



Juulia Tikkanen
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2022

**DIAKONIA-AMMATTIKORKEAKOULUN OPISKELIJOIDEN
KOKEMUKSIA OPISKELUMOTIVAATIESTA JA -KYVYSTÄ
KORONAEPIDEMIAN AIKANA**

TIIVISTELMÄ

Juulia Tikkanen

Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemuksia opiskelumotivaatiosta ja opiskelukyvystä koronaepidemian aikana

59 sivua, 2 liitettä

Kevät 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö

Vuoden 2019 lopulla Kiinan Wuhanissa puhkesi uuden koronaviruksen SARS-CoV-2:n aiheuttama epidemia, joka levisi pian ympäri maailmaa. Maailman terveysjärjestö WHO julisti tämän viruksen aiheuttaman COVID-19 -nimisen sairauden pandemiaksi maaliskuussa 2020. Aggressiivisen leviämisen ja yleisvaarallisen statuksen vuoksi tartuntojen ehkäisemiseksi on tehty globaalisti laajoja toimenpiteitä. Suomessa julistettiin pandemian vuoksi valmiuslain mukainen poikkeustila, jonka seurauksena terveydenhuollon kantokapasiteettia tehostettiin ja taudin leviämisen ehkäisyksi yhteiskuntaa suljettiin. Paikoittain siirryttiin esimerkiksi etätöihin, tapaamis- ja kokoontumisrajoituksia otettiin käyttöön ja oppilaitoksia siirrettiin etäopetukseen kaikilla opetuksen asteilla. Diakonia-ammattikorkeakoulussa siirryttiin myös asteittain etäopetukseen, kun kampuksia suljettiin taudin leviämisen kiihtymisvaiheissa.

Tässä opinnäytetyössä tutkittiin Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin kampuksen kirkon alan opiskelijoiden kokemuksia etäajasta ja sen vaikutusta opiskelukyvyyneen ja -motivaatioon. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä opiskelijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia tukevan järjestön Nyyti ry:n kanssa. Tutkimuksen tiedonkeruu toteutettiin kevään 2022 aikana kvalitatiivisena kyselynä, jonka tarkoituksena oli kartoittaa opiskelijoiden opiskelumotivaatiota ja opiskelukyvyyneen poikkeusajan etäopetuksessa. Kysymykset käsittelivät opiskelumotivaation ja opiskelukyvyn tasoa poikkeusaikana, niitä tukeneita tai heikentäneitä tekijöitä sekä kokemuksista nousevia kehittämiskohteita tulevaisuuden etäopetukselle.

Tulosten mukaan enemmistö vastaajista koki opiskelukyvyn poikkeusaikana opiskelumotivaatiota paremmaksi ja opiskelumotivaation todettiin heikentyneen pian etäopetukseen siirryttyä. Vastauksissa oli myös paljon vaihtelevia piirteitä. Kehityskohteina opiskelijat toivoivat opetuksen, kurssien ja opintokokonaisuuksien suoritusapojen monipuolistamista sekä hybridimallin mahdollistamista tulevaisuudessa. Vastausten perusteella voidaan tulla johtopäätökseen, että opiskelukyvyn ja opiskelumotivaation kokemusten vaihtelevuus perustuu yksilöllisiin ominaisuuksiin ja kognitioihin sekä erilaisiin oppimistekniikoihin ja kokemukseen opetuksen laadusta.

Asiasanat: koronaepidemia, kvalitatiivinen kysely, opiskelumotivaatio, opiskelukyky

ABSTRACT

Juulia Tikkanen

How the students of Diaconia University of Applied Sciences perceived their study ability and study motivation during the COVID-19 epidemic

59 pages, 2 appendices

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services and Health Care Bachelor's Degree

Programme in Social Services, Christian Youth Work

At the end of 2019, an epidemic caused by the new coronavirus SARS-CoV-2 broke out in Wuhan, China, and soon spread around the world. The World Health Organization WHO declared the disease called COVID-19 a pandemic in March 2020. Due to its aggressive spread and generally hazardous communicable status, large-scale measures were taken to prevent infections worldwide. In Finland a state of emergency was declared in accordance with the Emergency Powers Legislation, as a result of which the carrying capacity of health care was intensified and society was closed to prevent wider spread of the disease. In some places, for example, teleworking and social restrictions were introduced and educational institutions were transferred to distance learning on all levels of education. Diaconia University of Applied Sciences also gradually switched to distance education when its campuses were closed during exacerbation stages of the disease.

This thesis examined the experiences of distance learning amongst students, specializing in the field of church community work, and its effects on study ability and study motivation. The thesis was done in collaboration with Nyyti ry, an organization that supports students' mental health and well-being. The thesis was carried out in the spring of 2022 as a qualitative survey, the purpose of which was to map students' study motivation and study ability in distance learning during this said time period. The survey questions concerned the level of motivation and ability to study during COVID-19, the factors that supported or weakened them, and areas for development for future distance learning that emerged from the students' experiences.

According to the majority of respondents, the ability to study was perceived to be better than the motivation to study during COVID-19, and the motivation to study was found to have decreased soon after the transition to distance learning. There were also contradictions in the responses. Based on the answers, it can be concluded that the variability of learning ability and motivation to study is based on individual characteristics and cognitions, as well as different learning techniques and experience in the quality of teaching.

Keywords: coronavirus epidemic, study ability, study motivation, qualitative survey

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 KORONAEPIDEMIA	5
2.1 Oireet ja testaus	5
2.2 Taudin hoito ja ennaltaehkäisy	6
2.3 Korona Suomessa	7
3 OPINNOISSA ONNISTUMINEN	10
3.1 Opiskelukyky	10
3.2 Motivaatio ja opiskelumotivaatio	11
3.3 Resilienssi	13
4 ERILAISET TUEN MUODOT	15
4.1 Taloudellinen tuki	15
4.2 Psyykinen tuki	16
4.3 Sosiaalinen tuki	18
4.4 Hengellinen tuki	19
4.5 Diakin tarjoama tuki ja YTHS	20
5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	22
6 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA -MENETELMÄT	24
6.1 Tutkimusympäristö ja sidosryhmäesittely	24
6.2 Tutkimusmenetelmä	25
6.3 Aineiston keruu ja sisällön analyysi	26
7 OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSET OPISKELUMOTIVAATIOSTA JA - KYVYSTÄ	30
7.1 Vastaajien taustatiedot	30
7.2 Kokemukset opiskelukyvystä	31
7.3 Kokemukset opiskelumotivaatiosta	35
7.4 Kehittämiskohteet	39
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	42

9 POHDINTA	45
9.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset	45
9.2 Ammatillisen kasvun pohdinta.....	49
LÄHTEET.....	52
LIITE 1. Saatekirje	60
LIITE 2. Kyselyrunko.....	61

1 JOHDANTO

Joulukuussa 2019 Kiinan Wuhanissa todettiin uuden koronaviruksen, SARSCoV-2:n, aiheuttamia sairastumisia. Tämän viruksen aiheuttama COVID-19-tauti jatkoi laajaa leviämistään vuoden 2020 alussa, jolloin Maailman terveysjärjestö WHO julisti sen pandemiaksi 11.3.2020. (Fimea, i.a.) Koronaviruksen leviämisen estämiseksi tehtiin maailmanlaajuisesti erilaisia rajoituksia ja toimeenpanoja. Suomessa julistettiin ensimmäisen kerran valmiuslain säätämät poikkeusolot 16.3.–16.6.2020 sekä 1.3.–27.4.2021 (Valtioneuvosto, i.a), joiden mukaiset menettelyt toivat mukanaan uusia opetusjärjestelyjä myös korkeakouluihin.

Nämä tapahtumat ovat vaikuttaneet kokonaisvaltaisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja opiskeluun. Poikkeusolojen tiedetään aiheuttaneen mielenterveyden heikentymistä erityisesti nuorten aikuisten ja opiskelijoiden keskuudessa (Helsinki Graduate School of Economics, 2021). Vaikka koronan välittömät vaikutukset esimerkiksi talouteen ja sosioekonomiseen asemaan ovatkin jo nähtävissä, pandemian pitkäaikaisvaikutukset voivat koskettaa yhteiskuntaamme hyvin laajalle tulevaisuudessa. Koronapandemian pitkäkestoisia vaikutuksia esimerkiksi opiskelijoiden mielenterveyteen on vaikea vielä ennustaa. Tässä opinnäytetyössä koronavirusta käsitellään epidemian näkökulmasta.

Opinnäytetyössäni selvitin laadullisen kyselytutkimuksen avulla opiskelijoiden kokemuksia opiskelumotivaatiosta ja -kyvystä koronaepidemian aikana Suomessa. Valitsin tiedonantajiksi Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin-kampuksen kirkon alan opiskelijoita, jotka aloittivat tutkintonsa opiskelun koronaepidemiaa seuranneiden poikkeusolojen aikana vuosina 2020–2021. Tarkoitukseni oli selvittää, millaiseksi opiskelumotivaatio ja -kyky koettiin poikkeusaikana ja millaisia kehittämisideoita opiskelijoilla oli opiskelumotivaation ja -kyvyn tueksi omien kokemustensa perusteella. Toteutin opinnäytetyöni yhteistyössä opiskelijoiden henkistä hyvinvointia ja opiskelukykyä tukevan valtakunnallisen järjestön Nyyti ry:n kanssa.

2 KORONAEPIDEMIA

2.1 Oireet ja testaus

Koronavirukset ovat ryhmä yleisiä viruksia, jotka aiheuttavat ihmisille yleensä lievän hengitystieinfektion. Maailman terveysjärjestö (WHO) määritteli koronavirusepidemian pandemiaksi 11.3.2020 sen levittyä maailmanlaajuisesti. (Duodecim Terveyskirjasto, 2022.) Muiden virusten tavoin SARS-CoV-2 on kykeneväinen useisiin eri mutaatioihin eli virusvariantteihin. Nämä virusvariantit saattavat erota merkittävästi alkuperäisestä viruksesta niiden perimän muovautumiskyvyn takia, jolloin ne vaikuttavat myös väestöön eri tavoin. Viimeisen kahden vuoden aikana koronavirukselle on kehittynyt maailmalla useita eri variantteja, joita jaetaan kolmeen eri luokkaan niiden evoluution, vaikutuksen ja leviämisen perusteella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a.)

Koronaviruksen aiheuttama infektio alkaa usein äkillisesti ja sen oireet voivat vaihdella laajasti lähes oireettomasta vakavampaan sairaalahoitoa vaativaan tautiin asti. Oireet muistuttavat enimmäkseen tavallista hengitystieinfektiota, minkä vuoksi ilman tarkempaa testausta ei voida olla täysin varmoja koronaan sairastumisesta. Koronavirustaudin yleisimpiä oireita ovat muun muassa nuhaisuus, kuume, väsyneisyys, yskä ja hengenahdistus sekä erilaiset kiputuntemukset ja ripuli. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.)

Tavanomaisimpien oireiden lisäksi osa koronaan sairastuneista kokee jonkinlaisia neurologisia oireita tai muutoksia. Yleisimpiä näistä ovat päänsärky sekä haju- ja makuaistin muutokset tai niiden heikentyminen sairastumisen sivuvaikutuksena. Merkittävämmät ilmentymät ovat taas syntyneet infektiioon liittyvistä komplikaatioista. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset aivoverenkierron häiriöt, enkefalopatiat eli aivosairaudet ja muut immunologiset sairaudet. (Laakso ym., 2021, s. 1–5.) Osalle sairastuneista on voinut kehittyä myös niin kutsuttu pitkäkestoinen COVID-19, jossa potilaalla on edelleen akuuttivaiheen sairastumisen jälkeen todettavissa pidempiaikaista oireilua. Tämä koronavirustaudin muoto on kuitenkin tutkijoiden keskuudessa vielä melko

tuntematon, sillä sen ilmenemistä on haastavaa määritellä luotettavien arvioiden puuttumisen sekä SARS-CoV-2:n lyhyen olemassaoloajan vuoksi. (Parkkila, 2021, s. 1–3.)

Koronavirustartunnan varmistamiseksi on kehitetty useita erilaisia testimuotoja. Testin valintaan vaikuttavat usein oireiden määrä, vakavuus ja sairastuneen yleisvointi. Opinnäytetyön raportin aikaisen ohjeistuksen mukaan viralliseen testaukseen on syytä hakeutua, mikäli terveydenhuollon ammattilainen suosittelee testiä, oireileva työskentelee sosiaali- ja terveysalalla asiakastyössä tai ympärivuorokautisessa hoivapalvelussa, tai hän kuuluu riskiryhmään tai on raskaana (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-c). Terveydenhuollon koronavirusnäytteenottopisteillä käytetään varman tuloksen antavia PCR-testejä. Niiden lisäksi on olemassa niin sanottuja pika- tai kotitestejä eli antigeenitestejä, jotka tunnistavat sairastuneen näytteestä viruksen omia proteiineja. Koronaviruksen testauksessa näyte otetaan potilaan hengitystie-eritteistä esimerkiksi nenänielun kautta tai syljestä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-d.)

2.2 Taudin hoito ja ennaltaehkäisy

Koronavirustaudin hoito on lieväoireisena samanlaista kuin muissa akuuteissa hengitystieinfektioissa. Aggressiivisen leviämisen vuoksi koronavirukseen sairastuneen tulisi välttää kontakteja muihin ihmisiin ja pysyä kotona akuuttivaiheen ajan. Haastavan tilanteesta tekee se, että usein virusinfektioissa ympärillä olevien sairastuminen on mahdollista jo ennen ensioireiden puhkeamista. Näin etenkin samassa taloudessa asuvien on vaikea välttyä tartunnan saannilta. Keväällä 2022 voimassa olleiden suositusten mukaan infektio lääkäri voi tapauskohtaisesti määrätä sairastuneen tartuntatautilakiin (L 1227/2016) perustuvaan viralliseen karanteeniin määrätyleiselle ajalle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-e.)

Koronavirus leviää yleisimmin pisaratartuntana, lähikontaktissa kontaminoituneilta pinnoilta tai kosketuksessa. Virus voi levitä myös ilmateitse

esimerkiksi sisätiloissa, joissa ilmanvaihto ei ole tarpeeksi tehokas tai lähikontaktia ei voida välttää. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-f.) Tartunnalta suojaavat tehokkaimmin riittävä hygienia, toisia huomioivat yskimis- ja aivastuskäytännöt, hengityssuojain, turvavälit sekä eristäytyminen ja omien vapaa-ajan menojen vähentäminen.

Koronavirustartunnan välttämiseksi viranomaisten suosituksesta otettiin käyttöön maskisuosituksia ja kokoontumisrajoituksia kahden ensimmäisen koronavuoden aikana. Näillä ennakoivilla toimilla pyrittiin takaamaan terveydenhuollon kantokyky sairastuneiden hoidossa. Tämän tueksi laaja etätyösuositus ja poikkeusajan etäopetus ovat olleet käytössä pandemian eri kiihtymisvaiheissa riskialueilla sekä valtakunnallisesti. Näihin toimenpiteisiin on varauduttu palaamaan tarvittaessa, mikäli pandemia jatkuu vielä. (Valtioneuvosto, i.a.-a.) Viruksen tartuntaketjun katkaisemista varten on ajoittain tehostettu terveydenhuollon testauskapasiteettia sekä tartuntaketjujen selvittämistä erityisesti tartuntojen kiihtymisalueilla. Tartuntaketjujen selvittämisen helpottamista varten on kehitetty esimerkiksi Koronavilkku-sovellus. Sen toiminta perustuu sovelluksen tekemään arvioon altistumisesta muiden vilkkua käyttävien mobiililaitteiden kantoalueen sisällä. Sovellukset jakavat keskenään toisten mobiililaitteiden välillä koodeja, jotka merkitään sairastuneelta henkilöltä lähtöisiksi tartunnan vahvistuttua. (Koronavilkku, i.a.)

2.3 Korona Suomessa

Suomessa koronavirukseen oli sairastunut 31.3.2022 mennessä 864 815 henkilöä ja tautiin kuolleita oli yhteensä 3055 henkilöä. Sairaalahoidossa oli ollut 1068 henkilöä ja tehohoitoa vaatineita sairaustapauksia oli yhteensä 42. Ensimmäisen rokoteannoksen oli ottanut 81 prosenttia väestöstä. (Koronatilastot.fi, i.a.) Ensimmäiset koronarokotukset aloitettiin riskiryhmään kuuluville joulukuussa 2020 (Hus, 2020), jonka jälkeen edettiin muun väestön rokotuksiin. Maaliskuun 2022 lopussa kolmas rokoteannos oli annettu Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirissä yhteensä 856 204:lle henkilölle (Koronarokotusaika.fi, i.a.).

Myös Suomessa on toteutettu valtakunnallisia rajoituksia viruksen leviämisen estoksi. Näitä ovat olleet edellä mainittujen mukaiset tapahtumien ja kokoontumisten rajoitustoimet sekä laajan etätyö- ja etäopiskelusuosituksen käyttöönotto. Tämän seurauksena oppilaitoksia suljettiin kokonaan kaikilla opetuksen asteilla. Opetus siirtyi täysin joko etäopetukseksi tai hybridimalliin, jossa opiskellaan vaihtelevasti etä- ja lähiopetuksessa. Korkeakoulut tekivät epidemian alussa oppilaitoskohtaisesti päätöksiä etäopetukseen siirtymisestä. Diakonia-ammattikorkeakoulussa siirryttiin myös laajaan etäopetussuositukseen 17.3.2020 alkaen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-a), johon on jouduttu paikoitellen palaamaan koko epidemia-aikana.

Koronan vaikutukset maailmantalouteen sekä sosioekonomisen eriarvoisuuden kokemiseen nousivat jo pian alkuvuodesta 2020 esille. Globaalisti pandemia on vaikuttanut niin työllisyyteen kuin myös eriarvoisuuden kokemiseen sekä peruspalveluiden saavutettavuuteen. Yhteiskunnan toimintaa koskevat rajoitukset ovat vaikuttaneet kansalaisten kokemaan yksinäisyyteen sekä yrittäjien ja alemman koulutustason omaavien toimeentuloon. Taloudelliset vaikeudet ovat kohdentuneet erityisesti nuoriin, maahanmuuttajataustaisiin ja naisiin, kun taas fyysisen terveyden ja toimintakyvyn häiriöt vanhempaan väestöön sekä miehiin. Suomessa vuoden 2020 alussa koronakriisi alensi bruttotuloja noin 4,5 prosenttia. (Helske ym., 2021, s. 1–6.) Valtioneuvoston parlamentaarisen komitean selvityksestä (Mäntyneva ym., 2021) huomataan, että Suomessa tehdyt sosiaalipoliittiset toimet painottuivat poikkeusaikana työttömien ja lapsiperheiden sosiaaliturvaan, opiskelijoiden priorisointiin sekä eri etuuksiin. Ylivelkaantuneisuuden ehkäisyksi otettiin käyttöön myös väliaikaisia korkokattoja kulutusluotoille, ja näille asetettiin markkinointikielto. (Mäntyneva ym., 2021, s. 28, s. 75–77.)

Suomessa tehdyt koronatoimet ovat herättäneet osin myös laajaa kritiikkiä eri tahoilta. Kritiikin kohteena ovat olleet etenkin kulttuuri- ja tapahtuma-alaan sekä korkeakouluihin kohdistuneet rajoitukset. Nämä rajoitukset on koettu suhteettomiksi verrattaessa niitä muiden opetuksen asteiden ja ammattialojen rajoituksiin. Rajoitukset ovat vaikuttaneet negatiivisesti muun muassa eri

ammattinharjoittajien ja -alojen talouteen sekä opiskelijoiden hyvinvointiin.
(Welling & Ilkka, 2021.)

3 OPINNOISSA ONNISTUMINEN

3.1 Opiskelukyky

Opiskelukyky on monen eri osa-alueen kokonaisuus, jota tarvitaan opintojen etenemiseen. Se liittyy olennaisesti opiskelumotivaatioon ja oppimiseen näitä ylläpitävänä voimana. Opiskelukykyyyn vaikuttavat monet sisäiset ja ulkoiset tekijät, opiskelutyyli, autonomia eli itseohjautuvuus sekä motivoiva ympäristö. (Nyyti.fi, i.a.-a.) Opiskelukyky perustuu toimintakykyä tukevien asioiden balanssiin. Aivot tarvitsevat oppiakseen sopivan määrän ärsykeitä sekä rauhoittumista eri hermosolujen välillä. Ärsykkeiden on myös oltava hallitulla tasolla liiallisen kuormittumisen ja toimintakyvyn heikentymisen välttämiseksi. (Ahtola, 2016, s. 32–33.)

Opiskelukyky koostuu keskeisesti kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista sekä yksilön omista elämänhallinnallisista taidoista. Opiskelukykyyyn vaikuttavat myös kokemus opetuksen laadusta, ohjauksesta, tuesta ja näiden lisäksi yksilön omat voimavarat, motivaatio ja taidot. Opiskelijalla tulisi olla opiskeluissa onnistuakseen sopivasti suoritus- ja sopeutumiskykyä, itsehillintää, arjenhallintataitoja ja kykyä löytää itselleen sopivat oppimistyyli. Opiskelukykyä ylläpitää yksilöllisten ominaisuuksien ja valmiuksien lisäksi myös sosiaalinen ulottuvuus. Siihen kuuluvat esimerkiksi opiskelijayhteisö, oppilaitos sekä opiskelijan riittävä terveydenhuolto. Opiskeluhyvinvointi on keskeinen osa riittävää opiskelukykyä. Opiskeluhyvinvointi sisältää niin opiskelijan fyysisen kuin psyykkisenkin terveyden. Opinnoissa etenemistä voidaan parhaiten edistää saavuttamalla tasapaino näiden edellä mainittujen osa-alueiden välille. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, i.a.-a.)

Oppimistyyplejä ja -metodeja on monenlaisia. Tutkija Richard Felderin oppimistyyli-teoriassa (Vainionpää, 2006, s. 70) eri oppimistyyli on jaoteltu viiden kysymyksen avulla:

1. Minkä tyyppinen tieto on opiskelijalle miellyttävää?

2. Miten saatu tieto on tehokkainta vastaanottaa?
3. Miten opiskelija haluaa jäsenellä tiedon?
4. Miten saatu tieto halutaan käsitellä?
5. Miten opiskelija lopulta ymmärtää tiedon?

Vainionpää (2006, s. 67) kuvaa persoonallisuuden, oppimistyylien ja oppimisstrategian olevan yksilötasolla hierarkkisessa järjestyksessä. Näistä oppimiseen eniten vaikuttava osa on yksilön persoonallisuus. Sopivanlainen oppimistyyli liittyy olennaisesti yksilön omiin kognitioihin eli omattuihin informaation prosessointitapoihin. Kognitioihin ja niiden kehitykseen vaikuttavat negatiivisesti erilaiset, usein perinnölliset oppimishäiriöt sekä neuropsykiatriset häiriöt. Näiden ilmeneminen sekä vaikutukset opiskeluun vaihtelevat yksilötasolla hyvinkin laajasti. Oppimishäiriöitä ovat erimerkiksi erilaiset lukemisen häiriöt ja kehitykselliset kielihäiriöt, matemaattisen hahmottamisen häiriöt sekä erilaiset laaja-alaiset oppimisvaikeudet. Neuropsykiatrisiin häiriöihin kuuluvat autismin kirjo, sekä aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriö eli ADHD. (Kunttu ym., 2021a, s. 307–317.)

Opiskelu ja oppiminen ovat molemmat taitoja, joita voidaan kehittää (Kunttu ym. 2021a, s. 40). Opiskelukyvyn edistämiseksi tulisikin keskittyä ensisijaisesti opiskelijan omien voimavarojen ja taitojen tukemiseen. Lisäksi huomiota tulisi kiinnittää myös opiskeluympäristöön ja opetuksen tai ohjauksen laatuun. Tutkimusten mukaan kokonaisvaltaisesti opiskelukykyä tukemalla opinnot etenevät tarpeeksi sujuvasti, saavutetaan parempia oppimistuloksia ja ennaltaehkäistään myöhempiä ongelmia, esimerkiksi syrjäytymistä. (Kunttu ym., 2011b, s. 154.)

3.2 Motivaatio ja opiskelumotivaatio

Motivaatiolla tarkoitetaan yksilön luontaista halua ja intentiota eli tavoitetta saavuttaa jokin tietty päämäärä. Motivoitunut eli intentionaalinen ihminen on itseohjautuva ja hänellä on hallussaan riittävät keinot tavoitteensa saavuttamiseen. (Kansanen & Uusikylä, 2002, s. 27.) Ihmisillä on luontainen kyky

motivoitua ja olemmekin jo motivoituneita monista eri asioista. Motivaation määrä ja kohde ovat kuitenkin subjektiivisia eli yksilöllisiä, ja niiden esiintymät vaihtelevat suuresti ihmisten välillä. Usein motivaation ajatellaan virheellisesti olevan varhaislapsuudessa kehittynyt persoonallisuuteen liittyvä ominaisuus, jonka vuoksi motivaatioon ei voitaisi vaikuttaa. Tämä ei kuitenkaan tutkimusten mukaan pidä paikkaansa, vaan motivaatiota voidaan kehittää. (Niermeyer & Seiffert, 2002, s. 11–12.)

Motivaatio jakautuu sisäiseen ja ulkoiseen motivaatioon. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan, että motivaatio on ihmisen omista kiinnostuksista ja tahdosta lähtöisin. Tämän vuoksi sisäinen motivaatio on usein pitkäkestoisempaa, sillä se on lähtöisin ihmisestä itsestään. Sisäiseen motivaatioon ei sisälly ulkoisia palkintoja tai pakkoa, vaan motivaation kohde sellaisenaan tuottaa henkilölle iloa ja mielihyvää. Ulkoisen motivaation lähde on taas sidonnainen ulkopuolisiin tekijöihin, esimerkiksi ympäristöön. Toiminta pohjautuu puhtaasti ulkoisen palkkion tavoittamiseen tai negatiivisten sanktioiden välttämiseen, jonka vuoksi se on usein lyhytkestoisempaa kuin sisäinen motivaatio. (Cherry, 2022.)

Opiskelu- tai oppimismotivaatiota on tutkittu paljon. Tutkimustulosten perusteella on syntynyt monia eri teorioita oppimismotivaatiosta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Suosituimpia teorioita on Salmela-Aron (2018, s. 11) mukaan Ryanin ja Decin itsemääräämisteoria, jonka mukaan ihminen motivoituu voidessaan vaikuttaa ja päättää tekemisestään autonomisesti eli itsenäisesti. Salmela-Aro mainitsee myös Ecclesin odotusarvoteorian, jonka mukaan opiskelijan omat arvot, kiinnostus ja odotukset luovat oppimispohjan. Lisäksi hän mainitsee Dweckin tavoiteorientaatioteorian, jossa keskeistä on motivoiko opiskelevaa tehtäväorientoituneisuus vaiko minäorientoituneisuus. Viimeisimpänä teoriana Salmela-Aro mainitsee kehittelemänsä teorian vaatimusten ja voimavarojen merkityksestä oppimiseen ja hyvinvointiin. Sen mukaan opiskelevaa motivoi vaatimusten sekä omien voimavarojen välinen suhde. Optimaalisen opiskelumotivaation takana on balanssi näiden osa-alueiden välillä. (Salmela-Aro, 2018, s. 12.)

Termeinä motivaatio, intentio sekä itseohjautuvuus ovat sisällöllisesti hyvin samanlaisia ja liittyvät keskeisesti opiskeluun ja opintojen etenemiseen. Itseohjautuvuudella tarkoitetaan prosessia, jonka avulla henkilö pystyy suoriutumaan jostakin itsenäisesti omien vahvuuksien ja ominaisuuksien avulla (Norrena, 2019, s. 21). Korkeakouluopiskelijoilta edellytetään opinnoissa paljon itseohjautuvuutta. Päätoiminen opiskelu on ajoittain hyvin itsenäistä, vaikka opiskelijat tekevätkin nykyään paljon enemmän ryhmitöitä. Opiskelumotivaation puute on eräs merkittävimmistä sekä yleisimmistä syistä korkeakouluopintojen keskeyttämiseen (Reinikainen, 2018, s. 9; Vuorinen & Valkonen, 2001, s. 28). Opiskelumotivaation puute tai heikentyminen voivat johtua esimerkiksi opintojen aikaisesta uupumuksesta, stressaavasta elämäntilanteesta, oman alan merkityksettömyyden kokemuksista tai opiskeluteknikoihin liittyvistä haasteista.

3.3 Resilienssi

Resilienssillä tarkoitetaan joustavuutta, sopeutumista sekä toipumis- ja palautumiskykyä. Se ilmenee esimerkiksi vaikeissa elämäntilanteissa, yllättävissä muutoksissa tai kriisin hetkellä. Siitä voidaan puhua niin yksilö- kuin yhteisötasolla, esimerkiksi perheen tai organisaation – kuten työpaikan tai koulun yhteydessä. Yksilöiden ja perheiden resilienssi liittyy usein voimakasta stressiä aiheuttaviin elämänvaiheisiin, jotka pakottavat sopeutumaan muuttuneeseen elämäntilanteeseen. Organisaatioiden kohdalla se taas ilmenee varsinkin kriiseistä ja muutoksista ylipääsemisenä. Vaikka resilienssillä ei olekaan yhtä, kansainvälisesti käytettyä määritelmää, voi sen Poijulan (2020, s. 17) mukaan määritellä ”dynaamisen systeemin kyvyksi sopeutua onnistuneesti häiriöihin, jotka uhkaavat sen toimintaa, elinkykyisyyttä tai kehitystä”.

Yksilön resilienssiin vaikuttavat myös erilaiset ulkoiset ja sisäiset tekijät. Sisäisiin tekijöihin kuuluu esimerkiksi yksilön geeniperimä, joka edistää riittävien kognitioiden ja sosiaalisten taitojen kehittymisen. Ulkoisiin tekijöihin taas kuuluu yksilön sosiaalinen ympäristö ja sen vaikutus omaan kehitykseen. Eri tekijöiden välinen tasapaino mahdollistaa riittävän resilienssin kehittymisen, kun ympäristö

ja yksilön tarpeet sekä kyvyt kohtaavat ja ylläpitävät toisiaan. (Benjamin & Koirikivi, 2020.)

Yhteisön tai ryhmän sosiaalisen resilienssin voi nähdä tietyissä ympäristöissä esimerkiksi ihmisten toimintatavoissa. Resilienssi kehittyy myös jatkuvasti uusien kohtaamisten ja tilanteiden myötä. (Lipponen, 2020, s. 217–219.) Resilientit yksilöt ja yhteisöt kykenevät kontrolloimaan itseään koskevia asioita myös itsestään riippumattomissa olosuhteissa sekä näkemään merkityksiä vastoinkäymisilleen uhriksi profiloitumisen ja apatian sijaan. Suuri osa ihmisen resilienssistä on geneettistä ja fysiologista, mutta stressistä selviytymistä ja toipumista edistäviä ominaisuuksia voi myös kehittää ja näin oppia resilientiksi. (Poijula, 2020, s. 16–23.)

4 ERILAISET TUEN MUODOT

4.1 Taloudellinen tuki

Taloudellisella tuella pyritään riittävällä sosiaaliturvalla takaamaan henkilön rahallinen toimeentulo ja tärkeimmät elinkustannukset, esimerkiksi ruoka ja asuminen. Taloudellinen tuki on tärkeä pienituloisille sekä muuten sosioekonomisesti heikommassa asemassa oleville. Taloudellinen tuki on tärkeää erityisesti opiskelijoille. Suomessa peruskoulun jälkeisiin opintoihin taloudellista tukea tarjoaa Kansaneläkelaitos (Kela). Kelalta opiskelijan on mahdollista saada taloudellista tukea opintoihin ja asumiseen opintorahan ja yleisen asumistuen muodossa. Opiskelija voi myös hakea valtioneuvoston pankista saamalleen opintolainalle (Kela, i.a.-a). Toimeentuloa ylläpitääkseen suuri osa korkeakouluopiskelijoista käy opintojen ohessa myös töissä, mikäli opintoihin saatavat tuet eivät riitä takaamaan riittävää toimeentuloa. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2019 puolet yli 18-vuotiaista opiskelijoista kävi opintojen ohella töissä. Suurin osa työsuhteessa olevista opiskelijoista oli ammattikorkeakouluopiskelijoita. (Tilastokeskus, 2019.)

Osa korkeakouluopiskelijoista saa myös taloudellista tukea esimerkiksi omalta perheeltä tai sukulaisilta, mikä nostaa esiin sosioekonomisen aseman merkityksen toimeentulossa. Taloudellisen tuen saaminen läheisiltä on yleensä todennäköisempää korkeammin koulutetuissa ja hyvätuloisissa perheissä. Pienen toimeentulon ja taloudenhallinnan yhteensovittamista helpottavat myös opiskelijoille kohdennetut alennukset ja etuudet. Taloudellista pärjäämistä tukevat esimerkiksi opiskelijaystävällinen vuokra, päivittäinen edullinen ruokailu kampuksella, joukkoliikennealennukset sekä opiskelijaterveydenhuolto. Tietyissä tilanteissa opiskelijan on myös mahdollista saada vaihtoehtoisesti TE-toimistolta työttömyysetuutta päätoimiselle opiskelulle. (Kunttu ym., 2011b, s. 59.)

Edellä mainitut tukipalvelut ovat olleet käytössä koronaepidemian aikana. Myös opintotukisäännökset ovat mahdollistaneet poikkeusajan vaikutusten huomioinnin opintojen etenemisessä, esimerkiksi joustona tukikuukausien

enimmäisajoissa. Jos opiskeleminen ei ole koronan takia ollut mahdollista niin sanotussa perustahdissa, on Kelan opintotuen maksamista voitu siitä huolimatta jatkaa vaikka opintopistemäärä ei normaalisti siihen riittäisi. (Kela, i.a.-b.) Opiskelijoiden on ollut myös mahdollista saada hyvityksiä tai vähennyksiä opintolainansa, mikäli lainantakaukseen vaikuttavan opintojen viivästymisen on voitu osoittaa johtuneen koronasta tai sen aiheuttamasta poikkeusajasta (Kela, i.a.-c).

Koronan vaikutus suomalaisiin kotitalouksiin on ollut merkittävä. Vuonna 2020 perustoimeentulotukea annettiin yhteensä 7,5 prosentille väestöstä (Kela, i.a.-d) ja asumistukia noin 15,5 prosentille (Kela, i.a.-e). Koronan aggressiivinen leviäminen on myös pakottanut joitakin henkilöitä jäämään pois töistä, mikäli työnkuvaa ei ole kyetty muuttamaan työntekijälle sopivaksi. Näitä henkilöitä ovat olleet esimerkiksi riskiryhmäläiset tai ne ammatinharjoittajat, joiden ei ole ollut mahdollista tehdä etätöitä. Sairausvakuutettu työntekijä on voinut hakea tartunnan todistusta vastaan tartuntatautipäivärahaa, jos sairastuminen vaikuttaa töiden tekemisen mahdollisuuteen. Päivärahaa on voitu hakea myös, jos tartunta on tullut alle 16-vuotiaalle lapselle, jonka huoltajan edellytetään jäävän kotiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.-a.)

Edellä mainittujen toimien rinnalle on kehittynyt koronan vuoksi muitakin yksilön sosiaaliturvan sekä yritysten tukimuotoja. Valtio on myöntänyt rahallista koronataukea muun muassa kunnille (Valtiovarainministeriö, i.a) ja yrityksille (Valtiokonttori, i.a). Koronataukea on myönnetty myös seurakunnille tehostamaan niiden toimintavalmiutta, sekä tuottaa palveluja poikkeusaikana. Seurakunnilla on toteutettu tämän tuen avulla esimerkiksi ilmaista ruoka-avustusta diakonialounaan muodossa. (Evl.fi, i.a.-a.)

4.2 Psyykinen tuki

Psyyke on hyvin laaja kokonaisuus, joka kattaa sisäänsä ihmisen henkisen hyvinvoinnin ja sen suhteet omaan ympäristöön, kognitioihin, älykkyyteen henkilön mieleen ja persoonaan (Vilkko-Riihelä, 1999, s. 25–27). Psyykkisellä

tuella tarkoitetaan henkisen hyvinvoinnin eli mielenterveyden tukemista. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan mielenterveydellä tarkoitetaan hyvinvoinnin tilaa, jossa henkilö tunnistaa yksilölliset kykynsä selvitä elämän tuomista haasteista ja pystyy osallistumaan yhteisönsä toimintaan. Mielenterveys voimavarana koostuu niin psyykkisestä, fyysisestä, sosiaalisesta kuin henkisestä ulottuvuudesta. (Mieli.fi, i.a.-a.)

Nuoruus ja nuori aikuisuus ovat psyykkisen kasvun ja identiteetin kehityksen kannalta tärkeitä ajanjaksoja. Kuhunkin ajanjaksoon kuuluu yksilön kannalta oleellisia kehitysvaiheita. Niiden aikana tapahtuu muutoksia niin yksilön psyykkisessä kuin fyysisessä kehityksessä, sekä sosiaalisessa ympäristössä ja siihen kasvussa. Näiden osa-alueiden kehitysvaiheissa onnistuminen on tärkeä osa nuoren aikuisen identiteetin ja persoonallisuuden rakentumista. Kehitysvaiheissa onnistuminen edesauttaa tarvittavien taitojen hallitsemista ja hyödyntämistä esimerkiksi ammatinvalintaan ja koulutukseen liittyen. (Kunttu ym., 2011b, s. 19–21.)

Ammatinvalinta ja opiskelu ovat merkittäviä elämänvaiheita, joihin saattaa heijastua paineita niin yksilön kuin ympäristön osalta. Stressi on aivojen normaali reaktio, jonka tarkoituksena on nostaa aivojen vireystasoa. Vireyttä tarvitsemme arjessa pärjätäksemme ja oppiaksemme uusia asioita. Stressi voi siis olla hyvänlaista. Ongelma siitä muodostuu silloin, kun sitä ei seuraa riittävä palautuminen vaan se on pitkäkestoista ja koetaan liialliseksi. (Kunttu ym., 2021a, s. 47.) Liiallinen stressi onkin yleisin psyykkistä hyvinvointia kuormittava tekijä, joka voi altistaa myös erilaisille terveyshaitoille ja uupumukselle (Mieli.fi, i.a.-b).

Psyykkinen hyvinvointi kattaa monen eri osa-alueen tasapainon, joten erilaisia tukimuotoja sen ylläpitämiseksi on olemassa myös useita. Psykyttä tukevan mielenterveystyön keskeisenä tavoitteena on tukea kokonaisvaltaisesti mielenterveyden vahvistamista, sitä ylläpitäviä tekijöitä sekä ennaltaehkäisevästi minimoida mielenterveyden heikkenemiseen liittyviä uhkia. Mielenterveyspalvelut voivat sisältää ohjausta, neuvontaa sekä psykososiaalista tukea, jonka lisäksi palveluihin kuuluu myös mielenterveyden häiriöiden

tutkiminen ja hoito terveydenhuollossa. Mielenterveyspalveluiden organisoinnista vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö. (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.-b.)

Psyykkistä hyvinvointia tukevaa mielenterveystyötä tehdään moniammatillisesti kaikilla yhteiskunnan sektoreilla niin julkisessa kuin yksityisessä terveydenhuollossa sekä myös erilaisissa järjestöissä. Opiskelijoille kohdennetusti mielenterveyspalveluita ja keskusteluapua on saatavilla edellä mainittujen lisäksi myös Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiön (YTHS:n) kautta (Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö, i.a.-b). Lisäksi oppilaitoskohtaisesti opiskelijoilla voi olla käytettävissään esimerkiksi kuraattorin, oppilaitospsykologin, opinto-ohjaajan tai vertaisryhmän tuki (Opetushallitus, i.a).

Koronapandemian puhkeaminen on ollut maailmanlaajuinen kriisi, joka on aiheuttanut psyykkisen terveyden heikkenemistä kaikilla yhteiskunnan asteilla, erityisesti nuorena väestössä ja naisissa (Helske ym., 2021, s. 4–5). Kriiseille ominaista on niiden vaikutukset ihmisten psyykkiseen hyvinvointiin. Koronan aiheuttama stressi sekä ahdistuneisuus tulevaisuuden epävakaudesta ovat olleet hyvin ajankohtaisia psyykkisen huonovointisuuden teemoja poikkeusaikana. Ahdistukseen on suositeltu luotettavalle henkilölle pelosta ja pinnalla olevista tunteista puhumista sekä rutiineista ja kokonaisvaltaista hyvinvointia ylläpitävistä asioista kiinni pitämistä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-g.)

4.3 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki koostuu niin yhteiskunnan kuin yksilöiden välisistä sosiaalisista verkostoista ja sosiaalisesta osallisuudesta. Määritelmällä tarkoitetaan sosiaalisessa kontekstissa eli vuorovaikutuksessa tapahtuvia asioita, joiden tarkoituksena on tukea elämän muutoksissa. Yksilön tukiverkoston voi kuulua perheenjäseniä, kavereita, opiskelutovereita, muita läheisiä, työkavereita, opettajia ja kollegoita tai myös sosiaalialan ammattilaisia/palveluntarjoajia. Usein tukipiirin laajuus ja yleinen rakenne vaihtelevat tapauskohtaisesti ja verkostoja voi olla parhaimmillaan useanlaisia eri tarkoituksiin. Erilaiset sosiaaliset verkostot

mahdollistavat yksilölle voimavaroja, jotka saattavat sillä hetkellä muuten häneltä puuttua. (Leemann ym., 2015, s. 4–5; Vahtera & Uutela, 1994.)

Tardyn mallin mukaan (Malecki ym., 2002, s. 6) sosiaalinen tuki voi olla emotionaalista, välineellistä, informatiivista sekä arvioivaa. Emotionaalinen tuki tarkoittaa tässä kontekstissa esimerkiksi rakkauden, luottamisen ja empatian näyttämistä toisille. Välineellinen tuki tarkoittaa toisen auttamista konkreettisilla teoilla, jotka aktiivisesti helpottavat esimerkiksi toisen työkuormaa. Informatiivisella tuella annetaan esimerkiksi neuvoja tai jaetaan informaatiota, ja arvioivalla tuella annetaan taas positiivista, eteenpäin vievää palautetta. Näitä eri sosiaalisen tuen tyyppisiä tarvitaan ja toteutetaan etenkin korkeakouluopinnoissa.

Suurin osa oppimisesta tapahtuu aktiivisessa vuorovaikutuksessa, esimerkiksi opettavan tahon ja oppijan tai vertaisten opiskelijoiden välillä. Riittävän varhaisella vuorovaikutuksella pystytään vaikuttamaan merkittävästi siihen, miten ihminen analysoi ympäristöään ja tarkastelee muuta maailmaa. (Raustevon Wright ym., 2003, s. 59–60.) Korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa puhutaan paljon vertaistuen merkityksestä opinnoissa menestymiseen ja jaksamiseen. Sosiaalinen tukiverkosto auttaa meitä ylläpitämään psyykkistä hyvinvointia ja on tärkeä osa yhteisöllisyyden kokemusta (Laaksonen, 2005, s. 24–25).

4.4 Hengellinen tuki

Uskontoon kuuluminen tai kuulumattomuus on usein hyvin henkilökohtainen asia. Noin 85 prosenttia maailman väestöstä identifioi itsensä tiettyyn uskontokuntaan kuuluvaksi (World Population Review, i.a). Uskonto ja hengellisyys voivat tuoda yksilölle merkityksen elämään sekä auttaa tulkitsemaan maailmaa paremmin ja saamaan sen yhteisöstä vastauksia tai tukea. Uskonto ja hengellisyys tarkoittavat kuitenkin eri asioita, vaikka niitä käytetäänkin termeinä paljon yhdessä. Uskontoa merkitsevä sana, englannin kielen religion, on lähtöisin latinan kielen sanasta religio, jolla tarkoitetaan yhteen sitomista. Hengellisyys ei välttämättä liity ainoastaan uskontoon, vaan se voi merkitä myös yhteyden löytämistä esimerkiksi

ympäristöön, arvoihin tai omaan itseensä. Hengellisyys ominaisuutena lisää myös yksilön kykyä sopeutua omaan ympäristöönsä eli resilienssiä (Poijula, 2020, s. 201).

Hengellisyyden koetaan usein edesauttavan yhteyden löytämistä omaan elämäkatsomukseen. Se nähdään eräänlaisena tajunnan tasona ympäröivästä universumista ja sen suhteesta yksilön elämään. Rauhalan mukaan (2009, s. 98) hengellisyydellä on erityinen asema ihmisen persoonassa liittyen olemassaolon kokemukseen ja vastuunoton ohjaamiseen. Henkinen aspekti on osana ihmisen tajuntaa, jossa tapahtuu paljon ympärillä tapahtuvien asioiden arviointia itsetietoisuuden avulla. Tämä yhteyden löytämisen näkökulma on läsnä monessa eri uskonnossa.

Hengelliseen työhön liittyy olennaisesti yhteisön vuorovaikutus ja keskusteluavun tarjoaminen sitä tarvitseville. Hengellinen tuki voi sisältää esimerkiksi uskonyhteisön tarjoamaa keskusteluapua, konkreettista tukea elämäntilanteissa tai henkilön puolesta rukousta tai meditointia. Esimerkiksi Suomen evankelisluterilaisissa seurakunnissa järjestetään paljon toimintaa eri ikäluokille keskustelu- ja tukiryhmistä yksilöllisiin seurakuntalaisten tapaamisiin työntekijän kanssa (Evl.fi, i.a.-b). Monilla korkeakouluilla on myös käytössään vaihtelevasti oppilaitospastoreita tai -diakoneja, joiden puoleen voi kääntyä niin uskuntoon kuin hengellisyyteen liittyvissä asioissa, tai myös näiden teemojen ulkopuolelta (Haikala, 2016).

4.5 Diakin tarjoama tuki ja YTHS

Päätöksen opiskelijan arki ja ympäristö ovat hyvin sidonnaisia omaan opiskelumenestykseen ja opinnoissa jaksamiseen. Riittävällä tukipalveluilla pyritään takaamaan oppilaiden jaksaminen niin opinnoissa kuin arjessa. Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoilla on käytössään erilaisia henkisen tuen sekä opintoihin liittyvän tuen muotoja ja neuvontaa niin kampuksella kuin etäyhteydellä. Helsingin kampuksella opiskelijoille tukea tarjoavat muun muassa kuraattoripalvelut, opinto-ohjaus, säännölliset tukipajat, IT-tuki tietoteknisiin

haasteisiin, moniammatillinen oppilashuoltoryhmä sekä opiskelijajärjestö O'Diako. Lisäksi opiskelijoiden henkistä sekä hengellistä hyvinvointia on tukemassa myös oppilaitospastori. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-b).

Diakonia-ammattikorkeakoulu järjestää kirkon alan opiskelijoille Kirkkohallituksen tuella Kirke-toimintaa, jonka tavoitteena on tukea opiskelijoiden hengellisen ammatti-identiteetin kasvua ja kehitystä opintojen aikana. Toiminta mahdollistaa muiden opiskelijoiden kesken tutustumisen ja syvällisemmän reflektoinnin näiden teemojen äärellä. Kirkon alan opiskelijoille järjestetään opintojensa alussa esimerkiksi Kirke-leirejä, jotka kuuluvat tähän toimintaan. (Huuskonen, 2021, s. 8–9; Minna Valtonen, lehtori, henkilökohtainen tiedonanto 20.4.2022.) Leireillä opiskelijat pystyvät yhdessä kirkon alan opettajien sekä toisten opiskelijoiden kanssa olla hengellisyyden äärellä ja pohtia omaa identiteettiä tulevana kirkon työntekijänä.

Kaikki ammattikorkeakouluopiskelijat siirtyivät YTHS:n palveluiden piiriin 1.1.2021 alkaen. YTHS tarjoaa opiskelijoille niin yleis-, suun- kuin mielenterveydenkin palveluita lukukausittaisen kiinteän terveydenhoitomaksun hinnalla. Koronan vuoksi erityisesti opiskelijoiden mielenterveyspalveluiden kysynnässä on tapahtunut merkittävä nousu. Poikkeusaika on nostanut esiin tarpeen erilaisille etäpalveluille sekä matalan kynnyksen tuelle korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. (Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö, i.a.-c.)

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön johtavan ylilääkärin Tommi Väyrysen mukaan opiskelijoiden mielenterveyden ongelmat ovat kasaantuneet entisestään koronan aikana. Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi kevään 2021 aikana YTHS:n käyttöön yhteensä 750 000 euroa valtionavustusta tukeakseen opiskelijoiden mielenterveyspalveluita ja niiden kehittämistä. Tämän rahoituksen kohteena oli muun muassa matalan kynnyksen uusi Mieli-chat palvelualusta, joka palvelee opiskelijoita anonymilla keskustelupalstalla. Mieli-chatissa opiskelija voi keskustella mieltään painavista asioista sekä saada neuvontaa mielenterveyteen liittyvissä asioissa. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 2021.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Diakonia-ammattikorkeakoulun kirkon alan opiskelijoiden kokemuksia koronaepidemian mahdollisista vaikutuksista opiskelumotivaatioon ja -kykyyn. Tarkoitukseni oli tutkia niiden opiskelijoiden kokemuksia, jotka aloittivat opintonsa vuoden 2020 kevätlukukauden ja vuoden 2021 syyslukukauden välillä. Toteutin opinnäytetyön laadullisena kyselytutkimuksena. Kyselyn avulla kartoitin opiskelumotivaatiota ja -kykyä vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä sekä koronan niihin aiheuttamien muutosten vaikutusta. Tarkoitukseni oli kerätä kyselyn avulla teoreettista tietoa kokonaisvaltaisesti opiskelumotivaatioon ja -kykyyn vaikuttavista tekijöistä sekä kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia poikkeusajan opinnoista ja opetuksesta. Ekblad ja Mikkonen (2021) ovat aikaisemmin tutkineet korona-ajan vaikutuksia Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijoihin. Heidän tutkimuksensa kohteena oli Diakin opiskelijoiden hyvinvointi koronakriisin aikana.

Kirkon alan opiskelijana minun tuli tuoda opinnäytetyössäni esille myös tutkintokohtainen relevanttius. Kyselyn sekä spesifin tutkimusotannan avulla tarkoitukseni oli saada mahdollisimman laaja vastaajakirjo kirkon alojen opiskelijoista. Tarkoitukseni oli jäsenellä heidän kokemuksiaan opiskelumotivaatiosta ja sitä ylläpitävästä opiskelukyvystä, sillä nämä teemat liittyvät keskeisesti opintojen etenemiseen. Haastattelukysymykset (LIITE 2) ja saatekirje (LIITE 1) löytyvät opinnäytetyöni lopusta liitteinä. Opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiä olivat:

1. Millaiseksi opiskelijat ovat kokeneet oman opiskelumotivaationsa ja -kykynsä COVID-19 epidemian aikana?
2. Millaista tukea opiskelijat kaipasivat opiskelumotivaatioonsa ja -kykynsä poikkeusolojen aikana?
3. Millaisia kehittämisideoita opiskelijoilla oli opiskelumotivaation ja -kyvyn tueksi poikkeusolojen aikaisten kokemustensa perusteella?

Tavoitteenani oli kerätä tutkimuskysymysten pohjalta suunnittelemani kysymyksillä tietoa, jota yhteistyökumppanini Nyyti ry voi hyödyntää kehittäessään organisaation toimintaa. Organisaatio voi hyödyntää koostamaani aineistoa esimerkiksi kehittäessään koulutuksia opiskelijahyvinvoinnin ammattilaisille tai suunnitellessaan opiskelijoille suunnattuja sisältöjä. Keräämääni tietoa on mahdollista hyödyntää myös muihin tutkimuksiin tulevaisuudessa esimerkiksi Diakonia-ammattikorkeakoulun toimesta. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada ajankohtaista tietoa siitä, miten opiskelumotivaatiota ja opiskelukykyä ylläpitäviä osa-alueita tulisi tukea. Tavoitteena oli myös selvittää, minkälaista apua ja tukea opiskelijat kaipaavat etäopiskelun aikana ja mikä on mahdollisesti jo toiminut muuttuneessa opiskeluympäristössä ja -menetelmissä.

6 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ JA -MENETELMÄT

6.1 Tutkimusympäristö ja sidosryhmäesittely

Diakonia-ammattikorkeakoulu on Suomen suurin sosiaalialan koulutusta tarjoava oppilaitos, joka toimii viidellä eri paikkakunnalla: Helsingissä, Turussa, Porissa, Pieksämäellä ja Oulussa. Oppilaitoksissa voi opiskella alempia ja ylempiä korkeakoulututkintoja. Diakonia-ammattikorkeakoulun koulutusohjelmiin kuuluu sosiaali-, terveys, sekä tulkkausalojen tutkintojen lisäksi kirkon alojen tutkintoja, joihin voi erikoistua tavallisen sosiaali- ja terveysalan tutkinnon ohessa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-c.)

Kirkon alan opiskelijoiden tutkinnot eroavat tavanomaisista sosiaali- ja terveysalan tutkinnoista niiden hengellisyyttä käsittelevien opintokokonaisuuksien sisällöllä. Opintosisältöihin kuuluu muun muassa Suomen evankelisluterilaisen kirkon lähtökohtien ja eettisyyden pohdintaa, teologista opetusta sekä kirkon tarkastelua organisaationa. Diakonia-ammattikorkeakoulussa näihin koulutuksiin kuuluvat kirkon nuorisotyön, diakonian ja varhaiskasvatustyön sosionomin tutkinnot sekä diakonisen hoitotyön sairaanhoitajan tutkinnot. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-d). Koulutusohjelmat jaotellaan vielä toteutustavan mukaan päivä- ja monimuotototeutuksiin. Päivätoteutuksella päätoiminen opiskelu tapahtuu kampuksella, kun taas monimuotototeutus on jaettu lähiopetusviikkoon sekä sen ulkopuolella tapahtuvaan etäopiskeluun. Näitä monimuotototeutuksen lähiopetusviikkoja on kampuksella noin 2–4 viikon välein. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-e.)

Nyyti ry on vuonna 1984 perustettu opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä tukeva järjestö. Sen toimintaa tukee Sosiaali- ja terveysministeriö suomalaisen rahapeliyhtiön Veikkauksen tuotoilla. (Nyyti.fi, i.a.-b.) Nyyti ry toteuttaa opiskelijoita ja nuoria aikuisia tukevaa mielenterveystyötä sekä moniammatillista yhteistyötä valtakunnallisesti. Organisaatio muun muassa järjestää niin oppilaitoksille kuin opiskelijoille erilaisia koulutuksia ja webinaareja

sekä toteuttaa elämäntaito-ohjauksia. Nyyti ry antaa myös alustallaan tilaa opiskelijoiden omille tarinoille anonyymisti, esimerkiksi sosiaalisen median kanavissa blogipostausten ja vapaaehtoisuuden muodossa. Lisäksi se toteuttaa Miesten vuoro -nimistä vertaiskeskusteluryhmää, sekä ylläpitää opiskelijoille tarkoitettuja Nyyti-chattia, NyytiCast-podcastia ja NyytiTalk -YouTube-sarjaa. Järjestö toteuttaa ja organisoii myös vuosittaista Opiskelijoiden mielenterveyspäivä-tapahtumaa. Sen ympärille rakentuu erityisesti sosiaalisessa mediassa kampanjointia, mielenterveyttä tukevia tekoja ja puheeksi ottoa Nyyti ry:ltä, sekä muilta organisaatioilta. (Nyyti.fi, i.a.-c.) Tein opinnäytetyöni yhteistyössä Nyyti ry:n kehittämispäällikön kanssa. Tutkimuksesta koostamani raportti ja tutkimustulokset tulevat Nyyti ry:n vapaaseen käyttöön ja toiminnan suunnittelun tueksi.

6.2 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyöni toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena kyselytutkimuksena. Kvalitatiivinen tutkimus perustuu valitun tutkimuskohteen kokonaisvaltaiseen ja laajempaan tarkasteluun perusteellisesti siihen soveltuvilla aineistonkeruumenetelmillä (Hirsjärvi ym., 2007, s. 157). Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on selvittää ilmiön taustoja ja siihen vaikuttavia tekijöitä sekä kartoittaa tutkimuksen kohderyhmän näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Laadullisen tutkimuksen tuottama aineisto on usein kuvailevaa ja kokonaisvaltaista. Esimerkiksi laadullisissa kyselyissä kysymyslomakkeen vastauskentät jätetään usein avoimiksi, jolloin mielipiteet tai vastaukset täytyy perustella tai kuvailla. (Eskola & Suoranta, 2003, s.13–24.) Avoimet kysymykset mahdollistavat laajemman aineiston synnyn, josta saadaan enemmän informaatiota verrattuna vastausvaihtoehtolisiin eli dikotomisiin kysymyksiin (Kananen, 2017, s. 98; Tilastokeskus, i.a).

Valitsin laadullisen menetelmän tutkimusmenetelmäksi, sillä halusin selvittää opiskelijoiden omakohtaisia kokemuksia poikkeusajan opinnoista. Halusin saada mahdollisimman laajan katsauksen opiskelijan näkökulmasta opiskelumotivaatiota ja -kykyä ylläpitäviin tai heikentäviin tekijöihin ja niiden

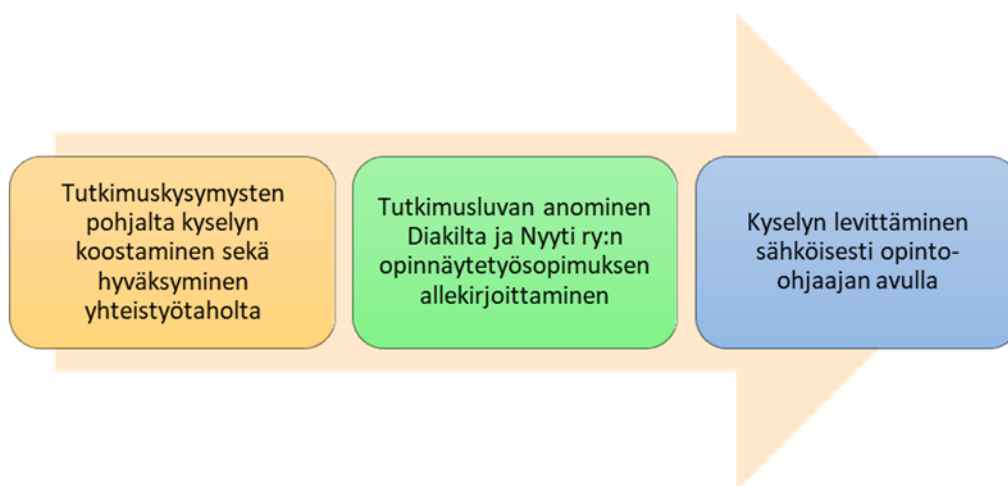
suhteesta toisiinsa. Tähänastiset tutkimukset ovat jo osoittaneet koronan heikentäneen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia (Valtioneuvosto, i.a.-b). Opiskelumotivaatio ja sitä tukeva opiskelukyky ovat molemmat tärkeitä rooleja opiskeluhuvinvoinnissa ja opintojen etenemisessä. Alkuun tuntematon koronatilanne on muodostanut poikkeuksellisen ajanjakson elinaikanamme. Sen eteneminen vuodesta 2019 tähän päivään saakka on ollut hyvin nopeatempoista ja lisännyt turvattomuutta uuden ajan edessä. Halusinkin spesifillä tutkimusotannalla selvittää opintojen aloittamiseen koronan aikana liittyviä kokemuksia.

Kysely mahdollisti laadullisen tarkastelun tutkimusta tukevan lähdemateriaalin avulla. Tutkimuksen kyselypohja koottiin laadullista näkökulmaa noudattaen, pitäen mielessä laatimani tutkimuskysymykset sekä opiskelijan kokemusten näkökulman esiintuonnin. Vaikkakin kyselyni oli laadullinen, on tutkimuksessani ollut osana sekä laadullisia että määrällisiä eli kvantitatiivisia piirteitä. Näitä on hyödynnetty esimerkiksi tiedonantajien jaottelussa ja vastaustyyppien analysoinnissa. Usein eri tutkimusmenetelmien yhdistäminen on hedelmällistä ja suositeltavaa selvempien tutkimustulosten kannalta. Esimerkiksi kvantitatiivisten ja strukturoivien eli vastausvaihtoehdollisten pohjakysymysten yhdistäminen kvalitatiiviseen menetelmään mahdollistaa vastaajien profiilin sekä aineiston yksilöllisemmän tarkastelun (Grbich, 2013, s. 27).

6.3 Aineiston keruu ja sisällön analyysi

Hyödynsin aineistonkeruussa kyselyä saadakseni mahdollisimman runsaan määrän vastaajia. Tutkimuksen kohderyhmää eli perusjoukkoa olivat ne kirkon alojen opiskelijat, jotka aloittivat opintonsa koronaepidemiaa seuranneiden poikkeusolojen aikana vuosina 2020–2021. Tutkimuksen aikaan Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin-kampuksella opiskeli yhteensä 290 eri kirkon alojen opiskelijaa, jotka olivat aloittaneet opintonsa tällä aikavälillä. Tutkimusaineiston keruu toteutettiin opiskelijoiden keskuudessa sähköisellä kyselylomakkeella.

Kokosin kyselylomakkeen (LIITE 2) Webropol-kyselytyökalulla, jonka linkki lähetettiin sähköpostitse Helsingin-kampuksen opinto-ohjaajan avulla maaliskuussa 2022. Linkki lähetettiin kaikille perusjoukkoon kuuluvien opiskelijoiden sähköpostilistoille saatekirjeen (LIITE 1) kanssa, joka sisälsi yhteystietoni mahdollisia yhteydenottoa varten. Kyselyn vastaukset olivat anonyymeja ja niitä käsiteltiin yksityisyyden suojaa sekä tietosuojaa noudattaen. Kyselyn toteutusta varten anoin myös tutkimuslupaa oppilaitokselta ja allekirjoitin yhteistyökumppanin kanssa sopimuksen opinnäytetyöstä (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyön tutkimuksen eteneminen kyselylomakkeen koontiin

Kyselylomake (LIITE 2) sisälsi laadullisten menetelmien mukaisesti enimmäkseen avoimia vastauskenttiä. Kyselyn alussa oli strukturoitu osio, jossa kysyttiin opiskelijaan liittyviä kysymyksiä. Niissä vastaaja valitsi opiskelemaansa tutkinto-ohjelman, milloin hän on aloittanut opinnot ja onko vastaajalla jo aikaisempia korkeakoulututkintoja. Strukturoitujen kysymysten avulla perusjoukosta on mahdollista saada laadullisen kyselyn kannalta selvempi otanta (Hirsjärvi ym., 2007, s. 188–189). Kysely jaoteltiin tämän jälkeen kolmeen eri kategoriaan: kysymyksiin opiskelukyvystä, kysymyksiin opiskelumotivaatiosta sekä viimeisenä opiskelijoiden kokemuksista nouseviin poikkeusajan kehittämiskohteisiin. Kysymyksiä ja niiden jaottelua hahmotellessani käytin apuna yhteistyökumppanin kanssa koostamiamme tutkimuskysymyksiä ja opinnäytetyölle asettamiani tavoitteita.

Opiskelumotivaatio ja opiskelukyky ovat molemmat monen eri osa-alueen kokonaisuuksia, jolloin minun täytyi myös rajata kyselyssä käsiteltäviä aihealueita. Kysymykset käsittelivät opiskelijan omia kokemuksia opintojen järjestymisestä koronaepidemian aikana, omia valmiuksia poikkeusajan opetukselle sekä omaa tulkintaa opiskelusta ja mahdollisesta tuen tarpeesta poikkeusaikana. Näiden käsittelyä edesauttoivat lyhyet alustukset kysymysosion teemaan ja kysymysten perään asetetut sulkeet missä mainitsin esimerkkisisältöjä, joista vastaaja voi halutessaan kertoa. Kyselylomaketta (LIITE 2) ja saatekirjettä (LIITE 1) koostaessani puhuin vielä koronapandemiasta, mutta sittemmin raportin edetessä päädyin käyttämään termiä koronaepidemia, sillä opinnäytetyössäni on ollut kyse suomalaisiin korkeakoulututkintoihin liittyvästä tutkimuksesta. Kyselyn vastauksista ja opiskelijoiden kokemuksista ei myöskään noussut esiin koronaviruksen globaaleja vaikutuksia opiskeluun.

Kyselyyn vastasi kaiken kaikkiaan 32 opiskelijaa, eli noin 11 prosenttia tutkimastani 290 opiskelijan perusjoukosta. Kysely oli vapaaehtoinen, jolloin vastaajat valikoituivat oman vastaushalunsa mukaan. Analyysivaiheessa erittelin vastanneet tutkinto-ohjelmien ja opintojen aloitusajan mukaan. Kokonaiskuvan saamiseksi ja analysointia systematisoidakseni erittelin kuvailevat vastaukset sisällöllisesti positiivisiin, negatiivisiin sekä vaihteleviin tai ristiriitaisiin kokemuksiin. Käytin tämän jaottelun apuna vastausten värikoodaamista silloin, kun siirsin avoimien kenttien vastauksia omiin Word-tiedostoihin analysoinnin helpottamiseksi. Väreinä käytin tähän aineiston koodaamiseen punaista (negatiivinen kokemus), keltainen (ristiriitainen/vaihteleva kokemus) sekä vihreä (positiivinen kokemus). Ristiriitaiseksi tai vaihtelevaksi luokittelin sellaisen vastauksen, jossa mainittiin sekä positiiviseksi että negatiiviseksi luokiteltavia kokemuksia, esimerkiksi:

Laitteiden osalta valmius on ollut hyvä, jouduin kuitenkin ostamaan uuden tietokoneen, koska silloinen luennoilla käytössä ollut alusta ei enää toiminut kunnolla koneellani, joka oli jo melko vanha. Tämä vaikutti taloudelliseen tilanteeseeni paljon, mutta sain apua läheisiltä. Hyvinvointi oli aika vaihtelevaa.

– opiskelija 5.

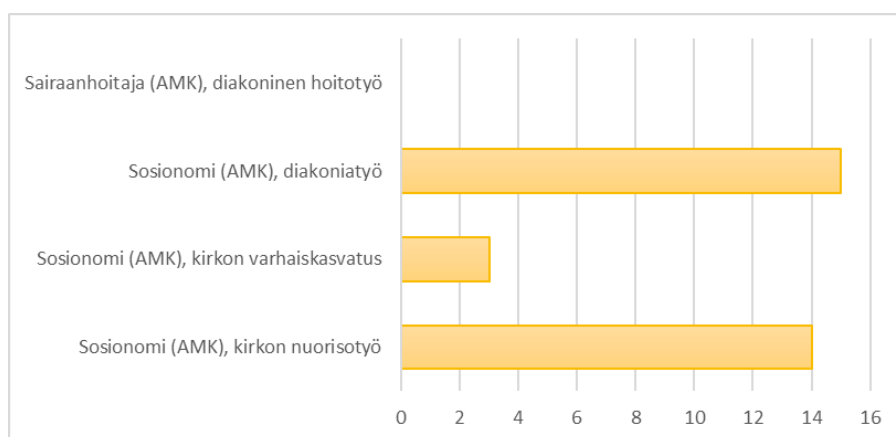
Analysoidessani vastauksia etsin niissä usein esiintyviä asiasanoja tai toistuvia mainintoja vastaajien tuottamasta kokonaisaineistosta. Käyttämäni analyysimenetelmä oli siis aineistolähtöinen. Lisäksi laskin samankaltaisten vastausten määriä mahdollistaakseni tulosten esittelyvaiheessa näiden osuuksien tarkastelun perusjoukosta. Lopuksi tein arviot tuloksistani ja tarkastelin niitä koostamani teoreettisen tiedon pohjalta. Minun tuli myös arvioida luotettavuuden näkökulmasta saamieni vastausten suoranaista suhdetta koronaepidemiaan, esimerkiksi mikä voidaan päätellä johtuneen selkeästi koronasta.

Saadut vastaukset ja niiden tuottaman aineiston analyysi käsiteltiin opinnäytetyössä ajankohtaisen tutkimustiedon ja aiheeseen liittyvän teorian avulla. Aineistosta nousi esiin paljon samoja teoreettisessa viitekehyksessäni käsittelemiäni teemoja, erityisesti psyykkisen hyvinvoinnin kokemuksia sekä motivaatioon vaikuttaneita tekijöitä. Myös sosiaalisen ulottuvuuden väheneminen ja sen kokemukset opiskelukykyyn ja -motivaatioon nousivat aineistossa keskeisiksi teemoiksi.

7 OPISKELIJOIDEN KOKEMUKSET OPISKELUMOTIVAATIOSTA JA - KYVYSTÄ

7.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastanneista 14 opiskeli kirkon nuorisotyötä, kolme kirkon varhaiskasvatusta ja 15 opiskeli diakoniatyötä (Kuvio 2). Nämä vastaajat muodostivat lopullisen tutkimusotannan eli tutkimustulosten havaintoyksikön. Kaikki kyselyyn vastanneet olivat kirkon alan opiskelijoita, jotka opiskelivat kirkon viran lisäksi sosionomin pätevyyden tuovaa koulutusta. Yksikään diakonista hoitotyötä opiskeleva ei vastannut kyselyyn. Analysoin tuloksissani siis vain kirkon alalle ja sosiaalialalle pätevöityvien opiskelijoiden kokemuksia.



Kuvio 2. Kyselyyn osallistuneiden tutkintokohtainen jakauma

Noin kolmasosa eli kymmenen vastannutta oli aloittanut opintonsa Helsingin kampuksella kevätlukukaudella 2020. Syyslukukaudella 2020 opintonsa oli aloittanut yhdeksän opiskelijaa, vuoden 2021 kevätlukukaudella oli aloittanut kuusi opiskelijaa ja syyslukukaudella seitsemän opiskelijaa (Kuvio 3). Kaksi kyselyyn vastannutta oli opiskellut jonkin korkeakoulututkinnon myös aikaisemmin.



Kuvio 3. Vastaajien jakautuminen opintojen aloitusajankohdan mukaan

7.2 Kokemukset opiskelukyvyistä

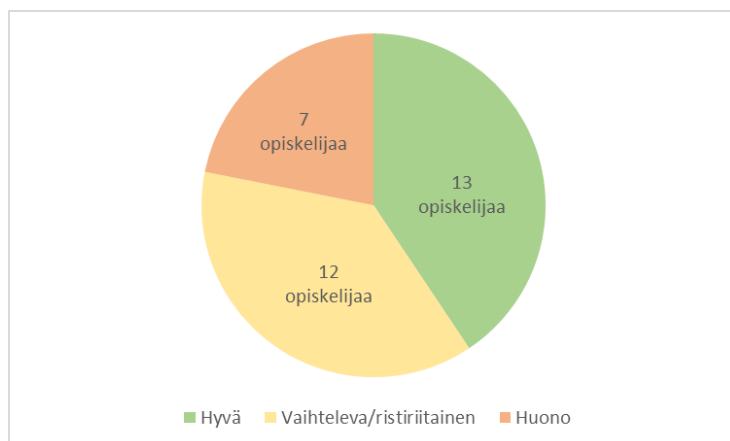
Vastanneista 13 koki opiskelukykynsä koronaepidemian aikana hyväksi (Kuvio 4). Tätä perusteltiin eri resurssien, erityisesti ajankäytön tehostumisella ja riittävillä opiskelutaidoilla. Rauhallisessa ympäristössä ja etäopiskeluun sopivalla keskittymiskyvyllä kotona pystyi tekemään esimerkiksi kotitaloustöitä luentoja kuunnellessa, eikä pitkiin matkoihin kampukselle kulunut aamuisin aikaa. Osalla vastanneista oli aiempaa kokemusta myös etäopiskelusta tai etätyöstä ajalta ennen koronaa, jolloin muutosta opintojen järjestelyyn ei koettu negatiivisena. Monelle oli myös järjestetty opintojen alkuun orientaatiojaksolle lähiopetusta kampuksella, mikä mahdollisti paremmat valmiudet tietotekniikan hallintaan kotioloissa.

Hyväksi sillä kotoa opiskeleminen toi enemmän resursseja käyttöön.

– Opiskelija 1.

Korona-ajalla oli opiskeluihini vain positiivinen vaikutus. Koen etäopiskelun lähiopintoja mielekkäämmäksi, kun aikaa ei kulu koulumatkoihin ja kotona saman aikaisesti voi pyöräyttää vaikka koneellisen pyykkiä tai tiskata luentoja kuunnellessa.

– Opiskelija 31.



Kuvio 4. Opiskelijoiden kokemukset opiskelukyvystä

Vastanneista 12 koki opiskelukykynsä vaihteleviksi tai ristiriitaisiksi koronaepidemian aikana (Kuvio 4). Vaikka nämä vastaajat kokivat ajankäytön resurssien myös parantuneen etäaikana ja sen edesauttaneen opiskelukykyä, nousi vastauksista esiin samalla negatiivisiakin kokemuksia. Näitä olivat etäopiskelun yksipuoleisuus, luentojen ja opintokokonaisuuksien suuri määrä, kotona tapahtuvan opiskelun ja ympäristön stimuloimattomuus, ajoittainen yksinäisyys sekä ahdistus maailmantilanteesta tai koronaan sairastumisesta. Opiskelukyky koettiin siis paikoittain hyväksi, mutta myös vaihtelevaksi tai huonontuneen.

Etäopetukseen siirryttäessä motivaatio alkoi hiljalleen laskea. Keskittyminen haastavaa ja multitaskaaminen lisääntyi. Koen että opiskelukykyni oli ihan hyvä, mutta olosuhteet vaikuttivat motivaation laskuun. Aina kun pääsi ryhmätöitä tekemään turulla porukalla oli kivaa kun voitiin tavata jonkun kotona livenä. Se antoi energiaa. Tehtävät jaksoi kyllä tehdä ja tuli ajallaan tehdyksi.
– Opiskelija 11.

Itsellä on useiden vuosien kokemus etätyöskentelystä ennen korona-aikaa, joten opiskelukyky on ollut hyvä koko ajan. Osaan suunnitella omaa ajankäyttöäni hyvin ja muu opintojen ulkopuolinen sosiaalinen elämä on auttanut. On silti myönnettävä, että pitkät luentopäivät päätteet äärellä tuntuivat usein raskailta.
– Opiskelija 23.

Huonoksi oman opiskelukykynsä koki yhteensä seitsemän vastaajaa (Kuvio 4). Negatiivisista opiskelukyvyn kokemuksista nousivat esille erilaiset keskittymiskyvyn vaikeudet ja niiden suhde etäopiskeluun sekä opiskelu- ja

vapaa-ajan tai perhe-elämän rajaamisen haasteet. Vastauksista nousi myös esille ammatillisen identiteetin vajavuuden kokemukset, vähäinen vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, stressaava elämäntilanne, motivaation laskeminen ja koettu yksinäisyys. Nämä kokemukset kuormittivat vastaajien opiskelukykyä merkittävästi, jonka vuoksi se koettiin huonoksi.

Todella stressaavaksi. Keväällä 2020 opiskelin kotona ja hoidin samalla lapsia kotona.

– Opiskelija 25.

Koen koronapandemian vaikuttaneen suuresti opiskelukykyyni. Muutin toiselta paikkakunnalta Helsinkiin korkeakoulun perässä, mutta uusiin ihmisiin tutustuminen on ollut haastavaa etäopiskelun myötä, ja koen tästä aiheutuneen yksinäisyyden vaikeuttaneen opiskelukykyyni.

– Opiskelija 28.

Opiskeluiden järjestymistä koskevassa kysymyksessä kaikki vastaajat kertoivat opiskelleensa enimmäkseen etänä opintojen alussa kampuksella pidettyjen orientaatioviikkojen jälkeen. Pääsääntöisesti opetus oli etänä verkkoalustoilla tapahtuvaa, mutta ajoittain siirryttiin mahdollisuuksien mukaan myös lähiopetukseen. Lähiopetuksen mahdollistamisen vuoksi luennoilla on käytetty maskeja, noudatettu turvavälejä ja tehostettu käsihygieniää. Eräs vastaaja arvioi, että lähiopetusta olisi ollut kaiken kaikkiaan 7–15 päivänä lukukaudessa. Vastanneiden mukaan luentojen säännöllisyydessä oli paljon vaihtelua. Joskus luentojen välillä on saattanut olla pidempiäkin taukoja, joiden ohessa tehtiin itsenäistä työskentelyä tai ryhmätöitä. Opinnoissa on kevään 2022 aikana palattu taas pikkuhiljaa tavanomaiseen lähiopetukseen.

Yhteensä 16 opiskelijaa eli puolet vastanneista koki omien valmiuksien osallistua poikkeusajan opetukseen olleen hyvät. Vastaajat kokivat myös paremman ajankäytön mahdollistaneen selkeiden opiskelurutiinien muodostumisen. Lisäksi tietotekniset taidot ja laitteiden hallinta oli heidän mielestään riittävät etäopiskelulle. Poikkeusaikana erityisesti läheisten tuki koettiin opiskelukykyä kannattelevaksi ja jaksamista tukevaksi. Hyväksi ja opiskeluvalmiuksia tukevaksi koettiin kuinka helposti ja nopeasti oppilaitoksen IT-tuesta sai apua tietoteknisiin haasteisiin. Vastauksissa erityisesti toimiva tietokone nostettiin tärkeäksi

opiskeluvälineeksi. Osa vastanneista kertoikin joutuneensa tekemään jonkinlaisia hankintoja omiin opiskeluvälineisiin, esimerkiksi panostamaan parempaan nettiyhteyteen tai uuteen tietokoneeseen. Osa heistä sai tähän taloudellista apua esimerkiksi omalta perheeltä.

Todella hyvät. Tukea saanut mieheltä ja ostettiin heti hyvä kone, jolla on helppo tehdä tehtäviä. Oon sopeutuva tyyppi ja tää käy mulle.
– Opiskelija 14.

Vastanneista 13 koki omat valmiudet etäopetukseen ristiriitaisiksi. Näistä kokemuksista nousivat eniten esille etäopetuksen verkkoalustojen haltuunoton ja käytön haasteet, sosiaalisen oppimisen ja reflektoinnin vähäisyys, opiskeluympäristön ärsykkeet ja opiskelurauhan muutokset, aktiivisen oppimisen vaihtelevuus sekä opiskeluergonomian vaikeudet ja suurentunut ruutu-aika. Myös kynnys tukipalveluihin hakeutumiselle koettiin jokseenkin korkeaksi. Kuitenkin pääosin oma hyvinvointi koettiin hyväksi ja ylimääräisen ajankäytön sekä läheisten ja muiden opiskelijoiden tuen mahdollistaneen riittävät valmiudet etäajan opiskelulle. Myös ajoittainen kampuksen aukiolo mahdollisti sinne siirtymisen ja itsenäisen opiskelun oppilaitoksen tiloissa, mikäli kotoa käsin opiskelu on ollut haastavaa.

Olihan alussa hieman haastavaa, kun ei ollut käytännössä mitään kokemusta Teamsin yms ohjelmien käytöstä, mutta kyllä ne nopeasti sai haltuun. En mielestäni erityisesti tarvinnut tai kaivannut tukea, sitä oli kyllä hyvin saatavilla tarvittaessa niin läheisten/kanssaopiskelijoiden kuin koulunkin taholta
– Opiskelija 8.

Huonoksi omat valmiudet koki kolme vastaajaa. Negatiiviseen kokemukseen vaikuttivat yhteydenpidon väheneminen muihin opiskelijoihin, vähäinen ryhmäytyminen, ohjauksen ja tuen puutteet sekä ryhmätyöryhmien muodostamisen haasteet. Vastaajat toivoivat opettajilta enemmän tukea etäopiskeluihin ja esimerkiksi ryhmätöiden muodostamiseen. Myös epätietoisuus poikkeusolojen pituudesta ja jatkumisesta vaikuttivat merkittävästi vastanneiden jaksamiseen, mielenterveyteen, opintojen suunnitteluun ja myös taloudelliseen tilanteeseen.

Olin ihan hukassa ja koko ajan sai kysellä muilta mitä tapahtuu.

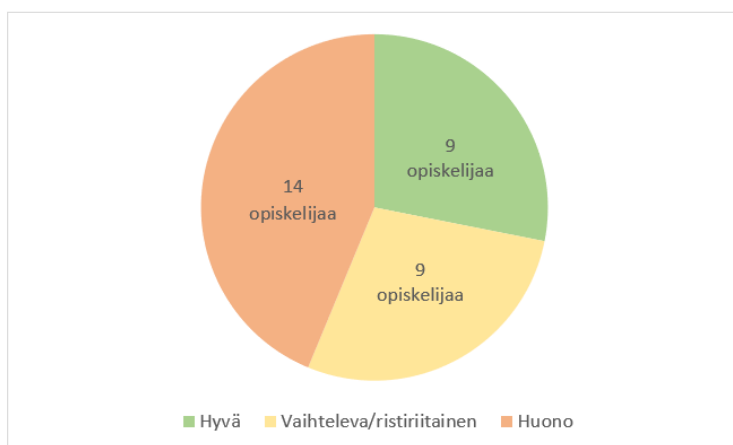
– Opiskelija 6.

Ohjaus ja tuki, tsemppaus, ei ole ollut koulun puolelta riittävää. Tiimien ja ryhmien muodostaminen on ollut vaikeaa itsenäisesti etätoteutuksin, näihin esim.olis in toivonut opettajilta paljon enemmän tukea. Ulkopuolisuuden tunne ollut koko ajan vahva.

– Opiskelija 21.

7.3 Kokemukset opiskelumotivaatiosta

Vastanneista yhdeksällä oli positiiviset kokemukset opiskelumotivaatiosta poikkeusajan opetuksessa (Kuvio 5). Hyvän opiskelumotivaation omanneilla vastanneilla oli riittävästi voimavaroja ja he kokivat etäajan mahdollistaneen opintojen ja muun arjen yhdistämisen.



Kuvio 5. Opiskelijoiden kokemukset opiskelumotivaatiosta

Motivaatio kasvoi kun sai aikataulutettua tehtäviä tehtäväksi omaan tahtiin.

– Opiskelija 14.

Minulla kestää noin tunti kouluun joten matka on pitkä. Kotona ei tarvitse herätä yhtä aikaisin ja samalla voi esim tiskata kun kuuntelee tuntia. Tekeminen auttaa minua keskittymään tunnilla oleviin asioihin

– Opiskelija 1.

Opiskelumotivaatioon vaikuttivat myönteisesti oma opiskelurauha ja itsenäisyys, parempi ajankäyttö ja myöhäisemmät heräämiset, itselle luonteva suoritustahti ja

sen mahdollistuminen, sopivat opiskelumetodit sekä eri askareet ja aktiivinen tekeminen luentoja kuunnellessa. Myös vahva kutsumus ja sisäinen motivaatio nousivat keskeiseksi motivaatioon vaikuttavaksi tekijäksi.

Yhteensä yhdeksän vastaajaa koki opiskelumotivaationsa vaihtelevaksi (Kuvio 5). Nämä vastaajat nostivat esiin sekä motivaatiota tukeneita että heikentäneitä tekijöitä. Motivaatiota heikensivät kokonaisuudessaan etäopetukseen siirtyminen ja uuden tiedon omaksumisen haasteet etänä.

Ryhmätyöskentelyn suuri määrä auttoi kyllä jaksamaan ajoittaisista motivaatio-ongelmista huolimatta, myös vertaistuki kanssaopiskelijoilta on ollut korvaamaton apu. Toisaalta, etäopetuksen vuoksi on iso osa samaan aikaan aloittaneita jäänyt melkein täysin tuntemattomiksi, kun ei ole sitä fyysistä läsnäoloa koululla ollut eikä päässyt niitä sosiaalisia kontakteja muodostumaan valtaosan kanssa.

– Opiskelija 8.

Motivaatio aluksi todella hyvä. Etäopetuksen aikana laski, kun keskittyminen meni. Harkan jälkeen tavallaan laski kun olisi ollut kiva jäädä töihin, mutta toisaalta se motivoi, että mitä varten opiskelee. Etäopetus laskee motivaatiota. Ryhmätyöt on välillä motivoivia jos on mielenkiintoinen aihe.

– Opiskelija 11.

Vastauksista nousi esiin motivaatiota häiritsevinä tekijöinä ulkoiset keskittymistä vaikeuttavat ärsykkeet kotioiloissa, etäryhmätöiden toteuttamisen vaikeudet, itseohjautuvuuden haasteet sekä joillakin luennoilla interaktiivisuuden puuttuminen. Oman opiskelijaryhmän vähäisen tutustumisen ja verkostoitumisen koettiin vaikuttaneen sosiaalisen ulottuvuuden välityksellä opiskelumotivaatioon. Motivaatiota kannattelivat vertaistuki tutuilta opiskelukavereilta, opettajien rohkaiseva asenne sekä vapaa-ajan selkeä erottaminen ja rutiinit. Myös työssäkäynti opintojen ohessa ja oma kutsumus alaa kohtaan tukivat opiskelumotivaatiota. Erityisen tärkeäksi motivaatiota tukeviksi tekijöiksi nousivat arjen ja opintojen välisen balanssin hahmottuminen ja oma resilienssi, mikä auttoi selviämään koronan aiheuttamissa poikkeusoloissa. Myös sosiaaliset suhteet muihin opiskelijoihin ja ajoittaiset mahdollisuudet tavata esimerkiksi kampuksella ryhmätyön merkeissä paransivat motivaatiota.

Yhteensä 14 vastaajaa koki opiskelumotivaationsa poikkeusaikana heikoksi tai huonontuneen merkittävästi (Kuvio 5). Motivaation koettiin laskeneen merkittävästi heti etäopetukseen siirryttyä. Ammatillisen identiteetin kehittymisen etäaikana koettiin olleen vaikeaa tai lähes mahdotonta vähäisen vuorovaikutuksen takia. Omat valmiudet työelämään ja alaan koettiin sen vuoksi hyvin vajavaisiksi. Tämä lannisti opiskelijoita ja vaikutti negatiivisesti motivaation syntyyn. Eräs vastaaja kertoi miettineensä jopa opintojen keskeyttämistä ja alan vaihtoa.

Koronatilanne on heikentänyt motivaatiotani huomattavasti, minun on vaikea keskittyä etänä ja koen usein ns. "pudonneeni kärryiltä" luentojen aikana ja tämä on latistanut motivaatiota. Itsenäistä opiskelua on myös ollut liikaa ja huomasin ettei se, ilman lähiopetusta, sovi minulle. Siinäkin minulla on vaikeuksia keskittyä ja löytää motivaatiota.
– Opiskelija 10.

Etäily heikensi motivaatiota, mietin koulun keskeyttämistä ja kokonaan alan vaihtoa. En koe että haluan olla alalla, jonka tarkoitus on opiskella kohtaamista ja tukemista. Sit ollaan vaa etänä.
– Opiskelija 6.

Osa vastanneista kertoi kärsineensä myös mielenterveyden ongelmista etäaikaan siirtymisen seurauksena, erityisesti masennuksesta tai sen uusiutumisesta ja liiallisesta stressistä. Opiskeluun ja siinä jaksamiseen ei koettu olevan tarjolla riittävästi oppilaitoksen tukea, mikä heikensi sitä tarvinneiden motivaatiota merkittävästi. Myös keskittymisvaikeudet ja keskittymisen herpaantuminen kotioloissa olivat merkittävä motivaatioon vaikuttava tekijä. Vastanneet kokivat putoavansa etäluennoilla kärryiltä herkästi, jos opetus ei ollut osallistavaa tai kiinnostanut riittävästi keskittyäkseen. Vastaajista muutama kertoi kokeneensa tai todistaneensa myös kiusaamista tai syrjivää asennetta opiskelijoiden keskuudessa.

Kyselyn vastaajista 19 henkilöä eli selkeä enemmistö koki, etteivät he tarvinneet opintoihinsa ulkoista tukea. Loput vastanneista, jotka kokivat tarvinneensa jonkinlaista tukea, kertoivat saaneensa vaihtelevasti apua opiskelumotivaatioon esimerkiksi konkreettisilla vinkeillä opinto-ohjaajalta, tuutoreilta ja muilta

vertaisilta. Osa sai myös muuta tukea koulukuraattorilta ja YTHS:n kautta. Muutama vastaaja kertoi saaneensa myös joustoa opintosuorituksiin Kelalta ja TE-toimistolta. Enemmistö tukea kaivanneista kuitenkin totesi jääneensä ilman tarvitsemaansa apua etäopetuksen aikana. Osa vastanneista kertoi olleensa myös liian uupuneita hakemaan itselleen tarvitsemaansa apua, vaikka tiesivät sitä olevan tarjolla.

Tukea toivoneet vastaajat jäivät kaipaamaan oppilaitoksen empatiaa ja sensitiivisyyttä opiskelijalle vaikeaan elämäntilanteeseen ja poikkeusajan omaksumiseen. Kokemusten pohjalta toivottiin opetushenkilöstön ja lehtorien aitoa kiinnostusta opiskelijoita kohtaan sekä enemmän monipuolista ja osallistavaa opetusta.

Enemmän monipuolista ja osallistavaa opetusta. Lehtoreiden pitäis olla kiinnostunut opiskelijoista.

– Opiskelija 5.

Tukimuodoiksi opiskelijat olisivat toivoneet enemmän keskusteluapua ja sen tarjoamista sekä enemmän ajoittaisia lähiluentoja tartuntatilanteen sallimissa rajoissa. Opetusta toivottiin pidettävän esimerkiksi ulkona sään ja tartuntatilanteen salliessa. Opiskelijat toivoivat lisäksi luentojen välille reflektiovia pienryhmiä, enemmän oppilaitoksen ja opiskelijatoiminnan suunnalta yhteydenpitoa sekä erilaisia sosiaalisia tilaisuuksia. Stressin vähentämiseksi myös helpotusta tai lievennyksiä laajoihin opintosuorituksiin ja palautusten määräpäiviin eli deadlineihin toivottiin. Kokonaisuudessaan tuen tarpeen vastauksista nousi esiin yhtenevästi vuorovaikutuksen merkitys niin vertaisten kuin myös opetushenkilöstön kanssa. Erityisesti vuorovaikutusta ja opetuksen interaktiivisuutta jäätettiin kaipaamaan etäopetukseen siirtymisen seurauksena kaikkien tukea kaivanneiden osalta.

Olisi ollut kiva jos olisimme pitäneet etäluennoilla sellaisia taukoja jossa olisimme saaneet oma valitsemassa pikkuryhmissä jakaa ajatuksia, samalla tavalla kuin normaalisti koulussa tauoilla.

– Opiskelija 4.

7.4 Kehittämiskohteet

Kehittämiskohteina vastaajat nostivat esiin mahdollisuuden moninaiisiin opiskelumuotoihin tukemaan erilaisia oppimismetodeja ja opiskelijoita. Esimerkiksi etäopetusta toivottiin mahdollistettavan lähiopetuksen rinnalle hybridimalliksi. Lisäksi toivottiin, että opiskelijat voisivat ajoittain vaikuttaa kurssien opetustapoihin ja opintokokonaisuuksien suoritusmenetelmiin. Lisäksi konkreettista tukea toivottiin olevan tarjolla niille opiskelijoille, joiden on vaikea suunnitella itse omaa ajankäyttöään.

Toivoisin, että etäopiskelu mahdollistettaisi lähiopetuksen rinnalle. Se helpottaa etenkin niitä opiskelijoita, jotka ovat vaikeassa tilanteessa esimerkiksi aikataulujen suhteen tai jos on keskittymishäiriötä, kuten itselläni.

– Opiskelija 1.

Tietynlaiset valitut ja pakolliset suoritustavat jättivät opiskelijoiden mukaan liian vähän tilaa luovuudelle ja itselleen sopivien oppimistekniikoiden ja -strategioiden käytölle. Vastausten mukaan vapaamuotoisempi toteutus tai valinnaiset toteutustavat kursseilla mahdollistaisivat paremmin eri tavoin oppivien menestyksen. Joidenkin vastanneiden mukaan etäopetuksessa hyvin laajojen kurssikokonaisuuksien pienemmät osasuoritukset saattoivat myös unohtua melko helposti. Ehdotettiin, että tämänlaisiin tehtäviin voitaisiin pureutua ainakin alustavasti esimerkiksi muiden opiskelijoiden kanssa etäluennoilla, jolloin luentorakenteeseen saataisiin myös lisää vuorovaikutuksellisuutta. Erityisesti yksilöllisemmät suoritustavat nousivat vastauksista esille, sillä suurin osa opintosuorituksista oli tapahtunut ryhmäsuorituksina. Erääksi ehdotukseksi nousi myös porrastettu itsenäinen pienryhmäopiskelu kampuksella tai lähiopetuksen luennoilla.

Mielestäni on erikoista ettei Diak ole vuosina 2020-2021 ottanut huomioon sitä että olemme erilaisia opiskelijoita. Opiskelumalli ja esim. pakolliset ryhmätehtävät jne. jättävät vähän tilaa luovuudelle ja oman oppimistavan käytölle. Vapaammat kädet tukisivat opiskelumotivaatiota (esim. vaihtoehdot kurssien suoritustavat).

– Opiskelija 32.

Ehkä yksilöllisempää tapaa huomioida opiskelijat voisi kehittää.
– Opiskelija 19.

Koululla järjestettäviä toiminnallisia kokonaisuuksia sekä opetuksen monimuotoistumista kannatettiin perinteisen etäopetuksessa tapahtuvan opettajalta opiskelijoille -asetelman tilalle. Osallistava opetus myös etäyhteydellä innosti ja motivoi opiskelijoita paremmin. Ilman sitä vuorovaikutus koettiin joskus jopa keinotekoiseksi verrattuna lähiopetuksessa tapahtuvaan vuorovaikutukseen. Opiskelijoille oli myös tärkeää mahdollistaa toisiin tutustuminen ja paremman ryhmähengen kehittyminen niin opintojen alussa kuin niiden aikana. Ryhmäytyminen koettiin tärkeäksi ja mahdolliseksi sekä etänä että paikan päällä. Opiskelijoiden väliselle vapaamuotoiselle keskustelulle toivottiin olevan tilaa, tai että vapaan keskustelun muodostumista etäopetuksessa ylipäättään tuettaisiin. Vastaajat toivoivat lisäksi erilaisia työpajoja, joissa voitaisiin käydä läpi tapoja tukea omaa oppimista ja motivaatiota kriisitilanteissa sekä tulevaisuuden etäopetuksessa.

Etäluennoille toivottiin myös enemmän keskusteluaikaa, jolloin opiskelijat pystyisivät olemaan toistensa kanssa vuorovaikutuksessa ja opetella hyviä vuorovaikutuskäytänteitä ja harjoitella toistensa kohtaamista. Myös anonyymeja keskustelutyökaluja, esimerkiksi Padletia tai Flingaa, toivottiin käytettävän enemmän osallistavana ja turvallisena opetustyökaluna. Osa opiskelijoista koki poikkeusolojen aikaisen kontaktien välttämisen henkisesti todella rankaksi, johon toivottiin tukitoimina erilaisten pienryhmien livekontakteja. Erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoille toivottiin tutoreiden tukea ja läsnäoloa, ja että virtuaalisesti tapahtuvaan ryhmäytykseen panostettaisiin.

Tärkeää olisi, että etäajasta huolimatta järjestettäisiin tutustumismahdollisuuksia opiskelijoille. Etäyhteyksienkin kautta voi tutustua toisiin, mutta luennolla se on hankalaa, koska silloin yleensä tulisi vain keskittyä aiheeseen.
– Opiskelija 5.

Vastaajat toivoivat myös opettajien kyselevän opiskelijoiden kuulumisia sekä varaavan keskusteluaikaa luennon aiheista opetuksen väliin tai luennon päätteeksi riittävien aikaraamien puitteissa. Opettajien ja koulun henkilökunnan

empaattinen ja aktiivinen yhteydenpito opiskelijoihin koettiin myös todella tärkeäksi, ja että siinä olisi ollut osin parantamisen varaa. Lisäksi opiskelijoiden mielenterveyden tukeminen olisi hyvä ottaa oppilaitoksen puolesta esiin ja auttaa opiskelijoita sen edistämiseksi. Tämä koettiin hyvin tärkeäksi alalla, jonne valmistutaan auttamaan toisia ihmisiä.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Tutkimuspainotteisen opinnäytetyön eettisyyteen liittyvät kysymyksen koskivat kyselyssäni erityisesti omaa positiota ja objektivisuuttani aiheeseen liittyen vertaisena Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijana. Itsekin olen kärsinyt opintojen aikana opiskelumotivaation puutteesta, joten tämä omakohtainen kokemus oli hyvä tiedostaa ja huomioida eettisenä herkkyytenä opinnäytetyötä tehdessä. Eettisellä herkkyydellä tarkoitetaan taitoja tunnistaa erilaisia ilmiöön liittyviä jänniteitä ja konflikteja. Usein oma tulkintamme ympäröivästä maailmasta ja ihmisistä on syntynyt omakohtaisten eli subjektiivisten kokemusten kautta, jolloin eettinen haaste liittyy omaan tulkintaan ja sen vaikutuksiin tutkittavaan aiheeseen. (Juujärvi ym., 2007, s. 96.) Vilkan mukaan (2021, s. 41) riittävä tutkimusetiikka noudattaa yleisesti sovittuja käytäntöjä esimerkiksi tutkimuskohteeseen tai yhteistyökumppaneihin liittyen. Tutkimuskohdetta koskevat eettiset käytännöt liittyvät olennaisesti esimerkiksi tutkimukseen osallistuvien oikeuksiin ja heidän turvaansa. Onnistuakseni tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa minun tuli huomioida edellä mainitut seikat ja toimia niiden asettamissa rajoissa.

Opinnäytetyön prosessin aikana pyrin aktiivisesti hyvän tutkimusetiikan mukaisesti omalla toiminnallani sekä tutkimuksen tavoitteiden ja menetelmien läpinäkyvyydellä luomaan kyselyyn osallistuville luottavaisen tunteen vastaamiselle. Tutkimuksen toteuttajana ja eettisyydestä vastaavana minun tuli taata kyselyyn (LIITE 2) vastaaville riittävä yksityisyydensuoja sekä tuoda esiin saatekirjeessä (LIITE 1) esiin tutkimukseni tavoitteet ja riittävät ohjeet. Pyrin mahdollistamaan kysymyksiin vastaamisen opiskelijoille mahdollisimman helpoksi ja mielekkääksi noudattaen niiden laatimisessa tutkimuskysymysteni asettamia raameja. Esimerkiksi opiskelijoihin liittyvät yksilöivät kysymykset eivät saaneet olla liian spesifejä, ettei niiden vastauksista voitaisi päätellä kyselyyn osallistuneiden henkilöllisyyksiä. Tämän vuoksi kyselyn asettelussa etenkin opiskelijaan liittyvät, kysymysotantaa rajaavat strukturoidut kysymykset koskivat vain opiskeltavaa tutkintoa, sekä opintojen aloitusaikaa. Tämä mahdollisti

yksityisyyden ja anonymiteetin jokaiselle vastaajalle, jonka jälkeen kaikki opiskelijoiden antama tieto on ollut heidän omasta tahdostaan jakamaa.

Kyselyyn (LIITE 2) vastaamista helpottaakseni kirjoitin kysymyskategorioihin alustuksia niissä käsiteltävien teemojen äärelle. Itse kysymysten jälkeen listasin myös sulkeisiin asioita, joita vastauksessa voisi siihen liittyen käsitellä. Vaikka käsitteiden yksityiskohtainen avaaminen oli mielestäni laadullisen tutkimuksen kannalta tarpeellista ja sitä tukevaa, on se lopulta voinut myös toimia vastaajan oman ajattelun esteenä. Käsitteiden avaamisen tarkoituksena oli tukea vastaamista ja auttaa opiskelijaa jäsentelemään kokemustaan laajemmin. Avaamani termit ja esimerkkiteemat aseteltiin puolueettomasti ja mahdollisimman neutraalisti kysymysten oheen. Kuitenkin tämä on myös yksi luotettavuuden arvioinnin kannalta tärkeä pointti, joka olisi hyvä huomioida vastaavanlaisia tutkimuksia tehdessä.

Vaikka tutkimukseni käsitteli kirkon alojen opiskelijoita, ei kyselyn vastauksissa tai niiden tuottamassa kokonaisaineistossa ollut siltikään havaittavissa hengellistä näkökulmaa. Yksikään vastaaja ei maininnut turvautuneensa esimerkiksi hengellisyyteen tai kertonut hakeneensa tukea esimerkiksi seurakunnalta tai oppilaitospastorilta. Näkökulman puuttuminen saattaa osoittaa, etteivät opiskelijat kokeneet tarvetta hengelliselle tuelle. Puuttuminen voi kuitenkin myös osoittaa siihen, ettei tätä näkökulmaa mainittu tuen tarvetta koskevien kysymysten alustuksissa, jolloin vastaajat eivät mahdollisesti osanneet kommentoida tätä aspektia. Edelliseen kappaleeseen viitaten näkisin, että jonkinlainen maininta tästä teemasta olisi ollut alustuksissa tarpeellinen.

Koen, että tutkimuksen onnistumiseen ja luotettavuuden arviointiin vaikutti keskeisesti se, kuinka paljon vastaajia kyselyyni sain. Vastaajia oli noin 11 prosenttia eikä kyselyyn osallistunut kaikkien perusjoukon tutkintojen edustajia. Vastauksia tai opinnäytetyön tuloksia ei voi siis yleistää koko Helsingin kampuksen opiskelijoiden kokemuksiin. Kuitenkaan laadullisella tutkimuksella ei yleensä pyritäkään yleistämään tutkimustuloksia kuten esimerkiksi määrällisessä tutkimuksessa, sillä määrällisessä menetelmässä tutkijalla on jo valmiiksi taustalla riittävä käsitys tutkittavasta ilmiöstä (Kananen, 2017, s. 31).

Vaikka tutkimusmenetelmän mukaisesti vastausten määrästä ja laadusta ei voi päätellä opiskelumotivaation ja opiskelukykyn vaikuttavien tekijöiden yleisyyttä opiskelijoissa, antaa se mielestäni kuitenkin selkeää osviittaa kokemusten hajonnasta sekä vastausten samaistuttavuudesta. Kyselyllä halusin mahdollistaa mahdollisimman monen opiskelijan osallistumisen sekä kokemusten moniäänisyyden tuonnin esiin. Näin sain tutkimusotannan vastauksista paljon irti, sillä kaikki perustelivat hyvin omia vastauksiaan ja kokemuksiaan opiskeluajasta. Tutkittavien kokemusten selvä ja todenmukainen esiintuominen lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta.

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan eettisesti kestävien tiedonhankintamenetelmien sekä tutkimusmenetelmien hallintaa ja noudatusta (Vilkkä, s. 41). Tätä tukeakseni opinnäytetyössä hyödynnetyn lähdemateriaalin tuli olla myös tarpeeksi laadukasta ja aiheeseen sopivaa sekä tutkimuskysymyksiä ja tavoitteitani tukevaa. Valitsemani lähteet ovat olleet tutkittuun tietoon sekä viranomaisten linjauksiin ja käytäntöihin perustuvia. Myös asianmukainen analysointi, ennakkoon tehdyt valmistelut sekä yhteistyösopimukset ovat lisänneet tutkimukseni luotettavuutta. Tämä kaikki mainitaan myös Diakin tutkimusetiikan periaatteissa. (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-f.)

9 POHDINTA

9.1 Tulosten pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia opiskelukyvystä ja -motivaatiosta koronaepidemiaa seuranneena poikkeusaikana. Tarkoitukseni oli saada vastauksia opiskelumotivaatiota ja -kykyä tukevista ja heikentävistä tekijöistä sekä selvittää mahdollisia tulevaisuuden kehityskohteita opiskelijan näkökulmasta. Kyselyyn vastasi noin 11 prosenttia tutkimuksen perusjoukosta ja vastaajien hajonta tutkinto-ohjelmien välillä oli myös merkittävää: enemmistö vastaajista oli kirkon nuorisotyönohjaajaopiskelijoita sekä diakoniopiskelijoita ja loppuosa varhaiskasvatuksen opiskelijoita. Lopullinen aineistoni käsitteli siis vain kirkon alan lisäksi sosiaalialalle pätevöityvien opiskelijoiden kokemuksia. Eri tutkinnoilla tai opintojen aloitusajalla ei ollut vaikutusta kyselyn vastausten sisältöihin, vaan kokemusten vaihtelevuus oli yksilöllistä.

Tavoitteistani huolimatta en voinut käsitellä raportissa kaikkien perusjoukkoon kuuluvien opiskelijoiden kokemuksia diakonisen hoitotyön opiskelijoiden kokemusten puuttumisen vuoksi. Aikatauluni opinnäytetyön etenemiselle oli melko ripeä kevään 2022 osalta, jolloin pidempi vastausaika olisi voinut mahdollistaa kaikkien tutkinto-ohjelmien opiskelijoiden käsittelyn. Toisaalta koen, että jo 32 opiskelijan otanta oli analyysin kannalta ja yksin opinnäytetyötä tekevälle melko työläs prosessi, ottaen huomioon valitun tutkimusmenetelmän ja tutkimuksen toteutustavan. Vastaajien tuottama aineisto oli kuitenkin myös laadullisesti kattava, mikä edesauttoi raportissani käsitellyn teorian sisältöjen esiintymistä ja tuki niitä.

Perusjoukon tutkinto-ohjelmat noudattavat osittain yhteisiä kirkon sekä sosiaali- ja terveysalan opetussuunnitelmia, mutta erikoistumiseen kullakin tutkinnolla on vielä omat tutkintokohtaiset opetussisältönsä. Vaikka vastausten perusteella etäopetus oli järjestetty kaikkien tutkintojen kohdalla pääpiirteittäin samoin, olivat vastaajien kokemukset silti hyvin vaihtelevia. Vastaukset olivat myös todella

laajoja sisällöltään. Niissä mainittiin vaihtelevasti oppilaitoksen valitsemiin etäajan pedagogisiin menetelmiin sekä yksilöllisiin tekijöihin, esimerkiksi ympäristöön tai yksilön olemukseen, pohjautuvia kokemuksia. Vastauksista voi päätellä, että koronaepidemian aikaisten kokemusten vaihtelevuutta ja ilmenevistä voidaan perustella opiskelijoiden yksilöllisyydellä ja sen merkityksellä.

Opiskelijoiden kokonaisvaltainen opiskelukyky koronaepidemian aiheuttamissa poikkeusoloissa koettiin enimmäkseen hyväksi tai riittäväksi opinnoissa menestymiseen, kun taas opiskelumotivaatio ja sen määrä vaihtelivat opiskelukykyyn verrattuna merkittävämmiin. Tämä oli mielestäni kiinnostava tutkimustulos, sillä opiskelukyky ja opiskelumotivaatio ovat toisiinsa liittyviä teemoja: opiskelukyky tukee opiskelumotivaatiota ja opiskelumotivaatio tukee myös opiskelukykyä. Tutkimustuloksista voi päätellä, että opiskeluvuonon koettiin olevan riittävä etäajan opintojen etenemiselle, vaikka riittävää opiskelumotivaatiota ei olisi ollut. Vastaaajien vaihtelevat kokemukset etäajan opetuksesta tukevat myös tätä teoriaa. Moni vastanneista kertoi liittyneensä etäluennoille, mutta eivät välttämättä olleet aktiivisia tai keskittyneet opetukseen koko luentopäivän aikana. Kykyä suorittaa opintoja siis oli, mutta motivaation koettiin olleen heikko. Motivaation heikentymiseen vaikuttivat eri tekijät.

Opiskelukykyä tukivat erityisesti rutiinien rakentuminen, sosiaalinen ulottuvuus ja vertaistuki, omat läheiset sekä riittävät resurssit opiskelulle. Oikeanlaiset opiskelumetodit, motivoiva ja kiinnostava opetus sekä riittävä opiskelukyky ja sosiaalisuus tukivat myös vastanneiden opiskelumotivaatiota. Erityisesti vuorovaikutuksellisuus ja vertaistuki auttoivat jaksamaan vaikean ja stressaavan ajanjakson läpi, vaikkakin riittävää vuorovaikutusta jäätin myös kaipaamaan etäopetukseen siirryttyä ja sosiaalisten kontaktien vähennyttyä. Vuorovaikutuksella ja sosiaalisella kontekstilla onkin merkittävä rooli oppimisessa ja sen ylläpitämisessä (Rauste ym., 2003, s. 168–170). Tämän tueksi erityisesti opiskelijoiden ryhmäytyminen opintojen alkuvaiheessa koettiin tärkeäksi osaksi verkostoitumista ja ammatillisen identiteetin kehittymistä. Opintojen alussa pidettävät orientaatiojaksot sisältävät usein paljon omaan opiskelijaryhmään tutustumista sekä itse oppilaitokseen, kampusrakennukseen ja erilaisiin

sähköisiin järjestelmiin ja tietolähteisiin. Riittävällä tutustumisella ja sosiaalisella ryhmäytymisellä tuetaan oppimista ja verkostoitumista, sekä voidaan välttyä myös kiusaamiselta tai syrjinnältä.

Resilienssillä oli myös merkittävä rooli vastanneiden kokemuksissa poikkeusajasta. Ne opiskelijat, jotka pystyivät mukautumaan etäajan tuomiin haasteisiin ja muutoksiin kokivat opiskelumotivaationsa ja -kykynsä paremmaksi verrattuna opiskelijoihin, joilla oli haasteita poikkeusajan opetukseen siirtymisessä. Tämä edellyttää opiskelijoilta kognitiivista joustavuutta, jolla tarkoitetaan ympärillä tapahtuvien tai jo tapahtuneiden asioiden hyväksyntää, stressin riittävää sietokykyä sekä uudelleenrakennuksen taitoa. (Poijula, 2020, s. 126). Resilienssin merkitys opiskelussa korostuu myös opiskeluympäristössä erilaisista kriiseistä selviytymisenä. Riittävien sosio-emotionaalisten taitojen hallitseminen ja ylläpitäminen lisäävät opiskelijan intoa opinnoissa. (Kuntu ym., 2021a, s. 51.) Uusien asioiden oppiminen ja sisäistäminen voi olla jo sellaisenaan haastavaa, jos opiskelijalla ei ole riittävien taitojen ja tekniikoiden lisäksi resilienssiä tai uskoa itseensä ja omaan kykyihinsä. Oppiminen on aktiivista tiedon prosessointia, mikä edellyttää opiskelijalta riittävää informaation prosessoinnin ja siihen liittyvien taitojen hallintaa. Riittävillä taidoilla opiskelusta tulee mieluisempaa ja oppiminen on myös tehokkaampaa. (Kuntu ym., 2021a, s. 40.)

Enemmistö vastaajista koki opiskelumotivaationsa heikentyneen pian etäopetukseen siirryttyä. Opiskelumotivaatiota heikensivät erityisesti etäopinnoissa vuorovaikutuksen puuttuminen, opintosuoritusten haastavuus sekä erilaiset keskittymisvaikeudet suhteessa valittuihin opetusmenetelmiin ja opintokokonaisuuksien suoritustapoihin. Tämä perustuu erityisesti ympäristön ja kognitiivisen ergonomian merkitykseen eri tavoin oppivien keskuudessa. Opiskelu sujuu paremmin, kun siihen liittyvät tekijät ja rajoitteet on huomioitu niin yksilön kuin pedagogisten menetelmien valinnan kannalta. Vaihtelevat opetusmenetelmät ja oppimistekniikat ylläpitävät motivaatiota paremmin ja edesauttavat aktiivista oppimista. (Kuntu ym., 2021a, s. 160.) Etäopetuksen myötä esimerkiksi ajankäyttöisten resurssien paraneminen tuki erityisesti niitä opiskelijoita, jotka tarvitsivat keskittymisensä ja tarkkaavuutensa tueksi jotakin tekemistä kuuntelun ohien. Osa opiskelijoista taas koki, että etäopetuksessa on

vaikeampi keskittyä verrattuna lähiopetukseen kampuksella. Nämä yksilölliset erot liittyvät erilaisiin kognitioihin ja informaation sisäistämisen ja prosessointitapoihin.

Kokemuksiin vaikuttaneet tekijät jakoutuivat empiirisesti joko opetusta koskeviin pedagogisiin ratkaisuihin ja menetelmiin tai yksilöön itseensä liittyviin resursseihin. Nämä tekijät vaikuttivat kaikkien vastaajien kokemuksiin joko yksin tai yhdessä (Kuvio 6). Samat tekijät opetuksessa ja siihen tehdyissä ratkaisuissa, jotka koettiin joidenkin osalta opiskelumotivaatiota ja -kykyä tukeviksi, saattoivat taas joistakin tuntua näitä heikentäviltä. Kokemusten hajontaa ja vaihtelevuutta voidaan perustella erilaisilla kognitioilla ja informaation prosessointitavoilla sekä opiskelijan jo ennestään opituilla ja hallitsemilla oppimistekniikoilla. Negatiiviset kokemukset jostakin pedagogisesta ratkaisusta tai menetelmästä eivät kuitenkaan sellaisenaan viittaa esimerkiksi oppimishäiriöihin, vaan kyse voi olla opiskelijan yksilöllisyydestä.



Kuvio 6. Opiskelumotivaation ja opiskelukyvyyn kokemuksiin vaikuttavat tekijät poikkeusajan opetuksessa kyselyn perusteella

Kehityskohteiksi ja -toiveiksi kokemuksista nousi opiskelijoiden yksilöllisten tarpeiden ja resurssien huomiointi opetusmenetelmien valinnassa. Lisäksi opintokokonaisuuksien erilaiset ja vaihtelevat suoritustavat olivat toivottuja.

Opiskelijat toivoivat enemmän ryhmäytymistä niin opetuksessa kuin sen ulkopuolella sekä ammatillisen kasvun tukemista etäopetuksessa. Vastaavanlaisessa tilanteessa tulisi huomioida pedagogisia valintoja tehdessä paremmin erilaiset oppijat, mahdolliset kognitioiden haasteet sekä yksilölliset elämäntilanteet. Poikkeusaika ja koronakriisi koettiin henkisesti hyvin kuormittaviksi. Korkeakouluopinnot kuormittavat opiskelijoita jo sellaisenaan, joten vastaavanlaisissa tilanteissa siirtymä olisi hyvä tehdä näitä asioita silmällä pitäen. Tutkimustulosten perusteella etäopetuksen osallistavuutta ja opintokokonaisuuksien vaihtoehtoisia suoritustapoja olisi tärkeä priorisoida.

9.2 Ammatillisen kasvun pohdinta

Saavutin sekä opinnäytetyön asettamat että omat henkilökohtaiset tavoitteeni mielestäni hyvin, sillä sain kyselyn vastauksista perustavanlaatuista tutkimustietoa yhteistyökumppanilleni. Kyselylläni halusin mahdollistaa mahdollisimman monen opiskelijan kokemusten esiintuomisen. Halusin selvittää, miten Diakonia-ammattikorkeakoulussa voitaisiin tukea opiskelijoita paremmin opintojen menestymisessä silloin, kun suuria muutoksia tapahtuu niin yksilö- ja yhteiskuntatasolla. On tärkeä niin sosiaali- ja terveysalan, kuin myös kirkon alan kannalta pitää huolta opintojen aikaisesta hyvinvoinnista ja kartoittaa opintojen etenemiseen liittyviä kokemuksia. Näin edistetään oppilaitoksen osalta samalla opiskelijoiden osallistamista sekä yhdenvertaisuuden ja hyvinvoinnin toteutumista. Näkisin, että opinnäytetyöstäni on potentiaalista hyötyä myös yhteistyökumppanini lisäksi Diakonia-ammattikorkeakoululle, erityisesti opetuksen ja koulutuksen kehittämisessä ja sen suunnittelussa.

Kirkon nuorisotyönohjaajan ydinosaamiskuvaukseen kuuluvat ammatinhallinnan sekä teologisen arvo-osaamisen lisäksi vuorovaikutus-, kehittämis-, ja yhteisöosaaminen (Evl.fi, i.a.-c). Näiden lisäksi sosionomin osaamisvaatimukseen kuuluvat muun muassa eettiseen toiminnan lisäksi kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen sekä tutkimuksellinen ja innovatiivinen kehittämisosaaminen (Diakonia-ammattikorkeakoulu, i.a.-g). Nämä mainitaan myös erillisessä kirkon alan osaamisvaatimuksessa (Diakonia-

ammattikorkeakoulu, i.a.-h). Kokonaisuudessaan sosiaali- ja kirkon alan kompetenssivaatimukset sekä kirkon nuorisotyönohjaajan ydinosaamiskuvaukset ovat hyvin laajoja kokonaisuuksia, joten kaikkien niiden täsmentäminen yhteen opinnäytetyöhön on käytännössä mahdotonta. Opinnäytetyölläni koen kuitenkin osoittaneeni erityisesti näiden edellä mainittujen kriteerien täyttymisen sekä kattavan hallinnan läpi opinnäyteprosessin. Yleisesti olen myös harjoittanut opinnäytetyötä tehdessäni opintojen aikana kerryttämään käytännön osallistamistani ja toiminut sosiaalialan arvomaailmaa tukevasti.

Kyselyni (LIITE 2) lopussa vapaavalintaisessa kysymyskentässä vastaajat saivat tiivistää mitä haluaisivat tuoda vielä esiin. Moni kiitti minua kyselyn teettämisestä ja kertoi sen olleen heille merkityksellistä, että näistä asioista ollaan kiinnostuneita ja heidän kokemuksiaan halutaan kuulla. Tämä erityisesti toi minulle iloa vastauksia läpikäydessäni ja toi työlleni uuden henkilökohtaisen merkityksen. Olen opiskellut oman tutkintoni monimuoto-toteutuksella, jolloin etäopiskelu on ollut minulle tuttua jo ajalta ennen koronaa. Poikkeusolojen aikaan olen myös ollut opinnoissani jo niin loppuvaiheessa, ettei minulla ole ollut enää juuri mitään opintokokonaisuuksia jäljellä opinnäytetyöni lisäksi. Välttyin siis itse suuremmalta ahdingolta ja stressiltä opintojeni sujuvuuteen ja tulevaisuuden näkymään opintojeni näkökulmasta. Sosiaalialan ammattilaisena koen, että on tärkeä edistää asiakkaiden lisäksi myös erityisesti työyhteisön ja kollegoiden hyvinvointia työssä jaksamisen vuoksi ja ammatillista kehittymistä varten. Sama pätee myös opiskelijoihin.

Kirkkohallituksen koostamassa Ammatillisen koulutuksen raportissa (Suomen ev.lut. kirkkohallitus, 2021) on listattu keskeiseksi tehtäväksi vuodelle 2021 jatkuvan oppimisen ja kehittämisen merkityksen osana kirkon alan työelämää. Raportissa viitataan Kirkon työelämän kehittämisohjelmaan Kirteko 2030 -hankkeeseen, jonka tavoitteena on tunnistaa kehittämiskohteita sekä asettaa työyhteisönä uudenlaisia tavoitteita ja tehdä aktiivista kehittämistä (Evl.fi, i.a.-d). Opinnäytetyölläni olen myös osoittanut tutkimuksen lisäksi kehittämiseen liittyviä näkökulmia ja tämän huomioimista alan ammattilaisena. Kehittämisen ja innovaatio-osaamistani ovat tukeneet myös yhteistyökumppanin kanssa opinnäytetyön toteutus. Nytyi ry tuli minulle tutuksi ollessani heillä viestinnän ja

vaikuttamisen harjoittelijana keväällä 2021. Koronaepidemian aikana omakohtaisesti harjoitteluni järjestyi, sillä se toteutettiin täysin etäyhteydellä. Opintojeni aikana olen saanut verkostoiduttua eri organisaatioiden kanssa erityisesti harjoittelujen myötä. Koinkin tämän työelämäyhteistyön ja tutkimuksen tekemisen Nyyti ry:lle todella mielekkääksi.

LÄHTEET

- Ahtola, A. (2016). *Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen*. PS-kustannus.
- Benjamin, S., & Koirikivi, P. (23.3.2020). Mitä resilienssi on? *Helsingin Yliopisto*. Saatavilla 2.5.2022 <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-a). *Kysymyksiä ja vastauksia koronatilanteeseen liittyen opiskelijoille*. Saatavilla 23.3.2022 <https://www.diak.fi/2020/03/13/kysymyksiä-ja-vastauksia-koronatilanteeseen-liittyen-opiskelijoille/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-b). *Tuki ja palvelut*. Saatavilla 23.3.2022 <https://www.diak.fi/opiskelu/tuki-ja-palvelut/#a7d19f5a>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-c). *Organisaatio*. Saatavilla 23.3.2022 <https://www.diak.fi/diak/organisaatio/#e99c58a0>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-d). *Koulutukset*. Saatavilla 23.3.2022 https://www.diak.fi/hakeminen/koulutukset/?gclid=CjwKCAiA9tyQBhAIEiwA6tdCrFKXHIMefQAX1DZrV82uskJvMfwduGRIUhuL7uZ341dZgPg7wp_yjRoC1CgQAvD_BwE
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-e). *Usein kysytyt kysymykset*. Saatavilla 23.3.2022 <https://www.diak.fi/diak/ukk/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-f). *Tutkimusetiikka Diakissa*. Saatavilla 2.5.2022 <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/avoin-tiede-ja-tutkimus/tutkimusetiikka-diakissa/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-g). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi*. Saatavilla 1.5.2022 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.-h). *Osaamisvaatimukset: Sosionomi (AMK), kirkon nuorisotyö*. Saatavilla 14.4.2022. <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi-amk-kirkon-nuorisotyö/>

- Ekblad, E., & Mikkonen, V. (2021). *Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin-kampuksen opiskelijoiden kokemuksia korona-ajan vaikutuksista hyvinvointiin*. Saatavilla 26.5.2022 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2021093018200>
- Evl.fi. (i.a.-a). *Valtionrahoitus seurakunnille eräisiin yhteiskunnallisiin tehtäviin*. Saatavilla 19.3.2022 <https://evl.fi/plus/hallinto-ja-talous/seurakuntatalous/valtionrahoitus-seurakunnille-eraisyhteiskunnallisiin-tehtaviin>
- Evl.fi. (i.a.-b). *Kirkko tukee vaikeissa tilanteissa*. Saatavilla 28.4.2022 <https://evl.fi/apua-ja-tukea>
- Evl.fi. (i.a.-c). *Kirteko*. Saatavilla 30.4. 2022 <https://evl.fi/plus/koulutus-ja-tyoelama/kirteko/mika-kirteko>
- Eskola, J., & Suoranta, J. (2003). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Vastapaino.
- Fimea. (i.a). *Pandemia. Covid-19 pandemia*. Saatavilla 10.2.2022 <https://www.fimea.fi/ammattilaiset/influenssa/pandemia>
- Grbich, C. (2013). *Qualitative Data Analysis – An Introduction*. SAGE Publications Ltd.
- Haikala, T. (17.8.2016). Oppilaitospappi päättää pitkälti itse, mitä tekee. *Kirkko ja kaupunki*. Saatavilla 28.4.2022 <https://www.kirkkojakaupunki.fi/-/oppilaitospappi-paattaa-pitkalti-itse-mita-tekee>
- Helsinki Graduate School of Economics. (16.8.2021). *Koronapandemia ja mielenterveyserot eri sosioekonomisissa ryhmissä*. Saatavilla 25.2.2022 <https://www.helsinki.fi/gse/corona/koronapandemia-ja-mielenterveyserot-eri-sosioekonomisissa-ryhmissa/>
- Helske, S., Ylöstalo, H., & Koskinen, H. (2021). Samassa myrskyssä mutta eri veneissä: COVID-19 ja eriarvoisuus. *Yhteiskuntapolitiikka*, 86(5–6), 585–590.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2007). *Tutki ja kirjoita*. Kirjayhtymä Oy.
- Hus. (27.12.2020). *Suomen ensimmäiset koronarokotukset annettiin HUSissa*. Saatavilla 18.3.2022 <https://www.hus.fi/ajankohtaista/suomen-ensimmaiset-koronarokotukset-annettiin-husissa>

- Huuskonen, E. (2021). *Matkaeväitä kirkon työhön: Verkkoympäristö Diakonia-ammattikorkeakoulun Kirke-toiminnassa opiskelijoiden hengellisen kasvun tukena*. Saatavilla 26.5.2022 <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-202104265776>
- Juujärvi, S., Myyry, L., & Pessa, K. (2007). *Eettinen herkkyys ammatillisessa toiminnassa*. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Kananen, J. (2017) *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Juvenes Print.
- Kansanen, P., & Uusikylä, K. (2002). *Luovuutta, motivaatiota ja tunteita*. PS-Kustannus.
- Kela. (i.a.-a). *Pikaopas*. Saatavilla 25.3.2022 <https://www.kela.fi/opiskelijat-pikaopas>
- Kela. (i.a.-b). *Opintotuki ja koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilanteen vaikutukset*. Saatavilla 11.3.2022 https://www.kela.fi/ajankohtaista-opiskelijat/-/asset_publisher/I7X3vuEkReGH/content/opintotuki-ja-koronaviruksen-aiheuttaman-poikkeustilanteen-vaikutukset
- Kela. (i.a.-c). *Opiskelija voi saada opintolainahyvityksen tai opintolainavähennyksen, jos opinnot ovat viivästyneet koronan takia*. Saatavilla 9.3.2022 https://www.kela.fi/ajankohtaista-opiskelijat/-/asset_publisher/I7X3vuEkReGH/content/opiskelija-voisaada-opintolainahyvityksen-tai-opintolainavahennyksen-jos-opinnot-ovat-viivastyneet-koronan-takia
- Kela. (i.a.-d.) *Toimeentulotuen tietopaketti*. Saatavilla 28.4.2022 <https://www.kela.fi/toimeentulotuen-tietopaketti>
- Kela. (i.a.-e.) *Koronakriisi kasvatti asumistukimenoja vuonna 2020*. Saatavilla 28.4.2022 <https://www.kela.fi/asumistukien-kustannukset-kasvavat-nopeasti>
- Koronarokotusaika.fi. (i.a). *Rokotustilastot*. Saatavilla 12.3.2022 <https://www.koronarokotusaika.fi/>
- Koronatilastot.fi. (i.a). *Yhteenveto koronavirusepidemiasta Suomessa*. Saatavilla 20.3.2022 <https://www.koronatilastot.fi/fi/>
- Koronavilkku. (i.a). *Käyttö*. Saatavilla 20.3.2022 <https://koronavilkku.fi/#kaytto>

- Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N., & Väyrynen, T. (2021a). *Opiskeluterveys*. Duodecim.
- Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., & Pynnönen, P. (2011b). *Opiskeluterveys*. Duodecim.
- Laakso, S., Myllykangas, L., & Hietaharju, A. (2021). COVID-19-infektion neurologiset ilmentymät. *Duodecimlehti*, 1–5. Saatavilla 24.2.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16062.pdf>
- Laaksonen, E. (2005). *Yliopisto-opiskelijoiden psyykinen oireilu ja siihen yhteydessä olevat tekijät*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Leemann, L., Kuusio, H., & Hämäläinen, R.-M. (2015). Sosiaalinen osallisuus. Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke (Sokra). *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos*. Saatavilla 28.4. 2022 https://thl.fi/documents/966696/3775621/Tietopaketti_Sosiaalinen_Osallisuus.pdf/4bc56a65-8eb2-41c3-87b8-0cd963a2c600
- Lipponen, K. (2020). *Resilienssi arjessa*. Duodecim.
- L 1227/2016. *Tartuntatautilaki* 21.12.2016. Saatavilla 24.2.2022 <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161227>
- Malecki, C., Demaray, M., & Elliot, S. – *Measuring perceived social support: Development of the child and adolescent social support scale (CASSS)*. Saatavilla 25.2.2022 https://www.researchgate.net/publication/229543051_Measuring_perceived_social_support_Development_of_the_child_and_adolescent_social_support_scale_CASSS
- Mieli.fi. (i.a.-a). *Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä*. Saatavilla 15.3.2022 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mita-mielenterveys-on/mielenterveys-on-osa-hyvinvointia-ja-terveytta/>
- Mieli.fi. (i.a.-b). *Stressin hallinta*. Saatavilla 28.4.2022 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/tyoelamanmielenterveys/mielenterveys-tyopaikalla/stressin-hallinta/>
- Mäntyneva, P., Ketonen, E., Peltoniemi, J., Aaltonen, H., & Hiilamo, H. (2021).

- Sosiaalipoliittiset toimet koronapandemian aikana vuonna 2020 –
Vertailututkimus Suomesta ja 12 muusta OECD-maasta.
Sosiaaliturvakomitean julkaisuja 2021, (2), 28, 75–77.
<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/163683>
- Niermeyer, R., & Seyffert, M. (2002). *Motivaatio*. OY RASTOR AB.
- Norrena, J. (2019). *Oman oppimisen kapteeni*. PS-kustannus.
- Nyyti.fi. (i.a.-a). *Opiskelu*. Saatavilla 27.4.2022
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>
- Nyyti.fi. (i.a.-b). *Yhdistys*. Saatavilla 10.3.2022
<https://www.nyyti.fi/yhdistys/>
- Nyyti.fi. (i.a.-c). *Opiskelijoille*. Saatavilla 10.3.2022
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/>
- Opetushallitus. (i.a). *Opiskeluhoito*. Saatavilla 28.4.2022
<https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskeluhoito>
- Parkkila, S. (2021). Pitkäkestoinen COVID-19. *Duodecimlehti*. 1–3. Saatavilla
10.4.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo16034.pdf>
- Pojjula, S. (2020). *Resilienssi*. Kirjapaja.
- Rauhala, L. (2009). *Henkinen ihminen*. Gaudeamus.
- Rauste-von Wright, M., Von Wright, J., & Soini, T. (2003). *Oppiminen ja
koulutus*. WSOY
- Reinikainen, R. (2018) *Voimaa opiskeluun – tietopaketti opintojen
keskeyttämisestä*. Saatavilla 28.4.2022
[https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_o
pintojen_keskeyttamisesta_final.pdf](https://voimaaopiskeluun.diak.fi/wp-content/uploads/sites/7/2018/11/Voimaa_opiskeluun_Tietopaketti_opintojen_keskeyttamisesta_final.pdf)
- Salmela-Aro, K. (2018). *Motivaatio ja oppiminen*. PS-kustannus.
- Suomen ev.lut. kirkkohallitus. (2021). *Ammatillisen koulutuksen raportti 2020*.
Saatavilla 21.4.2022
[https://evl.fi/documents/1327140/43730976/Ammatillisen+koulutuks
en+raportti+2020.pdf/10a3688f-073f-5ce8-c77b-
b2381e7d5478?t=1622120340798](https://evl.fi/documents/1327140/43730976/Ammatillisen+koulutuksen+raportti+2020.pdf/10a3688f-073f-5ce8-c77b-b2381e7d5478?t=1622120340798)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-a). *Koronan leviämisen riskin vuoksi pois töistä
jääville oikeus tartuntatautipäivärahaan ilman virallista
eristämismääräystä*. Saatavilla 14.3.2022 <https://stm.fi/-/koronan->

- leviamisriskin-vuoksi-pois-toista-jaaville-oikeus-tartuntatautipavarahaan-ilman-virallista-eristamismaaraysta
Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.-b). *Mielenterveyspalvelut*. Saatavilla
14.3.2022 <https://stm.fi/mielenterveyspalvelut>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). *Muuntuneet koronavirukset*. Saatavilla
10.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/muuntuneet-koronavirukset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). *Oireet ja hoito*. Saatavilla 15.3.2022
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-c). *Koronavirustestit*. Saatavilla 14.3.2022
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/oireet-ja-hoito-koronavirus/koronavirustestit>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-d). *Ohje antigeenitestien käytöstä koronavirusdiagnoosissa*. Saatavilla 11.3.2022
<https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/taudit-ja-torjunta/taudit-ja-taudinaiheuttajat-a-o/koronavirus-covid-19/koronaviruksen-covid-19-laboratoriotutkimukset/ohje-antigeenitestien-kaytosta-koronavirusdiagnoosissa>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-e). *Karanteeni ja eristys*. Saatavilla
10.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/karanteeni-eristys-ja-karanteenia-vastaavat-olosuhteet>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-f). *Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika*. Saatavilla 10.3.2022 <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/tarttuminen-ja-suojautuminen-koronavirus/koronaviruksen-tarttuminen-ja-itamisaika>

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-g). *Koronavirus voi ahdistaa sekä aikuista että lasta - Näin pidät itsestäsi ja läheisistäsi huolta*. Saatavilla 10.3.2022 <https://thl.fi/fi/-/koronavirus-voi-ahdistaa-seka-aikuista-etta-lastanain-pidat-itsestasi-ja-laheisistasi-huolta>
- Terveyskirjasto Duodecim. (12.4.2022) *Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19)*. Saatavilla 10.5.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>
- Tilastokeskus. (i.a.) *Kvalitatiivinen tutkimus*. Saatavilla 30.4.2022 https://www.stat.fi/meta/kas/kvalit_tutkimus.html
- Tilastokeskus. (2019). *Puolet opiskelijoista työskentelee opintojen ohella*. Saatavilla 15.3.2022 https://www.stat.fi/til/opty/2019/opty_2019_2021-03-12_tie_001_fi.html
- Vahtera, J., & Uutela, A. (1994) *Verkosto ja sosiaalinen tuki*. Duodecim. Saatavilla 27.4.2022 <https://www.duodecimlehti.fi/duo40219#s5>
- Vainionpää, J. (2006). *Erilaiset oppijat ja oppimateriaalit verkko-opiskelussa*. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Valtiokonttori. (i.a). *Koronatuet yrityksille*. Saatavilla 20.3.2022 <https://www.valtiokonttori.fi/koronatuet/>
- Valtioneuvosto. (i.a.-a). *Hybridistrategia koronatilan hallintaan*. Saatavilla 21.4.2022 <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/hybridistrategia-koronatilanteen-hallintaan>
- Valtioneuvosto. (i.a.-b). *Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja oppimisen tueksi erityisavustuksia*. Saatavilla 1.5.2022 <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/opiskelijoiden-hyvinvoinnin-ja-oppimisen-tueksi-erityisavustuksia>
- Valtiovarainministeriö. (i.a). *Kuntien koronatuet*. Saatavilla 19.3.2022 <https://vm.fi/kuntien-koronatuet>
- Cherry, K. (23.5.2022) *Extrinsic vs. Intrinsic Motivation: What's the Difference? VeryWellMind*. Saatavilla 25.3.2022 <https://www.verywellmind.com/differences-between-extrinsic-and-intrinsic-motivation-2795384#toc-what-is-extrinsic-motivation>
- Vilkko-Riihelä, A. (1999). *Psyhyke – psykologian käsikirja*. WSOY

- Vuorinen, P., & Valkonen, S. (2001). *Opintojen keskeyttäminen ammattikorkeakoulussa oppilaitoksen näkökulmasta*. Koulutuksen tutkimuslaitos.
- World Population Review. (i.a.) *Religion by country*. Saatavilla 30.4.2022 <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/religion-by-country>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (18.6.2021). *YTHS käyttää korona-ajan valtionavustusta korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi*. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2021/yths-kayttaa-korona-ajan-valtionavustusta-korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvoinnin-tukemiseksi/>
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (i. a.-a) *Mitä on opiskelukyky*. Saatavilla 5.3.2022 <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/mita-on-opiskelukyky/>
- Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö. (i. a.-b) *Opiskeluterveydenhuollon palvelut*. Saatavilla 5.3.2022 <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluterveydenhuollon-palvelut/>
- Ylioppilaiden Terveydenhoitosäätiö. (i.a.-c). *270 000 korkeakouluopiskelijalle yhdenvertainen opiskeluterveydenhuolto 1.1.2021 alkaen*. Saatavilla 2.5.2022 <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2020/270-000-korkeakouluopiskelijalle-yhdenvertainen-opiskeluterveydenhuolto-1-1-2021-alkaen/>
- Welling, R., & Ilkka, I. (3.8.2021). Uudet rajoitukset torjutaan laajasti, korona-passi saa kannatusta – Näin eduskuntapuolueet ottavat kantaa koronatoimiin. *Helsingin Sanomat*. Saatavilla 25.4.2022 <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000008168073.html>

LIITE 1. Saatekirje

*” Hei sinä **Diakin kirkonalan opiskelija**, joka aloitit opintosi koronapandemian aikana! Haluaisitko olla mukana jakamassa omia kokemuksiasi **opiskelumotivaatiostasi ja -kyvystäsi koronan aikaisissa poikkeusoloissa?***

*Etsin Diakin Helsingin kampuksen kirkon alan opiskelijoita vastaamaan opinnäytetyöni kyselyyn. Opinnäytetyö toteutetaan yhteistyössä opiskelijoiden mielenterveyttä ja -hyvinvointia tukevan järjestön Nyyti ry:n kanssa. Kyselyn tarkoituksena on **kartoittaa opiskelijoiden kokemuksia heidän opiskelukyvystään ja opiskelumotivaatiostaan COVID-19 pandemiasta seuranneissa poikkeusolosuhteissa sekä mahdollisia kehityskohteita ja -ideoita.***

*Toteutan tiedonkeruun sähköisellä Webropol -kyselylomakkeella, jonka linkin löydät tämän saatekirjeen ohesta. Kyselyyn voivat siis osallistua **kaikki kirkon alan AMK-tutkintoa suorittavat opiskelijat, jotka ovat aloittaneet opintonsa aikavälillä 2020-2021.** Kysely toteutetaan täysin anonyymisti ja jokaisen osallistujan yksityisyydensuojaa sekä tietoturvaa kunnioittaen. Vastaaminen on myös täysin vapaaehtoista. Opinnäytetyötä varten minulle on myönnetty tutkimuslupa Diakonia-ammattikorkeakoululta, ja valmis työ on luettavissa julkaisun jälkeen Theseuksesta. Mikäli haluaisit osallistua kyselyyni, pääset vastaamaan siihen **tästä linkistä:** *linkki**

Mikäli mieleesi jäi vielä jotakin kommentoitavaa tai kysyttävää aiheeseen liittyen, olethan minuun yhteydessä. (etunimi.sukunimi@student.diak.fi)

Jaksamista ja menestystä opintoihisi! 😊

Ystävällisin terveisin,

Juulia Tikkanen

Opiskelija, Sosionomi (AMK) – kirkon nuorisotyö

Diakonia-ammattikorkeakoulu ”

LIITE 2. Kyselyrunko



MIELEN HYVINVOINTIA
OPISKELIJOILLE

Diak

Kysely Diakonia-ammattikorkeakoulun kirkon alan opiskelijoiden opiskelukyvystä ja opiskelumotivaatiosta koronapandemian aikana

Vastaa alkuun tutkintoosi liittyviin kysymyksiin:

1. Tutkinto-ohjelmasi:

- Sosionomi (AMK) – kirkon nuorisotyö (210 op)
- Sosionomi (AMK) – kirkon varhaiskasvatus (210 op)
- Sosionomi (AMK) – diakoniatyö (210 op)
- Sairaanhoitaja (AMK) – diakoninen hoitotyö (240 op)

2. Milloin aloitit opintosi Diakonia-ammattikorkeakoulussa?

- Kevät 2020
- Syksy 2020
- Kevät 2021
- Syksy 2021

3. Opiskeletko ensimmäistä korkeakoulututkintoasi?

- Kyllä
- En

Vastaa kaikkiin kysymyksiin parhaasi mukaan **perustellen jokaista vastaustasi**. Kysymykset on jaettu kolmeen eri kategoriaan: **opiskelukyky, opiskelumotivaatio ja kehittäminen**.

Osioiden alussa on kuvattu lyhyesti keskeiset käsitteet avustamaan vastaamista. Voit pitää niissä mainitut sisällöt mielessäsi, kun vastaat kysymyksiin. Osa kysymyksistä on pakollisia, ja ne on merkitty * - merkillä.

Opiskelukyky

”Opiskelukyky on monen eri osa-alueen kokonaisuus, jota tarvitaan opiskelussa onnistuakseen. Opiskelukyky koostuu keskeisesti niin fyysisestä kuin henkisestä hyvinvoinnista sekä yksilön omista elämänhallinnallisista taidoista. Lisäksi opiskelukykyyn vaikuttavat myös kokemus opetuksen laadusta, ohjauksesta, tuesta sekä yksilölliset voimavarat, motivaatio ja taidot.”

– ote opinnäytetyöstäni

4. Millaiseksi koit opiskelukykysi koronapandemian aikana? (Huom. elämme edelleen Suomessa epidemia-aikaa, mutta Diakissa on palattu jo enimmäkseen lähiopetukseen) *
5. Miten koronapandemia on vaikuttanut opiskeluidesi järjestämiseen? (Esim. poikkeusaika, lähiopetus, etäopetus, hybridimalli, vaihtelevat toteutustavat...) *
6. Millaiset omat valmiutesi osallistua poikkeusajan opetukseen ovat olleet? (Esim. laitteet, oma hyvinvointi, tilat, opintoihin liittyvä tiedotus, tarvittava oppilaitoksen tai läheisten tuki, vertaistuki...) *

Opiskelumotivaatio

Opiskelumotivaatiolla tarkoitetaan tässä kontekstissa **omaa kiinnostusta ja halua opiskella tutkintoosi liittyviä sisältöjä ja suorittaa opintoja eteenpäin**. Opiskelumotivaatioon vaikuttavat keskeisesti **opiskelukyky, opiskeluhuvinvointi, motivaation määrä sekä yksilölliset tekijät, esimerkiksi ympäristö**.

7. Miten poikkeusaika vaikutti opiskelumotivaatioosi? Perustele vastauksesi. (Esim. mitkä tekijät tukivat opiskelumotivaatiotasi, mikä heikensi opiskelumotivaatiotasi...) *
8. Koitko tarvitsevasi jonkinlaista tukea poikkeusaikana opiskelumotivaatioon? (Jos vastasit "en" voit jatkaa seuraavaan osioon) *
 - Kyllä
 - En
9. Millaista tukea sinulle tarjottiin opiskelumotivaation ylläpitämiseksi ja oliko siitä apua? (Jos sinulle ei tarjottu mitään tukea niin kerro myös siitä) *
10. Millaista tukea olisit toivonut saavasi opiskelumotivaation ja opiskelukyvyn ylläpitämiseksi? *

Kehittäminen

11. Millaisia kehittämissuhteita sinulle tulee mieleen koskien opiskelumotivaation ja opiskelukyvyn tukemista poikkeusoloissa? *

12. Tuleeko mieleesi muuta, mitä haluaisit vielä kertoa?

Kiitos vastauksistasi ja osallistumisesta opinnäytetyöhöni! Mikäli mieleesi jäi vielä jotakin kommentoitavaa tai kysyttävää, olethan minuun yhteydessä.

(→ etunimi.sukunimi@student.diak.fi)

Jaksamista ja menestystä opintoihisi! 😊 – Juulia