muu keskustelu opetuksen aikana on jäänyt vähemmälle.

Haluan todeta, että koronapandemia on vaikuttanut opintoihini todella positiivisesti. Olen pystynyt etäopetuksen vuoksi etenemään opinnoissani huomattavasti suunniteltua nopeammin ja tehokkaammin suorittaen useampaa moduulia päällekkäin. Lähiopetuksessa tämä ei olisi aikataulullisesti ollut mahdollista. Alussa vastasin, etten ole edennyt suunnitelman mukaan, mutta kyse siis ehdottoman hyvästä asiasta, ei negatiivisesta. Mielestäni HAMK on mainostanut koronapandemian aikaan erilaisia tukipalveluita, josta varmasti hyötyä niille joille vaikutukset eivät ole olleet yhtä positiivisia.

Kyselyn lopussa käsiteltiin myös sitä, mitä kehitettävää Hämeen ammattikorkeakoululla on opiskelijoidensa hyvinvoinnin tukemisessa koronapandemian aikana. Myös tässä kohdassa vastaaja sai kertoa avoimeen tekstikenttään oman kokemuksensa aiheesta. Kyselyyn

vastaajat kertoivat, että olisivat toivoneet itsenäisen työn määrän olevan vähäisempää, jotta aikaa jäisi enemmän myös opiskelusta palautumiselle. Työn määrän koettiin vaikuttavan negatiivisesti siten, että kokeisiin lukemiseen ei jäänyt riittävästi aikaa.

Vastaajat kokivat joidenkin etäopetukseen liitettyjen tehtävien olevan epäolennaisia koulutuksensa kannalta. Osa vastaajista koki, että teki ajoittain turhaa työtä tehtävien parissa, joista eivät hyötynet ammatillista kasvua ajatellen. Opiskelijat kokivat, että tehtävien tulisi olla enemmän koulutusalaan liittyviä. Etäopetuksessa määrättyjen tehtävien toteutustapaa sekä sisältöä olisi tullut suunnitella enemmän osaamista kehittäväksi.

Opiskelijat tuovat vastauksissaan esille, että heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ei kiinnitetty tarpeeksi huomiota koronapandemian aikana. Koronapandemian aikana on koettu, että opettajat eivät kysyneet opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen liittyvistä asioista. Vastaajat toivoivat enemmän yhteydenpitoa opettajilta näiden asioiden osalta, jotta tulisi tunne siitä, että opiskelijan hyvinvoinnilla on väliä.

Eräs kehitysidea oli, että olisi pidetty vaikka ryhmäkohtaisia tapaamisia, joissa voi kertoa kuulumisia ja mielen päällä olevia asioita. Opiskelijoiden keskinäisen kommunikoinnin tukemista kaivattiin enemmän, esimerkiksi kannustamalla keskusteluun opiskeluhuvinvoinnista tunteilla. Opiskelijoiden tukipalveluita toivottiin tuotavan näkyvämmiin esille, jotta opiskelijan olisi helpompi löytää apua tarvittaessa.

HAMK ei ehkä ollut ymmärtänyt kuinka todella raskasta korona-aika on monille opiskelijoille ollut. On masennusta, voimattomuutta, ylikuormitusta, yksinäisyyttä, syrjäytymistä jne. eikä tätä ymmärretty kuin ehkä vasta nyt tänä syksynä. Raskasta varmasti siis HAMKin henkilökunnallekin tämä aika mutta tuntuu ettei kaikki ehkä osanneet ajatella opiskelijoita ihmisinä. Jotkut varmaan ajattelivat että opiskelijat vain elävät normaalisti ja ainoa ero aikaisempaan olisi se, että varsinainen asian opiskelu on etänä. Siihen kuuluu kuitenkin niin paljon muutakin.

Kyselyn vastauksissa nostetaan esille se, että uusien opiskelijoiden aloittaessa ryhmäytymisen tukemiseen olisi pitänyt panostaa enemmän. Opiskelijat eivät pääse yhtä

helposti muodostamaan tukiverkostoa toisistaan, kun eivät tapaa kasvotusten juuri lainkaan. Kehitysideana tähän ongelmaan ehdotettiin online-tapahtumien lisäämistä, jolloin opiskelijoiden olisi mahdollista tutustua toisiinsa opintojen ulkopuolella.

Koronapandemian aikana mielipiteet etäopiskelusta jakautuivat kahdella eri tapaa. Osa vastanneista kertoo, että olisivat toivoneet mahdollisuutta lähiopetukseen enemmän muillekin kuin alkuvaiheen opiskelijoille. Osa vastanneista puolestaan toivoo, että rajoitusten purkamisen jälkeen olisi edelleen mahdollisuus jatkaa opintoja pääasiassa etäyhteyden välityksellä.

Pandemia ei ole vielä ohi. Itseäni pelottaa hieman olla koululla lähiopetuksessa kun juuri kukaan ei käytä maskeja edes ruuhkaisissa paikoissa. Toivoisin että niille, jotka eivät halua vaarantaa terveyttään kouluun tullessaan, suotaisiin mahdollisuus edes kuunnella luentoja ja opetuksia etänä.

7 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Kvantitatiivisella eli määrällisellä tutkimuksella tarkoitetaan menetelmää, jonka avulla muuttujia kuvataan erojen ja suhteiden avulla. Määrällinen tutkimus vastaa kysymyksiin kuinka paljon tai miten usein. Tässä tutkimusmenetelmässä tarkastellaan tuloksia numeroiden avulla eli tutkimuksen sisältöä ja ominaisuuksia tuodaan ilmi kuvaillen numeeriseksi tulokseksi. Tämän jälkeen tutkija tulkitsee ja selittää numeeriset tulokset sanalliseen muotoon, silloin kuvataan millä tavalla eri asiat liittyvät toisiinsa sekä miten ne eroavat. (Vilkka, n.d., ss. 13–14)

Määrällisellä tutkimuksella ilmiöitä ja henkilöitä koskevia asioita on mahdollista tutkia niin, että asiat muutetaan rakenteelliseen muotoon eli tutkittava asia operationalisoidaan ja strukturoidaan. Operationalisoinnilla tarkoitetaan, että teoreettiset ja käsitteelliset asiat muutetaan sellaiseen muotoon, että tutkimukseen osallistuja ymmärtää asian arkiymmärryksellä. (Vilkka, n.d., s. 14)

Strukturoinnilla tarkoitetaan, että tutkimuksen ominaisuudet suunnitellaan ja vakioidaan. Strukturointi tapahtuu ennen aineiston keräämistä, samoin kuin tutkittavan tiedon vakioiminen kyselylomakkeeseen. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki osallistujat ymmärtävät kysymykset samalla tavalla. Muuttujalle eli tutkittavalle asialle annetaan arvo. (Vilkka, n.d., s. 15)

Objektiivisuudella voidaan erottaa kaksi osa-aluetta, jotka ovat tutkimustuloksen havainnot ja lukemat sekä tulosten tulkitseminen. Tutkimusprosessin aikana tavoitteena on saada mahdollisimman objektiivinen tutkimus, puolueeton tutkimusprosessi ja puolueettomat tutkimustulokset. Tulosten puolueettomuutta ja tutkimusprosessia edesauttavat tutkimukseen osallistujan ja tutkijan etäinen suhde. Usein määrällisessä tutkimuksessa supistetaan tulkinnan objektiivisuutta, sillä tulokset asetetaan ulkopuoliseen viitekehykseen. Tulkintaan vaikuttaa monet eri asiat, kuten tutkimus- ja ammattialan perinne. (Vilkka, n.d., s. 16)

Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa erilaista sisältöä ja ominaisuuksia. Selittävällä tutkimuksella tarkoitetaan, että tutkija antaa oman selityksensä avulla lisätietoa tai esittää tutkimuksen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Selityksen avulla saadaan tutkimustiedosta selkeämpää ja ymmärrettävämpää. Tutkimuksen tarkoituksena on saada syy-seuraus-suhteita eli kausaalisuhteita paremmin esille. Aineiston keräämiseen sopii parhaiten postikysely tai internetkysely. (Vilkka, n.d., s. 19)

Kuvailevalla tutkimuksella tarkoitetaan, että tutkija esittää järjestelmällisesti ja tarkasti aiheen keskeisimmät, näkyvimmat tai kiinnostavimmat piirteet. Tutkimuksen lukija voi tämän kuvauksen avulla muodostaa oman tulkintansa tutkimuksesta. Aineisto kerätään usein haastattelun, jäsennellyn havainnoinnin ja strukturoidun haastattelulomakkeen avulla. (Vilkka, n.d., s. 20)

Vertailevan tutkimuksen tavoitteena on vertailla samanlaisia henkilöitä koskevia asioita. Tavoitteena vertailussa on saada parempaa ymmärrystä tutkittavasta asiasta sekä tuoda esiin asioiden välisiä eroja. Vertailla voi monia erilaisia asioita kuten asenteita, uskomuksia, käsityksiä, mielipiteitä ja ajanjaksoja. (Vilkka, n.d., s. 21)

Tutkimuksessa pyritään säännönmukaisuuksien löytämiseen. Tavoitteena määrällisessä tutkimuksessa on esittää löydetty säännönmukaisuudet arkipäivän teorioina.

Tutkimusprosessissa teorialla on suuri merkitys, sillä tutkimuksessa usein edetään teoriasta käytäntöön eli kyselyyn, haastatteluun tai havainnointiin. Tämän jälkeen palataan käytännön teorian analyysiin tulosten avulla. Keskeisillä käsitteillä on keskeinen rooli tutkimuksessa.

Teoreettisilla käsitteillä tarkoitetaan käsitteitä, jotka muodostavat järjestelmällisen tutkimustyön tuloksen. (Vilkka, n.d., ss. 25–26)

Tutkittavia informoidaan tutkimuksen sisällöstä ja tulosten jakamisesta esimerkiksi kyselyn alkuun liitettyjen saatesanojen kautta. Keskeistä tietoa on esimerkiksi tutkimuksen toteuttajan esille tuominen. Suostumukseksi kyselyyn osallistumisesta voidaan tulkita se, että tutkittava täyttää ja palauttaa kyselylomakkeen. Työn tavoitteet ja tarkoitus tulee ilmoittaa lyhyesti ja selkeästi tutkittaville kyselyn yhteydessä. (Kananen, 2017, ss. 193–194)

Tutkimuksen luotettavuustarkastelussa realibiteetin toteutuminen on tekijän vastuulla. Tutkimuksen tekijän päättäessä ketä tutkitaan, mitä heiltä kysytään, mitä jätetään kysymättä sekä miten koottu aineisto analysoidaan, tulee tutkimusprosessi ja sen luotettavuus ottaa huomioon jo suunnitteluvaiheessa. Luotettavuutta tukee riittävä dokumentointi, vahvistettavuus, arvioitavuus, tulkinnan ristiriidattomuus sekä tulosten saturaatio eli kylläntyminen. (Kananen, 2014, s. 151)

Kyselytutkimuksen kautta voidaan kerätä ja tarkastella tietoa ihmisten toiminnasta, asenteista, mielipiteistä ja arvoista. Kyselytutkimuksessa kysymykset esitetään kyselylomaketta käyttäen. Kyselylomake soveltuu muun muassa mielipidemittausten sekä palautemittausten tekemiseen. (Vehkalahti, 2014, s. 11)

Mielipiteiden ja asenteiden tutkimiseen haasteita luo useat tekijät. Tutkimuksen tulosten laatuun vaikuttaa saatavien vastausten määrä ja laatu, sekä tutkimuksen kysymysten sopivuus tutkittavan aiheen kartoittamiseksi. Vastauksien laadun parantamiseksi voidaan mahdollistaa vastauksen täydentäminen sanallisesti. (Vehkalahti, 2014, ss. 12–13)

Suorien lainauksien eli sitaattien käyttäminen tutkimustulosten perustelussa elävöittää tutkimusraporttia. Kun tutkimukseen vastanneiden henkilöiden vastauksia lainataan, antavat

ne tukea tutkijan tulkinnoille. Lainaukset auttavat kuvaamaan ja konkretisoimaan vastaajan ajatuksia ja ideoita. Lainauksien käytössä tavoitteena on päästä mahdollisimman lähelle tutkittavien kokemusmaailmaa. (Järvinen & Järvinen, 2000, s. 193)

Lainauksien käytön eettisyyttä tarkastellessa oleellista on, että lainaus palvelee tutkimusta. Lainaus tulee olla aseteltu tekstiin niin, että se on liitetty aiheeseen ohjaavaan tekstiin. Tätä kautta lukija ei saa väärää tulkintaa lainauksen merkityksestä. Lainaus ei saa paljastaa tutkittavan henkilöllisyyttä identiteettisuojaan säilymiseksi. (Järvinen & Järvinen, 2000, s. 194)

Jokaisella on omanlaisensa suhde eri asioihin elämässään, kuten sosiaalisiin tapahtumiin tai toisiin ihmisiin. Tapa jolla ihminen kokee elämänsä ja ympäristönsä on hänen historiansa tulosta. Se koostuu aiemmista kokemuksista ja käsityksistä sekä arvoista. Kun tutkitaan kokemuksia, tutkitaan yksilöllisiä ja ainutlaatuisia elementtejä. Vaikka jokainen kokee itse maailmansa, yhteisön jäsenillä on yhteisiä piirteitä ja tapoja kokea asioita. Tämän seurauksena jokaisen yksilön kokemuksista tehty tutkimus paljastaa jotain koko yhteisöstä. (Valli & Aaltola, 2015, ss. 30–32)

Tutkimuksen tuloksia työstäessä tarkoitus on kuvata vastaukset mahdollisimman alkuperäisesti. Kuvausvaiheessa tutkija tekee valintoja siitä, mikä tieto on olennaista tuoda esille tuloksissa. Tässä kohtaa tutkijan tulee kyetä näkemään mikä vastauksissa kuuluu tulosten piiriin, ja mikä ei ole olennaista tietoa tutkimuksen kannalta. Kerätyn aineiston läpikäymiseen tulee varata aikaa riittävästi, jotta ymmärtää tutkittavan ilmaisujen merkityksiä paremmin. (Valli & Aaltola, 2015, s. 42)

Tutkimuksen tekijälle varsinkin ensimmäisiä tutkimuksia tehdessä ominaista on se, että tutkimus voi keskittyä liiankin moneen kohteeseen yhtä aikaa. Tämä tuottaa riskin, että tutkimustuloksista tulee hajanaisia. Kaikkea aineistoa mitä tutkimusprosessissa on kerätty, ei ole tarpeen sisällyttää lopulliseen tutkimusraporttiin. Tutkimustuloksia rajatessa tutkija nostaa esille asiat, jotka nousevat esiin aineiston ydinsanomana. (Valli & Aaltola, 2015, s. 77)

Opinnäytetyömme tutkimusaineistoa kerätessä selvitimme opintojen, harjoittelujen sekä opiskeluhyvinvoinnin laatua. Tutkimustulosten analyysivaiheessa tutkimustuloksia

analysoitiin määrällisesti. Seuraavissa kappaleissa arvioimme vielä opinnäytetyön eettisyyden ja luotettavuuden toteutumista.

Tutkittavan aiheen koskettaessa meitä itseämme myös henkilökohtaisesti, olemme olleet tarkkoja objektiivisuuden säilyttämisestä opinnäytetyön tutkimusprosessin aikana. Olemme pyrkineet tuomaan työmme yhteenvedossa esille tutkimusprosessin etenemisen sekä tutkimuksen tulokset avoimesti ja rehellisesti. Ennen opinnäytetyöhön kuuluvan webropol-kyselyn julkaisemista haimme tarvittavan tutkimusluvan Hämeen ammattikorkeakoululta.

Viitatessamme muihin aiheista tehtyihin tutkimuksiin olemme huolehtineet asiallisista tekstiviitteistä. Jo tutkimuksen suunnitteluvaiheessa harkitsimme tarkoin tutkimuskysymyksiä, ajatuksena saada mahdollisimman kattava ja hyödyllinen kokonaisuus tutkimustuloksien analyysistä. Koska tutkimuksessamme kerätään tietoa yksilön mielipiteistä ja kokemuksista, tiedostimme jo hyvin varhaisessa vaiheessa, että lopulliset tulokset tuskin ovat täysin yhteneväisiä.

Parantaaksemme lopullisten tulosten laatua ja päästäksemme mahdollisimman lähelle tutkittavien kokemuksia, sisällytimme kyselyyn mahdollisuuksia sanallisiin perusteluihin vastausten tueksi. Sanallisista perusteluista olemme nostaneet esiin kommentteja, joiden näimme tukevan tulosten esille tuomista. Lainaukset on sijoitettu tekstiin niin, ettei lukija tee vääriä tulkintoja kommentteista.

Opinnäytetyöprosessissa koimme tärkeäksi toteuttaa tutkimuksen kyselyn anonymisti, jotta vastaajien identiteettisuoja säilyisi. Varmistimme myös käyttämiemme lainausten kohdalla, että vastaajien henkilöllisyyttä ei pysty tunnistamaan. Huolehdimme, että kukaan ulkopuolinen henkilö ei päässyt tarkastelemaan

Koemme onnistuneemme tulkitsemaan vastaajien ajatuksia sekä kehitysideoita niin, että vastaajien ajatukset ovat tulleet hyvin esille. Työn yhteenvedoa tehdessä onnistuimme mielestämme poimimaan olennaisen tiedon esille tuloksista. Varmistaaksemme, että hahmotamme tulosten kokonaisuuden varasimme kyselyn vastausten tarkasteluun ja analysointiin reilusti aikaa.

8 Opinnäytetyöprosessi ja johtopäätökset

Tämä opinnäytetyöprosessi alkoi siitä, kun lähdimme etsimään kumpaakin tekijää kiinnostavaa opinnäytetyön aihetta. Olimme kumpikin kiinnostuneita hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavien tekijöiden tutkimisesta. Saadessamme aihe-ehdotuksen Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvoinnin tutkimisesta koronapandemian aikana, koimme aiheen ajankohtaisena ja kiinnostavana.

Opinnäytetyön aiheen tarkentumisen jälkeen lähdimme miettimään opinnäytetyön sisältöä, ja kuinka tutkimus toteutetaan. Aluksi mietimme opinnäytetyöhön liittyviä avainsanoja, ja päädyimme valitsemaan avainsanoiksi COVID-19, henkinen hyvinvointi, ammattikorkeakoulu, korkeakouluopiskelu ja opiskeluhuvinvointi. Avainsanojen määrittäminen tuki teoriapohjan rakentumista, ja meidän oli helppo tämän jälkeen lähteä kokoamaan työtä.

Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi tietoa oli hyvin saatavilla liittyen koronapandemiaan. Kotimaisia tutkimuksia liittyen koronapandemian vaikutuksista opiskelijoihin löysimme kaksi. Ensimmäinen tutkimus Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus oli Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttama, ja siitä oli julkaistu jo alustavat tulokset kesällä 2021 (THL, 2021c). Toinen tutkimus liittyi poikkeuksellisten opetusjärjestelyjen tuomien haasteiden tarkasteluun. Tämän tutkimuksen oli toteuttanut Kansallisen koulutuksen arviointikeskus (KARVI) kevään ja syksyn 2020 aikana. (Granbom-Herranen, n.d., s. 146)

Toinen teoriapohjamme keskeinen aihe oli opiskelijan hyvinvointi. Opiskelijan hyvinvointi pitää sisällään laajan skaalan erilaisia hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Me päätimme sisällyttää omaan työhömme psyykkisen hyvinvoinnin, sosiaaliset suhteet, palautumisen ja sen merkityksen sekä kokemuksellisuuden avulla oppimisen.

Näiden kokonaisuuksien sisällä nousi esille muutamia tarkentavia osioita. Psyykkisen hyvinvoinnin aihealueen sisällä koimme olelliseksi kertoa opiskelijan psyykkisen kuormituksen tunnistamisesta ja opiskelijan tukemista sen kanssa. Sosiaalisten suhteiden

käsittelyn yhteydessä kirjoitimme myös yksinäisyyden kokemisesta opiskeluissa ja etäopiskelusta koronapandemian aikana. Osiossa jossa kerromme kokemuksellisuuden avulla oppimisesta, mainitsemme myös työelämäpedagogiikan yhteydestä ammattikorkeakouluopiskeluun sekä oppimiskokemuksen merkityksestä opinnoissa.

Kansainvälisten lähteiden kautta löysimme hyvin tarkennettua tietoa hoitotyön opiskelijoiden opintojen kuormittavuudesta sekä henkisen tuen tarpeesta liittyen opintoihin. Tarkastelemiemme lähteiden kautta kävi ilmi, että moni hoitoalan opiskelija voisi hyötyä elämänhallinnan taitojen opetuksesta (Kunttu, 2011, ss. 7980). Hoitoalan opiskelijoille olisi hyvä tarjota opetusta stressaavien tilanteiden sietämiseen sekä psyykkisen kuormituksen käsittelyyn (Beanlands ym., 2019).

Teoriapohjan valmiiksi saattamisen jälkeen lähdimme hakemaan tietoa opinnäytetyömme tilaajan Hämeen ammattikorkeakoulun toimista koronapandemian aikana. Löysimme koronapandemiaan liittyviä tiedotteita kattavasti yhdelle sivulle koottuna Hämeen ammattikorkeakoulun nettisivuilta. Tiedon koontia yhtenäiseksi hankaloitti koronapandemiaan liittyvien tiedotteiden paljous, ja jokaisesta tiedotteesta oleellisen tiedon rajaaminen. Koronapandemian vaikuttaessa edelleen opintoihin, rajasimme Hämeen ammattikorkeakoulun toimia koskevan osion kertomaan toimista ajalta maaliskuu 2020 lokakuuhun 2021. Tämän vuoksi opinnäytetyössä ei tule ilmi kaikista uusimmat linjaukset vuoden 2021 lopulla.

Tekemämme tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että koronapandemia on ollut haasteellista aikaa opinnoissa sekä opiskelijoille että opettajille. Koronapandemia vaati Hämeen ammattikorkeakoulun opettajilta uusien opetustapojen haltuunottoa nopealla aikataululla opetuksen siirtyessä etäyhteyden välityksellä tapahtuvaksi. Myös opiskelijoiden tuli sopeutua muuttuneeseen tilanteeseen, uuteen opetusympäristöön sekä lisääntyneeseen työmäärään. Opiskelijat toivat vastauksissaan ilmi, että lisääntyneeseen työmäärään liittyi tiukka työtahti sekä itsenäisen työskentelyn lisääntyminen.

Tutkimustuloksista ilmenee, että kyselyyn vastanneet opiskelijat ovat olleet pääosin tyytyväisiä Hämeen ammattikorkeakoulun toimenpiteisiin ja opetuksen järjestämiseen

koronapandemian aikana. Kyselyyn vastanneet opiskelijat jotka ovat olleet eri mieltä, kertovat etäyhteyden vaikuttaneen opintojen toteutumiseen negatiivisesti huonontaan heidän keskittymistään sekä opiskelumotivaatiotaan.

Tutkimustuloksia tarkastellessamme esille nousi usealta opiskelijalta kommentteja siitä, että viestintä opettajien kanssa on ollut puutteellista. Kommenteissa opiskelijat ovat tuoneet esille, että opettajien vastausaika on koettu liian pitkäksi. Vastauksen saapuessa se on voinut olla edelleen puutteellinen, jonka vuoksi ratkaisu kysyttyyn asiaan on venynyt entisestään, tai vastuu asian selvittämisestä on siirtynyt opiskelijalle. Iso osa vastanneista opiskelijoista kokee kuitenkin viestinnän opettajien kanssa olleen toimivaa.

Kyselyn lopussa kysyttiin opiskelijoiden palautetta Hämeen ammattikorkeakoulun toimista opiskelijahyvinvoinnin tukemiseksi ja mikä parantaisi heidän opiskeluhuvinvointiansa. Vastauksissa tulee ilmi, että Hämeen ammattikorkeakoulun viestintä koronapandemiaan liittyen koettiin ajantasaiseksi ja läpinäkyväksi. Tämä lisäsi opiskelijoiden turvallisuudentunnetta. Kyselyyn vastanneista opiskelijoista osa kertoi koronapandemian vaikuttaneen opintojen toteutumiseen positiivisella tavalla, tarkoittaen opinnoissa etenemisen mahdollistumista suunniteltua nopeammin sekä etäyhteyden positiivisia vaikutuksia opiskeluun keskittymiseen.

Kyselyssä kysyttiin opiskelijoiden kehitysideoita siihen, mitkä asiat vaikuttaisivat heidän opiskeluhuvinvointiin positiivisesti. Yhtenä kehitysideana oli, että koulu olisi järjestänyt ryhmäkohtaisia tapaamisia, joissa opiskelijat voisivat kertoa kuulumisia ja mielen päällä olevia asiota tai vaihtoehtoisesti viestintää opettajan kanssa näiden asioiden osalta. Ryhmytymisen tukemiseen ja tukiverkoston rakentamiseen opinnoissa toivottiin enemmän panostusta. Opiskelijoiden yhteisöllisyyden, vertaistuen, kuulluksi tulemisen ja huomioonvoinnin tarve nousi vahvasti esiin vastauksissa.

Tutkimuksen analyysivaiheessa huomasimme, kuinka eri tavoin kyselyyn vastanneet opiskelijat ovat kokeneet koronapandemian vaikutukset omaan opiskeluhuvinvointiinsa. Osa vastaajista toi ilmi koronapandemian vaikuttaneen pelkästään positiivisesti opintojensa etenemiseen. Osa taas kertoi jaksamisensa olevan äärirajoilla. Tuloksia tarkastellessamme

meille tuli todella selväksi, että kokemukseen opiskelusta koronapandemian aikana vaikuttaa yksilön henkilökohtaiset mieltymykset ja tarpeet. Se, minkä toinen opiskelija kokee raskaana ja haasteellisena, voi olla toiselle kaikista toimivin tapa.

Lähteet

- Ahola, K. (2012). *Kesäloman ja muun vapaa-ajan psyykkiset terveysvaikutukset*.
Lääketieteellinen Aikakauskirja Duodecim. 128(13): 1399-402.
<https://www.duodecimlehti.fi/duo10363>
- Anttila, V., Lääkärikirja Duodecim: *Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19)* Kustannus Oy
Duodecim: 2021. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>
- Beanlands, H., McCay, E., Fredericks, S., Newman, K., Rose, D., Santa Mina, E., Wang, A.
(2019). *Decreasing stress and supporting emotional well-being among senior nursing
students: A pilot test of an evidence-based intervention*. *Nurse education today*, 76, 222-
227. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.02.009>
- Eden, A. L., Johnson, B. K., Reinecke, L. & Grady, S. M. (2020). *Media for Coping During
COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being*. *Frontiers in
psychology*, 11, 577639. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577639>
- Granbom-Herranen, L. (n.d.). *Koulu ja menneisyys LVIII – Oppivelvollisuus 100 vuotta:
Oppiveollisuus vai oppioikeus*, 132-153
<https://journal.fi/koulujamenneisyys/article/view/102467>
- Greenlane. (2019). *Humanistiset tieteet. Miksi kokemuksellinen oppiminen on tehokas
työkalu aikuisille*. <https://www.greelane.com/fi/humanistiset-tieteet/englanti/what-is-experiential-learning-31324/>
- HAMK. (2020k). *HAMKin koronalinjaukset vuoden 2020 loppuun*.
<https://www.hamk.fi/2020/hamkin-koronalinjaukset-vuoden-2020-loppuun/>
- HAMK. (2020j). *HAMK varmistamassa kansainvälisten opiskelijoiden turvallista
maahantuloa*. <https://www.hamk.fi/2020/hamk-varmistamassa-kansainvalisten-opiskelijoiden-turvallista-maahantuloa/>
- HAMK. (2020h). *Koronavirus COVID-19. Ammattikorkeakoulujen valintakoe järjestetään
etäkokeena*. <https://www.hamk.fi/2020/ammattikorkeakoulujen-valintakoe-jarjestetaan-etakokeena/>
- HAMK. (2020d). *Koronavirus COVID-19. HAMKin etäopetus hyvässä vauhdissa, mutta
palvelut kuormittuvat*. <https://www.hamk.fi/2020/hamkin-etaopetus-hyvassa-vauhdissa-mutta-palvelujen-kuormitusta-esiintyy/>

- HAMK. (2020e). *Koronavirus COVID-19. HAMKin kampukset suljetaan 18.3., työnteko jatkuu etänä.* <https://www.hamk.fi/2020/hamkin-kampukset-suljetaan-18-3-tyonteko-jatkuu-etana/>
- HAMK. (2020g). *Koronavirus COVID-19. HAMKin kansainväliset koulutukset aloittavat suunnitellussa aikataulussa verkko-opintoja hyödyntäen.* <https://www.hamk.fi/2020/hamkin-kansainvaliset-koulutukset-aloittavat-suunnitellussa-aikataulussa-verkko-opintoja-hyodyntaen/>
- HAMK. (2020a). *Koronavirus COVID-19. HAMK laajoihin toimiin koronaviruksen leviämisen hidastamiseksi.* <https://www.hamk.fi/2020/hamk-laajoihin-toimiin-koronaviruksen-leviamisen-hidastamiseksi/>
- HAMK. (2020b). *Koronavirus COVID-19. HAMKin yleisötilaisuudet peruttu, etätyöskentelyä lisätään.* <https://www.hamk.fi/2020/hamkin-yleisotilaisuudet-peruttu-etatyoskentelya-lisataan/>
- HAMK. (2020c). *Koronavirus COVID-19. Kaikki vaihto-opiskelijat kutsutaan kotiin, tapahtumat on peruttu kesäkuun loppuun asti.* <https://www.hamk.fi/2020/kaikki-vaihto-opiskelijat-kutsutaan-kotiin-tapahtumat-on-peruttu-kesakuun-loppuun-asti/>
- HAMK. (2020f). *Koronavirus COVID-19. Lähiopetus jatkuu HAMKissa syksyllä.* <https://www.hamk.fi/2020/lahiopetus-jatkuu-hamkissa-syksylla/>
- HAMK. (2021l). *Hamkin koronatiedotteet. HAMKissa koronatartunta, toimenpiteitä lisätään.* <https://www.hamk.fi/2020/hamkin-koronalinjaukset-25-9-2020/>
- HAMK. (2021d). *HAMKin koronatiedotteet. Kirjastojen asiointissa muutoksia 9.3. alkaen koronatilanteesta johtuen.* <https://www.hamk.fi/2021/kirjastojen-asiointissa-muutoksia-9-3-alkaen-koronatilanteesta-johtuen/>
- HAMK. (2021e). *HAMKin koronatiedotteet. Koronalinjaukset 2.8.2021* <https://www.hamk.fi/2021/koronalinjaukset-2-8-2021/>
- HAMK. (2021f). *HAMKin koronatiedotteet. Koronalinjaukset 11.8.2021* <https://www.hamk.fi/2021/koronalinjaukset-11-8-2021/>
- HAMK. (2021g). *HAMKin koronatiedotteet. Paluu kampuksille 25.10.2021* <https://www.hamk.fi/2021/paluu-kampuksille-25-10-2021/>
- HAMK. (2021a). *Tietoa HAMKista.* <https://www.hamk.fi/tietoa-hamkista/>
- HAMK. (2021b). *Tietoa HAMKista. Strategia.* <https://www.hamk.fi/tietoa-hamkista/strategia/>

- HAMK. (2021c). *Tietoa HAMKista. Yksiköt*. <https://www.hamk.fi/tietoa-hamkista/yksikot/>
- Heikkinen-Peltonen, R., Innamaa, M., Virta, M. *Mieli ja terveys*. S. 10. *Edita Publishing Oy*.
Porvoo: Bookwell Oy, 2014
- Julkunen, M. (toim.) *Opetus, oppiminen, vuorovaikutus*. WSOY. Vantaa: Tummavuoren kirjapaino Oy, 2002.
- Järvinen, P., Järvinen, A., *Tutkimustyön metodeista*. Tampere: Opinpajan kirja, 2000.
- Kananen, J., Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: *Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy, 2014.
- Kananen, J., *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä: Suomen yliopistopaino Oy, 2017.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Porvoo: Kustannus Oy Duodecim, 2011.
- Kuoppala, E. & Uotila, P. (2018). *Työelämäpedagogiikka ja tiedon tuottamisen muuttuvat käytännöt*. *Signum* 3-4. <https://journal.fi/signum/article/view/77237/38358>
- Lämsä, R., Häikiö, L., & Peltonen, M. (2021). *Koronapandemia - kenen kriisi?*. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 58(3).
<https://doi.org/10.23990/sa.110988>
- Mäkikangas, A., Juutinen, S., Oksanen, A. & Melin, H. (2020). *Tieteellinen artikkeli: Etätyö ja työn imun muutokset kevään 2020 koronakriisin aikana korkeakouluhenkilöstöllä*. *Psykologia* 55 (06). https://www.researchgate.net/profile/Anne-Maekikangas/publication/348407623_Etatyo_ja_tyon_imun_muutokset_kevaan_2020_koronakriisin_aikana_korkeakouluhenkilostolla/links/5ffd60ae45851553a03a1c82/Etaetyoe-ja-tyoen-imun-muutokset-kevaeaen-2020-koronakriisin-aikana-korkeakouluhenkiloestoellae.pdf
- Pohjonen, P. *Työssäoppiminen. Ammatillisen osaamisen perusta. Opetus 2000*. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy, 2005.
- Repo, S., Renkonen, R. & Paunio, T. (2020). *Tietoisuustaidot auttavat stressinhallinnassa*. *Duodecim*, Vuosikerta. 136, Nro 7, Sivut 725-726 .
<https://www.tiedejatutkimus.fi/fi/results/publication/02090568YJ>
- Silander, P., Koli, H., *Verkko-opetuksen työkalupakki*. Saarijärvi: Sarijärven Offset Oy, 2003.

SOOL. (2021) *Korkeakouluopiskelijoiden hätähuuto: selviytyminen ei tarkoita hyvinvontia.*

Suomen opettajaksi opiskelevien liitto SOOL ry.

<https://www.sool.fi/vaikuttaminen/kannanotot/selviytyminen-ei-tarkoita-hyvinvontia/>

THL. (2021c). *Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT- tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021.*

https://thl.fi/documents/10531/2671150/THL-KOTT_koronan_vaikutukset_kes%C3%A42021_16062021.pdf/b46ae0bc-ea75-2064-def9-af1e8ee0145c?t=1623750329862

THL. (2021d). *Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT).*

<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott->

THL. (2021a). *Koronavirus COVID-19.* [https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19)

[rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19](https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19)

THL. (2021b). *Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa.*

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

Valli, R., Aaltola, J., *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2.*, Bookwell Oy, 2015.

Vehkalahti, K., *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*, Oy Finn Lectura Ab, 2014.

Vilkkä, H., *Tutki ja mittaa: Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Kustannusosakeyhtiö Tammi:

Helsinki, n.d. <http://hanna.vilkkä.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Liite 1: Webropol- kysely

Saatesanat

Tämä kysely on suunnattu Hämeen ammattikorkeakoulun Visamäen kampuksen hyvinvointiosaamisen yksikön opiskelijoille (sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, sosionomi). Tämän kyselyn tavoitteena on kartoittaa edellämainittujen opiskelijoiden hyvinvointia ja opintojen sekä harjoittelujen sujuvuutta koronapandemian aikana. Lisäksi keräämme avointa palautetta keinoista opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi jatkossa Hämeen ammattikorkeakoulussa.

Kysely on osa tutkimuksellista opinnäytetyötämme covid-19 vaikutus Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijoiden hyvinvointiin. Opinnäytetyön tilaajana toimii Hämeen ammattikorkeakoulu. Kyselyn toteuttamiseen on myönnetty tutkimuslupa. Opinnäytetyön valmistuttua tutkimuksen tulokset tulevat vapaasti tarkasteltavaksi Theseukseen. Kyselyssä on 18 vastauskohtaa. Kyselyyn vastaamiseen kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Kyselyssä ei kerätä henkilötietoja eli kyselyyn vastataan anonymisti.

Webropol- kysymykset

1. Opintojesi alkamislukukausi ja vuosi (kyselyssä lukukaudet ovat määritelty alkaen syksystä 2018 ja loppuen syksyyn 2021)

Koronapandemian vaikutukset opintojen toteutumiseen

2. Moduuliopinnoissa eteneminen on toteutunut alkuperäisen suunnitelman mukaisesti (vastaus: kyllä/ei)
3. Opintosi ovat edenneet suunniteltuun tahtiin koronapandemian aikana (vastaus: kyllä/ei)
4. Etäyhteyden käyttäminen on vaikuttanut opintojesi toteutumiseen heikentäen opetuksen tasoa (vastaus: kyllä/ei, jos kyllä: perustele vastauksesi)
5. Viestintä opettajiesi kanssa on ollut toimivaa ja sujuvaa koronapandemian aikana (vastaus: kyllä/ei, jos ei:perustele vastauksesi)

6. Oma arvio Hämeen ammattikorkeakoulun opintojen sujuvuudesta koronapandemian aikana (vastaus: hyvä/kohtalainen/huono)

Koronapandemian vaikutukset harjoitteluiden toteutumiseen

7. Harjoittelusi on toteutunut suunnitellusti koronapandemian aikana (vastaus: kyllä/ei)
8. Harjoittelusi on keskeytynyt koronapandemian takia (vastaus: kyllä/ei)
9. Viestintä ohjaavan opettajasi kanssa harjoitteluissa on ollut sujuvaa (vastaus: kyllä/ei)
10. Koronapandemian vaikutukset ovat heikentäneet oppimiskokemustasi harjoittelupaikoissasi (vastaus: kyllä/ei, jos kyllä:perustele)
11. Oma arviosi harjoittelujen sujuvuudesta koronapandemian aikana Hämeen ammattikorkeakoulussa (vastaus: hyvä/kohtalainen/huono)

Koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden hyvinvointiin

12. Oma opiskeluhuvinvointisi koronapandemian aikana (vastaus: hyvä/kohtalainen/huono)
13. Opintojen kuormittavuus on vaikuttanut negatiivisesti hyvinvointiisi koronapandemian aikana (vastaus: kyllä/ei, jos kyllä:perustele)
14. Etäyhteys on vaikuttanut negatiivisesti keskittymiseesi ja tiedon sisäistämiseen (vastaus: kyllä/ei)
15. Olet kokenut yksinäisyyden lisääntymistä koronapandemian aikana (vastaus: kyllä/ei)
16. Oma arviosi Hämeen ammattikorkeakoulun toimista opiskelijahuvinvoinnin tukemiseksi koronapandemian aikana (vastaus: hyvä/kohtalainen/huono)

Lisäkysymykset

17. Missä asioissa Hämeen ammattikorkeakoulu on mielestäsi onnistunut hyvin opiskeluhuvinvointiisi liittyen koronapandemian aikana? (vapaa tekstikenttä)
18. Mitä kehittämistä mielestäsi Hämeen ammattikorkeakoululla on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa koronapandemian aikana? (vapaa tekstikenttä)

