

SOSIONOMIOPISKELIJOIDEN KOKEMUKSIA

OPINTOJEN ALKUVAIHEESTA



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosionomikoulutus

syksy 2022

Outi Sallinen

Maria Viik

Opinnäytetyössä selvitettiin, millaisena ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijat kokivat opintojensa alkuvaiheen, ja mitä stressin ja ahdistuksen aiheuttajia he nimesivät.

Tarkoituksena tutkimuksessa oli tuottaa tietoa stressin ja ahdistuksen aiheuttajista opintojen alkuvaiheessa. Yhteistyötahona tutkimuksessa toimi Hämeen ammattikorkeakoulu ja tavoitteena oli löytää aiheita opiskelijoiden opintojen etenemisen edistämiseksi ja koulun tarjoaman tuen lisäämiseksi, jotta kuormittavia tekijöitä saataisiin vähennettyä.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena ja aineiston keruumenetelmäksi valittiin vapaa kirjoitelma. 31 kirjoitelman aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Tuloksia vertailtiin muun muassa EUROSTUDENT VII -opiskelijatutkimuksen ja KOTT Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuloksiin.

Tutkimustulosten mukaan Hämeen ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijat kokivat alkuvaiheen opinnot enimmäkseen stressaavina, mutta vastaavasti myös positiivisista kokemuksista mainittiin lähes yhtä paljon. Positiivisina kokemuksina mainittiin opintojen innostavuus, mihin sisältyivät kokemukset opintojen helppoudesta sekä huojentuneisuus, sekä yhteisöllisyys ja riittävä tuki eri tahoilta. Stressin ja ahdistuksen aiheuttajia tai kuormittavia tekijöitä tutkimuksen perusteella olivat omat voimavarat ja opiskeluvälmiudet, opettajien ja organisaation toiminta ja informaatio, opetusjärjestelyt ja -alustat, opiskelijaryhmä sekä koronaepidemia ja sen rajaamistoimet.

Tutkimustulosten perusteella voidaan päätellä, että eniten sosionomiopiskelijoita stressaavat ja kuormittavat omiin opiskeluvälmiuksiin ja voimavaroihin, opettajien toimintaan ja opetusjärjestelyihin liittyvät haasteet. Tutkimuksen mukaan suurimpaan osaan haasteista pystyttäisiin vaikuttamaan opettajien toiminnalla, joko lisäämällä opettajien osaamista, yhtenäistämällä ja johdonmukaistamalla heidän toimintatapojaan tai selkeyttämällä informaatiota. Lisäksi lisäopetuksen tai tuen järjestämisellä opiskelijalähtöisissä työpajoissa saataisiin vähennettyä opiskelijoiden kokemaa stressiä opintojen alkuvaiheessa ja tuettua myös opintojen etenemistä sekä niihin kiinnittymistä.

Avainsanat Ahdistus, kokemukset, kuormittavuus, sosionomiopiskelijat, stressi

Sivut 51 sivua ja liitteitä 3 sivua

The thesis examined how the first-year Bachelor of Social Services students experienced the early stages of their studies, and what causes of stress and anxiety they named. The purpose of the study was to produce information on the causes of stress and anxiety in the early stages of studies. Häme University of Applied Sciences acted as a collaborator in the study, and the aim was to find means to promote the progress of students' studies and increase the support offered by the university to reduce stressful factors.

The thesis was carried out as a qualitative study, and freeform narrative writing was chosen as the data collection method. The material of the 31 essays was analysed using themes. The results were compared with the results of the EUROSTUDENT VII student survey and the KOTT Higher Education Student Health and Wellbeing Survey, among others.

According to the results, the first-year Bachelor of Social Services students at Häme University of Applied Sciences found the early studies mostly stressful, but correspondingly, almost as many positive experiences were mentioned. The positive experiences mentioned were the inspiring nature of the studies, which included experiences of ease of studying and relief, as well as a sense of community and sufficient support from different parties. Based on the study, causes for stress and anxiety or burdening factors were one's own resources and study readiness, the activities and information of the teachers and the organisation, teaching arrangements and platforms, the student group, and the coronavirus epidemic and its containment measures.

Based on the results, it can be concluded that social services students are stressed and burdened the most by challenges related to their own study skills and resources, teachers' activities, and teaching arrangements. According to the study, most of the challenges could be addressed by teachers' actions, either by increasing teachers' competences, by unifying and streamlining their ways of working, or by clarifying information. In addition, arranging additional teaching or support in student-oriented workshops would reduce the stress experienced by students in the early stages of studies and support the progress of studies and attachment to them.

Keywords Anxiety, experiences, stress, Bachelor of Social Services students.

Pages 51 pages and appendices 3 pages

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset opiskelijoiden stressistä ja opintoja kuormittavuudesta	3
2.1	Stressi haitallisena tekijänä	3
2.2	Opiskelijoiden stressin aiheuttajat.....	4
2.3	Ahdistuneisuus ja ahdistus.....	5
2.4	Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä psykososiaaliset kuormitustekijät.....	5
2.5	Koronaepidemia ja sen rajaamistoimien vaikutukset.....	6
2.6	Aikaisemmat tutkimukset	7
3	Laadullisen tutkimuksen aineisto ja tutkimuksessa käytetyt menetelmät	11
3.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset	11
3.2	Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät	12
3.2.1	Aineistonhankinta vapaan kirjoitelman muodossa sosionomiopiskelijoilta.....	12
3.2.2	Aineiston analyysi teemoittelemalla.....	13
3.2.3	Opinnäytetyön tutkimuseettiset kysymykset	16
4	Tulosten esittely	17
4.1	Kokemuksia ensimmäisen vuoden opinnoista.....	18
4.1.1	”Opiskelujen aloitus on ollut rankkaa” – opintojen alku koettiin stressaavana ja kuormittavana	19
4.1.2	”Opetus on ollut todella mielenkiintoista ja mukaansatempaavaa” – opinnot koettiin innostavana	20
4.1.3	”Itse sain OHO-opettajalta paljon tukea” – kokemus tuen saamisesta	21
4.1.4	”Ryhmähenki on ollut todella merkittävää viihtymisen ja jaksamisen kannalta” – kokemus yhteisöllisyydestä	23
4.2	Opintoja kuormittavat ja ahdistusta tai stressiä lisäävät tekijät	24
4.2.1	”Syvään päähän hyppäsin aloittaessani korkeakouluopinnot” – omat voimavarat ja opiskeluvälmiudet.....	25

4.2.2	”Opettajien ohjeistukset saattavat hyvinkin vaihdella sen mukaan keneltä asioita kysyy” – opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio.....	26
4.2.3	”Sähköisten alustojen käyttöönotto aiheutti suurta päänvaivaa” – opetusjärjestelyt ja -alustat	28
4.2.4	”Ryhmän jäsenten motivaatiotasot ja priorisointi vaihtelee, joten yhdessä tekemisessä esiintyy ajoittain haasteita. “– opiskelijaryhmä	30
4.2.5	”Mieleen jäi korona. se loi stressiä, sillä etäopiskelu ei aina ole sujunut hyvin“ – koronaepidemia ja sen rajaamistoimet.....	31
4.3	Opiskelijoiden kehitysideat opintojen alun tukemiseksi	31
4.3.1	Omien voimavarojen ja opiskeluvälömiuksien tukeminen.....	32
4.3.2	Opettajien ja organisaation toiminnan kehittämisen sekä informaation selkeyttäminen.....	33
4.3.3	Opetusjärjestelyjen ja -alustojen selkeyttäminen ja yhtenäistäminen	34
4.3.4	Opiskelijaryhmän haasteet ryhmäytymisellä kuntoon	36
5	Tulosten tarkastelu, pohdinta ja johtopäätökset.....	36
5.1	Stressaavat ja innostavat opinnot.....	37
5.2	Stressin ja kuormittavuuden aiheuttajat	39
5.3	Pohdinta ja itsearviointi	43
	Lähteet.....	49

Liitteet

Liite 1	Webropol-kirjoitelmapyyntö aineiston hankinta menetelmänä
Liite 2	Aineistonhallintasuunnitelma

1 Johdanto

Stressi on kaikille tuttua ja kuuluu normaaliin elämään. Elämäntilanteen muutos opintojen alussa tuo usein mukanaan monia uusia asioita ja muutoksia arkeen. Muutokset voivat ilmetä positiivisena stressinä lisäten intoa ja halua tehdä uusia asioita. Jos stressi kuitenkin pitkittyy tai sitä ei osaa hallita, se voi muuttua ahdistukseksi ja tuoda mukanaan negatiivissävytteisiä toimintatapoja. (Mattila, 2018) Yhteiskunnassa moni kokee nuoresta asti paineita selviytyä ja viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan jopa viidesosa oppilaista uupuu jo koulutyössään (THL, 2021). Paineensietokyky voi siis olla ammattikorkeakouluun tullessa jo valmiiksi hyvin kuormittunut.

Ensimmäisen opintovuoden kokemukset sosionomiopiskelijoina Hämeen ammattikorkeakoulussa antoivat kimmokkeen tutkia opintojen alun haasteita ja selvittää, ovatko kokemukset täysin subjektiivisia vai ovatko ne yleistettävissä koko opiskelijaryhmän tasolla. Entä löytyykö vastaavia kokemuksia yleisestikin korkeakouluopiskelijoilta. Miten oppilaitos henkilökuntineen voisi tukea opiskelijoita paremmin opintojen etenemisessä tai toiminnallaan estää haasteiden ja kuormittavien tekijöiden syntymistä? Opiskelijaryhmässä koettiin suurta epätietoisuutta monestakin asiasta. Koettiin myös, että riittävää apua tai tukea ei saatu kyselyistä ja avunpyynnöistä huolimatta. Koronaepidemian pakottama etäopiskelu oli uutta niin opetuksen järjestäjille kuin opiskelijoillekin, ja se tuntui korostavan entisestään olemassa olevia kuormittavia tekijöitä.

Kiinnostus heräsi oppilaitokselle tehtävästä toiminnallisesta opinnäytetyöstä, jolla voitaisiin tarjota aloitteleville opiskelijoille matalan kynnyksen tukea olemassa olevien tukimuotojen rinnalla. Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla opiskelumoduulin kehittämistehtävässä kerätty aineisto tutkittavien kirjoitelmista paljastui laajaksi ja monisyiseksi, ja sitä haluttiin tutkia perusteellisesti. Tästä syystä opinnäytetyö lopulta päätettiin toteuttaa tutkimuspainotteisena opinnäytetyönä, ja toiminnallinen osuus jättää toteutettavaksi erikseen Sosiaalialan kehittäminen -harjoittelussa Hämeen ammattikorkeakoululle kesän ja syksyn 2022 aikana.

Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla -moduulin kehittämistehtävä pohjautui rajatusti viiteen kirjoitelmaan koko kerätystä opinnäytetyön aineistosta. Tutkimuslupaa haettiin alun perin samalla hakemuksella Hämeen ammattikorkeakoululta sekä kehittämistehtävää että opinnäytetyötä varten. Tutkimusluvan myöntämisen jälkeen aineisto kerättiin kohdennetusti ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoilta vapaan kirjoitelman muodossa. Aineisto kerättiin helmikuussa 2022 sähköisesti ja anonyymisti Webropolissa yhteistyössä Hämeen ammattikorkeakoulun kanssa. Opinnäytetyön laadullisen tutkimuksen aineisto koostuu näistä 31 tutkittavan kirjoittamista ensimmäisen opintovuoden alkuvaiheiden kokemuksista.

Opinnäytetyössä selvitetään, millaisena ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijat kokevat opintojensa alkuvaiheen, ja mitä stressin ja ahdistuksen aiheuttajia he nimeävät. Tarkoituksena on tuottaa tietoa stressin ja ahdistuksen aiheuttajista nimenomaan opintojen alkuvaiheessa. Yhteistyötahona on Hämeen ammattikorkeakoulu. Tavoitteena on löytää keinoja edistää opintojen etenemistä, ja lisätä koulun tarjoamaa tukea, jotta opintojen alkuvaihe kuormittaisi opiskelijaa vähemmän.

2 Tietoperusta ja aikaisemmat tutkimukset opiskelijoiden stressistä ja opintoja kuormittavuudesta

Tutkimuksessa käytettävien käsitteiden määrittely lähteiden avulla on tärkeä osa tutkimusta. Käsitteiden tulee olla yleisesti määriteltyjä ja määrittelyn yhteneviä muiden tutkimusten kanssa. Teoria auttaa empiirisen tutkimuksen tekemistä. (Eskola & Suoranta, 2008, ss. 79–83)

Onko stressi ja erityisesti opiskelijoiden kokema stressi aina pahasta? Miten ahdistus ja ahdistuneisuus voi ilmetä opiskelijoilla? Millaisia psykososiaalisia kuormitustekijöitä opiskelijoilla voi olla? Miten koronaepidemia ja sen rajaamistoimet vaikuttivat opintoihin? Näitä aiheita tarkastellaan tutkimusaiheessa ja tutkimuskysymyksissä ja verrataan aiempien vastaavien tutkimusten tuloksiin johtopäätöksiä tehtäessä.

2.1 Stressi haitallisena tekijänä

Lääketieteessä puhutaan stressistä ihmisen joutuessa tilanteeseen, jossa häneen kohdistuu haasteita ja vaatimuksia niin paljon, että hänen omat voimavaransa joutuvat tiukoille tai ylittyvät. Stressiä voi aiheuttaa lähes mikä tahansa kielteinen tai myönteinen muutos. Ärsykkeet sinällään eivät aiheuta stressiä, vaan reaktio riippuu aina yksilön vastustus- ja sietokyvystä. Kaikki stressi ei toki ole haitallista. Keskeistä on sen kesto. Lyhytkestoinen stressi saa ihmisen yleensä tekemään parhaansa, mutta pitkäaikaisena se voi olla vaarallista. (Mattila, 2018) Tässä opinnäytetyön tutkimuksessa keskitytään ainoastaan stressin haitallisiin vaikutuksiin.

Lääkärikirja Duodecimista löytyy lääketieteellistä tietoa stressistä ja ahdistuksesta perustuen lääkäreiden käyttämiin oppikirjoihin, hoitosuositukseen ja tieteellisiin tutkimuksiin.

Yksityislääkäri Antti Mattila (2018) kuvailee stressiä, sen aiheuttajia ja keinoja siitä selviämiseen. Mattila luettelee stressille monia syitä, kuten jatkuvan kiireen, sopimattoman työn, liian isot vastuut sekä äkilliset elämänmuutokset. Lisäksi äkillisten traumaattisten tapahtumien, kuten onnettomuuden tai läheisen kuoleman, kerrotaan voivan aiheuttaa akuutin stressihäiriön. Työelämään nimetyistä aiheuttajista opiskelijaelämäänkin

rinnastettavia ovat muun muassa työn hallinnan puute, tuen puute, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, epäoikeudenmukaisuus, vastavuoroisuuden puute sekä syyllisyys tekemättömistä töistä. (Mattila, 2018)

Stressin kokemus on itsessään psykologinen, mutta se voi aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Yleisimpiä fyysisiä oireita ovat päänsärky, huimaus, pahoinvointi, vatsakivut, hikoilu, selkävaivat, sydämentykytykset ja flunssakierre. Tavallisimpia psyykkisiä oireita taas ovat jännittyneisyys, aggressiot, masentuneisuus, ahdistuneisuus, ärtymys, muistiongelmat, vaikeus tehdä päätöksiä ja vaikeudet nukkumisessa. Pitkittyessään ja johtaessaan vakavaan stressitilaan stressi voi aiheuttaa masennusta, uupumusta, päihteiden väärinkäyttöä ja jopa itsetuhoisia ajatuksia. (Mattila, 2018)

2.2 Opiskelijoiden stressin aiheuttajat

Edellisessä luvussa käsiteltiin lyhytkestoisen ja pitkäaikaisen stressin eroja. Mikä sitten aiheuttaa opiskelijoissa stressiä ja miten se heissä näkyy? Jani Ijas (2022) on kirjoittanut opiskelijoiden kokemasta stressistä ja stressinhallinnasta Opiskelijan oppaassa. Oppaassa opiskelijoiden stressin aiheuttajat jaetaan kolmeen kategoriaan: sosiaalisiin syihin, akateemisiin syihin ja arjen muihin syihin. Sosiaalisiin syihin kuuluvat muutokset ihmissuhteissa, yksinäisyys, tuen puute sekä opiskelun ja muun sosiaalisen elämän tasapainottomuus. Akateemisiin syihin kuuluvat jatkuva kiire, aikatauluongelmat, kokeet, huonot arvosanat sekä pelko niistä. Muita arkeen liittyviä syitä taas ovat kuormittavat elämäntavat, taloudelliset ongelmat ja mahdollinen opintojen ohessa tehtävä työ. (Ijas, 2022) Tässä opinnäytetyön tutkimuksessa havaittiin tutkittavien kuvailevan lähinnä sosiaalisia ja akateemisia syitä.

Opiskelijoissakin liiallinen stressi voi oireilla eri tavoin. Oireet jaetaan fyysisiin, tunnetason, käyttäytymisessä näkyviin ja ajatteluun liittyviin oireisiin. Näistä aiemmin lueteltujen stressin oireiden lisäksi mainittakoon ajatteluun liittyvinä oireina muistiongelmien lisäksi keskittymisvaikeudet, kasvanut itsekritiikki ja pessimistisyys. (Ijas, 2022)

2.3 Ahdistuneisuus ja ahdistus

Pelonsekaista tai huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy tietoinen tai tiedostamaton huoli nykyhetkeen tai tulevaan, sanoitetaan ahdistuneisuudella. Psykiatrian erikoislääkäri Matti Huttunen (2018) kuvaa ahdistuneisuuden luonteesta, voimakkuudesta ja sen ilmenemisestä Lääkärikirja Duodecimissa. Huttunen toteaa stressin luonteen ja voimakkuuden vaihtelevan lievistä jännittyneisyydestä paniikinomaisiin pelkotiloihin. Voimakas ahdistuneisuus voi aktivoida elimistön sympaattisen hermoston, minkä vuoksi voi ilmetä somaattisia oireita, kuten sydämentykytystä, verenpaineen nousua, hengenahdistusta, hikoilua tai huimausta. Kyky tuntea pelkoa ja ahdistusta varoittaa ihmistä uhkaavista tilanteista, mutta heikentäessään toiminta- tai vuorovaikutuskykyä se voi olla psykiatrisen sairauden oire. (Huttunen, 2018)

Tilapäisenä tunteena ahdistus on täysin normaalia. Jokainen kokee sitä jossakin elämän vaiheessaan. Esimerkiksi pitkään jatkunut stressi tai liian monta päällekkäin tapahtuvaa asiaa elämässä voivat aiheuttaa ahdistusta. Hetkellinen ahdistus, kuten lyhytkestoinen stressikin, voivat lisätä suorituskykyä. Sen sijaan voimakas ahdistus lamaannuttaa ja aiheuttaa ongelmia opinnoissa, töissä ja sosiaalisissa tilanteissa. (Mehiläinen, n.d.)

2.4 Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi sekä psykososiaaliset kuormitustekijät

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ilmenee monin tavoin eri yhteisöissä. Ne näkyvät ja tuntuvat hyvänä ja turvallisena ilmapiirinä, kannustavana yhteishenkenä sekä toiminnan ja yhteistyön sujumisena. Psykososiaalisista kuormitustekijöistä puhutaan silloin, kun ihmisen omat voimavarat ja elämän vaatimukset ovat ristiriidassa keskenään. Tällöin ihminen kuormittuu sekä psyykkisesti että sosiaalisesti. Kuormitustekijät voivat olla myönteisiä voimavaratekijöitä tai kielteisiä, kuormittumista aiheuttavia. Psyykkiset tekijät ovat yksilöllisiä, kun taas sosiaaliset tekijät liittyvät vuorovaikutukseen. (Rauramo, 2012, s. 54)

Psyykkisiä kuormitustekijöitä voivat olla esimerkiksi jatkuvat muutokset, epäselvät tavoitteet, liiallinen määrä töitä, itsesäätelyn puute, jatkuvat keskeytykset, liiallinen kiire sekä palautteen ja arvostuksen puute. Sosiaalisia kuormitustekijöitä taas voivat olla

esimerkiksi hankalat sosiaaliset suhteet, eristyneisyys, yksin tekeminen, heikko tiedonkulku, epäasiallinen kohtelu ja toisten tavoittamisen haasteellisuus. (Työturvallisuuskeskus, n.d.)

Psykososiaalista hyvinvointia edistettäessä tulee huolehtia työskentelyilmapiiristä, työn ja kiireen hallinnasta sekä työn mielekkyydestä ja vaikutusmahdollisuuksien lisäämisestä. Jotta työympäristö olisi psykososiaalisesti tasapainossa, asioiden tulee olla ennakoitavia, ongelmiin tulee puuttua ajoissa ja jokaisen tulee saada yksilöllistä tukea. (Rauramo 2012, s. 55)

2.5 Koronaepidemia ja sen rajaamistoimien vaikutukset

Koronaepidemia sai alkunsa Kiinan Wuhanista joulukuussa vuonna 2019. Aiheuttaja on ihmiselle uusi koronavirus, joka aiheuttaa taudin nimeltään COVID-19. Koronavirukset ovat ryhmä yleisiä viruksia, jotka aiheuttavat yleensä ihmiselle vain lievän hengitystietulehduksen. COVID-19 levisi maailmanlaajuisesti epidemiaksi, ja Maailman terveysjärjestö WHO julisti sen pandemiaksi 11.3.2020. Tässä uudessa SARS-CoV-2 viruksessa itämisaika tartunnasta oireiden alkun on 1–14 vuorokautta. Osalle tartunnan saaneista se on aiheuttanut vakavia oireita, jotka ovat vaatineet jopa pitkää sairaalahoitoa. (Anttila, 2022)

Maaliskuussa 2020 Suomen hallitus totesi yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa maan olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Valtioneuvosto ja toimivaltaiset viranomaiset saattoivat voimaan päätökset ja suositukset valmiuslain, tartuntatautilain ja muun lainsäädännön mukaisesti. Niiden tarkoituksena oli suojata väestöä sekä turvata yhteiskunnan ja talouselämän toiminta. Linjattuina rajoitustoimenpiteinä muun muassa koulut, oppilaitokset, korkeakoulut, virastot ja julkiset tilat suljettiin sekä harrastustoiminta keskeytettiin. Varhaiskasvatustoiminnasta suositeltiin mahdollisuuksien mukaan kotiin jäämistä, jos vanhemmilla oli mahdollisuus työskennellä etänä tai jäädä kotiin. Julkisia kokoontumisia rajoitettiin, tapahtumat kiellettiin ja tarpeetonta oleskelua yleisillä paikoilla suositeltiin välttämään. Vanhusten ja riskiryhmään kuuluvien tapaamista suositeltiin välttämään sekä asumispalveluyksiköissä ja hoitolaitoksissa vierailut kiellettiin. (Valtioneuvosto, 2020) Käytännössä koko yhteiskunta suljettiin, ja ihmisiä suositeltiin välttämään kaikenlaista kontaktia toisiinsa. Vaikka syksyllä 2020 peruskoulun ja toisen

asteen oppilaat sekä pienemmät lapset palasivat varhaiskasvatukseen, lähiopetukseen ja harrastuksiinsa, rajoitustoimenpiteet muilta osin jäivät pääsääntöisesti voimaan.

Rajoitustoimenpiteitä kevennettiin ja tiukennettiin koronatilanteen muuttuessa, kunnes laajoja rajoitustoimenpiteitä päästiin asteittain keventämään ja niistä viimein luopumaan lähes kokonaan helmikuussa. 2022 (Valtioneuvosto, 2022)

KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksina kesällä 2021 julkaisussa Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin kerrottiin koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikuttaneen korkeakouluopiskelijoiden elämään vaihtelevasti riippuen iästä, sukupuolesta ja korkeakoulusektorista.

Korkeakouluopiskelijoista lähes puolet koki opintojen vaatiman työmäärän lisääntyneen koronaepidemian aikana ja noin 70 prosenttia koki opintojen vaikeutuneen. Vastaavasti toisaalta joka viides koki opintojen helpottuneen. Yli puolet koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja lähes 40 prosenttia koki taloudellisen tilanteensa heikentyneen. Joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla päihhteiden käyttö oli vähentynyt koronaepidemian aikana. (Parikka ym., 2021a, s. 3) Euroopan laajuisen EUROSTUDENT VII -

opiskelijatutkimuksen mukaan eniten koronaepidemian ja sen rajaamistoimien todettiin vaikuttaneen opintojen alkuvaiheessa oleviin opiskelijoihin ja opiskelijoihin, joilla ei ollut sosiaalisia verkostoja tai joilla oli mielenterveysongelmia, heikommat digitaidot, puuttui rauhallinen opiskeluympäristö, toimiva internetyhteys tai materiaaleja oppimista varten. Heidän oli vaikeampaa osallistua ”yhteiskunnan sulkeutumisen” aikana opetukseen ja menestyminen opinnoissa jäi heikoksi. (Hauschildt ym., 2021)

2.6 Aikaisemmat tutkimukset

Kasvatustieteen kandidaatti Salli Rantanen (2014) kertoo Turun ammattikorkeakoulun Puheenvuoroja 83 -julkaisussa Tutkinto nopeammin? Opiskelijoiden käsityksiä opintoja hidastavista ja nopeuttavista tekijöistä tutkimuksestaan, joka on tehty syksyllä 2012 Turun ammattikorkeakoulussa toteutetun opiskelijoiden läpäisykyselyn pohjalta. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden käsityksiä opintojen ja opetuksen järjestelyistä, jotka opiskelijoiden mukaan ovat hidastaneet heidän opintojaan ja toisaalta mahdollistaneet tai mahdollistaisivat nopeamman etenemisen. Tutkimuksen tavoitteena oli saada

konkreettisia kehitysehdotuksia opintojen läpäisyn parantamiseksi Turun ammattikorkeakoulussa. Läpäisykyselyn vastausprosentti oli 40, sillä kyselyyn vastasi 3125 opiskelijaa. Rantasen tutkimuksessa analysoitaviin kahteen läpäisykyselyyn avoimeen kysymykseen oli vastannut hieman yli 2300 opiskelijaa. Kattava laadullinen aineisto on muutettu määrälliseen muotoon vastausten kvantifioinnin avulla, ja analysoitu aineisto on teemoiteltu koodaamalla. Tutkimuksen tulosten mukaan suurimmat ongelmat opintojen pitkittymisessä liittyivät opintojen järjestämiseen ja opintojaksotarjontaan, läsnäolopakoon ja opintojen tai opettajien joustamattomuuteen sekä lukujärjestyksen toimimattomuuteen ja epätasapainoon. Vastaavasti opintoja nopeuttavia tekijöitä tulosten mukaan olivat opintojen ja opettajien joustavuus, opintojen hyväksilukemisen kehittäminen sekä opintojen järjestämiseen ja opintojaksotarjontaan liittyvät asiat. Verkko- ja etäopintojen mahdollisuus oli myös arvioitu opintoja nopeuttavaksi tekijäksi. Rantasen tutkimuksessa esiintyy samoja tekijöitä kuin tämän opinnäytetyön tutkimuksessa ja tulokset ovat suhteellisen yhteneväisiä.

Marja Kivimäki (2013) on Satakunnan ammattikorkeakoulun opinnäytetyössä Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressiä tutkinut, kuinka paljon opiskelijat kokevat stressiä, mitkä tekijät sitä aiheuttavat, millaisia keinoja heillä on sen hallitsemiseen ja millaista tukea he tarvitsevat stressinhallintaan. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle ja vertaistutoritoiminnalle ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressinhallinnan edistämiseksi. Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus ja aineisto on kerätty käyttämällä strukturoitua sähköistä kyselylomaketta. Kysely on tehty keväällä 2013 Satakunnan ammattikorkeakoulun Raumalla opiskeleville opiskelijoille ja siihen osallistui 192 opiskelijaa. Vastausprosentti oli 14. Tutkimuksen tulosten mukaan lähes kaikki opiskelijat olivat kokeneet stressiä ainakin joskus. Opiskeluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä olivat aiheuttaneet kirjalliset työt ja tentit. Lisäksi suulliset esitykset ja liian kireä työskentelytahti oli koettu stressaavina. Tutkimuksen mukaan opiskelijat olivat purkaneet ja hallinneet stressiä viettämällä aikaa ja puhumalla kavereiden kanssa, harrastamalla liikuntaa sekä katselemalla elokuvia tai televisiota. Lisäksi musiikin kuuntelu, syöminen tai herkuttelu olivat suosittuja stressinhallintakeinoja. Alkoholista kerrottiin käytettävän jonkin verran stressinhallintaan. Tutkimuksen mukaan opettajilta toivottiin eniten tukea stressinhallintaan ja viidesosa opiskelijoista olisi ollut mahdollisesti kiinnostunut osallistumaan vertaistukiryhmään, jossa edistettäisiin stressinhallintaa. Kivimäen tutkimuksen tuloksissa on

tämän opinnäytetyön tutkimukseen stressin kokemisen määrästä ja stressiä aiheuttavista tekijöistä verrattavissa olevia tuloksia.

Saija Siitonen ja Mia Sjöberg (2018) ovat tehneet Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle opinnäytetyön Sosiaalialan opiskelijoiden stressi, uupumus ja masennus. Tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa opiskeluterveydenhuollon hyvinvointitiimille ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululle tietoa ajankohtaisten ongelmien laajuudesta ja tekijöistä, jotka aiheuttivat stressiä, uupumusta ja masennusta sosiaalialan opiskelijoille. Tavoitteena oli saada opiskelijoiden mielipiteitä avun hakemisen esteistä sekä parannusehdotuksia stressin ja opiskelu-uupumuksen välttämiseksi, jotta hyvinvointitiimi ja koulun organisaatio voisivat puuttua epäkohtiin sekä parantaa ehkäiseviä ja hoidollisia käytäntöjä. Tutkimukseen osallistui 214 Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Kotkan ja Kouvolan kampusten sosionomi- ja geronomiopiskelijaa. Vastausprosentti oli 17,5. Aineistonkeruu on tehty Webropol-kyselynä suoraan kohderyhmän sähköposteihin jaettuna. Kyselyssä oli mukana sekä avoimia että suljettuja kysymyksiä. Tutkimusmenetelmänä on käytetty monimenetelmätutkimusta, jossa kyselyn tulokset on tutkittu kvantitatiivisesti ja kvalitatiivisesti. Tutkimuksen tulokset on käsitelty SPSS-tilukko-ohjelman avulla. Tutkimuksen mukaan opiskelijujen etenemiseen eniten vaikuttivat stressi opintojen etenemisestä, opiskelijujen vaatimus- ja suorituspainet sekä rahahuolet. Suurin osa opiskelijoista oli kokenut stressiä opintojensa aikana. Yhteensä 78,4 prosenttia oli kokenut opintojensa aikana erittäin paljon, melko paljon tai jonkin verran stressiä. Opiskelijoiden stressin syntyyn olivat tutkimuksen mukaan eniten vaikuttaneet opiskelijujen tiivis tahti sekä opiskelun ja työn yhdistäminen. Lisäksi muita stressin aiheuttajia olivat pitkät koulumatkat, niin sanottujen rahoittajien luomat etenemispaineet, opintojen vaativuus, epäselvät ohjeistukset, ulkopuolelta tulevat paineet, opettajien joustamattomuus, esseetehtävien paljous, lähiopetuksen vähäisyys sekä riittämättömyyden tunne. Yhteensä 46,5 prosenttia opiskelijoista oli kokenut uupumusta jonkin verran, melko paljon tai erittäin paljon. Masennusta tutkimuksen mukaan oli kokenut yhteensä 20,5 prosenttia opiskelijoista jonkin verran, melko paljon tai erittäin paljon. Tutkimuksen mukaan eniten stressiä, uupumusta tai masennusta on koettu ensimmäisen opintovuoden aikana ja opintojen edetessä opinnot oli koettu vähemmän uuvuttavina tai stressaavina. Siitosen ja Sjöbergin tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää koskemaan koko sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita vähäisen

vastausprosentin ja otannan takia, mutta ne ovat kuitenkin suuntaa antavia tämän opinnäytetyön tutkimuksen kanssa.

Näiden kolmen tutkimuksen lisäksi käytetään opinnäytetyön tulosten vertailussa ja johtopäätösten tekemisessä lähteenä valtakunnallisen KOTT Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen tuottamaa ajankohtaista ja kattavaa tutkimustietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista. Tutkimus on viimeksi toteutettu helmi–huhtikuussa 2021 Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Kelan yhteistyönä. Tutkimuksessa selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapoja, koettua hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita, näihin vaikuttavia tekijöitä sekä opiskelukykyä ja siihen liittyvää tuen tarvetta. Vuonna 2021 selvitettiin myös koronaepidemian vaikutuksia opiskelijoihin. Aineisto on kerätty satunnaisotannalla valikoituneilta 10 000 korkeakouluopiskelijalta ympäri Suomea Virta-tietokannan avulla nettikyselynä ja tuotettu otostutkimusaineistosta, jossa esiintyvää vastauskatoa on korjattu tuloksista painokertoimien avulla. Ikäryhmänä on 18–34-vuotiaat korkeakouluopiskelijat ja tutkimukseen osallistumisaktiivisuus oli 53 prosenttia. (Parikka ym., 2021b)

EUROSTUDENT on opiskelijatutkimus, jolla kartoitetaan korkeakouluopiskelijoiden elinoloja, opiskelua, liikkuvuutta, sosiaalista taustaa sekä toimeentuloa. Tietoa kerätään samanaikaisesti yli 20 Euroopan maassa korkeakoulupolitiikan, korkeakoulujen ja tutkijoiden käyttöön. Edellinen EUROSTUDENT VII -tutkimus tehtiin Euroopan 26 eri maassa vuosien 2018 ja 2021 välillä. Suomessa tutkimus toteutettiin internetkyselynä otokseen valikoituneille 25 934 korkeakouluopiskelijalle keväällä 2019. Kyselyyn vastasi Suomessa 7006 opiskelijaa, joka oli 27,4 prosenttia otannasta. Tutkimuksen perusteella yleisimpiä suomalaisopiskelijoiden opintoja hidastavia tekijöitä olivat opintojen vaativuus, työssäkäynti sekä ongelmat opiskelumotivaatiossa. Tutkimuksen mukaan vajaa 40 prosenttia tukipalveluja käyttävistä perustutkinto-opiskelijoista ilmoitti olevansa tyytyväisiä opiskelupaikan tukipalveluihin. Opiskelijat olivat kriittisiä työn ja opintojen yhteensovittamiseksi saamansa tuen riittävyyteen, mutta perheen ja opintojen yhteensovittamiseen saatavaan tukeen oltiin hieman tyytyväisempiä. Tutkimuksen mukaan vakavasti alanvaihtoa oli harkinnut joka seitsemäs ammattikorkeakouluopiskelijoista. (Saari ym., 2020, ss. 52–58) Koronaepidemian vaikutukset näkyivät kansainvälisessä

EIURSTUDENT VII -tutkimuksessa monin tavoin. Tutkimuksen mukaan se vaikutti eniten opintojen alkuvaiheessa oleviin opiskelijoihin ja opiskelijoihin, joilla ei ollut sosiaalisia verkostoja tai joilla oli mielenterveysongelmia, heikommat digitaidot, puuttui rauhallinen opiskeluympäristö, toimiva internetyhteys tai materiaaleja oppimista varten. Heidän oli vaikeampaa osallistua ”yhteiskunnan sulkeutumisen” aikana opetukseen ja menestyminen opinnoissa jäi heikoksi. (Hauschildt ym., 2021) Tutkimuksen tuloksista saatiin ajankohtaista tietoa opintojen sujuvuudesta, opintojen hidastustekijöistä, tyytyväisyydestä tutkinto-ohjelmaan sekä saatuun ohjaukseen ja tukeen, joita verrattiin opinnäytetyön tutkimuksen tuloksiin.

3 Laadullisen tutkimuksen aineisto ja tutkimuksessa käytetyt menetelmät

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena ja sen prosessi eteni suunnitteluvaiheesta ja tutkimusluvan uudelleen hakemisesta aiheeseen perehtymiseen, aiemmin tuotetun aineiston analyysiin sekä raportointiin. Ennen prosessin kuvaamista esitellään opinnäytetyön tutkimustehtävää sekä siihen valitut menetelmät.

3.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tutkimustehtävänä oli tutkia ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opintojen alkuvaiheesta sekä löytää aiheita, jotka stressaavat tai ahdistavat sekä mahdollisesti estävät tai hidastavat opintojen etenemistä. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa stressin ja ahdistuksen aiheuttajista nimenomaan opintojen alkuvaiheessa. Tavoitteena oli löytää keinoja sosionomiopiskelijoiden opintojen edistämiseksi, ja koulun tarjoaman tuen lisäämiseksi, jotta opintojen alkuvaihe kuormittaisi opiskelijaa vähemmän.

Tutkimuskysymyksiä tutkimustehtävässä oli kaksi:

1. Millaisina sosionomiopiskelijat kokevat ensimmäisen vuoden opinnot?
2. Mitkä opintoihin liittyvät asiat kuormittavat ja lisäävät ahdistusta tai stressiä?

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä oli tarkoitus selvittää, kuinka paljon stressiä tai ahdistusta koettiin suhteessa muihin kokemuksiin. Toisella tutkimuskysymyksellä taas tutkittiin opiskelijoiden nimeämiä kuormittavia tekijöitä ja mahdollisia tuen tarpeita. Tutkimuskysymyksiin tutkittavat vastasivat vapaan kirjoitelman muodossa.

Tutkittavat kirjoittivat kirjoitelmissaan myös, miten opintojen aloittamisen haasteita voitaisiin ehkäistä paremmin. Nämäkin aiheet haluttiin tuoda näkyville tutkimuksen tuloksissa, sillä niissä ilmeni konkreettisia ehdotuksia, jotka voisivat jatkossa helpottaa ensimmäisen vuoden opiskelijoiden opintojen aloitusta.

3.2 Opinnäytetyön tutkimusmenetelmät

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on tieteellistä tutkimusta, jossa pyritään kokonaisvaltaisesti selvittämään tutkittavan asian laatua, ominaisuuksia ja merkityksiä (Jyväskylän yliopisto, 2021b). Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, koska aineistonhankintamenetelmä, tutkittavien näkökulma ja harkinnanvarainen otanta tukivat tällaista tutkimusta (ks. Eskola & Suoranta, 2008, ss. 15–24).

Tässä luvussa kuvataan tutkimusaineiston hankintamenetelmää, joka toteutettiin vapaan kirjoitelman muodossa, ja aineiston analyysimenetelmää, joka toteutettiin teemoittelemalla. Menetelmien valintaa perustellaan muun muassa vapauden antamisella tutkittaville itse määrittellä, mitä aiheita he kirjoitelmissaan tuovat esiin, tulosten monipuolisuudella ja tutkittavien näkökulmien esiintuomisella sekä analysoinnin tehokkuudella. Viimeisessä alaluvussa vastataan tutkimuksen eettisiin kysymyksiin ja esitellään tutkimusluvan hakuprosessia.

3.2.1 Aineistonhankinta vapaan kirjoitelman muodossa sosionomiopiskelijoilta

Tutkimuksen kohderyhmänä olivat ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijat Hämeen ammattikorkeakoulussa. Opintojen alussa tieto oppilaitoksesta, opinnoista ja tarjolla olevasta tuesta ovat vielä epäselviä monelle, ja samaan aikaan opintojen pitäisi kuitenkin käynnistyä vauhdikkaasti ja edetä suunnitellusti. Tarkoituksena opinnäytetyössä oli löytää

mahdollisia syitä siihen, miksi opiskelijat kuormittuvat ja miksi opintosuoritukset jäävät roikkumaan tai opinnot pahimmillaan keskeytyvät etenkin opintojen alkuvaiheessa. Yhteistyötahona kehittämistehtävässä oli Hämeen ammattikorkeakoulu, jonka opiskelijoiden opintojen edistämiseksi haluttiin selvittää, mikä kuormittaa opiskelijoita. Kuormittavien tekijöiden vähentämiseksi suunnitteilla on lähitulevaisuudessa yhteistyössä koulun henkilökunnan kanssa löytää ratkaisuja haasteisiin sekä kehittää matalan kynnyksen tukea olemassa olevien tukimuotojen rinnalle.

Aineistonhankintamenetelmäksi valittiin vapaa kirjoitelma, sillä se antoi tutkittaville vapauden kirjoittaa omin sanoin omista kokemuksistaan sekä ahdistuksen ja stressin aiheuttajista opintojen alkuvaiheessa. Kirjoitelmapyyntö toteutettiin sähköisesti ja anonyymisti Webropolissa, jolloin aineiston käsittely oli suhteellisen vaivatonta sen ollessa valmiiksi kirjallisessa muodossa tallennusta ja analysointia varten, kuten Pöysäkin (n.d.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirjassa kuvailee.

Tutkimusaineisto kerättiin ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoilta Zoom-verkkoluennolla perjantaina 11.2.2022. Kirjoitelmapyyntö alustettiin PowerPoint-esityksellä, jossa tutkittaville kerrottiin lyhyesti tutkimuksesta ja aineiston käsittelystä tutkittavien anonymiteetti säilyttäen. Alustuksen jälkeen tutkittavilla oli 20 minuuttia aikaa osallistua vapaan kirjoitelman kirjoittamiseen Webropol-nettilinkin kautta. Kirjoitelmapyyntöön osallistui 33 tutkittavaa, joista 32 oli ensimmäisen vuoden opiskelijaa. Palautettuja kirjoitelmia oli syksyllä 2021 opintonsa aloittaneilta opiskelijoilta 31. Vastausprosentti oli 24,8 sosionomikoulutuksen 80 päiväopiskelijasta (M. Salminen, henkilökohtainen tiedonanto, 11.8.2022). Tieto opiskelijoiden määrästä saatiin sähköpostilla Sosiaalialan koulutuspäällikkö Merja Salmiselta.

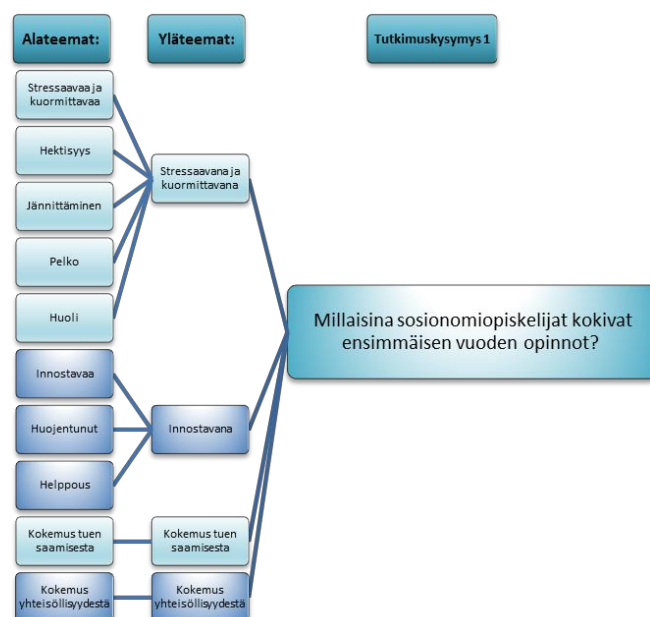
3.2.2 Aineiston analyysi teemoittelemalla

Aineiston analyysi tehtiin teemoittelemalla. Teemoittelussa aineistosta etsittiin molempien tutkimuskysymysten kannalta olennaiset aiheet eli teemat (ks. Eskola & Suoranta, 2008, ss. 174–180). Kirjoitelmat tallennettiin Webropolista Word-tiedostoiksi molempien tutkijoiden omille tietokoneille ja lisäksi ne tulostettiin paperisiksi versioiksi. Tutkimuskysymyksiin

vastaavat aiheet kopioitiin Word-tiedostosta ja liitettiin Excel-tiedostoon, joka oli jaettuna yhteisesti vain tutkijoiden käyttöön OneDrive-pilvipalvelussa. Molemmat tutkimuskysymykset analysoitiin omina erillisinä tehtävinään erillisille Excel-pohjilleen sekä erivärisillä korostustusseilla paperisiin versioihin. Vastauksia ryhmiteltiin eli teemoiteltiin Excelissä erillisille välisivuille, joille annettiin kuvaavat otsikot. Teemoittelua jatkettiin yhdistelemällä otsikoituja teemoja keskenään yhteneviksi yläteemoiksi ja näille annettiin uudet alaotsikoita yhdistävät ja kuvaavat yläotsikot. Teemoittelujen jälkeen maininnoista koottiin Excel-taulukot, joihin laskettiin mainintojen määrät.

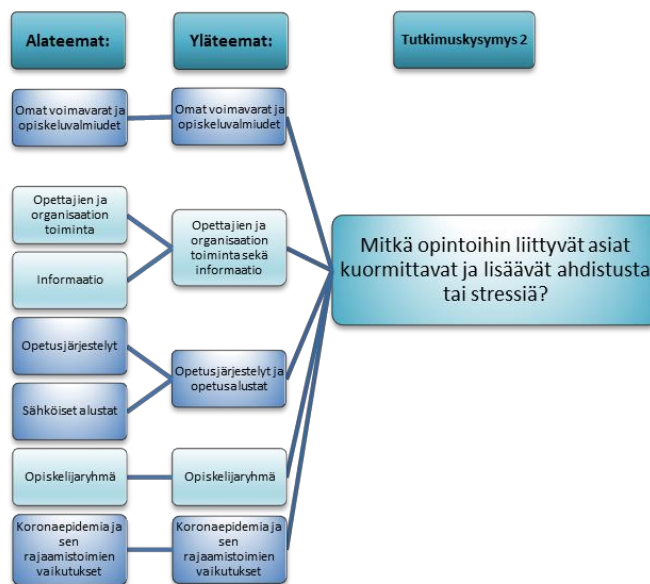
Tutkimuskysymykseen, millaisena sosionomiopiskelijat kokivat opiskelujen alkuvaiheen, tutkittavat olivat kirjoittaneet teemoista liittyen pelon, huolen ja jännittämisen; yhteisöllisyyden; huojentuneisuuden; hektisyyden; opintojen helppouden; innostavuuden; tuen saamisen sekä stressaavuuden ja kuormittavuuden kokemuksiin. Näistä alateemoista koottiin neljä yläteemaa: stressaavana ja kuormittavana, innostavana, kokemus tuen saamisesta sekä kokemus yhteisöllisyydestä. Yläteeman stressaavana ja kuormittavana alle yhdistettiin alateemat liittyen stressaavuuden, kuormittavuuden, hektisyyden, pelon, huolen ja jännittämisen kokemuksiin. Yläteeman innostavana alle yhdistettiin positiivisiin kokemuksiin liittyvät alateemat innostavuuden, huojentuneisuuden sekä helppouden kokemuksista. Teemoittelua alateemoista yläteemoiksi on havainnollistettu kuviossa 1.

Kuvio 1. Teemoittelua ensimmäisen vuoden opintojen kokemuksista.



Tutkimuskysymykseen, mitkä opintoihin liittyvät asiat kuormittavat ja lisäävät ahdistusta tai stressiä tutkittavat olivat kirjoittaneet teemoista liittyen omiin voimavaroihin ja valmiuksiin, opetusjärjestelyihin, sähköisiin alustoihin, informaatioon, opettajien ja organisaation toimintaan, opiskelijaryhmään sekä koronaan. Näistä alateemoista koottiin kuusi yläteemaa: omat voimavarat ja valmiudet, opetusjärjestelyt ja -alustat, opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio, opiskelijaryhmä sekä koronaepidemia ja sen rajoitustoimien vaikutukset. Alateemat opettajien ja organisaation toiminta ja informaatio yhdistettiin yhden yläteeman alle. Samoin kuin alateemat opetusjärjestelyt ja sähköiset alustat yhdistettiin yläteeman opetusjärjestelyt ja -alustat alle. Teemoittelua alateemoista yläteemoiksi on havainnollistettu kuviossa 2.

Kuvio 2. Teemoittelua opintoja kuormittavista ja stressaavista tekijöistä opintojen alussa.



Tutkittavat kirjoittivat lisäksi kirjoitelmissaan, miten opintojen alun haasteita voitaisiin tukea paremmin. Nämä maininnat kerättiin myös Excel-pohjaan ja teemoiteltiin erillisille välisivuille, joille annettiin kuvaavat otsikot: informaatio, opetusjärjestelyt, ryhmäytyminen, koulutehtävät ja opettajien toiminta. Nämä päätettiin jättää kaikki lopullisiksi teemoiksi, eikä analysointia tehty vastaavasti kuten kahdessa tutkimuskysymyksessä. Tutkittavien kehittämideoita esitetään kuitenkin tutkimuksen tuloksia käsittelevässä luvussa, ja niitä

käsitellään lisää opinnäytetyön pohjalta jatkettavassa Sosiaalialan kehittäminen -harjoittelussa.

3.2.3 Opinnäytetyön tutkimuseettiset kysymykset

Tieteellinen tutkimus on toteutettava hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, jotta se voisi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia. Vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta on jokaisella tutkijalla ja tutkimusryhmän jäsenellä. Keskeisiä lähtökohtia hyvälle tieteelliselle käytännölle ovat seuraavat: rehellisyys; yleinen huolellisuus; tarkkuus niin tutkimustyössä, tulosten tallentamisessa ja esittämisessä kuin tutkimuksen ja tulosten arvioinnissakin; avoimuus ja vastuullisuus; toisten työn ja saavutusten kunnioittaminen; tutkimuksen suunnittelu, toteutus ja raportointi vaatimusten edellyttämällä tavalla; tarvittavien tutkimuslupien hankinta ja eettisten ennakoarviointien tekeminen. Lisäksi tutkimushankkeeseen ja tutkimusryhmään kuuluvien osapuolten oikeuksista ja vastuista on hyvä sopia ennakkoon. (TENK, 2012, ss. 6–7) Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä huolehtimalla yleisestä huolellisuudesta ja tarkkuudesta sekä tarvittavien tutkimuslupien hakemisesta. Toisten tutkimusten tuloksia ja lähteitä kunnioitettiin huolehtimalla lähdeviitteistä sekä tulosten totuudenmukaisista vertailuista.

Ihmistieteisiin luettavaa tutkimusta koskevat eettiset periaatteet jaetaan kolmeen osaluokkaan, joita ovat tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyyden ja tietosuojan toteutuminen. Osallistuminen tutkimukseen tulee aina olla vapaaehtoista ja perustua riittävään tietoon tutkimuksesta. Vahingoittamisen välttämiseksi tulee huomioida myös sosiaalisten haittojen välttäminen. Tutkittavia on kohdeltava arvostavasti ja kunnioittavasti haastatteluista tutkimusjulkaisuihin saakka. Lisäksi tutkittavien anonymiteetin säilyttäminen on yksi keskeisimmistä tutkimuseettisistä periaatteista. (TENK, 2009, ss. 4–11) Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin anonymisti ja tutkimuksen tarkoituksesta, vastausten ja tutkittavien anonymiteetistä sekä aineiston käsittelystä luottamuksellisesti kerrottiin tutkittaville kirjoitelmapyyntöalustuksessa sekä vielä kirjoitelmapyyntöalustuksen saatetekstissä. Osallistuessaan ja palauttaessaan kirjoitelman tutkittavat antoivat suostumuksensa kirjoitelmiansa käyttämiseen Tutkimus ja kehittäminen

sosiaalialalla -moduulin kehittämistehtävän tutkimuksessa sekä tässä opinnäytetyössä. Aineistonhallinnasta tehtiin suunnitelma, jossa kerrottiin aineistonhankintamenetelmistä, aineiston muodosta, säilytyksestä opinnäytetyöprosessin aikana tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen sekä aineiston tuhoamisesta vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymisestä. Aineistonhallintasuunnitelma (Liite 2) sekä kirjoitelmapyyntö saatekirjeineen (Liite 1) ovat luettavissa opinnäytetyön liitteissä.

Osallistujan suostumuksen lisäksi tarvittiin tutkimuksen toteuttamiseen Hämeen ammattikorkeakoulusta tutkimuslupa tutkittaessa sen organisaation jäseniä. Tutkimusluvan käsittelyssä arvioidaan aiheen arkaluonteisuutta, tutkimusasetelmaa, aineistonkeruun ja -hallinnan tapoja, anonymisointia, tulosten esittämistä, organisaation tunnistettavuutta ja millä tavoin tutkimus palvelee organisaatiota (Eskola & Suoranta, 2008, ss. 52–59). Lupaa haettiin Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla -moduulissa kehittämistehtävän tutkimuksen suunnitteluvaiheessa Hyvinvointiosaamisen yksikön johtajalta. Samalla luvalla haettiin lupaa aineiston käyttöön myös opinnäytetyössä. Opinnäytetyön alkuvaiheessa huomattiin kuitenkin, ettei tutkimusluvassa ollut riittävän selkeästi kerrottu aineiston käyttämisestä opinnäytetyössä. Ennen opinnäytetyön analyysivaiheen aloittamista haettiin Hyvinvointiosaamisen yksikön johtajalta uutta tutkimuslupaa jo kerätyn aineiston käytölle vielä opinnäytetyössä.

4 Tulosten esittely

Tutkimus on tehty analysoimalla Hämeen ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoiden 31 kirjoitelmaa. Aineistosta on pyritty löytämään tutkimusongelman kannalta olennaiset aiheet, joita seuraavaksi esitellään vastaten molempiin tutkimuskysymyksiin. Tulosten esittelyssä teemoittelua havainnollistetaan katkelmilla aineistosta eli sitaateilla, joita usein kvalitatiivisen aineiston analysoinnin teemoittelussa ja tutkimustulosten havainnollistamisessa käytetään (ks. Eskola & Suoranta, 2008, ss. 174–180).

Tulosluku etenee ensimmäisestä tutkimuskysymyksestä toiseen tutkimuskysymykseen. Ensin kuvataan tiiviisti tutkimuskysymyksen tulokset, minkä jälkeen ne esitellään laajemmin

yläteemoittain läpi käyden. Tutkimustulosten lopussa esitetään tutkittavien ehdotuksia opintojen alkuvaiheen tukemiseksi.

4.1 Kokemuksia ensimmäisen vuoden opinnoista

Tutkittavia pyydettiin kirjoittamaan vapaan kirjoitelman muodossa kokemuksiaan opiskelijana ensimmäisenä opintovuotena. Tutkimuskysymykseen, millaisina sosionomiopiskelijat kokivat ensimmäisen vuoden opinnot, löytyi aineistosta yhteensä 564 mainintaa. Eniten mainintoja oli teemasta stressaavana ja kuormittavana, joita oli yhteensä 313 mainintaa. Seuraavaksi eniten mainintoja oli teemasta innostavana, joita oli yhteensä 149 mainintaa. Kokemuksia tuen saamisesta mainittiin 55 kertaa ja kokemus yhteisöllisyydestä voimavarana mainittiin 47 kertaa. Tulokset on esitelty taulukossa 1.

Taulukko 1. Sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opintojen alusta.

Opintojen alku koettiin:	Maininnat:
Stressaavana ja kuormittavana	313
Innostavana	149
Kokemus tuen saamisesta	55
Kokemus yhteisöllisyydestä	47
Yhteensä	564

Taulukon 1 stressaavana ja kuormittavana -yläteemaan on yhdistetty aineistosta alateemat liittyen stressin ja kuormittavuuden (270 mainintaa), pelon, huolien ja jännityksen (40 mainintaa) sekä hektisyyden (3 mainintaa) kokemuksiin. Innostavana -yläteeman alle on yhdistetty aineistosta alateemat liittyen innostavuuden (68 mainintaa), helppouden (42 mainintaa) sekä huojentuneisuuden (39 mainintaa) kokemuksiin. Kokemukset tuen saamisesta sisältävät kaikenlaisen tuen niin henkilökunnalta kuin opiskelukavereiltakin. Yhteisöllisyys oli kuvattu aineistossa selkeästi kokemuksina osallisuudesta sekä ryhmään kuulumisesta.

4.1.1 ”Opiskelujen aloitus on ollut rankkaa” – opintojen alku koettiin stressaavana ja kuormittavana

Aineistossa ilmeni monenlaisia kokemuksia stressistä ja kuormittavuudesta opintojen alkuvaiheessa. Tutkittavat toivat kirjoitelmissaan esille erilaisia haasteita liittyen opiskeluun, omaan elämään tai uuteen tilanteeseen elämässään. Opiskelujen aloituksen kerrottiin olleen rankkaa ja ensimmäiset päivät koettiin hektisinä, kun uutta tietoa tuli lyhyessä ajassa todella paljon ja lisäksi piti opetella vauhdilla monia uusia sähköisiä oppimisalustoja. Tutkittavat kertoivat opintojen alun sekavuudesta ja vaikeuksista ymmärtää annettuja ohjeita. Lisäksi kerrottiin suuren opiskelijaryhmän aiheuttamista haasteista ryhmäytymisessä ja hankaluudesta saada yhteyttä toisiin opiskelijoihin. Osa tutkittavista kertoi stressin lisääntyneen etäopetukseen siirryttäessä.

Opintojen alussa tuntui kaikki uusi info stressaavalta. Stressaavaa siitä teki suuri määrä infoa ja monta uutta alustaa, joihin piti kirjautua ja perehtyä.

Sosiaalisen ympäristön koin ”vanhempana” opiskelijana hieman raskaana, tuoreet ylioppilaat ovat niin valtavan idealistisia ja tuntuu ettemme elä ihan samassa maailmassa

Ahdistuneisuudella sanoitetaan pelonsekaista ja huolestunutta tunnetilaa, johon liittyy tietoinen tai tiedostamaton huoli nykyhetkestä tai tulevasta (Huttunen, 2018). Stressin ja haasteiden kokemukset mainitaan vahvasti aineistossa, mutta varsinaisesti ahdistusta tutkittavat eivät sanana maininneet – lukuun ottamatta erästä tutkittavaa, joka kirjoitti itsestään ”hiljaisena ja ahdistuvana ihmisenä”. Tutkittavat olivat kuitenkin kirjoittaneet monenlaisista pelon ja huolen kokemuksista. Osa tutkittavista koki pelkoa muun muassa siitä, että ensimmäinen vuosi olisi mennyt ihan hukkaan, kun ei ole päässyt perehtymään kunnolla aiheisiin tai vastaavasti oli kokenut opiskelun ja opetuksen liian kevyeksi. Osa tutkittavista oli huolissaan tehtävien oikein tekemisestä tai oppimistavoitteiden saavuttamisesta.

opiskelijoita pelottaa hieman ajatus se, että näin helpolla meistä luodaan ammattilaisia. muissa kouluissa opiskelu kuulostaa raskaammalta. meillä

opiskelu on pääasiassa keskustelua ja kuuntelua. toki sitten kun valitaan vakan tai aikuispuolen väliltä, tilanne voi muuttua. jotkut opiskelijoista sanoo koulutusta jauhamis kouluksi, kun ei muuta kuin "höpötellä".

Huolen aiheina koettiin myös uusien kavereiden saaminen – etenkin, kun koronaepidemian rajaamistoimien takia ei juurikaan voitu opiskelijatapahtumia järjestää. Lisäksi huolta ja jännitystä tutkittaville olivat aiheuttaneet uudelle paikkakunnalle muutto, kouluympäristö ja uusiin ihmisiin tutustuminen. Ensimmäisten pari- ja ryhmätyötehtävien tekeminen koettiin myös jännittävänä tuntemattomien opiskelukavereiden kanssa.

4.1.2 ”Opetus on ollut todella mielenkiintoista ja mukaansatempaavaa” – opinnot koettiin innostavana

Tutkittavat mainitsivat positiivisista eli innostavista, huojentavista ja opintojen helppouden kokemuksista aineistossa niin monesti, että ne päätettiin esittää vastinparina kuormittaville ja stressaaville kokemuksille.

- - opiskelu tuntunut osin myös hyvin löysältä ja rennolta. Joustavalta.

Koulutus on tuntunut omalta jutulta ja aiheet kiinnostavilta.

Opiskelun aiheet ovat mielenkiintoisia ja janoan lisää tietoa.

Innostavina ja kivoina asioina mainittiin opiskelupaikan saaminen, opintojen aloittaminen sekä uudelle paikkakunnalle muutto. Aineistossa mainittiin tutkittavien nauttivan opetuksesta ja uusiin ihmisiin tutustumisesta.

Opiskelijavuosi alkoi hyvin ja toi paljon iloa elämään. Opiskelun aiheet ovat mielenkiintoisia ja janoan lisää tietoa.

Olen nauttinut todella paljon opiskelusta, tuntuu kuin olisi herännyt horroksesta, kun saa käyttää päätä sekä pohtia ja perehtyä uuteen asiaan.

Osa tutkittavista oli kokenut käytännön harjoittelut ja työelämäyhteistyön heti opintojen alussa todella innostavina ja silmiä avaavina kokemuksina, jotka olivat vahvistaneet opiskelijoiden tunnetta omalla alalla olemisesta.

Parhaiten mieleen on jäänyt työelämäyhteistyö sekä harjoittelu, koska niistä on saanut käytännön kokemusta ja nähnyt, mitä työ oikeasti siellä kentällä on.

harjoittelusta jäi erittäin hyvä mieli ja ilman sitä tai työelämäyhteistyötä olisin lähtenyt täysin väärään suuntaan opiskeluissani.

4.1.3 “Itse sain OHO-opettajalta paljon tukea” – kokemus tuen saamisesta

Tutkimuksen tulosten mukaan moni tutkittavista oli kokenut saaneensa riittävästi tukea opintojen alussa. Tukea mainittiin saadun useilta eri tahoilta. Moni mainitsi opettajien tuen todella tärkeäksi. Etenkin opettajien kannustava asenne tehtävien tekemiseen ja ymmärtävä asenne palautusten viivästymiseen mainittiin monessa kirjoitelmassa.

Opettajilta voi aina kysyä, jos jokin mietityttää ja otetaan hyvin huomioon erilaiset elämäntilanteet. Esimerkiksi tehtävien palautuksiin on mahdollista saada lisää aikaa mikäli sitä pyytää.

Opetus ja opettajilta saatu tuki on mielestäni ollut korkeatasoista.

Hämeen ammattikorkeakoulussa opiskelijoiden ohjausta toteutetaan opinto-ohjaajien lisäksi myös OHO-ryhmissä. OHO-ryhmä on pienryhmä, jossa sama vastuuopettaja ohjaa ryhmäläisiään opinnoissa, harjoitteluissa ja opinnäytetyössä läpi opintojen. OHO-ryhmät kokoontuvat noin kerran kuukaudessa ja ne ovat informatiivisia ja vertaistuellisia tapaamisia. OHO-opettajan kanssa voi suunnitella omaa opintopolkuaan ja keskustella harjoittelupaikoista, aiemmin hankitun osaamisen tunnustamisesta eli AHOT-prosessista sekä opinnäytetyöprosessista. (M. Salminen, henkilökohtainen tiedonanto, 7.6.2022)

Tutkimuksessa osa tutkittavista mainitsikin OHO-ryhmän tuen merkittävänä osana opintojen alun onnistumista. Lisäksi oma OHO-opettaja koettiin tärkeänä osana opintojen alun tukea hänen kysellessä opiskelijoiden kuulumisia ja antaessa henkilökohtaista apua sekä tukea. Osa

tutkittavista kertoi kokeneensa OHO-ryhmässä käydyt keskustelut rohkaisevina ja kannustavina sekä niissä saadun informaation helpottavan opintojen etenemistä ja aikataulussa pysymistä.

Pienissä OHO-ryhmissä keskustelu on intiimiä ja henkilökohtaisempaa.

OHO- opettajalla on mielestäni suuri merkitys tsemppaajana ja asioiden selventäjänä.

Koronaepidemiasta ja sen rajaamistoimista huolimatta tuutorit pystyivät järjestämään ryhmäytymistä tukevia tapahtumia aivan opintojen alkuun. Muutama tutkittava oli kokenut näiden tapahtumien tuoneen mahdollisuuksia tutustua uusiin opiskelijakavereihin ja luoda ystävyys-suhteita. Tuutoreiden antamasta innostavasta tuesta mainittiin muutamassa kirjoitelmassa.

tukea opiskeluun sain ihanasti - - aktiivisilta tuutoreilta.

Koulun aloittamisessa mahtavaa oli tuutoreiden innostus ja tuki.

Opiskelijaryhmän tuki ja tsemppaus koettiin erityisen tärkeänä alusta asti. Ryhmäytyminen ja yhteiset tapahtumat sekä ryhmälle luotu yhteinen WhatsApp-ryhmä antoivat opiskelijoille kokemuksen vertaisuudesta sekä vertaistuen saamisesta. WhatsApp-ryhmässä oli käyty monia keskusteluja, jotka olivat tuoneet helpotuksen tunnetta ja nopeasti saatavaa informaatiota mieltä painaviin kysymyksiin. Edellä mainituista huolimatta koko opiskelijaryhmän yhteinen WhatsApp-ryhmä oli mainittu kuitenkin myös yhtenä kuormittavana tekijänä, josta kerrotaan lisää myöhemmin luvussa 4.2.4 opiskelijaryhmään liittyvissä kuormittavien tekijöiden teemoissa.

Minulle on myös muodostunut hyvä tukiverkosto luokkalaisistani.

- - porukka hitsautunut mukavasti ja asenne on toisia auttavaa ja tukevaa.

Tämä on suuri vahvuus.

- - kanssaopiskelijoistani on muodostunut iso perhe. ilman muita opiskelijoita, koulunkäynti ei olisi mitään.

WA-ryhmät [WhatsApp-ryhmät] auttoivat ajatusten vaihdossa ja epäselvissä tilanteissa opiskelukavereiden kesken.

Kirjoitelmissa muutama tutkittava oli lisäksi maininnut tuen saamisen kokemuksistaan muun muassa ennakkoon suoritettujen digistarttipaketin avulla, jolla tuettiin uusien sähköisten alustojen haltuun ottoa, sekä opiskelijahuollon avulla. Eräs tutkittava mainitsi erityisesti YTHS:n mielenterveyspalvelut, opintopsykologin, erityisopettajan sekä liikuntasuunnittelija palvelut. Myös omaan hyvinvointiin panostamisen oli koettu tukevan opiskelua. Sen ylläpitämiseen yksi kirjoitti saaneensa tukea toisilta opiskelijoilta.

- - opiskelun aloitusta tuettiin hyvin Digistartin kautta, tosin osa ei sitä kesän aikana ollut tehnyt eikä täten saanut täyttä hyötyä siitä. Digistartissa opeteltiin perus Word ja PowerPoint taitoja, mutta myös esim. kursseille ilmoittautumista ja kirjastopalveluiden käyttöä.

- - sain onneksi nopeasti apua yths:ltä

4.1.4 “Ryhmähenki on ollut todella merkittävää viihtymisen ja jaksamisen kannalta” – kokemus yhteisöllisyydestä

Ryhmäytymisen ja uusiin ihmisiin tutustumisen koettiin tukevan ja edistävän opintoja. Osa tutkittavista kirjoitti jopa odottaneensa sitä eniten opiskelujen alkaessa. Koronaraepidemian rajaamistoimien koettiin jonkin verran estäneen opiskelijaryhmän alun ryhmäytymistä, mutta osa kertoi ryhmäytymisen kuitenkin onnistuneen ja löytäneensä uusia ystäviä. Eräs tutkittavista kirjoitti sosiaalialalla opiskelevien olevan helposti lähestyttäviä ja opiskelijoiden asenteen valmiiksi toisia auttavaa ja tukevaa. Tällä voidaan mahdollisesti selittää yhteisöllisyyden tunteen muodostumista hieman rajoitetuissakin olosuhteissa.

haalareiden osto toi yhteisöllisyyden tunnetta

Ryhmähenki on ollut todella merkittävää viihtymisen ja jaksamisen kannalta, ja uusien kavereiden löytäminen on ollut parasta antia.

Onneksi sosionomiopiskelijat ovat oikealla alalla ja ovat hyvin yhteisöllisiä. Oma ulospäin suuntautuneisuus auttaa asiaa.

Hyvä ryhmäytyminen on iso osa opintojen onnistumisen kokemusta. Tutkittavat kirjoittivat uusien ystävien saamisen, huolien jakamisen toisten kanssa sekä tehtävien tekemisen yhdessä muodostuneen voimavaraksi opintojen alkuvaiheessa.

4.2 Opintoja kuormittavat ja ahdistusta tai stressiä lisäävät tekijät

Tutkittavia pyydettiin kirjoittamaan vapaan kertomuksen muodossa kokemuksiaan opiskelijana ensimmäisenä opintovuotena. Kirjoitelmaan pyydettiin sisällyttämään myös, millaisia mahdollisia stressin aiheita opiskelijat kokivat ja miten opintojen haasteita voisi tukea paremmin. Tutkimuskysymykseen, mitkä opintoihin liittyvät asiat kuormittavat ja lisäävät ahdistusta tai stressiä, löytyi aineistosta yhteensä 313 mainintaa. Eniten mainintoja oli teemasta opiskelijoiden omat voimavarat ja opiskeluvalmiudet, joita oli 96 mainintaa. Teemasta opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio oli 84 mainintaa, opetusjärjestelyistä ja -alustoista 70 mainintaa, opiskelijaryhmästä 43 mainintaa ja suoraan koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutuksista oli aineistossa vain 20 mainintaa. Tulokset on esitelty taulukossa 2.

Taulukko 2. Opintojen alun kuormittavat ja ahdistusta tai stressiä lisäävät tekijät.

Kuormittavat ja stressaavat tekijät opintojen alussa:	Maininnat
Omat voimavarat ja opiskeluvalmiudet	96
Opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio	84
Opetusjärjestelyt ja -alustat	70
Opiskelijaryhmä	43
Koronaepidemia ja sen rajaamistoimien vaikutukset	20
Yhteensä	313

Taulukossa 2 opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio -yläteemaan on yhdistettynä aineistosta alateemat liittyen opettajien ja organisaation toimintaan (53 mainintaa) ja yleiseen informaatioon (31 mainintaa). Yläteemaan opetusjärjestelyt ja -alustat on yhdistetty alateemat liittyen opetusjärjestelyihin (60 mainintaa) ja sähköisiin alustoihin (10 mainintaa). Omiin voimavaroihin ja opiskeluvalmiuksiin liittyviä mainintoja oli aineistossa niin paljon, että tämä jätettiin perustellusti omaksi yläteemakseen. Opiskelijaryhmän kuormittavuudesta mainittiin myös niin usein, että tämäkin jätettiin omaksi yläteemakseen ja haluttiin tutkimuksen tuloksissa tuoda esille, vaikkakin yhteisöllisyyden kokemukset esitetään myös voimavaroja tuovana kokemuksena. Koronaepidemia ja sen rajaamistoimien vaikutukset esitetään omana teemanaan tutkimuksessa, koska tilanne on vahvasti vaikuttanut tutkittavien arjessa tutkimuksen toteuttamisen ajankohtana.

4.2.1 “Syvään päähän hyppäsin aloittaessani korkeakouluopinnot” – omat voimavarat ja opiskeluvalmiudet

Opintojen alun suurimmaksi stressin tai ahdistuksen aiheuttajaksi tutkimuksessa paljastui selkeästi opiskelijoiden omien voimavarojen ja opiskeluvalmiuksien puute. Omiin voimavaroihin ja heikkoihin opiskeluvalmiuksiin liittyvien mainintojen määrä aineistossa oli yllättävänkin suuri. Stressiä tutkittaville olivat tuoneet monet opintojen myötä tulleet uudet asiat elämässä, kuten kouluun kulkeminen toiselta paikkakunnalta, sopeutuminen uuteen ympäristöön ja uusiin ihmisiin, oma jännittäminen, koulutehtävien määrä ja laajuus, itsenäinen opiskelu, pari- ja ryhmätöiden tekeminen, digitaidot, omat ongelmat tai haasteet elämässä, ajan puute sekä hektisyys opiskelussa. Osa koki etäopiskelun hieman helpottavan näitä haasteita, mutta osalle etäopiskelu lisäsi entisestään stressiä.

Etäkoulu on tuonut omia haasteita, mutta itse tietyllä tavalla nautin siitä, ettei tarvitse joka päivä kulkea Hämeenlinnaan ja yrittää olla sosiaalinen, uupumuksen jälkikaikuja myös herkemmin väsyminen ihmisjoukossa ja metelissä olemisen vuoksi.

Itsellä keskittymisvaikeuksien takia etäopiskelusta on tullut paljon stressiä kun en osaa kotona tehdä mitään. En tiedä miten sitä sitten tuettaisiin.

Epäselvyyksiä paljon, uutta ja erilaista. Stressiä uusista tiloista, ihmisistä ja elämäntilanteesta.

Omien voimavarojen ja opiskeluvalmiuksien puutteellisuus heijastuu moneen eri elämän osa-alueeseen. Tasapainoisen elämänrytmin löytäminen ja samalla monien uusien asioiden haltuun ottaminen tuo mukanaan stressiä niin opiskeluelämään kuin muuhunkin arkeen opintojen alkuvaiheessa. Opiskelijoiden psyykkisten voimavarojen puute näkyi pari- ja ryhmätöiden tekemisen haasteena ja osallistumisena toimintaan ja keskusteluun oppitunneilla sekä oppimistehtävien yksin suorittamisessa.

- - ensimmäiset pari/ryhmätöskentelyt oli vähän hasardia tehdä kun itse joutui pyytämään vieraita ihmisiä pareiksi yms. Hiljaisena ja ahdistavana ihmisenä en pyytänyt ketään ja tehtävät jäivät roikkumaan.

Osa tutkittavista mainitsi edellisistä opinnoista kuluneen useita vuosia, minkä vuoksi tekniset vaikeudet oppimisalustojen kanssa ja opiskelutahtiin mukaan pääseminen koettiin haastavina. Osa tutkittavista mainitsi, ettei ollut tottunut suureen tehtävämäärään, joka opintojen alussa kuormitti opiskelijoita. Tukea ja apua toivottiinkin enemmän opintojen alussa koulutehtävien tekemiseen, digitaitojen opettamiseen, työelämäyhteistyöpaikan hakemiseen ja harjoittelupaikkojen löytämiseen.

Tekniset haasteet todella haastavia aluksi vanhemmalle opiskelijalle. Itse olisin kaivannut ensimmäisillä viikoilla enemmän opetusta tai "Tiedotetta Moodlen käytöstä". Tuli niin paljon uutta tietoa lyhyessä ajassa ja oma jännitys vaikutti asioiden sisäistämiseen.

4.2.2 "Opettajien ohjeistukset saattavat hyvinkin vaihdella sen mukaan keneltä asioita kysyy" – opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio

Opintoja kuormittavista ja ahdistusta tai stressiä lisäävistä tekijöistä toiseksi eniten mainintoja saivat opettajien ja organisaation toimintaan sekä informaatioon liittyvät teemat. Aineistossa mainittiin, kuinka opintojen alkuvaihe tuntui hyvin sekavalta ja kaikki uusi

informaatio stressaavalta. Stressaavaa siitä mainittiin tehneen muun muassa informaation paljous lyhyessä ajassa.

Ensimmäiset päivät hektisiä ja todella paljon uutta tietoa tuli.

Lukuvuosikalenteri mikä on HAMKin sivuilla on todella vaikealukuinen.

- - opettajat käyttävät eri viestintäkanavia, joka vaikeuttaa tiedon löytymistä.

Koulutehtävien ohjeiden epäselkeys, aikatauluttaminen ja opettajilta saatavien ohjeiden vaihtuvuus sekä tehtävien arvosteluvaatimukset mainittiin aineistossa kuormittavina ja stressaavina. Muutama tutkittava mainitsee suoritusten arvioinnin olleen erityisen huonoa. Aineistosta selviää myös joidenkin tutkittavien kokeneen, etteivät opettajat keskustele keskenään tehtävänannoista tai tehtävien määristä moduulissa ja että joskus tehtävän palautukseen on useampi eri palautuskansio, mikä on aiheuttanut epävarmuutta ja sekaannuksia omaan toimintaan. Lisäksi digiopetuksen heikko taso sekä opettajien heikkojen digitaitojen mainittiin kuormittaneen joitakin tutkittavia opintojen aikana.

- - palautetta jouduin antamaan it-opetuksesta, joka ei todellakaan ollut reilua kaikkia kohtaan. Tämä mm kuormitti meitä, jotka osasivat asioita, sillä meiltä pyydettiin apua paljon, koska opettajalta ei uskallettu apuja pyytää.

- - opettajien ohjeistukset saattavat hyvinkin vaihdella sen mukaan keneltä asioita kysyy (samasta aiheesta).. tiettyä organisointisekoilua siis havaittavissa välillä.

Suorituksen arviointi taas on ollut erityisen huonoa. Suurimmasta osasta tehtäviä emme saa edes sanallista arviointia eikä tiettyjä tehtäviä edes katsota, mitä ei etukäteen ilmoitettu. Tällöin tulee panostettua siihen yhtä laajasti kuin arvioitaviin suorituksiin ja pettymys on kova kun ilmoitetaan ettei mitään arviointia aiota tehdä. Itsestäni tuntuu siltä että nämä ”turhat” tehtävät olisi voinut jättää silloin pois. Näihinkin annettiin tarkat palautuspäivät yms. Jotka pakollisten töiden ohessa aiheuttivat turhaa stressiä.

4.2.3 “Sähköisten alustojen käyttöönotto aiheutti suurta päänvaivaa” – opetusjärjestelyt ja -alustat

Opetusjärjestelyt ja -alustat mainittiin tutkimuksessa lähes yhtä usein kuin omat voimavarat ja opiskeluvälit tai opettajien ja organisaation toiminta sekä informaatio opiskelijoita tai opintoja kuormittavina tekijöinä. Opetusjärjestelyihin liittyen useimmin kirjoitelmissa mainittiin ensimmäisen moduulin rikkonaisuus ja hektisyys haastavana ja stressaavana. Myös ensimmäisen moduulin jälkeen opetusjärjestelyitä kuormittavina tekijöinä oli mainittu muun muassa tehtävien tekeminen ja niiden ajoittaminen, työmäärän epätasainen jakautuminen, iso ryhmäkokoo, tehtäväryhmien jako ja toteutus.

- - kaikki tehtävät on pitänyt tehdä itsenäisesti. Olisin toivonut, että tehtäviä olisi tehty myös koulun aikana. Tuntuu, että kun kotiin pääsee pitäisi olla uusi työpäivä koulupäivien jälkeen jotta kaikki tehtävät saisi ajallaan pois, mutta tätä mahdollisuutta, aikaa tai jaksamista ei ole.

Joskus toivon, että itsenäiset työpäivät olisivat sidoksissa viikonloppuun (esimerkiksi maanantaisin ja perjantaisin), sillä se yksinkertaistaisi "kaksoiselämäni" yhtenäisemmäksi.

meidän luokka on niiiin iso. Meitä on noin 90. Siinä ei pääse kyllä kaikkiin tutustumaan tai edes nimiä tiedä. Olisi ollut kivempi jos meidät olisi jaettu kahteen luokkaan. Vaikkapa jo alalla olleet ja muut. Moni asia on alalla olleelle jo ihan selvää, mutta muualta tulleille ei. Se on ihan selvä juttu tietty, mutta itse haluaisin tietää asioista syvemmin.

Osa tutkittavista oli maininnut ryhmäytymisen olleen haastavaa ja toivoi ryhmäytymistä opettavan omana aiheenaan sekä ryhmäytymisen toiminnan olevan aluksi myös osana opetusta. Ryhmätyöt etänä toivat myös paljon stressiä tutkittaville, sillä monella oli niin erilaiset ajatukset itsenäisten päivien toteutuksesta. Eräs tutkittavista toivoi, että ensimmäisessä moduulissa itsenäisten päivien tehtävien ohjeistus olisi jatkunut käytäntönä myös tulevaisissa moduuleissa.

- - ryhmätyötaitoja voisi ihan omana aiheenaan opettaa, sillä niitä tehdään niin paljon ja tuntuu että tässä on pitänyt itse keksiä pyörää uudelleen vaikka oppaita ja tietoa aiheesta on varmasti pilvin pimein.

Ryhmätehtävät etänä todella haastavia, onnistuu ja yhteistyö muiden ryhmäläisten kanssa sujuu, mutta ylimääräistä säätämistä tulee todella paljon joka lisää työtaakkaa ja työtunteja huomattavasti. Vapaita työtilojakin on ollut nyt haastava saada, kaikki on ollut varattuna kun ryhmätyöskentelylle olisi aikaa.

Koronaepidemian rajaamistoimien aiheuttamista etäopetusjärjestelyistä koettiin stressiä, kun tilanteet muuttuivat nopeasti lähiopetuksesta etäopetuksiksi tai toisinpäin. Tutkittavat mainitsivat myös tiedon profiloivista opinnoista tulleen liian myöhään ja oman opintopolun suunnittelemiseen jääneen liian vähän aikaa sekä sen myötä jääneen liian paljon omalle vastuulle.

- - koronan vuoksi epävarmuus opintojen lähi ja etätoteutuksista. Lähiopetukset siirrettiin etäksi ja etäopetukset lähiksi joskus ihan liian lyhyellä varoitusajalla.

Nyt kun asiaa [profiloivat opinnot] käytiin vasta kevään puolella läpi, tuntuu nopealta aikataululta päättää ensi moduulin tarvittavat tiedot ja suuntautuminen.

Etäkoulu joulun jälkeen on ollut raskasta ja koen, että työmäärä on lisääntynyt sen myötä.

Sähköisten alustojen opettelemisen haasteellisuus sekä alustojen sekavuus mainittiin kirjoitelmissa monta kertaa. Moni tutkittavista mainitsi hankaluutena useat sähköiset viestintäkanavat, joiden opetteleminen vei aikaa ja joiden haltuunotto oli koettu haastavana. Sähköisten alustojen opettelu linkittyy vahvasti opetusjärjestelyihin. Jos sähköisten alustojen käyttö ei ole hallussa, se hankaloittaa varsin paljon opintojen alkua ja informaation saantia. Digistarttipakettia eivät kaikki tutkittavat olleet tehneet kesän aikana kuten olisi pitänyt,

joten digitaalitojen haltuunotto alun suuren informaatiotulvan keskellä olisi vaatinut joidenkin mielestä erillistä iltatukiopetusta.

4.2.4 “Ryhmän jäsenten motivaatiotasot ja priorisointi vaihtelee, joten yhdessä tekemisessä esiintyy ajoittain haasteita” – opiskelijaryhmä

Etukäteen olisi voinut ajatella, että opiskelijaryhmästä tulee pelkästään positiivisia mainintoja, mutta näin ei kuitenkaan ollut. Tutkimuksen mukaan opiskelijaryhmä ja sen jäsenet koettiin myös välillä kuormittavana tekijänä. Osa tutkittavista koki stressiä muun muassa opiskelijaryhmän ilmapiiristä. Muutama tutkittava kertoi opiskelijaryhmän omassa WhatsApp-ryhmässä ilmenneestä joukkopaniikista sekavan ja hektisen alkuvaiheen informaatiotulvan keskellä. Monet tutkittavat kertoivat erilaisten opiskelutapojen ja motivaatiotasojen yhteensovittamisen tuomasta ahdistuksesta ryhmätöitä tehtäessä.

- - tietynlainen joukkopaniikki tehtävistä (WhatsApp ryhmä) ei helpottanut alkua..

Luokan monimuotoisuus on ollut kiinnostavaa, mutta jo nyt luokan kesken nähdään eripuraa ja opiskelijoiden on vaikea välillä tulla toimeen. Jotkut opiskelijat ovat myös täysin eri motivaatiolla mukana ja melkein puolet ryhmäkoosta eivät osallistu opetukseen. Myös jatkuvat laajat ja suuret ryhmätyöt aiheuttavat eri elämäntilanteissa olevilla vaikeutta. Itse tulen hyvin kaikenkaltaisten kanssa toimeen, mutta olen kaikissa ryhmätöissä päätenyt tilanteeseen missä vähintään yksi ryhmästä ei ole halukas tekemään asioita ja motivaatio heillä on 0. Se tuo itselle lisää stressiä kun joutuu ottamaan liikaa vastuuta.

Tutkimuksen tulosten mukaan useat tutkittavat olivat kokeneet ryhmätöiden tekemisen ja toimivan ryhmän muodostamisen haasteeksi. Syiksi tähän haasteeseen tutkittavat olivat maininneet opiskelijaryhmän suuruuden, vähäisten lähiopiskelupäivien määrän, jolloin olisi voinut tutustua toisiin ja löytää samanhenkisiä ihmisiä opiskelijaryhmästä, erilaiset motivaatiot opiskeluun ja erilaiset elämäntilanteet. Osa tutkittavista koki ryhmäytymisen

jääneen kesken. Ventovieraan kanssa etenkin etänä tehtävät pari- ja ryhmätyöt koettiin todella jännittävinä ja stressaavina sekä kuormittavina etenkin silloin kun opiskelijoiden opiskelutavat tai motivaatiotasot eivät kohdanneet.

4.2.5 “Mieleen jäi korona. se loi stressiä, sillä etäopiskelu ei aina ole sujunut hyvin” – koronaepidemia ja sen rajaamistoimet

Tutkimuksessa ilmeni myös koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutuksia tutkittavien opintoihin. Sana korona mainittiin kirjoitelmissa yllättävän harvoin, mutta sitäkin vahvemmin. Vaikka analyysivaiheessa ymmärrettiin, että vallitseva koronaepidemia ja sen rajaamistoimet aiheuttivat etä- ja lähiopetuksen järjestelyt, haluttiin teemoittelussa tulkita etä- ja lähiopetukseen liittyvät maininnat Opetusjärjestelyt-teeman alla, ellei niissä erikseen mainittu koronaa tai koronaan liittyvää ahdistusta.

Koronatilanne perseestä, paljon etäkoulua eli sosiaaliset suhteet ja ihmisiin tutustuminen jäänyt todella vähälle. Koronan vuoksi epävarmuus opintojen lähi ja etäopetuksista.

toivon saavani vielä normaalin opiskelijaelämän. kotona oleminen puuduttaa ja syö oppimisen halua.

ikävä haalareiden pukemista päälle ja ikävä ihmisiä.

Osa tutkittavista mainitsi, ettei etäopetuksessa kotona pystynyt opiskelemaan yhtä tehokkaasti kuin lähiopetuksessa koululla. Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien koettiin myös vaikuttaneen ryhmäytymiseen ja toisiin opiskelijoihin tutustumiseen.

4.3 Opiskelijoiden kehitysideat opintojen alun tukemiseksi

Kirjoitelmapyyynnössä tutkittavia pyydettiin kirjoittamaan myös, miten opintojen alkua voisi tukea paremmin. Pieni osa tutkittavista kirjoittikin konkreettisia kehitysideoita. Nämä tuodaan oppilaitoksen henkilökunnan tietoisuuteen syksyn ensimmäisiä moduuleja

suunniteltaessa, jolloin kuormittavia tekijöitä pystytään yhdessä vähentämään ja tukemaan paremmin opiskelijoiden opintojen etenemistä.

Tutkittavien kehitysideoissa mainittiin informaatioon, opetusjärjestelyihin, ryhmäytymiseen, koulutehtäviin ja opettajien toimintaan liittyviä teemoja. Vastaavat teemat analysoitiin opintoja stressaavissa ja kuormittavissa tekijöissä. Kehitysideoissa voidaankin nähdä joitakin ratkaisuja osaan ilmenneistä haasteista.

4.3.1 Omien voimavarojen ja opiskeluvalmiuksien tukeminen

Kehitysideat painottuivat koulun ja opettajien toiminnan kehittämiseen sekä informaation selkeyttämiseen. Omiin voimavaroihin ja opiskeluvalmiuksiin tutkittavat eivät juuri maininneet kehitysideoita tai tienneet, miten näitä tuettaisiin paremmin. Muutama kehitysidea aineistosta tähän teemaan kuitenkin saatiin. Eräs tutkittava oli esimerkiksi toivonut enemmän tukea tehtävien tekemiseen opintojen alussa. Hänen mielestään tehtäviä olisi voinut olla enemmän koulupäivän aikana koulussa, jolloin tukea olisi ollut helpommin saatavilla. Eräs tutkittavista olisi myös toivonut enemmän tietoa opiskelijapalveluista ja tarjolla olevista tukimuodoista. Digistarttipaketin suorittamisen merkitys ja hyödyllisyys ennen opintojen aloittamista ei ollut syystä tai toisesta kaikille ollut selvää, vaikka siitä mainittiin aloittaville opiskelijoille jo valintakirjeessä. Sen ennakkoon suorittamisen merkitys on kuitenkin iso tekijä opintojen alun haltuun ottamisessa, minkä moni tutkittava olikin maininnut kirjoitelmissaan. Eräs tutkittavista olisi kaivannut ensimmäisillä viikoilla lisäksi tukiopetusta Moodle-alustan käytössä.

Itsellä keskittymisvaikeuksien takia etäopiskelusta on tullut paljon stressiä kun en osaa kotona tehdä mitään. En tiedä miten sitä sitten tuettaisiin.

- - osa ei sitä kesän aikana ollut tehnyt eikä täten saanut täyttä hyötyä siitä. Digistartissa opeteltiin perus Word ja PowerPoint taitoja, mutta myös esim. kursseille ilmoittautumista ja kirjastopalveluiden käyttöä.

Haasteita voisi tukea paremmin esimerkiksi selventämällä, että digistartti olisi ns. pakollista olla tehtynä ennen paikalle saapumista ja että sitä ei yhdessä illassa tehdä xD

4.3.2 Opettajien ja organisaation toiminnan kehittäminen sekä informaation selkeyttäminen

Opettajilta toivottiin johdonmukaisempaa ja selkeämpää tiedottamista ja sitä, että ainakin alussa olisi käytössä vain yksi yhteinen viestintäkanava kaikelle informaatiolle sekaannusten välttämiseksi. Eräs tutkittava olisi kaivannut lisäksi ihan selkeää paperista infopakettia, johon olisi voinut kotona rauhassa tutustua. Toinen tutkittavista taas toivoi tietoa oppilaitoksen henkilökunnasta ja palveluista harvakseltaan jaettavaksi ensimmäisen moduulin ajalle, koska alun infotulvan takia suurin osa oli nyt häneltä mennyt täysin ohi.

- - uuden ryhmän aloittaessa kannattaa panostaa ohjaukseen ja neuvontaan.

Opintojen aloittamisen haasteita voisi tukea paremmin kattavalla ja selkeällä tiedostamisella [tulkittiin tutkittavan tarkoittaneen ”tiedottamisella”]. Esim. oppimisalustoihin tarkoitettu digistartti, joka piti olla tehtynä ennen koulun alkamista, oli monelle yllätys. Itsekin sain tiedon koulupaikasta 2 viikkoa ennen koulun alkua, jolloin tulikin hirveä kiire tutustua uuteen alustaan.

opintojen aloittamista voisi tukea paremmin selkeämmillä ohjeilla. olisi hienoa, jos voitaisiin tarjota pakka, johon kaikki tiedot ja käsitteet selitettäisiin.

Opettajilta toivottiin enemmän keskustelua keskenään, sillä osa tutkittavista oli kokenut opettajien antavan samanlaisia tehtäviä päällekkäin tai että samalle tehtävälle oli usein ollut useampi eri palautuspaikka. Opettajille toivottiinkin lisää osaamista tietotekniikan ja sähköisten alustojen käyttöön. Lisäksi oppimistehtävien ohjeistuksiin toivottiin johdonmukaisuutta ja selkeyttä. Tehtävien ja suoritusten arviointia sekä opettajien käytöstä opiskelijoita kohtaan toivottiin rakentavammaksi ja oikeudenmukaisemmaksi. Tehtävien jakautumisesta ja moduulien tehtävämäärien tasapuolisuudesta oltiin huolissaan, ja useampi

tutkittava toivoikin ”turhien” tehtävien (=palautettavat tehtävät, joita ei arvostella) vähentämistä sekä tehtävämäärien kohtuullista jakautumista moduulien kesken.

Jatkossa voisi sijoittaa tehtäviä paremmin siten, ettei joissakin moduuleissa ole paljoa tehtäviä, mutta sitten jossakin moduulissa on ehkä vähän liikaakin.

Useat näistä tehtävistä olivat hyviä alustuksia oman oppimisen tueksi mutta silloin niiden ei tulisi olla palautettavia tehtäviä.

Muutama tutkittava olisi toivonut saaneensa informaatiota opinnoista ja opintojen kulusta jo syksyllä, jotta omaa opintopolkua olisi voinut varhaisemmassa vaiheessa hahmotella ja pohtia. Lisäksi tutkittavat toivoivat enemmän tukea oppilaitokselta harjoittelupaikkojen sekä työelämäyhteistyöpaikkojen järjestämiseen.

Tämän olisi voinut mielestäni olla jo vaikka loppu syksystä. Jos syksyllä olisi jo käyty läpi mitä eri työmahdollisuuksia ja työpaikkoja tällä alalla on, olisi se antanut mahdollisuuden tutkia, miettiä ja pohtia omia mieltymyksiä enemmän ja rauhassa ajan kanssa. Nyt kun asiaa käytiin vasta kevään puolella läpi, tuntuu nopealta aikataululta päättää ensi moduulin tarvittavat tiedot ja suuntautuminen.

4.3.3 Opetusjärjestelyjen ja -alustojen selkeyttäminen ja yhtenäistäminen

Ensimmäisen moduulin tehtävämäärästä ja sisällöstä oltiin melko kriittisiä. Moni tutkittavista mainitsi työelämäyhteistyön merkitykselliseksi kokemukseksi päästä tutustumaan sosiaalialan työtehtäviin, mutta osa oli vahvasti sitä mieltä, ettei sen paikka ollut vielä ensimmäisessä moduulissa. Ensimmäisessä moduulissa kaikki oli niin uutta tutkittaville ja opittavaa oli paljon. Tutkittavien mielestä tällöin pitäisi saada rauhassa keskittyä pelkästään oppimaan kaikki sovellukset, alustat ja käytännöt, joita korkeakoulussa tarvitaan. Alun hektisyyteen ratkaisuna eräs tutkittava oli maininnut jopa olleensa valmis osallistumaan iltaopetukseen. Ja eräs toinen tutkittava toivoi, että opiskelijoiden digitaidot selvitettäisiin ja tukiopetusta järjestettäisiin sitä tarvitseville.

Tutkittavat olivat kokeneet luokkakoon liian suureksi ja toivoivat siihen muutosta. Eräs tutkittava ehdotti luokan jakamista kahteen ryhmään esimerkiksi jo alalla työskennelleisiin ja muihin. Lisäksi opiskelijoiden tutustuttamiseen, ryhmäytymiseen sekä ryhmätyötaitojen opettamiseen toivottiin kiinnitettävän parempaa huomiota etenkin opintojen alkuvaiheessa, jotta olisi mahdollista saada omasta ryhmästään enemmän irti. Ensimmäiselle viikolle olisi toivottu useampia OHO-ryhmän tapaamisia, jolloin muutamiin ihmisiin olisi tutustunut lähemmin ja opiskelijoille muodostunut turvallisuuden tunne edes pienessä ryhmässä.

Mielestäni ryhmätyötaitoja voisi ihan omana aiheenaan opettaa, sillä niitä tehdään niin paljon ja tuntuu että tässä on pitänyt itse keksiä pyörää uudelleen vaikka oppaita ja tietoa aiheesta on varmasti pilvin pimein.

- - ryhmän toimiminen edellyttää yhteistyön harjoittamista jolloin ryhmäyttäminen heti alussa olisi todella tärkeää ja se jäi puuttumaan täysin.

Itsenäiset työpäivät jakoivat opiskelijoiden mielipiteitä. Osa hyödynsi nämä päivät työssäkäyntiin, jolloin esimerkiksi ryhmätehtävien aikatauluttamisen koettiin vaikeutuneen. Ryhmien jakoon ja toteutukseen toivottiinkin yleisesti erityyppisiä järjestelyjä ja sitä, että opiskelijat saisivat itse valita omat ryhmänsä. Ensimmäisessä moduulissa itsenäisten työpäivien kohdalle oli moduulikorttiin kirjoitettu päivän tavoite, minkä eräs tutkittava oli kokenut edesauttavan opintoja. Eräs tutkittava toivoi lisäksi itsenäisten työpäivien olevan sidoksissa viikonloppuun, jotta opiskelujen ulkopuolisen elämän yhteensovittaminen opintojen kanssa olisi helpompaa.

- - toivoisinkin että ryhmätyöt saataisiin tehdä itse valituissa ryhmissä. Näin voisin valita ryhmääni opiskelijoita joiden motivaatiotaso kohtaa omieni kanssa, sekä elämäntilanne muutenkin.

- - mielestäni ensimmäisessä moduulissa oli nerokasta, että moduulikorttiin oli itsenäisten työpäivien kohdalle merkitty mitä ks. päivänä itsenäisesti opiskellaan. Koin sen omaa työskentelyäni edesauttavana. - - Toivoisin käytännön palaavan vakituisesti osaksi opetuskäytäntöä. 😊

4.3.4 Opiskelijaryhmän haasteet ryhmäytymisellä kuntoon

Tutkittavat olivat maininneet yhteisöllisyyden kokemuksista voimavarana ja opintoja tukevana tekijänä 47 kertaa, mutta myös vastaavasti kuormittavissa tekijöissä opiskelijaryhmään liittyviä mainintoja oli 43. Yhteisöllisyys on merkittävää opintoihin kiinnittymiselle ja niiden etenemiselle, ja tutkittavat kirjoittivatkin ryhmäytymisen ja ystävien saamisen olevan tärkeää, varsinkin uudelle paikkakunnalle muuttaneille. Ryhmäyttäminen olisi tutkittavien mielestä erityisen tärkeää hoitaa alussa paremmin, jotta omasta opiskelijaryhmästä saisi enemmän irti ja pari- sekä ryhmätöitä olisi helpompi tehdä. Ryhmäyttämistä olisi toivottu ensimmäisten päivien lisäksi myöhemminkin niin opintojen ohessa kuin ulkopuolellakin. Koronaepidemian rajaamistoimet ja etäopinnot vaikuttivat osittain ryhmäytymiseen ja opintojen ulkopuoliseen opiskelijaelämään. Tutkittavat kuvasivat kuitenkin tapahtumien merkitystä opintojen alussa.

Ryhmäytymistä olisi myös hyvä ottaa alkuun enemmän vaikka kaikki ollaankin aikuisia ihmisiä.

Ensimmäisen vuoden tapahtumat toivat syksyllä kivaa vaihtelua kouluarkeen ja toivon, että ensi vuoden sosionomit pääsevät tapahtumiin myös ilman rajoitteita.

5 Tulosten tarkastelu, pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa tietoa stressin ja ahdistuksen aiheuttajista nimenomaan opintojen alkuvaiheessa. Tavoitteena oli löytää keinoja opintojen edistämiseksi, ja koulun tarjoaman tuen lisäämiseksi, jotta opintojen alkuvaihe kuormittaisi opiskelijaa vähemmän. Seuraavaksi verrataan syksyllä 2021 opintonsa aloittaneiden sosionomiopiskelijoiden kokemuksia ensimmäisen vuoden opinnoista ja heidän kuvaamiaan opintoja kuormittavia ja ahdistusta tai stressiä lisääviä tekijöitä vastaavien tutkimusten tuloksiin. Ovatko tulokset verrattavissa ja yhteneviä? Entä miten koulu ja oppilaitoksen henkilökunta voisi tukea opiskelijoita, jotta opintojen alkuvaihe kuormittaisi vähemmän?

5.1 Stressaavat ja innostavat opinnot

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, millaisena sosionomiopiskelijat kokivat ensimmäisen vuoden opinnot. Tämän opinnäytetyön tutkimuksen mukaan opinnot koettiin enimmäkseen stressaavina, mutta toisaalta positiivisista kokemuksista mainittiin lähes yhtä monesti. Positiivisina kokemuksina tutkittavat mainitsivat opintojen innostavuuden, johon sisältyi myös kokemus opintojen helppoudesta ja kokemus huojentuneisuudesta opintojen aikana. Lisäksi kokemus riittävästä tuen saamisesta useilta eri taholta sekä kokemus yhteisöllisyydestä laskettiin positiivisiksi kokemuksiksi opinnoissa.

Saman suuntaisia tuloksia esiintyi vuonna 2021 toteutetussa valtakunnallisessa KOTT Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa, jossa selvitettiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä ja psyykkistä terveyttä, elintapoja, koettua hyvinvointia ja sosiaalisia suhteita, näihin vaikuttavia tekijöitä sekä opiskelukykyä ja siihen liittyvää tuen tarvetta ja vielä lisäksi koronaepidemian vaikutuksia opiskelijoihin. Tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden psyykkisen kuormittavuuden yleisyys oli 54,9 prosenttia ja kliinisesti merkittävän psyykkisen kuormittavuuden yleisyys 34,1 prosenttia. KOTT terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan opiskelu-uupumusta viimeisen kuukauden aikana kokeneiden osuus oli 41,1 prosenttia ja vastaavasti opiskeluintoa viimeisen kuukauden aikana kokeneiden osuus oli 54,5 prosenttia. (Parikka ym., 2021b) Saman suuntaisia tuloksia löytyi myös Siitosen ja Sjöbergin (2018, ss. 27–28) opinnäytetyön tutkimustuloksista, joissa selvitettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Kotkan ja Kouvolan kampusten sosionomi- ja geronomiopiskelijoista suurimman osan kokeneen stressiä opintojensa aikana. Siitosen ja Sjöbergin tulosten mukaan myös lähes puolet opiskelijoista oli kokenut uupumusta opintojensa aikana ja viidesosa opiskelijoista oli kokenut masennusta. Eniten stressiä, uupumusta tai masennusta oli koettu ensimmäisen opintovuoden aikana ja opintojen edetessä opinnot oli koettu vähemmän uuvuttavina tai stressaavina. Yhteneviä tuloksia löytyi lisäksi Kivimäen (2013, ss. 21–22) opinnäytetyön tutkimustuloksista opiskelijoiden stressin kokemuksista. Kivimäki selvitti Satakunnan ammattikorkeakoulun Raumalla opiskelevien opiskelijoiden kokeneen stressiä ainakin joskus opintojensa aikana, ja

ensimmäisen vuoden opiskelijoista stressiä olivat kokeneet viimeisen puolen vuoden aikana usein tai lähes aina 55 prosenttia. (Kivimäki, 2013, ss. 21–22)

Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset eivät nousseet erityisen merkittävästi esille tämän opinnäytetyön tuloksissa. Syksyllä 2021 opiskelijat aloittivat opintonsa Hämeen ammattikorkeakoulussa hybridiopetuksessa eli sekä lähi- että etäopetuksessa.

Etäopetussuositus oli Kanta-Hämeen alueella voimassa 17.12.2021–16.1.2022 välisenä aikana, mutta Hämeenlinnan ammattikorkeakoulussa etäopetusta jatkettiin vielä 11.3.2022 asti. Joitain pienryhmäopetuksia järjestettiin myös lähiopetuksessa tällä aikavälillä. (M. Salminen, henkilökohtainen tiedonanto, 15.8.2022) KOTT Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen ennakkotuloksissa kesällä 2021 koronaepidemian ja sen rajaamistoimien todettiin kuitenkin vaikuttaneen korkeakouluopiskelijoiden elämään vaihtelevasti riippuen iästä, sukupuolesta ja korkeakoulusektorista. KOTT-tutkimuksen mukaan lähes puolet korkeakouluopiskelijoista oli kokenut opintojen vaatiman työmäärän lisääntyneen koronaepidemian aikana ja noin 70 prosenttia opintojen vaikeutuneen. Vastaavasti toisaalta joka viides korkeakouluopiskelijoista oli kokenut opintojen helpottuneen. Yli puolet koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja lähes 40 prosenttia koki taloudellisen tilanteensa heikentyneen. Joka kolmannella korkeakouluopiskelijalla päihteiden käyttö oli vähentynyt koronaepidemian aikana. (Parikka ym., 2021a, s. 3) Mainintoja tämän opinnäytetyön tutkimustuloksissa oli valtakunnallisen tutkimuksen tulosten tavoin sekä negatiivisista että positiivisista vaikutuksista. Osa oli kokenut opintojen vaikeutuneen ja työmäärän lisääntyneen etäopetukseen siirryttäessä, mutta vastaavasti osa koki opintojen helpottuneen muun muassa sosiaalisten tilanteiden vähenemisen tai koulumatkojen poisjäämisen ja niiden myötä opiskelupäivien lyhenemisen vuoksi. Moni koki rajaamistoimien myötä puutetta ystävistä ja yhteisöllisyydestä. Myös ryhmäytymisen koettiin jääneen vaillinaiseksi. Opiskelijoiden taloudellisesta tilanteesta tai päihteiden käytöstä ei mainittu ollenkaan.

Tämän opinnäytetyön tuloksia ensimmäisen opintovuoden kokemuksista verrattiin siis KOTT-tutkimuksen (2021), Kivimäen (2013) sekä Siitosen ja Sjöbergin (2018) opinnäytetöiden tuloksiin. Vaikka tulokset eivät ole täysin verrattavissa keskenään niiden otannan laajuuden, alueellisuuden tai koulutusalojen vuoksi, tuloksissa on kuitenkin nähtävissä

samankaltaisuutta. Opinnäytetyön tulosten mukaan opinnot koettiin enimmäkseen stressaavina, mutta myös innostavina. Tutkimustulosten pohjalta voidaan päätellä suurimman osan ammattikorkeakouluopiskelijoista kokevan stressiä opintojensa aikana ja että suuri osa opiskelijoista on ollut tai on psyykkisesti kuormittuneita (Kivimäki, 2013, ss. 21–22; Parikka ym., 2021b; Siitonen & Sjöberg 2018, ss. 27–28). Lähes puolet korkeakouluopiskelijoista kokee opiskelu-uupumusta opintojensa aikana, mutta vastaavasti monet opiskelijoista kokee myös opiskeluintoa opintojensa aikana. (Parikka ym., 2021b; THL, 2021)

Opiskelijoissa liiallinen stressi voi oireilla monin eri tavoin ja pitkittyessään stressi ja ahdistus voivat johtaa vakavaan stressitilaan. Vakava stressitila voi ilmetä masennuksena, uupumuksena, päihteiden väärinkäyttönä ja jopa itsetuhoisina ajatuksina. (Ijas, 2020; Mattila, 2018) Stressin aiheuttajia onkin tästä syystä aiheellista tutkia, jotta opiskelijoita voitaisiin tukea paremmin ja koulun keskeyttämisen syitä vähennettyä. Näin koulu-uupumisen aiheuttamia kerrannaisvaikutuksia ja kustannuksia opiskelijalle itselleen, korkeakoululle ja valtiolle saataisiin ennaltaehkäistyä.

5.2 Stressin ja kuormittavuuden aiheuttajat

Opinnäytetyön tutkimuksen toisella tutkimuskysymyksellä kartoitettiin, mitkä opintoihin liittyvät asiat kuormittivat ja lisäsivät ahdistusta tai stressiä Hämeen ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoille opintojen alkuvaiheessa. Tutkittavat vastasivat kirjoitelmapyyntöön helmikuussa 2022, ja opintojen alkuvaiheella tarkoitettiin heidän ensimmäistä lukukauttaan eli kahta ensimmäistä moduulia elokuusta joulukuuhun vuonna 2021. Tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden nimeämiä kuormittavia tekijöitä ja tuen tarpeita. Ihmisen omien voimavarojen ja elämän vaatimusten ollessa ristiriidassa keskenään ja hänen kuormittuessa sekä psyykkisesti että sosiaalisesti puhutaan psykososiaalisista kuormitustekijöistä. Psyykkiset tekijät ovat yksilöllisiä, mutta sosiaaliset tekijät liittyvät vuorovaikutukseen. (Rauramo, 2012, s. 54)

Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijat mainitsivat selkeästi eniten omiin voimavaroihin ja opiskeluvälmiuksiin liittyviä kuormittavia tekijöitä, kuten sopeutumisen uuteen

ympäristöön ja uusiin ihmisiin, oman jännittämisen, koulutehtävien liiallisen määrän ja laajuuden, itsenäisen opiskelun, pari- ja ryhmätöiden tekemisen, omat digitaidot, omat ongelmat ja haasteet elämässä sekä ajan puutteen ja liiallisen kiireen opiskelussa. Lähes yhtä paljon mainintoja sai opettajien ja organisaation toimintaan sekä informaatioon liittyvät tekijät. Näitä olivat tutkimuksen mukaan muun muassa alun informaatiotulva, epäselvät tehtävänannot ja tavoitteet, tehtävien epätasainen jakautuminen, opettajilta saatavien ohjeiden epäyhteneväisyys, tehtävien ja tavoitteiden epäselvyys, suoritusten heikko arviointi, IT-opetuksen heikko taso sekä opettajien heikot digitaidot. Kolmanneksi eniten mainittiin opetusjärjestelyihin ja -alustoihin liittyviä tekijöitä, joita olivat muun muassa ensimmäisen moduulin rikkonaisuus ja hektisyys, koulutehtävien ja opintojen määrän jakautuminen epätasaisesti eri moduuleissa, iso ryhmäkoko, pienryhmien muodostaminen ja ryhmätyöskentelyt, jatkuvat muutokset opetusjärjestelyissä, profiloiviin opintoihin liittyvät järjestelyt ja epäselvyys, sähköisten alustojen käyttöön liittyvät haasteet ja useat eri viestintäkanavat.

Tutkittavat kuvasivat edellä mainittujen lisäksi opiskelijaryhmään liittyviä kuormittavia tekijöitä, joita olivat suuren opiskelijaryhmän koon lisäksi muun muassa opiskelijaryhmän ilmapiiri ja sosiaalinen ympäristö, opiskelijoiden puutteelliset ryhmätyötaidot ja ryhmätöiden tekemiseen vaikuttavat erilaiset opiskelutavat sekä motivaatiotasot ja ryhmäytymisen puute. Koronaepidemian rajaamistoimien vaikutuksista tutkittavat olivat maininneet muun muassa etäopintojen heikentäneen sosiaalisten suhteiden muodostumista, ihmisiin tutustumista, ryhmäytymistä ja opiskelutehokkuutta, lisänneen työmäärää, tuoneen epävarmuutta sekä jatkuvia ja nopeita muutoksia opetusjärjestelyihin. Lisäksi kuvattiin, että kotona oleminen oli lisännyt yksinäisyyttä, alkanut puuduttaa ja syönyt oppimisen halua.

Kivimäen (2013, s.23–25) tutkimuksen mukaan Satakunnan ammattikorkeakoulussa Raumalla opiskelevien opiskeluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä olivat aiheuttaneet kirjalliset työt ja tentit. Lisäksi stressaavina oli koettu suulliset esitykset, liian kireä työskentelytahti, onnistumispaineet sekä oma osaaminen suhteessa vaatimuksiin. Kivimäen tutkimuksen mukaan vähiten stressiä aiheuttivat opiskelijoiden omat tietotekniikkataidot, ja opiskelijaryhmän mahdollisia vaikutuksia stressinaiheuttajana ei ollut tutkittu lainkaan. Rantasen (2013, ss. 18–20) tutkimuksessa taas selvitettiin Turun ammattikorkeakoulun

opiskelijoiden käsityksiä opintojen ja opetuksen järjestelyistä, jotka olivat hidastaneet heidän opintojaan ja toisaalta mahdollistaneet tai mahdollistaisivat nopeamman etenemisen. Rantasen tutkimustulosten mukaan suurimmat ongelmat opintojen pitkittymisessä liittyivät opintojen järjestämiseen ja opintojaksotarjontaan, läsnäolopakkoon ja opintojen ja opettajien joustamattomuuteen sekä lukujärjestysten toimimattomuuteen ja epätasapainoon. Tuloksissa todettiin samoja tekijöitä tämän opinnäytetyön tutkimuksen kanssa, kuten opintojen järjestäminen, lukujärjestyksen toimimattomuus, nopeat muutokset, tuntien epätasainen jakautuminen, etä- ja verkko-opinnot sekä verkkopohjaiset työkalut.

EUROSTUDENT VII -opiskelijatutkimuksella kartoitettiin korkeakouluopiskelijoiden elinoloja, opiskelua, liikkuvuutta, sosiaalista taustaa sekä toimeentuloa samanaikaisesti yli 20 Euroopan maassa vuosina 2018–2021. Suomessa vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen perusteella yleisimpiä opiskelijoiden opintoja hidastavia tekijöitä olivat opintojen vaativuus, työssäkäynti sekä ongelmat opiskelumotivaatiossa. Tutkimuksen mukaan vajaa 40 prosenttia tukipalveluja käyttävistä perustutkinto-opiskelijoista ilmoitti olevansa tyytyväisiä opiskelupaikan tukipalveluihin. Opiskelijat olivat kriittisiä työn ja opintojen yhteensovittamiseksi saamansa tuen riittävyyteen, mutta taas perheen ja opintojen yhteensovittamiseen saatavaan tukeen oltiin hieman tyytyväisempiä. Tutkimuksen mukaan vakavasti alanvaihtoa oli harkinnut joka seitsemäs ammattikorkeakouluopiskelija. (Saari ym., 2020, ss. 48–51)

EUROSTUDENT VII -opiskelijatutkimuksessa todettiin Euroopan laajuisesti koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutuksia tutkimukseen osallistuneissa maissa. Tutkimustulosten mukaan korona vaikutti eniten opintojen alkuvaiheessa oleviin opiskelijoihin ja opiskelijoihin, joilla ei ollut sosiaalisia tukiverkostoja, joilla oli mielenterveysongelmia, heikot digitaaliset taidot, puuttui rauhallinen opiskeluympäristö, toimiva internetyhteys tai materiaaleja oppimista varten. Heidän oli vaikeampaa osallistua ”yhteiskunnan sulkeutumisen” aikana opetukseen ja menestyminen opinnoissa jäi heikoksi (Hauschildt ym., 2021). Tämän opinnäytetyön tutkimuksessa haluttiin tutkia laajemmassa kontekstissa opintoja kuormittavia ja stressaavia tekijöitä, ottaen huomioon koronaepidemian ja sen rajaamistoimien aiheuttamat haasteet, mutta kuitenkin tutkimatta yksinomaan niiden

vaikutuksia. Tutkimuskysymys ohjasi tutkimaan laajemmassa yhteydessä stressin ja kuormituksen aiheuttajia koronaepidemian aikana. Tämän opinnäytetyön tuloksissa suoranaiset koronan aiheuttamat syyt opiskelijoiden kokemaan stressiin ja kuormittavuuteen olivat vähäiset. Tämä johtui osittain tutkijoiden tulkinnallisista syistä, mutta myös osittain opiskelijoiden opintojen alun ajoittumisesta koronaepidemian aikaan, jolloin rajaamistoimenpiteitä muutettiin täydestä etäopetuksesta hybridiopetukseen. Tästä huolimatta olivat opiskelijoiden omiin opiskeluvalmiuksiin liittyvät tekijät kuitenkin yhteneviä EUROSTUDENT VII -tutkimuksessa esiin tulleiden opintojen alkuvaiheen haasteiden kanssa. Myös KOTT Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (2021) tulokset todentavat korkeakouluopiskelijoista lähes joka toisen kokeneen opintojen vaatiman työmäärän lisääntyneen ja yhteensä 70 prosentin kokeneen opiskelun vaikeutuneen koronaepidemian ja sen rajaamistoimien aikana. Lisäksi yli puolet opiskelijoista oli kokenut yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. (Parikka ym., 2021a, s. 3)

Kivimäen (2013, s.23–25) tutkimuksen mukaan opiskelijat olivat purkaneet ja hallinneet stressiä viettämällä aikaa ja puhumalla kavereiden kanssa, harrastamalla liikuntaa sekä katselemalla elokuvia tai televisiota. Eniten tukea stressinhallintaan toivottiin opettajilta, joilta apua toivoi 40 prosenttia opiskelijoista ja viidesosa opiskelijoista olisi ollut mahdollisesti kiinnostunut osallistumaan vertaistukiryhmään, jossa edistettäisiin stressinhallintaa (Kivimäki, 2013, s. 24–25). Tässä opinnäytetyössä ei tutkittu stressinhallintakeinoja, mutta sosionomiopiskelijoiden opintojen alkuvaiheen kokemuksista voidaan päätellä, että tuen saannin ja yhteisöllisyyden koettiin helpottavan opintoja. Näistä yhteisöllisyyden kokemukset voidaan rinnastaa Kivimäen (2013, s. 24) tuloksiin kavereiden kanssa puhumisesta ja ajanvietämisestä. Tämän opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan myös päätellä, että suurimpaan osaan kuormituksen aiheuttajista voidaan vaikuttaa muuttamalla opettajien ja organisaation toimintaa. Esimerkiksi opettajien osaamista digitaadoissa voisi lisätä, toimintatapoja yhtenäistää ja johdonmukaistaa sekä tiedottamista selkeyttää. Lisäksi opiskelijoiden opiskeluvalmiuksia ja opiskelijaryhmän haasteita voitaisiin tukea esimerkiksi ryhmäyttämistä lisäämällä, tukipajoja järjestämällä ja ryhmätyötaitoja opettamalla. Rantasen (2013, ss. 18–20) tutkimusten mukaan keskeiset kehityskohteet liittyivät opintojen joustavuuden lisäämiseen ja opiskelijoiden yksilöllisten elämäntilanteiden huomioimiseen. Vaihtoehtoisilla suoritustavoilla ja läsnäolopakon keventämisellä voitaisiin

Rantasen mukaan huomioida opiskelijoiden yksilöllisiä elämäntilanteita paremmin. Samoin kuin joustavilla suoritustavoilla ja mahdollisesti etä- tai verkko-opintojen mahdollisuutta lisäämällä, jolloin pystyttäisiin ottamaan erilaiset elämäntilanteet paremmin huomioon ja parantamaan opiskelijoiden sitoutumista koulutukseen.

Verratessa opinnäytetyön tutkimustuloksia Kivimäen (2013) ja Rantasen (2014) tutkimuksiin, KOTT-tutkimukseen (2021) sekä EUROSTUDENT VII -opiskelijatutkimukseen (2021), löytyi tuloksista monia yhteneväisyyksiä. Tutkimusten tulosten perusteella voidaan päätellä, että eniten korkeakouluopiskelijoita stressaavat ja kuormittavat omiin opiskelualumiin, voimavaroihin, opettajien toimintaan ja opetusjärjestelyihin liittyvät haasteet. Eniten apua stressinhallintaan toivotaankin opettajilta, jotka voisivat omalla toiminnallaan tukea ja helpottaa opiskelijoiden opintojen etenemistä. Psykososiaalista hyvinvointia edistettäessä tulee huolehtia työskentelyilmapiiristä, työn ja kiireen hallinnasta sekä työn mielekkyydestä ja vaikutusmahdollisuuksien lisäämisestä. Jotta työympäristö olisi psykososiaalisesti tasapainossa, tulee asioiden olla ennakoitavia, ongelmiin puuttua ajoissa ja jokaisen saada yksilöllistä tukea. (Rauramo 2012, s. 55) Kaikki opiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin tähtäävät toimet tuovat helpotusta korkeakouluopiskelijoiden opintojen alkuun ja ovat siksi hyvin merkittäviä. Psykkinen ja sosiaalinen hyvinvointi ilmenee monin tavoin opiskelijoiden yhteisöissä. Ne näkyvät ja tuntuvat hyvänä ja turvallisena ilmapiirinä, kannustavana yhteishenkenä sekä toiminnan ja yhteistyön sujumisena. (Rauramo, 2012, s. 54)

5.3 Pohdinta ja itsearviointi

Lähtökohtana opinnäytetyölle oli opintojen aikana havaitut haasteet, jotka toistuivat useampien vuosiluokkien opiskelijoiden puheissa. Päätettiin selvittää, mitkä opintoihin liittyvät tekijät kuormittavat ja lisäävät ahdistusta tai stressiä yleisesti opiskelijoiden keskuudessa, ja voisiko näitä tekijöitä jotenkin vähentää. Opinnäytetyötä suunniteltaessa pohdittiin ensin toiminnallisen opinnäytetyön tekemistä, koska tavoitteena oli konkreettisesti tukea tulevia sosionomiopiskelijoita opintojen alun sekamelskassa.

Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla -moduulin kehittämistehtävässä tutkittiin sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opintojen alkuvaiheessa ja heidän kokemiaan stressinaiheita ja keinoja opintojen tukemiseen. Aineistoa saatiin 31 kirjoitelmaa ja koska kehittämistehtävään annetun aikataulun ja tavoitteiden puitteissa ei koko aineistoa voitu tutkia, aineisto rajattiin viiteen satunnaisesti valittuun kirjoitelmaan. Osin kehittämistehtävää ohjaavan opettajan innoittamana, mutta myös tutkijoiden omasta mielenkiinnosta, päätettiin koko aineiston tutkimista jatkaa ja tehdä tutkimuspainotteinen opinnäytetyö.

Tutkimuksen aineistosta löytyi hyviä ja konkreettisia ehdotuksia kuormitustekijöiden vähentämiseksi ja opiskelijoiden kokeman stressin helpottamiseksi. Tutkimustulokset ja aineistosta löytyneet kehitysideoita tukivat myös tutkijoiden omia ajatuksia. Suurin osa kehitysideoista ei tarvitsisi edes taloudellisia investointeja, vaan asioiden uudelleen ajattelulla, järjestelyillä tai toimintamallien muuttamisella saataisiin parannuksia aikaan. Lisäksi suunnitelmallisuutta ja johdonmukaisuutta lisäämällä sekä selkeämmällä tiedottamisella saataisiin helposti vähennettyä opiskelijoiden kokemaa stressiä opintojen alkuvaiheessa ja myös myöhemmissä vaiheissa. Toki tutkimuksen mukaan opettajilta toivottiin lisää osaamista digitaalisissa sekä sähköisten alustojen käytössä, joten henkilökunnan koulutuksillekin löytyi tutkimuksen perusteella tarvetta.

Tutkimuksessa eniten stressin aiheuttajia oli mainittu opiskelijoiden omista voimavaroista ja opiskeluvalmiuksista. Tämä oli etukäteen arvattavissa kouluterveyskyselyjen sekä aiempien opiskelijahyvinvointitutkimusten perusteella, mutta silti tulos herättää huolta yhteiskuntamme nuorten tilasta ja koulujärjestelmämme varhaisen tuen puutteesta. Moni tutkittavista kuvasi, että koulutehtävät kuormittavat ja että kokee uupumusta jo opintojen aivan alkuvaiheissa. Tukea ja ohjausta tehtävien tekemiseen ja oppimisalustojen haltuun ottamiseen sekä tietoa opiskelijapalveluista olisi tutkimuksen mukaan toivottu enemmän. Tutkimustulosten pohjalta pohdittiin, pitäisikö opintoja vielä enemmän mukauttaa ja porrastaa sekä lisätä joustavuutta niin, että jokainen voisi opiskella oman tasonsa ja kiinnostuksensa mukaan saaden rauhassa kasvaa vahvaan ammatti-identiteettiinsä. Toisaalta kuitenkin opintojen vaatimuksen tasoa ei saisi laskea stressaavuuden nimissä, ettei koko tutkinnon ja koulutuksen arvostus heikkenisi. Tulosten pohjalta pohdittiin myös

lisäopetuksen tai tuen järjestämistä opiskelijalähtöisissä työpajoissa, joissa voitaisiin opetuksen ja tehtävien tekemisen ohessa harjoitella sosiaalisia taitoja, ryhmätyötaitoja sekä tutustua toisiin ja verkostoitua.

Lähes yhtenevä määrä mainintoja ryhmän tuomasta tuesta ja toisaalta ryhmän aiheuttamasta stressin tai kuormituksen kokemuksista oli ehkä yllättävin tulos. Toisten kokiessa ryhmän tuomaa iloa ja tukea, toiset kokivat suuren ryhmän ahdistavana tai sosiaalisen ympäristön opintoja kuormittavana. Ryhmäkokoon toivottiinkin muutoksia ja ryhmäytymiseen, toisiin tutustumiseen sekä ryhmätyötaitojen opettelemiseen kiinnitettävän parempaa huomiota etenkin opintojen alkuvaiheessa. Ryhmätyötaitoja tarvitaan myös työelämässä koko ajan enemmän, joten siksikin ryhmässä toimimisen taidot olisivat tärkeää oppia jo opintojen aikana.

Tuutorien toiminta on todella tärkeä tukimuoto ensimmäisen vuoden opiskelijoille ryhmäytymisen sekä uuteen ympäristöön ja opiskelijakavereihin tutustumisen kannalta. Tuutorien järjestämät tapahtumat ovat arvokkaita ja tuovat yhteenkuuluvuuden tunnetta osallistujille. Erityisen tärkeää tämä on uudelle paikkakunnalle muuttaneille nuorille opiskelijoille, jotta he voivat tutustua toisiinsa ja verkostoitua. Kaikki opiskelijat eivät kuitenkaan osallistu koulupäivän jälkeisiin tapahtumiin. Ryhmäytymistä tulisi olla myös koulupäivän aika, jotta koko opiskelijaryhmä osallistuisi toimintaan. Esimerkiksi OHO-ryhmien, joissa yksi opettaja ohjaa koko opintojen ajan samaa pienryhmää, mainittiin tukevan opintoja ja kiinnittymistä pieneen, turvalliseen koettuun ryhmään. Ryhmäytyminen on tärkeää, sillä samanhenkisten ihmisten löytäminen tulevia pari- ja ryhmätöitä varten tukee opintojen onnistumista ja mielekkyyttä. Yhteistyötä on helpompi tehdä, kun tuntee ryhmänsä jäsenten toimintatavat ja ryhmädynamiikka toimii. Mikäli ryhmäytyminen ei onnistu, opiskelijaryhmän sisälle saattaa tulla jännitteitä ja eriarvoisuutta. Toiset löytävät parit ja ryhmät tehtävien tekemistä varten helposti. Toiset jäävät ulkopuolisiksi, mikä luo toiseuden tunnetta.

Opinnäytetyön tulosten pohjalta päästään jatkamaan Hämeen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiosaamisen yksikössä Sosiaalialan kehittäminen -harjoittelussa kehittämistyötä uusien opiskelijoiden opintojen tukemiseksi. Tulosten pohjalta toteutetaan matalan

kynnyksen tukitoimena Podcast-sarja, jossa jaetaan opintojen alun informaatiotulvaa pienempiin osiin. Podcastit ovat tämän ajan informaatiomuoto, joka on kaikkien helposti saatavilla juuri silloin kuin itselle sopii ja juuri niin usein kuin tietoa tarvitsee. Podcasteihin kootaan niitä aiheita, jotka tutkimuksen aineistossa esiintyivät. Lisäksi suunnitteilla on järjestää yhdessä tuutorien kanssa koulupäivien jatkoksi työpajoja sekä yhteisöllisiä tapahtumia, joissa opiskelijat voivat opetella ja tutustua yhdessä uusiin sähköisiin alustoihin ja viestintäkanaviin, tehdä koulutehtäviä, harjoitella sosiaalisia ja ryhmätyötaitoja sekä tutustua toisiinsa ja verkostoitua.

Olemme todella innostuneita voidessamme näin kokonaisvaltaisesti edistää tulevien opiskelijoiden hyvinvointia opintojen alun kaaoksessa ja helpottaa opintoihin kiinnittymistä. Vaikka aluksi pelkäsimme opinnäytetyön tutkimustulosten jäävän vaille huomiota, olemme saaneet huomata, kuinka oppilaitoksen opettajat ja muu henkilökunta ovat olleet hyvin kiinnostuneita kuulemaan tuloksista ja auttamaan niiden tuomisessa käytäntöön tukemaan opintoja. Opiskelijoiden ääni halutaan kuulla ja ottaa vakavasti. Alkuperäinen tavoitteemme on onnistunut ja toteutumassa moninkertaisena. On innostavaa saada olla mukana kehittämässä jotakin, joka oikeasti tuo helpotusta ja apua opiskelijoiden arkeen opintojen alussa ja myöhemmissäkin vaiheissa.

Laadullisen tutkimuksen tuloksien luotettavuudessa arvioidaan niiden uskottavuutta ja luotettavuutta. Käytetyillä menetelmillä on voitava tutkia sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin tutkia ja käytettyjen käsitteiden on sovittava tutkimuskysymysten ja aineiston sisältöihin. (Jyväskylän yliopisto, 2021a) Tutkimuksen tuloksissa vastattiin asetettuihin tutkimuskysymyksiin ja käytetyt käsitteet olivat sopivia sekä tutkimuskysymysten että aineiston kanssa. Voidaan siis päätellä, että tutkimuksen tulokset ovat uskottavia.

Vaikka opinnäytetyön tutkimuksen tulokset perustuvat pienen otoksen subjektiivisiin kokemuksiin, voidaan tutkimusta pitää vakuuttavana ja uskottavana verrattaessa sen tuloksia muihin samaa aihealuetta käsitteleviin tutkimuksiin. Yhtäläisyyksiä ja samannukaisuutta löytyi niin EUROSTUDENT VII -opiskelijatutkimuksen (2020), Kivimäen opinnäytetyön (2013), KOTT- Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen

(2021), Rantasen (2014) tutkimuksen kuin Siitosen ja Sjöberin (2018) opinnäytetyökin kanssa.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa tulee tarkastella tutkimuksen yleistettävyyttä ja siirrettävyyttä (Jyväskylän yliopisto, 2021a). Tämän tutkimuksen kohdalla voidaan todeta, etteivät tulokset ole yleistettävissä eivätkä siirrettävissä, sillä otoksemme on melko pieni. Vaikka kattavammat tutkimukset ovat tuottaneet samansuuntaisia tuloksia, ei tämän tutkimuksen aineisto ole riittävän laaja, jotta sitä voitaisiin yleistää tai siirtää. Myös aineistonkeruu rajatulta kohderyhmältä – Hämeen ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoilta – rajaa siirrettävyyden pois, ellei tutkita täysin samaa kohderyhmää.

Tutkimuksen tekeminen oli aluksi innostavaa ja tuntui jännittävältä tehdä jotain sellaista, mitä ei ollut koskaan aiemmin tehnyt. Koko prosessi herätti paljon pohdintaa, ja refleктоimmekin keskenämme jatkuvasti työskentelyn aikana. Aineistoon perehtyminen ja sen lukeminen useaan kertaan sekä teemoihin syventyminen alkoi luoda kuvaa todellisesta tutkimisen luonteesta. Tutkimuksen edetessä aineiston analyysin vaiheeseen aineiston suuruus toi innostuksen, mutta myös riittämättömyyden tunteita. Tuntui hyvältä, että aineisto koostui 31 kirjoitelmasta, joissa tutkittavat olivat kirjoittaneet laajasti kokemuksistaan. Tutkittavaa oli kuitenkin niin paljon, että välillä usko oli vähällä loppua aineiston käsittelyn loppuun saamisessa. Tutkittavien kirjoitelmiin haluttiin paneutua pohtien tarkasti, mitä niissä todella halutaan sanoa. Analysointivaiheen huolellinen tekeminen vei paljon aikaa. Onneksi teimme tutkimuksen parina, sillä reflektio aineiston äärellä oli tärkeää ja antoisaa. Haasteena koimme aineiston tulkitsemisen. Tutkittavien ääni haluttiin kuuluville juuri niin kuin he olivat sen kirjoittaneet, emmekä halunneet tehdä vääriä tulkintoja. Totta kai jouduimme monesti miettimään, mitä tutkittava on halunnut kirjoittaa ja mihin asiaan hänen kirjoittamansa kokemukset oikeasti liittyivät. Ymmärsimme, että aineiston käsittely riippuu aina tutkijoiden tulkinnoista ja teemoittelua olisi voinut tehdä monella eri tavalla ja eri tulkinnoilla. Aineisto käsiteltiin kuitenkin johdonmukaisesti yhteisessä ymmärryksessä.

Tutkimustuloksista ei varsinaisesti tullut esiin mitään yllättävää. Ennakoon olimme toki ajatelleet koronaepidemian rajaamistoimien vaikutusten tulevan enemmän esille. Tämä on tietysti myös tulkintakysymys, sillä esimerkiksi kokemukset etä- ja lähiopetuksesta olisi voitu tulkita pelkästään Koronaepidemia ja sen rajaamistoimien vaikutukset -teeman alle.

Tulkitsimme nämä kuitenkin Opetusjärjestelyt ja -alustat -teemaan, ellei kokemukseen liittynyt vahvasti kirjoitelmassa korona. Aineiston tulkintaa tehdessä ymmärsimme, miten paljon tutkijoiden asettamat tutkimuskysymykset ja näkökulmat ohjaavat aineiston tulkintaa. Samasta aineistosta voi eri näkökulmilla, lähestymistavalla tai tutkimuskysymyksillä saada aivan eri tulokset. Tämä tutkimus vastaa meidän asettamiimme tutkimuskysymyksiin meidän tulkinnallamme.

Yhtenä isona haasteena on ollut kummankin arjen yhteen sovittaminen. Perhe-elämän, opintojen ja työn ohessa opinnäytetyön tekemisen yhteen sovittaminen oli välillä haastavaa ja jopa stressaavaa. Onneksi yhteisymmärrys, siitä mitä olemme tekemässä, ja keskinäinen dynamiikka tuki prosessia.

Opinnäytetyöprosessi on antanut valmiuksia jatkaa tutkivaa ja kehittävää työtettä niin jatko-opinnoissa kuin työelämässäkin. Jatkossa rajaamme tutkimusaiheen harkitummin, jotta aineiston käsittely ja tutkimustulosten johtopäätökset olisivat helpommin käsiteltävissä, niin ajallisesti kuin tulkinnallisestikin. Oman kehittävän työotteen harjoittaminen sekä tutkimustulosten konkreettinen hyödyntäminen tulevassa Sosiaalialan kehittämisen -harjoittelussa palkitsee suuren työmme vaivan ja rohkaisee meitä ammatillisessa kasvussamme. Kestävän kehityksen kannalta on hienoa todeta, että tutkimusten tulosten perusteella päästään yhteistyössä koulun henkilökunnan ja tuutoreiden kanssa kehittämään opettajien ja organisaation toimintaa vähemmän opiskelijoita kuormittavaksi. Työpajat ja tapahtumat edistävät opiskelijoiden hyvinvointia luomalla kokemusta tuesta ja yhteisöllisyydestä. Uudenlaiset tukimuodot ja tuen saavutettavuus ovat avaimia tulevaisuuden opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämiseen.

Lähteet

Anttila, V. J. (12.4.2022). Koronavirus (SARS-CoV-2, COVID-19). Lääkärikirja Duodecim.

Terveyskirjasto. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257/koronavirus-sars-cov-2-covid-19?q=korona>

Eskola, J. & Suoranta, J. (2008). Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino.

Hauschildt, K., Gwosc', C., Schirmer, H. & Wartenbergh-Gras, F. (2021). Social and Economic Conditions of Student Life in Europe. EUROSTUDENT VII Synopsis of Indicators 2018–2021.

https://www.eurostudent.eu/download_files/documents/EUROSTUDENT_VII_Synopsis_of_Indicators.pdf

Huttunen, M. (30.11.2018). Ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188/ahdistuneisuus?q=ahdistus>

Ijas, J. (2022). Stressi ja stressinhallinta: Opiskelijan opas. Opiskelukoulu. Haettu 21.1.2022

<https://opiskelukoulu.fi/stressi/>

Jyväskylän yliopisto. (27.9.2021a). Tutkimuksen toteuttaminen. Avoimen yliopiston Koppa.

<https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen#tutkimustulosten-luotettavuus>

Jyväskylän yliopisto. (28.10.2021b). Laadullinen tutkimus. Avoimen yliopiston Koppa.

<https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Kivimäki, M. (2013). Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi. [opinnäytetyö, Satakunnan ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013091315290>

Mattila, A. (30.5.2018). Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mehiläinen. (n.d.). Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriö. Mehiläinen. Haettu 22.1.2022

<https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/ahdistus>

- Parikka, S., Ikonen, J., Koskela, T., Marjeta, N., Kilpeläinen, H., Pietilä, A., Härkänen, T. & Lundqvist, A. (16.6.2021a). Koronaepidemian ja sen rajaamistoimien vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden arkielämään ja opintoihin. KOTT-tutkimuksen ennakkotuloksia kesällä 2021. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos.
https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT_koronan_vaikutukset_kesa2021.pdf/890a7281-478e-b9e5-3e6a-1ae551304ab9?t=1623831946015
- Parikka, S., Holm, N., Ikonen, J., Koskela, T., Kilpeläinen, H. & Lundqvist, A. (2021b). KOTT 2021 -tutkimuksen tuloksia. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos & Kela.
<https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>
- Pöysä, J. (n.d.). Kirjoituskutsut. Teoksessa J., Vuori (toim.), Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-aineistot/kirjoituskutsut/> [Haettu 11.3.2022]
- Rantanen, S. (2014). Tutkinto nopeammin? Opiskelijoiden käsityksiä opintoja hidastavista ja nopeuttavista tekijöistä. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 83.
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522165145.pdf>
- Rauramo, P. (2012). Työhyvinvoinnin portaavat: viisi vaikuttavaa askelta. Edita.
- Saari, J., Koskinen, H., Attila, H. & Sarén, N. (2020). Eurostudent VII – Opiskelijatutkimus 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2020:25. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3>
- Siitonen, S. & Sjöberg, M. (2018). Sosiaalialan opiskelijoiden stressi, uupumus ja masennus. [opinnäytetyö, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu]. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201903273854>
- THL. (4.10.2021). Kouluterveyskysely 2019 ja 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2?alue_0=600836&alue_0=601422&alue_0=601412&alue_0=601292&alue_0=601492&alue_0=601230&alue_0=601471&alue_0=601301&alue_0=601245&alue_0=601299&alue_0=601401&al

- TENK. (2012). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>
- TENK. (2019). Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf
- Työturvallisuuskeskus. (n.d.). Psykososiaalinen kuormitus. Työturvallisuuskeskus. Haettu 22.1.2022
https://ttk.fi/tyoturvaluisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvaluisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen_kuormitus
- Valtioneuvosto. (16.3.2020). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi [tiedote].
Valtioneuvosto. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Valtioneuvosto. (11.5.2022). Rajoitukset ja suositukset koronaepidemian aikana [tiedote].
Valtioneuvosto. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/rajoitukset-ja-suositukset>

Liite 1: Webropol-kirjoitelmapyyntö aineiston hankinta menetelmänä

Sosionomiopiskelijoiden ensimmäisen opintovuoden kokemukset

Tällä kirjoitelmapyynnöllä halutaan selvittää sosionomiopiskelijoiden kokemuksia ensimmäisestä opintovuodesta.

Kirjoitelmapyyntö liittyy Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla -moduulin kehittämistehtäväharjoitukseen.

Kirjoitelmapyynnössä ei kerätä eikä tallenneta henkilötietoja. Kerättyä aineistoa käsitellään nimettömänä ja luottamuksellisesti. Anonymisoitu aineisto tallennetaan ja käsitellään salaisena tutkimusryhmän käytössä ja opetuskäytössä. Aineistoa voidaan tutkuseettisiä periaatteita noudattaen käyttää myös muussa aiheeseen liittyvässä tutkimuksessa ja kehittämisessä sekä aihepiiriin liittyvissä korkeakoulujen tutkimuksissa ja opinnäytetyöissä.

Kirjoitelmapyyntöön vastaaminen on vapaaehtoista. Osallistumisen vastaamiseen voi lopettaa missä vaiheessa vain. Palauttamalla vastauksesi annat suostumuksen vastaustesi käytölle kehittämistehtäväharjoituksessamme sosionomiopiskelijoiden ensimmäisen opintovuoden kokemuksista sekä mahdollisesti opinnäytetyössämme.

Kirjoitelmapyynnössä on kaksi kysymystä, joista toiseen vastataan avoimen kirjoitelman muodossa. Vastaaminen kestää noin 20 minuuttia.

Oppilashyvinvointi on meidän kaikkien yhteinen asia. Vastausten avulla autat kehittämään tulevien sosionomiopiskelijoiden opintojen alkua sujuvammaksi.

Pyydämme Sinua ystävällisesti vastaamaan kirjoitelmapyyntöön 13.2.2022 mennessä. Kiitos!

Tarvittaessa lisätietoja kyselystä antaa:

Outi Sallinen, puh. +358408484642, email: outi.sallinen@student.hamk.fi

Maria Viik, puh. +358445632940, email: maria.viik@student.hamk.fi

Ohjaava opettaja (HAMK) Outi Välimaa, puh. +358458095855, email:

outi.valimaa@hamk.fi

1. Sosionomiopintojeni aloitusvuosi:

2021.

2020.

2019.

2. Kirjoita vapaan kertomuksen muodossa kokemuksiasi opiskelijana ensimmäisenä opintovuotenasasi.

- Sisällytä kertomukseesi myös, millaisia mahdollisia stressin aiheita koit, ja miten opintojen aloittamisen haasteita voisi tukea paremmin.

- Kirjoita kokonaisia lauseita ranskalasten viivojen sijaan.

Liite 2: Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön nimi: Sosionomiopiskelijoiden kokemuksia opintojen alkuvaiheesta

Opinnäytetyön tekijät: Outi Sallinen ja Maria Viik

AINEISTON HANKINNAN MENETELMÄT JA AINEISTON MUOTO

Aineisto kerätään tutkimus- ja kehittämistehtävää sekä opinnäytetyötä varten Hämeen ammattikorkeakoulun ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijoilta 11.2.2022 sähköisesti vapaana kirjoitelmana. Aineiston hankinta menetelmänä on sähköinen Webropol -kirjoitelmapyyntö. Kirjoitelmapyyntö alustetaan sosionomiopiskelijoiden Zoom-verkkoluennolla, jonka jälkeen heille annetaan 20 minuuttia aikaa kirjoittaa anonymisti vapaan kertomuksen muodossa kokemuksiaan opiskelijana ensimmäisenä opintovuotena. Kertomukseen pyydetään sisällyttämään myös mahdollisia stressin aiheita, ja miten opintojen aloittamisen haasteita voisi tukea paremmin. Analysoitava aineisto on sähköisenä ja anonymina kirjoitelmatekstinä, joka on helppo tallentaa, tulostaa ja käsitellä aineistoanalyysissa. Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla -moduulin tutkimus- ja kehittämistehtävässä sekä opinnäytetyössä ei kerätä henkilötietoja eikä muitakaan tunnistetietoja.

AINEISTOJEN SÄILYTYS OPINNÄYTETYÖPROSESSIN AIKANA

Tutkimus- ja kehittämistehtävän sekä opinnäytetyön tutkimusaineisto tallennetaan ja säilytetään kehittämistehtävän- ja opinnäytetyöprosessin aikana tutkijoiden henkilökohtaisilla P-aseilla ja OneDrivessa. Aineistoa pääsee käsittelemään vain opinnäytetyön tekijät.

AINEISTOJEN KÄSITTELY OPINNÄYTETYÖN VALMISTUTTUA

Tutkimus- ja kehittämistehtävässä sekä opinnäytetyössä kerättyä aineistoa käytetään vain kehittämistehtävässä Tutkimus ja kehittäminen sosiaalialalla -moduulissa sekä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa. Opinnäytetyön valmistumisen jälkeen aineisto tuhoetaan 1 vuoden kuluttua opinnäytetyön hyväksymispäivästä. Tähän asti aineistoa säilytetään tutkimuseettisiä periaatteita noudattaen ja niin, että aineisto on vain tutkijoiden saavutettavissa.