



## **Opiskelijahyvinvointipalvelut JAMKIn opiskelijoiden kuvaamana**

### **Kyselytutkimus OHKE-hankkeelle**

Sirkka Pynnönen, SKO19SM

Sirpa Vainikka, SKO19SM

Opinnäytetyö, AMK

Helmikuu 2022

Terveys- ja hyvinvointialat

Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)

**Pynnönen Sirkka ja Vainikka Sirpa**

**Opiskelijahyvinvointipalvelut JAMKin opiskelijoiden kuvaamana. Kyselytutkimus OHKE-hankkeelle**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Helmikuu 2022, 47 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Kuntoutuksen ohjaaja (AMK). Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

## **Tiivistelmä**

Covid-19 pandemia aiheutti merkittäviä muutoksia opiskelijoiden arkeen. Asiaa on huomioitu sekä valtakunnallisesti että oppilaitoskohtaisesti. Opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa erilaisia korkeakoulujen hankkeita opiskelijahyvinvoinnin tukemiseksi ja parantamiseksi. JAMKissa OHKE-hanke kehittää opiskelijahyvinvoinnin toimintamalleja.

Opinnäytetyö tehtiin osana OHKE-hanketta. Opinnäytetyön tavoite ja tutkimusongelma rajattiin kysymyksen mihin opiskelijahyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin opiskelijat kaipaavat muutosta. Tämä jaettiin kolmeen erilliseen tutkimuskysymykseen, joilla selvitettiin opiskelijoiden tietämystä opiskelijaterveydenhuoltoon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksista, opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvien palveluiden käyttöä sekä opiskelijoiden havaitsemia muutos- tai lisätarpeita opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluviin palveluihin ja niiden saatavuuteen.

Opinnäytetyö toteutettiin määrällisenä eli kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Avointen kysymysten analysoinnissa hyödynnettiin myös laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmää. Tutkimuskysymysten pohjalta luotiin sähköisellä työkalulla kysely, jonka linkki jaettiin kaikille JAMKin opiskelijoille opiskelijoiden verkkoympäristössä (Elmo Intra). Kysely oli avoinna kolme viikkoa marraskuussa 2021.

Vastauksia tuli 29 kappaletta. Vastaajista suurin osa (82 %) oli naisia, sosiaali- ja terveysalan kolmannen vuoden opiskelijoita. Kyselyn tuloksista kävi ilmi opiskelijoiden tiedontarve opiskeluhyvinvointiin liittyvissä asioissa. Kaikilla ei ollut riittävästi tietoa opiskeluhyvinvointiin liittyvistä oikeuksista tai palveluista. Palveluja pidettiin tarpeellisina, mutta niiden piiriin pääseminen koettiin haasteelliseksi. Esille nousi myös vaikeudet löytää tietoa. Toivottiin, että oppilaitoksen kautta löytyisi helposti yksi verkkosivu, jolla olisi kootusti tietoa ja linkkejä opiskelijalle tarjolla olevista hyvinvointipalveluista.

Johtopäätöksenä voidaan todeta opiskelijahyvinvointipalveluiden tarpeellisuus ja hyödyllisyys opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämisessä. Covid-19 pandemian aiheuttamien muutosten myötä palveluiden tarve vaikuttaa kasvaneen. Vaikka osallistujamäärä jäi alhaiseksi, tuloksia voidaan pitää suuntaa antavina. Palveluita tulee edelleen kehittää käyttäjäystävällisemmäksi, koska palveluiden piiriin pääsemisessä havaittiin haasteita.

## **Avainsanat (asiasanat)**

Opiskelija, opiskeluhyvinvointi, opiskeluhyvinvointipalvelut, opiskelu, opiskelijaterveys, opiskeluterveys, opiskelijahyvinvointi, muutostarve, hyvinvointitutkimus, tukeminen, jaksaminen

**Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet) -**

**Pynnönen Sirkka and Vainikka Sirpa**

**Student well-being services as described by JAMK students. Survey for the OHKE project**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, February 2022, 47 pages.

Health and welfare. Bachelor's degree programme in rehabilitation counselling. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The Covid-19 pandemic caused significant changes in the daily lives of students. The issue has been considered both nationally and, on a university-by-university basis. The Ministry of Education and Culture funds various university projects to support and improve student well-being. At Jyväskylä University of Applied Sciences (JAMK), the OHKE project develops operating models for student well-being.

The thesis was done as part of the OHKE project. The aim of the thesis and research problem were limited to the question of which factors influencing student well-being do students need to change. This was divided into three separate research questions which examined students' knowledge of their rights related to student health care and maintenance of well-being, the use of services related to maintenance of student well-being and the perceived change of additional needs of students identified for and maintenance of student well-being.

The thesis was carried out as a quantitative survey. The method of qualitative research was also used in the analysis of open questions. The survey was created with an electronic survey tool based on the research questions. The link was shared to all JAMK students through the students' online environment (Elmo Intra). The survey was open for three weeks in November 2021.

There were 29 responses. Most respondents (82 per cent) were women, third-year social and health students. The results of the survey revealed the students' need for information in matters related to study well-being. Not everyone had enough information about rights or services related to student well-being. The services were considered necessary but access to them was perceived as challenging. The difficulty of finding information was also raised. There was a wish for one site where aggregated information and links to the welfare services available to the student would be easily found throughout the institution.

The conclusion is the necessity and usefulness of student welfare services in maintaining student well-being. With the changes caused by the Covid-19 pandemic, the need for services seemed to have increased. Although the number of participants remained low, the results can be considered as indicative. The services need to be further developed to be more user-friendly, as challenges were identified in accessing to the services.

### **Keywords/tags (subjects)**

Student, student well-being, student well-being services, student health, studying, well-being research, need for change, support, coping

**Miscellaneous (Confidential information) -**

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Opinnäytetyön lähtökohdat.....</b>	<b>4</b>
2.1	OHKE-hanke ja opiskelijahyvinvoinnin ajankohtainen tilanne .....	5
2.2	Opinnäytetyön keskeiset käsitteet.....	6
2.2.1	Opiskelijahyvinvointi.....	7
2.2.2	Opiskelijahyvinvointia tukevat palvelut ja lait.....	8
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset .....</b>	<b>9</b>
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteutus.....</b>	<b>10</b>
4.1	Tutkimukseen valmistautuminen.....	10
4.1.1	Tutkimuksen metodologiset menetelmät .....	10
4.1.2	Kohderyhmä.....	11
4.1.3	Kyselyn laatiminen ja pilotointi .....	11
4.1.4	Tutkimuslupa .....	13
4.2	Aineiston keruu ja kuvaus .....	14
4.3	Aineiston analysointi .....	15
<b>5</b>	<b>Tutkimustulokset.....</b>	<b>15</b>
5.1	Vastaajien taustatiedot .....	15
5.2	Opiskelijoiden tietämys opiskelijaterveydenhuoltoon ja -hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksista .....	20
5.3	Opiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin ylläpitämiseen käyttämät palvelut ja käyttötavat.....	21
5.4	Opiskelijoiden havaitsemat muutos- tai lisätarpeet opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvissa palveluissa ja niiden saatavuudessa .....	26
<b>6</b>	<b>Johtopäätökset.....</b>	<b>29</b>
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>31</b>
7.1	Kyselyn tulosten tarkastelu .....	31
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	33
7.3	Jatkotutkimusehdotus ja kehittämisideat.....	34
	<b>Lähteet .....</b>	<b>35</b>
	<b>Liitteet .....</b>	<b>39</b>
	Liite 1. Webropol-kysely saatekirjeineen .....	39

## Kuviot

Kuvio 1. Opiskelijan hyvinvoinnin osatekijät (Sulander & Romppanen 2007, 14, muokattu)..... 7

Kuvio 2. Kyselyyn osallistuneiden opiskelijoiden (n=28) sukupuolijakauma.....	16
Kuvio 3. Opiskelijoiden (n=28) ilmoittama opiskeluvuosi.....	18
Kuvio 4. Opiskelijoiden (n=28) opinnoissa jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä. ....	19
Kuvio 5. Opiskelijoiden (n=26) kuvaamat opiskeluryhmän ilmapiirin vaikutukset opiskeluhyvinvointiin. ....	20
Kuvio 6. Vastaukset (n=65) tiedonlähteisiin opiskelua tukevissa palveluissa. ....	21
Kuvio 7. Opiskelijoiden (n=28) opiskeluhyvinvointia ja opintojen edistämistä tukevien palveluiden käyttäminen. ....	22
Kuvio 8. Vastaukset (n=46) opiskeluhyvinvointipalveluihin, joita ilmoitettiin käytetyksi. ....	23
Kuvio 9. Opiskelijoiden (n=23) käyttämien palveluiden vaikutus opiskeluhyvinvointiin. ....	24
Kuvio 10. Opiskelijoiden (n=23) kuvaama palveluiden käytön merkitys opiskeluhyvinvointiin. ....	24
Kuvio 11. Vastaukset (n=33) palveluiden yhteydenottotapoihin. ....	25
Kuvio 12. Opiskelijoiden (n=20) ilmoittamat palveluiden käyttötavat.....	26
Kuvio 13. Opiskelijoiden (n=26) ilmoittamat palveluiden saavutettavuuden ydinasiat tiivistetysti. .....	27
Kuvio 14. Opiskelijoiden (n=8) antamat palveluiden kehitysehdotukset tiivistetysti. ....	28
Kuvio 15. Opiskelijoiden (n=9) kommentit sana on vapaa -kenttään.....	29

## Taulukot

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden (n=28) ikäjakauma.....	16
Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden (n=28) ilmoittamat opintoalat.....	17

# 1 Johdanto

Covid-19 pandemia muutti nopealla aikataululla maailmanlaajuisesti ihmisten arkea. Myös opiskelijoiden arki muuttui. Oppilaitoksissa siirryttiin suurilta osin etäopiskeluun. Pandemian myötä opiskelijahyvinvoinnin ongelmiin alettiin kiinnittää huomiota, koska niiden havaittiin kasvavan. Sosiaalinen eristäytyminen yhdistettynä itsenäisen opiskelun lisääntymiseen alkoi nopeasti näkyä erilaisina opintojen viivästymisinä. Korkeakouluopiskelijat kokivat, että heidät unohdettiin ja jätettiin selviytymään omin voimin. (Haapaniemi 2021.) Opinnäytetyön taustalla oli kehittyvä asiantuntijuus II-opintojakson kehittämistehtävä. Siinä selvitettiin Kuntoutussäätiön ja Jyväskylän ammattikorkeakoulun (jatkossa JAMK) kokeilukiihdyttämössä etäopiskelun haasteita ensimmäisenä pandemiavuonna 2020. Kehittämistehtävään sisältyi JAMKin lehtoreille, tutoropettajille ja opinto-ohjaajille suunnattu etäopiskelijan hyvinvointikysely.

Opiskelijahyvinvointi teemana on huomioitu myös valtakunnallisella tasolla ja opetus- ja kulttuuriministeriö rahoittaa korkeakoulujen erilaisia hyvinvointihankkeita (Kurvinen 2021). JAMKissa opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen -hanke (jatkossa OHKE-hanke) vastaa tähän tarpeeseen. Hankkeen koordinoija on JAMK ja yhteistyötahoina ja osatoteuttajina toimivat Seinäjoen ammattikorkeakoulu ja edellä mainittujen ammattikorkeakoulujen opiskelijakunnat JAMKO ja SAMO. (Tietoa hankkeesta n.d.) Hankkeelle on myönnetty rahoitus vuosille 2020–2022. (Opiskelijahyvinvointia kehitetään Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakouluissa yhdessä opiskelijoiden kanssa 2021).

OHKE-hanke toimi opinnäytetyön toimeksiantajana. Opinnäytetyö liittyi opiskelijoiden hyvinvointivalmiuksien ja niihin liittyvien palveluiden kehittämiseen. Tutkimusongelma rajautui kysymykseen mihin opiskelijahyvinvointiin vaikuttaviin tekijöihin opiskelijat kaipaavat muutosta. Tämä jaettiin kolmeen erilliseen tutkimuskysymykseen, joilla selvitettiin opiskelijoiden tietämystä opiskelijaterveydenhuoltoon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksista, opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvien palveluiden käyttöä sekä opiskelijoiden havaitsemia muutos- tai lisätarpeita opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluviin palveluihin ja niiden saatavuuteen. Opinnäytetyön tutkimuksen tehtävänä oli selvittää kyselyn avulla JAMKin opiskelijoiden kuvaamia muutostarpeita opiskelijahyvinvointiin liittyvissä palveluissa.

Valtakunnallisten ja lainsäädännöllisten ohjeiden mukaisesti opiskelijahyvinvoinnin palvelut kohdistetaan opiskelijoille, joten niiden täytyy olla helposti löydettävissä ja saatavilla matalalla kynnyksellä, ilman pitkiä jonotusaikoja. Palveluiden tavoite on parantaa opiskelijoiden jaksamista, varmistaa opintojen suorittaminen loppuun sekä sujuva siirtyminen työmarkkinoiden palvelukseen. Työurataitojen (itsetuntemus, vaihtoehtojentuntemus, valinnat ja päätöksenteko sekä työnhakutaidot) vahvistaminen luo vakautta tulevaan työelämään yksilöllisellä tasolla (Itkonen 2011). Työn mielekkyys, tuottavuus ja työssä jaksaminen lisääntyy, kun opiskelija opiskeluaikana oppii hoitamaan hyvinvointiaan ja ymmärtää ennalta ehkäisevän terveydenhuollon merkityksen (Vuori 2019). OHKE-hankkeeseen osallistuvat ammattikorkeakoulut yhdessä opiskelijakuntineen kehittävät olemassa olevia hyvinvoinnin tuen toimintamalleja. Malleja uudistetaan ja jaetaan ammattikorkeakoulujen yhteiseen käyttöön. (Tietoa hankkeesta n.d.) Opinnäytetyössä perehdyttiin opiskeluhuvinvointiin eri näkökulmista. Tietojen pohjalta luotiin kyselytutkimus OHKE-hankkeen ohjauksessa.

Kuntoutuksenohjaajan työhön sisältyy runsaasti työ- ja toimintakykyyn liittyviä asioita, niiden arviointia ja ohjausta erityisesti, kun toimintakyky laskee sairastumisen tai vammautumisen seurauksena. Asiakkaat voivat olla eri ikäisiä ja eri elämäntilanteissa. Kuntoutuksenohjauksessa tärkeää on osallistaa asiakasta toimimaan omia voimavarojaan vahvistaen. Jos opiskelijalla havaitaan jo opintojen aikana haasteita oman hyvinvointinsa kanssa, se saattaa heijastua myöhemmin työkykyyn ja työssä jaksamiseen. Ennaltaehkäisy ja varhaisen puuttumisen malli ovat tärkeitä asioita niin opiskelijan kuin kuntoutuksen ohjauksen näkökulmasta. (What is a Rehabilitation Counselor? N.d.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli osallistaa opiskelijoita kehittämään opiskelijahyvinvointipalveluita. Kyselyn luomista varten perehdyttiin opiskelijahyvinvoinnin käsitteisiin laajasti. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen kysely julkaistiin opiskelijoille verkkoympäristö Elmo Intrassa. Kerätty aineisto analysoitiin ja tehtiin johtopäätöksiä sekä jatkokehittämisehdotuksia. Opinnäytetyötä tehdessä noudatettiin JAMKin opinnäytetyön ohjeistusta.

## **2 Opinnäytetyön lähtökohdat**

Opinnäytetyötä varten perehdyttiin opiskeluhuvinvoinnin yhteiskunnalliseen tilanteeseen ja sen keskeisiin käsitteisiin. Onnistuneeseen opinnäytetyöhön tarvitaan sekä luotettavaa ja tutkittua tietoa eri lähteistä, että tulee noudattaa hyvän tieteellisen toiminnan periaatteita (Tiedonhaun työpajat 2021–2022 n.d.). Tiedonhankinnassa hyödynnettiin Finto-palvelua. Hakusanoina käytettiin

mm. hyvinvointi, opiskelija, opiskelu, opiskelijaterveys, opiskeluterveys, opiskelijahyvinvointi, hyvinvoivaopiskelija, muutostarve, hyvinvointitutkimus, tukeminen ja jaksaminen. Sisäänottokriteereinä oli vuoden 2010 jälkeen julkaistu julkaisu tai tutkimus. Tiivistelmän tuli sisältää avainsanoja ja liittyä asetettuihin tutkimuskysymyksiin sekä olla JAMKin mahdollistamaa kulutonta aineistoa. Näitä aineistoja täydennettiin hyvinvointia koskevilla perusteoksilla. Poissulkumenetelminä oli opinnäytetyöt tai jos aineiston saatavuus vaati toimenpiteitä esim. maksun tai erillisen kirjautumisen. Covid-19 pandemian aiheuttamien muutosten vuoksi opiskelijoiden tilanteesta oli runsaasti saatavilla sekä tuoretta tutkimustietoa että ajankohtaista kokemuseräistä tietoa.

## **2.1 OHKE-hanke ja opiskelijahyvinvoinnin ajankohtainen tilanne**

Opinnäytetyö tehtiin OHKE-hankkeelle. Hankkeeseen kuuluu useita eri työpaketteja, joista valittiin opiskelijoiden hyvinvointivalmiuksien vahvistamiseen kohdentuva työpaketti yksi. Tämä työpaketti jakautui kolmeen ala-aiheeseen, joista opinnäytetyön kohteeksi valikoitui opiskelijoiden opiskeluhuvinvointiin tarvittavien muutosten kartoitus heidän kuvaamanaan. Opinnäytetyön tavoitteena oli kerätä ja koota yhteen tietoa OHKE-hankkeelle opiskelijahyvinvoinnin muutostarpeista. Hanke hyödyntää tuotettua tietoa korkeakoulu yhteisöjen toimintakulttuurin kehittämiseen opiskelijoiden hyvinvointia tukevasti (Tietoa hankkeesta n.d.).

Ennen opinnäytetyön tutkimusosan käynnistämistä suoritettussa tiedonhankinnassa perehdyttiin opiskeluhuvinvointia koskeviin tutkimuksiin ja toimintamalleihin korkeakoulusektorilla sekä opiskelijoiden kokemuksiin. Helsingin ja Tampereen yliopistoilla tehtyjen tutkimusten (Salmela-Aro & Pelttonen 2020; Tampereen ylioppilaskunta 2020) sekä Suomen opiskelijakuntien liiton (jatkossa SAMOK) jäsenopiskelijakunnilleen toteuttaman etäopiskelukyselyn (2021) mukaan korona-ajan tuoman eristäytymisen ja etäopiskelun vaikutus on lisännyt jaksamiseen liittyviä haasteita. Koronapandemian aikana korkeakouluopinnot ovat olleet pääasiassa etäopintoja, ja Salmela-Aro (2020) toteaa niiden vaikutusten olevan nähtävissä tutkimuksen tuloksissa. Opiskelijat ovat joutuneet opiskelemaan itsenäisesti ja erillään omasta opiskelijaryhmästä. Ryhmän antama tuki on muuttunut ja sosiaalinen piiri on pahimmillaan kaventunut voimakkaasti eikä opettajiakaan ole tavannut kuin verkossa (Pilli-Sihvola 2020.).

Opiskelijanäkökulmaa kartoitettiin Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijan Johanna Ritan ja Opiskelijakunta Kaakon hallituksen puheenjohtajan Iida Pilli-Sihvolan näkökulmilla. Rita kertoi Ylen



haastattelussa tekeillä olevasta kirjastaan, jota varten hän oli kerännyt opiskelijoiden kokemuksia. Rita toi esiin huoltaan opiskelijoiden jaksamisesta ja tulevasta työkyvystä. (Haapaniemi 2021.) Pilli-Sihvolan (2020) kuvaamat haasteet olivat osalla opiskelijoista vaikuttaneet voimakkaasti henkiseen tai fyysiseen terveyteen ja niillä voi olla vaikutusta opintosuoristusten valmistumiseen. Terveystutkimuksen ja hyvinvoinnin laitoksen (jatkossa THL) julkaisemat ennakkotiedot korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta (jatkossa KOTT) tuo valtakunnallisesti esille havaittuja ongelmia opiskelijoiden jaksamisessa, mutta se kertoo myös covid-19 pandemiamuutosten vaikutusten jakautuvan epätasaisesti riippuen opiskelijan taustavaikuttajista (Parikka, Ikonen, Koskela, Marjeta, Kilpeläinen, Pietilä, Härkänen & Lundqvist 2021). Tuloksissa ilmenee opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehtimisen tärkeys niin oppilaitoksille kuin yhteiskunnallisesti.

Kaiken kaikkiaan covid-19 pandemian aiheuttamien muutosten vuoksi opiskelijoiden tilanteesta on runsaasti saatavilla sekä tuoretta tutkimustietoa että ajankohtaista kokemuseräistä tietoa. Opiskelijoiden hyvinvointiin kiinnitetään entistä enemmän huomiota. Opintojen tavoitteena on tuottaa työelämälle ammattitaitoisia ja työkykyisiä työntekijöitä. Työntekijöiden koulutusvaatimukset kasvavat jatkuvasti maailman muuttuessa. Hyväkään koulutus ei takaa vakaata työsuhdetta ja työelämään sijoittuminen on ollut haastavaa. Opiskelijan siirtymistä työelämään tuetaan eri hallinnonalojen rajapinnoilla, mutta yhteistyötä työelämään siirtymiseen tarvitaan edelleen lisää. Sillä tuetaan myös työn tuottavuutta, työntekijän työterveyttä ja työhyvinvointia. (Vuori 2019.)

## **2.2 Opinnäytetyön keskeiset käsitteet**

Opinnäytetyön keskeiseksi käsitteeksi määriteltiin opiskelijahyvinvoinnin muutostarpeiden keskiössä oleva hyvinvoiva opiskelija. Jotta päästään hyvinvoiva opiskelija -käsitteen ytimeen, täytyy ymmärtää mitä on opiskelijahyvinvointi, sitä tukevat palvelut ja niihin kaivatut muutokset. Näitä asioita määrittävien lakien tuntemus on myös oleellista.

Covid-19 pandemia nosti valtakunnallisesti esiin opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät pulmat, vaikka ne eivät ole uusi asia. THL on tutkinut yhteistyössä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (jatkossa YTHS) kanssa vuodesta 2000 alkaen neljän vuoden välein alle 35-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia KOTTtutkimuksen avulla (Tutkimus ja julkaisut n.d.). KOTT on osoittanut psyykkisten ongelmien, stressin ja ylipainon lisääntyneen opiskelijoiden keskuudessa (Kunttu & Pesonen 2017, 83–84). Samojen haasteiden kanssa painitaan kaikissa korkeakouluissa. On selvää,

että tilanteeseen pitää puuttua tutkimuksen keinoin. Ongelmakohtien löytämiseksi ja kehittämiseksi tulee saada opiskelijoiden ääni laajasti kuuluville.

### 2.2.1 Opiskelijahyvinvointi

Pohdittaessa opiskelijahyvinvointia käsitteenä, on selvitettävä mitä hyvinvointi itsessään on. Hyvä terveys luo puitteet hyvinvoivalle yksilölle. Terveyttä voidaan kuvata henkilön kykynä selviytyä ja suoriutua omassa elämässään niin fyysisesti, psyykkisesti kuin sosiaalisesti (kuvio 1). Fyysisellä terveydellä käsitetään useimmiten ihmisen ruumiin ja elimistön hyvää toimintaa, psyykkinen terveys näkyy kykynä hyödyntää omia henkisiä voimavaroja ja sosiaalinen terveys ilmenee uusien ihmisten luomisena ja niiden ylläpitämisenä. (Sulander & Romppanen 2007, 14.) Koska hyvinvointi sisältää niin mitattavia asioita kuin yksilön omia tuntemuksia ja arvostuksia, hyvinvoinnin käsitteelle on mahdotonta saada tarkkaa selitystä.



Kuvio 1. Opiskelijan hyvinvoinnin osatekijät (Sulander & Romppanen 2007, 14, muokattu).

Jo vuonna 1976 Allardt totesi hyvinvoinnin olevan laaja ja monisäikeinen kokonaisuus, jonka yksiselitteinen määrittäminen on vaikeaa. Hyvinvoinnin määrittäminen edellyttää asian lähestymistä eri näkökulmista. Allardt pohti sitä mm. tarpeiden ja arvojen perusteella. Tarpeiden pohjalta kat-

sottuna hyvinvoivan ihmisen keskeiset tarpeet saadaan tyydytettyä. Arvoilla taas on osansa ihmisen tarpeiden tyydyttämisessä ja kyseessä tulee olla nimenomaan väestön arvot ja tarpeet. Allardtin mukaan hyvinvointiin kuuluu elintaso, yhteisyyssuhteet sekä itsensä toteuttamisen muodot. (Allardt 1967, 21–31, 37.)

Opiskelijahyvinvointiin vaikuttaa mm. asumisolosuhteet, psyykkinen ja fyysinen terveys, sosiaaliset suhteet, oikeudenmukainen kohtelu sekä erilaiset tukiverkostot. Parhaimmillaan nämä tekijät mahdollistavat hyvät edellytykset opiskelukyvyn luomiseen ja ylläpitämiseen. Näiden lisäksi vaikuttavia asioita ovat opetus- ja ohjaustoiminta, tutoropettaja, opinto-ohjaaja, vertaistutorit ja mentorit. Opiskelukyvyyssä on kyse kokonaisvaltaisesta elämän tasapainosta ja sen ylläpitämisestä. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2021, 47–48, 50.)

Opiskelijan tärkein työväline on opiskelija itse. Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen edesauttaa opinnoissa suoriutumista. Hyvinvointi itsessään pitää sisällään useita eri tekijöitä ja näyttäytyy ihmisillä eri tavoin. Voidakseen hyvin ihminen tarvitsee arkeensa aktiviteettejä, haasteita, onnistumisen tunteita, ihmissuhteita ja iloa. Uni ja yleensäkin palautuminen, luovat vankan pohjan ihmisen hyvinvoinnille. (Opiskelijan hyvinvointi ja tuki ammatillisessa koulutuksessa 2021.) On tärkeää huomioida, että toisinaan opiskelija tarvitsee ohjausta, neuvontaa, apua ja tukea näihin teemoihin (Hyvinvointi n.d.).

### **2.2.2 Opiskelijahyvinvointia tukevat palvelut ja lait**

JAMK tarjoaa opiskelijoilleen useita eri keinoja opiskelijan ja hänen hyvinvointinsa tueksi. Tällaisia ovat opetus- ja ohjaustoiminnan, tutoropettajan, opinto-ohjaajan, vertaistutorien ja mentorien lisäksi opiskelijajärjestö JAMKO, oppilaitospappi, opintopsykologi, häirintäyhdyshenkilö, sovittelija ja päihdeyhdyshenkilö. (Opiskeluhuvinvointityön toimintasuunnitelma 2020–2021 2020.) Vuoden 2021 alusta ammattikorkeakoulujen opiskelijat pääsivät YTHS:n opiskelijaterveydenhuollon piiriin, joten tukea hyvinvointiin saa myös sitä kautta (Ajankohtaista 2020). On tärkeää, että opiskelija pääsee hyvin alkuun opinnoissaan ja sitoutuu opiskeluun. Tämä tukee opintojen edistymistä myöhemmissä vaiheissa. (Opiskeluhuvinvointityön toimintasuunnitelma 2020–2021 2020.) Opiskelukyvyyssä on kyse kokonaisvaltaisesta elämän tasapainosta ja sen ylläpitämisestä.

Ammattikorkeakoulutusta varten on säädetty lakeja. *Ammattikorkeakoululaki* (L932/2014) määrittää, että ammattikorkeakoulu on opiskelua varten, mitä sen tehtäviin kuuluu ja miten koulutus kokonaisuudessaan järjestetään. *Laki korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuollosta* (L695/2019) turvaa jokaiselle opiskelijalle oikeuden opiskeluhyvinvointia tukeviin palveluihin.

*Lain tarkoituksena on turvata korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon palvelut valtakunnallisesti ja parantaa palvelujen laatua ja saatavuutta (L695/2019 1§).*

Opiskeluterveyden huollon tarkoituksena on ylläpitää ja edistää opiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä opiskelukykyä. *Terveydenhuoltolain* (L1326/2010) 17§, määrittelee opiskeluterveydenhuoltoon kuuluvat tehtävät, jotka voidaan jakaa toiminnallisiin opiskeluympäristöön ja yhteisöön liittyviin tehtäviin, terveyden-, sairaanhoidon- ja sairaalahoidon järjestämiseen. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on monialaista yhteistyötä hyödyntämällä puuttua varhaisessa vaiheessa opiskelijan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviin haasteisiin. (Opiskeluterveydenhuollonopas, 2021.)

### **3 Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää JAMKin opiskelijoiden omia kokemuksia nykyisiin opiskelijahyvinvointiin liittyviin palveluihin tarvittavista muutoksista. Opinnäytetyö tehtiin osana OHKE-hanketta, jossa kehitetään opiskelijahyvinvoinnin toimintamalleja.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Miten opiskelijat kuvaavat tietämystään opiskelijaterveydenhuoltoon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksistaan?
2. Mitä opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvia palveluita opiskelijat ovat käyttäneet ja miten?
3. Mitä muutos- tai lisätarpeita opiskelijat ovat havainneet opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluviin palveluihin tai niiden saatavuuteen?

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Tutkimukseen valmistautuminen

#### 4.1.1 Tutkimuksen metodologiset menetelmät

Kyselytutkimuksella voidaan tarkastella esimerkiksi moniulotteisia ilmiöitä kuten ihmisten toimintaa, asenteita ja arvoja (Vehkalahti 2008, 11). Kyselyn toteuttamiseen on runsaasti erilaisia vaihtoehtoja ja kysely voidaan nimetä sen mukaan, miten se on toteutettu. (Vilka 2021, 94.) Hirsjärven ym. (2007, 188) mukaan kyselyä voidaan kutsua myös survey-tutkimukseksi, joka pitää sisällään kyselylomakkeen vakioinnin. Sekä Hirsjärvi ja muut (2007, 188) että Vilka (2021, 94) painottavat, että vakioidussa kyselylomakkeessa jokaiselle vastaajalle kysymykset esitetään täsmälleen samalla tavalla.

Opinnäytetyössä käytettiin määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen menetelmää sekä vakioitua kyselylomaketta (LIITE 1). Vilkan (2007, 94) mukaan kyselylomake on yleisin tapa kerätä tietoa määrälliseen tutkimukseen. Niin Vilka (2021, 94) kuin Hirsjärvi ja muut (2007, 191–192) sekä Ojasalo, Moilanen & Ritalahti (2014, 121) tuovat esiin kyselytutkimuksen lukuisat eri toteutusmahdollisuudet mm. sähköisesti, postilla ja puhelimitse toteutettavat kyselyt. Jokaisessa menetelmässä on niin hyviä puolia kuin heikkouksia. Niiden avulla voidaan suurelta ja eri paikoissa olevalta kohderyhmältä kerätä runsaasti tietoa tutkimusaineistoon eri asioista saman aikaisesti. Hirsjärvi ja muut (2007, 190) tuovat esiin kyselylomakkeen heikkouksina, ettei tiedetä vastaajien suhtautumista vastaamiseen eikä sitä, kuinka vastaaja on ymmärtänyt kysymyksen ja onko siihen ollut sopivia vastausvaihtoehtoja. Vilka (2021, 107) puolestaan toteaa kyselylomakkeen heikkoudeksi yksittäisten kysymysten moniulotteisuuden. Vastaaja joutuu valitsemaan vain jonkin osa-alueen kysymyksestä, johon vastaa eikä tutkija voi saada tietoonsa mihin kysymyksen osa-alueeseen vastaaja on vastannut. Vehkalahti (2008, 20) toteaaakin kyselylomakkeen huolellisen suunnittelun olevan ensiarvoisen tärkeää. Sekä Ojasalo ja muut (2014, 121) että Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Yläne & Paavilainen (2014, 80) käsittelevät kvantitatiivisen tutkimuksen toteuttamista. Sillä kerätään numeerista tietoa, joka on mitattavissa. Kvantitatiivisen tutkimuksen numeerista analysointia puolestaan toteutetaan tilasto-ohjelmilla.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä selvittää merkityksiä. Ne voivat olla joko käsityksiä tai kokemuksia ja ne kerätään sanallisessa muodossa. (Vilka 2021, 118.) Vehkalahti (2008,

13) mukaan tutkijan on osattava valita tutkimuksensa toteuttamistapa mahdollisimman järkevästi. On täysin mahdollista käyttää tutkimuksessa sekä kvantitatiivista että kvalitatiivista tutkimusmenetelmää (Vehkalahti 2008, 13). Kanasen (2017, 172) mukaan laadullisen menetelmän käyttäminen määrällisessä tutkimuksessa ei kuitenkaan aina tee tutkimusta laadulliseksi. Opinnäytetyön kyselylomakkeella annettiin vastaajalle mahdollisuus täydentää sanallisesti vastauksiaan sekä kysyttiin muutamia avoimia kysymyksiä kokemusten kartoittamiseksi eli strukturoitujen monivalintakysymysten lisäksi käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää.

#### **4.1.2 Kohderyhmä**

Opinnäytetyön kyselyn kohderyhmä määrittyi OHKE-hankkeen työpaketin yksi mukaisesti opiskeluhuvinvointiin tarvittavien muutosten kartoitukseen opiskelijoiden kuvaamana. Siihen valittiin kaikki JAMKin ammattikorkeakoulututkintojen tutkinto-opiskelijat sekä ammatillisen opettajakorkeakoulun opiskelijat, jotka olivat ilmoittautuneet läsnä oleviksi syyslukukaudelle 2021. JAMKin ammattikorkeakoulututkinto-opiskelijoita oli 29.11.2021 yhteensä 6922, joista päiväopetuksen piiriin kuului 3962 opiskelijaa, monimuoto-opiskelijoita oli 1639 ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittavia opiskelijoita oli 1321. (Opiskelijapalvelut 2021).

#### **4.1.3 Kyselyn laatiminen ja pilotointi**

Opinnäytetyön tutkimusaineisto kerättiin JAMKin opiskelijoille suunnatulla kyselyllä (LIITE 1), joka toteutettiin Webropol-kyselytyökalulla. JAMK tarjoaa suomalaisen Webropol-kyselytyökalun opiskelijoidensa käyttöön ja sinne kirjaudutaan JAMKin ohjeistuksen mukaisesti. Työkalu mahdollistaa erityyppisten kysymysten laatimisen. Kysymyksiin voi asettaa vastauspakon, jolloin kyselyssä ei pääse eteenpäin ennen kuin pakotettuihin kysymyksiin on vastattu. Webropolilla on käytössä ISO27001 ja suomalainen Katakri III -tietoturvastandardit. Webropolilla on seurantaominaisuus, josta näkee, kuinka moni on avannut kyselyn ja kuinka moni on vastannut kyselyyn. Kyselyn tulokset voi tallentaa suoraan Excel-tiedostoksi. (Kysely- ja raportointityökalu n.d.). Webropolilla luodussa kyselyssä käytettiin strukturoituja monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Osassa monivalintakysymyksiä oli mukana avoin muu, mikä -vaihtoehto, jolla pystyi täydentämään strukturoidun kysymyksen vastausta.

Aluksi vastaajilta kysyttiin *taustatietoja*, ikää, sukupuolta, opintoalaa, opiskelumuotoa, käynnissä olevaa opintovuotta, pyydettiin arvioimaan tiettyjen asioiden vaikutusta opinnoissa jaksamiseen sekä arvioimaan opiskeluryhmän ilmapiirin vaikutusta opiskeluhyvinvointiin. Nämä asiat määriteltiin kyselyn selittäviksi tekijöiksi eli taustamuuttujiksi. Taustamuuttujat vaikuttavat kyselyssä tutkittaviin asioihin (Vilka 2021, 105). Lisäksi Vilka toteaa osan muuttujista olevan sellaisia, joille keskiarvon laskeminen on mahdotonta. Tällöin puhutaan nominaalimuuttujista. Taustamuuttujissa on usein nominaalimuuttujia. (Vilka 2021,105.)

Viidellä seuraavalla kysymyksellä haettiin vastauksia *ensimmäiseen tutkimuskysymyksen* eli miten opiskelijat kuvaavat tietämystään opiskelijaterveydenhuoltoon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksistaan. Neljä kyllä / ei vaihtoehtokysymystä selvitti vastaajien tietämystä opiskelu-terveydenhuoltoon ja -hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksista, onko tarvinnut lisää tietoa opintojen aikaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen sekä onko YTHS palvelut tuttuja. Monivalintakysymyksellä selvitettiin, mistä opiskelija oli saanut tietoa em. palveluista.

*Toinen tutkimuskysymys* oli mitä opiskeluhyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvia palveluita opiskelijat ovat käyttäneet ja miten palveluita on käytetty. Tätä selvitettiin kuudella kysymyksellä, joista neljässä oli strukturoidut vaihtoehdot. Kolmessa näistä kysymyksistä oli lisäksi avoin jatkokysymys vastauksen täydentämiseksi. Kahdella kysymyksellä pyydettiin arvioimaan asteikolla 1–5 käytettyjen palveluiden vaikutusta omaan opiskeluhyvinvointiin ja opintojen sujumiseen sekä käytettyjen palveluiden merkityksellisyyttä.

*Kolmas tutkimuskysymys* kartoitti opiskelijoiden havaitsemia muutos- tai lisätarpeita palveluista ja niiden saatavuudesta. Kysymyksiä oli yhteensä neljä kappaletta ja ne olivat avoimia kysymyksiä. Tavoitteena oli saada opiskelijoiden itsensä sanoittamana omat kokemuksensa opiskeluhyvinvoinnin palveluista sekä mahdolliset palveluiden kehittämisehdotukset esiin. Omia kokemuksia kartoitettavissa avoimissa kysymyksissä opiskelijoita ohjeistettiin vastaamaan yleisellä tasolla siten, ettei vastaajan henkilöllisyyttä ole mitenkään mahdollisuutta selvittää. Niin Vilkan (2021, 106) kuin Hirsjärven ja muiden (2007, 194–196) mukaan avoimien kysymysten avulla on tarkoitus saada vastaajien omia näkökulmia ja tietämystä paremmin esille tutkittavaan asiaan liittyen. Lisäksi Hirsjärvi ja muut (2007, 194) toteavat, että strukturoidulla kysymyksillä vastaajan oman kokemuksen esille

tuominen edellyttää annettujen vastausvaihtoehtojen ohessa avointa kysymysvaihtoehtoa esim. muuta, mitä?

Sekä Hirsjärven ja muut (2007, 199), Vehkalahten (2008, 48) että Vilkan (2021, 108) mukaan kyselylomakkeen pilotointi eli esitutkimus on ehdotonta tehdä ennen kyselylomakkeen käyttöönottoa. Pilotoinnin tarkoituksena on saada kriittisesti arvioitua tietoa kyselylomakkeen kysymysten ja vastausvaihtoehtojen toimivuudesta. Onkin tärkeää kiinnittää huomiota, että pilotoijat kykenevät arvioimaan puolueettomasti kyselylomakkeen toimivuutta ja myös perustella omat arvionsa. Niin Vehkalahti (2008, 48) kuin (Vilka, 2021, 108) suosittelevat muokkaamaan kyselytutkimusta testaajilta saadun palautteen mukaisesti. Opinnäytetyön kyselylomakkeen pilotoivat OHKE-hankkeen työntekijät (n=6), joiden rakentavien palautteiden pohjalta kyselylomaketta muokattiin toimivammaksi.

#### **4.1.4 Tutkimuslupa**

Tutkimukseen tarvitaan tutkimuslupa, kun lähestytään virallista tai julkista tahoa. Tutkimusluvalla haetaan lupaa lähestyä organisaatiota, sen henkilökuntaa ja opiskelijoita, jotka liittyvät tutkimukseen. JAMK edellyttää aina tutkimuslupaa, jos tutkimuksessa luovutetaan tietoa opiskelijoista tai henkilökunnasta tai tutkimus kohdistuu heihin. Jos tutkimus liittyy ulkoisen rahoituksen projektiin, jossa JAMK on mukana, tulee etukäteen selvittää tutkimuslupan tarve. Lähtökohtaisesti tällaisissa tilanteissa tutkimukseen on jo sitouduttu. Joskus kuitenkin tarvitaan erillinen lupa rekisteritietojen luovuttamiseen. JAMKin tutkimuslupan myöntämisen menettelytapa perustuu EU:n yleiseen tietosuojasetukseen (EU 679/2016), lakiin viranomaisen toiminnan julkisuudesta (621/1999) ja lakiin yksityisyyden suojasta työelämässä (759/2004). (Tutkimuslupa n.d.)

Opinnäytetyön kysely luotiin toimeksiantaja OHKE-hankkeen ohjauksessa. Hankkeella on olemassa oleva tutkimuslupa niihin tutkimuksiin, joita he toteuttavat. OHKE-hankkeen hakema tutkimuslupa ei kattanut opiskelijoilta kerättävää tiedonhankintaa opinnäytetyötä varten. Tämän vuoksi opinnäytetyötä varten haettiin tutkimuslupa, joka koski opiskelijoilta kerättävää tietoa Webropol-kyselyn avulla. Lupaa hakiessa piti avata tutkimus- ja aineistonhallintasuunnitelmaa, henkilötietojen käsittelyä sekä määritellä eettistä harkintaa vaativia seikkoja. Tutkimuslupaa haettiin JAMKilta ja lupa myönnettiin 18.10.2021. Opinnäytetyötä varten JAMKia ei pyydetty luovuttamaan opiskeli-



joista tietoja. Näin ollen eettistä harkintaa vaativia seikkoja ei määritelty eikä muodostunut henkilörekisteriä. Luvan myötä linkki tutkimukseen voitiin julkaista opiskelijoiden verkkoympäristö Elmo Intrassa.

## 4.2 Aineiston keruu ja kuvaus

Webropol-kyselytyökalulla toteutettu kysely (LIITE 1) jaettiin linkkinä opiskelijaintran kautta, joten opinnäytetyön kyselyn laatijat eivät käsitelleet opiskelijoiden henkilötietoja missään vaiheessa. Sekä Hirsjärvi, Remes & Sajavaara (2007, 190) että Vilka (2021, 94) toteavat kyselylomakkeen hyviksi puoliksi vastaajien todellisen anonymiteettisuojaan sekä mahdollisuuden laajaan vastaajajoukkoon. Molemmat nostavat kyselylomakkeen heikkoudeksi riskin alhaiseen vastausprosenttiin, jolloin käytetään ilmaisua tutkimusaineiston kadosta.

Elmo Intrassa julkaistu opinnäytetyön kyselyn nettilinkki opiskelijoille oli auki 3.11.-28.11.2021. Tämän jälkeen kyselyyn ei voinut enää vastata eikä annettuja muokata vastauksia. Kaikki kyselyllä saatu tieto ja tulokset siirrettiin Wordiin ja Exceliin. Webropol-työkalun käyttämisen tavoitteena oli saavuttaa tutkimuksen kohteena olevat opiskelijat ja kyselyyn vastaaminen olisi heille helppoa. Tällä tavoin pyrittiin saamaan runsaasti anonyymejä vastauksia, jotta opinnäytetyön kyselyn otanta ja aineisto muodostuisivat riittävän kattaviksi.

Webropol-kyselytyökalun tiedosta näkyi, että linkki oli avattu 42 kertaa. Kyselyn alussa oli saatekirje, jossa selvitettiin kyselyn tarkoitus. Saatekirjeessä kerrottiin, mihin ja miten saatua tietoa käytetään, kuka ja ketkä saatua tietoa voivat käyttää, missä tiedot säilytetään ja kuinka kauan niitä säilytetään. Vastaajilla oli täysi anonymiteettisuoja ja tätä painotettiin saatekirjeessä. Kysely alkoi kysymyksellä, jossa vastaajalta pyydettiin lupa käyttää saatua aineistoa opinnäytetyössä. Jos tähän vastasi kieltävästi, kysely päättyi ja se tallentui vastattuna järjestelmään. Kesken jääneet kyselyt eivät tallentuneet vastauksiin. 34 henkilöä aloitti vastaamisen. Vastauksia tallentui 29 kappaletta, joista yksi ei antanut lupaa käyttää vastauksia opinnäytetyössä. 97 prosenttia (n=28) antoi luvan tietojen käyttämiselle opinnäytetyöhön. Tästä koostui lopullinen aineisto analysointiin.

Tutkimusaineiston katoa pyrittiin pienentämään parantamalla kyselylinkin näkyvyyttä Elmo Intrassa. Kyselyä nostettiin uutisten kärkeen kaksi kertaa. Vastausten vähäiseen määrään vaikutta-

nee, etteivät opiskelijat ilmeisesti löytäneet kyselylinkkiä Elmo Intrasta sekä opiskelijoihin kohdistuva kyselyiden määrä. Tämä näkyy myös yleisemmällä tasolla. Kyselyihin vastaaminen on tänä päivänä vähentynyt, mahdollisesti niiden runsauden vuoksi ja koska kyselyjä on tänä päivänä helppompi toteuttaa (Klem n.d.). Lisäksi tutkimusaineiston kadossa on huomioitava, että kyselyyn vastanneet opiskelijat eivät olleet vastanneet kaikkiin kyselyn kysymyksiin.

### **4.3 Aineiston analysointi**

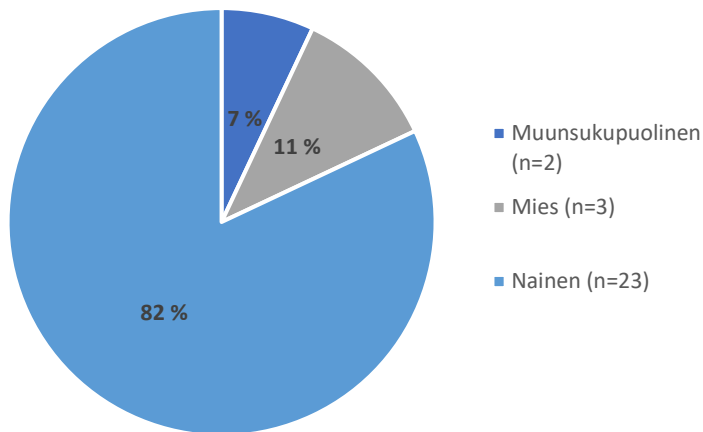
Opinnäytetyön kyselyaineistolla kerättiin määrällistä tietoa. Kysely oli jaettu neljään osaan. Ensimmäisessä osassa olivat taustakysymykset. Loput kolme osaa jakautuivat tutkimuskysymysten mukaisesti. Määrällisiä kysymyksiä täydennettiin avoimilla kysymyksillä. Saatu aineisto analysoitiin jokin osio erikseen EXCEL-ohjelmistoa hyödyntäen. Kyllä tai ei -väittämien ja monivalintakysymysten antama tieto saatiin numeraalisessa muodossa perusjakaumina ja prosentiosuuksina.

Avoimilla kysymyksillä tavoiteltiin vastaajan kokemuksen ja käsityksen saavuttamista kysytyistä asioista. Sarajärven ja Tuomen (2018, 104) mukaan laadullisessa analyysissä merkittävin haaste on kyetä valitsemaan aineiston kiinnostavista materiaalista vain kyseisen tutkimuksen kannalta oleelliset asiat. Avoimien kysymysten vastauksista tehtiin tiivistyksiä ja poistettiin sellaiset vastaukset, jotka eivät antaneet vastausta kysytyyn teemaan. Vähäisen aineiston vuoksi erillistä vertailua taustatietojen perusteella ei tehty.

## **5 Tutkimustulokset**

### **5.1 Vastaajien taustatiedot**

Kyselyn taustamuuttujina selvitettiin vastaajien sukupuolta ja ikää. Vastaajien (n=28) enemmistö oli naisia 82 (n= 23) prosenttia, miehiä 11 (n=3) prosenttia ja muunsukupuolisia seitsemän prosenttia (n=2) (kuvio 2).



Kuvio 2. Kyselyyn osallistuneiden opiskelijoiden (n=28) sukupuolijakauma.

Ikäjakaumaa selvitettiin valmiiksi jaotetuilla ikäskaalilla (taulukko 1). Suurin osa vastaajista kuului ikäryhmään 30–39-vuotiaat, heitä oli 54 prosenttia (n=15). Alle 20-vuotiaita neljä prosenttia (n=1) ja yli 50-vuotiaita seitsemän prosenttia (n=2) oli vastaajissa selkeästi vähiten. 40–49-vuotiaita vastaajia oli 21 prosenttia (n=6) ja 20–29-vuotiaita 14 prosenttia (n=4).

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden (n=28) ikäjakauma.

ikäjakauma	n	prosentti
alle 20-v	1	4
20–29-vuotta	4	14
30–39-vuotta	15	54
40–49-vuotta	6	21
yli 50-vuotta	2	7
<b>Yhteensä</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

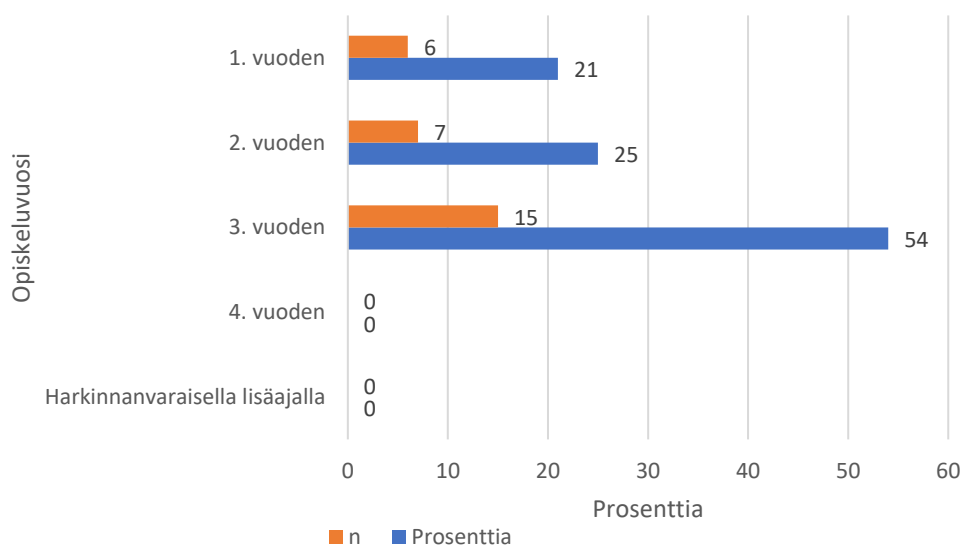
Opintoalaa koskevaan kysymykseen valikoitiin opintoalat, joita JAMKissa voidaan opiskella (taulukko 2). Vaihtoehtoja oli kahdeksan eri alaa ja yksi avoin vaihtoehto (muu, mikä). Vastaajia oli neljältä eri opintoalalta yhteensä 28. Aktiivisimmin oli vastanneet sosiaali- ja terveysalalla opiskelevat 79 prosenttia (n=22). Liiketaloudenalalta vastaajia oli 15 prosenttia (n=4). Matkailu- ja ravitsemusalalta neljä prosenttia (n=1) sekä kulttuurialalta neljä prosenttia (n=1) vastanneita oli

sama määrä. ICT-, luonnonvara- ja tekniikanala sekä ammatillinen opettajakorkeakoulu ja muu, mikä vaihtoehtoihin ei tullut yhtään vastauksia.

Taulukko 2. Kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden (n=28) ilmoittamat opintoalat.

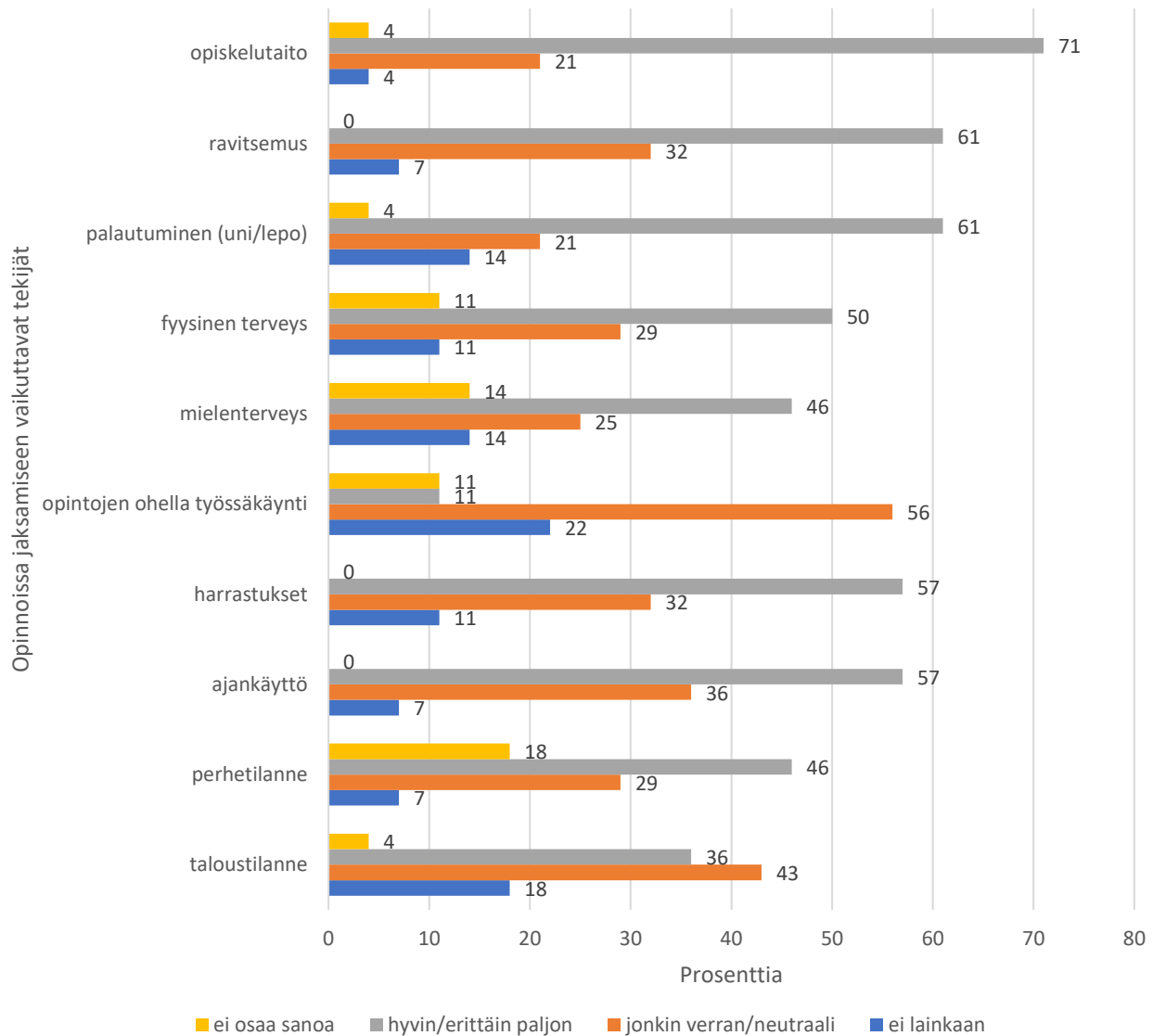
opintoalat	n	prosentti
ICT-ala	0	0
Kulttuuriala	1	3
Liiketaloudenala	4	15
Luonnonvara-ala	0	0
Matkailu- ja ravitsemusala	1	3
Sosiaali- ja terveystieteiden ala	22	79
Tekniikan ala	0	0
Ammatillinen opettajakorkeakoulu	0	0
Muu, mikä?	0	0
Yhteensä	28	100

Opiskelumuotoa selvitettiin kolmella vaihtoehdolla. Vastaajista (n=28) suurin osa oli monimuoto-opiskelijoita 82 prosenttia (n=23), päiväopiskelijoita vastanneista oli 18 prosenttia (n=5). Kyselyyn vastaajilta selvitettiin, minkä vuoden opintoja vastaaja suorittaa (kuviot 3). Yli puolet eli 54 prosenttia (n=15) vastaajista oli kolmannen vuoden opiskelijoita. Toisen 25 prosenttia (n=7) ja ensimmäisen 21 prosenttia (n=6) vuoden opiskelijoita oli kumpiakin noin neljännes vastaajista. Neljännen vuoden opiskelijoita tai harkinnanvaraisella lisäajalla opiskelevia ei vastaajissa ollut ollenkaan.



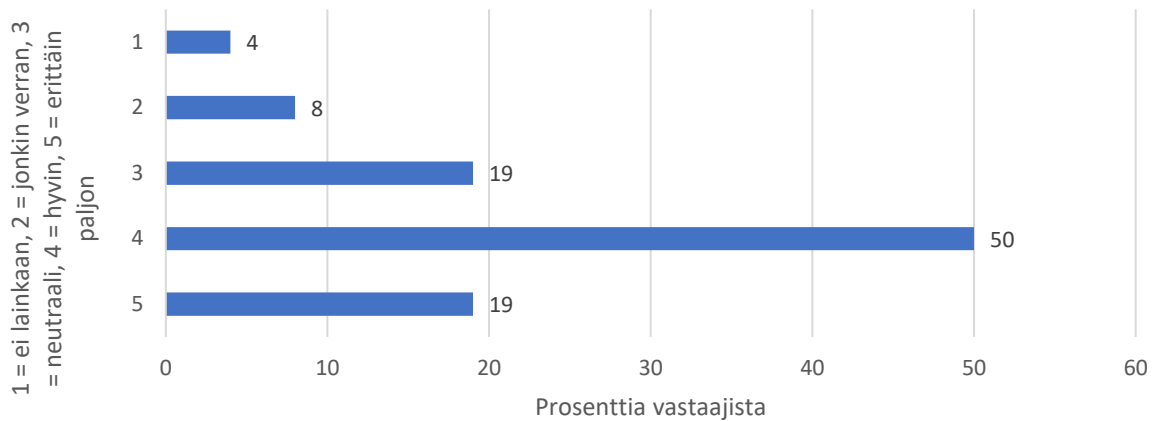
Kuvio 3. Opiskelijoiden (n=28) ilmoittama opiskeluvuosi.

Opinnoissa jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä selvitettiin Likertin asteikkoa hyödyntämällä. Vastaaja arvioi jokaisen vaihtoehdon asteikolla 1–6 (1 ei lainkaan, 2 jonkin verran, 3 neutraali, 4 hyvin, 5 erittäin paljon, 6 ei osaa sanoa). Tuloksia tarkasteltiin luokittelemalla ja tiivistämällä vaihtoehdot 1–6 neljään ryhmään. Ei lainkaan ja en osaa sanoa pysyivät kumpikin omana ryhmänään, jonkin verran ja neutraali sekä hyvin ja erittäin paljon muodostivat omat ryhmänsä. Jokainen vastausvaihtoehto sisältää edellä mainitut ryhmät ja jokaisen vastausvaihtoehdon yhteenlaskettu arvo on 100 prosenttia (kuvio 4). Vastausvaihtoehtojen tuloksia analysoidessa käytettiin vain hyvin ja erittäin paljon -ryhmän vastauksia, joita vertailtiin keskenään. Tärkeimmäksi opinnoissa jaksamiseen vaikuttavissa tekijöissä nousi opiskelutaidon merkitys (71 %). Ravitseminen ja palautuminen koettiin keskenään yhtä tärkeänä (61 %) tekijänä. Harrastukset ja ajankäyttö nousivat myös suureen rooliin (57 %). Fyysinen terveys (50 %) ja sen merkitys opinnoissa jaksamiseen, koettiin merkitykselliseksi. Vastaajat (n=28) kokivat mielenterveyden (46 %) ja perhetilanteen (46 %) yhtä tärkeäksi jaksamisen kannalta. Taloustilanne (36 %) ei noussut opinnoissa jaksamisessa kovin merkittäväksi. Opintojen ohella töissä käymisellä (11 %) ei koettu olevan opinnoissa jaksamiselle suurta merkitystä.



Kuvio 4. Opiskelijoiden (n=28) opinnoissa jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä.

Oman opiskeluryhmän ilmapiirin vaikutukset opiskeluhyvinvointiin -kysymyksen tulokset selviävät kuviosta 5. Kysymykseen vastasi 26 vastaajaa. Kysymyksessä käytettiin Likertin asteikkoa 1–5 (1 ei vaikuta lainkaan, 2 vaikuttaa jonkin verran, 3 neutraali, 4 vaikuttaa paljon ja 5 vaikuttaa erittäin paljon). Vastaajista puolet (50 %) arvioivat ilmapiirin vaikuttavan paljon opiskeluhyvinvointiin. Noin viidennes (19 %) vastaajista oli sitä mieltä, että oman ryhmän ilmapiirin vaikutus oli neutraali. Toinen viidennes (19 %) vastasi ilmapiirin vaikuttavan erittäin paljon. Neljä prosenttia vastaajista koki, että ilmapiiri ei vaikuta omaan opiskeluhyvinvointiin lainkaan.



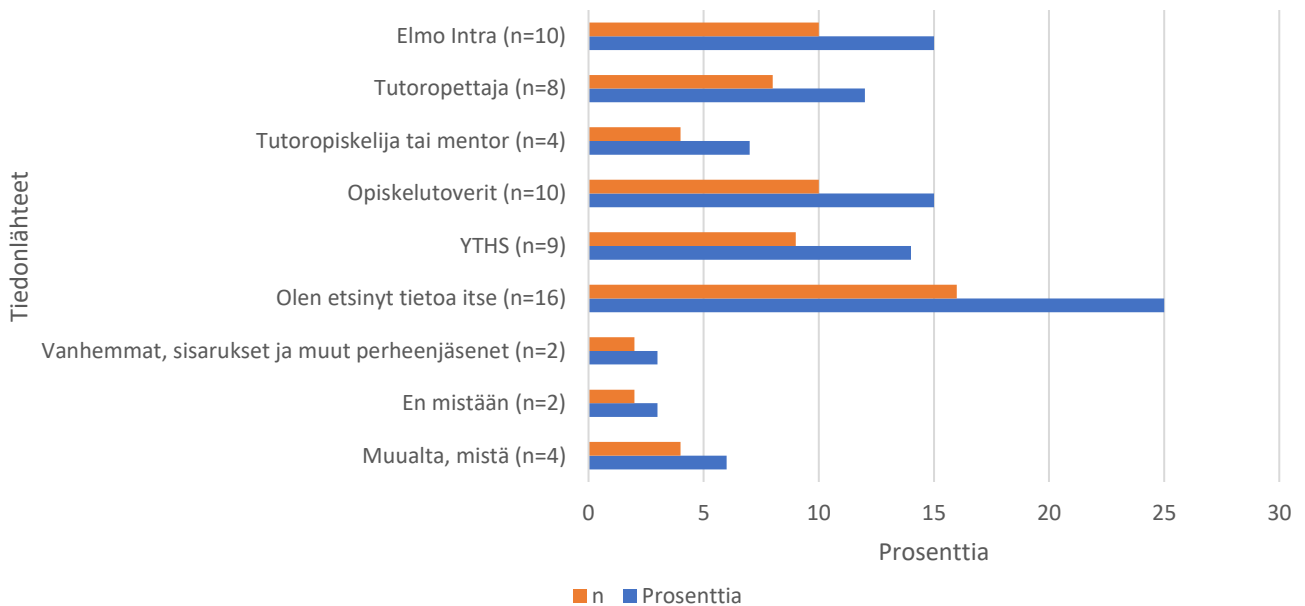
Kuvio 5. Opiskelijoiden (n=26) kuvaamat opiskeluryhmän ilmapiirin vaikutukset opiskeluhuvinvointiin.

## 5.2 Opiskelijoiden tietämys opiskelijaterveydenhuoltoon ja -hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksista

Kysyttäessä opiskelijoiden oikeuksista opintoja tukeviin palveluihin saatiin 28 vastausta. 79 prosenttia (n=22) vastaajista tiesi oikeutensa opintoja tukeviin palveluihin ja 21 prosenttia (n=6) ei tiedostanut mitä oikeuksia heille kuuluu. Tiedätkö mitä palveluita sinulle kuuluu opintojesi aikana opinnoissa jaksamisen tueksi -kysymykseen vastasi niin ikään 28 opiskelijaa, joista 68 prosenttia (n=19) tiesi mitä palveluita kuuluu opintojen aikana opinnoissa jaksamisen tueksi ja 32 prosenttia (n=9) ei tiennyt.

Selvitettäessä, mistä vastaajat ovat saaneet tietoa opiskeluhuvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, käytettiin monivalintakysymystä. Vastaajalla (n=28) oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto ja vastauksia annettiin yhteensä 65 kappaletta (kuvio 6). Vastaajista 25 prosenttia (n=16) oli etsinyt tietoa itse opiskeluhuvinvointipalveluista. Niin Elmo Intrasta kuin opiskelutovereilta tietoa oli saanut 15 prosenttia (n=10) vastaajista. YTHS oli taas ollut 14 prosenttia (n=9) tiedonlähteenä. Tutoropettajat olivat toimineet tiedonantajina 12 prosenttia (n=8) ja tutoropiskelijat tai mentorit kuusi prosenttia (n=4) vastaajista. Kolme prosenttia (n=2) vastaajista oli saanut tietoa vanhemmiltaan, sisarusiltaan tai sukulaisiltaan ja niin ikään kolme prosenttia (n=2) vastaajista koki, ettei ollut saanut mistään tietoa opiskeluhuvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Muualta, mistä tietoa oli saanut

kuusi prosenttia (n=4) vastaajista. Tämä vaihtoehto sisälsi mahdollisuuden avata, mistä tiedon oli saanut. Vastauksissa nousi esille opot ja Moodle, joita kyselyn vaihtoehdoissa ei ollut.



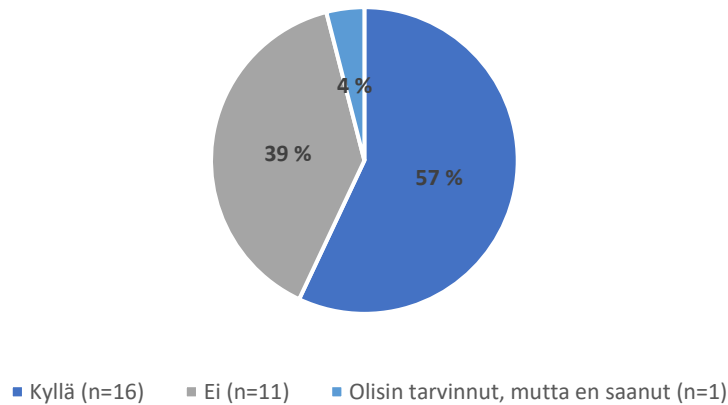
Kuvio 6. Vastaukset (n=65) tiedonlähteisiin opiskelua tukevissa palveluissa.

Kyselyssä selvitettiin myös, tarvitsevatko opiskelijat lisää tietoa opintojen aikaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä. Kysymykseen vastasi 28 opiskelijaa. Puolet vastaajista kaipaisivat lisää tietoa ja puolelle asiat olivat selvillä olemassa olevilla tiedonlähteillä. Kysyttäessä onko YTHS palvelut opiskelijoille tuttuja (n=28), 75 prosenttia (n=21) vastaajista olivat tietoisia heidän palveluistaan. 25 prosenttia (n=7) ei tiennyt mitä palveluita YTHS tarjoaa.

### 5.3 Opiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin ylläpitämiseen käyttämät palvelut ja käyttötavat

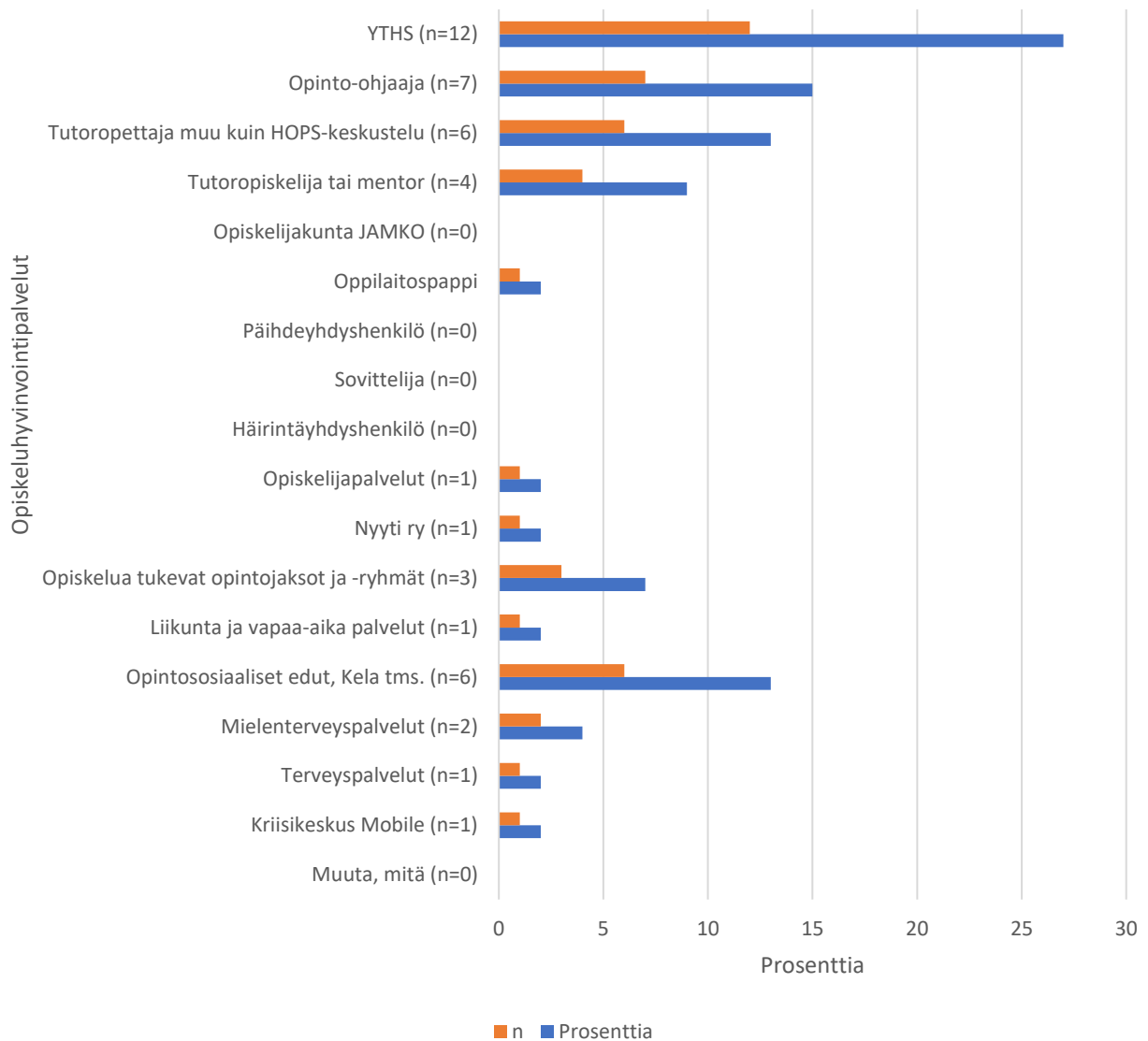
Kysyttäessä vastaajilta (n=28), ovatko he käyttäneet opiskeluhuvinvointia ja opintojen edistämistä tukevia palveluita 57 prosenttia (n=16) vastasivat kyllä (kuvio 7). Yksi vastaaja (4 %) olisi tarvinnut palvelua, mutta hänen yhteydenotto pyyntöönsä ei vastattu. 39 prosenttia (n=11) vastaajista ei ollut tarvinnut kyseisiä palveluita.





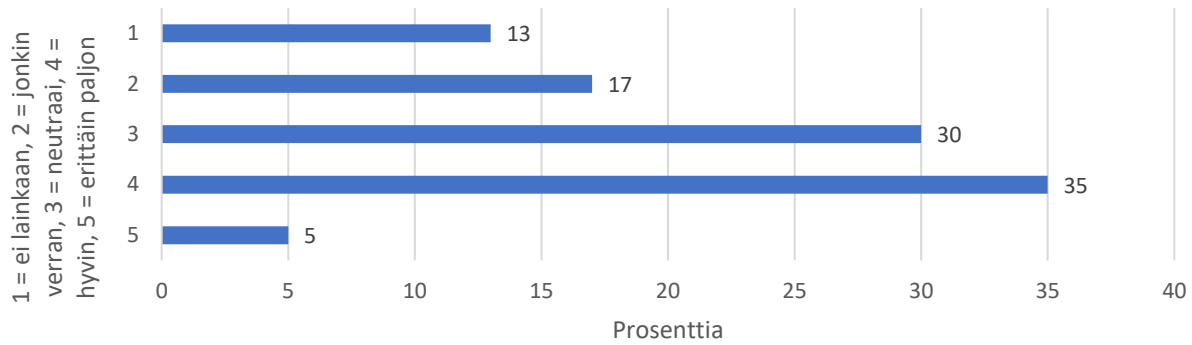
Kuvio 7. Opiskelijoiden (n=28) opiskeluhyvinvointia ja opintojen edistämistä tukevien palveluiden käyttäminen.

Kysymykseen, mitä opiskeluhyvinvointipalveluita vastaaja on käyttänyt (kuviot 8), saatiin vastaajilta (n=21) 46 eri vastausvaihtoehtoa, joten jotkut ovat käyttäneet useampaa kuin yhtä opiskeluhyvinvointia tukevaa tai ylläpitävää palvelua. Vastausten perusteella selviää, että opiskeluhyvinvointia tukevia palveluita käyttäneistä 27 prosenttia (n=12) oli käyttänyt YTHS:n palveluita. Opinto-ohjaajan palvelut olivat tuttuja 15 prosenttia (n=7) vastaajille. Tutoropettajien palveluita, muussa tilanteessa kuin HOPS-keskustelussa, oli käyttänyt 13 prosenttia (n=6). Myös opintososiaalisia etuja, kuten Kelan palveluita oli käyttänyt 13 prosenttia (n=6) vastaajista. Tutoropiskelijan tai mentorin apuun oli turvautunut yhdeksän prosenttia (n=4) vastaajista. Opiskelua tukevia opintojaksoja ja/tai -ryhmien palveluita olivat käyttäneet seitsemän prosenttia (n=3) vastaajista. Neljälle prosentille (n=2) mielenterveyteen liittyvät palvelut olivat olleet käytössä. Oppilaitospappi, opiskelijapalvelut, Nyyti ry., liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyvät palvelut, terveyteen liittyvät palvelut ja kriisikeskus Mobile kaikki olivat tuttuja yhdelle vastaajista eli kaksi prosenttia.



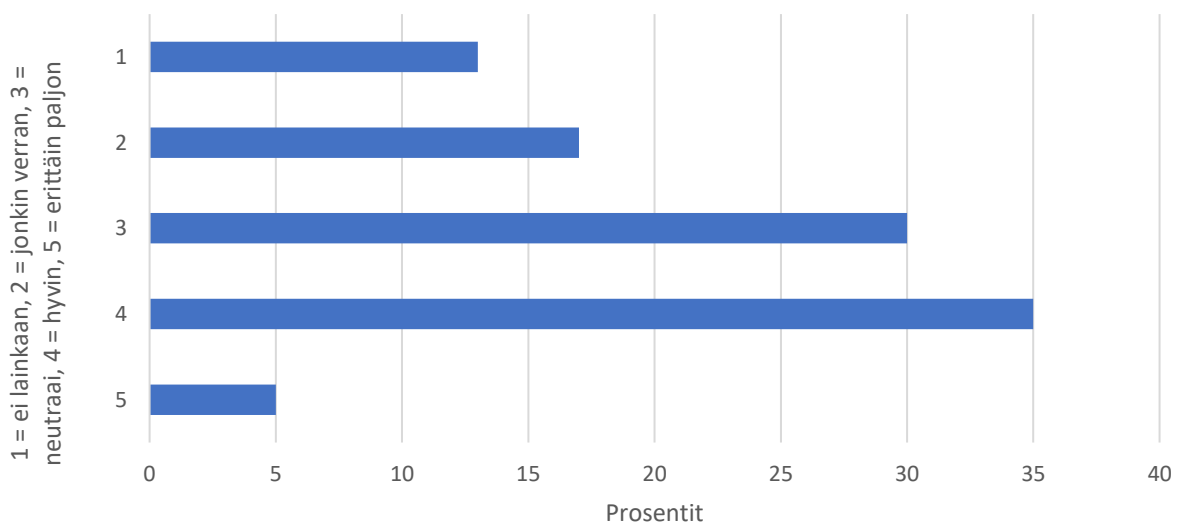
Kuvio 8. Vastaukset (n=46) opiskeluhyvinvointipalveluihin, joita ilmoitettiin käytetyksi.

Pyydettyessä vastaajia (n=23) arvioimaan asteikolla 1–5 (1 ei lainkaan, 2 jonkin verran, 3 neutraali, 4 hyvin, 5 erittäin paljon), miten palveluiden käyttäminen on vaikuttanut opiskeluhyvinvointiin ja opintojen sujumiseen (kuviokuva 9). Eniten vastaajista eli 30 prosenttia koki, että palveluiden käyttäminen oli hyödyttänyt heitä hyvin. Jonkin verran apua koki saavansa 22 prosenttia vastaajista. 17 prosenttia koki asian neutraaliksi, eli asialla ei ollut vaikutusta suutaan tai toiseen. 13 prosenttia vastaajista palveluiden käytöstä oli ollut erittäin paljon hyötyä ja 13 prosenttia vastaavasti vastasi, ettei ollut hyötynyt lainkaan palveluiden käytöstä. Viisi prosenttia vastaajista ei osannut arvioida oliko hyötynyt palveluiden käytöstä.



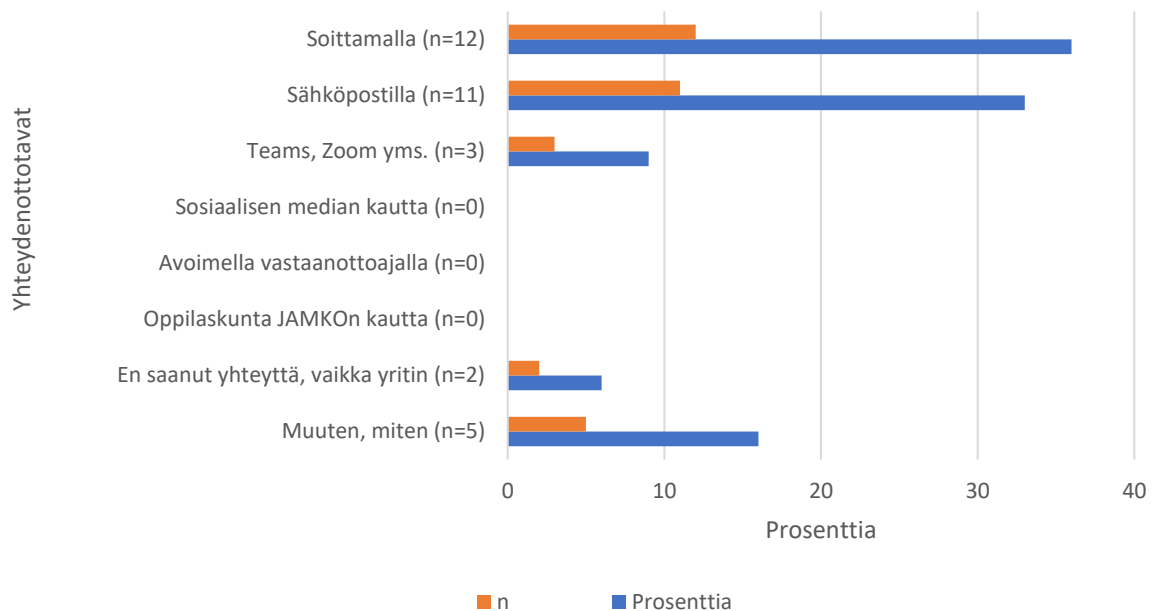
Kuvio 9. Opiskelijoiden (n=23) käyttämien palveluiden vaikutus opiskeluhyvinvointiin.

23 vastaajaa vastasi kysymykseen, kun piti arvioida, kuinka merkityksellisiä käytetyt palvelut ovat olleet (kuvio 10). Kuten edellä olevassa kysymyksessäkin, arviointina käytettiin asteikkoa 1–6 (1 ei lainkaan, 2 jonkin verran, 3 neutraali, 4 hyvin, 5 erittäin paljon, 6 en osaa sanoa). 35 prosenttia koki, että asia oli hyvin merkityksellinen. Neutraaliksi, eli asia ei vaikuta suuntaan tai toiseen, arvioi 30 prosenttia vastaajista. 17 prosentin mielestä asialla oli jonkin verran merkitystä. Peräti 13 prosenttia vastaajista koki, ettei asialla ollut lainkaan merkitystä. Viisi prosenttia vastasi, että asialla oli erittäin paljon merkitystä. En osaa sanoa -vaihtoehtoon ei tullut vastauksia.



Kuvio 10. Opiskelijoiden (n=23) kuvaama palveluiden käytön merkitys opiskeluhyvinvointiin.

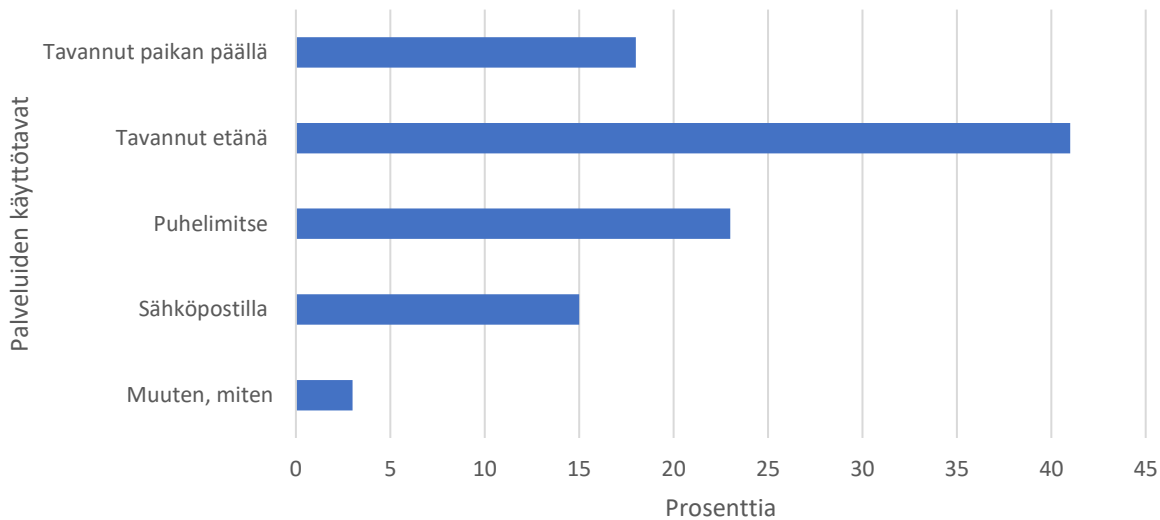
Kysyttäessä miten vastaaja oli saanut yhteyden tarvitsemaansa palveluun, saatiin 33 vastausta 21 vastaajalta. (kuvio 11). Vastaajalla oli mahdollisuus valita useampi vaihtoehto. 33 eri vaihtoehtoa valittiin. Vastaajista 36 prosenttia (n=12) oli saanut tarvitsemaansa palveluun yhteyden soittamalla. Lähes yhtä moni eli 33 prosenttia (n=11) oli ollut palvelun tarjoajaan yhteydessä sähköpostitse. Teams, Zoom tms. oli käyttänyt yhdeksän prosenttia (n=3) vastaajista saadakseen halua- maansa palveluun yhteyden. Kuusi prosenttia (n=2) vastasi, ettei ollut saanut yhteyttä mitenkään tarvitsemansa palveluun. Muuten, miten vaihtoehtoa oli käyttänyt 16 prosenttia (n=5) vastaajista. Vastauksia tähän vaihtoehtoon tuli viisi kappaletta. Vastausten perusteella oli palveluun saatu yhteys YTHS:n kautta, netin välityksellä, chatin kautta, opinto-ohjaajan varausjärjestelmästä ja opiskelukirjoittamisen opintojaksolta viime syksynä.



Kuvio 11. Vastaukset (n=33) palveluiden yhteydenottotapoihin.

Kysymykseen, miten vastaajat ovat käyttäneet tarvitsemiaan opiskeluhyvinvointia tukevia palveluita, vastasi 20 henkilöä. He valitsivat 39 eri vaihtoehtoa annetuista viidestä vaihtoehdosta (kuvio 12). Tavannut etänä Teamsilla, Zoomilla tai muulla vastaavalla tavalla oli yleisin tapa olla yhteydessä palvelun tarjoajaan. Vastausvaihtoehtoa oli käyttänyt 41 prosenttia (n=16) vastaajista. Puhelimella, sisältää puhelut ja eri viestim muodot, oli 23 prosentille (n=9) tuttua. Paikan päällä palvelun tarjoajaa oli käyttänyt 18 prosenttia (n=7) vastaajista. Sähköpostin välityksellä palveluita oli saanut

15 prosenttia (n=6). Muuten, miten vaihtoehtoon oli tullut yksi (3 %) vastaus. Vastauksessa oli vapaamuotoinen tekstikenttä, mikä oli mahdollisuus kirjoittaa käyttämänsä palvelukanava. Tähän osioon vastaaja oli kirjoittanut ”aika joskus ensi vuonna, joten ei tullut käytettyä vielä”. Vastaus ei suoranaisesti anna kysymyksessä kysyttyä vastausta, mutta tuo esille palvelun viivettä.



Kuvio 12. Opiskelijoiden (n=20) ilmoittamat palveluiden käyttötavat.

#### 5.4 Opiskelijoiden havaitsemat muutos- tai lisätarpeet opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvissa palveluissa ja niiden saatavuudessa

Opiskeluhyvinvointia ylläpitävät palvelut ovat suunniteltu opiskelijoiden käyttöön. Jotta palvelut tukisivat opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla, on niitä kehitettävä säännöllisesti. Seuraaviin kysymyksiin vastaamalla sai tuoda esille havaitsemiaan muutos- ja kehitystarpeita.

Palvelujen saavutettavuutta koskevaan kysymykseen vastasi 26 henkilöä. 42 prosenttia (n=11) vastaajista koki, että palveluja on helppo saada. 58 prosenttia (n=15) vastasi, ettei palvelut ole helposti saavutettavissa. Ei vastauksessa oli mahdollisuus vapaassa tekstikentässä kirjoittaa oma mielipide, miksi kokee palveluiden saavuttamisen vaikeaksi. Kaikki ei vastauksen valinneet olivat kirjoittaneet oman perustelunsa (kuvio 13). Vastauksissa tulee esille, että palveluiden piiriin pääseminen koetaan hankalaksi, monimutkaiseksi ja hitaaksi. Myös etäisyydet palveluihin aiheuttivat ongelmia. YTHS:n palveluihin aikojen saatavuudesta mainittiin huonona asiana keskuksen kautta

toimiva varaussysteemi ja takaisinsoittopalvelu. Varaussysteemi koettiin hitaana eikä takaisinsoittopalvelu ole ennakoitavissa.



Kuvio 13. Opiskelijoiden (n=26) ilmoittamat palveluiden saavutettavuuden ydinasiat tiivistetysti.

Kysymykseen vastataanko yhteydenottoon riittävän nopeasti, vastasi 21 henkilöä. 16 vastaajaa (76%) oli sitä mieltä, että vastauksen saa riittävän nopeasti. Viiden vastaajan (24 %) mielestä vastausta ei ole saanut riittävän nopeasti. Ei vastanneilla oli mahdollisuus antaa vapaassa tekstikentässä oma vastauksensa, mikä olisi kohtuu aika vastauksen saamiselle. Vastauksia tuli kaksi kappaletta, joissa kummassakin saman suuntainen vastaus, eli vastauksen tulisi tulla samanpäivän aikana, viimeistään kuitenkin kahden vuorokauden kuluessa.

Kysyttäessä pääseekö palveluun riittävän nopeasti, vastasi 22 henkilöä. 59 prosenttia (n=13) vastaajista koki palveluun päästävän kohtuuajassa. Niiden, joiden mielestä palveluun ei pääse kohtuuajassa 41 prosenttia (n=9), pyydettiin kertomaan mikä olisi kohtuullinen aika päästä palvelun piiriin. Avoimeen lisäkysymykseen vastasi viisi vastaajaa. Vastaukset vaihtelivat viikosta alle kahteen kuukauteen.

Kysymykseen minkälaisia palveluita tarvitsisit lisää, saatiin yhdeksän vastausta, joista neljässä ei koettu tarvetta lisäpalveluille. Lopuissa vastauksissa toivottiin helposti saavutettavaa tietoa mistä, miten, milloin ja kenelle palveluja on tarjolla, yksilöllistä tukea ja kannustusta haastaviin opintojaksoihin sekä opiskelupaikkakunnan ulkopuolella asuville opiskelijoille liikuntaa ja aktiivisuutta edistäviä palveluja. Yksi vastaaja kertoi selvittävänsä vasta perusterveydenhuollon palveluita ja yksi

vastaaja purki turhautumistaan YTHS palveluiden ruuhkaisuuteen. Hän kertoi tulleen kääntytyksi omaan terveyskeskukseen useammasta YTHS palvelusta.

Kysymykseen minkälaisia palveluita mielestäsi puuttuu vastasi 5 henkilöä. Kaksi vastaajaa ei osannut sanoa puuttuuko jotain palveluita. Kahden mielestä pitäisi olla matalan kynnyksen palvelua, joka olisi kaikkien tiedossa. Se voisi olla jotain päivystystyyppistä. Yksi vastaaja toivoi omaehtoista liikuntaa tukevaa toimintaa.

Kysyttäessä palveluille muutos- ja kehitysehdotuksia, vastauksia saatiin kahdeksan kappaletta (kuvio 14). Vastaajilta nousi selkeästi esiin tarve helposti löydettäville palveluille. Tietoa palveluiden olemassaolosta on, mutta sitä ei löydetä. YTHS sivut koettiin niin ikään sekaviksi. Esitettiin toivetta opiskelijoiden verkkoympäristö Elmo Intraan linkistä, joka veisi suoraan sivulle, josta tietoa löytyy. Esiin nousi myös monimuoto-opiskelijoiden tarve käyttää kotipaikkakunnan palveluja opiskelupaikkakunnan palvelujen sijaan.



Kuvio 14. Opiskelijoiden (n=8) antamat palveluiden kehitysehdotukset tiivistetysti.

Avoimeen kysymykseen sana on vapaa, saatiin 9 vastausta, joista 2 ei vastannut kysymykseen (kuvio 15). Kohtaan kommentoitiin sekä kriittisesti että tyytyväisenä ja luottavaisesti. Tässäkin osiossa nousi esiin mm. YTHS:n ruuhkautunut tilanne ja ohjaus oman terveyskeskuksen palveluiden piiriin. Nousi esiin tyytyväisyyttä, että kohtuullisella terveydenhoitomaksulla saa terveydenhoitopalvelut.

mutta myös turhautuminen kaksinkertaisiin maksuihin palveluiden saamiseksi silloin, kun joutuu käyttämään oman terveyskeskuksen palveluja YTHS sijaan.

Liian pitkät jonot
Minusta näyttää siltä, että JAMK tarjoaa monenlaisia hyvinvointiin liittyviä palveluita. Käsittääkseni apua ja tukea on tarjolla, jos sitä tarvitsee.
Ilokseni huomasin opiskelijayhteistyön Mobilen kanssa. On hienoa, että Mobilen toiminta jatkuu, Itsen olen saanut sieltä paljon tukea ja apua opiskelujen ulkopuolella, jotka tosin tukevat myös opinnoissani jaksamista.
Olen tyytyväinen siihen, että lukukausittain maksettavalla kohtuullisella maksulla saa koko lukuvuoden terveydenhoitopalvelut.
Itse en ole tarvinnut mitään palveluja. Käytössäni ovat olleet työterveyshuollon palvelut ja työstä poissaoloaikana olen käyttänyt tarvittaessa kunnallisia palveluja. Opiskeluhyvinvointini on hyvä.
Onko ruuhkatila pysyvä YTHS:llä vai ollaanko sitä purkamassa?
YTHS on täysin tukossa ja hullua käyttää aina Jyväskylän tiimiä terveydenhuoltopalveluissa, kun itse asun [REDACTED]. Typerää maksaa YTHS maksua, kun aina kehoitetaan käyntymään oman terveyskeskuksen puoleen, jossa myös käyntimaksut.

Kuvio 15. Opiskelijoiden (n=9) kommentit sana on vapaa -kenttään.

## 6 Johtopäätökset

Jo 1990-luvun lopussa on todettu, että terveyden edistäminen korkeakouluissa on tärkeintä investointia tulevaisuudelle (Tsouros 1998, 11) ja se on korostunut entisestään viime vuosien aikana. Opinnäytetyön toimeksiantaja OHKE-hanke, joka kehittää opiskelijahyvinvoinnin toimintamalleja, on tekemässä juuri tätä tärkeää työtä. Opinnäytetyön tarkoitus oli tuoda esiin JAMKin opiskelijoiden kokemuksia opiskelijahyvinvointipalveluista ja niiden muutostarpeista. Asioiden selvittämiseksi tutkimusongelmasta muodostettiin kolme tutkimuskysymystä. Taustakysymyksillä selvisi että, suurin osa vastaajista oli naisia, ikäryhmässä 30–39 vuotta ja sosiaali- ja terveysalan monimuoto-opiskelijoita.

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haettiin vastauksia opiskelijoiden tietämyksestä opiskelijaterveydenhuoltoon ja hyvinvoinnin ylläpitämiseen liittyvistä oikeuksista. Kerätyn aineiston perusteella voitiin vetää johtopäätöksiä, että enemmistö opiskelijoista tietää oikeuksistaan edellä mainittuihin palveluihin. He myös osaavat etsiä itsenäisesti tietoa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Tärkeitä tiedonlähteitä ovat opiskelijoiden verkkoympäristö Elmo Intra ja opiskelutoverit. Kaikesta



huolimatta osa opiskelijoista edelleen tarvitsee lisää tietoa opiskeluhyvinvointiin liittyvistä palveluista.

YTHS avautui ammattikorkeakouluopiskelijoiden käyttöön tammikuussa 2021. Tämä merkittävä muutos mahdollisti AMK-opiskelijoille samat terveyspalvelut kuin yliopisto-opiskelijoillekin. (Valiokunnan mietintö, 2019.) Tutkimusaineiston perusteella YTHS on käytetyin opiskeluhyvinvointia tukeva palvelun tarjoaja ja sen palveluita tunnettiin jo hyvine ja huonoine puolineen.

Toisella tutkimuskysymyksellä haettiin vastauksia opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvien palveluiden käytöstä. Mitä palveluita ja miten opiskelijat olivat palveluita käyttäneet. Tutkimusaineistossa kuvautui tarve opiskeluhyvinvointipalveluille. YTHS:n lisäksi opinto-ohjaajan ja tutoropettajan tarjoamat palvelut näyttäytyivät merkittävinä tekijöinä opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluvina palveluina. Pääosin palveluihin otettiin yhteyttä puhelimitse tai sähköpostilla. Covid-19 pandemian myötä etävastaanotot näyttäytyivät yleisenä tapaamismuotona. Tämän lisäksi aineistosta nousi esille, että kaikki palveluita tarvitsevat eivät pääse niiden piiriin. Eräs vastaaja kertoi, että hän ei saanut vastauksia yhteydenottoopyyntöihinsä. Tämä esille tullut kriittinen kannanotto on omiaan aiheuttamaan huolta ja siihen täytyy reagoida.

Kolmannella tutkimuskysymyksellä selvitettiin vastauksia opiskelijoiden havaitsemiin muutos- ja lisätarpeisiin opiskelijahyvinvoinnin ylläpitämiseen kuuluviin palveluihin ja niiden saatavuuteen. Tutkimusaineistosta nousi esiin muutostarpeena palveluiden saatavuuden tekeminen helpommaksi, yksinkertaisemmaksi ja nopeammaksi. Vastauksista ilmenee tarve saada lisää aikoja palveluille nykyisten riittämättömyyden vuoksi sekä kehitysehdotus:

*”Keskustelupalveluita ja hammashoitoa (puolen vuoden jonotusaika), lääkäripalveluita en saanut ollenkaan, vaan kehoitettiin varaamaan aika omalta TK:lta.”*

*”Monipuolisesti on erilaisia palveluja tarjolla. Voisiko nämä olla jotenkin näkyvämmillä esillä. Esim. häirintäyhdyshenkilöstä ja sovittelijasta en ollut tietoinen ennen tätä kyselyä. Joku suora ja näkyvä linkki Intraan, jolla pääsisi sivustolle, josta löytyisi kootusti tietoa näistä palveluista”.*

Tieto opiskelijahyvinvoinnin palveluista tulisi keskittää kootusti yhteen paikkaan. Muutostarpeena nousi esille myös oman kotipaikkakunnan opiskelijahyvinvointipalveluiden käyttömahdollisuus opiskelupaikkakunnan palvelujen sijaan. Tähän vaikuttanee covid-19 pandemian myötä lisääntynyt etäopiskelu. Lisätarpeena nousi esiin mahdollisuus yksilölliseen tukeen opintojaksolle silloin, kun opiskelija kokee opintojakson haasteellisenä.

KOTTtutkimuksen tuloksissa (Parikka ym. 2021) nousi esiin covid-19 pandemian vaikutukset opiskelijoiden jaksamisen ongelmiin, joihin taustamuuttajat vaikuttavat. Opinnäytetyön kyselytutkimuksen perustella etäopiskelulla on vaikutusta opiskeluhuvinvointipalveluiden käytössä. Konkreettinen etäisyys opiskelupaikkakunnalla sijaitseviin opiskeluhuvinvointipalveluihin voi tehdä palveluista vaikeasti saavutettavia etänä opiskelevalle. Tällöin ei myöskään toteudu korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuoltolain henki (695/2019).

*Lain tarkoituksena on turvata korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon palvelut valtakunnallisesti ja parantaa palvelujen laatua ja saatavuutta (695/2019 1§).*

Opinnäytetyöllä pystyttiin vastaamaan aineiston vähyydestä huolimatta OHKE-hankkeen työpaketista yksi valitun aiheen kysymyksiin. Kyselytutkimuksen myötä esille nousi tärkeää tietoa opiskelijoiden kokemuksista opiskeluhuvinvointipalveluista, koetuista muutostarpeista ja niille jopa kehitysideoita. OHKE-hankkeessa on jo tartuttu esiin nousseisiin muutostarpeisiin ja kehitystyötä käynnistellään. OHKE-hanketta kiitetään tilaisuudesta opinnäytetyön tekemiseen hankkeelle.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Kyselyn tulosten tarkastelu**

Kyselyn kohderyhmäksi oli alun perin rajattu JAMKin suomenkieliset ammattikorkeakoulututkinto- ja ammatillisen opettajakorkeakoulun opiskelijat. Suunnitelmana oli lähettää kysely opintotoimiston kautta niille opiskelijoille, jotka ovat antaneet luvan yhteystietojensa luovuttamiseen tutkimustarkoituksiin. Käytännön syistä kyselyn linkki kuitenkin julkaistiin opiskelijoiden verkkoympäristö Elmo Intrassa. Näin kysely tuli kaikkien JAMKin läsnä olevaksi ilmoittautuneiden opiskelijoiden saataville. Vastauksia tallentui 29 kappaletta, joka vastaa erittäin pientä osuutta koko kohderyhmästä (n=6922).

Opinnäytetyöhön kartoitettiin JAMKin opiskelijoiden tietämystä oikeuksistaan opiskelijahuvinvointipalveluihin, kuinka opiskelijat ovat palveluita käyttäneet ja heidän kokemistansa palveluiden muutostarpeista. Vastaavia kyselyitä opiskeluhuvinvoinnin kehittämiseen ammattikorkeakoulu-

opiskelijan näkökulmasta Suomessa ei löydetty, joten suoranaista vertailua ei voitu tehdä. Opiskeluhyvinvointiin liittyviä kyselyitä sen sijaan on tehty runsaasti sekä oppilaitoskohtaisia että valtakunnallisia. Niissä sivutaan opinnäytetyön aihetta. Näihin kyselyihin ja niiden tuloksiin perehdyttiin huolellisesti. Verrattaessa opinnäytetyön kyselytutkimuksen tuloksia KOTTtutkimuksen ja SAMOKin toteuttaman etäopiskelukyselyn tuloksiin, voidaan havaita yhdyspintoja esimerkiksi lisääntyneitä tuen tarvetta opiskelijan haastavaksi kokemalla opintojaksoilla ja ryhmän merkityksellä opinnoissa jaksamisessa (Parikka ym.2021; AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset 2021).

Taustakysymyksistä selvisi että, suurin osa vastaajista oli naisia, ikäryhmässä 30–39 vuotta ja sosi-aali- ja terveystieteiden monimuoto-opiskelijoita. Yli puolet kyselyyn vastanneista suoritti kolmatta opintovuottaan. Kenties jo suoritettujen opintovuodet vaikuttivat siihen, että opiskelutaito ravitsemuksen ja palautumisen ohella koettiin tärkeimmäksi opinnoissa jaksamisen voimavaraksi. Psykkisen ja fyysisen terveyden merkitys nousee esille niin opinnäytetyön kyselyssä kuin KOTTtutkimuksessa.

Tulosten pohjalta voidaan todeta, että niistä löytyy yhteneväisyyksiä. Opiskelijoiden hyvinvointi on heikentynyt ja erilaisten opiskeluhyvinvointia tukevien palveluiden tarve on lisääntynyt. Opinnäytetyön tutkimuksessa nousi esille vaikeudet opiskeluhyvinvointia tukevien palveluiden piiriin pääsemiseksi. Palveluiden ruuhkaisuus, palveluun pääsyn monimutkaisuus ja pitkät välimatkat palvelupisteisiin koettiin ongelmiksi. Uusimman KOTTtutkimuksen tulokset julkaistiin joulukuussa 2021. Niissä tuli esille että, palveluiden tarve on lisääntynyt ja palvelun piiriin pääsemisessä on hankaluuksia (Parikka ym. 2021). Tämä sama tuli esille SAMOKin jäsenopiskelijakunnilleen teettämässä etäopiskelijakyselyssä (AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset, 2021). Kuitenkin vasta vuosien kuluttua tullaan näkemään covid-19 pandemian seuraukset ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa.

Kuntoutusohjauksen näkökulmasta opiskelijahyvinvoinnissa varhaisen puuttumisen malli korostuu. Palveluiden käyttäjäystävällisyys täytyy huomioida kuormittuneen opiskelijan taakan keventämisessä. Tämän vuoksi palveluita on kehitettävä jatkuvasti. Kuntoutuksen ohjaajan roolin ja ammattitaidon hyödyntäminen opiskelijahyvinvointia tukevissa palveluissa olisi nykyaikaa. Kuntoutuksen ohjaajalla on taito toimia eri verkostojen ja organisaatioiden raja- ja yhdyspintatyöntekijänä.

Lähtökohtaisesti opiskelijahyvinvointipalveluiden tunnettavuus on jokaisen ammattikorkeakoulun tehtävä. Uusille opiskelijoille tulee tiedottaa selkeästi heille kuuluvista opiskelijahyvinvointipalveluista, niin korkeakoulun järjestämistä kuin lain määrittelemistä. Kyselyssä nousi esille, ettei esimerkiksi häirintäyhdyshenkilöstä ja sovittelijasta oltu tietoisia.

Vaikka tuloksia ei voida yleistää koskemaan kaikkia JAMKin opiskelijoita, opinnäytetyö oli tärkeä, sillä vastaavia opinnäytetyöhön liittyviä tutkimuksia ei ollut saatavilla. OHKE-hanke sai arvokasta tietoa käyttöönsä opiskelijoiden kokemista muutostarpeista opiskelijahyvinvointipalveluista. Tulosten pohjalta OHKE-hankkeessa suunnitellaan jo opiskelijahyvinvointipalveluiden tiedon saatavuuden parantamista.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyön kaikki vaiheet toteutettiin Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK) mukaisesti tarkkuutta, yleistä huolellisuutta ja rehellisyyttä noudattaen. Työtä tehdessä käytettiin eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Opinnäytetyön kysely toteutettiin tutkimussuunnitelman mukaisesti ja aineistot tallennettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2012.) Tutkimuslupa haettiin JAMKin ohjeistusten mukaisesti.

Opinnäytetyöllä oli kaksi tekijää, joka lisää luotettavuutta. Huolellisuutta noudatettiin ja työn jälkeä tarkasteltiin jatkuvasti. Aineiston hankinnasta, analysoinnista ja tuloksista kerrottiin avoimesti ja vastuullisesti. Opinnäytetyön kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista. Kaikki tunnistetiedot poistettiin, kun kerätty aineisto siirtyi analyysivaiheeseen. Tutkimuksella saatuja tietoja käsiteltiin luotettavasti ja aineisto hävitetään asianmukaisesti opinnäytetyön hyväksymisen jälkeen. Lähteistä kerättyjä tietoja ei plagioitu vaan tietoa sovellettiin alkuperäistä lähdettä kunnioittaen opinnäytetyön tarkoitukseen. (Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa 2012.) Lähdemerkinnät tehtiin JAMKin ohjeistuksen mukaisesti.

Kyselylomake pilotoitiin OHKE-hankkeen työntekijöillä. Heiltä saatiin asiantuntijaohjausta lomakkeen muokkaamiseen. Jälkikäteen olisi ollut viisaampaa pilotoida kyselylomake opiskelijoilla, joi-

den näkökulma olisi todennäköisesti edistänyt sen käytettävyyttä. Ajateltiin, ettei lomaketta pilotoitaisi oman ammattikorkeakoulun opiskelijoilla. Sillä pyrittiin varmistamaan, he jaksaisivat vastata lopulliseen kyselyyn.

Vähäinen vastausprosentti heikentää opinnäytetyön tutkimustulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Laaksonen (2017) toteaa 1980-luvulta lisääntyneen tutkimusten vastauskadon olevan kehittyneiden maiden haaste. Tutkimukseen vastaamattomuus aiheuttaa tuloksiin tutkimusharhaa, jota voidaan tietyin tavoin pienentää. Opinnäytetyö oli saatavilla kaikille JAMKin 6922 opiskelijalle (Opiskelijapalvelut 2021). Siihen vastasi 29 opiskelijaa eli 0,42 % koko opiskelijamäärästä. Tämä prosenttiluku kertoo selkeästi sen, ettei kyselyn tuloksia voida yleistää koskemaan kaikkia JAMKin opiskelijoita.

### **7.3 Jatkotutkimusehdotus ja kehittämisisideat**

Opiskelijan hyvinvointi on aiheena tärkeä ja tutkimisen arvoinen. Opiskelijan näkökulmasta tutkimuskyselyn esille tuomista ja mainostamista tulisi helpottaa. Nykyisellään kyselyihin on vaikea aktivoida osallistujia ja näin ollen on riski, että vastausprosentti jää hyvin matalaksi. Jatkossa opiskeluhyvinvointia voisi tutkia esimerkiksi haastatteleamalla tiettyä opiskelijaryhmää tai lähettämällä kyselylinkki opiskelijan henkilökohtaiseen sähköpostiin, jolloin saatettaisiin saada korkeampi vastausprosentti ja tutkimustuloksesta luotettavampi.

YTHS:n palveluiden saatavuus ammattikorkeakouluopiskelijoille on ollut käytössä 2021 vuoden alusta alkaen. Olisi järkevää toteuttaa lähivuosina erillinen tutkimus YTHS palveluiden käytöstä ja toimivuudesta opiskelijahyvinvoinnin näkökulmasta.

Tutkimusaineistossa nousi esille haasteet palveluiden tietojen sirpaleisuudesta. Tietoa on olemassa, mutta osalla opiskelijoista on vaikeuksia sen löytämisessä. Opiskeluhyvinvoinnin parantamisen nimissä tähän pulmaan olisi tartuttava ja tietoa koottava yhteen helposti saavutettavaksi. Opiskelijan oikeuksista opiskelijaterveydenhuoltoon ja -hyvinvointipalveluihin ja niiden saatavuuteen voisi käydä tutoropettajan kanssa läpi HOPS-keskusteluissa säännöllisesti, jolloin nämä asiat pysyvät jatkuvasti esillä.

## Lähteet

Ajankohtaista. 2020. 270 000 korkeakouluopiskelijalle yhdenvertainen opiskeluterveydenhuolto. Uutinen YTHS verkkosivulla. Viitattu 13.12.2021. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2020/270-000-korkeakouluopiskelijalle-yhdenvertainen-opiskeluterveydenhuolto-1-1-2021-alkaen/>

AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset. 2021. Pandemia-aika on heikentänyt monen opiskelijan jaksamista ja pitkittynyt poikkeusaika on ollut monelle aivan liikaa. SAMOK. Viitattu 2.1.2022. <https://samok.fi/wp-content/uploads/2021/05/amk-opiskelijoiden-etaopiskelukyselyn-tulokset-2021.pdf>

DMPTuuli. N.d. Jyväskylän ammattikorkeakoulun opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma. Viitattu 30.9.2021. <https://dmptuuli.fi/plans/16986/overview>

EU 679/2016. Asetus luonnollisten henkilöiden suojelusta henkilötietojen käsittelyssä sekä näiden tietojen vapaasta liikkuvuudesta ja direktiivin 95/46/EY kumoamisesta. Viitattu 18.9.2021. [EUR-Lex - 32016R0679 - EN - EUR-Lex \(europa.eu\)](https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=CELEX%3A32016R0679)

Haapaniemi, N. 2021. Korkeakouluopiskelijat ovat jaksamisensa ääri rajoilla: ”Korona tappaa paljon enemmän kuin tiedämme kukaan – se tappaa naurun, se tappaa hymyn”. Uutinen Yle.fi-verkkosivulla. Viitattu 19.9.2021. <https://yle.fi/uutiset/3-12030192>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. 13. osin uudistettu painos. Helsinki. Otava

Hyvinvointi. N.d. Ohjeita opiskelijalle Lapin ammattikorkeakoulun verkkosivulla. Lapin ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.8.2021. <https://www.lapinamk.fi/fi/Opiskelijalle/Opiskelijahyvinvointi>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Viitattu 28.1.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Itkonen, L. 2011. Uraohjauksesta urataitoihin ja ammatinvalinnasta tulevaisuuden suunnitteluun. Artikkeliteoksessa Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 28.9.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00050/do>

Kananen, J. 2017. Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Klem, V. N.d. ”Ei jaksata vastata” vastaajan ja toimeksiantajan näkökulmat. Blogi-kirjoitus Feelback Group sivustolla. Viitattu 3.1.2022. <https://www.feelback.com/ei-jaksa-vastata/>

Kurvinen, A. 2021. Miten kulttuuriala nousee koronasta? Mikä odottaa Kabulista evakuoitavia Suomessa? Yle Areena Audio. Radio Suomen Päivä-ohjelmassa tiede- ja kulttuuriministeri Antti Kurvisen tiedotustilaisuus 24.8.2021. Viitattu 25.8.2021. <https://areena.yle.fi/audio/1-50893261>

Kysely- ja raportointityökalu. N.d. Webropol-palvelu. Viitattu 20.9.2021. <https://webropol.fi/>

L621/1999. Laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 18.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990621>

L695/2019. Laki ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 18.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190695>

L759/2004. Laki yksityisyyden suojasta työelämässä. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 18.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2004/20040759>

L932/2014 Ammattikorkeakoululaki. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 18.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932>

Lojasal1326/2010. Laki terveydenhuollosta. Valtion säädöstietopankki Finlex, ajantasainen lainsäädäntö. Viitattu 24.1.2022. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P17>

Laaksonen, S. 2017. Tutkijan hallittava otostutkimuksen perusteet. Artikkelijulkaisussa Tieteessä tapahtuu 35(4). Viitattu 3.1.2022. <https://journal.fi/tt/article/view/64684/25922>

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. uud. p. Helsinki: Sanoma Pro.

Opiskelijahyvinvointia kehitetään Jyväskylän ja Seinäjoen ammattikorkeakouluissa yhdessä opiskelijoiden kanssa. 2021. Uutinen opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittämishankkeesta Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivulla. Viitattu 25.8.2021. <https://www.jamk.fi/fi/Uutiset/opiskelijahyvinvointia-kehitetaan-jyvaskylan-ja-seinajoen-ammattikorkeakouluissa-yhdessa-opiskelijoiden-kanssa/>

Opiskelijan hyvinvointi ja tuki ammatillisessa koulutuksessa. 2021. Tiedote Opetushallituksen verkkosivulla. Viitattu 13.12.2021. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa>

Opiskelijapalvelut. 2021. JAMKin opiskelijamäärä. Sähköpostiviesti 30.11.2021. Vastaanottaja S. Vainikka & S. Pynnönen. Opiskelijapalveluilta saatu vastaus heille esitettyyn kysymykseen.

Opiskeluhyvinvointityön toimintasuunnitelma 2020–2021. 2020. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2021 <https://opinto-oppaat.jamk.fi/globalassets/opinto-opas-amk/opiskelijaelamaa/hyvinvointi-ja-terveys/opiskeluhyvinvointityon-toimintasuunnitelma.pdf>

Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. Sosiaali- ja terveysministeriö. Helsinki. Viitattu 13.12.2021. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM\\_2021\\_14\\_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. 2021. KOTT 2021-tutkimuksen perustulokset 2021. Verkkojulkaisu. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.1.2022. <https://www.terveytemme.fi/kott/index.html>

Parikka, S., Ikonen, J., Koskela, T., Marjeta, N., Kilpeläinen, H., Pietilä, A., Härkänen, T. & Lundqvist, A. 2021. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021. Verkkojulkaisu. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 30.9.2021. [https://thl.fi/documents/10531/2671150/THL-KOTT\\_koronan\\_vaiikutukset\\_kes%C3%A42021\\_16062021.pdf/b46ae0bc-ea75-2064-def9-af1e8ee0145c?t=1623750329862](https://thl.fi/documents/10531/2671150/THL-KOTT_koronan_vaiikutukset_kes%C3%A42021_16062021.pdf/b46ae0bc-ea75-2064-def9-af1e8ee0145c?t=1623750329862)

Pilli-Sihvola, I. 2020. Huoli opiskelijoiden jaksamisesta korostuu poikkeusolojen aikana. Uutinen opiskelijakunta Kaakon verkkosivulla. Julkaistu 19.5.2020. Viitattu 17.9.2021. (<https://www.opiskelijakuntakaako.fi/huoli-opiskelijoiden-jaksamisesta-korostuu-poikkeusolojen-aikana/>)

Tiedonhaun työpajat 2021–2022. N.d. Moodle opiskelutyötila. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 22.11.2021. <https://moodle.jamk.fi/course/view.php?id=1762&section=6>

Tietoa hankkeesta. N.d. Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen. Jyväskylän ammattikorkeakoulun verkkosivulla. Viitattu 25.8.2021. <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/opiskelijahyvinvointi/etusivu/>

Tsouros, A. 1998. From the healthy city to the healthy university: project development and networking. Teoksessa Health promoting universities. Concept, experience, and framework for action. Tsouros, A., Dowding, G., Thomson, J. & Dooris, M. 1998. Health Documentation Services WHO Regional Office for Europe. Copenhagen. Viitattu 15.1.2022. [https://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0012/101640/E60163.pdf](https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0012/101640/E60163.pdf)

Tutkimuslupa. N.d. Ohjeistus tutkimuslupa-asioista oppilaitoksen verkkosivulla. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 18.9.2021. <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/Tutkimuslupa/>

Tutkimus ja julkaisut. N.d. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus YTHS verkkosivulla. Viitattu 28.9.2021. <https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki. Tammi.

Vilka, H. 2021. Tutki ja Kehitä. 5. päivitetty painos. Jyväskylä. PS-kustannus




Vuori, J. 2019. Työelämään siirtymisen tukeminen. Artikkeliteoksessa Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 28.9.2021. <https://www.oppiporssi.fi/op/ote00048/do>

What is a Rehabilitation Counselor? N.d. University of North Dakota. Viitattu 15.01.2022. <https://onlinedegrees.und.edu/blog/what-is-a-rehabilitation-counselor/>

## Liitteet

### Liite 1. Webropol-kysely saatekirjeineen

#### JAMKin opiskelijoiden kuvaamat muutostarpeet opiskelijahyvinvoinnin kehittämiseksi.

 Pakolliset kentät merkitään asteriskilla (\*) ja ne tulee täyttää lomakkeen lähettämiseksi.

Arvoisa vastaanottaja,

Olemme kuntoutuksen ohjaaja (AMK)-opiskelijoita Jyväskylän ammattikorkeakoulusta (JAMK). Teemme opinnäytetyönä tutkimusta JAMKin opiskelijoiden kokemuksista opiskeluhyvinvointiin liittyvien palveluiden käytöstä ja mahdollisista opiskelijoiden havaitsemista muutostarpeista ko. palveluissa.

Tutkimus liittyy opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen eli OHKE-hankkeeseen. Kyselyllä kerättyjä anonymisoituja vastauksia hyödynnetään opinnäytetyössä ja vertailuaineistoina OHKE-hankkeessa. Oheisen linkin takaa löytyy lisää tietoa OHKE-hankkeesta: <https://www.jamk.fi/fi/Tutkimus-ja-kehitys/projektit/opiskelijahyvinvointi/tietoa-hankkeesta/>

Opinnäytetyölle on haettu tutkimuslupa JAMKin käytänteiden mukaisesti. Lupa on myönnetty 21.10.2021

Tämä kysely on lähetetty JAMKin suomenkielisen AMK-tutkinto- ja ammatillisen opettajakorkeakoulunopiskelijoille. Kysely on tullut sinulle opiskelijaintran kautta. Meille opinnäytetyön tekijöille ei välity mitään tietoja, joista vastaaja olisi tunnistettavissa.

Kerätyt ja anonymisoidut vastaukset siirretään sähköiseen JAMKin asiakirjahallintaan, jossa niitä säilytetään opinnäytetyön hyväksymiseen saakka.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Siitä saatuja tietoja käsittelee vain opinnäytetyöntekijät ja antamalla luvalla OHKE-hankkeen tutkijat. Tietoja käsitellään luottamuksellisesti eikä koottuja tietoja luovuteta kolmansille osapuolille.

Vastaamiseen sinulta kuluu aikaa noin 10 minuuttia. Vastausten tallentuminen edellyttää koko kyselyyn vastaamista yhdellä kertaa. Jos haluat keskeyttää vastaamisen, opinnäytetyöntekijöille tulee ainoastaan tieto, että linkki on avattu. Lisäksi kesken jääneen kyselyn vastaukset jäävät tallentumatta opinnäytetyön aineistoon.

Vastaaminen tähän kyselyyn on tärkeää, jotta opiskelijoiden omat kokemukset ja parannusehdotukset opiskelijahyvinvoinnin kehittämisestä tulisivat selkeästi esille. Anonymiteetin suojaamiseksi vastaathan kyselyn lopussa oleviin avoimiin kysymyksiin yleisellä tasolla.

Olemme kiitollisia, jos voit vastata kyselyyn ja näin auttaa meitä opinnäytetyön tekemisessä.

Ystävällisin terveisin Sirpa Vainikka ja Sirkka Pynnönen

Tarvittaessa saat lisätietoja Sirpa [n3672@student.jamk.fi](mailto:n3672@student.jamk.fi) tai Sirkka [n3184@student.jamk.fi](mailto:n3184@student.jamk.fi)

**1. Olen lukenut yllä olevan tekstin. Olen tietoinen, miten ja missä kyselyssä syntyvää aineistoa käytetään. \***

- Kyllä, annan luvan käyttää antamiani vastauksia anonymisoina (nimettöminä) opinnäytetyössä ja OHKE- hankkeen tutkimuksiin liittyen.
- Ei, en anna lupaa käyttää antamiani vastauksia opinnäytetyössä enkä OHKE-hankkeen tutkimuksiin liittyen.

**2. Sukupuoli**

- Nainen
- Mies
- Muunsukupuolinen
- En halua vastata







**3. Ikä**

- Alle 20-vuotta
- 20-29-vuotta
- 30-39-vuotta
- 40-49-vuotta
- Yli 50-vuotta






**4. Opintoala**

- ICT-ala
- Kulttuuriala
- Liiketaloudenala
- Luonnonvara-ala
- Matkailu- ja ravitsemusala



	1 	2 	3 	4 	5 	6 
Fyysinen terveytesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palautumisesi (uni / lepo)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ravitsemuksesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelutaitosi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**8. Arvioi asteikolla 1-5 miten oman opiskeluryhmän ilmapiiri vaikuttaa opiskeluhyvinvointiisi**

	1 	2 	3 	4 	5 
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**MITEN OPISKELIJAT KUVAAVAT TIETÄMYSTÄÄN OPISKELIJATERVEYDENHUOLTOON JA -HYVINVOINNIN YLLÄPITÄMISEEN LIITTYVISTÄ OIKEUKSISTAAN?**

Opiskeluhyvinvoinnin ylläpitämisen palveluilla tarkoitetaan oman ammattikorkeakoulun sekä valtakunnallisten toimijoiden tarjoamia hyvinvointia ja opiskelua tukevia palveluita. Opiskelijaterveydenhuollolla tarkoitetaan Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) tuottamia terveyspalveluita.

**9. Tiedätkö omat oikeutesi opintojasi tukeviin palveluihin.**

- Kyllä
- En

**10. Tiedätkö mitä palveluita sinulle kuuluu opintojesi aikana opinnoissa jaksamisen tueksi.**

- Kyllä  
 En

**11. Mistä olet saanut tietoa opiskeluhyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä?**

- Elmo Intra  
 Tutoropettaja  
 Tutoropiskelija tai mentorit  
 Opiskelutoverit  
 YTHS  
 Olen itse etsinyt tietoa  
 Vanhemmat, sisarukset tai muut perheenjäsenet  
 En mistään  
 Muualta, mistä

**12. Tarvitsetko lisää tietoa opintojesi aikaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen?**

- Kyllä  
 En

**13. Onko YTHS palvelut sinulle tuttuja?**

- Kyllä  
 Ei

**MITÄ OPISKELUHYVINVOINNIN YLLÄPITÄMISEEN KUULUVIA PALVELUITA**

## OPISKELIJAT OVAT KÄYTTÄNEET JA MITEN?

Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta (695/2019) turvaa korkeakouluopiskelijoille terveys- ja hyvinvointipalveluita. Osa palveluista on valtakunnallisia (YTHS, Nyyti ry) ja osan järjestää jokainen oppilaitos omille opiskelijoilleen (opinto-ohjaaja, opintopsykologi, oppilaitospappi, opiskelijapalvelut, tutorit, mentorit jne.)

### 14. Oletko käyttänyt opiskeluhuvinvointia ja opintojen edistämistä tukevia palveluita?







- Kyllä
- En
- Olisin tarvinnut, mutta en saanut. Miksi et saanut palvelua?
- Olisin tarvinnut, mutta en tiennyt
- En halua vastata

### 15. Mitä opiskeluhuvinvointipalveluita olet käyttänyt?

- YTHS
- Opinto-ohjaaja
- Tutoropettaja (muu tilanne kuin HOPS-keskustelu)
- Tutoropiskelija tai mentor
- Opiskelijakunta JAMKO
- Oppilaitospappi
- Päihdeyhdyshenkilö
- Sovittelija
- Häirintäyhdyshenkilö
- Opiskelijapalvelut
- Nyyti ry
- Opiskelua tukevat opintojaksot ja -ryhmät







Liikuntaan ja vapaa-aikaan liittyvät palvelut Opintososiaaliset edut, Kela tms. Mielenterveyteen liittyvät palvelut Terveysteen liittyvät palvelut Kriisikeskus Mobile Muuta, mitä

**16. Arvioi asteikolla 1-5 miten palveluiden käyttäminen on vaikuttanut omaan opiskeluhyvinvointiisi ja opintojen sujumiseen.**

1  2  3  4  5  6 

---

**17. Arvioi asteikolla 1-5- kuinka merkityksellisiä käyttämäsi palvelut ovat sinulle olleet?**

1  2  3  4  5  6 

---



### 18. Miten sait yhteyden tarvitsemaasi palveluun?

- Soittamalla
- Sähköpostilla
- Teams, zoom yms
- Olen käynyt avoimella vastaanottoajalla tai päivystysajalla (korona-aikana käytössä etämenetelmiä)
- Sosiaalisen median kautta
- Oppilaskunta JAMKOn kautta
- Muuten, miten?
- En saanut yhteyttä, vaikka yritin.

### 19. Miten olet käyttänyt tarvitsemasi palveluita?

- Tavannut paikan päällä
- Tavannut etänä (teams, zoom yms.)
- Puhelimitse (puhelu, tekstiviesti, whatsapp yms.)
- Sähköpostilla
- Muuten, miten?

### MITÄ MUUTOS- TAI LISÄTARPEITA OPISKELIJAT OVAT HAVAINNEET OPISKELIJAHYVINVOINNIN YLLÄPITÄMISEEN KUULUVIIN PALVELUIHIN TAI NIIDEN SAATAVUUTEEN?

Opiskeluhyvinvointia ylläpitävät palvelut ovat suunniteltu opiskelijoiden käyttöön. Jotta palvelut tukisivat opiskelijoita parhaalla mahdollisella tavalla, on niitä kehitettävä säännöllisesti. Seuraaviin kysymyksiin vastaamalla saat tuoda esille havaitsemiasi muutos- ja kehitystarpeita.

### 20. Ovatko palvelut helposti saavutettavissa?

- Kyllä

Ei, miksi?

**21. Vastataanko yhteydenottoon riittävän nopeasti?**

Kyllä

Ei, mikä olisi kohtuullinen aika?

**22. Pääseekö palveluun mielestäsi kohtuujassa?**

Kyllä

Ei, mikä olisi kohtuullinen aika?

**23. Minkälaisia palveluita tarvitsisit lisää?**


**24. Minkälaisia palveluita mielestäsi puuttuu?**


**25. Muutos- tai kehitysehdotuksia palveluille.**


**26. Sana on vapaa. Kerro mielen päällä olevat asiat opiskeluhyvinvointiin liittyvistä palveluista.**
