

## Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden kokemus hyvinvoinnista vuonna 2021

Katariina Kovalainen



<b>Tekijä</b> Katariina Kovalainen	
<b>Koulutusohjelma</b> Hotelli- ja Ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma	
<b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b> Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden kokemus hyvinvoinnista vuonna 2021	<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 57 + 20
<p>Restonomiopiskelijat tekevät paljon töitä opiskelun rinnalla. Varsinkin ilta ja yö-painotteinen työ on tavallista. Tämä opinnäytetyö tehtiin, jotta restonomiopiskelijoiden jaksamisen tila saataisiin selville ja näin ollen opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin edesauttaa tulevaisuudessa. Tavoitteena oli selvittää, miten Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden työn ja opiskelun yhdistäminen vaikuttaa hyvinvointiin. Lyhyesti sanottuna tavoitteena oli tutkia Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden työ- ja opiskelu-uupumusta. Samalla selvitettiin, miten oppilaitos voi puolestaan edesauttaa opiskelijoiden hyvinvointia. Ammattikorkeakoulussa opiskelu on intensiivistä ja palkkatyötä tehdään sen rinnalla useita tunteja. Opiskelukyky on opiskelijan ja opiskeluun liittyvien tekijöiden vuorovaikutusta ja se on verrattavissa työkykyyn. Opiskelukunto on opiskelijan fyysisen ja psyykkisen jaksamisen summa. Opiskelu-uupumus on opiskeluun liittyvä pitkittynyt stressioireyhtymä, jonka vastakohta on opiskeluinto. Opiskelijoiden hyvinvointi on laaja kokonaisuus, johon vaikuttavat myös oppilaitos ja opiskelijajärjestöt.</p> <p>Tutkimuksessa selvitettiin opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista 50:n kysymyksen avulla. Kysymyksissä olleet aihealueet olivat mm. opiskelu ammattikorkeakoulussa, työskentely, hyvinvointi, sosiaaliset suhteet, opiskelijajärjestöjen ja oppilaitoksen toiminta, stressi, uupumus sekä opiskelijaterveydenhuolto. Lisäksi edellä mainittuja teemoja vertailtiin aikaan ennen koronavirusta sekä aikaan sen kanssa. Tutkimustulokset saatiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimus lähetettiin noin puolelle Haaga-Helian restonomiopiskelijoista niin, että englanniksi opiskelevat rajattiin pois. Englanniksi opiskelevat päätettiin rajata pois, sillä opinnäytetyön kirjoituskieli on suomi. Tarkoituksena oli myös rajata monimuoto-opiskelijat pois, mutta vastauksista kävi ilmi, että tutkimus oli lähtenyt myös osalle heistä. Kaiken kaikkiaan tutkimuksen vastaanotti noin puolet opiskelijoista Haagan ja Porvoon kampuksilta. Tutkimus lähetettiin kohderyhmälle sähköpostilla maaliskuussa 2021.</p> <p>Tuloksia oli vaikea vertailla aiemmin tutkittuun, sillä Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden hyvinvointia on aikaisemmin tutkittu hyvin suppeasti. Tuloksista kävi ilmi, että ajankäytön ongelma toistui vastauksissa usein. 65% vastaajista tekee töitä koulun ohella ja heistä 72% tekee iltapainotteisia vuoroja. Työpaikat ovat yleisesti oppilaitosta kannustavampia ja ymmärtäväisempiä opiskelijoiden opiskelu-uraa kohtaan kuin mitä oppilaitos opiskelijoiden työuraan. Molemmat ovat kuitenkin selkeästi kannustavia. Koronaviruksen myötä opiskelijoiden motivaatio on romahtanut. Myös henkinen ja fyysinen terveys ovat selkeästi huonontuneet. Yleiset uupumuksen oireet opiskelijoilla ovat nousseet merkittävän paljon. Tuloksista voi päätellä, että opiskelu on työmääränä verrattavissa palkkatyöhön.</p> <p>Tutkimustuloksia hyödynnettiin Haaga-Helian ja Laurean yhteisessä HALI-hankkeessa, sillä tekijä toimi samaan aikaan Pore ry:n hallituksessa. Opiskelijajärjestöt olivat suuri osa hanketta. Tarpeellista olisi pitää vuosittainen hyvinvointitutkimus, jotta opiskelijoiden hyvinvointi Haaga-Heliassa paranisi. Samalla oppilaitoksella olisi mahdollisuus kehittää omaa toimintaansa.</p>	
<b>Asiasanat</b> Opiskelukyky, Hyvinvointi, Opiskelu-uupumus, Terveys, Restonomiopiskelija	

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
2	Restonomiopiskelijät ammattikorkeakoulussa .....	3
2.1	Restonomiopiskelijät Haaga-Heliassa .....	3
2.2	Opiskelu ammattikorkeakoulussa .....	4
3	Työssäkäynti opintojen ohessa .....	6
3.1	Tutkimus Haaga-Helia ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijöiden työskentelystä ja sen vaikutuksesta opiskeluun (2009).....	6
3.2	Restonomiopiskelijöiden työnteon ajankohtaistaminen.....	7
4	Opiskelijan hyvinvointi ja opiskelukyky .....	9
4.1	Opiskelukyky.....	9
4.2	Opiskelijan hyvinvointi.....	11
4.3	Työuupumus .....	13
4.4	Opiskelu-uupumus .....	13
4.5	Uupumuksesta toipuminen.....	15
4.6	Opiskelijöiden terveyteen vaikuttavat tekijät .....	16
5	Oppilaitos osana opiskelijan hyvinvointia.....	18
6	COVID-19 ja sen vaikutus opiskelijöihin .....	20
7	HALI-hanke .....	22
8	Tutkimus ja sen toteuttaminen.....	23
8.1	Kohdejoukko ja otanta.....	23
8.2	Tutkimuksen toteutus .....	24
9	Tutkimustulokset .....	27
10	Pohdinta.....	48
	Lähteet .....	53
	Liitteet.....	58
	Liite 1. Tietoperustan tutkimuksen kysymykset.....	58
	Liite 2. Kyselytutkimus.....	60
	Liite 3 Nostoja avoimissa kommenttikentissä toistuneimmista kommenttiteemoista.....	73

# 1 Johdanto

Kun pohditaan, että mitä restonomiopiskelijoiden arki pitää sisällään, tulee ensimmäisenä mieleen opiskelu, juhlat ja työnteko. Restonomiopiskelijat ovat todella kovia tekemään töitä, vaikka opiskelukin itsessään on opiskelijalle työtä. Näiden yhdistämisen tutkiminen olisi äärimmäisen tärkeää alan tulevaisuuden sekä opiskelijoiden oman hyvinvoinnin kannalta. Hyvinvoiva opiskelija on edustava niin opiskelu- kuin työelämässäänkin. Opiskelijan sairastuessa, ei opiskelusta saa samanlaista sairauslomaa kuin mitä esimerkiksi työelämässä saa. Opiskelija pahimmassa tapauksessa jää jälkeen tai joutuu osallistumaan luennoille puolikuntoisena, jolloin lopputulos ei ole opiskelijan kannalta suotuisa.

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan Haaga-Helia ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoiden jaksamista sisältäen opiskelu-uupumuksen sekä terveyteen vaikuttavia tekijöitä. Esille tuodaan työntöön ja opiskelun yhdistämisen vaikutukset opiskelijan hyvinvointiin. Myös koronaviruksen aiheuttamat vaikutukset restonomiopiskelijoiden hyvinvointiin ja työntöön tulevat ilmi, sillä se on tällä hetkellä niin suuri tekijä opiskelijoiden elämässä. Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden työntekoa on tutkittu aikaisemmin, mutta restonomiopiskelijoiden hyvinvointia tai työn ja opiskelun vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu vain hyvin suppeasti.

Opiskelijoiden uupumusta korkeakouluissa ja yliopistoissa on tutkittu vuonna 2017, kun Salmela-Aro ja Read tekivät tutkimuksen Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students (Salmela-Aro & Read 2017). Katariina Salmela-Aro, psykologi ja kasvatustieteen professori Helsingin Yliopistosta kertoo, kuinka opiskelujen aloittaminen on tärkeä vaihe elämässä. Opintojen alkaessa ihminen pääsee käyttämään voimavarojaan, sekä tutustumaan uuteen ja mielenkiintoiseen yhteisöön. Opiskelijan polku opintojen aloituksesta valmistumiseen ei kuitenkaan ole aina helppo, sillä Salmela-Aron mukaan jopa 56 prosenttia korkeakouluopiskelijoista uupuu alkunnostuksen laannuttua. (Salmela-Aro 2018; Salmela-Aro & Read 2017, 27.)

Tutkimuksessa pääongelmana on: Millaisia vaikutuksia työntöön ja opiskelun yhdistämisellä on opiskelijan hyvinvointiin? Tähän ongelmaan haetaan vastauksia seuraavien alaongelmien avulla: Kuinka suuri osuus Haaga-Helian restonomiopiskelijoista kokee uupumusta? Mitä oppilaitos voisi tehdä edistääkseen opiskelijoiden hyvinvointia? Millaiset vaikutukset koronaviruksen aiheuttamalla poikkeustilalla on ollut opiskelijoihin?

Tutkimuksen tuloksilla tuodaan esille kehitysehdotuksia, joilla voidaan edesauttaa opiskelijoita arjen tasapainottamisessa ja ennaltaehkäistä uupumusta. Tutkimuksesta on suurta

hyötyä niin opiskelijoille kuin oppilaitoksellekin. Myös alalle on hyötyä, sillä mikäli Haaga-Helia ottaa esille tulleita kehitysehdotuksia käyttöön, opiskelijoiden eli tulevaisuuden MaRa-alan ammattilaisten hyvinvoinnilla on mahdollisuus kohentua. Onnistuneena tutkimus on siis hyödyksi jokaiselle aiheeseen liittyvälle taholle.

Tutkimusta ja sen tuloksia hyödynnettiin HALI-hankkeessa jo opinnäytetyön kirjoittamisen aikana. HALI-hanke on Haaga-Helia ammattikorkeakoulun, Laurea ammattikorkeakoulun ja Helga opiskelijajärjestön yhteinen projekti pääkaupunkiseudun restonomiopiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. HALI-hankkeen rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö.

Tämä tutkimus ja opinnäytetyö tehdään täysin opiskelijoiden näkökulmasta, jolloin Haaga-Helian työnantajana kannattaa harkita opettajien hyvinvoinnin kartoittamista.

Tavoitteena opinnäytetyössä on edesauttaa opiskelijoiden hyvinvointia sekä auttaa alaa hyvinvoinnin kehittämisessä. Tällä opinnäytetyöllä pyritään helpottamaan opiskelijoita puhumaan omasta hyvinvoinnistaan sekä madaltaa kynnystä hakea apua vaikeassa tilanteessa. Opiskelijoille toivotaan rohkeutta kieltäytyä ylimääräisistä työvuoroista oman hyvinvoinnin takia. Kaiken kaikkiaan tarkoituksena olisi aloittaa liikehdintää, jonka avulla hyvinvoinnista alettaisiin puhumaan huomattavasti avoimemmin.

## 2 Restonomiopiskelijät ammattikorkeakoulussa

Aluksi tarkastelun kohteena on Haaga-Helia ammattikorkeakoulu sekä opiskelu ammattikorkeakoulussa. Lisäksi käydään läpi Haaga-Helia ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijöiden työntekoa ja työnteon kehittymistä. Tätä osiota varten on tehty oma lyhyempi kyselytutkimus, jotta vuonna 2009 tehdyn tutkimuksen tietoa olisi mahdollistaa hyödyntää vertailussa.

### 2.1 Restonomiopiskelijät Haaga-Heliassa

Haaga-Helia on yksityinen ammattikorkeakoulu, josta valmistuu palveluelinkeinojen sekä liike-elämän ammattilaisia (Haaga-Helia s.a. a). Haaga-Heliassa voi suorittaa ammattikorkeakoulututkintoja ja ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja. Ammattikorkeakoulututkinnoissa voi suorittaa kuutta eri tutkintoa ja ylemmässä ammattikorkeakoulussa kahta tutkintoa. (Haaga-Helia s.a. e.)

Restonomiksi eli Hotelli-, Ravintola ja Matkailu-alan ammattilaiseksi opiskelee Haaga-Heliassa yhteensä noin 1535 opiskelijaa (Rajakangas-Tolsa 3.2.2021). Tästä luvusta noin 1100 opiskelee Haagan ja noin 400 Porvoon kampuksella (Haaga-Helia s.a. b; Haaga-Helia s.a. f). Opetuskieliä ovat englanti ja suomi. Haaga-Helian suomenkielisiä restonomioita ovat Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma, Matkailun liikkeenjohdon koulutusohjelma, Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelma sekä Matkailun koulutusohjelma. (Haaga-Helia s.a. e.)

Haaga-Helian restonomikampuksilla toimii paikallisyhdistykset Pore ry ja Hepo ry. Pore ry toimii Haagan kampuksella ja Hepo ry Porvoon kampuksella. Paikallisjärjestöt pyrkivät ylläpitämään opiskelijakulttuuria järjestämällä erilaisia opiskelijatapahtumia sekä sen lisäksi olemaan opiskelijöiden edunvalvojina ruohonjuuritasolla. (Pore ry s.a.; Hepo ry s.a.)

Paikallisjärjestöjen lisäksi Haaga-Heliassa toimii ammattikorkeakoululaissa määritetty opiskelijakunta Helga. Helga on yhteisö, joka muodostuu Haaga-Helian opiskelijoista. Sen tarkoituksena ”on toimia jäsentensä yhdysiteenä ja edistää yhteiskunnallisia, sosiaalisia ja henkisiä sekä opiskeluun ja opiskelijan asemaan yhteiskunnassa liittyviä pyrkimyksiään.” (Helga s.a.) Helgan toimintaa ovat myös opiskelijöiden edunvalvonta ja heidän edustamisensa ammattikorkeakoulun toimielimissä, yhteisöjen luomisen mahdollistaminen erilaisilla vapaa-ajan tapahtumilla sekä tiedottaa opiskelijoita heitä koskevista asioista kuten terveydenhuoltoon liittyvistä asioista. (Helga s.a.)

## 2.2 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Korkeakoulun alkaessa opiskelijan odotukset ovat korkealla, sillä uuteen elämänvaiheeseen tultaessa edessä ovat itsenäisyys, ystävät sekä mahdollisesti parisuhde ja työura. Edellä mainitut tekijät luovat pohjan opiskelijan tulevaisuudelle. Ammattikorkeakoulu on aikaa, jolloin kasvaa sekä asiantuntijaksi että aikuiseksi. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011, 31-32.)

Ammattikorkeakoulutus koostuu yleensä perusopinnoista, ammattiopinnoista, harjoitelluista, vapaasti valittavista opinnoista sekä opinnäytetyöstä. Opinnot kerryttävät opintopisteitä ja ammattikorkeakoulututkinnon laajuus on 210, 240 tai 270 opintopistettä. Perusopinnot luovat pohjan koulutusalan opinnoille ja ammattiopinnoilla opiskelija hankkii itselleen alan asiantuntijuuden. Vapaa-valintaiset opinnot voi suorittaa ulkomailla tai kotimaassa omassa ammattikorkeakoulussa. Harjoittelulla opiskelija perehtyy opiskeltavan alansa todelliseen työympäristöön. Opinnäytetyön tarkoituksena on todistaa opiskelijan kyky soveltaa opittua tietoa ja taitoa ja syventää osaamista erikoistumisalallaan. (Opintopolku s.a.)

Ammattikorkeakouluopiskelijat voivat olla joko kokopäiväisiä tai osa-aikaisia opiskelijoita. Opiskelijoiden tilastollinen määrittely kokopäiväisiksi tai osa-aikaisiksi katsotaan opintopisteistä. Tilastokeskuksen mukaan 30 opintopistettä tai enemmän lukuvuoden aikana suorittaneet ovat kokopäiväopiskelijoita. (Tilastokeskus s.a. a.) Haaga-Heliassa opinnot voi toteuttaa joko päivä- tai monimuoto-opiskeluna. Päiväopiskelussa opiskelu on päätoimista. Monimuoto-opiskelussa opiskelu tapahtuu muutaman kuukausittaisen lähipäivän sekä itsenäisen opiskelun ja työskentelyn yhdistelmänä. (Haaga-Helia s.a. e.)

Korkeakoulussa oppimista säätelee se, mitä opiskelija ajattelee opinnoista ja mitä oppiminen opiskelijan mielestä on. Myös se, mitä opiskelija ajattelee omista kyvyistään ja itsestään ovat tärkeitä oppimista sääteleviä tekijöitä. (Heikkilä ym. 2011, 32.)

Opiskelu ammattikorkeakoulussa on pitkäjänteisempää ja syvällisempää, kuin mitä aikaisempi opiskelu on ollut esimerkiksi lukiossa. Korkeakoulussa opiskelijoilta odotetaan kykyä tarkastella tietoa kriittisesti ja sen avulla ratkaista ongelmia ja käytännön tehtäviä. Korkeakoulussa ajanhallintataidot korostuvat, koska opiskelu on oma-aloitteisempaa ja aktiivisempaa. Lähes puolet opiskelijan opinnoista on itsenäistä opiskelua. Ammattikorkeakoulussa haastetta opiskeluun ja ajankäyttöön tuo myös työssäkäynti, sillä opintojen ohessa työskentely on koko ajan yleisempää. (Tuovila, Seilo, & Kunttu 2020, 42-43; Heikkilä ym. 2011, 32.) Opetus- ja kulttuuriministeriön mukaan ammattikorkeakoulutuksen ”tehtävänä

on integroida teoreettista ja käytännön osaamista” (Vanhanen-Nuutinen, Saari, Kotila & Mäki 2018, 25).

Ammattikorkeakoululain 4 § erittelee ammattikorkeakoulun tehtäväksi ”antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua.” (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.)



### 3 Työssäkäynti opintojen ohessa

Työskentely opiskelujen ohella on hyvin yleistä. Opetus- ja kulttuuriministeriön eli Okm:n vuonna 2018 tehdyn julkaisun (Vanhanen-Nuutinen ym. 2018, 19) mukaan päätoimisista eli kokoaikaisista korkeakouluopiskelijoista noin puolet tekevät töitä opiskelujen ohella. Lähes samanlainen prosentuaalinen osuus kertoo työn vastaavan opiskeltavaa alaa. Syynä työskentelylle lähes yksimielisesti opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisun mukaan on yleisten elinkustannusten kattaminen. Opiskeluiden ja työskentelyn yhdistäminen tarjoaa julkaisun mukaan ”tiedon ja taidon soveltamisareenan opiskelijoille”. (Vanhanen-Nuutinen ym. 2018, 11-20.)

Työsuhde on palkansaajan ja työnantajan välinen oikeudellinen suhde. Työsuhteen luonne voi olla vakituinen eli toistaiseksi voimassa oleva tai määräaikainen eli työsuhteen alkamis- ja päättymispäivät on sovittu ennalta. Myös harjoittelija ja oppisopimusoppilas ovat työsuhteen luonteeseen liittyviä määritteitä. (Tilastokeskus s.a. d.) Työ voi olla osa- tai kokoaikaista. Tilastokeskuksen mukaan ”Palkkarakennetilastossa koko- ja osa-aikaisuuden erittely perustuu säännölliseen viikkotyöaikaan” (Tilastokeskus s.a. b).

Työtehtävien mielekkyydestä riippuen opiskelijat kokevat enemmän tai vähemmän stressiä. Työn ja opetuksen laatu on suoraan yhteydessä opiskelijan motivaatioon. (Vanhanen-Nuutinen ym. 2018, 23.) Lisäksi Okm:n julkaisussa (Vanhanen-Nuutinen ym. 2018, 22) kerrottiin kuinka ”hyvät työelämäkäytännöt opetuksessa vähentävät työssäkäynnin koettua stressiä ja lisäävät opiskelijan tyytyväisyyttä opintojensa etenemiseen sekä omaan oppimiseen.”

#### 3.1 Tutkimus Haaga-Helia ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoiden työskentelystä ja sen vaikutuksesta opiskeluun (2009)

Vuonna 2009 Haaga-Helia ammattikorkeakoulu toimi toimeksiantajana opinnäytetyölle, jossa tutkittiin työnteon vaikutusta opiskelijamenestykseen (Korpisalo, 2009). Koska opinnäytetyö on toteutettu yli 10 vuotta sitten, tulee sen tiedon ajankohtaisuus ja luotettavuus tarkistaa. Luotettavuus tarkistettiin kyselytutkimuksen avulla.

Kokonaisuudessaan vastanneista noin 90% ilmoitti tekevänsä töitä opiskelujen ohella. Tutkimukseen vastanneista 71% teki töitä opiskelujen ohella turvatakseen toimeentulonsa. 47% vastanneista ilmoitti tekevänsä töitä toimeentulon turvaamisen lisäksi työkokemuksen kasvattamisen takia. Korpisalon tekemän tutkimuksen mukaan restonomiopiskelijat käyttivät noin 25 tuntia viikosta työnteokseen. (Korpisalo, 2009.)

Korpisalon (2009) löydöksen mukaan osa restonomiopiskelijoista koki työssäkäynnin häiriötekijäksi. Opintojen viivästyminen oli tutkimuksen mukaan suoraan yhdistettävissä työntekoon. Suurimmalla osalla opiskelijoista kuitenkin oli riittävän hyvät ajanhallintataidot, jolloin työskentelyn ja opiskelun yhdistäminen ei luonut ongelmaa. Ongelman välttämiseksi tarvitaan joustavia työnantajia, arki-ilta ja viikonloppu painotteisia työvuoroja sekä rohkeutta kieltäytyä työvuoroista. Myös oppilaitoksen tuki on tärkeä tekijä opiskelijoille. (Korpisalo, 2009.)

Ajan ja motivaation puute olivat kaksi esille nousutta ongelmaa. Joustamattomat työnantajat tulivat esille tuloksissa. Korpisalo (2009) kertoo tutkimuksessaan, että kaikki opiskelijat eivät pysty täysin itsenäiseen toimintaan, vaan tarvitsisivat tukea. (Korpisalo, 2009.)

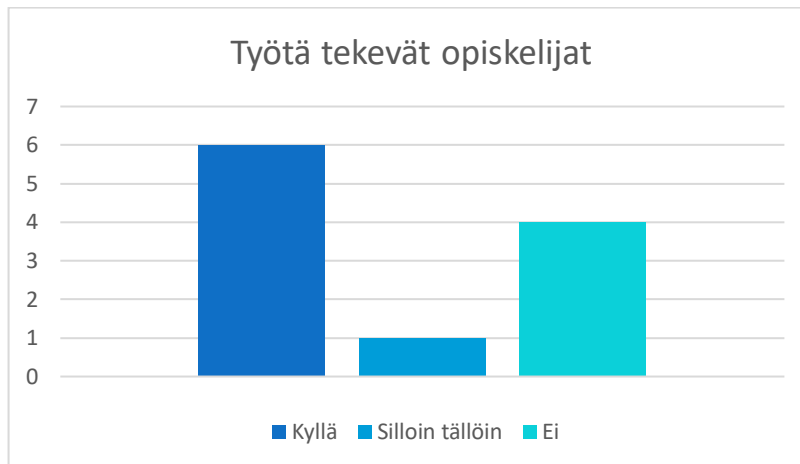
Korpisalon (2009) tutkimuksesta kävi ilmi, että työntekoon käytetty aika oli pois restonomiopiskelijoiden opiskeluista, viikonlopuista, vapaa-ajasta, sosiaalisesta elämästä sekä levosta. Myös lomat käytettiin työskentelyyn. Työskentelyn luomat positiiviset puolet olivat elintason parantuminen, työkokemuksen saaminen, kontaktien luominen sekä työllistymisen mahdollistaminen opintojen jälkeen. (Korpisalo, 2009.)

### **3.2 Restonomiopiskelijoiden työnteon ajankohtaistaminen**

Korpisalon tekemän tutkimuksen luotettavuuden selvittämiseksi toteutettiin seuraava kyselytutkimus. Tämän kyselyn (liite 1) tarkoituksena oli selvittää, että onko yli 10 vuotta sitten tehty tutkimus edelleen paikkaansa pitävä. Korpisalon (2009) tekemää tutkimusta käytetään myöhemmin opinnäytetyössä tulosten vertailun kohteena.

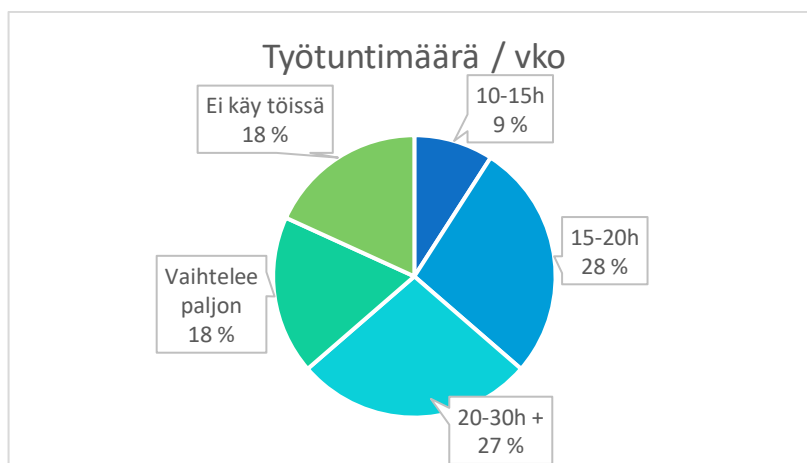
Tämän kyselyn mukaan tulokset ovat edelleen ajankohtaisia ja luotettavia. Kyselytutkimus toteutettiin kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä 24.1-30.1.2021 välisenä aikana. Kysely lähetettiin 14:lle henkilölle eri linjoilta ja vuosikursseilta Haagan kampuksella. Kyselyyn osallistuneet opiskelijat olivat kaikki vapaaehtoisia. Vapaaehtoiset opiskelijat pyydettiin mukaan eliittiotannan avulla. Kyselyyn vastasi 11 henkilöä. Kysely käsitteli opiskelun ja työnteon ja niiden yhdistämisen. Lisäksi siinä käsiteltiin stressiä ja työnteon ja opiskelun vaikutuksia terveyteen. Myös uupumusta käsiteltiin pinnallisesti, jotta myöhemmin pidettävälle tutkimukselle saatiin selkeä suunta ja pohja. Tässä kyselytutkimuksessa kysymyksissä käytettiin sanaa koulu, sillä se on eniten opiskelijoiden keskuudessa käytetty sana opiskelusta ja oppilaitoksesta. Samalla haluttiin taata se, että kynnys vastata tähän kyselyyn oli mahdollisimman matala ja jotta se olisi mahdollisimman helposti lähestyttävä. Seuraavaksi käydään läpi kyselytutkimuksen (liite 1) tuloksia.

Tähän kyselyyn vastanneista opiskelijoista viisi oli vuosikurssilta 2018, viisi oli vuosikurssilta 2019 ja yksi oli vuosikurssilta 2020. Vastanneiden keski-ikä oli 23,8 vuotta. Vastanneista seitsemän eli 64% teki töitä opiskelujen ohella (kuvio 1). Yksi kertoi työskentelevänsä, mutta vain silloin tällöin. Työttömänä kyselyn toteutushetkellä oli neljä opiskelijaa eli 36%.



Kuvio 1 Työskentely opintojen ohessa

Tutkimuksesta kävi kuitenkin ilmi, että motivaation heittäminen vaikuttaa suoraan aktiivisuuteen ja tällä hetkellä motivaatioon vaikuttaa suuresti etäopetus ja sen toteutus. Viikoittainen työtuntimäärä vaihtelee paljon, mutta keskimäärin töitä tehdään 15-30 tuntia viikossa (kuvio 2).



Kuvio 2 Viikoittainen työtuntimäärä

Opiskelemallaan alalla vastaajista työskenteli 73% ja 9% kertoi aikovansa työskennellä. 91% kokee työskentelyn opintojen ohella tärkeänä opintoja ajatellen.

## 4 Opiskelijan hyvinvointi ja opiskelukyky

Seuraavaksi käsitellään opiskelijoiden hyvinvointiin sekä opiskelukykyä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän lisäksi käsitellään työuupumusta ja opiskelu-uupumusta sekä kuinka uupumuksesta on mahdollista toipua. Samalla luodaan katsaus sille, miten oppilaitos voi olla positiivisena vaikuttajana opiskelijan jaksamiseen ja hyvinvointiin.

### 4.1 Opiskelukyky

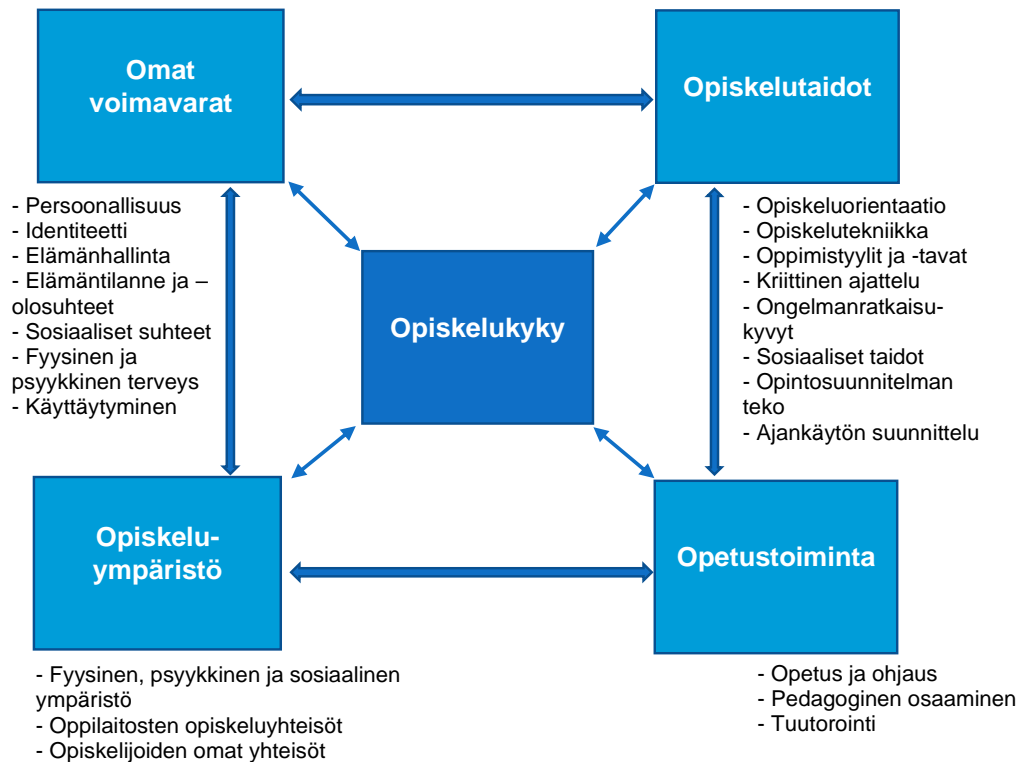
Opiskelukyky tarkoittaa opiskelijaan ja opiskeluun liittyvien tekijöiden vuorovaikutusta (Tuovila ym. 2020, 35). Opiskelijan opiskelukykyä voidaan määrittää (kuvio 3) yksilöllisten ja ympäristöön liittyvien tekijöiden kokonaisuutena, joita ovat esimerkiksi opiskelutaidot, opetustoiminta, opiskeluympäristö sekä omat voimavarat. (Kunttu 2011, 34-35.)

Opiskelukykyyn rinnalla opiskelijan fyysistä ja psyykkistä jaksamista voidaan sanoa opiskelukunnoksi. Opiskelukuntoa eli jaksamista edesauttaa säännöllinen arkirytm, joka sisältää terveelliset elämäntavat eli riittävästi lepoa, terveellistä ruokavaliota sekä riittävästi liikuntaa. (Puusniekka & Kunttu 2011, 38.)

Opiskelukykyä tarkasteltaessa tulee siis huomioida psyykinen hyvinvointi, opintomenestys ja arjen kokonaisuuden hahmottaminen. Opiskelukykyllä äärimmäisen tärkeää merkitystä on opetuksella ja ohjauksella. Pätevä ohjaus- ja opetustoiminta on keskeinen tekijä opiskelukyvyssä. Pätevä ohjaus- ja opetustoiminta sisältää esimerkiksi vuorovaikutuksen opiskelijan ja opettajan välillä sekä tutortoiminnan. (Kunttu 2011, 34-35.)

Opiskelukykyymallin taustalla vaikuttavia tekijöitä ovat yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet ja asenteet. Opiskelukyky on toiminnallinen kokonaisuus, jonka kaikkiin ulottuvuuksiin vaikuttamalla voidaan edistää opiskelijan opiskelukykyä. Opiskelijan opiskelukykyyn edistäminen on tehtävä, joka kuuluu kaikille opiskelijan toimintaympäristöön vaikuttaville organisaatioille. Tällaisia organisaatioita ovat esimerkiksi terveydenhuolto, oppilaitos ja opiskelijajärjestöt. (Kunttu 2011, 34-35.)

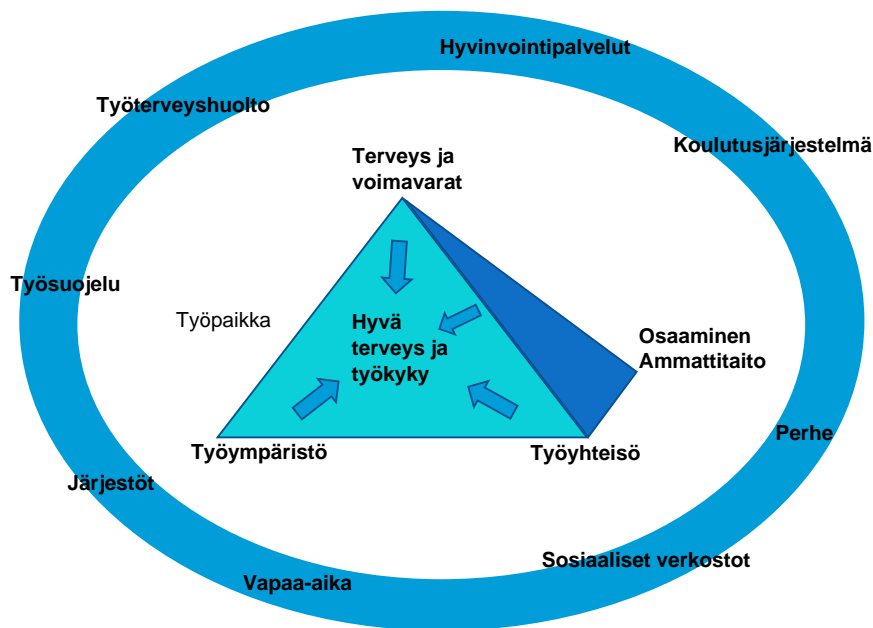
Opiskelukykyä pyritään edesauttamaan erilaisilla ohjauspalveluilla. Tällaisia palveluita ovat opinto-ohjaajien tapaamiset, opiskelijatuutoriryhmät ja omaopettajajärjestelmä. Näillä apua tarjotaan muun muassa opiskelun ongelmiin ja opiskelutaitoihin. Tällaisten palveluiden käyttö saattaa kuitenkin olla vaikea löytää tai avun hakemiselle on kynnys. Tämän takia on tärkeää, että esimerkiksi terveydenhuollon vastaanotolla tunnetaan opiskelustressin ja -uupumuksen aiheuttamat oireet. (Tuovila ym. 2020, 43.)



Kuvio 3 Opiskelukyky malli (mukaiillen Kunttu 2011, 34)

Opiskelukyky malli (kuvio 3) luotiin yhteistyössä YTHS:n, Työterveyslaitoksen ja Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otuksen kanssa. Kristina Kunttu oli mukana työryhmässä. Opiskelukyky malli käytettiin esityksessä ensimmäisen kerran vuonna 2005 ja kyseinen Kuntun muokkaama ja käyttämä dynaamisempi muoto julkaistiin vuonna 2006. Opiskelukyky malliin lähtökohtana on työkyvyn tetraedrimalli (kuvio 4). Dynaamisessa muodossa oleva opiskelukyky malli pohjautuu siis työkyvyn tetraedrimalliin, mutta koska tetraedrimallin julkaisu oli hidasta, ehti opiskelukyky malli tulla esille ensin. (Kunttu 2011, 34; Kunttu 26.3.2021.)

Opiskelukyky on verrattavissa työkykyyn. Työkyvyn tetraedrimallissa (kuvio 4) ei ole vastinetta opetus- ja ohjaustoiminnalle. Yksi toinen selkeä ero työkyvyn ja opiskelukyvyn välillä on se, että opiskelijoilla ei usein ole selkeää käsitystä tulevista koulutussisällöistä tai koulutuksen laadusta. Työhön yleensä taas hakeudutaan sillä periaatteella, että tulevat työtehtävät tiedetään entuudestaan edes jollakin tasolla. (Kunttu 2011, 34-35.) Sekä opiskelukyky että -into valmistavat nuoria työelämään, sillä opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa työhyvinvointia. Kun koulutuspolku onnistuu, se lisää mahdollisuuksia pitkälle työuralle. Tämä myös edistää työkykyä. (Salmela-Aro 2011, 43.)



Kuvio 4 Työkyvyn tetraedri-malli (mukaillen Sulander & Romppanen 2007)

Työkyky, kuten opiskelukyky, koostuu yksilön voimavarojen ja työn vuorovaikutuksesta. Peruslähtökohtana työkyvyllä on terveys fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena toimintakykyinä. Henkilön työkykyyn vaikuttaa terveys ja voimavarat, työympäristö, työyhteisö sekä ammatillinen osaaminen. (Kunttu 2011, 34-35; Salmela-Aro 2011, 43.)

## 4.2 Opiskelijan hyvinvointi

Hyvinvointi on kokonaisuus, jossa osatekijöinä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi. Yksilön hyvinvointiin vaikuttavaa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma. Koettua hyvinvointia voidaan mitata elämänlaadulla, jota muovaavat terveys, materiaallinen hyvinvointi, odotukset hyvästä elämästä, ihmissuhteet, omanarvontunto sekä mielekäs tekeminen. (THL 4.9.2020.) Edellä mainitussa kuvauksessa on taustalla Erik Allardtin (1976, 32-55) näkemys hyvinvoinnista.

Hyvinvointia voidaan tutkia Erik Allardtin (1976, 32-55) kehittämän *Having, Loving, Being* näkemyksen avulla. *Having* tarkoittaa elintasoja ja fyysisiä tarpeita. *Loving* tarkoittaa yhteisyyssuhteita ja esimerkiksi tarvetta kuulua sosiaalisten suhteiden verkostoon. *Being* tarkoittaa itsensä toteuttamisen muotoja kuten esimerkiksi persoonallisuuden kehittämistä. Allardtin (1976) näkemyksessä yksinkertaiseen nelikenttään ristiintaulukoidaan neljä käsitettä (taulukko 1). Nämä käsitteet ovat Hyvinvointi, Onnellisuus, Elintaso ja Elämänlaatu. Myöhemmin näkemykseen on myös lisätty tarve mitata tyytyväisyyttä yksilön Having-, Loving- ja Being-tiloihin. (Allardt 1976, 32-55; Uusitalo & Simpura 2020.)

Lähtökohtana tässä hyvinvointinäkemyksessä on yksilöiden tarpeiden tyydytys. Siinä sosiaalinen järjestelmä ja sosiaalinen rakenne ovat yksilön tarpeiden tyydytykseen vaikuttavina tekijöinä. Yksilökeskeinen näkökulma tuo esille, kuinka yksilö saa resursseja tarpeiden tyydyttämisestä ja arvojen toteutumisesta. Myös sosiaaliseen yhteyteen kuuluminen luo resursseja. Tällainen yhteys voi olla sellainen, jossa yksilö kokee kiitollisuutta ja arvontoa. (Allardt 1976, 9-33.)

Taulukko 1 Näkemys hyvinvoinnista ja sen mittareista (mukaillen Allardt 1976, 33)

	Hyvinvointi	Onnellisuus
Elintaso ( <i>Having</i> )	Aineellisiin ja persoonallisiin resursseihin perustuva tarpeen tyydytys	Subjektiiiviset tunteet ja kokemukset yksilön materiaalisista ja ulkoisista elin- doista
Elämän- laatu ( <i>Loving, Being</i> )	Ihmisten välisiin, ihmisen ja yhteiskunnan sekä ihmisen ja luonnon suhteisiin perustuva tarpeentyydytys	Subjektiiiviset tunteet ja kokemukset suhteesta ihmisiin, luontoon ja yhteiskuntaan

Opiskeluhyvinvointi on laaja kokonaisuus, jossa eri tekijät vaikuttavat sekä suoraan että välillisesti opiskelijan elämään ja sen eri osa-alueisiin. Opiskeluhyvinvointiin vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi puutteet sosiaalisessa ja terveydellisessä hyvinvoinnissa. (Saari & Villa 2016, 110.)

YTHS:n vuoden 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin voi vaikuttaa positiivisesti, jos opiskelija liittyy erilaisiin opiskelijoiden yhteisöihin. Tällaisia yhteisöjä voivat olla esimerkiksi ammattikorkeakoulujen opiskelijayhdistykset tai paikallisyhdistykset. Samalla oman alan opiskelijakollegat ovat tärkeä vertaistuen lähde niin opiskeluun kuin muihin elämään liittyvissä asioissa. (Saari & Villa 2016, 111.)

Opiskelijajärjestöt ja paikalliset opiskelijakunnat ovat avainasemassa opiskelijoiden hyvinvoinnin edesauttamisessa. Niiden tehtävänä on toimia opiskelijoiden edunvalvojina, asiantuntijoina opiskelijoita koskevissa sosiaali- ja koulutuspoliittisissa asioissa, unohtamatta vapaa-ajalle järjestettävää toimintaa. Vapaa-ajalla järjestettävä toiminta, kuten erilaiset

opiskelijajuhlat, ovat tärkeitä tekijöitä ja mahdollistajia sekä opiskelijoiden sosiaalisten suhteiden että yhteenkuuluvuuden tunteen luomiselle. (Tuovila ym. 2020, 45.)

Opiskelutyytyväisyys määritellään opiskeluhuvinvoinnin alakäsitteenä. Sillä voidaan kuvata opiskelijan sopeutumista erilaisiin opetusratkaisuihin ja niihin liittyviin hallinnan tunteisiin. Hallinnan tunteisiin kuuluu kokemus ohjauksen riittävydestä sekä opiskelijan sopeutumista erilaisiin opetusratkaisuihin. (Saari & Villa 2016, 111.)

### **4.3 Työuupumus**

Työuupumus eli burn out on häiriötila, joka syntyy, kun työn aiheuttama stressitila pitkittyy. Työuupumuksen oireita ovat kyynistynyt asenne työtä kohtaan, heikentynyt ammatillinen itsetunto sekä uupumusasteinen väsymys. Työuupumus vähentää työntekijän psyykkisiä voimavaroja vähitellen. (Ahola, Tuisku, & Rossi 29.6.2018.)

Työuupumus ei itsessään ole sairaus, mutta työuupumus nostaa riskiä sairastua muun muassa masennukseen, unihäiriöihin ja stressiperäisiin somaattisiin eli fyysisiin sairauksiin. Näiden lisäksi työuupumus lisää työtapaturmien riskiä ja työkyvyttömyyttä. (Ahola ym. 29.6.2018.) Mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat aiheuttavat pääosan nuorten ja nuorten aikuisten terveyshaitoista. Ne ovat merkittäviä työkyvyttömyyden ja syrjäytymisen riskitekijöitä. (Tuovila ym. 2020, 85.) Työkyvyttömyys tarkoittaa sitä, ettei pitkään jatkuneen sairauden tai vamman takia ole päässyt tekemään töitä tai opiskelemaan (Tilastokeskus s.a. c.)

Kun työntekijä kyynistyy se tarkoittaa, että työntekijä alkaa epäilemään oman työnsä merkitystä, jonka lisäksi työnteon mielekkyys katoaa. Asiakaspalvelutöissä kyynistyminen esiintyy asiakkaiden palvelutilanteissa, jossa palvelu muuttuu mekaaniseksi. (Ahola ym. 29.6.2018.)

### **4.4 Opiskelu-uupumus**

Opiskelu-uupumus on opiskeluun liittyvä pitkittynyt stressioireyhtymä. Sen oireisiin lukeutuvat uupumusasteinen väsymys, kyynistynyt asenne opintoja kohtaan sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunne. Opiskelu-uupumus on rinnastettavissa työuupumukseen. (Saari & Villa 2016, 107-113; Salmela-Aro 2011, 43.)



Opiskelu-uupumuksen kehittymiseen voi olla monia syitä. Laukaisevia tekijöitä voivat olla esimerkiksi kilpailullinen ilmapiiri, liian suuri työmäärä ja liian korkeat vaatimukset, ongelmat terveydessä tai henkilökohtaisessa elämässä tai toimeentulossa. (Tuovila ym. 2020, 41; Salmela-Aro & Read 2017, 21-22.)

Työ- ja opiskelu-uupumusta mitataan samoilla tekijöillä. Viime aikoina oireisiin on lisätty tunnesäätelyn vaikeutuminen eli emotionaalinen tekijä ja suorituskyvyn heikkeneminen eli kognitiivinen tekijä (Nyyti Ry s.a.) Opiskelu-uupumus aiheuttaa suuren riskin masentua (Salmela-Aro 2018). Mielenterveysongelmat ja päihdeongelmat nostavat riskiä syrjäytymiseen, aiheuttavat työkyvyttömyyttä ja vaikuttavat negatiivisesti opiskelukykyyn. Opiskelijoilla tavallisimpia elämään vaikuttavia häiriöitä ovat ahdistuneisuushäiriöt ja masennustilat. (Tuovila ym. 2020, 85.)

Uupumuksen vastakohtana (kuvio 5) voidaan Nyyti ry:n eli opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelukykyä edistävän järjestön sekä Helsingin Yliopiston professori Katariina Salmela-Aron mukaan pitää opiskeluintoa. Opiskeluinto rakentuu energisyydestä, päättävyydestä sekä opiskeluun uppoutumisesta. (Nyyti ry s.a.; Salmela-Aro 2018.)

Opiskeluinto on opiskelijan hyvinvointia kuvaava tila. Siinä opiskelija on energinen, omistautuu opinnoille ja uppoutuu tekemiseensä. Opiskeluintoa ylläpitää opiskelun merkityksellisyys. Kun opiskelulla on merkitys, se synnyttää omistautumista ja motivoi opiskelijaa. Opiskeluintolla on suora merkitys opiskelijan hyvinvointiin. (Salmela-Aro 2018.)



Kuvio 5 Opiskelu-uupumuksen vastakohta (Nyyti ry s.a.; Salmela-Aro 2018)

Mitä kauemmin uupumustila on kestänyt, sen kauemmin kestää siitä toipuminen. Uupumus syntyy salakavalasti ja se onkin hyvin vaikea huomata. (Nyyti ry s.a.) Uupuneet tai uupumusta kokevat opiskelijat ovat suuremmissa riskissä venyttää opintojaan suunniteltua pidemmäksi tai jättää opiskelut kokonaan kesken (Salmela-Aro & Read 2017, 26). Vuonna 2017 Salmela-Aron ja Readin tekemän tutkimuksen mukaan opiskelu-uupumusta koetaan sitä enemmän mitä pidemmällä opiskelut ovat tai mitä pidempään opiskelu on

kestänyt. Heidän tutkimuksessaan vasta aloittaneet opiskelijat kokivat innostusta ja opiskeluajan ylittäneet olivat suuremmassa riskissä uupua tai jo täysin uupuneita (Salmela-Aro & Read 2017, 25.)

Uupumus nostaa riskiä sairastua uniongelmiin (Ahola ym. 29.6.2018). Unettomuus on kyvyttömyyttä nukkua riittävästi. (Huttunen 30.11.2018). Unettomuusoireista ja kokonaisvaltaisesta väsymyksestä seuraa väsymystila, joka ei hellitä edes vapaa-ajan tai normaalin levon avulla. Väsymys on seuraus pitkään jatkuneesta ponnistelusta tavoitteiden saavuttamiseksi. (Ahola ym. 29.6.2018.)

Unettomuus ei yksittäisinä tapauksina ole vielä huolestuttavaa, vaan hyvin tavallista. Yksittäiset tapaukset voivat johtua esimerkiksi ohimenevästä stressistä tai aikaerorasiituksesta. Pitkittyneenä unettomuus voi altistaa ahdistushäiriöille ja masennukselle. Unettomuus aiheuttaa univajetta ja univelkaa. Univelkaa syntyy, kun ihminen ei saa riittävästi unta ja unentarve ei täyty. Opiskelijoilla ja töissä käyvillä pitkittynyt unettomuus aiheuttaa keskittymis- ja oppimisvaikeuksia. (Huttunen 30.11.2018.)

Lääkärikirja Duodecim kertoo unettomuuden vaikutuksista elimistön toimintaan ja aineenvaihduntaan seuraavasti:

Univaje ja univelka lisäävät kortisolin illanaikaista erityistä lisämunuaisesta. Kilpirauhasen toiminta vilkastuu ja sydämen syke nousee. Samanaikaisesti ruokahalua säätelevien rasvasolujen erittämisen leptonin määrä pienenee ja mahalaukun solujen tuottaman greliinin pitoisuus suurenee verenkierrossa. Tuloksena näistä univajeeseen aiheuttamista aineenvaihdunnallisista muutoksista on nälän tunne ja halu käyttää nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja. Tämän seurauksena jatkuva univaje ja univelka ovat eräs tärkeä syy lihomiseen. (Huttunen 30.11.2018.)

#### **4.5 Uupumuksesta toipuminen**

Työ- ja opiskelu-uupumuksesta voi toipua. Toipumiseen tarvitaan lepoa työstä, opiskelusta tai molemmista. Ammattiapu on monelle tarpeen, jolloin joko työ- tai opiskeluterveydenhuollon kautta on kannattavaa olla yhteydessä lääkäriin tai psykologiin. Uupuneen henkilön toipuminen alkaa siitä, kun henkilö hyväksyy tarpeen uuvuttavan tilanteen muuttamiseen. (Nyyti ry s.a; Ahola ym. 29.6.2018.)

Uupumuksesta toipumisen avaintekijänä on selvittää, mikä uupumusta aiheuttaa. Toipuvan henkilön on pohdittava omia toiminta- ja ajattelutapojaan. Uuvuttavat tekijät usein löytyvät toimintatavoista ja ajattelumalleista. Tällaisia toimintatapoja voivat olla esimerkiksi

liian vaativat tavoitteet itselleen tai vapaa-ajan puuttuminen. (Nyyti ry s.a.) Lisäksi uupumista ja kyynistyvää asennetta voi ennaltaehkäistä aktiivisella palautteenannolla ja sosiaalisella tuella oppilaitoksen suunnalta (Salmela-Aro & Read 2017, 22).

Toipumista edistäviä tekijöitä ovat liikunta ja uni, joista Lääkärikirja Duodecim kertoo seuraavasti: ”Riittävä liikunta edistää rentoutumista ja uni on tärkeä psykofysiologisen palautumisen kannalta” (Ahola ym. 29.6.2018).

#### **4.6 Opiskelijoiden terveyteen vaikuttavat tekijät**

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee terveyden olevan fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tasapainoinen ja hyvä tila (World Health Organization s.a.). Tämä määritelmä on kuitenkin saanut arvostelua, sillä terveys on jokaisen ihmisen koko ajan muuttuva tila. Kansanterveyslaitoksen entinen pääjohtaja Jussi Huttunen kertoo Lääkärikirja Duodecimissa (5.11.2020) ihmisen terveyteen vaikuttavan fyysinen ja sosiaalinen elinympäristö sekä ennen kaikkea ihmisen omat kokemukset, arvot ja asenteet.

Jokainen ihminen määrittelee terveytensä eri tavalla. Oma koettu terveys on se mikä on lopulta tärkein. Esimerkiksi ihmisellä voi olla vaikeitakin vammoja, mutta silti kokea olevansa terve. Omakohtainen ajatus terveydestä rakentuu siitä fyysisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä, jossa ihminen elää. (Huttunen 5.11.2020.)

Opiskelijoiden terveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat Sosiaali- ja Terveysministeriön Opiskeluterveydenhuollon oppaan 2020 (Tuovila ym. 2020, 30) mukaan ravitsemus, uni ja lepo, liikkuminen, mediasuhteet eli mobiililaiteriippuvuus, nikotiinituotteet, alkoholi, huumeet, sosiaaliset suhteet, lähisuhdeväkivalta, koettu terveydentila, seksuaaliterveys, psyykinen terveys sekä suun terveys. Edellä mainitut tekijät ovat sellaisia, joihin opiskelijalla itsellään on vaikutusmahdollisuus omien voimavarojen kautta, opiskelukyvyyn sekä siihen liittyvä tuen tarpeen lisäksi. (Tuovila ym. 2020, 30.) Myös ulkoisilla tekijöillä, kuten oppilaitoksella ja työllä on suora vaikutus opiskelijan terveyteen. Oppilaitos voi tarjota opiskelijalle tukitoimia edistääkseen opiskelijan terveyttä ja hyvinvointia. (Tuovila ym. 2020, 31-36; THL s.a.)

Opiskelijoiden terveydentilaa tutkitaan jatkuvasti. YTHS eli Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö teettää valtakunnallisia terveystutkimuksia korkeakouluopiskelijoille neljän vuoden välein. Tutkimuksia on teetetty ammattikorkeakouluopiskelijoille vuodesta 2008. Tutkimuksen opiskelijat ovat alle 35-vuotiaita ja perustutkintoa korkeakoulussa suorittavia. (YTHS s.a.)

YTHS:n tutkimuksissa on mukana THL eli Terveyden ja hyvinvoinnin laitos sekä Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus eli KOTT. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus selvittää korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapojen ja hyvinvoinnin ohella sekä yhdessä terveystäytymisen kanssa. Terveystäytymisestä voi eritellä sosiaaliset suhteet, opiskelun sekä toimeentulon. Lisäksi tutkimuksissa on ollut vaihtuvia erityisteemoja, joista yksi on ollut opiskelu-uupumus ja -into. Lisäksi tutkimuksessa tutkitaan opiskelukykyä ja mahdollista tuentarvetta opinnoissa ja opintojen aikana. (YTHS s.a.; THL s.a.)

Vuonna 2016 YTHS:n toteuttamassa tutkimuksessa kävi ilmi, että ammattikorkeakoulun naisopiskelijat olivat suurimmassa uupumusriskissä ja ammattikorkeakouluopiskelijoista miehet olivat pienimmässä uupumusriskissä (Saari & Villa 2016, 70). Uupumusmittarissa osa-alueina olivat opiskeluasioiden murehtiminen ja kokemus työmäärään hukkumisesta. Kyselyyn osallistuneista opiskelijoista neljännes murehtii opiskeluasioita vapaa-aikanaan paljon. Erityisesti ammattikorkeakoulussa opiskelevat naiset kokivat hukkuvansa opintoihinsa. (Saari & Villa 2016, 87.)

## 5 Oppilaitos osana opiskelijan hyvinvointia

Opiskeluympäristö rakentuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ympäristöstä. Fyysinen opiskeluympäristö rakentuu esimerkiksi erilaisista oppimisympäristöistä, opetusvälineistä, taukotiiloista sekä lukujärjestyksistä. Psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön opiskeluympäristöön luo henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen vuorovaikutus, opiskeluilmapiiiri sekä opiskeluyhteisöjen erilainen vapaa-ajan toiminta. (Tuovila ym. 2020, 37; Kunttu 2011.)

Mielenterveyttä edistävä oppimisympäristö koostuu tekijöistä, jotka edistävät esimerkiksi kommunikointikykyä opiskelijoiden ja henkilökunnan välillä. Tärkeitä tekijöitä mielenterveyttä edistävässä oppimisympäristössä siis ovat: henkilökunnan ja opiskelijoiden yhteistyö, henkilökohtaiseen vuorovaikutukseen panostaminen, yhteisöllisyyttä tukeva fyysinen ympäristö, tukipalveluiden selkeä näkyvyys ja avoin tiedottaminen, ihmisten välillä vallitseva luottamus ja avoimuus, itsearvostuksen tukeminen rohkaisemalla ja kannustamalla, itsearvostuksen tukeminen arkisella kanssakäymisellä, voimavaroihin ja osaamiseen keskittyvä palautteenanto, turvallinen, selkeä ja ennustettava oppimisympäristö sekä mielen hyvinvoinnin edistäminen osana opetusta. Mielenterveyttä tukevaa työtä tekevät siis arjen toimijat eli opettajat, oppilaitoksen muu henkilökunta, opiskelijat ja koulupsykologit. (Tuovila ym. 2020, 37; Kunttu 2011.)

Ammattikorkeakouluyhteisö tarkoittaa yhteisöä, johon kuuluu ammattikorkeakoulun opettajat ja muu henkilöstö sekä tutkintoon johtavassa koulutuksessa olevat opiskelijat (Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932).

Yhteisöllinen työ oppilaitoksissa on opiskeluympäristöihin sekä -yhteisöihin ja suoraan tai välillisesti opiskelijoihin kohdistuvaa monialaista terveyden, hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistämistä. Tavoitteena on edistää hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja vähentää altistavia ja laukaisevia riskitekijöitä. Opiskelijaterveydenhuolto on tärkeä tekijä ja asiantuntija yhteisöllisessä työssä oppilaitoksissa. Opiskelijaterveydenhuollon toimintatapoja ovat sidosryhmäyhteistyö, oppilaitosympäristön terveellisyys ja turvallisuuden säännöllinen tarkastaminen sekä monipuolinen terveyttä edistävä viestintä. (Tuovila ym. 2020, 47.)

Korkeakoulussa yhteisöllinen työ on tiivistä yhteistyötä terveydenhuollon, korkeakoulujen ja opiskelijajärjestöjen kesken. Yhteisöllinen työ sisältää hyvän vuorovaikutuksen edistämistä, opiskelijoiden terveellisten elintapojen edistämistä, päihteettömyyden edistämistä, mielenterveyden edistämistä esimerkiksi voimavarojen tukemista sekä lisäksi osallistavan

ja yhteisöllisen toimintakulttuurin edistämistä. Yhteisöllisessä työssä korkeakoulujen hyvinvointiohjelmat on huomioitava hyvin. Korkeakoulukohtaisesti ne muodostuvat omista toimintaperiaatteista ja käytännöistä ja liittyvät opiskelijoiden ja yhteisöjen hyvinvointiin. Myös valtakunnalliset ohjelmat ja suositukset ovat osa hyvinvointiohjelmaa. Opiskelijajärjestöjen sekä paikallisjärjestöjen mukanaolo työssä on tärkeää. Opiskelijajärjestöt ja paikallisjärjestöt luovat ja ylläpitävät opiskelijakulttuuria. Niillä on myös iso rooli uusien opiskelijoiden tutustuttamisessa opiskelupaikkaan ja -järjestöön. (Tuovila ym. 2020, 47-53.)

Opiskelijayhteisössä vapaa-ajan toiminta on usein se muistorikkain osa opiskelua. Erilaisissa opiskelijajärjestöjen järjestämissä tapahtumissa sidotaan elinikäisiä ystävyyssuhteita ja luodaan verkostoja. Näistä suhteista ja verkostoista on hyötyä opiskelujen jälkeisessä työelämässä. Mielekäs harrastustoiminta on tärkeää vastapainoa opiskelulle. Tässä opiskelijajärjestöt ovat tärkeässä asemassa. Opiskelijayhteisöt voivat merkittävästi vahvistaa nuoren hyvinvointia antamalla mahdollisuuden ryhmään kuulumiseen, yhteisöllisyyteen sekä kohdatuksi tulemiseen. (Tuovila ym. 2020, 43; THL 13.4.2021.)

Oppilaitoksella terveyttä edistävä viestintä on tärkeää ja sen tavoitteena on lisätä opiskelijoiden tietoa ja ymmärrystä terveyteen ja opiskelukykyyn liittyvissä asioissa. Terveyttä edistävä viestintä sisältää sekä opiskeluyhteisössä toteutettavien tapahtumien järjestämisen, terveystiedon tuottamisen että terveystiedon tiedottamisen. Terveyttä edistävää viestintää ovat myös esimerkiksi tutorkoulutukset, uusien opiskelijoiden infotilaisuudet, kampanjat ja hyvinvointitapahtumat. (Tuovila ym. 2020, 54.)

## 6 COVID-19 ja sen vaikutus opiskelijoihin

Joulukuussa 2019 Kiinasta liikkeelle lähtenyt COVID-19 (World Health Organization 27.4.2020) eli koronavirus on muuttanut tapamme ja toimintamme täysin. Opiskelijat joutuivat uuden normaalin äärelle opintojen siirryttyä etäopetuksiksi ja töiden lähdettyä alta.

Koronaviruksen aiheuttaman tilanteen takia esimerkiksi Haaga-Heliassa otettiin käyttöön niin sanottu yhdistelmämalli, jolla opiskelijoiden määrä kampuksilla saatiin vähennettyä. Tämä takasi sen, että turvavälit muihin opiskelijoihin säilyi. Yhdistelmämalli otettiin käyttöön syksyllä 2020 ja se on käytössä myös kevään 2021. Kuitenkin virustilanteen pahentuessa, myös Haaga-Helia ammattikorkeakoulu joutui siirtämään kaiken opiskelun verkkoon. Kampuksien palveluiden kuten kirjaston aukioloja rajoitettiin. Lisäksi Haaga-Helia on ilmoittanut, että kampuksilla tulee käyttää kasvomaskia tai vähintään kestävästä suojavisiiriä. (Haaga-Helia s.a. g.)

Korkeakouluopiskelijoille vuonna 2016 tehdyssä tutkimuksessa (Saari & Villa 2016, 111) on kirjoitettu kuinka ”opiskelun myötä ilmenevien positiivisten opiskeluyhteisöllisten vaikutusten menettäminen voi heikentää hyvinvointia myös muilla kuin opiskeluun suoraan liittyvillä elämän osa-alueilla.” On siis odotettavissa selkeää koronaviruksen aiheuttamaa negatiivista aaltoa opiskelijoiden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa.

Verkkoon siirretyn opetuksen täysiä seurauksia opiskelijoihin ei vielä tiedetä. Helsingin yliopiston opiskelijoiden intoa ja uupumusta tutkittiin koronakeväänä 2020 sekä loppuvuonna 2020. Sen tuloksena huomattiin, että opiskeluinnon kokeminen on selkeässä laskussa. Sen lisäksi opiskelu-uupumusta kokevien määrä nousi kevään 2020 ja syksyn 2020 välillä selkeästi. (Salmela-Aro & Peltonen 17.12.2020.) Aiemmin uupumusriskissä on ollut noin 19% opiskelijoista (Salmela-Aro & Read 2017, 25). Keväällä 2020 luku oli 24% ja syksyllä 2020 luku oli 33%. Tutkimusta tekivät professori Katariina Salmela-Aro sekä tutkijatohtori Lauri Hietajärvi. (Salmela-Aro & Peltonen 17.12.2020.)

Lisäksi varsinkin restonomiopiskelijoiden ahdinkoa pahentaa matkailu- ja ravintola-alalle kohdennetut rajoitukset sekä alan täysi pysähtyneisyys. Koronavirus on aiheuttanut valtavaa tuhoa ravintola- ja matkailualalla. MaRan jäsenkyselystä käy ilmi, kuinka 66%:lla matkailu- ja ravintola-alan yrityksistä liikevaihto alenee vähintään 50%:lla huhti-kesäkuussa verrattuna vastaavaan aikaan ennen koronaa eli vuonna 2019. MaRa on matkailu-, majoitus-, ravintola- ja vapaa-ajanpalvelualan sekä niihin liittyvän hyvinvointipalvelualan yrittäjyyden ja työnantajien edunvalvoja ja työmarkkina järjestö. MaRa kertoo, kuinka ”peräti 28

prosenttia alan yrityksistä on konkurssiuhan alla ja kolme prosenttia on lopettanut toimintansa lokakuuhun mennessä.” (MaRa 13.4.2021.)



## 7 HALI-hanke

HALI-hanke on korkeakoulujen ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamista palvelumuotoilun keinoin. HALI:n taustalla on koronaviruksen aiheuttaman pitkään jatkuneen poikkeustilan aiheuttamien ja opiskelijoihin kohdistuneiden negatiivisten vaikutusten kumoaminen. HALI:n tavoitteena on pyrkiä edesauttamaan opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista sekä vahvistaa opiskelijoiden ohjausta. Hankkeen ensisijaiset kohdeasiakkaat ovat Haaga-Helia ammattikorkeakoulun ja Laurea ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijat. (Haaga-Helia s.a. c.)

Hankkeen tarkoitus on kehittää uusia toimintamalleja opiskelijoille sekä parantaa jo olemassa olevia toimintatapoja kuten verkko-ohjausta. Uusia toimintamalleja ovat esimerkiksi taloudelliset neuvontapalvelut sekä ohjaus- ja hyvinvointipalveluiden löytämisen ja käytön parantaminen. (Haaga-Helia s.a. c.)

Osatavoitteina hankkeella on tukea opiskelijoiden itseohjautuvuutta ja itsensä johtamista, edesauttaa elämönhallintataitojen ja -valmiuksien kehittymistä, kehittää ja järjestää tutor-toimintaa, kehittää uusia matalan kynnyksen neuvonta- ja tukipalveluita, kehittää vertaistukitoimintaa, vahvistaa yhteisöllisyyttä, lieventää yksinäisyyden kokemuksia sekä järjestää uusia opintopsykologipalveluita. (Haaga-Helia s.a. c.)

HALI-hankkeen kumppaneina ovat Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Laurea ammattikorkeakoulu sekä Haaga-Helian opiskelijakunta Helga. Helgan kautta mukana ovat myös paikallisjärjestöt Pore ry ja HePo ry. Rahoitusta hanke on saanut Opetus- ja kulttuuriministeriöltä. (Haaga-Helia s.a. c.)

## 8 Tutkimus ja sen toteuttaminen

Tutkimusten avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto. Kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta tehdessä vastauksia tulee saada vähintään 100, jotta tulokset ovat luotettavia. Kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä saadaan usein pinnallinen, mutta luotettava tulos. Arkaluonteisia aiheita, kuten alkoholin käyttöä ja terveyttä koskevat kysymykset voivat myös muokata vastausta epätodeksi. Tätä on kuitenkin mahdollista ehkäistä sillä, että vastaukset pysyvät täysin anonyymeinä. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2015, 121.)

Tässä tutkimuksessa anonyymiteetti on taattu arkaluonteisten aiheiden takia. Vastausvaihtoehtojen avoimet kohdat takaavat sen, että vastaaja voi syventää vastauksiaan. Näin tulokset eivät jää vain pinnallisiksi ja yleistettäviksi. Kyselytutkimus rakennettiin Webropol-työkalun avulla.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää Haaga-Helia ammattikorkeakoulun restonomiopiskelijoiden hyvinvointia töiden ja opintojen pyörittämässä arjessa. Lisäksi tarkoituksena oli etsiä opiskelijoiden hyvinvointia edesauttavia tekijöitä. Myös koronaviruksen vaikutukset hyvinvointiin tulivat osaksi tutkimusta, sillä koronavirus on tällä hetkellä laajasti opiskelijoiden elämäänsä vaikuttava asia. Vastauksia haetaan kysymykseen: Millä tavalla töiden ja opintojen yhdistäminen vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin? Lisäksi tarkoituksena on selvittää, miten opiskelijoiden hyvinvoinnista huolehditaan Haaga-Heliassa ja miten siihen voisi vaikuttaa positiivisella tavalla.

Tutkimuksessa pääongelmana on: Millaisia vaikutuksia työnteon ja opiskelun yhdistämisellä on opiskelijan hyvinvointiin? Tähän ongelmaan vastauksia haetaan seuraavien alaongelmien avulla: Kuinka suuri osuus Haaga-Helian restonomiopiskelijoista kokee uupumusta? Mitä oppilaitos voisi tehdä edistääkseen opiskelijoiden hyvinvointia? Millaiset vaikutukset koronaviruksen aiheuttamalla poikkeustilalla on ollut opiskelijoihin?

### 8.1 Kohdejoukko ja otanta

Kohdejoukkona kyselytutkimuksella oli kaikki Haaga-Helia ammattikorkeakoulun kokoaikaiset restonomiopiskelijat. Kyselystä kuitenkin rajattiin pois englanniksi opiskelevat sekä vuonna 2021 aloittaneet opiskelijat. Tarkoituksena oli rajata myös monimuoto-opiskelijat pois, mutta tutkimusta tehdessä kävi ilmi, että osa heistä oli saanut linkin tutkimukseen. Tutkimukseen vastanneiden monimuoto-opiskelijoiden vastaukset päätettiin pitää mukana, sillä niitä ei ole mahdollista erotella analysointivaiheessa.

Tutkimus jaettiin kohdejoukolle eli Haaga-Helian restonomiopiskelijoille sähköpostilla. Tutkimus on toteutettu opiskelijoiden näkökulmasta. Tutkimusta toteutettaessa kävi ilmi, ettei tutkimus kuitenkaan lähtenyt koko kohdejoukolle. Tämä kävi ilmi, kun tutkimusta mainostettiin opiskelijakollegoille, eikä heidän sähköpostissaan ollut linkkiä tutkimukseen.

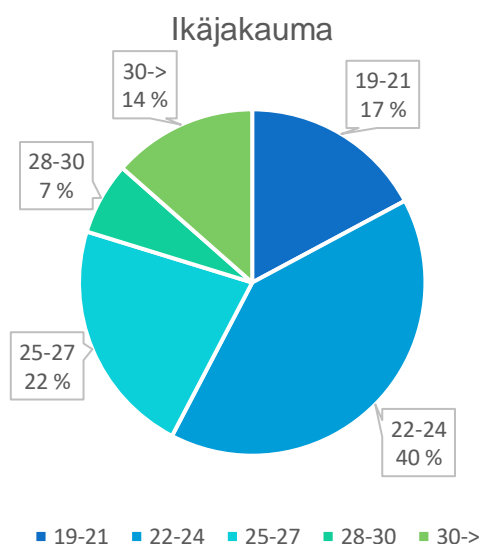
Kohdejoukkona Haagan kampukselta olivat siis Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon opiskelijat, Ruokatuotannon liikkeenjohdon opiskelijat ja Matkailun liikkeenjohdon opiskelijat. Porvoon kampukselta olivat Matkailun koulutusohjelman opiskelijat.

## **8.2 Tutkimuksen toteutus**

Kvantitatiivinen kyselytutkimus toteutettiin 8.-15.3.2021 välisenä aikana. Kysely lähetettiin 772:lle restonomiopiskelijalle Haaga-Heliassa. Kyselyyn vastasi 163 opiskelijaa. Kyselytutkimuksessa oli yhteensä 51 kysymystä. Kymmeneen kysymykseen oli avoin vastaus ja yksi oli avointa palautetta varten.

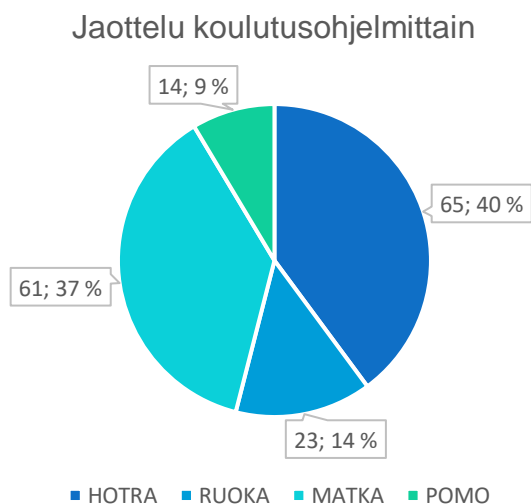
Riittävän vastaajamäärän saavuttamiseksi tutkimuskyselyyn vastanneille järjestettiin arvonta. Arvonnan palkintona oli yöpyminen kahdelle hengelle Hotelli Helkan Comfort huonealuokassa. Palkinto sisältää yöpymisen lisäksi aamiaisen sekä pääsyn Purkutaidevaltaus X Helka taidenäyttelyyn. Arvontaa varten kerättyjä henkilötietoja ei voinut yhdistää tutkimuksen vastauksiin ja ne tuhottiin heti arvonnin suorittamisen jälkeen vastauslomake mukaan lukien.

Tutkimus itsessään oli anonyymi, mutta yhteystietoja kerättiin arvontaa varten. Arvonnan suorittamisen jälkeen yhteystiedot tuhottiin. Vastaajista 134 (82%) oli naisia ja 29 (18%) miehiä. Suurin osa vastanneista oli 22-24 vuotiaita. Toiseksi eniten oli 25-27 -vuotiaita ja kolmanneksi eniten 19-21 vuotiaita. Neljänneksi oli yli 30-vuotiaita ja vähiten oli 28-30 -vuotiaita (kuvio 6).



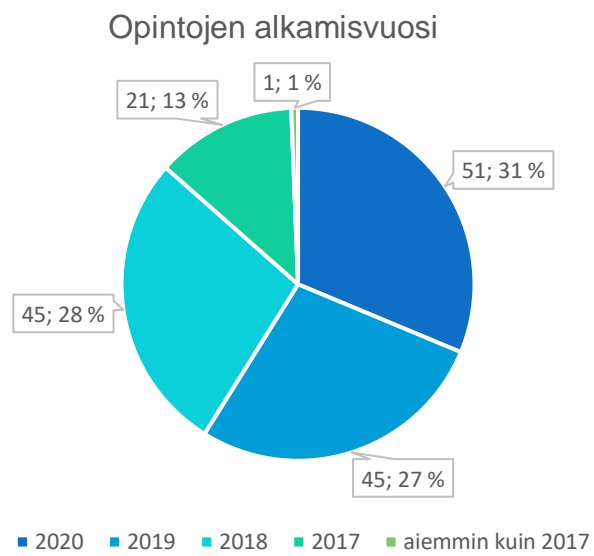
Kuvio 6 Kohdejoukon ikäjakauma

Haagan kampukselta Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelmasta (HOTRA) vastaajia oli 65 henkilöä (40%), Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelmasta (RUOKA) 23 henkilöä (14%) ja Matkailun liikkeenjohdon koulutusohjelmasta (MATKA) 61 henkilöä (37%). Porvoon kampukselta Matkailun koulutusohjelmasta (POMO) vastaajia oli 14 henkilöä (9%) (kuvio 7).



Kuvio 7 Vastaajien jaottelu koulutusohjelmittain

Vastaajista (kuvio 8) 31% oli aloittanut opinnot vuonna 2020, vuonna 2019 27%, vuonna 2018 28%, vuonna 2017 13% ja ennen vuotta 2017 yksi prosentti. 134 opiskelijaa 163:sta kertoo pitävänsä opiskelusta.



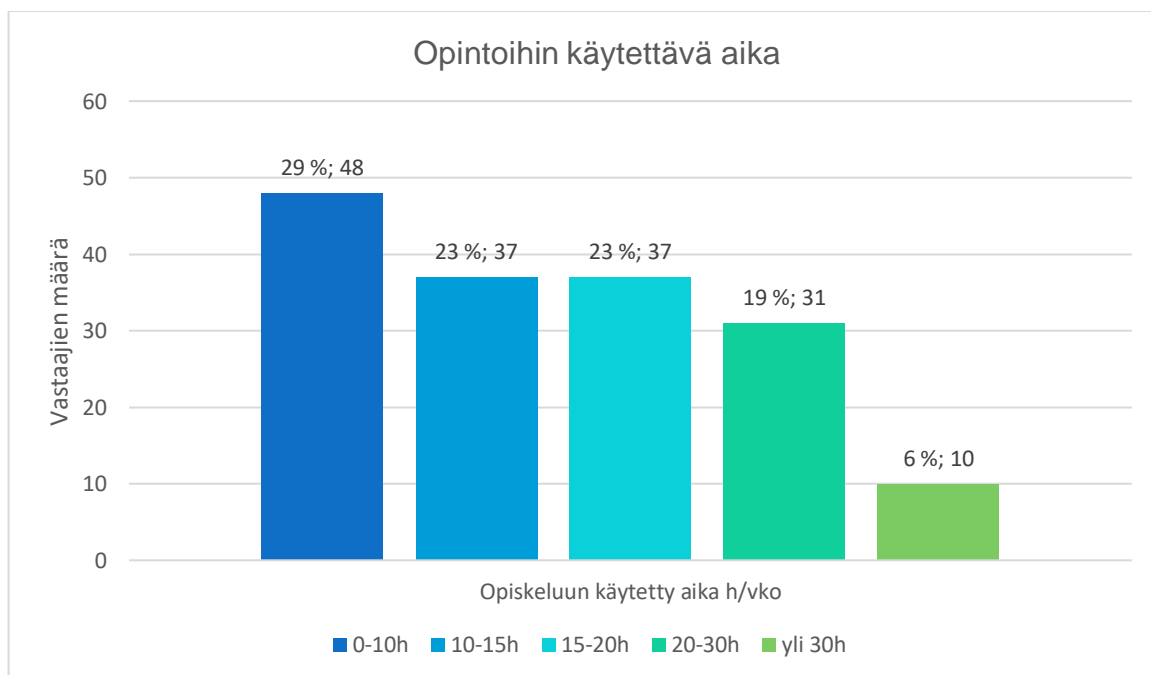
Kuvio 8 Ammattikorkeakoulun aloitusvuosi

## 9 Tutkimustulokset

Tutkimustuloksia on avattu kaavioiden ja taulukon avulla. Osassa kaavioista kerrotaan vastaajien määrä sekä niiden prosentuaalinen osuus. Tuloksia on avattu myös sanallisesti. Näiden lisäksi tutkimustuloksista on tuotu runsaasti suoria lainauksia avoimiin kommenttikenttiin tulleista vastauksista. Avoimiin kommenttikenttiin tulleita vastauksia on myös liitteissä (liite 3). Niistä tehtiin koonti teemoista, jotka toistuivat usein vastauksissa. Vastaukset ovat suoria lainauksia.

Aluksi katsotaan tuloksia opiskelua ja töiden tekoa koskevista kysymyksistä. Kysymyksiä oli ajankäytöstä ja opintojen etenemisestä sekä työn ja opintojen yhdistämisen vaikutuksista. Mukana oli myös avoimia kohtia koronaviruksen vaikutuksista opintoihin.

Opintoihin käytetään monia tunteja viikoittain (kuvio 9). Suurin osa vastaajista (29%) käytti opintoihin 0-10 tuntia viikossa. 10-15 tuntia viikossa opintoihin käytti 23% ja 15-20 tuntia myös 23%. 20-30 tuntia käytti 19% ja yli 30 tuntia 6%.



Kuvio 9 Opiskeluun käytetty viikoittainen aika

Kysymykseen opintojen tavoitteellisesta etenemisestä ennen koronavirusta myönteisesti vastasi noin 93%. Koronaviruksen aikana sama luku romahti 62%:iin (taulukko 2).

Taulukko 2 Opintojen tavoitteellinen eteneminen ennen koronavirusta ja sen aikana

	Kyllä	Ei
Ennen koronavirusta	93 %	7 %
Koronaviruksen aikana	62 %	38 %

Avoimeen kysymykseen koronaviruksen vaikutuksista opintoihin nousi esille selkeät teemat: motivaation lasku, arvosanojen lasku sekä taloudellisen tilanteen romahtaminen.

Monella vastaajalla opinnäytetyö myöhästyy useilla kuukausilla. Opiskeleminen kotona on vaikeaa ja raskasta, kirjastoja ja koulun opiskelutiloja kaivataan. Motivaatio on romahtanut mikä johtaa arvosanojen laskuun. Aikataulut on ongelma ja tietokonetta joutuu tuijottamaan huomattavasti aikaisempaa enemmän. Vaihtoon lähtöjä peruttiin ja opinnot venyvät. Harjoittelun suorittaminen ulkomailla ei tule kuuloonkaan. Opinnot etenevät, mutta opiskelusta on tullut suorittamista ja päivät muistuttavat toisiaan. Kursseja perutaan ja rutiinia ei ole. Työt ja harjoittelumahdollisuudet ovat nollassa tai mikäli töitä on, se on kuormittavaa koronaviruksen takia. Kampusta on ikävä ja sosiaalisten kontaktien pois jääminen on rankkaa. Yksinäisyys on lisääntynyt ja tapahtumien pois jäädessä uusia ystävyysuhteita ei synny ja ryhmäytymistä ei tapahdu. Mielenterveys kärsii ja apua on vaikeampi pyytää. Opiskeltavan alan kyseenalaistaminen omaksi ja epätoivo tulevaisuutta kohtaan ovat myös selkeästi läsnä vastauksissa.

Avoimeen kysymykseen koronaviruksen vaikutuksista opintoihin nousi esille selkeät teemat: motivaation lasku, arvosanojen lasku sekä taloudellisen tilanteen romahtaminen.

*”Opiskelu ei tunnu niin merkitykselliseltä ilman ihmiskohtaamisia, joita ala kuitenkin vaatii.”*

*”Stressi vapaa-ajalla, loppuunpalaminen, on myös vaikuttanut opintojen etenemiseen.”*

*”Lomautettuna töistä on ollut enemmän aikaa opiskeluihin. Motivaatio tosin on hie-  
man hukassa. Koulusta voisi saada enemmän tukea”*

*”Motivaatio laskenut paljon etäopintojen myötä. Myös tapahtumien puuttuminen vaikuttanut mielentilaan. Myös epätoivo alan tulevaisuutta kohtaan ahdistaa.”*

*”Keittiötoteutuksia ei oikein voi pitää kun lockdown kyseessä. Harmittaa sillä muutama tehtävä missä ainoa kiva homma olisi ollut keittiö, ruoan valmistaminen ja sen nautiskelu. Nyt päästään kirjottamaan pelkkää raporttia kuvitteellisesta toteutuksesta.”*

Osalle kuitenkin koronaviruksen aiheuttamalla tilanteella on ollut positiivisiakin vaikutuksia, sillä opiskelun voi aikatauluttaa täysin omien menojen mukaan ja etäopetus helpottaa töiden ja opiskelun yhdistämistä. Positiivisia seurauksia ovat myös koulumatkojen poisjääminen ja se, että kampukselle ei tarvitse mennä.

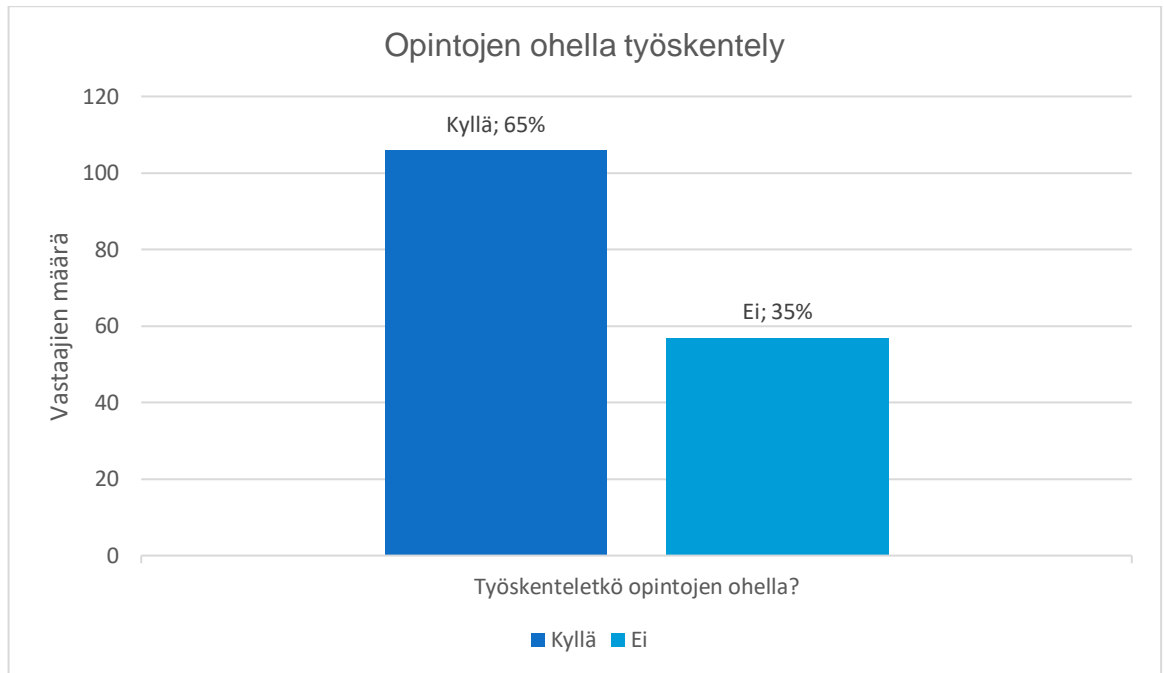
*”Etäopiskelu on ollut mukavaa”*

*”Itselle sopii etäopiskelu paremmin, eli ollut melkeinpä positiivinen vaikutus!”*

*”Koronavirus on itse asiassa vaikuttanut vain positiivisesti opintoihini. Se mahdollistaa valmistumiseni etuajassa, sillä olen pystynyt ottamaan normaalia enemmän kursseja kerralla, kun toteutus tapahtuu kokonaan verkossa.”*

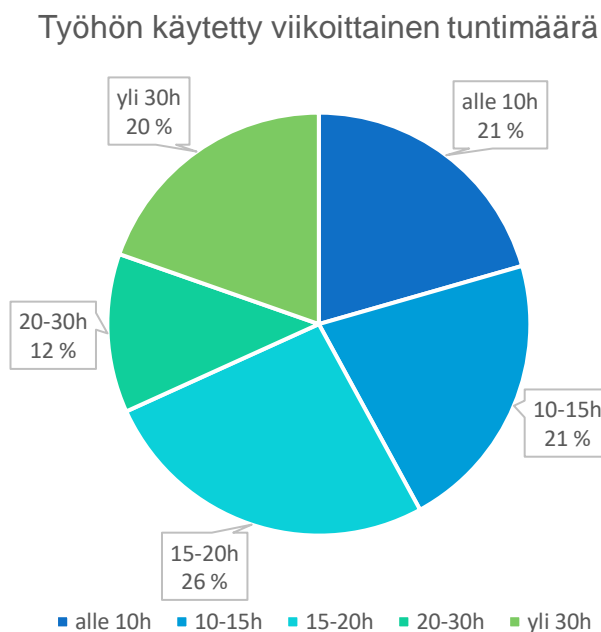
Työtä koskevat kysymykset oli suunnattu ajalle ennen koronavirusta. Ennen koronavirusta opintojen ohessa töitä teki 65% eli 106 vastaajaa (kuvio 10). Näistä vastaajista 56% kertoo työskentelevänsä opiskelemallaan alalla. Seuraavat työtä koskevissa kuvoissa 100% on työtä tekevät 106 vastaajaa.





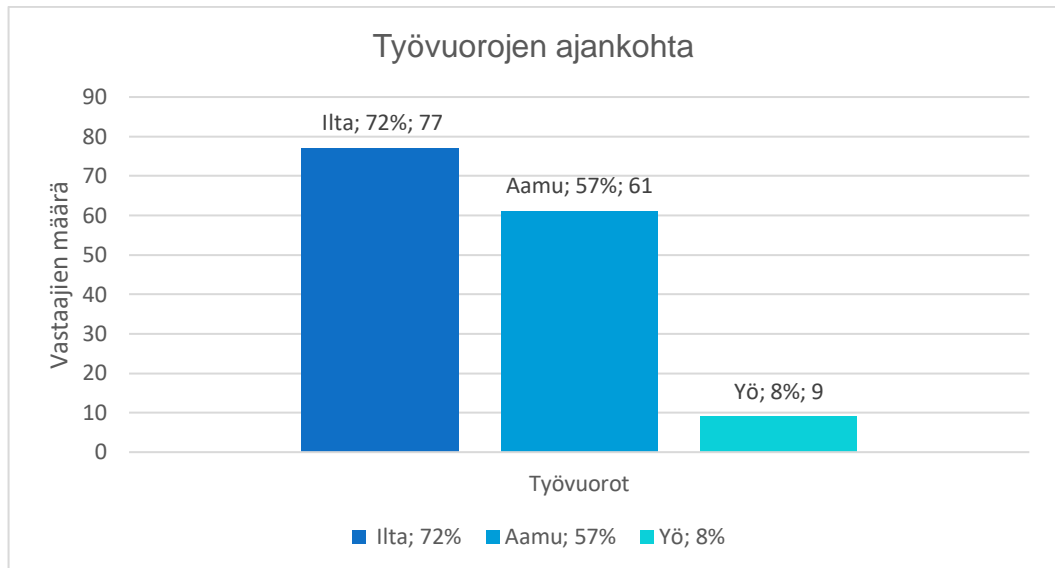
Kuvio 10 Millainen osuus vastaajista tekee töitä opintojen ohella?

Suurin osa vastaajista tekee töitä 15-20 tuntia viikossa (26%). Alle 10 tuntia viikossa työskentelee 21% ja 10-15 tuntia viikossa työskentelee myös 21%. 20-30 tuntia viikossa työskentelee 12% ja yli 30 tuntia viikossa työskentelee 20% (kuvio 11).



Kuvio 11 Viikoittainen työtuntimäärä

Selkeästi enemmistö vastaajista tekee iltapainotteista työtä. Iltavuoroja tekee 72%. Aamu- vuoroja tekee 57%. Yövuoroja tekee 8%. Tämä selvitettiin monivalinta- kysymyksellä, johon oli mahdollisuus valita useampi oikea vastaus (kuvio 12).



Kuvio 12 Työvuorojen aika

Suurin syy töiden tekemiselle opiskelun ohella on taloudellinen. Tiettyä elämäntasoa halutaan ylläpitää ja opintotuet eivät riitä elämiseen. Myös verkostoituminen tulee esille vastauksissa ja oma kehittyminen. Aikuisopiskelu ja monimuoto-opiskelu ovat sellaista, joka pyöriivät työnteon ympärillä. Vastauksista käy ilmi, että monella oli työpaikka jo ennen opiskelua eikä työnteoa haluttu lopettaa. Osalla opiskelu on aloitettu oman urakehityksen takia.

*”Koska pärjään taloudellisesti paremmin töitä tekemällä. Rakastan työtäni enkä sitä haluaisi koulun takia lopettaa.”*

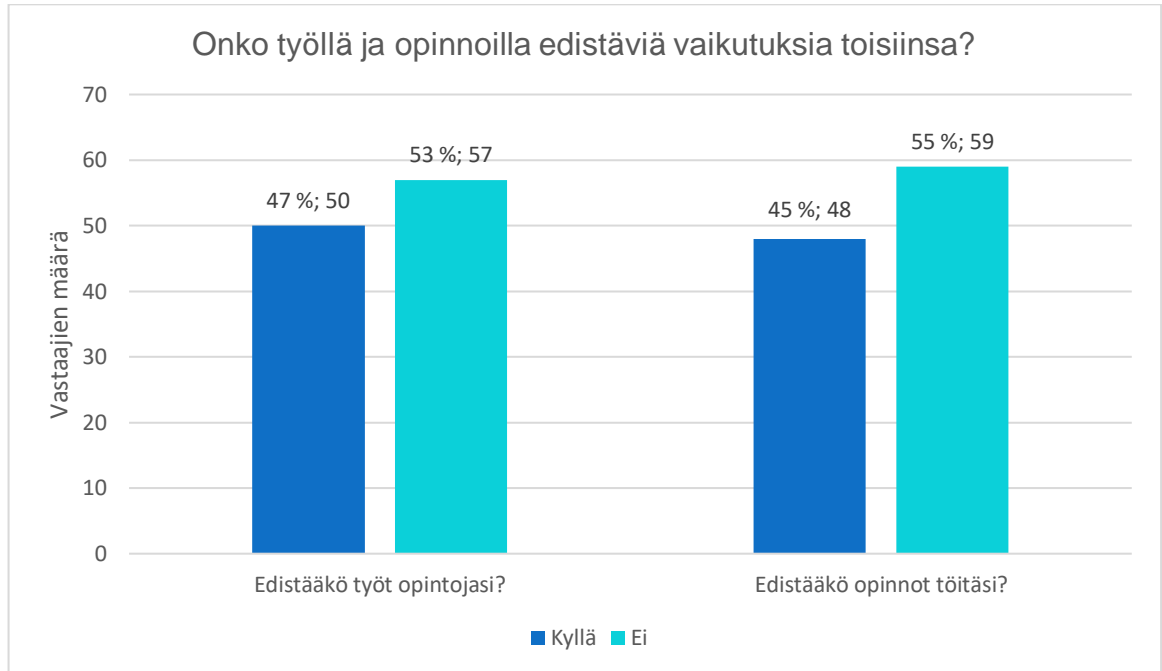
*”Haluan ylläpitää tiettyä elämäntasoa ja maksaa itse elämäntyylini.”*

*”Sain työpaikan työharjoittelun kautta. Siitä oli myös mahdollisuus saada työpaikka opiskeluiden jälkeenkin ja uudesta työstä saa lisää työkokemusta. Toki myös palkalla oli osuutta asiaan.”*

*”Koska pidän työnteosta ja työni tukee opintojani.”*

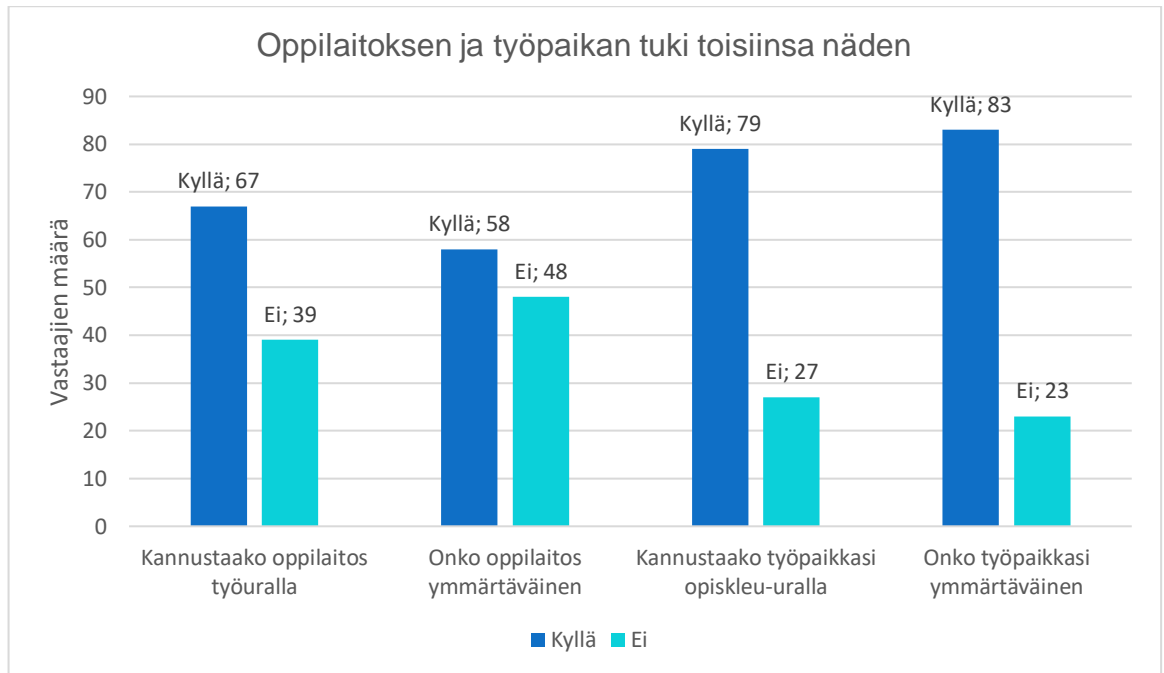
*”Töitä on pakko tehdä, että kykenen osallistumaan opetukseen. PK-seudulla on niin kovat vuokrat, ettei opiskelija selviä ilman päivätyötä täällä. Tätä opettajat eivät myöskään ole ymmärtäneet ennen pandemiaa, eivätkä varsinkaan pandemian aikana.”*

Kysymyksiin ”Edistääkö työ opintojasi?” ja ”Edistääkö opinnot töitäsi?” vastaukset olivat melko tasaisia. 47% vastaa, että työ edistää opintoja, mutta 53% vastaa samaan kysymykseen kieltävästi. 45% kertoo opintojen edistävän töitä ja 55% vastaa samaan kysymykseen kieltävästi (kuvio 13).



Kuvio 13 Opiskelun ja työnteon vaikutukset toisiinsa

Edellisistä vastauksista huolimatta 61% vastaajista kokee työnteon tärkeäksi opintojen ohella. Vastaajien mielestä oppilaitos kannustaa opiskelijaa työuralla ja on ymmärtäväinen, mikäli työ vie aikaa pois opiskelulta. Vastauksista kuitenkin käy ilmi, että työpaikat ovat yleisesti ymmärtäväisempiä ja kannustavampia opiskelulle, kuin mitä oppilaitos työnteolle (kuvio 14).



Kuvio 14 Oppilaitoksen ja työpaikan vertailua

Tästä eteenpäin 100% on jälleen kaikki 163 kyselyyn vastannutta henkilöä. 31% vastaajista kertoo, että koronavirus ei ole vaikuttanut työskentelyyn mitenkään. 69% vastasi, että koronaviruksella on ollut vaikutuksia työntekoon. Koronaviruksen vaikutuksia vastaajien työskentelyyn on lomautus, töiden menettäminen, työtehon heikkeneminen ja alan vaihtaminen. Vastauksista voi päätellä, että koronaviruksen vaikutukset ovat lähes poikkeuksetta negatiiviset. Pahimmassa tapauksessa vastaaja on menettänyt työnsä koronaviruksen takia ja saanut uuden työn, mutta tästä uudestakin työstä on tullut irtisanomis- tai lomautuslaput käteen.

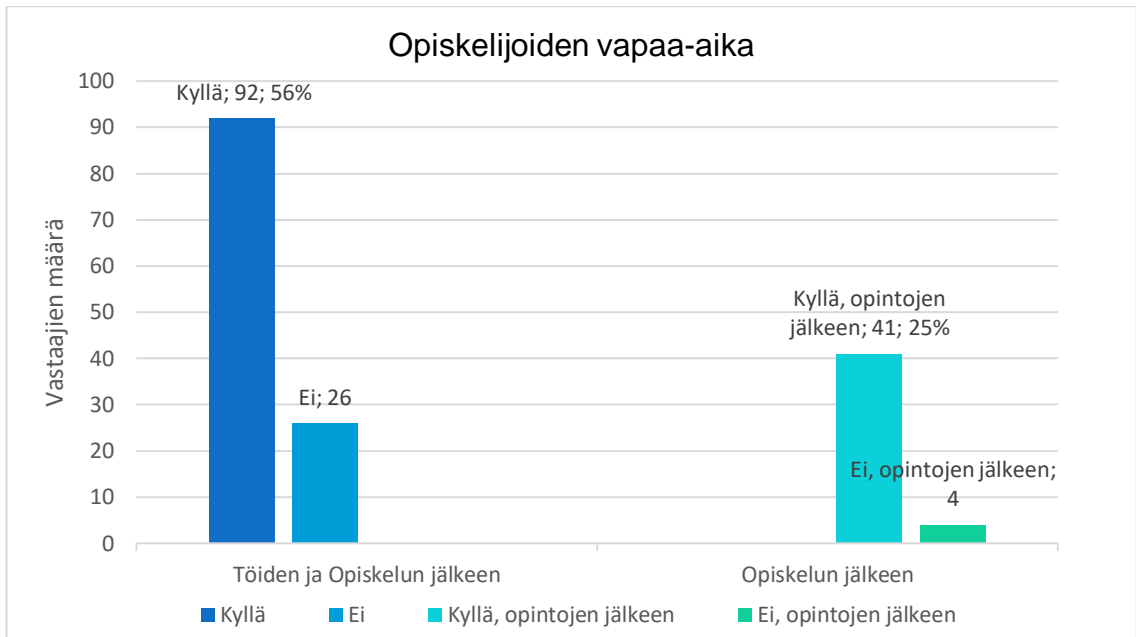
*”Ravintola meni konkurssiin ja minut irtisanottiin”*

*”Minut lomautettiin ja päädyin työskentelemään uudelle alalle”*

*”Viime vuonna menetin työpaikan kokonaan koronan vuoksi, nyt minut on määrä lomauttaa 16.3. alkaen nykyisestä työstäni.”*

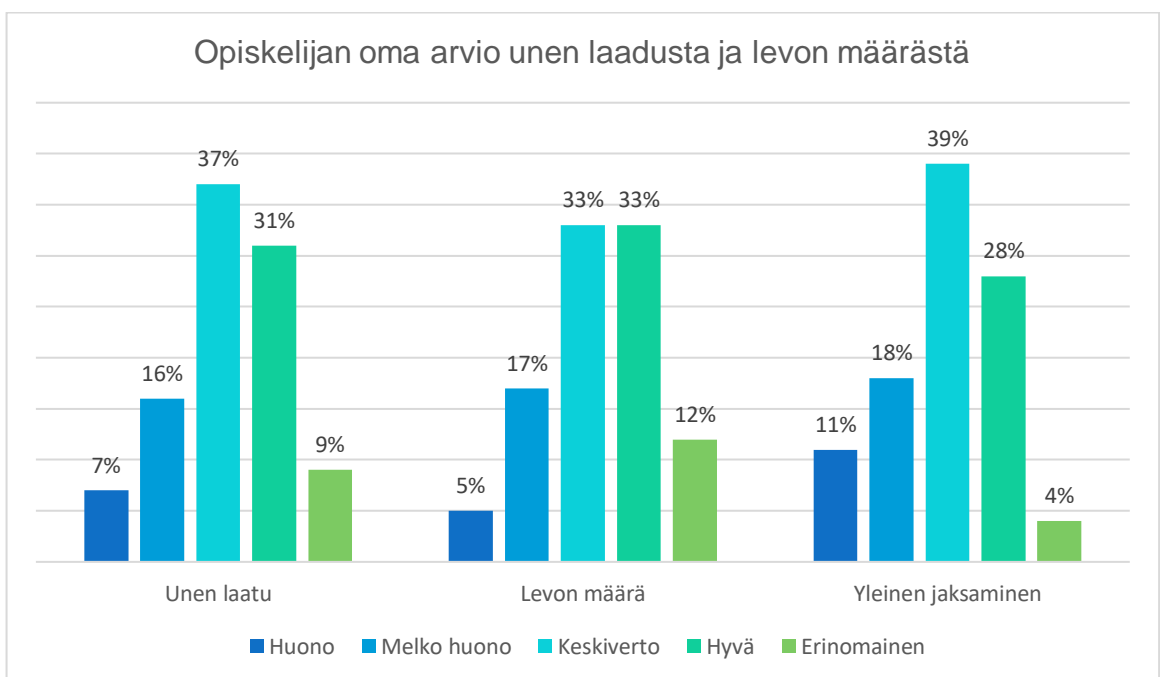
*”Menetin oman päätyön ja päästyäni alan hommiin muualle nekin menivät..”*

Vapaa-aikaa töiden ja opintojen jälkeen jää suurimmalle osalle vastaajista. Vastaajista 56%:lle vapaa-aikaa jää töiden ja opintojen jälkeen ja 25% ei tee töitä, mutta aikaa jää opintojen jälkeen (kuvio 15).



Kuvio 15 Jääkö opiskelijalle vapaa-aikaa?

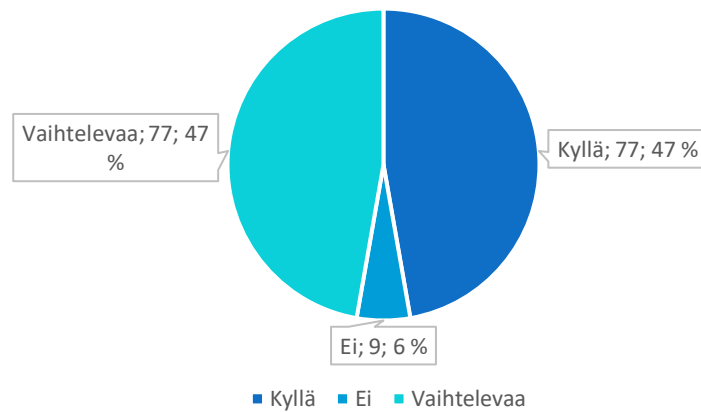
Seuraavaksi kyselyssä selvitettiin hyvinvointia ja terveyttä koskevia teemoja. Uneen laadua, levon määrää ja yleisestä jaksamista tutkittiin asteikon avulla. Asteikossa asteina oli Huono, Melko huono, Keskiverto, Hyvä, Erinomainen. Unen laadun ja yleisen jaksamisen suurin osa vastaajista kertoi olevan keskivertoa (37%, 39%). Levon määrän suurin osa vastaajista kertoi olevan hyvä (33%). Asteikosta melko huono sai jokaisessa kohdassa lähes saman prosentuaalisen määrän vastauksia. Melko huonoksi unen laadun vastasi 16%, levon määrän 17% ja yleisen jaksamisen 18% (kuvio 16).



Kuvio 16 Arvio unen ja levon määrästä

Vastauksista voi päätellä, että selkeästi suurinta osaa vastaajista ruokavalion monipuolisuus ja terveellisyys kiinnostaa. Terveellistä ja monipuolista ruokavaliota pyrkii noudattamaan 47% eli 77 vastaajaa. 47% eli 77 vastaajaa kertoo ruokavalion monipuolisuuden ja terveellisyyden olevan vaihtelevaa. Yhdeksän vastaajaa eli 6% vastaa, että noudattamansa ruokavalio ei ole monipuolinen tai terveellinen (kuvio 17).

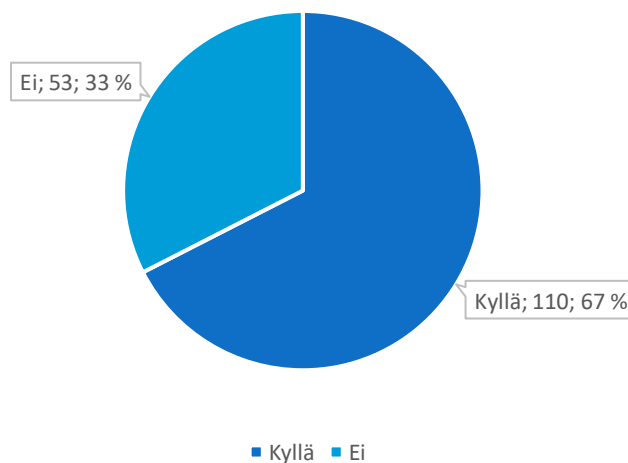
Noudatatko monipuolista ja terveellistä ruokavaliota?



Kuvio 17 Ruokavalio

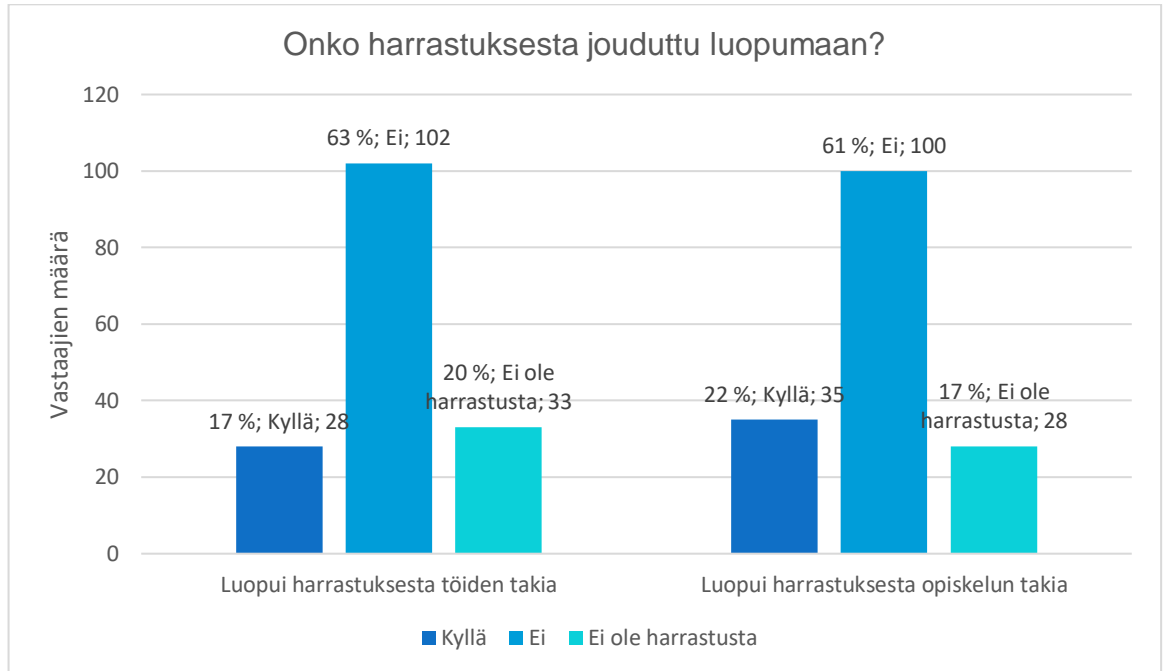
Harrastustoimintaa selvitettiin kolmen kysymyksen avulla. Harrastusta ei ole pyydetty tarkentamaan, sillä harrastuksen tarkoitus on mielekäs tekeminen, jolloin tässä kohdassa harrastus, oli kyse esimerkiksi urheilusta tai musiikista, on yleistetty yhteen.

Onko opiskelijalla harrastusta?



Kuvio 18 Harrastaako opiskelijat jotakin

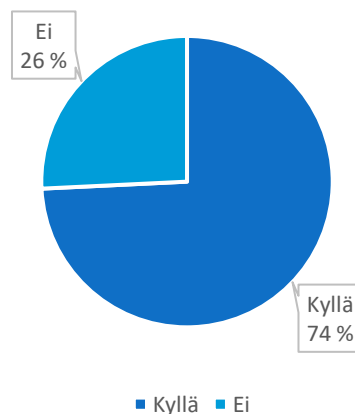
Vastaajista 67% kertoo harrastavansa jotakin ja 33% vastaa samaan kysymykseen kieltävästi eli ei harrasta mitään (kuvio 18). Seuraavaksi selvitettiin, onko vastaaja joutunut luopumaan harrastuksesta töiden tai opiskelun takia (kuvio 19). Töiden takia harrastuksesta on joutunut luopumaan 17% ja opiskelun takia 22%.



Kuvio 19 Onko harrastuksesta jouduttu luopumaan?

Yleisesti elämäntapansa hyväksi ja terveellisiksi kokee 74%. Samaan kysymykseen kieltävästi vastaa 26% (kuvio 20). Vastaajilta pyydettiin avoimen vastauskohdan avulla tarkentaa elintapoihin vaikuttavista tekijöistä. Heille annettiin myös mahdollisuus tarkentaa koronaviruksen aiheuttaman poikkeusajan vaikutuksia elintapoihin.

### Onko opiskelijan elämäntavat hyvät ja terveelliset?



Kuvio 20 Elämäntavat ovat hyvät ja terveelliset

Vastauksista ilmenee muutama selkeä teema. Koronavirus ei ole vaikuttanut elämäntapoihin ollenkaan, koronaviruksella on ollut negatiivisia vaikutuksia tai koronaviruksella on ollut positiivisia vaikutuksia joiltakin osin. Eräs vastaaja kertoo korona-ajan lisänneen urheilua ja liikuntamahdollisuuksia sekä keskittymistä paremman ruuan tekemiseen. Kyseiselle henkilölle ruuan laitto tuo iloa arkeen. Eräs toinen vastaaja kertoo mielenterveytensä romahtaneen täysin. Moni vastaaja kertoo, kuinka koronaviruksen aiheuttaman sulut esimerkiksi kuntosaleilla on vaikuttanut elintapoihin negatiivisesti, kun normaalia määrää liikuntaa ei pääse harrastamaan. Osa kertoo ruokavalion muuttuneen huonompaan suuntaan koronaviruksen tultua. Osa myös kertoo lopettaneensa tai vähentäneensä päihteiden (alkoholi, tupakka) käyttöä ja keskittyneensä omaan terveyteen. Myös koronaviruksen aiheuttaman lisäajan esimerkiksi lomautuksen takia kerrotaan tuoneen erinomaisen aukon harrastukselle, vaikka toisaalta se on myös vienyt hyötyliikunnan pois. Aikaisemmin aikaa ei opintojen ja töiden ohessa ole ollut harrastukselle.

*”Koronaviruksen myötä, kun vapaa-aikaa jäi enemmän, aloitin liikkumisen ja terveellisten elämäntapojen noudattamisen. Tein täydellisen elämäntaparemontin ja pudotin 20kg elopainostani.”*

*”Ennen poikkeusaikaa kävin lenkillä välillä ja tein jumppia. Nyt kolme kertaa viikossa lihaskuntotreenit, kaksi kertaa viikossa joogaa sekä kehonhuoltoa sekä lenkkiä 3-4 kertaa viikossa. Poikkeusajat ”pakottanut” ottamaan liikunnan vielä enemmän osaksi arkea, kun koneella oloa on niin paljon.”*

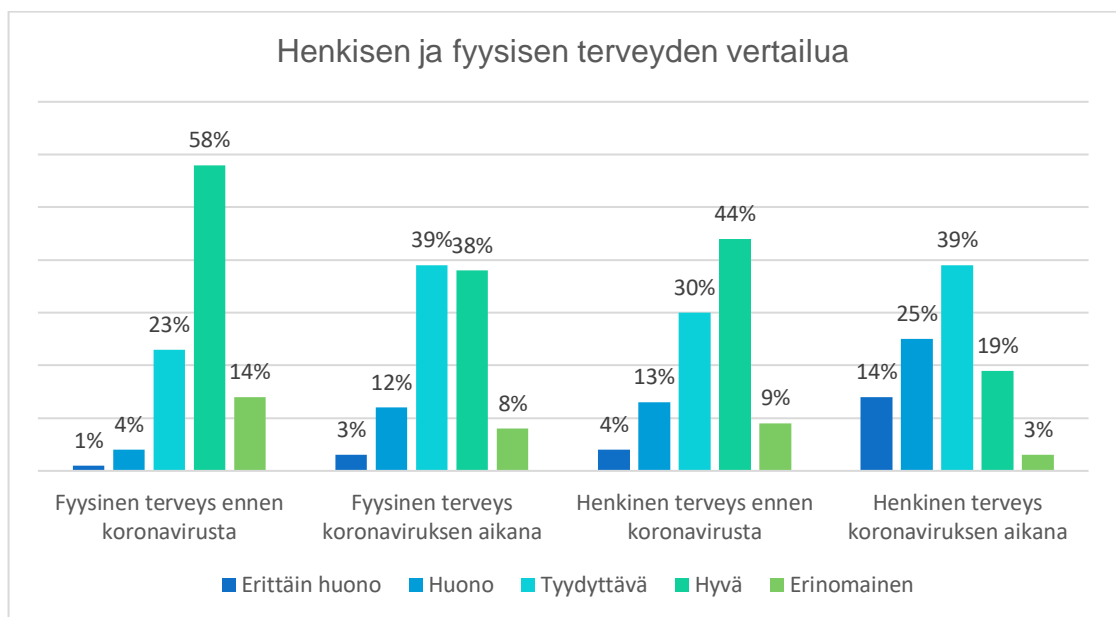
*”Elintapani ovat olleet hyvät, rakastan lenkkeillä, kesäisin juoksen ulkona, talvisin salilla. Treenaan säännöllisesti, kuuntelen kehoani. Koitan syödä mahdollisimman monipuolisesti ja lautasmallin mukaan. Tosin työelämässä syöminen välillä unohtuu. Koronan tultua, elintapani romahtivat (tervetuloa koronakilot) ja liikunta väheni hyvin pieneksi. Ruokavalio meni pilalle ja kaikesta tuli hankalaa.”*

*”Nukun kun on aikaa, olen jatkuvasti väsynyt, syön joko paljon tai vähän enkä jaksa tehdä mitään töiden ja opintojen ohella. Ennen jaksoin ja pystyin jakamaan aikani kaikelle, nukuin paremmin ja pidin kiinni hyvästä ruokatottumuksesta.”*

Koronaviruksen vaikutukset opiskelijoiden elintapoihin ovat siis hyvin vaihtelevia ja vaikutusten positiivisuus tai negatiivisuus on täysin kiinni opiskelijan omasta tavasta elää. Tällä ei tarkoiteta, että mikäli opiskelija ei harrasta on hän huonompi, vaan sitä, että ihmiset ovat erialisia ja reagoivat muuttuviin tilanteisiin eri tavalla.



Henkistä ja fyysistä terveyttä koskevassa kysymyksessä opiskelijoita pyydettiin vertailemaan tilaansa ennen koronapandemiaa ja koronapandemian aikana. Fyysistä ja henkistä terveyttä tutkittiin asteikon avulla. Asteikossa asteina oli Erittäin huono, Huono, Tyydyttävä, Hyvä, Erinomainen. Ennen koronaviruksen aiheuttaman poikkeusajan fyysisen terveyden erinomaiseksi vastasi 14%, hyväksi 58%, tyydyttäväksi 23%, huonoksi 4% ja erittäin huonoksi 1%. Koronaviruksen aikana fyysisen terveyden erinomaiseksi vastasi 8%, hyväksi 38%, tyydyttäväksi 39%, huonoksi 12% ja erittäin huonoksi 3%. Ennen koronaviruksen aiheuttaman poikkeusajan henkisen terveyden erinomaiseksi vastasi 8%, hyväksi 44%, tyydyttäväksi 31%, huonoksi 13% ja erittäin huonoksi 4%. Koronaviruksen aikana henkisen terveyden erinomaiseksi vastasi 3%, hyväksi 19%, tyydyttäväksi 40%, huonoksi 25% ja erittäin huonoksi 13% (kuvio 21).



Kuvio 21 Henkisen ja fyysisen terveyden vertailua

Päihteiden käyttöä selvitettiin asteikon avulla. Asteikossa asteina olivat En käytä ollenkaan, Käytän hyvin harvoin, Käytän silloin tällöin, Käytän melko paljon ja käytön kanssa on ongelma. Päihteistä selvitettiin alkoholin käyttöä, tupakointia ja muita päihteitä. Muita päihteitä ei eritelty vaan opiskelijaa ajatellen se jätettiin yleistäväksi kohdaksi. Alkoholin kanssa ongelmallista käyttöä ei ole yhdelläkään vastaajalla. Melko paljon alkoholia käyttää 14%, silloin tällöin 56%, hyvin harvoin 26% ja alkoholia ei käytä ollenkaan 4%. Tupakoinnin kanssa ongelma on 2% vastaajista. Tupakkaa melko paljon käyttää 11%, silloin tällöin 9%, hyvin harvoin 9% ja tupakkaa ei ollenkaan käytä 69%. Muiden päihteiden kanssa ongelmia ei ole yhdelläkään vastaajalla. Melko paljon muita päihteitä käyttää 1%, silloin tällöin 3%, hyvin harvoin 8% ja muita päihteitä ei käytä ollenkaan 88%.

Työtä, opiskelua, elämäntapoja ja terveyttä koskevien kysymyksiä jälkeen tutkittiin sosiaalisia suhteita ja opiskeluyhteisöä. Tässä kohdassa oppilaitoksen ja opiskelijajärjestöjen toimintaan pyydettiin kehitysehdotuksia avoimilla kohdilla kyllä/ei kysymysten lisäksi. 90% kertoo heillä olevan kavereita opiskeluyhteisössä. 10% vastaa samaan kysymykseen kieltävästi.

Opiskelijatapahtumiin ei osallistu aktiivisesti 62% ja 38% vastaajista kertoo osallistuvansa opiskelijatapahtumiin aktiivisesti. Selkeästi suurin osa vastaajista (72%) on sitä mieltä, että opiskelijatapahtumat vaikuttavat positiivisesti henkiseen terveyteen.

Opiskelijajärjestöiltä pitäisi saada apua yksinäisyyteen. 59% ei tiennyt, että opiskelijajärjestöt auttavat yksinäisiä. 41% sen sijaan tiesi opiskelijajärjestöjen antavan apua yksinäisyyteen.

Sosiaalisten suhteiden kohdalla opiskelijoille annettiin mahdollisuus kertoa avoimessa vastauskohdassa, kuinka koronavirus on vaikuttanut opiskelun kautta luotaviin sosiaalisiin suhteisiin. Tässä oli selkeästi huomattavissa kokonaisvaltainen negatiivinen vaikutus. Moni vastasi, että koronavirus on vähentänyt sosiaaliset suhteet kokonaan, uusiin ihmisiin ei pääse tutustumaan ja uusia suhteita ei saa luotua. Yhteishenkeä kasvattamia tapahtumia on ikävä ja luokkatovereihin on vaikea pitää yhteyttä. Etäopiskelu etäännyttää opiskelukavereista, kun fyysistä kontaktia ei oppilaitoksella tapahdu. Vasta aloittaneille opiskelijoille tilanne on äärimmäisen rankka, sillä pahimmassa tapauksessa opiskelija on muuttanut uudelle paikkakunnalle jääden aikaisemman tukiverkoston ulkopuolelle. Uutta tukiverkostoa on mahdoton luoda koronaviruksen aikana. Verkostoja on mahdotonta luoda ja jo olemassa olevia on vaikea ylläpitää. Opiskelijatapahtumat, jotka ovat monelle olleet stressaavan työn ja opiskelun vastapainoa on jäänyt kokonaan pois.

*”Kun ei voi tavata, niin henk koht kontakti ja yhteydenpito jää todella vähälle. Ihmisten tapaaminen itsessään on jo opiskeluille vertaistukea ja motivoi tekemään.”*

*”Tutustuminen on vaikeutunut, sillä tapahtumia ei oikein ole, tai ne ovat etänä jolloin pitäisi olla valmiina jo porukka kenen kanssa osallistua.”*

*”Sosiaaliset suhteet, aktiivisuus ja verkostojen luonti kuoli. Ainoastaan kaksi koulu-kaveria on verkostossani aktiivisena ja heidän kanssa jaan huolet ja murheet.”*

*”Koronarajoitusten seurauksena opiskelijatapahtumat ovat olleet pääosin peruttu, mikä on erittäin harmillista.”*

*”Vaikea sanoa. Olen kolmannen vuoden opiskelija ja minulle on kertynyt paljon sosiaalisia suhteita aikaisempien opiskeluvuosien aikana. Uskon kuitenkin, että se vaikeuttaa uusien suhteiden syntymistä, sillä yhteisiä kokemuksia syntyy vähemmän, kun asiat tehdään kotoa käsin verkon välityksellä.”*

*”En ole voinut tutustua kehenkään ja siksi minulla vain yksi kaveri.”*

*”Huonosti, kun ei vapaa-ajalla (eikä nyt kampuksella) saisi oikein nähdä ketään. Ja kun ei ole opiskelijatapahtumia, niin sosiaaliset kontaktit jäävät hyvin vähälle.”*

*”Kaikki sosiaaliset kanssakäymiset ovat loppuneet kokonaan. Elämä on todella yksinäistä ja jaksaminen on nollassa kun ei pääse tapahtumissa ”nollaamaan” raskaista ja uuvuttavia kursseja.”*

*”Minulla on yksi kaveri Haaga-Heliassa. Hänenkin kanssa näemme etäopiskelun vuoksi kerran pariin kolmeen kuukauteen.”*

Opiskelijoilta pyydettiin kehitysehdotuksia opiskelijajärjestöjen toimintaan koronaviruksen aikana. Opiskelijajärjestöiltä toivotaan tavallisia tapahtumia heti, kun se vaan on mahdollista. Etätapahtumat ovat hyvä korvike, mutta niiden aikana suhteiden luonti ei ole samalla tavalla mahdollista kuin tavallisissa tapahtumissa. Etätapahtumat eivät myöskään ole kovin houkuttelevia, sillä pahimmassa tapauksessa se tarkoittaisi kirjaimellisesti koko päivän kuluttamista tietokoneen ääressä. Järjestöiltä pyydetään aktiivisempaa viestintää. Matalan kynnyksen illanviettoja toivotaan, jolloin yksinäinenkin opiskelija uskaltaisi tulla mukaan.

*”No nuo netti tapahtumat on tuonut paljon hyviä keskusteluja jälkikäteenkin, mutta ehkä olisi hyvä vielä tuoda sitä apua lähemmäksi, vaikka vaan joku katsotaan leffaa etänä ja saavat sitten jutella samalla tms, yhteisöllisyyttä.”*

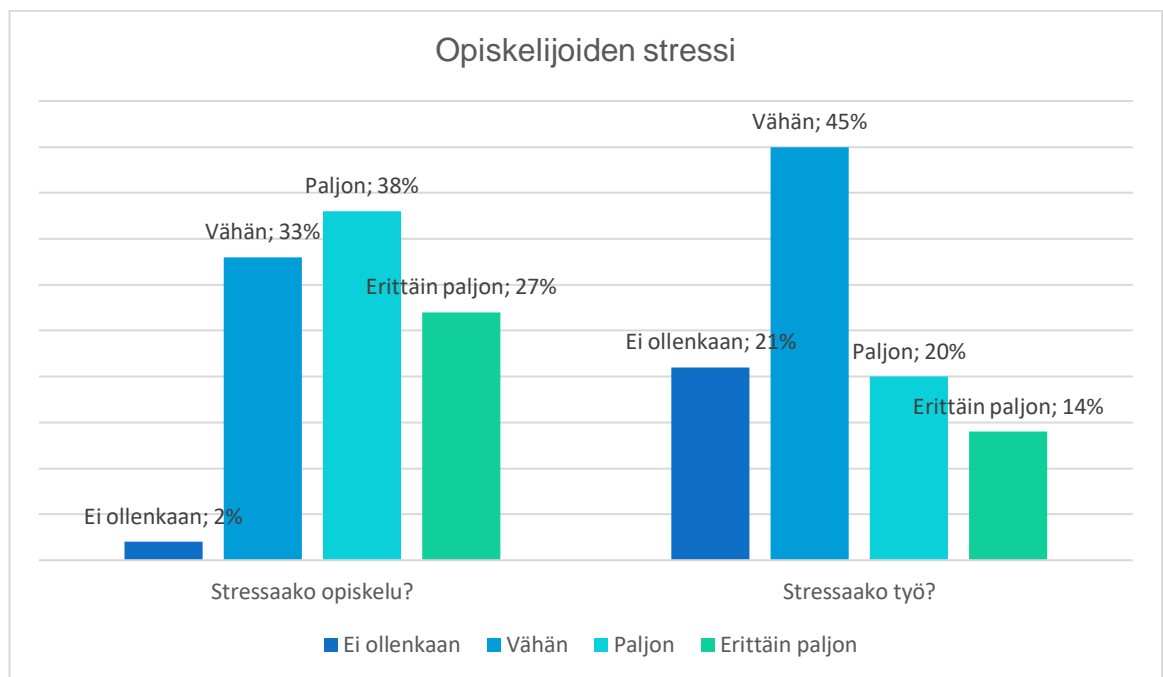
*”Itse en ainakaan koe, että etänä toteutettavat tapahtumat luovat tarpeeksi yhteenkuuluvuutta, varsinkin jos on yhtään ujompi tutustumaan uusiin ihmisiin”*

*”Opiskelijajärjestöt voisivat jakaa tai järjestää enemmän mielenterveyteen, sen hyvinvointiin ja ylläpitoon liittyvää sisältöä esim. sosiaalisessa mediassa. Opiskelijajärjestöt voisivat myös järjestää enemmän irl tapahtumia esim. pienemmillä osallistujamäärillä.”*

*”Aktiivisempi varmistaminen siitä, ettei kukaan jää ulkopuolelle.”*

Kysymys on kuitenkin kokonaisuudessaan sen verran haastava, että suurin osa vastaajista vastasi yksinkertaisesti, ettei tiedä. Koronaviruksen aiheuttaman rajoitukset kaiken kaikkiaan vaikeuttavat järjestöjen toimintaa. Järjestöiltä toivotaan järkeviä päätöksiä ja rajoitusten noudattamista tapahtumien kohdalla. Muutama vastaaja myös kertoi olevansa tyytyväisiä siihen, että opiskelijajärjestöt pitävät etä tapahtumia ja näin yrittävät tehdä parhaansa opiskelijoiden hyvinvoinnille ja opiskelijakulttuurin ylläpitämiselle.

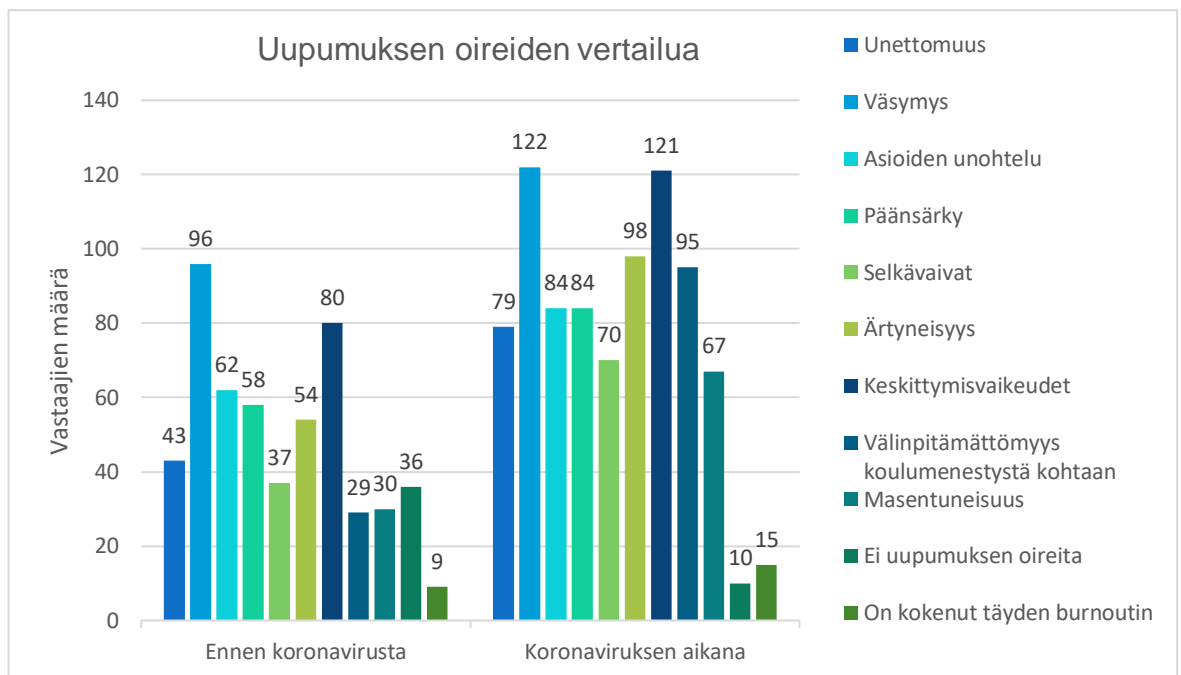
Sosiaalisten suhteiden ja järjestötoiminnan tutkimisen jälkeen aiheena oli stressi ja uupumus. Opiskelun ja työn stressiä tutkittiin asteikon avulla. Asteikossa asteina olivat Ei ollenkaan, Vähän, Paljon ja Erittäin paljon. Töitä stressataan selkeästi opiskelua vähemmän (kuvio 22). Opiskelua erittäin paljon stressasi 27%, paljon, 38%, vähän 33% ja ei ollenkaan 2%. Töitä erittäin paljon stressasi vain 14%, paljon, 20%, vähän 45% ja ei ollenkaan 21%.



Kuvio 22 Opiskelijoiden stressi töiden ja opiskelun osalta

Uupumuksen yleisempiä oireita eli unettomuutta, väsymystä, asioiden unohtelua, päänsärkyä, selkävaivoja, ärtyneisyyttä, keskittymisvaikeuksia, välinpitämättömyyttä koulunestystä kohtaan sekä masentuneisuutta tutkittiin niin, että kysymykset ajoittuivat aikaan ennen koronavirusta ja aikaan koronaviruksen kanssa (kuvio 23). Tuloksista huomaa selkeästi, kuinka uupumuksen oireet ovat pahentuneet koronaviruksen aikana. Ennen koronavirusta uupumuksen oireita ei ole kokenut 22%. Koronaviruksen aikana uupumuksen oireita ei ole kokenut 6%. Samanlaista selkeää oireiden nousua on nähtävillä kaikissa

osuuksissa. Hälyttävää on myös se, kuinka täyden uupumuksen on ennen koronavirusta kokenut 6%, mutta koronaviruksen aikana numero on noussut 9%:iin.



Kuvio 23 Opiskelijoiden uupumuksen oireet ennen koronavirusta ja sen aikana

Valtaosan (85%) mielestä uupumuksesta ei puhuta riittävästi opiskelujen aikana. Kun opiskelijoilta kysyttiin mistä opiskelijoiden uupumus heidän mielestään johtuu, vastauksista kiteytyi työmäärän suuruus, epärealistiset tavoitteet sekä tuen ja ohjauksen puute. Myös ajankäyttö ja tärkeiden asioiden priorisointi olivat toistuneet kommentit. Vapaa-ajan puute sekä mielekkään tekemisen puute näkyivät vastauksissa. Koulutehtävien suuri määrä yhdistettynä työhön luo usein sellaisen arjen, jossa vapaa-ajalle ja ystävien näkemiselle ei jää aikaa. Vastauksista nousee myös esille se, että joillakin on vaikeuksia tai ei ole rohkeutta pyytää apua, jos on hankalassa tilanteessa elämän tai opiskelujen kanssa. Myös yhteiskunnan asettamat paineet ovat usein toistuva vastaus. Korona-aikana kaikki edellä mainittu korostuu ja näin ollen opiskelijat kertovat uupumuksen olevan äärimmäisen paljon helpompaa.

*”Omalla kohdallani ennen koronavirusta se johtui liiallisesta töiden tekemisestä koulun ohella. Ihminen ei ole kone ja opiskelijoiden tulisi priorisoida asiat niin, että opiskelu on päätoiminen työ.”*

*”Korona-aikana ei tule lähikontakteja, jolloin yksinäisyys ja väsymys tilanteeseen on noussut. Ja tämä on vaikuttanut opiskelujen mielenkiintoisuuteen. Uupuminen voi myös johtua normiolojen aikana liiallisesta työ- ja opiskelumäärästä”*

*”Opintojen sekä töiden määrästä verrattuna siihen kuinka paljon aikaa opiskelijoilla oikeasti on. Tämän lisäksi, opiskelijat murehtivat jatkuvasti myös opintojen ulkoisista tekijöistä kuten läheisten turvallisuudesta, maailman hyvinvoinnista, pandemiasta ja muusta erittäin voimia vievistä seikoista.”*

*”Monen tekijän summa, pääosin aikuisia opiskelijoita joilla paljon oman elämän vastuuta ja paineita. Työt, perheet, asuntolainat yms. Esimerkiksi Haaga-heliassa painotetaan opiskelujen priorisointia töiden ja muun edelle, mikä ei edesauta henkistä painetta. Toisten pakko vaan tehdä töitä, vaikka oppilaitos ei tätä ymmärrä.”*

Seuraavaksi opiskelijoilta kysyttiin kuinka opiskelijoiden jaksamista voisi oppilaitoksen kautta parantaa. Selkeät vastauksista esille nousseet teemat olivat tuki, avoimempaa keskustelua ja ajankäytön hallinnan, organisointikyvyn sekä priorisoinnin opettamista. Koronaviruksen aikana toivotaan, että työmäärä suhteutettaisiin vallitsevaan tilanteeseen. Koska kotona ollaan koko ajan, on puuduttavaa opiskella ja opiskelusta ei pääse irtautumaan, sillä kaikki tapahtuu kotona. Toiveena on myös päästä lähiopetukseen niin pian kuin mahdollista. Korona-aikana etäluennot eivät ole riittävän osallistavia tai mielenkiintoisia.

Mielenterveyspalveluiden resurssien lisääminen ja niistä viestiminen selkeämmäksi ja paremmaksi on myös toistuva asia. Parempaa viestintää oppilaitoksen suunnalta toivotaan ja aktiivisempaa kyselyä oppilaiden tuntemuksista, voinnista ja jaksamisesta. Myös hyvinvointipäiviä toivotaan lisää. Eräs opiskelija toivoo selkeyttä siihen, että kerrotaan kuka auttaa ja miten. Opettajille toivotaan yhteisiä sääntöjä, jotta opetus yhdenmukaistuisi Haaga-Heliassa.

*”No ehkä ottamalla vielä askeleen lähemmäs opiskelijoita, koska monella on edelleen iso kynnys pyytää apua jaksamiseensa.”*

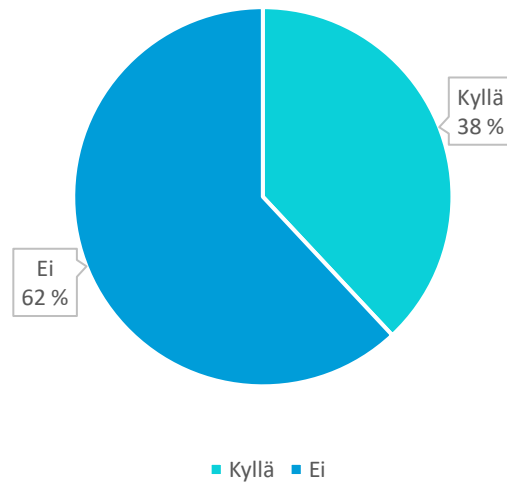
*”Vähentää vaatimuksia koronapandemian kokevilla vuosi ryhmillä ja antaa enemmän tukea sitä tarvitseville.”*

*”Voitaisiim tarjota realistista tukea esim vaikka ryhmäterapiaa. Pelkät tsemppiviestit somessa vain saavat veren kiehumaan.”*

*”Moni opiskelijoiden jaksamiseen vaikuttava tekijä on oppilaasta itsestä kiinni. Oppilaitos voisi kuitenkin kertoa näistä asioista opiskelijoille aktiivisesti (esim. elintapojen vaikutus jaksamiseen, ajanhallinta jne.). Muita tapoja ovat: - Opettamisen tasalaatuisuuden - Ohjeistusten selkeistäminen (turha prosesseihin liittyvä stressi pois)”*

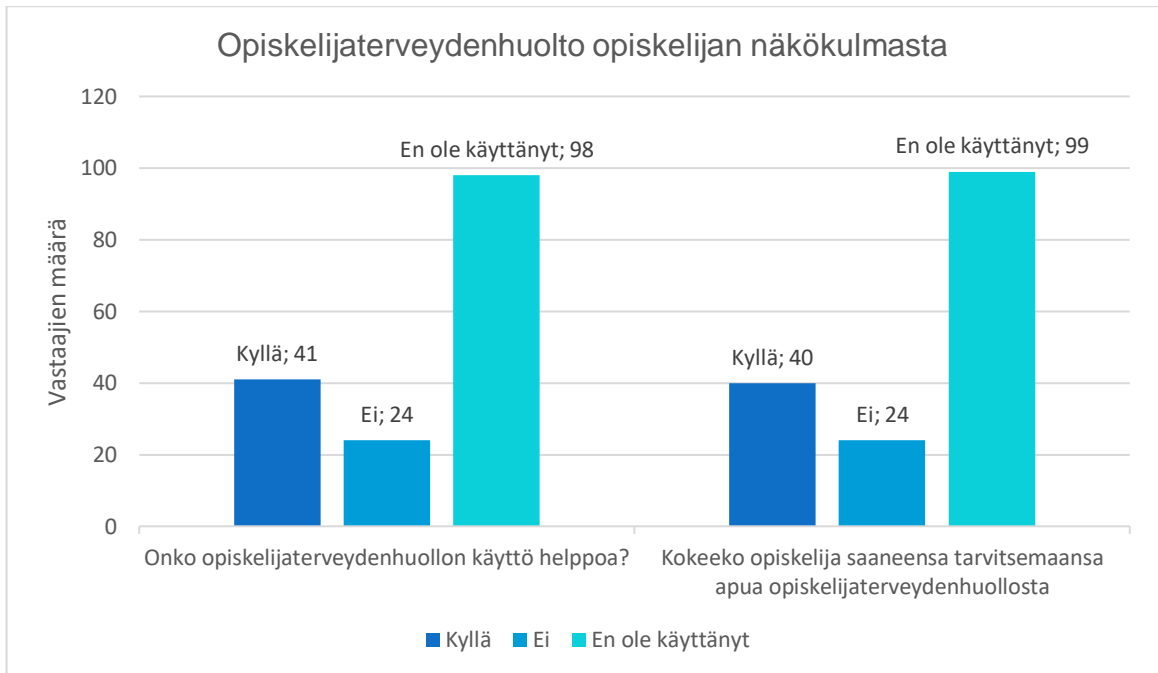
Seuraava tutkimuksessa käsitelty aihe oli opiskelijaterveydenhuolto ja sen palveluiden käyttö. 38% vastaajista kertoo käyttäneensä opiskelijaterveydenhuollon palveluita opiskelujensa aikana (kuvio 24).

Onko opiskelija käyttänyt opiskeluterveydenhuollon palveluita?



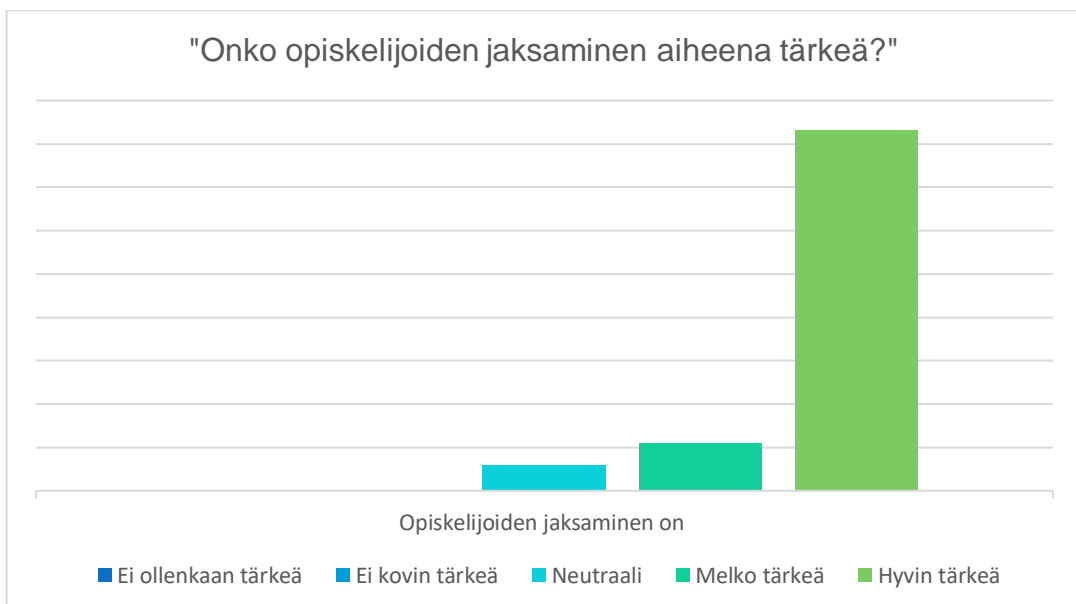
Kuvio 24 Opiskeluterveydenhuollon käyttö

Vaikka kovin moni vastaajista ei ole käyttänyt opiskelijaterveydenhuollon palveluita, suurin osa sitä käyttäneistä (25%) on sitä mieltä, että käyttö on helppoa. 15% vastaa, että käyttö ei ole helppoa. Loput (60%) ei ole käyttänyt opiskelijaterveydenhuollon palveluita. 24% kokee saaneensa tarvitsemaansa apua opiskelijaterveydenhuollon palveluista. 15% vastaa kieltävästi eli ei ole saanut tarvitsemaansa apua opiskelijaterveydenhuollosta (kuvio 25).



Kuvio 25 Opiskelijaterveydenhuollon käyttö

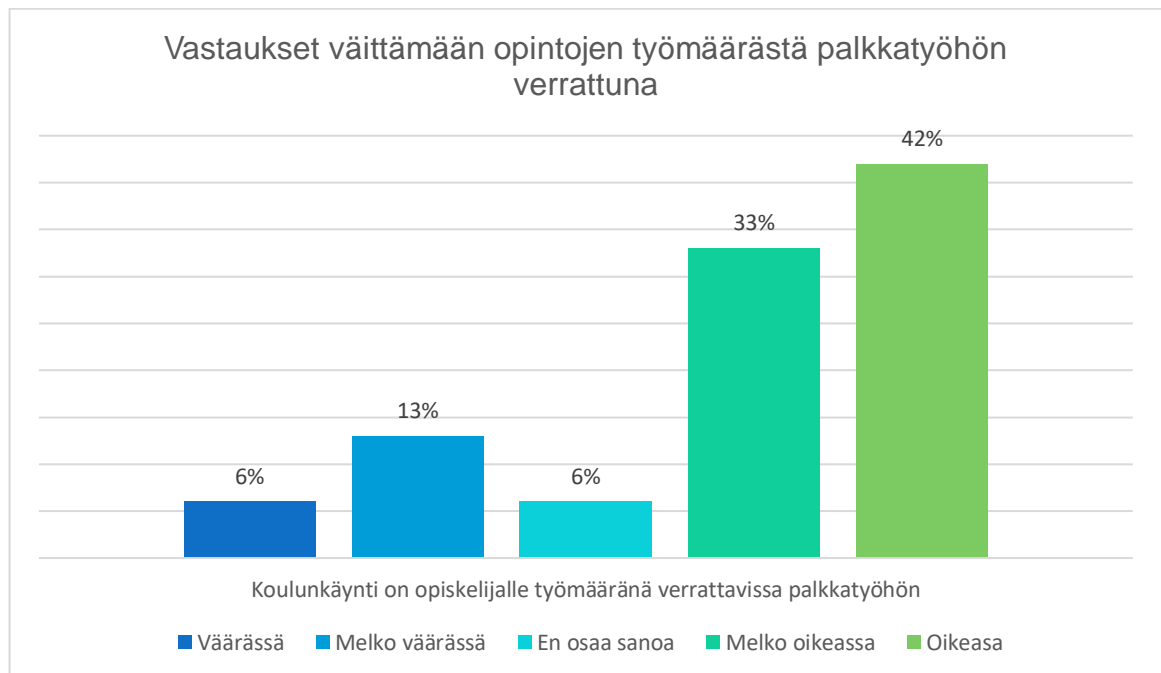
Opiskelijoiden jaksamista aiheena kyseltiin asteikon avulla. Asteikon asteet olivat Hyvin tärkeä, Melko tärkeä, Neutraali, Ei kovin tärkeä ja Ei ollenkaan tärkeä. Opiskelijoiden jakaminen on vastaajien mukaan aiheena Hyvin tärkeä (83%). Neutraalina aihetta piti 6% ja melko tärkeänä 11%. Ei kovin tärkeä ja Ei ollenkaan tärkeä eivät saaneet yhtään valintoja (kuvio 26).



Kuvio 26 Aiheen "opiskelijoiden jaksaminen" tärkeys opiskelijoiden mielestä



Väittämä ”koulunkäynti on opiskelijalle työmääränä verrattavissa palkkatyöhön” on 42%:n mielestä oikeassa. 33% sanoo sen oleman melko oikeassa, 6% ei osaa sanoa, 13% sanoo sen olevan melko väärässä ja 6% väärässä (kuvio 27).



Kuvio 27 Opiskelijoiden mielipide väittämään ”Koulunkäynti on opiskelijalle työmääränä verrattavissa palkkatyöhön”

Seuraavaksi opiskelijoille annettiin jälleen mahdollisuus kertoa omista kokemuksistaan aiheeseen liittyen. Monelle koronavirus on ollut se suurin negatiivisesti jaksamiseen vaikuttanut tekijä, mikä olikin jo odotettavissa. Työmäärän suuruus, kun opiskelun ja palkkatyön yhdistää on melko suuri ja siihen toivotaan joustoa. Varsinkin, jos kyseessä on monimuoto-opiskelu, jota mainostetaan sopivaksi työn ohelle. Samoja teemoja käsiteltiin, kun mitä aikaisemminkin tuli esille: motivaation puute, raskas etäopiskelu, sosiaalisten kontaktien puute sekä aikatauluttamisen vaikeus. Oppilaitokselta toivotaan inhimillisyyttä, joustavuutta, vertaistukea ja myötätuntoa opiskelijoille.

*”Monimuoto-opiskelun mainostetaan sopivan työn ohella suoritettavaksi. Kuitenkin, jos luennoilla haluaisi olla läsnä, merkitsisi se suuria poissaoloja töistä (=vähemmän palkkaa). Tähän pitäisi saada joustavampia ratkaisuja.”*

*”Toivon, että uupuneet opiskelijat puhuvat läheisilleen tuen saamiseksi, mutta myös oma asenne ratkaisee paljon ja varsinkin etäopiskelun aikana on sitten hyvä lisätä ulkoilua ja ruokavaliovalintoja ja lähteä ruohonjuuritasolta omassa mielenterveydessä ja jaksamisessa.”*

*”Monimuoto-opiskelijana parhaillaan olin töissä ja harjoittelussa samaan aikaan ja kurssien deadlinet oli tehtävä. Valitettavasti se on näistä se koulumenestys kärsii, kun tekee pahimmillaan 15 tuntista päivää. Lisäksi tähän sekasortoon päälle ryhmätyötapaamiset. Ellei korona olisi lomauttanut, olisin varmasti joutunut pitkälle sairaalomalta burnoutin takia.”*

*”Jaksamiseni on vaihdellut opiskeluvuosieni aikana. Keskiarvoni on korkea (4.7) ja sen ylläpitäminen on vaatinut paljon työtä. Mielestäni vaatimukset joillekin kursseille ovat täysin kohtuuttomat ja toisista taas saa hyvän numeron liian helpolla. Opetuksen tasalaatuistaminen olisi erittäin tärkeää, jotta opiskelijat tietävät mitä heiltä odotetaan. Haaga-Heliassa myös sanotaan, että yksi opintopiste vastaa 27 työtuntia. Yhden periodin aikana tulisi keskimäärin suorittaa 15 opintopistettä. Jos periodi on keskimäärin seitsemän viikkoa ja opiskelija opiskelee viisi päivää viikossa, niin se tarkoittaa lähes 12 tunnin työpäiviä. Ei ihme, että opiskelijat väsyvät.”*

*”Työn ja opiskelun yhdistäminen täyspäiväisesti on rankkaa, enkä suosittelen sitä. Parempi keskittyä yhteen asiaan täysillä.”*

*”Jos ei jaksakaan niin pitää koittaa vaan jaksaa.”*

## 10 Pohdinta

Kaiken kaikkiaan tutkimus sai runsaasti vastauksia, vaikka parempaa vastausmäärää toivottiin. Tavoitteena oli 200 vastausta, josta ei toki jääty kauas. Koronavirus aiheutti ongelmia, sillä ilman koronavirusta kampuksilla olisi voinut fyysisesti olla paikan päällä ja pyytää opiskelijakollegoita vastaamaan. Ilman koronavirusta tutkimus olisi saanut enemmän vastauksia sekä mahdollisesti myös erilaisen lopputuloksen. Kuitenkin vastausprosentti kyselyn saaneista on noin 20%.

Opinnäytetyö ajankulku oli hyvä ja aikataulussa pysyttiin. Alussa opinnäytetyön eteneminen oli hidasta, sillä tekijän henkilökohtaisessa elämässä oli uuvuttavia tekijöitä, ja voimavarat eivät yksinkertaisesti riittäneet opiskelulle tai opinnäytetyölle. Tämä ei kuitenkaan lopputulosta haitannut, sillä uuvuttavan elämäntilanteen takia pidetyn lepoajan jälkeen aikataulu oli helppo kiertää kiinni.

Opinnäytetyön kysymyksissä opiskelijoita pyydettiin pohtimaan aikaa ennen koronaa ja aikaa sen kanssa. Ohje tähän oli: ”Nämä kysymykset ovat sellaisia, joissa ei tarvitse miettiä koronaviruksen aiheuttamia seurauksia. Mikäli koronavirus tulee huomioida vastauksissa, se mainitaan kysymyksessä erikseen.”

Koronaviruksen aiheuttaman tilanteen vertailu ennen ja jälkeen saattaa aiheuttaa tutkimustuloksissa pientä epäkorrektiutta. Kyselyssä oli selkeä ohjeistus kysymyksissä, mutta aivan täysin varma ei voi olla siitä, että jokainen olisi lukenut ohjeistukset huolella. Tuloksia ei voi yleistää jokaiseen Haaga-Helian restonomiin, sillä kaikista restonomeista tämän kyselytutkimuksen vastaajat ovat hyvin pieni prosentuaalinen osuus. Tutkimuksen tuloksia voidaan kuitenkin pitää luotettavana ja selkeästi suuntaa antavana, sillä kyselyn saaneista vastausprosentti on noin 20%. Kaiken kaikkiaan tutkimus olisi kuitenkin uusittava koronaviruksen aiheuttaman poikkeustilan jälkeen.

Vastauksista huomaa, että työnteke on pysynyt yhtä suurena osana Haagan restonomiopiskelijoiden elämää kuin aikaisemminkin. Työnteon ja opiskelun yhdistämisen takia vapaa-aika jää hyvin vähälle ja hyvinvoinnista tingitään. Varsinkin lepo ja uni ovat sellaisia, josta useimmiten otetaan pois. Avoimista kommenttikentistä voi päätellä, että opiskelijoilla on tarve puhua pahasta olostaan. Avoimia kommentteja on koottu tutkimustulosten lisäksi liitteisiin (liite 3) suorina lainauksina. Liitteestä huokuu opiskelijoiden paha olo.

Korkeakoulussa ajanhallinnalliset taidot korostuvat ja niitä pidetään äärimmäisen tärkeänä. Kuitenkin tutkimuksesta huomaa, kuinka ajanhallinnallisia taitoja ei opeteta riittävästi ja niissä on monen opiskelijan kohdalla puutteita. Ajanhallinnan taidot tai oikeastaan puute niissä aiheuttaa uupumuksen oireita, kun töitä tehdään liikaa eikä vapaa-aikaa jää. Levosta ja unesta tingitään sekä terveellisistä elämäntavoista, vaikka juuri ne olisivat se viimeinen paikka mistä tinkiä. Tämä ei tietenkään ole jokaisen opiskelijan kohdalla sama, mutta valitettavasti tämä oli teema, joka tutkimuksen tuloksissa toistui.

Suurin osa vastanneista käyttää opiskeluun 10-20 tuntia viikossa. Ennen koronavirusta opinnot etenivät tavoitteiden mukaisesti 93%:lla. Koronaviruksen aikana sama luku on tipunut 62%:iin. Seurauksena ovat aikatauluttamisen ongelmat ja motivaation rajua lasku.

Töitä opintojen ohessa tekee 65% vastaajista. Tässä on selkeä lasku vuoteen 2009 (Korpisalo) verrattuna, jolloin noin 90% teki töitä. Koska koronavirus on lomauttanut monet, voi tässä kohdassa olla hieman epäkorrektiutta. Suurin osa tekee töitä 15-20 tuntia viikossa. Vuoteen 2009 (Korpisalo) verrattuna, jolloin suurin osa teki noin 25 tuntia viikossa, tässäkin on lievää laskua. Töitä tehdään taloudellisen tilanteen ja verkostoitumisen takia. Syy työskentelyyn on siis pysynyt samana vuodesta 2009 (Korpisalo.) Työ stressaa vastaajia selkeästi opiskelua vähemmän.

Ammattikorkeakoululaissa (14.11.2014/932) määritellään, että ammattikorkeakoulun tulee tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Hyvin lievä enemmistö on kuitenkin sitä mieltä, että opiskelu ei edistä työntekoa ja työnteko ei edistä opintoja. Tässä tulokset ovat kuitenkin hyvin tasaisia. Voidaan siis sanoa, että töiden ja opintojen positiivinen tai negatiivinen vaikutus toisiinsa on kiinni opiskelijasta ja opiskelijan omasta asenteesta sekä opiskelijan saamasta tuesta. Nimittäin 61% työtä tekevästä on sitä mieltä, että työnteko on tärkeää opintojen ohella. Työnantajat ovat opiskelijoiden mielestä kannustavampia opiskelua kohtaan kuin mitä oppilaitos työntekoa kohtaan. Molemmat ovat kuitenkin selkeästi kannustavia. Selkeä enemmistö vastaajista kertoi koronaviruksella olleen vaikutuksia työntekoon, ja vaikutukset ovat avoimen kohdan kautta selkeästi negatiiviset. Todella moni on lomautettu tai menettänyt työnsä täysin.

Opiskelukykyä tarkasteltaessa psyykinen hyvinvointi, opintomenestys ja arjen kokonaisuuden hahmottamien ovat avainasemassa. Opiskelijan opiskelukyvyn edistäminen on tehtävä, joka kuuluu kaikille opiskelijan toimintaympäristöön vaikuttaville organisaatioille (Kunttu 2011, 34-35). Opiskeluvaiheen hyvinvointi ennustaa työhyvinvointia ja onnistunut koulutuspolku lisää mahdollisuuksia pitkälle työuralle (Salmela-Aro 2011, 43).

Opiskelijahyvinvointiin ja opiskelijan terveyteen vaikuttaa moni tekijä sekä suoraan että välillisesti opiskelijan elämän ja sen eri osa-alueiden kautta. Vuonna 2016 tehdyn YTHS tutkimuksen mukaan opiskelijayhteisö on suuri vaikuttava tekijä opiskelijan henkiseen hyvinvointiin. Opiskelijajärjestöjen luomat tapahtumat ovat positiivinen vastapaino töille ja opinnoille. Opiskelijatapahtumat luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta ja vertaistukea sekä edesauttavat verkostoitumista. Terveyteen vaikuttavat päihteiden käyttö, elämäntavat eli terveellinen ruokavalio ja riittävä lepo sekä sosiaaliset suhteet. (Saari & Villa 2016, 110-111; Tuovila ym. 2020, 45.)

Opiskelu-uupumus on vakava asia. Opiskelu-uupumusta sekä siihen laukaisevia tekijöitä pitäisi tuoda enemmän esille. Tutkimuksessa opiskelijat listasivat syitä opiskelu-uupumukseen. Ennen koronavirusta uupumuksen oireita koki moni, mutta koronaviruksen aikana oireita kokeva määrä on noussut hurjasti. Myös fyysinen kunto on laskenut monella, sillä työn lähdettyä ja kuntosalien suljettua niin hyöty- kuin harrasteliikuntakin ovat jääneet pois. Opiskelu on työmääränä verrattavissa palkkatyöhön. Opiskelu-uupumuksen vastakohta on opiskeluinto. Opiskeluinnolla on suora merkitys opiskelijan hyvinvointiin (Salmela-Aro 2018). Tutkimuksesta voi päätellä, että koronavirus on aiheuttanut selkeää laskea opiskeluinnossa.

YTHS:n tutkimuksesta kävi ilmi, että naiset ovat suuremmassa riskissä uupua (Kunttu ym. 2016). Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa YTHS:n löydökseen on kuitenkin vaikea ottaa kantaa, sillä selkeä enemmistö vastaajista on naisia. Miesten ja naisten välistä uupumusriskiä Haaga-Helian restonomiopiskelijoissa on siis tässä kohdassa mahdotonta vertailla.

Uupumukseen auttaa lepo. Olisi siis tärkeää muistuttaa opiskelijoita pitämään omasta terveydestään ja hyvinvoinnista huolta. Liikunta uni ja terveellinen ruokavalio ovat tässä avainasemassa vapaa-ajan rinnalla. Ajanhallinnan taidot ovat tärkeitä ja ne korostuvat etenkin tällaisessa aiheessa. Suurimmalle osalle vastaajista onneksi jää vapaa-aikaa töiden ja opintojen jälkeen. Suurinta osaa vastaajista terveelliset elämäntavat kuten terveellinen ja monipuolinen ruokavalio kiinnostaa. Suurimmalla osalla vastaajista yleinen jaksaminen on keskivertoa, levon määrä on keskivertoa ja unen laatu on keskivertoa. Päihteitä käytetään, mutta esimerkiksi alkoholin kanssa ongelmaa ei ole yhdelläkään vastaajalla eikä suurin osa myöskään tupakoi. Selkeä enemmistö harrastaa jotakin. Töiden takia harrastuksesta on joutunut luopumaan 17% ja opintojen takia 22%. Myös koronaviruksella on ollut tässä vaikutusta, sillä harrastuspaikat kuten kuntosalit on koronaviruksen takia jouduttu sulkemaan. Tämä käy ilmi avoimista vastauksista. Selkeä enemmistö vastaajista kokee elämäntavat hyväksi ja terveellisiksi.

Sekä henkinen että fyysinen terveys on selkeästi huonontunut koronaviruksen myötä. Vastaajista suurin osa kertoo koronaviruksella olleen negatiivisia vaikutuksia elämäntapoihin. Positiivisiakin mahtuu joukkoon, kuten vapaa-ajan lisääntyminen, mahdollisuus harrastaa liikuntaa enemmän ja keskittyä terveelliseen ruokavalioon. Avoimista kommentteista käy ilmi, kuinka ennen koronavirusta vapaa-aikaa jäi hyvin vähän töiden takia. Myös sosiaaliset suhteet ovat lähes olemattomat koronaviruksen takia eikä uusia suhteita synny. Koronaviruksen aikana uupumuksen oireita koki hälyttävän paljon suurempi osuus kuin ennen koronaa. Suurimman osan mielestä uupumuksesta tai sen oireista ei puhuta riittävästi opintojen aikana.

Avoimista vastauksista myös huomaa, kuinka opiskelijat toivovat opettajilta ja oppilaitokselta inhimillisempää vuorovaikutusta opiskelijoita kohtaan. Tasavertaisempaa opetusta sekä mahdollisesti parempaa personointia opiskeluun ovat selkeitä toiveita.

Kuten Salmela-Aron ja Readin tutkimuksessa (2017) Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students mainittiin, korkeakouluilla on vastuu antaa opiskelijoille työkalut ja tieto siitä, kuinka uupumuksesta paranee ja miten sitä vältetään. Samalla korkeakoulujen tulisi seurata, auttaa ja tukea opiskelijoitaan rankkoina aikoina. Näiden avulla korkeakouluopiskelu pystyisi ylläpitämään ja edesauttamaan opiskelijoidensa terveyttä. (Salmela-Aro & Read 2017, 27).

Tätä opinnäytetyötä ja sen tutkimusta on käytetty jo opinnäytetyön kirjoittamisen aikana HALI-hankkeessa. HALI-hankkeen edistymistä ja kehitystä on seurattu aktiivisesti ja esille on tullut kuinka Haaga-Helia yrittää parhaansa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Suurena toiveena onkin, että tämä ei jäisi ainoastaan tähän korona-aikaan, vaan sillä olisi jatkumoa myös tulevaisuudessa.

Jatkossa olisi tärkeä selvittää, kuinka tyytyväisiä opiskelijat ovat YTHS:n terveyspalveluihin. Tästä tutkimuksesta se oli jätetty pois, sillä YTHS:n terveyspalvelut ovat olleet käytössä vasta suhteellisen vähän aikaa. Kommenttia YTHS:n toiminnasta kuitenkin tuli, eikä se ollut positiivista. YTHS:n palveluihin ei siis olla tyytyväisiä tällä hetkellä. Tästä tutkimuksesta vastuu kuitenkin olisi YTHS:llä itsellään.

Myös tämän opinnäytetyön tutkimus tulisi uusia koronaviruksen jälkeen, jotta oppilaitos pystyisi myös jatkossa antamaan opiskelijoiden vaatimaa tukea ja opiskelijoiden hyvinvoinnin kehittymistä olisi mahdollista seurata. Restonomiopiskelijoihin kohdistuva hyvinvointikysely olisi siis hyvä tuoda vuosittain toistuvaksi asiaksi.

Opiskelijoille olisi hyvä myös tarjota ajankäytön ja priorisoinnin kattavia kursseja vuosittain. Tällä annettaisiin tärkeät hyvinvointia edistävät avaimet opiskelijoille itselleen ja vuosittain muistutettaisiin asioiden tärkeysjärjestykseen asettamisesta. On enemmän poikkeus kuin sääntö, että restonomiopiskelija ei tee töitä opintojen aikana. Toki tähän suurena syynä on Helsingin vuokra-asuntojen korkea hinta ja elintason hyvänä pitäminen. Opiskelijoita tulisi myös rohkaista tekemään vähemmän töitä, jotta ryhmäpainetta saataisiin pienemmälle.

Myös selkeämpi ohjeistus siitä, että harjoittelut kannattaa suorittaa kesällä olisi olennainen tieto opiskelijoille. Selkeämpää ohjeistusta harjoittelujen suorittamisesta muutenkin olisi äärimmäisen tärkeää opiskelijoille. Kun puhutaan palkallisesta ja palkattomasta harjoittelusta, harjoittelu eristetään omasta työstään. Tärkeämpää tässä kohtaa olisi siis rohkaista opiskelijoita hakemaan riittävän hyviä kesätöitä ja hyväksilukemaan se harjoitteluna. Ensimmäinen harjoittelu on toki poikkeus, mutta sitä seuraavien kannalta olisi tarpeellista tarkastella termistöä, sisältöä ja ohjeistusta. Ensimmäinen harjoittelu on poikkeus, sillä sille on lukujärjestykseen varattu oma suoritusaika.

Oppilaitokselta suoraan toivotaan joustavampaa asennetta ja inhimillistä ymmärrystä opiskelijoita kohtaan. Opettajille kannattaisi harkita yhteneväisiä sääntöjä kurssisisältöjen ja opetustyylin kannalta.

Oppilaitos voisi harkita korvaavansa korona-ajan alumnien ja opiskelijoiden menetettyjä sosiaalisia kontakteja ja menetettyjä verkostoitumismahdollisuuksia suoraan alumneille suunnattuina tapahtumina. Tällä ei tarkoiteta, että korona-ajan menetykset olisivat Haaga-Helian syy vaan tällä tarkoitetaan sitä, että Haaga-Helia voisi näyttää tukensa myös näille korona-alumneille. Menetetyt verkostoitumismahdollisuudet vaikuttavat suurella tavalla tulevaisuuden työmahdollisuuksiin sekä ystävien saantiin. Ystävät ja kontaktit kuitenkin ovat restonomeille tärkeitä työkaluja tulevaisuudessa henkilökohtaisen elämän ja työn kannalta.

Tästä opinnäytetyöstä tulee tulevaisuudessa olemaan hyötyä tekijälle itselleen. Tämän opinnäytetyön avulla työuupumusta ja riskiä siihen on helpompi pitää mielessä liikkeenjohdollisissa työasemissa. Työntekijät kuten opiskelijatkaan eivät ole koneita, jotka jaksaisivat muuttuvien tilanteiden raskaudesta huolimatta tehdä laadukasta työnjälkeä. Inhimillisyyks kollegoita ja opiskelijakollegoita kohtaan on tärkeä ja tällaisen tutkimuksen jälkeen heitä on helpompi ymmärtää ja tukea. Tulevaisuudessa esimiestyönlaatua on tämän opinnäytetyön pohjalta mahdollista jo ennalta parantaa.

## Lähteet

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 29.6.2018. Työuupumus (burnout). Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681) Luettu: 25.1.2021.

Allardt, Erik. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. WSOY. Helsinki.

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932.

Haaga-Helia s.a. a. Haaga-Heliasta. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/haaga-heliasta>. Luettu: 21.1.2021.

Haaga-Helia s.a. b. Haagan kampus. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/yhteystiedot/haagan-kampus>. Luettu: 21.2.2021.

Haaga-Helia s.a. c. HALI – Korkeakoulujen ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistaminen palvelumuotoilun keinoin. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/ajankohtaista/hankkeet/hali-korkeakoulujen-ohjauksen-ja-opiskelijahyvinvoinnin-tuen-vahvistaminen> Luettu: 10.3.2021.

Haaga-Helia s.a. d. Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutus, restonomi (AMK). Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/hotelli-ja-ravintola-alan-liikkeenjohdon-koulutus-restonomi-amk> Luettu: 8.3.2021.

Haaga-Helia s.a. e. Hotelli, ravintola, matkailu. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/hotelli-ravintola-matkailu>. Luettu: 5.1.2021.

Haaga-Helia s.a. f. Porvoon kampus. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/yhteystiedot/porvoon-kampus>. Luettu: 22.1.2021.

Haaga-Helia s.a. g. Yhdistelmämalli jatkuu lukukauden loppuun. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/ajankohtaista/uutiset/yhdistelmamalli-jatkuu-lukukauden-loppuun> Luettu: 17.4.2021.

Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys, 31-33. Bookwell Oy. Porvoo.



Helga s.a. Opiskelijakunta Helga. Luettavissa: <https://helga.fi/helga/> Luettu: 10.3.2021.

HePo ry s.a. HePo ry opiskelijoiden tukena!. Luettavissa: <https://www.hepory.com/> Luettu: 10.3.2021.

Huttunen, J. 5.11.2020. Mitä terveys on? Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00903](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903) Luettu: 10.3.2021.

Huttunen, M. 20.11.2018. Unettomuus. Duodecim Terveyskirjasto. Luettavissa: [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00534](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534). Luettu: 25.1.2021.

Korpisalo, K. 2009. Työnteon vaikutukset restonomiopiskelijoiden opiskeluun. AMK-opin näytetyö. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu, Hotelli- ja Ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma. Luettavissa: [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3164/Kristina%20Korpisalo\\_Tyonteon%20vaikutukset%20restonomiopiskelijoiden%20opiskeluun.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/3164/Kristina%20Korpisalo_Tyonteon%20vaikutukset%20restonomiopiskelijoiden%20opiskeluun.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Luettu: 22.1.2021.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys, 34-35. Bookwell Oy. Porvoo.

Kunttu, K. 26.3.2021. Lääkäri & Nuorisolääketieteen erityispätevyys senioritutkija. YTHS. Sähköposti.

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Bookwell Oy. Porvoo.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. YTHS. Luettavissa: [https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf) Luettu: 8.3.2021.

MaRa. 13.4.2021. MaRa jäsenkyselystä: Rajoitustoimia on välttämätöntä purkaa nopeasti – alan konkurssinäkömät synkkenevät. MaRa Tiedotteet. Luettavissa: <https://www.mara.fi/ajankohtaista/tiedotteet/mara-jasenkyselysta-rajoitustoimia-on-valttamatonta-purkaa-nopeasti-alan-konkurssinakymat-synkkenevat> Luettu: 17.4.2021.

Nyyti Ry s.a. Uupumus. Mitä on opiskelu-uupumus? Luettavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/uupumus/> Luettu: 26.1.2021.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2015. Kehittämistyön menetelmät: uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3.-4. painos. Sanoma Pro Oy. Helsinki.

Opintopolku s.a. Ammattikorkeakouluopintojen rakenne. Luettavissa: <https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/ammattikorkeakouluopintojen-rakenne/> Luettu: 22.3.2021.

Pore ry s.a. Me toimimme opiskelijoita varten. Luettavissa: <https://www.porery.com/> Luettu: 10.3.2021.

Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Mitä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys, 36-43. Bookwell Oy. Porvoo.

Rajakangas-Tolsa, J. 3.2.2021. Lehtori. Haaga-Helia. Sähköposti.

Saari, J. & Villa, T. 2016. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointivajeet, niiden kasautuminen ja yhteys psyykkiseen oireiluun. Tutkimuksessa YTHS 48. Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Opiskelua ristipaineessa. YTHS. Luettavissa: [https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2016-1.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf) Luettu: 5.1.2021.

Salmela-Aro, K. & Peltonen, M. 17.12.2020. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. Luettavissa: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua> Luettu: 17.4.2021.

Salmela-Aro, K. & Read, S. 2017. Study engagement and burnout profiles among Finnish higher education students. *Burnout Research*, 7, 12, s.21-28.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys, 43-45. Bookwell Oy. Porvoo.

Salmela-Aro, K. 31.1.2018. Kun alkuinnostus hiipuu, puolet opiskelijoista uupuu. *Yliopisto-lehti*, 1. Helsingin Yliopisto. Luettavissa: <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu-yliopistossa/kun-alkuinnostus-hiipuu-puolet-opiskelijoista-uupuu> Luettu: 29.1.2021.

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Työterveyslaitos.

THL s.a. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). Luettavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/korkeakouluopiskelijoiden-terveys-ja-hyvinvointitutkimus-kott>- Luettu: 25.1.2021.

THL. 13.4.2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa> Luettu: 17.4.2021.

THL. 4.9.2020. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> Luettu: 24.3.2021.

Tilastokeskus s.a. a. Käsitteet. Kokopäiväopiskelija. Luettavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/kokopaivaopisk.html> Luettu: 15.2.2021.

Tilastokeskus s.a. b. Käsitteet. Osa-aikainen. Luettavissa: [https://www.stat.fi/meta/kas/osa\\_aikainen.html#tab2](https://www.stat.fi/meta/kas/osa_aikainen.html#tab2) Luettu: 3.3.2021.

Tilastokeskus s.a. c. Käsitteet. Työkyvytön. Luettavissa: <https://www.stat.fi/meta/kas/tyokyvyton.html> Luettu: 3.3.2021.

Tilastokeskus s.a. d. Käsitteet. Työsuhteen luonne. Luettavissa: [https://www.stat.fi/meta/kas/tyosuhteen\\_luon.html](https://www.stat.fi/meta/kas/tyosuhteen_luon.html) Luettu: 3.3.2021.

Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2020:4. Sosiaali- ja terveysministeriö Helsinki. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM\\_2020\\_14\\_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y) Luettu: 10.2.2021.

Uusitalo, H. & Simpura, J. 2020. Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. Yhteiskuntapolitiikka, 85. 5-6. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6\\_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140729/YP2005-6_Uusitalo%26Simpura.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 11.4.2020.

Vanhanen-Nuutinen, L., Saari, J., Kotila, H. & Mäki, K. 2018. Opintojen aikainen työssäkäynti – ongelma vai mahdollisuus ammattikorkeakouluopinnoissa? Eurostudent VI -tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 10. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160726/okm10.pdf> Luettu: 17.2.2021.

World Health Organization s.a. Constitution. WHO remains firmly committed to the principles set out in the preamble to the Constitution. Luettavissa: <https://www.who.int/about/who-we-are/constitution> Luettu: 10.3.2021.

World Health Organization. 27.4.2020. Archived: WHO Timeline – COVID-19. World Health Organization statement. Luettavissa: <https://www.who.int/news/item/27-04-2020-who-timeline---covid-19> Luettu: 10.3.2021.

YTHS s.a. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus. Luettavissa: <https://www.yths.fi/yths/tutkimus-ja-julkaisut/korkeakouluopiskelijoiden-terveystutkimus/>. Luettu: 25.1.2021.

## Liitteet

### Liite 1. Tietoperustan tutkimuksen kysymykset

Moi ja suuri kiitos avustasi!

Olen Katariina Kovalainen, kolmannen vuoden majoitusliiketoiminnan johdon opiskelija. Teen opinnäytetyötä restonomiopiskelijoiden työuupumuksesta.

Haluan tutkia, kuinka opiskelijakollegat jaksavat ja kuinka he tasapainottavat arkensa ja kokevatko opiskelijat työ-/opiskelu-uupumusta. Lopputuloksena opinnäytetyöstäni pyrin saamaan kehitysehdotuksia koululle, ajatellen opiskelijoiden etua.

Nyt, jotta pääsen opinnäytetyössäni vielä paremmin vauhtiin, tarvitsen 20:een kysymykseen vastaukset. Kysymyksien vastaukset tulevat tietoperustaani, jossa vertailen aiemmin tutkittua tietoa koulumme restonomien työnteosta ja työnteon vaikutuksesta opiskeluun sekä terveyteen. Vastaukset pysyvät opinnäytetyössä täysin anonyyminä. Kysymykset ovat sähköpostin lopussa.

Toteutan opinnäytetyöni tutkimuksen maaliskuun alussa, joten toivoisin vastauksia nyt esittämiini kysymyksiini **30.1.2021 mennessä**. Tämä opinnäytetyö on Haaga-Helian restonomiopiskelijoiden yhteisen hyvinvoinnin tueksi!

Voit vastata kysymykseen suoraan sähköpostilla.

Vielä kerran: suuri kiitos sinulle avusta! <3

Ystävällisin terveisin

Katariina


-----  
” *Opiskelu-uupumuksesta kyse on silloin, kun puhutaan pitkittyneestä opiskeluun liittyvästä stressioireyhtymästä, johon lukeutuu uupumusasteinen väsymys, kyyninen asenne opintoja kohtaan sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunne opiskelijana.*”  
– Saari, J. & Villa, T. 2016. *Opintojen sujumattomuus. Tutkimuksessa YTHS 48.* Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Opiskelu ristipaineessa s. 107-113. YTHS*  
-----

1. Millä vuosikurssilla olet ja millä linjalla?

2. Minkä ikäinen olet?
3. Teetkö töitä koulun ohella?
4. Opiskeletko pääsääntöisesti?
5. Käytkö aktiivisesti koulua?
6. Kuinka paljon teet töitä viikossa (keskimääräinen h/vko)?
7. Työskenteletkö opiskelemallasi alalla?
8. Koetko työskentelyn opiskelun ohella tärkeäksi opiskelua ajatellen?
9. Edesauttaako työnteko opintojasi?
10. Jos teet töitä koulun ohella, niin loppuuko sinulla viikossa aika kesken? Tarkoitetaan, että riittääkö aikasi vapaa-ajaksi asti (ystävien tapaaminen, harrastukset, lepo ym.)?
11. Onko elämäntapasi hyvät ja terveelliset (hyvä ruokavalio, riittävä lepo, harrastukset ym.)? Vaikuttaako koulu tai työskentely niihin?
12. Millainen fyysinen terveydentilasi on tällä hetkellä?
13. Millainen henkinen terveydentilasi on tällä hetkellä?
14. Stressaatko koulua?
15. Stressaatko töitä?
16. Oletko opintojesi aikana huomannut itsessäsi stressin tai uupumuksen eli pitkittyneen stressitilan oireita? (unettomuus, väsymys, asioiden unohtelu, päänsärky, selkävaivat, ärtyisyys..)
17. Mitä mieltä olet väittämästä: Koulunkäynti on opiskelijalle työmääränä verrattavissa palkkatyöhön?
18. Koetko, että työpaikkasi ymmärtää opiskelusi ja kannustaa sinua siinä? (esim. on valmis joustamaan tarpeen vaatiessa)
19. Koetko, että koulu ymmärtää työskentelysi ja kannustaa sinua siinä? (esim. on valmis joustamaan tarpeen vaatiessa)
20. Vapaa kommentointi työnteosta, koulusta, stressistä, uupumuksesta, työuupumuksesta, ajankäytöstä:

## Liite 2. Kyselytutkimus

### Haaga-Helian Restonomiopiskelijöiden jaksaminen

 Pakolliset kentät on merkitty (\*) ja ne pitää täyttää lomakkeen paattamiseksi.

Kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin ja vastauksesi on lähetetty, *odota hetki sulkematta selainta*. Kysely ohjaa sinut automaattisesti arvontaan.

Aluksi vastaat kysymyksiin sinusta. Kaikki vastaukset ovat anonyymejä. Huolehdithan avoimissa kysymyksissä, että vastaukset ovat sellaisia, että niistä ei tunnista kirjoittajaa.

Nämä kysymykset ovat sellaisia, joissa ei tarvitse miettiä koronavirusen aiheuttamia seurauksia. **Mikäli koronavirus tulee huomioida vastauksissa, se mainitaan kysymyksessä erikseen.**

#### 1. Minkä ikäinen olet? \*

- 19-21
- 22-24
- 25-27
- 28-30
- 30 ->

#### 2. Sukupuoli \*

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

#### 3. Missä koulutusohjelmassa opiskelet? \*

- Hotelli- ja ravintola-alan liikkeenjohdon koulutusohjelma
- Ruokatuotannon johtamisen koulutusohjelma

- Matkailun liikkeenjohdon koulutusohjelma
- Matkailun koulutusohjelma

**4. Milloin olet aloittanut opintosi Haaga-Heliassa? \***

- vuonna 2020
- vuonna 2019
- vuonna 2018
- vuonna 2017
- Aiemmin kuin 2017

**5. Pidätkö opiskelusta? \***

- Kyllä pidän
- En pidä

**6. Kuinka paljon aikaa käytät opiskeluun viikossa? \***

- 0-10h
- 10-15h
- 15-20h
- 20-30h
- Yli 30h

**7. Edistyvätkö opintosi tavoitteiden mukaisesti \***

	Kyllä	Ei
ennen koronavirusta? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
koronaviruksen aikana? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



### 8. Miten koronavirus on vaikuttanut opintoihisi? \*


Tässä osiossa käsitellään työntekoa ja sen yhdistämistä opiskeluihin. Mikäli et tee töitä, kysely ohjaa sinut työtä koskevien kysymysten ohii.

Nämä kysymykset ovat sellaisia, joissa ei tarvitse miettiä koronaviruksen aiheuttamia seurauksia. Eli työtä koskevat kysymykset ovat aikaa ennen koronavirusta.

**Mikäli koronavirus tulee huomioida vastauksissa, se mainitaan kysymyksessä erikseen.**

### 9. Teetkö töitä opiskelun ohessa? huom. yllä oleva ohjeistus koronaviruksesta \*

- Kyllä
- Ei

### 10. Työskenteletkö opiskelemallasi alalla? \*

- Kyllä
- Ei

### 11. Kuinka monta tuntia teet keskimäärin töitä viikossa? \*

- alle 10h
- 10-15h
- 15-20h
- 20-30h
- Yli 30h

**12. Millaisia työvuoroja teet pääsääntöisesti? \***

- Iltavuoroja  
 Aamuvuoroja  
 Yövuoroja

**13. Miksi teet töitä koulun ohella? \***


**14. Edistääkö työ opintojasi? \***

- Kyllä  
 Ei

**15. Edistääkö opinnot töitäsä? \***

- Kyllä  
 Ei

**16. Koetko työntöön opiskelujen ohella tärkeäksi opiskelua ajatellen? \***

- Kyllä  
 Ei

**17. Kannustaako oppilaitos sinua työurallasi? \***

- Kyllä

Ei

**18. Koetko, että oppilaitos on ymmärtäväinen kohdallasi, mikäli työ vie sinulta aikaa pois opiskeluilta? \***

Kyllä

Ei

**19. Tukeeko työpaikkasi sinua opiskelu-urallasi? \***

Kyllä

Ei

**20. Koetko, että työnantajasi on ymmärtäväinen kohdallasi, mikäli opintosi vievät sinulta aikaa etkä pysty tekemään töitä täysipainoisesti? \***

Kyllä

Ei

Kertoisitko miten koronavirus vaikutti työskentelyysi. Menetitkö työsi? Jouduitko hakemaan uutta työtä? Lisääntyikö työmääräsi? Pysyikö tilanne normaalina? Jouduitko vaihtaa alaa? Mikäli koronaviruksella on ollut vaikutusta työskentelyysi, kerro siitä avoimesti kohdassa 21. Mikäli vaikutuksia ei ole, valitse "Ei ole vaikuttanut".

Huolehdiathan vastauksen anonymiteetistä.

**21. Miten koronavirus on vaikuttanut työskentelyysi? \***

Ei ole vaikuttanut

Kyllä, on vaikuttanut, miten?

**22. Jääkö sinulle vapaa-aikaa töiden ja/tai opintojen jälkeen? \***

- Kyllä
- Ei
- En tee töitä, mutta opintojen jälkeen Kyllä
- En tee töitä, mutta opintojen jälkeen Ei

Tässä osiossa käsitellään terveyttäsi ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Lisäksi osio käsittelee stressiä ja jaksamista.

Nämä kysymykset ovat sellaisia, joissa ei tarvitse miettiä koronaviruksen aiheuttamia seurauksia. **Mikäli koronavirus tulee huomioida vastauksissa, se mainitaan kysymyksessä erikseen.**

**23. Arvioi unta ja lepäämistä omalla kohdallasi seuraavan asteikon avulla: \***

	Huono	Melko huono	Keskiverto	Hyvä	Erinomainen
Unen laatu *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Levon määrä *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yleinen jaksaminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**24. Noudatanko terveellistä ja monipuolista ruokavaliota? \***

- Kyllä, pyrin noudattamaan terveellistä ja monipuolista ruokavaliota
- Ei, ruokavalioni ei ole monipuolinen ja terveellinen
- Ruokavalioni terveellisyys ja monipuolisuus on vaihtelevaa

**25. Onko sinulla harrastusta? \***

- Kyllä
- Ei

**26. Oletko joutunut luopumaan harrastuksestasi töiden vuoksi? \***

- Kyllä
- Ei
- Ei ole harrastusta

**27. Oletko joutunut luopumaan harrastuksesta opiskelun vuoksi? \***

- Kyllä
- Ei
- Ei ole harrastusta

**28. Koetko, että elämäntapasi ovat hyvät ja terveelliset? \***

- Kyllä
- Ei

**29. Tässä voit tarkentaa elintapojasi ja niihin vaikuttavia tekijöitä, sekä vertailla tilannettasi ennen ja jälkeen koronaviruksen aiheuttaman poikkeusajan: \***


Mikäli et halua vastata kohtaan 29, kirjoita siihen "en kommentoi".

**30. Millaiseksi koet fyysisen ja henkisen terveytesi? Valitse asteikolta \***

	Erittäin huono	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erinomainen
Fyysinen terveys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Henkinen terveys *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Erittäin huono	Huono	Tyydyttävä	Hyvä	Erinomainen
Henkinen terveys koronaviruksen aikana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fyysinen terveys koronavituksen aikana *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**31. Päihteiden käyttö: arvioi käyttöä asteikon mukaan \***

	En käytä ollenkaan	Käytän hyvin harvoin	Käytän silloin tällöin	Käytän melko paljon	Käytön kanssa on ongelma
Alkoholi *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakka *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muut päihteet *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**32. Onko sinulla kavereita opiskeluyhteisössä? \***

- Kyllä  
 Ei

**33. Osallistutko aktiivisesti opiskelijatapahtumiin? \***

- Kyllä  
 Ei

**34. Koetko, että opiskelijatapahtumat vaikuttavat positiivisesti henkiseen terveyteen? \***

- Kyllä  
 Ei

**35. Tiesitkö, että opiskelijajärjestöiltä saa apua yksinäisyyteen? \***

Kyllä

Ei

**36. Kuinka koronavirus on vaikuttanut opiskelun kautta luotaviin sosiaalisiin suhteisiin? \***


**37. Kuinka opiskelijajärjestöt (Helga, Pore, Hepo) voisivat edesauttaa opiskelijoiden hyvinvointia? \***


**38. Stressaatko opiskelua tai töitä? Valitse asteikolta \***

	En ollenkaan	Vähän	Paljon	Erittäin paljon
Stressaatko opiskelua? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressaatko töitä? *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**39. Oletko kokenut uupumuksen oireita opiskelun aikana (ennen koronavirusta)? Valitse listalta yksi tai useampi \***

Unettomuus

Väsymys

- Asioiden unohtelu
- Päänsärky
- Selkävaivat
- Ärtynisyyttä
- Keskittymisvaikeuksia
- Välinpitämättömyyttä koulumenestystä kohtaan
- Masentuneisuutta
- En ole kokenut uupumuksen oireita
- Olen kokenut loppuun palamisen eli täyden uupumuksen

**40. Oletko kokenut uupumuksen oireita opiskelun aikana (koronaviruksen aikana)? Valitse listalta yksi tai useampi \***

- Unettomuus
- Väsymys
- Asioiden unohtelu
- Päänsärky
- Selkävaivat
- Ärtynisyys
- Keskittymisvaikeudet
- Välinpitämättömyyttä koulumenestystä kohtaan
- Masentuneisuus
- En ole kokenut uupumuksen oireita
- Olen kokenut loppuun palamisen eli täyden uupumuksen



**41. Puhutaanko uupumuksesta riittävästi opiskelujen aikana? \***

- Kyllä  
 Ei

**42. Mistä opiskelijoiden uupuminen mielestäsi johtuu? \***


**43. Miten opiskelijoiden jaksamista voisi oppilaitoksen kautta parantaa? \***


Tässä osiossa käsitellään opiskelijaterveydenhuoltoa.

Nämä kysymykset ovat sellaisia, joissa ei tarvitse miettiä koronaviruksen aiheuttamia seurauksia. **Mikäli koronavirus tulee huomioida vastauksissa, se mainitaan kysymyksessä erikseen.**

**44. Oletko käyttänyt opiskelijaterveydenhuollon palveluita opiskelujesi aikana? \***

- Kyllä  
 Ei

**45. Onko opiskelijaterveydenhuollon käyttö helppoa? \***

- Kyllä

- Ei  
 En ole käyttänyt

**46. Koetko, että olet saanut tarvitsemaasi apua opiskelijaterveydenhuollon kautta? \***

- Kyllä  
 Ei  
 En ole käyttänyt

**47. Onko opiskelijoiden jaksaminen aiheena tärkeä? \***

	Ei ollenkaan tärkeä	Ei kovin tärkeä	Neutraali	Melko tärkeä	Hyvin tärkeä
Opiskelijoiden jaksaminen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**48. Mitä mieltä olet väittämästä: "Koulunkäynti on opiskelijalle työmääränä verrattavissa palkkatyöhön"? \***

	Väärässä	Melko väärässä	En osaa sanoa	Melko oikeassa	Oikeassa
Väittämä on *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Tässä osiossa saa tuoda esille kehitysehdotuksia ja kommentteja aiheesta.

Tässä osiossa sana on vapaa. Huolehdiathan avoimissa kysymyksissä, että vastaukset ovat sellaisia, että niistä ei tunnista kirjoittajaa.

**49. Haluatko kertoa omia kokemuksiasi jaksamisestasi opiskelujen aikana tai onko sinulla jotakin lisättävää aiheeseen? \***



**50. Millaisia kehitysehdotuksia haluaisit antaa oppilaitokselle tähän aiheeseen liittyen? \***


**51. Avointa palautetta kyselystä (huom. tämä kohta ei ole pakollinen):**


Kun olet vastannut kaikkiin kysymyksiin, sinut ohjataan sivulle, jossa voit osallistua arvontaan.

### Liite 3 Nostoja avoimissa kommenttikentissä toistuneimmista kommenttiteemoista

Tähän liitteeseen on koottu lisää olennaisia ja noston arvoisia kommentteja kyselytutkimuksen avoimista kommenttikentistä.

Avoin kohta koronaviruksen vaikutuksista opintoihin:

*”Etäopetus on syönyt jaksamista, zoom luennot ovat olleet erittäin tylsiä saattaa osalta johtua omasta innokkuudesta osallistua aktiivisesti, mutta uskon että vastuu on myös opettajilla pitää luennot mielenkiintoisina ja osallistavina. Motivaation puute on ollut haasteena koulutöiden teossa. Olen huomannut että opettajat haluavat pitää tunnit usein yhteen ja vähentää taukojen määrää. Tämä on mielestäni huolestuttavaa, koska jatkuva koneen ääressä istuminen on erittäin väsyttävää.”*

*”Haluan keskeyttää opinnot ja aloittaa uudestaan kun lähiopetus jatkuu. ADHD:n kanssa lähiopetuskin voi olla haastavaa mutta etäopetuksesta en saa mitään irti. Tuhlaan vain aikaani istumalla koneen edessä yrittäen kuunnella asioita mitään ymmärtämättä.”*

*”Harjoittelua ei ole kyennyt suorittamaan. Opinnäytetyöni aikataulu tökkii, koska tutkin ravintoloita ja nyt tilanteen vuoksi ravintolat välillä kiinni ja auki ja 1vk varoajalla takeaway. Kurssien läpi vienti hankalaa ja uuvuttavaa. Etäopiskelu raskasta mielenterveydelle, kun on vaan kotona.”*

*”Jaksaminen romahtanut täysin kun viettää kaikki päivät yksin kotona, joten motivaatio ja energia koulutehtävien tekemiseen on ihan nollassa.”*

*”Lähiopetusta ei ole tällä hetkellä laisinkaan koululla ja sen vuoksi arkirytmii ei oikeastaan ole. Herään alle tunti ennen koulun alkua, olen noussut sängystä 10min ennen Zoomia. Se on aika valitettavaa, sillä olen normaalisti ensimmäisten joukossa koululla (jos lähiopetusta). Olen tunnollinen oppilas ja aina ajoissakoululla, mielummin aikasemmin kuin myöhässä. Etäopetus on muuttanut paljon.”*

*”Opiskelen monimuotototeutusta, jolloin lähipäivät (3/kk) koululla on erityisen tärkeitä. Nyt nämä on jouduttu pitämään etänä zoomissa, tämä vähentää opiskelun konkreettisuutta, kun ei pääse tutustumaan opiskelijoihin, opettajiin, opintoihin ja alaan käytännössä.”*

*”Vaikea motivoitua kun sänky houkuttelee. Ei ole ollenkaan motivaatiota ja masennus on pahentunut.”*

Avoin kohta, jossa käsiteltiin koronaviruksen vaikutukset elämäntapoihin:

*"Noudatan vegaaniruokavaliota, nukun riittävästi ja teen asioita, joista saan iloa ja pidän yhteyttä kaukana asuviin perheenjäseniini ja ystäviini säännöllisesti. Elämä on sitä mitä siitä teet (länsimaisena hyvät lähtökohdat omaavana henkilönä siis, ei tämä päde kaikkiin lähtökohtiin) ja olen päättänyt tehdä elämästäni mukavaa ja leppoisaa, joten kyse on paljon omasta asenteesta. Toki mielenterveysongelmat ovat sitten asia erikseen, mikäli sellaisia jollakin on niin sitten ei auta vaan sanoa että "korjaa asenteesi", mutta omalla kohdallani asenne on se avain."*

*"Ennen tuntui että jaksoi paremmin koska oli selkeää rutiini koulussa käymiseen. Nykyään olen suurimman osan kotona jos ei harrastusta lasketa. Kotona oleminen jatkuvasti vie jaksamista koska ei synny rutiinia. Koulupäivä aloitetaan kotona ja päätetään kotona, jonka jälkeen tehtäviä tehdään kotona. Tuntuu välillä että kroppa ei tiedä milloin levätään ja milloin tehdään töitä kun kaikki tapahtuu samasta paikasta."*

*"Koronan aikana on jäänyt enemmän aikaa liikkumiselle ja syömisestä on tullut säännöllisempää."*

*"Elämäni pyörii koulun ja työn välillä, koska rahat eivät riitä elättämään itseäni muuten. Vapaa-aikaa ei ollut ennen tässä määrin kuin nyt, koska ei ole töitä entiseen tapaan. Tämä myös tarkoittaa sitä, että vähemmän rahaa vähemmän ruokaa. Harrastukset joutunut luopumaan Koronan takia (salilla käynti, kirjastot, uiminen, uusien ravintoloiden testaaminen). Ravinto on yksipuolistunut vähäisen rahan takia. Liikunta vähentynyt radikaalisti, ei vain ulkona lenkkeily ja hiihto korvaa sitä mitä on menettänyt. Mielenterveys on hyvin rappeutunut, koska joka aamu ja ilta miettii miten tämä viikko pärjätään ruuan ja laskujen suhteen. Mielenterveys kärsii kun ei tapaa sukulaisia ja ystäviä entiseen tapaan."*

*"Koulun ja työn yhdistäminen vei paljon aikaa liikuntaharrastuksiltani (kuntosali, yms terveystoiminta) ja siitä on tullut koulun alun jälkeen hyvin epäsäännöllistä. Koen myös, että meitä Haagan kampuksen opiskelijoita on syrjitty liikuntamahdollisuuksien tarjonnassa koulun puolelta; mm. muilla Haaga-Helian kampuksilla on kuntosali, mutta Haagan kampuslaiset joutuvat maksamaan Fit Haagasta tosi ison summan tai joutuvat kulkemaan muilla kampuksilla kuntosalilla. Motivaatiota laskee myös se, ettei Haagan kampuksella ole mahdollista jättää mm. liikuntavaroita säilöön päivän ajaksi vaan kaikki täytyy raahata koko päivän mukana tai käydä koulun jälkeen kotona vaihtamassa tavarat, joka usein tarkoittaa sitä että kun kotiin on kerran päästy sieltä ei enää jaksa lähteäkään liikkumaan. Tällähetkellä kun koulu on etänä, voin helpommin järjestää itselleni aikaa liikkumiseen."*

*"Päivässä n. 8-10tuntia kuluu tietokoneen ääressä istuen. Koska kotona viettää niin paljon aikaa kuluttumatta suuria määriä energiaa koen olevani hieman la-  
maantunut. En jaksakaan enää poistua kotoani kun aiemmin taas kampukselle piti läh-  
teä ja siellä näki toisia ihmisiä ja käveli ympäri kampusta, oli mielialani huomatta-  
vasti parempi."*

*"Liikunta on vaikeampaa ja siihen täytyy valmistella oma mieli, jotta jaksaa yrittää.  
Käyn usein ulkona kävelemässä. Kuntoni on huonontunut ja paikat enemmän ju-  
missa jatkuvan istumisen takia. Syön hieman paremmin kun aiemmin, mutta vä-  
lillä iskee aalto, jolloin ei jaksakaan mitään ja syön pelkkää paskaa. Se tuntuu kro-  
passa."*

Avoin kohta, jossa kysyttiin mistä opiskelijoiden uupumus opiskelijoiden mielestä johtuu:

*"Oma mielenterveyden haasteista, yleisesti sanoisin ylisuorittamisesta, vapaa-  
ajan puutteesta ja mukavien harrastusten ja aivot-pausille-puuhien sivuuttami-  
sesta töiden ja opiskelun edestä."*

*"Epätietoisuus, vähättely, ei riittävät toimenpiteet."*

*"Koulu ei ymmärrä, että taloudellisen tilanteen vuoksi osa opiskelijoista joutuu te-  
kemään kokopäivätyötä opintojen ohella. Myös itsenäiset työmäärät ovat kohtuut-  
tomia."*

*"Opiskelijoilla on jatkuvat paineet kurssien suorittamisesta ja mieluusti hyvin arvo-  
sanoin, mutta samaan aikaan saadaan kuitenkin hyvin vähän rakentavaa palaut-  
tetta sekä tukea ja ymmärrystä opettajilta. Lisäksi hengähdystaukoja on opiskeli-  
joilla usein todella vähän, sillä lomat käytetään useimmiten töiden tekemiseen.  
Opiskelijoiden elämä on jatkuvaa suorittamista, eikä mahdollisuutta kunnon le-  
volle ole aina tarjolla."*

*"Opiskelijoihin kohdistuu epärealistiset odotukset esim ajankäytön suhteen ja mo-  
nilla varmasti paine suoritumisesta johtaa uupumiseen. Uskon myös että osa ei  
"uskalla" pyytää apua kun alkaa uupumaan."*

*"Herkkä ikä, vähän todellisia kohtaamisen paikkoja, tunteiden prosessointitai-  
doissa puutteita. Monet asuvat ensimmäistä kertaa omillaan ja elämän sekä tun-  
neperimän traumat nousevat pintaan."*

*”Täytyy yrittää suorittaa opintoja, käydä töissä, jotta on varaa elää, mutta kelan takia ei voi käydä liikaa töissä, lisäksi pitäis muistaa syödä, nukkua ja urheilla ja pitää yllä kaveri ja perhesuhteita, mutta tehtävien ja tenttien takia ei ole aikaa”*

*”Yhteiskunnan paineesta. Ja korona aikana etäopiskelu on joillekin todella rankkaa.”*

*”Liian kovat odotukset koulun puolelta ja joidenkin opettajien välinpitämättömyys ja työkeys opiskelijoita kohtaan. Etäopetus on todella rankkaa.”*

*”Etä-opiskelu ja opiskelun sosiaaliset vaikutukset puuttuu nyky tilanteessa, jatkuva epävarmuus, tuntuu että tilanne vie meiltä uran ja alan, ahdistaa, hallituksen välinpitämättömyys alaa ja korkeakouluopiskelijoita kohtaan.”*

*”Yhteiskunnan luomista paineista sekä siitä, että opiskelijat ovat pakotettuja tekemään töitä opintojensa ohella pärjätäkseen taloudellisesti.”*

Avoin kohta, jossa pohdittiin mitä oppilaitos voi tehdä edistääkseen opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista:

*”Ihmettelen miksi koulutukset ovat 3-3,5v pääsääntöisesti. Ihmeen tiukkaa aikataulua on ollut kolmannellakin opintovuodella. Odotin viimeiseltä vuodelta hitaampaa tahtia ja vähemmän koulutekemistä. Mielestäni optio voisi olla koulutuksille 4v tavoiteaika.”*

*”Enemmän vaihtoehtoja kursseilla vaikuttaa omaan arvosanaan oman työpanoksen määrällä. Joillain kursserilla näitä on ollutkin. Esim. opiskelijan tarvitsee tehdä 3 tehtävää, jotta saa arvosanan 1-2, 5 tehtävää jotta saa 3-4 ja 6 tehtävää jotta saa arvosanan 5. Näin opiskelija voisi oman jaksamisen kautta vaikuttaa opiskelijujen etenemiseen”*

*”Enemmän selkeitä mahdollisuuksia opiskelijoille päästä puhumaan huolistaan ja murheistaan.”*

*”Muistutetaan enemmän itsestä huolehtimisen tärkeydestä.”*

*”Opettajat voisi kysellä oppilailta sitä työmäärää mikä tulee. Osa tätä tekeekin jo. Mutta selkeämmät ohjeet tehtäviin ja deadlinet heti tietoon sekä sisältö. Mahdollisuus palauttaa myös tehtäviä myöhässä on aika kriittinen asia.”*

*”Ei antaa paineita ja ajatella. Kun ollaa etänä, että se meinaisi sitä, että pitää antaa 2krt enemmän tehtäviä ja alkaa pitämään läsnäololistaa. Tämä on kumminkin AMK jossa ei pitäisi olla läsnäolopakkoa.. Ja se että otetaan mitämättää-lomakkeet huomioon ja YTY-kokouksissa tehdään asioille jotain eikä vaan pyyhkästä maton alle (niikuin aina)”*

*”Huolehtiminen opiskelijoista. Kysymällä miten heillä menee. Rohkaisemalla ottamaan yhteyttä. Osallistamalla tunneilla. Palkitsemalla onnistumisista. Tsemppaamalla. Ottamalla yhteyttä opiskelijoihin, jotka eivät osallistu tunneille, jotka ovat tunnilla mutta eivät osallistu, jotka eivät palauta tehtäviä ajoissa. Kyllä, olemme ammattikorkeakoulussa ja kaikilla on vastuu itsestään ja omista opinnoistaan, mutta kyllä koululla myös voisi olla empatiaa ja vastuuta opiskelijoiden jaksamisesta.”*

*”Keskittyminen ennemminkin oppilaan jaksamisen tasoon kuin siihen, että millaiset numerot oppilas saa kursseista. Minun kokemus: menin puhumaan ohjaavalle opettajalleni uupumuksestani koulua kohtaan sekä vaikeudesta oppia, hän vain totesi ”mutta sinullahan on koulumenestys kuitenkin tosi hyvää joten jatka samaan malliin”. Taustalla olin joutunut opiskelemaan kursseille 24/7 sekä useat tentit olin uusinnut, jotta saisin paremmat loppuarvosanat kursseista. Eikä ohjaava opettaja kuunnellut minua tässä asiassa loppuun asti vaan, joka kerralla käänsi puheen hyviin arvosanoihin... Tämän jälkeen en ole jutellut omista oppimisen ongelmista ohjaavan opettajan kanssa. Myös tietoa ilmaisista koulun kautta saatavasta psykiatrisesta avusta voisi olla enemmän tietoa näkyvillä.”*

Opiskelijoille annettiin lopussa vielä mahdollisuus kommentoida asiaa avoimesti:

*”Minulla on vaikea masennus, joten opiskelut ovat tuntuneet erittäin vaikeilta, eikä sairauttani oikeastaan huomioida ollenkaan. Opiskeluni ovat edenneet puolentoista vuoden aikana noin kahden periodin verran (~30op) mikä viiväsyttää valmistustani todella paljon.”*

*”Työnteko koulun ohella on palkitsevaa, mutta pitemmän päälle rasittavaa. Pitkällä tähtäimellä ei ole hyvä, jos opiskelijat, ainakin osa heistä, on uupuneita valmistumisen jälkeen.”*