



Hanne Hotta
Katja Kosonen
Jennika Solih

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Yhteensovittava ja monialainen johtaminen
Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto (YAMK)
Opinnäytetyö, 2023

HYVINVOIVIA SOSIAALI- JA TERVEYSALAN OPISKELIJOITA

OPISKELIJOIDEN TUKEMINEN AMMATTIKORKEAKOULUISSA



TIIVISTELMÄ

Hanne Hotta, Katja Kosonen & Jennika Solih

Hyvinvoivia sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita - Opiskelijoiden tukeminen ammattikorkeakouluissa

44 s, 2 liitettä.

Kevät 2023.

Diakonia-ammattikorkeakoulu.

Monialainen ja yhteensovittava johtaminen.

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto (YAMK)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvoinnista. Saatua tietoa hyödynnettiin pohtimalla, millaisiin hyvinvointiin liittyviin teemoihin ja kysymyksiin olisi syytä kiinnittää huomiota korkeakouluopiskelijoiden tukemisessa. Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima Ohjauksella hyvinvointia -hanke, jonka osatoittajina toimivat useat eri korkeakoulut ja järjestöt. Tutkimusaineistona toimi hankkeen alkukartoituskysely, joka lähetettiin hankkeeseen osallistuvien korkeakoulujen opiskelijoille lokakuussa 2021. Kerätty aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla.

Suuri osa vastanneista koki vointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi mutta viidenes kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki hyvinvointinsa olevan huono tai erittäin huono. Kaksi kolmasosaa vastaajista koki olevansa vähintään jonkin verran huolissaan jaksamisestaan. Erittäin paljon huolta herättäviä ilmiöitä vastauksista löytyi liittyen esimerkiksi arjesta selviytymiseen, mielihyvää tuottavien ihmissuhteiden puuttumiseen, kiusaamiskokemuksiin sekä yksinäisyudentunteeseen. Hieman yli puolet vastanneista tiesi mistä hakea apua ja tukea ongelmiinsa, mutta melkein puolella kyselyyn vastanneista ei ollut tietoa mistä saada apua. Tulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan korkeakouluopiskelijoilla on paljon haasteita eri hyvinvoinnin osa-alueilla sekä opiskelutaidoissa. Tulokset on kirjallisen raportin lisäksi kuvattu videona.

Yleisenä johtopäätöksenä voidaan todeta, että korkeakouluopiskelijoilla on hyvinvointiin liittyviä haasteita, joita korkeakoulujen tarjoama tuki kohtaa varsin huonosti. Myös sillä on merkitystä, miten ja missä opiskelija saa tukea. Opiskelijan näkökulmasta korona-aikana yleistyneet etäyhteydet eivät tutkimuksen mukaan ole toimivin keino saada tukea ja ohjausta.

Opettajat ohjaavat opiskelijoita kehittymään itsensä johtamisen taidoissa. Opiskelijoille tulisi opettaa hyvinvointia tukevia taitoja ja ohjata heidät tarvittaessa tuen pariin. Oppilaitoksen omien palveluiden tulisi olla opiskelijoiden saatavilla mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Opiskelijahuollossa työskentelevien tulisi tehdä itsensä näkyväksi oppilaitoksessa, jotta kynnys palveluihin hakeutumiselle madaltuisi. Opiskelijoille olisi hyvä koota esimerkiksi palvelukartta tarjolla olevista hyvinvointipalveluista, joita voi hyödyntää myös opiskelujen päätyttyä.

Asiasanat: sosiaali- ja terveysala, opiskelija, hyvinvointi, tukeminen, ohjaus

ABSTRACT

Hanne Hotta, Katja Kosonen & Jennika Solih

Healthy Students in Social and Health Studies - Supporting students in Universities of Applied Sciences

44 pages and 2 appendices

Spring 2023

Diaconia University of Applied Sciences

Master's Degree Programme in Social and Health Services

Master's Degree (MA) in Interdisciplinary and Collaborative Leadership

The purpose of this study was to obtain information concerning wellbeing of students in social and health studies. The obtained information was used to reflect on which subjects and questions concerning wellbeing should be focused on while supporting students. The research was conducted in collaboration with the Diaconia University of Applied Sciences project "Ohjauksella Hyvinvointia" that included several universities and organizations. The study data was gathered from the project's preliminary survey that was sent to all students studying in the participating universities in October 2021. The data was analyzed with the SPSS-program.

A great number of the participants experienced a good or very good level of wellbeing but one fifth of the students reported a low or very low level of wellbeing. Two thirds of the participants had some level of concerns about coping and managing. The study revealed alarming quantities of problems pertained to coping in everyday life, lack of rewarding relationships, harassment and loneliness. A little more than half of the participants knew where to find help and support for their problems but the other half did not. The results are coherent with earlier literature that reveals considerable challenges in students' wellbeing and study skills. The results are accessible in this thesis and video format.

In conclusion students in universities of applied sciences have challenges concerning their wellbeing. The support offered by universities does not respond to these problems well enough. How and where the support is offered matters. Student do not find remote access to be the best channel for support and guidance.

Teachers guide students in developing self-leadership skills. Students should learn skills supporting wellbeing and they should be guided by teachers to the suitable source of support if needed. Services of the university should be approachable. Student services and student service workers should be made more visible and easier to approach in service. A service guide concerning wellbeing services in universities and work life could be beneficial in supporting the transition from student to graduate.

Keywords: social and health studies, student, wellbeing, support, guidance

Sisällys

1 JOHDANTO	4
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET	6
2.1 Hyvinvointi.....	6
2.2 Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvointi	8
2.4 Työelämään siirtymisen tukeminen	14
2.5 Toimenpiteitä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi.....	18
2.6 Ohjauksella hyvinvointia -hanke.....	19
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	21
4 AINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI.....	22
4.1 Aineiston keruu ja aineisto	22
4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi.....	22
5 TULOKSET	24
5.1 Taustatiedot	24
5.2 Opiskelijoiden hyvinvointi	25
5.3 Koettu tuen tarve ja tuen saaminen.....	29
6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	35
6.1 Eettisyys.....	35
6.2 Luotettavuus	36
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	37
7.1 Tulosten tarkastelua.....	37
7.2 Ammatillinen kasvu	43
7.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	44
LÄHTEET	45
LIITE 1. KYSELY	53
LIITE 2. OKM-rahoitteiset hankkeet opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseksi.....	79

1 JOHDANTO

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tarpeen on jo pitkään ennustettu kasvavan väestön ikääntymisen aiheuttaman palvelutarpeen kasvun ja suurten ikäluokkien eläköitymisen vuoksi (Keva, 2016; Montén, 2010). COVID-19-pandemia on lisännyt sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tarvetta entisestään sekä aiheuttanut laajaa mediakeskustelua alan hakijamäärien laskusta ja hoitajien siirtymisestä muille aloille (Rautavuori, 2020; Sinervo ym., 2020). Syyskuussa 2021 koko Suomessa oli pulaa hakijoista (Pirkanmaa) tai paljon pulaa hakijoista sairaanhoitajan ja terveydenhoitajan tehtäviin. Sosiaalialalla esimerkiksi ohjaajista ja neuvojista on alueellisesti pulaa. (Ammattibarometri, 2021.)

Sairaanhoitajista eläköityy seuraavan 10 vuoden aikana neljännes ja sosiaalialan ohjaajista lähes 30 % (Sohlman, 2020). Eläköityvien työntekijöiden tilalle on tarve kouluttaa uusia ammattilaisia, mutta etenkin COVID-19-pandemia on vaikeuttanut opintoja ja saanut osan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoista pohtimaan alan vaihtoa (Koskiniemi 2020, s.3).

Nuorten työikäisten kohdalla mielenterveyden ongelmat ovat suurin työkyvyttömyyseläkkeiden syy. Yksittäisistä syistä suurin on masennus, joka vaikuttaa etenkin naisten työkyvyttömyyseläkkeelle jäämiseen. Muut mielialahäiriöt ja skitsofrenian kaltaiset diagnoosit masennukseen yhdistettynä nostavat mielenterveydelliset syyt selkeästi yleisemmiksi kuin tuki- ja liikuntaelämistöön liittyvät syyt. (ETK, 2021.)

2020-luvun työelämää kuvataan usein sanoilla: muutos, epävarmuus, hektisyys ja haastavuus. Työntekijöiden on jatkuvasti muututtava ja kehityttävä menestyäkseen työssään sekä urallaan. Muutos- ja kehittymispaine vaikuttavat työntekijöiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Jotta työntekijät jaksavat työskennellä muutoksen, epävarmuuden, hektisyyden ja haastavuuden keskellä, tarvitaan hyvää johtamista ja sen kautta saavutettavaa hyvinvointia. (Juuti, 2010).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tarkastella sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvointia ja pohtia, millä tekijöillä hyvinvointia voitaisiin tukea ja vahvistaa. Jotta Suomessa edelleen olisi riittävästi hyvinvoivia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia, on tärkeää kiinnittää huomiota hyvinvointiin liittyviin tekijöihin jo opintojen aikana. Saatujen tutkimustulosten perusteella opinnäytetyöllä tuotetaan tietoa erityisesti korkeakoulun opettajille ja muulle opetushenkilöstölle.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä toimii Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima Ohjauksella hyvinvointia -hanke, jonka osatoteuttajina toimivat useat eri korkeakoulut ja järjestöt. Hankkeen tarkoitus on lisätä opiskelijoiden hyvinvointia sähköisen tuen ja ohjauksen keinoin. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan hankkeen alkukartoituskyselyä sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden näkökulmasta sekä kartoitetaan keinoja, joilla voidaan tukea sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoiden hyvinvointia.

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Hyvinvointi

Hyvinvointia käsitteenä määritellään monella eri tavalla, eivätkä tutkijatkaan aina ole yksimielisiä hyvinvoinnin perusrakenteista. Pohjoismaista hyvinvointitutkimusta ohjaa usein objektiivinen-subjektiivinen-ajattelu. (Karvonen, 2018.) Hyvinvointia määriteltäessä tarkastellaan objektiivisesti havaittavia olosuhteita kuten elinoloja, tuloja, koulutusta ja terveyttä sekä yksilön subjektiivisia tuntemuksia (Simpura & Uusitalo, 2011). Subjektiivisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta ja arviota tyytyväisyydestään tai onnellisuudestaan (Karvonen, 2018). Tässä opinnäytetyössä keräämämme ja käyttämämme aineisto perustuu ainoastaan opiskelijoiden subjektiivisiin hyvinvoinnin kuvauksiin ja kokemuksiin.

Erik Allardtin hyvinvoinnin kolmijako on edelleen Pohjoismaissa paljon siteerattu huolimatta siitä, että se julkaistiin jo vuonna 1964. Tässä mallissa hyvinvoinnin osa-alueet jaetaan kolmeen ulottuvuuteen: having, loving ja being. Having sisältää elintason liittyviä ulottuvuuksia kuten tulot, asuminen, työllisyys, koulutus ja terveys. Loving ja being puolestaan kuvaavat elämänlaatua. Loving sisältää perhe- ja ystävyysuhteet sekä yhteisöön kuulumisen ulottuvuudet. Being eli itsensä toteuttaminen on kolmas ulottuvuus, joka määrittää ihmisen suhteen yhteiskuntaan. Allardt pyrki mittaamaan having-, loving- ja being-ulottuvuuksia objektiivisten mittareiden avulla. Näiden objektiivisten kokemusten lisäksi elämäntyytyväisyyteen kuuluu lisäksi aina myös yksilön subjektiivinen kokemus. Allardt mittasi subjektiivisia kokemuksia yhteiskunnallisena tyytyväisyytenä, yleisenä elämäntyytyväisyytenä ja yksilöllisenä tyytyväisyytenä. Näin Allardt toi elämäntyytyväisyyttä kuvaavaan tutkimukseen henkilökohtaisen kokemuksen lisäksi yhteiskunnallisen ulottuvuuden. (Uusitalo & Simpura, 2020.)

Opiskelijahyvinvointia on tutkittu sekä Suomessa että kansainvälisesti ennen COVID-19-pandemiaa ja pandemian aikana. COVID-19-pandemian aikana tutkimukset ovat painottuneet psykologiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen opinnoissa. (Ärting & Hannukkala 2020; Baik ym. 2019; Liu ym. 2021.)

Diakonia-ammattikorkeakoulun Voimaa opiskeluun -yhteistyöhanke pyrki vähentämään opiskelun keskeyttämisiä ja viivästymisiä kokeilemalla uusia tuen tapoja. Opiskelijahyvinvointia pyrittiin parantamaan tukemalla mielenterveyttä ja elämänhallintaa sekä opiskelijaelämää kaikenkattavasti. Hanke toteutettiin vuosina 2018–2020. Hankkeen aikana kehitettiin erilaisia toimintamalleja, jotka on sisällytetty osaksi opintoja Diakonia-ammattikorkeakoulussa ja Diakoniaopistossa. Näihin tuen malleihin kuuluvat muun muassa elämänhallintataito- ja itsensä johtamisen kurssit. (Ärling & Hannukkala 2020, s. 5; 12.) Hankkeen loppuraportin yhteenvedossa todetaan, että korkeakoulujen tulee mahdollistaa mielenterveyttä tukevia palveluita osana koulujen tapakulttuuria ja opetuksen sisältöjä, kun pyritään opintojen viivästymisen vähentämiseen sekä opiskelijoiden tukemiseen siirtymävaiheessa opinnoista jatko-opintoihin ja työelämään. Tämä toteutuu kouluttamalla henkilökuntaa mielen hyvinvointiin liittyviin teemoihin, mahdollistamalla toimiva opiskelijaterveydenhuolto ja hyödyntämällä monialaista yhteistyötä. (Ärling & Hannukkala 2020, s. 68.)

Australiassa toteutettiin vuosina 2019–2020 kaksi kyselytutkimusta korkeakouluopiskelijoille COVID-19 aikaisesta opiskelijahyvinvoinnista ja opiskelijaterveydenhuollon kehittämisestä (Baik ym., 2019; Liu ym., 2021). Ensimmäinen kyselytutkimus kartoitti australialaisten opiskelijoiden näkemyksiä siitä, miten korkeakoulut voisivat parantaa opiskelijahyvinvointia. Tutkimus oli osa laajempaa vuonna 2013 käynnistynyttä projektia. (Baik ym., 2019, s. 2; 677.) Tutkimustulokset ohjaavat korkeakouluja tarkastelemaan säännöllisin väliajoin omia palveluitaan. Tässä on tulosten perusteella suositeltavaa hyödyntää opiskelijoiden omaa asiantuntijuutta opiskelijahyvinvoinnista, koska heillä on tietoa, joka korkeakoulujen henkilökunnalla voi olla puutteellista. Opiskelijat pitivät tärkeänä opettajien säännöllisen läsnäolon muilta opiskelijoilta saadun vertaistuen lisäksi. Korkeakoulujen tarjoamat palvelut koettiin oleellisina hyvinvointia tukevinä tekijöinä, joiden saatavuutta ja tavoitettavuutta on oleellista mahdollistaa. (Baik ym., 2019, s. 683.)

Toisella Australiassa 2020 toteutetulla kyselytutkimuksella pyrittiin tuomaan näkyväksi ennusmerkkejä psyykkisestä hyvinvoinnista COVID-19 pandemian aikana. Kysely tehtiin viiteen osaan jaettuna pitkin vuotta 2020. (Liu ym., 2021, s.

1–2.) Tutkimusaineistosta havaittiin kuusi negatiivista tekijää: etnisyys (valkoinen, eurooppalainen), rajoitusten aiheuttama stressi, huoli mielenterveydestä, muutokset ravitsemuksessa, koettu etäyhteyksien toimivuus kommunikaatiossa ja sosiaalinen eristäytyminen (Liu ym., 2021, s. 5). Korkeakoulujen tulisi tulevaisuudessa lisätä resursseja nähdä vaivaa internet- ja puhelinpohjaisiin ohjaus- ja tukipalveluihin, tavoittamisen keinoihin pyrkimyksenä puuttua opiskelijoiden sosiaaliseen eristäytymiseen. Terapia eri muotoineen ja painotuksineen kurssipohjaisena verkkoympäristöissä, internetissä tai puhelimitse toteutettuna voi potentiaalisesti parantaa korkeakouluopiskelijoiden mielenterveydellistä hyvinvointia. (Liu ym., 2021, s 7.)

2.2 Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvointi

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijat ovat moninainen ryhmä niin koulutustaustoiltaan, iältään kuin työtilanteeltaan (Vipunen, i.a.-a). Sosiaali- ja terveysaloilla on useita tutkintovaihtoehtoja, pelkästään alempaa ammattikorkeakoulututkintoa sosiaali- ja terveysalalta voi opiskella 18 eri tutkinnossa. Alan tutkinnot, OHJY-hankkeessa mukana olevat niitä kouluttavat korkeakoulut sekä koulutuksille tyypilliset valmistumisen jälkeiset työpaikat näkyvät taulukossa 1. (Konkola, ym. 2021.) Suurimmat opiskelijamäärät ovat sairaanhoitajan ja sosionomin tutkinto-ohjelmissa (Vipunen, i.a.-b).

Taulukko 1. Sosiaali- ja terveysalan koulutukset ja OHJY-hankkeessa mukana olevat tutkintoja kouluttavat korkeakoulut (mukaillen Konkola, ym. 2021)

Sosiaali- ja terveysalan koulutus	Kouluttavat korkeakoulut hankkeessa	OHJY-	Tyypillinen työpaikka
Apuvälineteknikko (AMK), 210 op	Metropolia		Apuvälineyksikkö
Bioanalyytikko (AMK), 210 op	Metropolia, turun AMK,	Oamk,	Näytteenotto ja analyysi laboratoriossa

Ensihoitaja (AMK), 240 op	Metropolia, Oamk, Turun AMK	Ensihoitoyksikkö
Fysioterapeutti (AMK), 210 op	Metropolia, Oamk, Turun AMK	Kuntoutusyksiköt ja yrittäjyys
Geronomi (AMK), 210 op	Metropolia	Vanhustyö, järjestöt
Hammasteknikko (AMK), 210 op	Turun AMK	Yksityiset ham- maslaboratoriot
Jalkaterapeutti (AMK), 210 op	Metropolia	Yrittäjyys
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK), 210 op		Sairaalat, järjestöt, yksityinen sektori
Kätilö (AMK), 270 op	Metropolia, OAMK, Turun AMK	Synnytys- ja naistentau- tien osastot, neuvolat
Naprapaatti (AMK), 240 op		Lääkäriasemat, hoi- tolaitokset, yksityis- vastaanotot
Optometrismi (AMK), 210 op	Metropolia, Oamk	Optikkoliike
Osteopaatti (AMK), 240 op	Metropolia,	Yksityinen sektori
Röntgenhoitaja (AMK), 210 op	Metropolia, Oamk, Turun AMK	Kuvantamisyksikkö
Sairaanhoitaja (AMK), 210 op – diakoninen hoitotyö, 240 op	Diak, Kamk, Metropolia, Oamk, Turun AMK	Sairaalat, terveyskes- kukset ja vanhuspalvelut sekä evankelisluterilai- set seurakunnat
Sosionomi (AMK), 210 op -diakoniatyö, 210op	Diak, Kamk, Metropolia, Oamk , Turun AMK	Sosiaaliturva, evanke- lisluterilaiset seurakun- nat, kunnan nuorisotyö, varhaiskasvatus
Suuhygienisti (AMK), 210 op	Metropolia, Oamk, Turun AMK	Julkinen ja yksityinen suunterveydenhuolto

Terveystenhoitaja (AMK), 240 op	Kamk, Oamk, Turun AMK	Metropolia,	Terveyskeskukset, koulu- ja työterveyshuolto
Toimintaterapeutti (AMK), 210 op	Metropolia, Turun AMK	Oamk,	Kuntoutusyksikkö

Kansainvälisissä aineistoissa on havaittu 34 %:lla sairaanhoitajaopiskelijoista olevan masennusta. Masennus on yleisempää alle 25-vuotiailla opiskelijoilla ja yleisempää Aasiassa ja Euroopassa kuin muualla maailmassa. (Tung, ym. 2018.) Sairaanhoitajaopiskelijoiden burn out -tutkimuksissa on noussut esille uupumuksen yhteys negatiiviseen minäkuvaan ja opiskeluun sitoutumiseen. Yksilölliset syyt kuten persoonallisuus, lapsuuden kokemukset, psykososiaalinen tuki ja vapaa-ajan viettotavat vaikuttivat uupumuksen esiintymiseen. (Wei, ym. 2021.) Vertailtaessa opiskelijoiden hyvinvointia ennen COVID-19-pandemiaa ja sen aikana, havaittiin, että opiskelijoiden keskiarvot olivat pienempiä ja yleinen hyvinvointi heikompaa. Heikompaan yleiseen hyvinvointiin olivat yhteydessä emotionaalinen uupumus, heikko itsetunto ja koherenssin tunteen puuttuminen. (Reverté-Villarroya, ym. 2021.)

COVID-19 on vaikuttanut sairaanhoitajaopiskelijoiden opintoihin hidastavasti, mutta Sairaanhoitajaliiton kyselyssä vastanneissa oli myös opiskelijoita, joiden opinnot olivat nopeutuneet. Harjoittelujaksojen siirtyminen ja käytännöntaitojen etänä opiskelu koettiin opintoja hankaloittavina. (Sairaanhoitajaliitto, 2020.) Talentian vastavalmistuneiden urakyselyssä pandemia ei ollut vaikuttanut merkittävästi sosionomien valmistumiseen (Landgrén, 2021).

Yhdysvalloissa kerätyssä aineistossa COVID-19 –pandemia on vaikuttanut opintoihin kolmen päävaikutuksen kautta. Näitä olivat pandemian vaikutukset opiskelijoiden psykologiseen hyvinvointiin, vaikeudet sopeutua etäopetukseen ja käytännön taitojen ja kliinisen harjoittelun puute. Opiskelijat kokivat stressiä talousongelmien, opiskelun ja vapaa-ajan sekoittumisen ja yksinäisyyden vuoksi. Usein muuttuvat ohjeistukset aiheuttivat stressiä, mutta opiskelijat olivat myös kokeneet

oppineensa joustavammiksi ja avoimemmiksi uusille tilanteille. (Michel, ym.2021.)

Liettualaisessa tutkimuksessa paljastui, että sairaanhoitajaopiskelijoista suurin osa ei kokenut kuin lieviä stressin, ahdistuksen ja masennuksen oireita. Opiskelujen alku- ja loppuvaiheella oli kuitenkin merkitsevä ero stressin ja masennuksen osalta loppuvaiheen opiskelijoiden ollessa enemmän stressaantuneita ja masentuneita. Toisaalta sairaanhoitajaopiskelijat ovat hyvin motivoituneita opiskeluun ja erityisesti sisäinen motivaatio on korkea. Sisäinen motivaatio oli yhteydessä pienempään stressiin, ahdistuneisuuteen ja masennukseen, kun taas ulkoisella motivaatiolla tätä yhteyttä ei ollut. (Nijolé Galdikiené, apulaisprofessori, henkilökohtainen tiedonanto 16.11.2022.)

Myös virolaisilla sairaanhoitajaopiskelijoilla stressi oli korkeampaa loppuvaiheen opiskelijoilla ja tutkijat pohtivat, olisiko syy suurempi tietoisuus omista taidoistaan ja itsekriittisyydessä. Yleisesti ottaen eniten negatiivista stressiä opiskelijoille aiheuttivat teoriaopinnot, kokeet ja opiskeltavan materiaalin suuri määrä ja opintojen nopea eteneminen. Positiivista stressiä tuotti hyvät kohtaamiset opettajien, muiden opiskelijoiden ja harjoitteluohjaajien kanssa. Etenkin käytännönläheinen ja konkreettisia kliinisiä esimerkkejä sisältänyt opetus koettiin positiiviseksi. (Maa-rika Jaguson, sairaanhoitaja, TtM, henkilökohtainen tiedonanto 16.11.2022.)

Opiskelijat tekevät toimia jaksamisensa tukemiseksi osaamisensa ja voimavarojensa puitteissa. Opiskelijat yrittävät pärjätä opiskelu- ja työstressin kanssa muun muassa liikkumalla, meditoimalla tai rukoilemalla, ajankäytön hallinnalla, perheen ja ystävien kanssa olemalla, siirtämällä ajatuksia hetkellisesti pois opinnoista muuta tekemällä, taiteen tekemisellä ja eläinten kanssa aikaa viettämällä. Näistä toiminnoista suurin osa voidaan laskea holistisen hyvinvoinnin edistämisen keinoiksi. Ajan ja tiedon puute koettiin esteenä stressiä vähentävien työkalujen käytössä. (Kinchin & Loerzel, 2018.)

2.3 Työelämän kuormitus- ja voimavaratekijät

Sosiaali- ja terveysalan työt ovat tunnettuja kuormittavuudesta ja naisvaltaisina aloina myös matalasta palkkatasosta (Lehti, 2020). Työtehtävät ja -nimikkeet vaihtelevat paljon, joten palkkatason tarkka määrittäminen on hankalaa. Esimerkiksi sairaanhoitajan tehtäväkohtaisen palkan keskiarvo sairaanhoitopiirillä oli vuonna 2020 2574 euroa ja sosiaaliohjaajan 2625 euroa. Kokonaisansiot etenkin sairaanhoitajilla olivat kuitenkin huomattavasti korkeammat, mikä kertoo myös alan yleisestä kuormitustekijästä; vuorotyön määrästä. (Kunta- ja hyvinvointialue-työnantajat, 2022.)

Vuorotyön lisäksi kuormitusta sosiaali- ja terveysalalla aiheuttavat muun muassa sosiaalinen ja emotionaalinen panos työhön, vaatimusten kasvu, kiire ja työn toistuva keskeytyminen, hoitoaikojen lyhentyminen ja fyysinen työ. Myös jatkuvat muutokset työympäristössä kuormittavat. (Leppiniemi, 2018). Fyysisen työn lisäksi työ on usein aivotyötä, jossa käsiteltävän tiedon voi määrä kasvaa liian suureksi ja useiden asioiden käsittely yhtä aikaa kuormittaa (Kalakoski, ym., 2018, s.5–6).

Aluehallintoviraston valvonnan havaintojen mukaan psykososiaaliset kuormitustekijät aiheuttavat eniten kuormitusta sosiaali- ja terveysalalla. Siihen liittyvät työnjärjestelyihin liittyvät tekijät kuten vuorotyö, mutta myös esimerkiksi kohtuuton aikapaine, puutteet työväliseissä tai -oloissa, epäselvät toimenkuvat, tehtävänjako sekä vastuut. Myös työn sisältö kuormittaa. Jatkuva valppaana olo tai yksitoikkoinen työ, liiallinen tietomäärä ja kohtuuton vastuu ovat työn sisällön kuormitustekijöitä. Kolmantena kuormituksena on työyhteisön sosiaaliseen toimivuuteen liittyvät tekijät; yksintyöskentely, huono kommunikointi ja yhteistyö, puutteellinen tuki työyhteisöltä sekä kiusaaminen ja häirintä. Aluehallintoviraston valvonnassa erityisesti työaikaan ja väkivallan uhkaan liittyvät kuormitustekijät korostuivat. Ylitöitä tehdään säännöllisesti ja valvonnassa ylityökirjaukset olivat epäselviä ja työaikalakia rikottiin. Väkivallan uhka taas nähtiin työhön liittyvänä kuormituksena, joka kuuluu ammattitaitoon. Väkivallan uhka on kuitenkin myös työsuojelullinen ja terveyteen vaikuttava tekijä. (Toivoniemi, 2007.)

Lastensuojelun keskusliitto ja sosiaalialan korkeakoulutettujen ammattijärjestö Talentian selvityksessä lastensuojelun laitoshoidon vetovoimatekijöistä ja alalta pois työntävistä tekijöistä vastaajat pääsääntöisesti kokivat sosionomi AMK-tutkinnon valmistaneen heitä riittävästi lastensuojelun laitoshoidon työhön. Kuitenkin 36 % vastaajista oli sitä mieltä, että tutkinto ei antanut riittäviä valmiuksia. Lisäkoulutukseen osallistuminen olikin yleistä ja työnantajan tuki kouluttautumiseen koettiin suhteellisen hyväksi. Sen sijaan työhyvinvointiin ei työpaikoilla panostettu vastaajien mukaan riittävästi. Esihenkilön tukea kaivattiin enemmän ja työnohjauksen saatavuudessa oli vaihtelua. Yli puolet koki, että lasten määrään ja tuen tarpeeseen nähden työntekijöitä oli liian vähän. (Tiili & Kuokkanen, 2021.)

Suurin osa sosionomeista oli vähintään melko tyytyväisiä työhönsä lastensuojelun laitoshoidossa. Palkka ja työsuhte-edut koettiin huonoiksi työn vaativuuteen nähden. Myös vaikutusmahdollisuudet oman työn sisältöön ja etenemismahdollisuudet aiheuttivat tyytymättömyyttä. Eettisen ja henkisen kuorman koettiin olevan jatkuvasti läsnä työssä. Lastensuojelun laitoshuollossa työntekijöitä kohtaan ilmeni sekä suullista asiatonta kohtelua, että fyysistä väkivaltaa. Työpaikan vaihtoon pohtiminen oli yleistä ja syynä olivat yleisesti palkan lisäksi kuormitustekijät; vuorotyö, henkinen kuormitus, heikot henkilöstöresurssit ja väkivalta sekä sen uhka. Lasten kanssa työskentely lastensuojelussa koettiin merkityksellisenä ja motivoivana. Työssä saikin pysymään halu työskennellä lasten ja nuorten sekä heidän perheidensä kanssa. Myös hyvä työyhteisö houkutti pysymään työssä. (Tiili & Kuokkanen, 2021.)

Työpaikan vaihtoa mieltivät vastavalmistuneet sosiaalialan ammattilaiset nimesivät heikon palkan ja runsaan kuormituksen pääsyiksi. Myös huono johtaminen ja uralla eteneminen vaikuttivat työpaikan vaihtoajatuksiin. Työpaikassa haluttiin jatkaa, kun oma osaaminen ja työn vaativuus kohtasivat ja asiakasryhmä tuntui omalta. Pieni osa (3 %) vastavalmistuneista sosionomeista suunnitteli kokonaan alan vaihtoa uuden AMK-tutkinnon kautta. Huomattavasti yleisempää oli kuitenkin toive täydennys- tai jatkokouluttautua esimerkiksi alan ylemmän korkeakoulututkinnon kautta tai opiskella sosionomin tutkintoon pohjautuva terapeuttikoulutus. (Landgrén, 2021.)

Sosiaali- ja terveysalan työssä motivoi monipuolisuus, haastavuus, hyvä työympäristö ja työyhteisö sekä asiakkaat ja potilaat (Lahti, 2018; Leppiniemi 2018). Työ koetaan merkitykselliseksi mutta palkkaus, henkilöstöresurssien riittävyys ja mahdollisuus työn ja perheen yhteensovittamiseen sekä oman ammattitaidon kehittämiseen heikoiksi. Virheiden pelko, omien arvojen vastaisesti työskentely ja työaikojen joustamattomuus ja ennakoimattomuus ovat myös alalle tyypillisiä kuormitustekijöitä. (Tevameri, 2021, s. 73–73.)

2.4 Työelämään siirtymisen tukeminen

Työnantajalla on Työturvallisuuslain 8§:n mukaan yleinen huolehtimisvelvoite työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Myös työntekijällä on velvollisuus huolehtia mahdolluuksiensa rajoissa omasta ja muiden työntekijöiden terveydestä ja turvallisuudesta. (L 738/2002 8. §.; L738/2002 18. §.) Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta muuttui vuonna 2019 tuoden myös ammattikorkeakouluopiskelijat Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (YTHS) palveluiden piiriin (L 695/2019). YTHS:n lisäksi opiskelijahyvinvoinnin eteen työskentelevät muun muassa korkeakoulut, opiskelija- ja ylioppilaskunnat sekä järjestöt.

Korkeakoulujen tehtävänä on valmistaa opiskelijoita työelämään. Tämän tehtävän tukemiseen voidaan hyödyntää esimerkiksi Kristina Kuntun johdolla YTHS:n ja Työterveyslaitoksen yhteistyönä tehtyä Opiskelukykymallia (Kuvio 1). Malli on alun perin julkaistu vuonna 2006 ja päivitetty 2022 vastaamaan nykypäivän opiskeluympäristöä.



Kuvio 1. Opiskelukykymalli (Mukaiutu Kunttu 2006, päivitetty 2022)

Opiskelukyky on dynaaminen kokonaisuus, jossa yhden osatekijän vajuusta voidaan korvata muiden osatekijöiden hyvällä toiminnalla. Optimaalista opintojen etenemisen, valmistumisen ja työelämään siirtymisen kannalta on kaikkien osatekijöiden tasapaino sekä kaikkien opiskelu yhteisön tahojen osallistuminen. Opiskelijälähtöisen opetuksen ja ohjauksen tavoitteena on tukea opiskelijan pystyvyyden tunnetta, itseohjautuvuutta ja omaa aktiivista toimijuutta. Tavoitteena on myös kiinnittää opiskelija opiskelu yhteisöön ja ohjata opiskelijaa hakemaan tukea opiskeluun muilta yhteisön jäseniltä. (YTHS, I.a.)

Ammattikorkeakoulun opiskelijalla on oikeus opiskelijahuollon palveluihin. Opiskelijahuollon tavoitteena on edistää opiskelijöiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia ja näin tukea oppimista. Opiskelijahuoltoon kuuluvat kuraattorin, psykologin, terveydenhoitajan ja lääkärin palvelut. Opiskelijahuollon ensisijainen tarkoitus on tarjota ennalta estävää, koko oppilaitos yhteisön hyvinvointia tukevaa toimintaa. Opiskelijoilla on lisäksi oikeus yksilökohtaiseen opiskelijahuoltoon. Opiskelijahuollon työntekijöiden kelpoisuudet ovat lailla säädetyt. (L 1287/2013.)

Useissa tutkimuksissa on tutkittu mindfulness-, eli tietoisuustaitojen opetuksen vaikutuksia sairaanhoitajaopiskelijoiden hyvinvointiin. Mindfulnessilla voidaan vähentää stressiä ja ahdistusta, mahdollisesti myös masennusta (McVeigh, ym. 2021; Wei, ym. 2021). Myös erilaisilla mieli-keho -ohjelmilla on ollut vaikutusta psyykkiseen hyvinvointiin (Aloufi, ym. 2021). Resilienssillä tarkoitetaan kykyä ylläpitää tai palauttaa mielenterveyttä traumaattisen kokemuksen tai kuormituksen aikana tai jälkeen. Etenkin loppuvaiheen opiskelijat ovat opintojensa puolesta alttiimpia kokemaan mielenterveyttä koettelevia tilanteita. Cochrane-katsaus (2019) katsoo erilaisten resilienssi-interventioiden kuten mindfulness-harjoittelun tai positiivisen psykologiaan perustuvan ryhmäharjoittelun vaikuttavuuden resilienssiin, ahdistukseen ja stressiin olevan vähäistä verrokkiryhmiin verrattuna. Masennuksen ja elämänlaadun paranemisen suhteen ei näyttöä ollut lainkaan. (Kunzler, ym. 2019.)

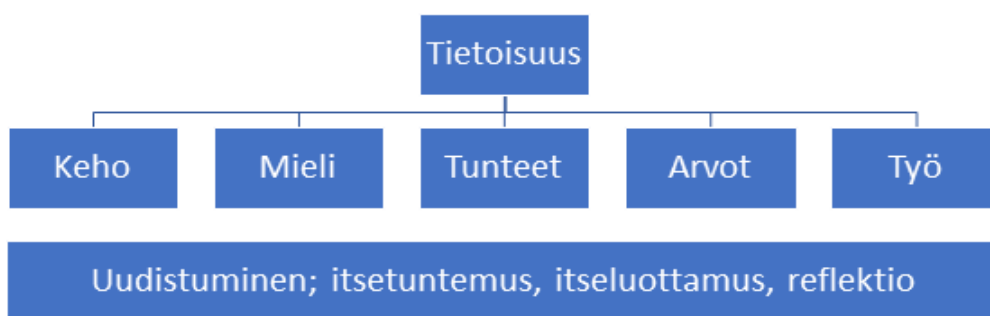
Korkeakouluopettajien rooli opiskelijoiden ohjauksessa ja hyvinvoinnissa ei ole perinteisiin johtamismalleihin sisältyvä. Opiskelijaryhmien ohjaaminen voidaan kuitenkin nähdä fasilitoivana johtamisena, joka mahdollistaa opiskelijoiden omaaloitteisuuden ja itsensä johtamisen, sitouttaa opiskelijoita yhteisiin päämääriin ja mahdollistaa uusia innovaatioita (Nummi, 2018). Itsensä johtaminen ja itseohjautuvuus ovat tärkeitä työelämätaitoja nopeasti muuttuvassa ja teknistyvässä työelämässä (Kuitunen, ym. 2017). Sosiaali- ja terveysalan itseohjautuvan organisaation tunnetuin esimerkki on hollantilainen kotihoidon organisaatio Buurtzorg, jossa kotihoidon työntekijät suunnittelevat itse työnsä asiakkaidensa kanssa (Ojala, ym. 2017).

Voimaa opiskeluun -hankkeen puitteissa Nyyti ry järjesti opettajille elämönhallintataitoihin suuntautuvan ohjaajakurssin, minkä avulla opettajien ohjaustaitoja aiheen suhteen pyrittiin kehittämään. Kurssi oli päivän mittainen ja se toteutettiin yhteensä neljä kertaa. Kurssi järjestettiin Diakonia-ammattikorkeakoulun ja Diakoniaopiston opettajille. Kurssin aikana lisättiin opettajien tietoisuutta syistä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen ja opiskelukykyyn. Koulutuksessa käsiteltiin teoreettista tietoa liittyen mielenterveys- ja elämönhallintataitoihin. Aihetta käsiteltiin myös keskustelun ja erilaisten harjoitteiden muodossa. Koulutuksen tavoite oli huomata opiskelijoiden mahdollisuudet toimia ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti.

Opettajia koulutettiin ohjaamaan opiskelijoita hyödyntämään omia voimavarojaan ja kiinnittämään huomiota ensisijaisesti hyvin toimiviin asioihin. Toimivien asioiden kautta opiskelijat voivat löytää ratkaisuja, joilla elämönhallintataitoja voi hiljalleen parantaa. (Paakki, 2020, s. 26–29.)

Itseohjautuvuuteen tarvitaan itsemotivaatiota, päämäärä ja päämäärään vievä osaaminen. Näiden taitojen vielä puuttuessa itseohjautuvuuteen tarvitaan tukea esimerkiksi opettajalta. Itseohjautuvuus vaatii myös itsensä johtamisen taitoa eli taitoja suunnitella, aikatauluttaa ja priorisoida. (Martela, ym. 2017.) Itsensä johtaminen on yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja elämönhallintaan. Siihen liittyy omien tarpeidensa tunnistaminen sekä terve itsekkyyys niiden täyttämiseksi. (Sydänmaanlakka i.a.; Salmimies, 2008.)

Sydänmaanlakka (2017) kuvaa itsensä johtamista Oy Minä Ab -käsitteen kautta (Kuvio 2). Jokainen itseään johtava ihminen ajatellaan omaksi organisaatiokseen, jonka toiminnanjohtajana toimii tietoinen minä. Organisaation tavoitteena on kokonaisvaltainen hyvinvointi ja kehittyminen. Johdettavia osastoja ovat keho, mieli, tunteet, arvot ja työ. Kaikki osastot läpäisevänä prosessina on uudistuminen, joka koostuu hyvästä itsetuntemuksesta, riittävästä itseluottamuksesta ja edellyttää reflektointitaitoa. (Sydänmaanlakka 2017, s.29–34.)



Kuvio 2. Oy Minä Ab –organisaatiokaavio (Mukaillen Sydänmaanlakka 2017 s.29)

2.5 Toimenpiteitä opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi

Opiskelijoiden hyvinvoinnin ongelmat korostuivat COVID-19-pandemian aikana. Opiskeluhuoltoryhmät, YTHS ja Nyyti ry ovat toiminteet opiskelijoiden mielenterveyden eteen jo ennen pandemiaa, mutta pandemian aikana on syntynyt uusia toimintamalleja etenkin mielenterveyden parantamiseksi. Opetus- ja kulttuuriministeriö myönsi vuosina 2020–2021 12 miljoonaa euroa korkeakoulukohtaisiin toimenpiteisiin. Avustuksia jaettiin 32 hankkeelle (Liite 2). Hankkeiden koordinoimiseksi ja yhteistyön parantamiseksi rakennettiin myös Opiskeluhyvinvoinnin ja ohjauksen hankkeita koordinoiva hanke KOHO, jota koordinoivat Jyväskylän yliopisto ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Hanke toimii vuoden 2023 loppuun saakka. (Jyväskylän yliopisto, i.a).

Hankkeissa korostuvat yhteisöllisyys, ohjaus, matalan kynnyksen palvelut, vertaistoiminta ja digitaaliset ratkaisut. Elämönhallinta- ja opiskelutaitojen koulutus sekä opiskelukyvyn ylläpitäminen ja työelämätaitojen oppiminen jo opintojen aikana näkyy monen hankkeen tavoitteissa. (Rautio 2021.) Esimerkiksi Jyväskylän ja Seinäjoen Ammattikorkeakoulujen sekä niiden opiskelijajärjestöjen (JAMKO ja SAMO) yhteisessä OHKE-hankkeessa on yhteiskehittämisen keinoin kehitetty tutorointia, ohjausta ja opiskelijan tuen tarpeen tunnistamista oppimisanalytiikalla. Lisäksi pilotoitiin hyvinvointivalmennusta opiskelijoille. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu, i.a.) Hankkeissa syntyneistä tiedoista ja hyvistä käytänteistä kootaan vuoden 2023 aikana tietopankki Kansalliseen Avointen oppimateriaalien kirjastoon (Jyväskylän yliopisto, 2022)

Oulun yliopistossa on toteutettu ensimmäistä kertaa Maailman onnellisin opiskelija –kurssi. Kurssi sisälsi kymmenen avointa luentoa, joilla asiantuntijat ovat luennoineet mm. Itsetuntemuksesta, motivaatiosta, vuorovaikutuksesta ja työelämätaidoista. Lisäksi kurssiin liittyy työkirja ja verkkotyöskentelyä ja yliopiston opiskelijat voivat saada kurssista opintopisteitä. Kurssi syntyi opiskelijoilta opiskelijoille –tyylisesti Oulun yliopiston ylioppilaskunnan (OYY) aloitteesta ja sen tavoitteena on tehdä itsetuntemuksesta ja itsensä johtamisesta ilmiö. (Maailman onnellisin opiskelija, 2022; Oulun yliopisto, i.a.a) Oulun yliopistolla on opiskeli-

joille tarjolla myös opiskelutaitokurssi ja Hyväksyntää arkeen –kurssi, joissa vahvistetaan psykologista joustavuutta ja stressinsäätelytaitoja opintopsykologien kanssa. (Oulun yliopisto, i.a.b)

Voimaa opiskeluun -hankkeessa itsensä johtamisen kurssiin liittyen kerättiin kurssin pilottitoteutuksesta palautetta hankkeen puitteissa tehdyn ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opinnäytetyössä: *Yhteisöllisyys ja elämänhallintataidot opiskelukykyä vahvistamassa – ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia opintoihin vaikuttavista tekijöistä ja elämänhallintaa tukevasta valmennuksesta*. Ensimmäisen vuoden sosionomiopiskelijat kokivat saaneensa kurssista paremman käsityksen eri elämän osa-alueiden yhteensovittamisesta, toteutus oli antanut hyviä käytännön keinoja elämänhallintaan ja vahvistanut itseluottamusta sekä kurssin koettiin toimivan ammatillisen kasvun tukena ajatellen työelämään siirtymistä valmistumisen jälkeen. Opiskelijat toivoivat, että kurssille olisi jatkoa tilannetta seuraavien jatkokurssien muodossa kestäen opintojen loppuun saakka. (Veikkolainen & Weckström, 2020, s. 40–46.)

2.6 Ohjauksella hyvinvointia -hanke

Ohjauksella hyvinvointia, lyhennettynä OHJY-hanke, on Diakonia ammattikorkeakoulun hallinnoima hanke, jossa ovat mukana myös Diakin opiskelijakunta O'Diako, Metropolia ammattikorkeakoulu, Diakonissalaitoksen Vamos-palvelut, Nyyti ry, Turun ammattikorkeakoulu, Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta TUO, Kajaanin ammattikorkeakoulu, Kajaanin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, Oulun ammattikorkeakoulu ja Oulun yliopisto. (Koskiniemi, 2020.)

Hankkeen päätavoitteena on erityisesti poikkeusoloissa edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia ja terveyttä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä ehkäisemällä sekä vahvistamalla opiskelijoiden yhteisöllisyyttä ja kiinnittymistä korkeakoulu-yhteisöön. Päätavoitteen saavuttamiseksi hanke on jaettu kuuteen työpakettiin, joiden alla pyritään osatavoitteisiin esimerkiksi luomalla uusia verkkopohjaisia ohjaus-, tuki- ja tuutorointimalleja sekä henkilöstön ja opiskelijoiden hyvinvointiosaamisen lisääminen. Kohteena on noin 36200 opiskelijaa hankkeessa mukana

olevista korkeakouluista. Vuoteen 2023 kestävä hanke on Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittama. (Koskiniemi, 2020.)

Korkeakoulujen opiskelijoille hanke tarjoaa korkeakoulukohtaisia palveluita kuten pienryhmiä ja vertaistoimintaa sekä hankkeeseen osallistuvien organisaatioiden yhteisiä webinaareja ja hyvinvoinnin verkkokurssin. Organisaatioiden henkilöstölle on tarjolla materiaalipankki ja webinaareja. Hankkeen internetsivut löytyvät osoitteesta www.korkeakoulutukee.fi Hankkeen aikana tehdään myös erilaisia kyselyitä, joista hankkeen alussa tehty Opiskelijoiden hyvinvointikysely on tämän opinnäytetyön aineistona. (Ohjauksella hyvinvointia –hanke, i.a.)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvoinnista. Saatua tietoa hyödynnetään pohtimalla, miten opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin tukea. Alkuperäisenä tarkoituksena oli tarkastella valmistuvien sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvointia ja pohtia keinoja hyvinvoinnin tukemiseen työelämään siirryttäessä. Koska tutkimusaineiston perusteella ei voida erotella opintojen valmiusastetta, päädyimme muuttamaan tutkimuskysymyksiä aineiston valmistumisen jälkeen alla mainittuihin kysymyksiin.

Tutkimuskysymykset:

1. Millainen on sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tila?
2. Mihin ja mistä opiskelijat toivovat saavansa tukea hyvinvointinsa tueksi?

Tavoitteena on tuottaa tietoa korkeakoulujen opettajille ja muulle opetushenkilöstölle siitä, millaisiin hyvinvointiin liittyviin teemoihin ja kysymyksiin olisi syytä kiinnittää huomiota. Mielenkiintomme kohdistuu myös siihen, miten opintojen aikana saatu tuki ja ohjaus hyvinvointiasioissa voisivat korreloitua työelämään siirryttäessä työssäjaksamiseen. Koska tutkimusaineisto käsittelee sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita erittelemättä heidän opintojen valmiusastettaan, tuomme tätä näkökulmaa esiin johtopäätöksissä sekä jatkotutkimusehdotuksissa.

Opinnäytetyön tuloksista tehtiin tämän kirjallisen raportin lisäksi 4 minuutin ja 9 sekunnin pituinen video. Videon avulla tulokset ja niiden pohjalta tehdyt johtopäätökset voidaan jakaa OHJY-hankkeen ja DIAKin viestinnän kautta helposti eteenpäin. Videon pohjana toimii OHJY-hankkeen oma PowerPoint-malli, johon keräsimme keskeisimmät tulokset sekä ajatuksemme niiden hyödyntämisestä. Videolla tuomme esiin opiskelumuodon vaikutuksen opiskelijoiden hyvinvointiin, opettajien osallistamisen hyvinvointityöhön, opiskeluhuollon näkyvyyden sekä palveluista viestimisen opiskelijoille. Video sisältää tulokset ääneen puhuttuna ja lisäksi puhe on tekstitetty, että video olisi yhdenvertaisesti saavutettavissa mahdollisimman monelle siitä kiinnostuneelle.

4 AINEISTON KERUU, AINEISTO JA SEN ANALYYSI

4.1 Aineiston keruu ja aineisto

Tutkimusaineistona on OHJY-hankkeen alkukartoituskysely (Liite 1), joka on lähetetty suomen- ja englanninkielisenä Webropol-kyselynä hankkeeseen osallistuvien korkeakoulujen opiskelijoille lokakuussa 2021. Vastausaikaa oli 5.11.2021 saakka. Kysely on rakennettu OHJY-hankkeessa Tampereen yliopiston hoitotieteen opiskelijoiden toimesta osana kandidaatin työtä. Aineisto on kerätty täysin anonymisti. Kyselyn yhteydessä arvontaa varten jätetyt sähköpostiosoitteet eivät ole yhdistettävissä vastauksiin.

Kyselyyn vastasi 720 sosiaali-, terveys- ja hyvinvointialojen opiskelijaa. Analyysiin valikoitui 697 opiskelijan vastaukset aineiston tarkastamisen ja puuttuvien havaintojen poistamisen jälkeen. Aineistoa on koodattu uudelleen opiskelijoiden yksityisyydensuojan vuoksi, sekä puuttuvien havaintojen vuoksi. Analyysistä jätettiin pois yliopistossa opiskelevat sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, koska mukana oli vain yksi yliopisto ja vastaajamäärä oli pieni. Yksittäisistä kysymyksistä puuttui kymmeniä tai peräti satoja vastauksia, jolloin uudelleenkoodauksen oletuksena on ollut, että vaihtoehto "en osaa sanoa/ei koske minua on jäänyt huomaamatta" tai liukujan kohdistimen ollessa valmiiksi kohdassa 0, ei ole nähty tarpeelliseksi siirtää sitä. Näin ollen frekvenssit on laskettu käyttäen puuttuvien arvojen oletuksena arvoa 0.

4.2 Tutkimusmenetelmä ja aineiston analyysi

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmänä toimii kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä voidaan katsoa sopivaksi, kun tavoitteena on tuottaa yleistettäviä tuloksia liittyen ilmiöiden levinneisyyteen, esiintyvyyteen, muuttujien välisiin tilastollisiin suhteisiin ja syy-yhteyteen. Kvantitatiiviset menetelmät soveltuvat hyvin useisiin kyselytutkimuksiin, mutta luotettavuuden kan-

nalta on hyvä muistaa, että tutkimus ei tuota tutkittavasta ilmiöstä syvällistä ymmärrystä. (Heikkilä, 2014.) Kvantitatiivisen tutkimuksen, joka perustuu konkreettiselle havaintoaineistolle, voi jakaa deskriptiiviseen eli kuvailevaan ja kausaaliin eli selittävään tutkimukseen. Deskriptiivinen tutkimus etsii vastauksia esimerkiksi mikä-, millainen-, missä-, ja milloin- kysymyksiin. Kausaalinen tutkimus puolestaan pyrkii selittämään eri tekijöiden yhteyksiä esimerkiksi teoreettisen tulkinnan avulla. Usein hyvä tutkimus sisältää sekä kuvailevia että selittäviä tulkin-
toja tuloksista. (Tähtinen ym., 2020, s. 36.)

Tätä opinnäytetyötä varten aineistosta analysoitiin terveys-, hyvinvointi-, liikunta- ja sosiaalialan ammattikorkeakouluopiskelijoiden vastauksia, painottuen hyvinvointiin ja ohjaukseen. Analyysistä jätettiin pois kysymykset koskien etäopiskelua ja tiimityötä, joilla on vaikutusta hyvinvointiin mutta jotka eivät suoraan käsitelleet hyvinvoinnin tilaa ja ohjauksen tarvetta. Aineistosta saatua tietoa kuvaillaan myös graafisesti. Graafisten kuvioiden avulla tulokset voidaan esittää havainnollistaen ja ymmärrettävästi.

Kyselyssä ei ole eritelty alemman ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneita. Myöskään tutkintoa ei ole eritelty eli kaikki hankkeen ammattikorkeakouluissa opetettavat sosiaali- ja terveysalan tutkinnot ovat sisällytetyjä. Näiden lisäksi mukana on hyvinvointi- ja liikunta-alan opiskelijoita, esimerkiksi liikunnanohjaaja AMK-opiskelijoita. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmalla pääosin frekvenssejä ja prosenttiosuuksia hyödyntäen. SPSS on tilasto- ja taulukkolaskentaohjelmisto, jota hyödynnetään paljon esimerkiksi kyselytutkimusten tulosten analysointiin.

5 TULOKSET

5.1 Taustatiedot

Aineistossa eniten vastauksia tuli Turun Ammattikorkeakoulusta, Diakonia Ammattikorkeakoulusta ja Oulun Ammattikorkeakoulusta (Taulukko 2). Keskimääräinen vastausprosentti oli 5 %. Korkein vastausprosentti oli Turun Ammattikorkeakoulussa (9 %) ja alhaisin Metropolia Ammattikorkeakoulussa (1,3 %) kun vastausmääriä verrattiin opetushallinnon tietopalvelu Vipusen tietoihin opiskelijamääristä vuodelta 2021. (Vipunen I.a-c.)

Taulukko 2. Vastaajien jakauma korkeakouluittain.

Korkeakoulu	Lukumäärä	%
Diakonia AMK	205	29,4
Metropolia AMK	68	9,8
Turun AMK	264	37,9
Kajaanin AMK	45	6,5
Oulun AMK	115	16,4

Vastaajista 425 opiskeli päivätoteutuksessa ja 239 monimuotototeutuksessa. Loput vastaajista opiskeli joko avoimen ammattikorkeakoulun kautta, esimerkiksi polkuopinnoissa, jotenkin muutoin tai ei halunnut tuoda opiskelumuotoa esille. Vastaajista suurin osa oli alle 30-vuotiaita mutta myös yli 40-vuotiaita vastaajia on mukana. Suurin osa vastaajista oli aloittanut opintonsa vuoden 2021 aikana. Vuonna 2020 opintonsa aloittaneita oli 209 ja vuonna 2019 aloittaneita oli 165. Vuonna 2018 aloittaneita oli 60 ja vuonna 2017 tai sitä aikaisemmin aloittaneita oli 22.

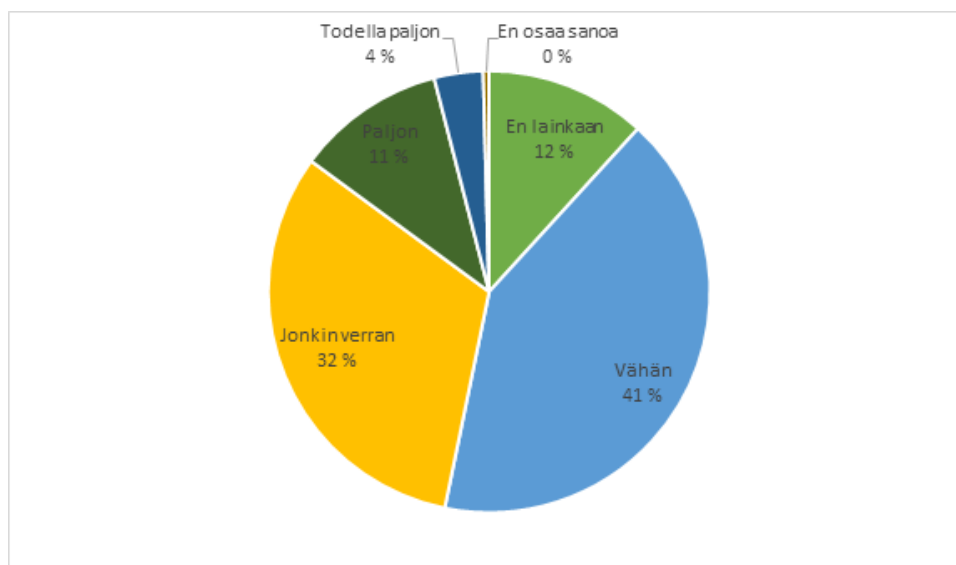
Yleisin asumismuoto vastaajilla oli yksin asuminen (38,7 %) tai puolison/kumppanin kanssa kaksin asuminen (33,7 %). Lasten kanssa joko yksin tai puolison kanssa asui 19,7 %. Muut vastaukset jakautuivat vanhempien kanssa asumisen (4,7 %), kämppiksen kanssa (2,4 %), solussa (0,4 %) ja kommuunissa (0,3 %)

asumisen välillä. Säännöllisessä kokoaikatyössä opintojen ohella kävi 99 ja säännöllisessä osa-aikatyössä kävi 126. Satunnaisesti työskenteleviä oli 219 ja reilu kolmannes eli 253 vastaajaa ei käynyt ollenkaan töissä opintojen ohella.

5.2 Opiskelijoiden hyvinvointi

Opiskelijoiden tyytyväisyys tähänhetkiseen elämänlaatuun oli 6,3 (asteikko 0–10). Lähes 30 % koki tyytyväisyyden elämänlaatuun olevan 5 tai alle ja 10,6 % koki tyytyväisyyden olevan arvoltaan 9 tai 10. Viidennes opiskelijoista koki hyvinvointinsa olevan huono tai erittäin huono ja kolmasosa ei kokenut hyvinvointiaan hyväksi tai huonoksi. Hyväksi tai erittäin hyväksi hyvinvointinsa koki lähes puolet.

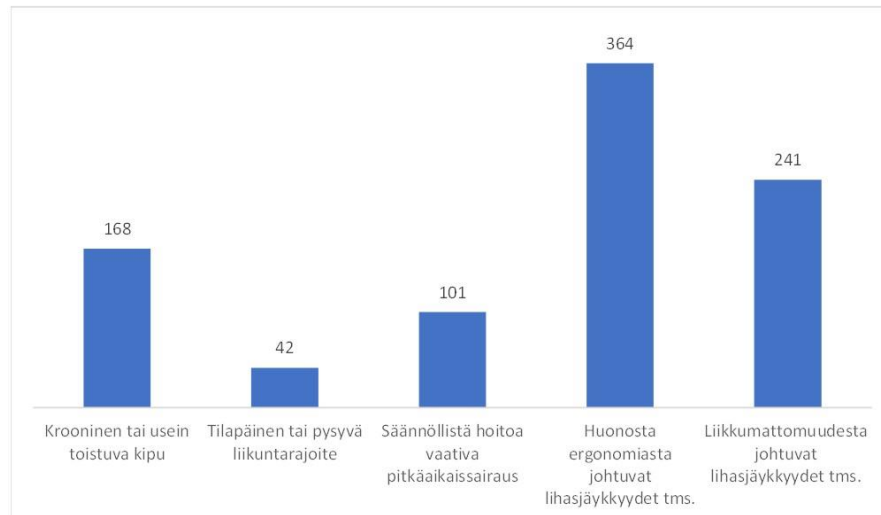
Opiskelijoista lähes puolet (kuvio 2) oli vähintäänkin jonkin verran huolissaan fyysisestä hyvinvoinnistaan ja muutoksia fyysisessä hyvinvoinnissa olivat kokeneet lähes kaikki.



Kuvio 2. Huolestuneisuus fyysisestä hyvinvoinnista

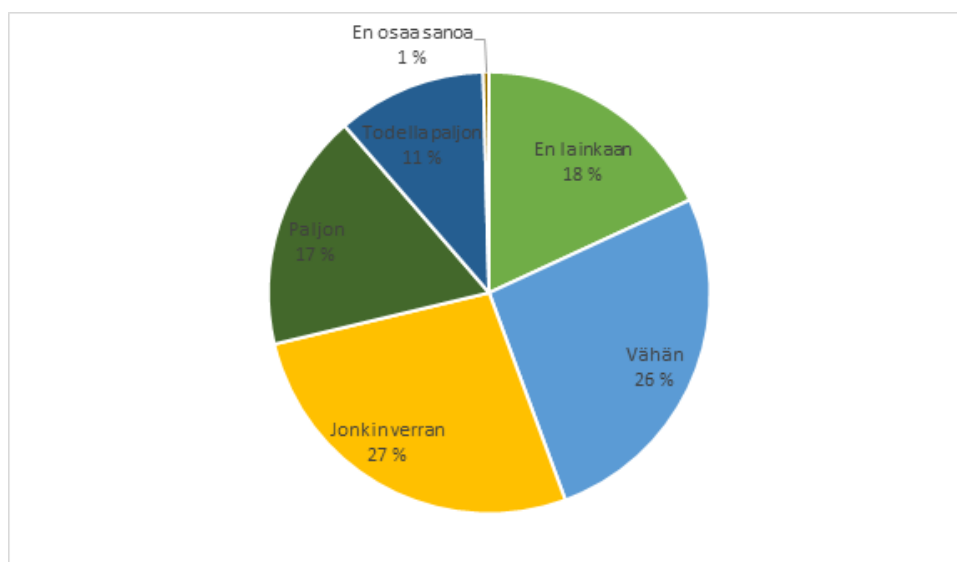
Huonosta ergonomiasta johtuvat lihasjäykkyydet olivat useimmiten raportoitu jokapäiväisen elämän haaste. Muita oireita olivat liikkumattomuudesta johtuvat lihasjäykkyydet tms., krooninen tai usein toistuva kipu, säännöllistä hoitoa vaativa pitkäaikaissairaus ja tilapäinen tai pysyvä liikuntarajoite. 27,5 % opiskelijoista ei

kokenut mitään kuviossa 3 esitetystä oireista ja kaksi kolmannesta kärsi yhdestä tai useammasta oireesta.



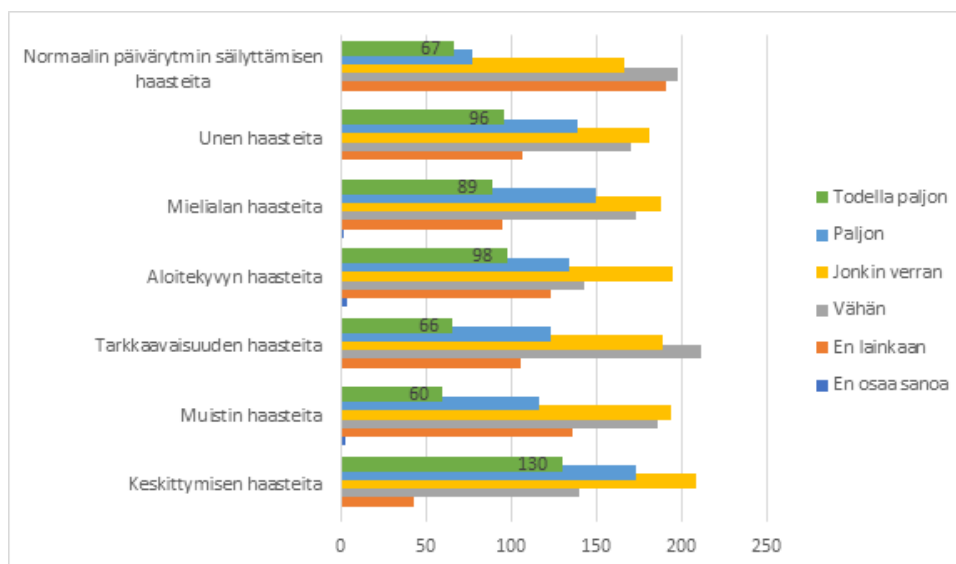
Kuvio 3. Jokapäiväisen elämän haasteiden esiintyvyys

Mielenterveydestään huolissaan vähintään jonkin verran oli yli puolet opiskelijoista (kuvio 4). Samoin jaksaminen aiheutti opiskelijoissa huolta. Kaksi kolmannesta koki olevansa vähintään jonkin verran huolissaan jaksamisestaan.



Kuvio 4. Huolestuneisuus omasta mielenterveydestä

Eniten haasteita koettiin keskittymisessä (kuvio 5). Mutta myös aloitekyvyn, mielialan ja unen haasteita esiintyi vähintään jonkin verran. Kysyttäessä päivittäisistä arkiaskareista, suurin osa kertoi selviytyvänsä niistä hyvin. Kuitenkin viidennes opiskelijoista koki joutuvansa ponnistelemaan arkiaskareista selvitäkseen ja vapaa prosentti ei saanut arkiaskareita suoritettua ollenkaan.



Kuvio 5. Opiskelijoiden kokemia haasteita

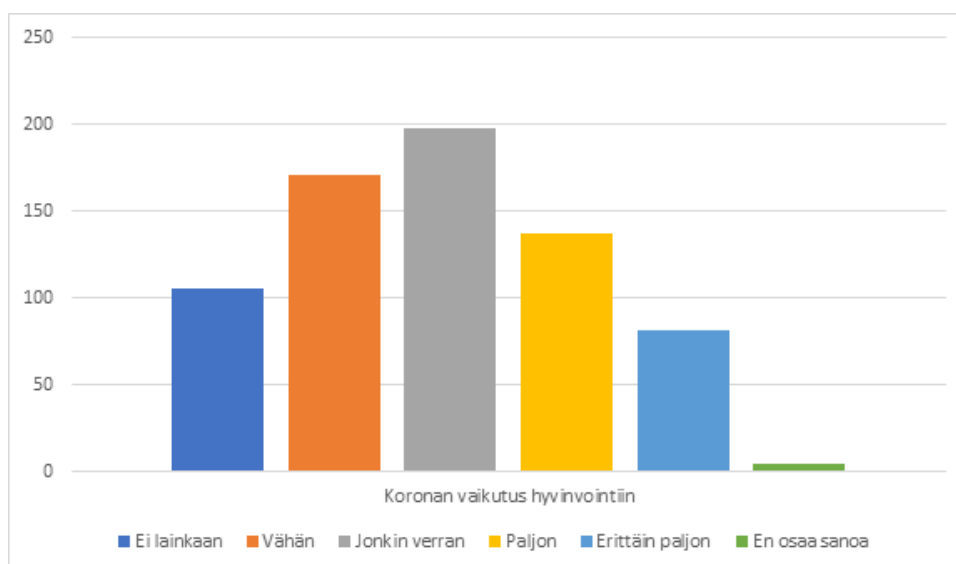
Alkoholin tai muiden päihteiden käytöstä huolissaan oli yksittäisiä opiskelijoita, keskiarvon ollessa 1,6 (asteikolla 0–10). Päihdekysymyksestä puuttui kuitenkin poikkeuksellisen paljon havaintoja ja oletuksena on, että ne vastaajat, jotka eivät kokeneet alkoholin tai muiden päihteiden olevan ongelma, eivät ole liikuttaneet janan osoitinta, joka osoitti lähtötilanteessa nollaa eikä vastaus siis ole rekisteröitynyt.

Yli 90 % oli edes joitakin mielihyvää tuottavia ihmissuhteita, mutta lähes puolet vastaajista toivoi niiden lisääntymistä. Pienellä ryhmällä (2,9 %) ei ollut lainkaan mielihyvää tuottavia ihmissuhteita ja osa (4,9 %) koki ihmissuhteidensa kuormittavan mielihyvän tuottamisen sijaan. Reilu kolmannes koki ihmissuhteiden heikentyneen viimeisen vuoden aikana ja viidesosa koki ihmissuhteiden parantuneen. Kiusaamista korkeakoulussaan oli kokenut 65 opiskelijaa ja 49 opiskelijaa ei osannut sanoa oliko tullut kiusatuksi. Heistä suurin osa oli kokenut sanallista epäasiallista käytöstä tai syrjintää, ulosjättämistä tai muuta epätasa-arvoista

käyttäytymistä. Seksuaalisesta häirinnästä raportoi yksi opiskelija. Yleisimmin kiusaaja oli ollut toinen opiskelija mutta myös opettajien taholta oli koettu kiusaamista. Päivittäin tai jatkuvasti yksinäisiä oli 68 opiskelijaa (9,8 %) ja viikoittain yksinäisyyttä kokevia oli 189 (27,1 %). Yksinäisyyden tunne oli kasvanut vähintään jonkin verran 41,2 % ja vähentynyt 13,8 % opiskelijoista. Opiskelijat suhtautuvat tulevaisuuteen varovaisen toiveikkaasti, keskiarvon ollessa 6,9 (asteikolla 0–10).

Työtilanteeseensa tyytymätön oli noin joka kymmenes opiskelija ja lähes sama määrä koki työllisyystilanteen aiheuttamaa turvattomuuden tunnetta. Tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen oli keskimäärin 5,2 (asteikko 0–10). Taloudellinen tilanne aiheutti paljon tai erittäin paljon turvattomuutta reilulle viidennekselle. Jonkin verran turvattomuutta taloudellinen tilanne aiheutti toiselle viidennekselle.

Koronan vaikutus hyvinvointiin noudattelee normaalijakaumaa (kuvio 6) eli sen keskiarvo, mediaani ja moodi ovat lähellä toisiaan ja jakauma on symmetrinen (Valli, 2015, s. 86.)



Kuvio 6. Koronan vaikutus hyvinvointiin

5.3 Koettu tuen tarve ja tuen saaminen

Avun, tuen ja ohjauksen tarve on ollut suurinta liittyen mielenterveyteen ja opintoja koskeviin osa-alueisiin (taulukko 3). Erilaisiin ihmissuhdehaasteisiin koettiin tuen tarvetta yhteensä 43,1 %. Tietoteknisiin haasteisiin (järjestelmien ja laitteiden käyttö sekä kirjasto- tai tietopalveluiden käyttö) tukea tarvitsi 31,7 % vastanneista, fyysisen hyvinvoinnin haasteisiin yhteensä 22,3 % ja taloudelliseen tilanteeseen 20,3 %.

Taulukko 3. Viimeisen vuoden aikana koettu avun, tuen ja ohjauksen tarve

<i>Opinnot (sisältö, suorittaminen, eteneminen)</i>	49,1 %
<i>Opiskeluvaikeudet (motivaatio, oppimisen haasteet)</i>	43,0 %
<i>Oppimisvaikeudet (lukivaikeus ym.)</i>	14,9 %
<i>Järjestelmien, laitteiden, kirjasto- tai tietopalveluiden käyttö</i>	31,7 %
<i>Mielenterveyden haasteet</i>	45,2 %
<i>Yksinäisyys, haasteet ihmissuhteissa ja kiuasaamiskokemukset</i>	43,1 %
<i>Fyysisen hyvinvoinnin ja päihhteiden käytön haasteet</i>	22,3 %
<i>Taloudellinen tilanne</i>	20,8 %
<i>Muu</i>	1,3 %

Vastanneista 454 tiesi mistä voi tarvittaessa hakea apua, tukea tai ohjausta hyvinvointiin liittyen. 95 vastanneista ei tiennyt mistä hakea apua, kun taas 122 vastanneista ei osannut sanoa tietääkö mistä etsiä apua. Mieluisimpina tahoina tuen hakemiselle (taulukko 4) olivat YTHS, oma läheisverkosto, opiskelukaverit, perusterveydenhuolto ja korkeakoulun psykologi.

Kasvotusten tapahtuva yksilöohjaus ja tuki oli vastaajien keskuudessa mieluisin tapa saada apua, tukea tai ohjausta hyvinvointiin (taulukko 5). Vähiten mieluisaksi tuen muodoksi koettiin verkossa tapahtuva ryhmäohjaus ja tuki.

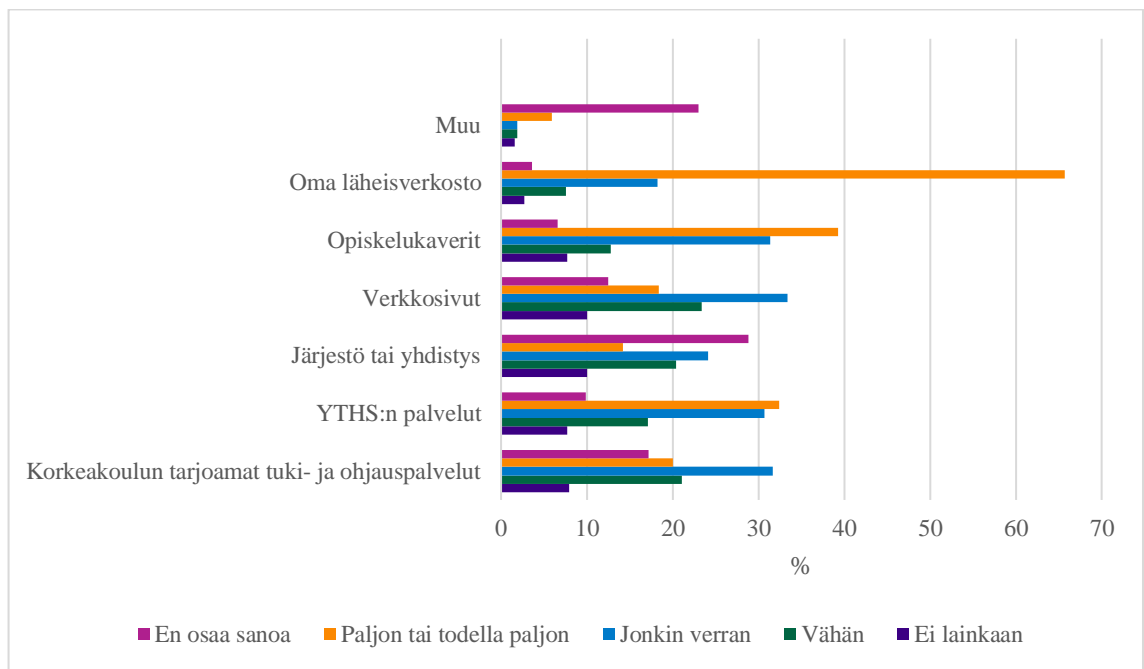
Taulukko 4. Mieluisin taho saada apua, tukea tai ohjausta hyvinvointiin

<i>Korkeakoulun kuraattori</i>	14,8 %
<i>Korkeakoulun opinto-ohjaaja</i>	14,6 %
<i>Korkeakoulun tarjoamat ryhmät / tukipajat</i>	5,2 %
<i>Korkeakoulun diakoni / pastori</i>	3 %
<i>Korkeakoulun psykologi</i>	29,1 %
<i>Opettaja- tai opiskelijatutor</i>	14,6 %
<i>Muu korkeakoulun opettaja</i>	2,2 %
<i>YTHS</i>	58,4 %
<i>Perusterveydenhuolto (terveysasema)</i>	30,1 %
<i>Työterveys tai erikoissairaanhoido</i>	17,6 %
<i>Yksityinen lääkäriasema</i>	11,9 %
<i>Jokin järjestö, yhdistys tai verkkosivusto</i>	14,9 %
<i>Opiskelukaverit</i>	32,3 %
<i>Oma läheisverkosto</i>	44,5 %
<i>Muu</i>	1 %

Taulukko 5. Mieluisin tapa saada apua, tukea tai ohjausta hyvinvointiin

<i>Yksilöohjaus ja tuki, verkossa</i>	33,7 %
<i>Yksilöohjaus ja tuki, kasvotusten</i>	70,9 %
<i>Ryhmäohjaus ja tuki, verkossa</i>	5,5 %
<i>Ryhmäohjaus ja tuki, kasvotusten</i>	11,8 %
<i>Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvotusten</i>	17,6 %
<i>Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali</i>	15,9 %
<i>Ei merkitystä sillä, millä tavalla apua tarjotaan</i>	10,9 %

Hyvinvointiin koettiin saatavan tarvittaessa apua, tukea tai ohjausta (kuvio 7) omasta läheisverkostosta, opiskelukavereilta. YTHS:n palvelut olivat virallisista tahoista se, jonka kautta koettiin saatavan tarvittaessa tukea. Vähiten tukea koettiin saatavan järjestöjen tai yhdistysten kautta. Korkeakoulujen kautta on koettu saatavan tukea jonkin verran.



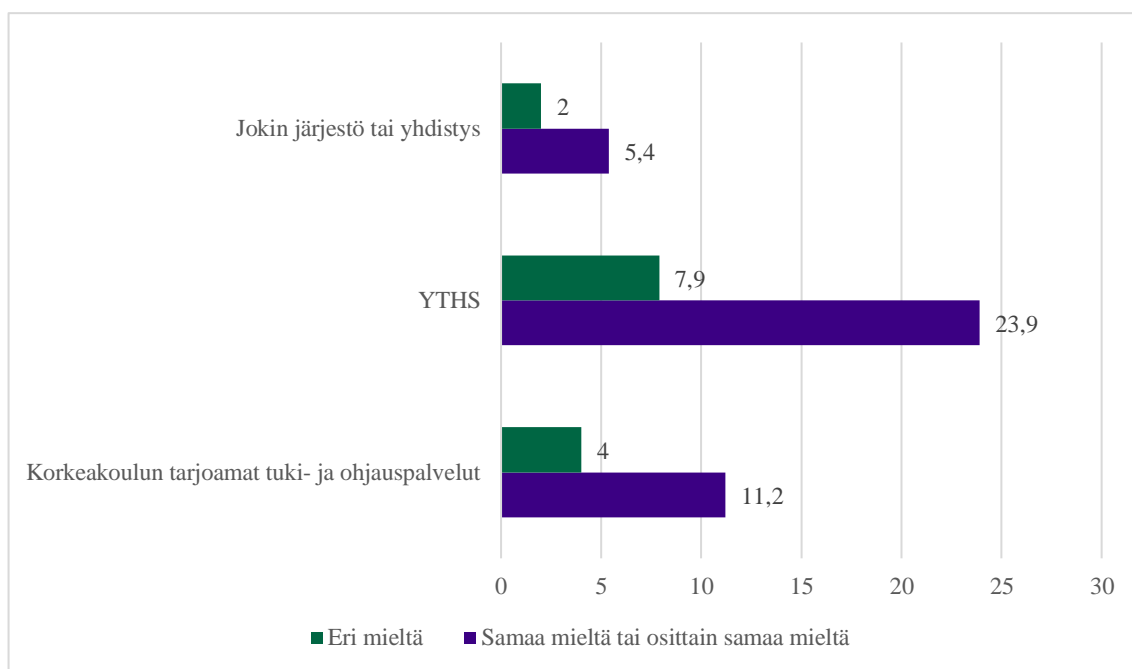
Kuvio 7. Tahot, joista koetaan saatavan tarvittaessa apua, tukea tai ohjausta hyvinvointiin

Eniten tukea on viimeisen vuoden aikana saatu omalta läheisverkostolta, opiskelukavereilta ja YTHS:ltä (taulukko 6). Vähiten tukea on saatu korkeakoulun tarjoamien palveluiden kautta. Pieni osa vastanneista ei ole saanut tukea, vaikka on sitä hakenut. 22,8 % vastanneista ei ole lainkaan hakenut tai kokenut tarvetta tuelle. Hyvinvointiin apua, tukea tai ohjausta korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista, YTHS:ltä tai joltain järjestöltä / yhdistykseltä on hakenut kolmasosa vastanneista. 64 % ei ole hakenut minkäänlaista tukea näiltä tahoilta lainkaan.

Taulukko 6. Viimeisen vuoden aikana saatu apu, tuki tai ohjaus hyvinvointiin

<i>Korkeakoulun kuraattori</i>	3 %
<i>Korkeakoulun opinto-ohjaaja</i>	8,2 %
<i>Korkeakoulun tarjoamat ryhmät / tukipajat</i>	1,4 %
<i>Korkeakoulun diakoni / pastori</i>	0,6 %
<i>Korkeakoulun psykologi</i>	2,4 %
<i>Opettaja- tai opiskelijatutor</i>	10,4 %
<i>Muu korkeakoulun opettaja</i>	2,6 %
<i>YTHS</i>	27,4 %
<i>Perusterveydenhuolto (terveysasema)</i>	16,6 %
<i>Työterveys tai erikoissairaanhoido</i>	14,8 %
<i>Yksityinen lääkäriasema</i>	4,4 %
<i>Jokin järjestö, yhdistys tai verkkosivusto</i>	13,3 %
<i>Opiskelukaverit</i>	33,1 %
<i>Oma läheisverkosto</i>	49,5 %
<i>Muu</i>	2,7 %
<i>Ei ole saanut apua, tukea tai ohjausta, vaikka on hakenut</i>	2,4 %
<i>Ei ole hakenut / tarvinnut apua, tukea tai ohjausta</i>	22,8 %

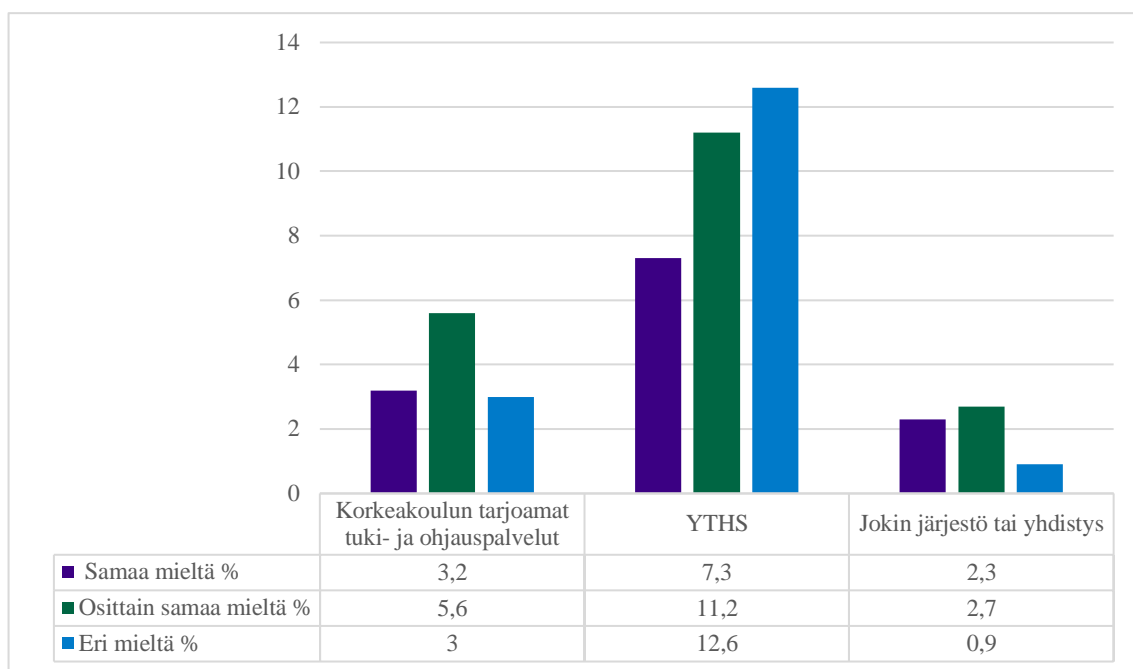
Tukea hakeneista kymmenesosa koki saavansa helposti apua korkeakoulujen tuki- ja ohjauspalvelujen kautta (kuvio 8). Heistä oli tästä osittain samaa mieltä 7,6 % ja täysin samaa mieltä 3,6 %. YTHS:n kautta koettiin saatavan helpoiten apua. Suurin osa vastanneista ei ole osannut sanoa tai ei ole lainkaan hakenut tukea.



Kuvio 8. Hyvinvointiin liittyvän avun, tuen ja ohjauksen hakeminen oli riittävän helppoa

YTHS:n kautta vastaajista yhteensä noin viidennes koki saatavan kaikista nopeimmin apua, tukea ja ohjausta (kuviot 8 ja 9). Valtaosa vastaajista ei joko ole osannut sanoa tai ei ole lainkaan hakenut apua.

Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista saatuun apuun, tukeen ja ohjaukseen oltiin vähintään osittain tyytyväisiä 8,8 %:n mukaan. 3,4 % ei ollut tyytyväinen saamaansa apuun ja 86,7 % vastanneista ei osannut sanoa tai ei ollut hakenut tukea. YTHS:n palveluista vähintään osittain tyytyväisiä oli 23,1 %, ei tyytyväisiä oli 7,9 %. 68,7 % ei osannut sanoa tai ei ollut hakenut tukea YTHS:n kautta. Joltain järjestöltä tai yhdistykseltä saatuun tukeen oli vastaajista vähintään osittain tyytyväisiä 5,1 %, kun taas 1,3 % ei ollut tyytyväisiä. 92,8 % ei joko osannut sanoa tai ei ollut hakenut edellä mainituilta tahoilta apua, tukea tai ohjausta.



Kuvio 9. Hyvinvointiin liittyvän avun, tuen ja ohjauksen saaminen oli riittävän nopeaa

37 % vastanneista koki korkeakoulun viestineen riittävän hyvin saatavilla olevista tuki- ja ohjauspalveluista. Eri mieltä asiaan vastanneista oli 36,9 %. Parhaiten tieto tarjolla olevista tuki- ja ohjauspalveluista koettiin saatavan korkeakoulun nettisivujen kautta. Tietoa oli myös osalle helposti saatavilla sähköpostin, opettajan tai opiskelijatutorin, korkeakoulun intran ja korkeakoulujen yhteisen viestintäkanavan kautta. Sen sijaan korkeakoulujen sosiaalisesta mediasta koettiin saatavan vain hieman helposti tavoitettavaa tietoa.

6 OPINNÄYTETYÖN EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

6.1 Eettisyys

Opinnäytetyö on tehty hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen. Tutkimuksen lähtökohtana toimi ihmisarvon kunnioittaminen. (Hirsjärvi, ym. 2013. s. 21–27.) Kyselyyn vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja kyselyn yhteydessä on saatekirjeen muodossa (Liite 1) tiedotettu kyselyn tarkoituksesta ja kyselyn tietojen käsittelystä. Kyselyyn on vastattu anonymisti ja kannustimena olleen elokuvalippuarvon yhteydessä annetut yhteystiedot eivät ole yhdistettävissä kyselyn vastauksiin.

Opinnäytetyölle ei haettu erillistä tutkimuslupaa, vaan se sisältyy OHJY-hankkeen lupaan. Kysely on tehty Webropol-kyselynä ja sen vastuuhenkilönä toimii hankkeen projektipäällikkö Leea Naamanka, joka toimitti anonymisti kyselyaineiston tietoturvallisesti opinnäytetyöntekijöille. Projektipäällikkö vastaa tutkimusaineiston säilyttämisestä Webropolissa ja projektipäällikön verkkolevyllä hankkeen loppuraportoinnin palauttamiseen saakka 30.4.2024. Tutkittavilla on oikeus halutessaan saada tieto siitä, ketkä ovat saaneet aineistoa käytettäväkseen. Aineisto ja siitä otetut varmuuskopiot hävitetään tuhoamalla kaikki tiedostot sekä roskakorit Webropolista, henkilökohtaiselta verkkolevyllä ja hankkeen Teams-kanavalta. Tietojen käsittelyssä noudatetaan voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä (EU:n yleinen tietosuoja-asetus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö). (OHJY-tietosuojaseloste, l.a.)

Opinnäytetyöntekijöiden osalta anonymisoitu tutkimusaineisto on tallennettu yhdelle tietokoneelle, jolta aineisto poistetaan opinnäytetyön valmistuttua. Opinnäytetyöntekijöiden keskinäiseen käyttöön tarkoitettussa OneDrive-kansiossa säilytetään vain valmiita analyyseja ja nekin vain opinnäytetyön tekemisen ajan. Opinnäytetyön tekijät sitoutuvat käsittelemään aineistoa tietoturvallisesti ja hyödyntämään sitä asianmukaisesti. Asianmukainen, kriittinen ja eettinen toiminta koskevat koko opinnäytetyön prosessia.

6.2 Luotettavuus

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttavat monet tekijät. Tutkimuksen toistettavuuteen eli reliabiliteettiin voivat vaikuttaa mm. COVID-19 –pandemian kesto ja vastaushetkellä voimassa olleet rajoitukset ja korkeakoulujen ja YTHS:n palveluiden saatavuustilanne. Reliabiliteetin parantamiseksi aineiston analyysissä käytetään tilastollisia menetelmiä ja tuloksia verrataan aikaisemmin julkaistuihin vastaavanlaisiin kyselyihin. Luotettavuutta lisäävät selkeästi rajattu tutkimusongelma, tarpeeksi korkea vastausprosentti ja se, että opinnäytetyössä käytetyt kuviot tai taulukot vastaavat saatuja tuloksia (Heikkilä, 2014).

Graafiset kuviot ovat tehokas kommunikoinnin ja tiedonvälittämisen väline, mutta niiden käyttöön liittyy myös luotettavuuteen vaikuttavia riskejä. Raportin ulkoasu saa graafisten kuvioden avulla asiattuntevan ulkoasun, mutta kuvioden käyttöön liittyvä manipulointiriski on tärkeä huomioida ja pitää mielessä. Kuvioden avulla voidaan esimerkiksi manipuloida muutoksia näyttämään merkittävämmiltä kuin ne oikeasti ovat. Luotettavuuden kannalta tulosten dramatisointia tulee välttää ja käyttää raportissa vaihtelevaa esitystapaa. (Tähtinen ym., 2020, s. 92–93.)

Opinnäytetyössä käytettävän kyselyn validiteetti, eli mittarin kyky mitata haluttua asiaa, on opinnäytetyöntekijöiden vaikutuksen ulkopuolella, sillä kysely ja vastausaineisto saadaan valmiina (Kananen, 2014. s. 148). Mikäli vastaajat ovat ymmärtäneet kysymyksiä eri tavoin kuin kyselyn laatijat ovat sitä tarkoittaneet, ei asiaan pysty jälkikäteen vaikuttamaan. (Hirsjärvi, ym. 2013. s. 231–233.)

Aiemman tutkimustiedon ja -tulosten liittäminen opinnäytetyön teoriaosuuteen sekä niiden mahdollinen vertaileminen OHJY-hankkeen kyselyn perusteella saatuihin tuloksiin tukevat opinnäytetyön luotettavuutta. Luotettavuuden lisäämiseksi opinnäytetyöprosessin edetessä eteen tulevat pohdinnat kirjoitetaan auki, jotta niiden vaikutuksia tuloksiin ja niistä tehtäviin johtopäätöksiin voidaan lopuksi arvioida.

7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Kyselyn tulosten perusteella voidaan tehdä johtopäätöksiä opiskelijoiden hyvinvoinnista ja sitä tukevista palveluista yleisellä tasolla. Vastausprosentit olivat pienet (keskimääräinen vastausprosentti 5 %) kaikissa kyselyyn osallistuneessa korkeakouluissa, mikä on syytä huomioida tuloksia tulkitessa. On myös syytä kysyä, miksi vastausprosentti jäi näin alhaiseksi. Onko taustalla ollut vastaajien valikoituminen esimerkiksi niin, että ongelmia kokemattomat tai ongelmiansa kanssa uupuneet eivät ole vastanneet kyselyyn? Kyselystä ei myöskään selviä, kuinka moni on jättänyt hakematta apua, vaikka olisi sitä tarvinnut ja onko avun hakematta jättämisen syynä ollut voimavarojen tai tiedon puute, kokemus avunsaannin vaikeudesta vai jokin muu syy.

Tuloksia analysoitaessa kyselystä hahmottui joitakin heikkouksia. Kysely ei erottele opintojensa alku- tai loppuvaiheessa olevia opiskelijoita, koska aloitusvuoden perusteella ei voida päätellä opintojen valmiusastetta. Tästä syystä on mahdollista arvioida, minkälaista tukea nimenomaan opintojensa loppuvaiheessa olevat opiskelijat tarvitsisivat. Kyselyssä ei myöskään huomioida erilaisia poissaolojaksoja opinnoista kuten vanhempainvapaita. Yhtenä heikkoutena mainittakoon vielä, että AMK- ja YAMK- tutkintoa opiskelevia ei erotella kyselyssä lainkaan. Joissain kysymyksissä ilmeni myös teknisiä ongelmia. Esimerkiksi kysyttäessä huolestumisesta omasta päihteidenkäytöstä puuttuu vastauksia niin paljon, että ainoaksi loogiseksi päätelmäksi jäi, että vastaukset eivät ole rekisteröityneet, koska päihteiden käyttö ei ole huolestuttanut ja vastausta ei ole liukujanalla siirretty sen lähtöpisteestä 0.

Yleisenä johtopäätöksenä tuloksista voidaan päätellä, että korkeakouluopiskelijoilla on hyvinvointiin liittyviä haasteita, joita korkeakoulujen tarjoama tuki kohtaa varsin huonosti. Viidennes kyselyyn vastanneista opiskelijoista koki hyvinvointinsa olevan huono tai erittäin huono. Tulokset ovat linjassa Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) kanssa. Lähes kaikki vastaajat

kokivat huomanneensa muutoksia fyysisessä hyvinvoinnissaan. Kaksi kolmasosaa vastaajista koki olevansa vähintään jonkin verran huolissaan jaksamisestaan. Erittäin paljon huolta herättäviä ilmiöitä vastauksista löytyi liittyen päivittäisestä arkiaskareista selviytymiseen, mielihyvää tuottavien ihmissuhteiden puuttumiseen, kiusaamiskokemuksiin sekä yksinäisyydentunteeseen. Nämä huolta herättävät aiheet näkyivät myös vastauksissa opiskelijoiden tuen tarpeisiin liittyen; 45,2 % koki tarvitsevansa tukea mielenterveyden haasteisiin liittyen ja 43,1 % yksinäisyyteen, ihmissuhteisiin tai kiusaamiskokemuksiin liittyvää tukea. Tulokset ovat hyvin linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joiden mukaan korkeakouluopiskelijoilla on paljon haasteita eri hyvinvoinnin osa-alueilla sekä opiskelutaidoissa (Rautamäki 2020, s. 22).

Peräti 32 % vastaajista ei tiennyt tai ei ollut varma, mistä saa tarvittaessa apua hyvinvointiin liittyvissä asioissa. Viimeisen vuoden aikana 3 % vastaajista kertoi saaneensa apua koulukuraattorilta ja 2,4 % koulupsykologilta. Kyselyyn osallistuneiden korkeakoulujen opiskelijahuollon sekä muiden oppilaitoksen hyvinvointipalveluiden näkökulmasta tilanne vaikuttaa siis melko huonolta – lähes kolmannes kyselyyn vastanneista on jäänyt osittain tai kokonaan tietämättömäksi koulun tarjoamista tukipalveluista. Kyselyn tulosten perusteella olisi suositeltavaa, että tukipalveluita tuotaisiin lähemmäs opiskelijoita ja niihin hakeutuminen tehtäisiin helpoksi ja näkyväksi. Vain 37 % kyselyyn vastanneista koki korkeakoulun viestineen riittävän hyvin saatavilla olevista tuki- ja ohjauspalveluista.

Rautamäki (2020, s. 24) korostaa, että oppilaitosten omat tukipalvelut ovat yleisesti erittäin hyviä, mutta kannustaa pohtimaan, miten niistä viestitään ja ovatko ne aidosti saavutettavia kaikille opiskelijoille. Korkeakoulujen olisi hyvä mahdollistaa opiskelijoilleen esimerkiksi infotilaisuus, jossa kerrotaan laajemmin koko käytössä olevasta palveluverkostosta. Olisiko korkeakoulujen mahdollista kehittää yhteinen palvelukartta, jonka avulla ohjata, johtaa ja mahdollistaa opiskelijoille paremmat itsensä johtamisen kyvyt ja tieto mistä hakea apua tarpeen mukaan?

Myös sillä on merkitystä, miten ja missä opiskelija saa tukea. 70,9 % kyselyyn vastanneista koki mieluisimmaksi saada kasvatusten tapahtuvaa yksilöohjausta

ja tukea. Opiskelijan näkökulmasta korona-aikana yleistyneet etäyhteydet eivät siis ole toimivin keino saada tukea ja ohjausta. Tämä olisi ehdottoman tärkeää huomioida oppilaitoksen tukimuotoja ja toimintaa suunniteltaessa. Jokaisen opiskelijan yksilölliset tarpeet on toki haastavaa isojen opiskelijaryhmien vuoksi ottaa huomioon ja tämän takia on syytä huomioida molemmat näkökulmat; yksilö- ja yhteiskunnallinen taso. Jotkut opiskelijat kaipaavat yksiköllistä ohjausta ja tukea selvittääkseen opinnoista ja oppiakseen itsensä johtamista, kun taas toiset taitavat jo itsensä johtamisen taitoja paremmin. Siksi ohjausta ja tukea tulisi antaa niin ryhmämuotoisesti kuin yksilötasoisesti. Haastavinta lienee löytää juuri ne yksilöt, jotka tarvitsevat enemmän yksilöohjausta kasvotusten, jos yhteydenottokanavista ja -mahdollisuuksista ei tiedoteta tarpeeksi aktiivisesti ja laajasti.

Opiskelijoiden tuen tarve jakautuu karkeasti opintoihin liittyviin ongelmiin, terveyteen ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviin ongelmiin sekä taloudellisiin ongelmiin. Ongelmien tiedetään kuitenkin kertyvän samoille opiskelijoille. YTHS ja omat sosiaaliset verkostot ovat yleisin paikka hakea tukea. YTHS koettiin helpoksi paikaksi pyytää apua, mutta osalle vastaajista apu tuli hitaasti YTHS:n kautta. YTHS on pysynyt vuonna 2022 hoitotakuun määrittelemissä ajoissa muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta (YTHS, 2022). Hoitotakuun määrittämä hoitoon pääsyn aika 90 vuorokautta eli kolme kuukautta voi kuitenkin olla mielenterveysongelmista kärsivälle opiskelijalle hyvin pitkä aika, joten korkeakouluissa on hyvä huolehtia, että tietoa myös muista tukimuodoista on helposti saatavissa. YTHS ei myöskään kykene vastaamaan yksinään opiskelijoiden yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksiin, vaan niihin on puututtava koko korkeakoulu yhteisön voimin, samoin kuin kiusaamistapauksiin. Kyselyssä nämä ongelmat korostuvat, joten niihin ei selvästikään ole kyetty vastaamaan riittävän hyvin.

Eri ikäryhmiä ei tässä tutkimuksessa vertailtu varttuneempien opiskelijoiden vastausmäärien ollessa matalia. Muista tutkimuksista tiedetään, että nuorempien ja vanhimpien opiskelijoiden tuen tarve eroaa toisistaan. Varttuneemmat opiskelijat hyödyntävät enemmän opettajien, opinto-ohjaajien sekä tietohallinnon ja kirjastojen palveluita. Nuoremmat taas hyödyntävät enemmän opiskelijakunnan ja opiskelijatutoreiden palveluita. Opiskelijoiden tarvitsema tuki suuntautuu eri tavoin riippuen iästä ja taustasta. (Erkkilä & Hämäläinen, 2022, 29; Lehtola ym.,

2022.) Tukea tarvitaan monipuolisesti ja monitoimijaisesti sekä hyvinvoinnin, että opintojen etenemisen edistämiseksi.

Opiskelijoiden jaksamisen tukemiseksi tulee myös huolehtia vertais- ja opettajatutoreiden riittävästä osaamisesta ja jaksamisesta. Ohke-hankkeessa toteutettiin vertaistutoreille työnohjausta ja opettajatutoreille vertaisryhmätoimintaa hyvin tuloksin. Työnohjaus ja vertaisryhmä antoivat mahdollisuuden oppia uutta ja jakaa huoliaan. Opettajien vertaisryhmässä oli tullut esille, että vaikka opettajat tunsivatkin hyvin sekä korkeakoulun sisäiset, että ulkoiset palvelut, oli toimijoiden työnjako epäselvä. (Eskola, ym., 2022; Kauppila, & Parviainen, 2022; Koskela, 2022.) Vertais- ja opettajatutoreiden perehdytys, jatkuva kouluttaminen ja tuki ovat oleellisia laadukkaiden ohjauspalvelujen tuottamiseksi. Opettajilla tulisi olla myös riittävästi aikaa ohjaukseen eikä liikaa ohjattavia opiskelijoita.

Opiskelijoiden hyvinvointi olisi tärkeää nähdä koko yhteiskuntaa koskevana asiana. Jos opiskelija ei voi hyvin ja uupuu opintojensa aikana, todennäköisyys työelämän haasteille kasvaa (Rautamäki 2020, s. 24–25). Opinnäytetyön alkupe räisenä tarkoituksena oli tarkastella valmistuvien sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden hyvinvointia ja pohtia keinoja hyvinvoinnin tukemiseen työelämää siirryttäessä. Kyselyn perusteella ei voida erotella opintojen valmiusastetta, mutta siitä saatujen tulosten ja aiempien tutkimusten perusteella voidaan todeta, että opiskelijoiden hyvinvointiin tulee panostaa koko opintojen ajan. Mielenterveys- ja elämäntaitojen opettaminen läpi opintojen ennalta ehkäisee ongelmien kasaantumista ja opiskelijoiden uupumista. ETK (2021) mukaan nuorten työikäisten kohdalla mielenterveyden ongelmat ovat suurin työkyvyttömyyseläkkeiden syy, joten opiskelijoiden hyvinvointiin on syytä suhtautua vakavasti.

Opiskelijoiden kokemat haasteet päivärytmin säilyttämisessä, aloitekyvyn ja keskittymisen haasteissa voivat viestiä vajavaisista itsensä johtamisen taidoista. Itsensä johtaminen ja itseohjautuvuus ovat etenkin nuorilla opiskelijoilla vielä kehittymässä olevia taitoja, joita ei suoraan opeteta kouluissa. Siirryttäessä toisen asteen koulutuksista korkeakouluun, opintojen sujuminen vaatii enemmän it-

sensä johtamisen kykyä ja sen tueksi olisi hyvä tarjota myös mahdollisuuksia tuestusti oppia esimerkiksi opintojen aikatauluttamisen ja oman hyvinvoinnin ylläpitämisen taitoja.

Korkeakoulujen opiskelijoilla on myös pitkäaikaisia jaksamiseen tai opiskeluun vaikuttavia kuormitustekijöitä. Pitkäaikaissairaudet, liikuntarajoitteet tai oppimisvaikeudet voivat häiritä opiskelua, ellei korkeakouluissa huomioida esteettömyyttä ja saavutettavuutta riittävällä tasolla. Yhdenvertaisuuslakikin jo vaatii yhdenvertaista opintojen suorittamismahdollisuutta mutta yksilöllisistä ratkaisuista ja erityisjärjestelyistä on syytä tiedottaa ja muistuttaa opiskelijoita koko opintojen ajan. KOTT 2021 –tutkimuksessa 10 % ammattikorkeakoulujen opiskelijoista oli todettu lukivaikeus ja 20 % oli toimintarajoitteita terveysongelman vuoksi (THL 2021). Kyselyssämme 14,9 % oli tarvinnut tukea kuluneen vuoden aikana lukivaikeuteen tai muuhun oppimisvaikeuteen.

Mielenterveys- ja elämänhallintataitoja tulisi opettaa tehostetusti ja tiiviisti valmistuville opiskelijoille. Työelämään siirryttäessä opiskeluaikaisten hyvinvointipalveluiden käyttöoikeus päättyy ja niitä täytyy osata etsiä ja hakea muualta. Koulun opiskelijahuolto yhdessä opettajien kanssa on avainasemassa tiedon tuottamisen ja jakamisen suhteen. Työhyvinvointia, työterveyshuoltoa ja oman jaksamisen puheeksi ottamista työelämässä tulisi harjoitella erityisesti opintojen loppuvaiheessa, jolloin työelämään siirtyminen alkaa olla ajankohtaista. Investointi valmistuvien opiskelijoiden mielenterveys- ja elämänhallintataitoihin on panostus tulevaisuuteen. Vastavalmistuneiden ammattilaisten tulisi kaikissa haastavissa tilanteissa tietää, mistä ja miten he voivat pyytää tilanteeseensa tukea ja, kuinka he voivat pitää kiinni oikeudestaan voida hyvin työelämässä. Korkeakouluilla on yhteisöinä vastuu mahdollistaa opiskelijoille kyky ja tieto hakea apua, joten ei voida olettaa hyvinvoinnin ylläpitämisen olevan pelkästään yksilön vastuulla.

Myös mielenterveysongelmien stigmasta on pyrittävä eroon niin yhteiskunnan kuin korkeakoulujen toimin. Sairaanhoidajaopiskelijoidenkin joukossa esiintyy tutkimusten mukaan paljon stigmatisoivaa ajattelua mielenterveyden ongelmista ja noin puolet opiskelijoista pelkää työsuhteen olevan vaarassa, jos työnantaja saa kuulla työntekijän mielenterveysongelmista. Stigma voi estää opiskelijoiden ja

ammattilaisten hakeutumista hoitoon, mutta myös estää heitä tukemasta kollegoja ja asiakkaita työssään. Opiskelijoiden ennakkoluuloja ja pelkoja tulisi vähentää kertomalla työlainsäädännöstä, työterveydestä ja mahdollistamalla kohtaamisia mielenterveysasiakkaiden kanssa opintojen aikana. Opettajan oma avoimuus mahdollisista mielenterveysongelmista voi olla arvokas tuki opiskelijalle. (Nina Kilkku, yliopettaja, henkilökohtainen tiedoksianto 16.11.2022.)

Opiskelijoiden hyvinvoinnin tärkeyteen on selkeästi herätty COVID-19 –pandemian myötä. Käynnissä olevista hankkeista näkyy, että opiskelijahyvinvointi koetaan yhteiseksi asiaksi ja sen eteen halutaan tehdä yhteistyötä niin korkeakoulujen, opiskelijajärjestöjen kuin muidenkin yhteistyökumppaneiden kanssa. Opiskelijahyvinvointi ei kuitenkaan voi parantua pelkän lyhytjänteisen hankerahoituksen ja –toiminnan varassa vaan hyvinvointia tukevaa työtä tulee pystyä tekemään jatkuvasti korkeakouluissa. Nyt käynnissä olevissa hankkeissa korostuvat opiskelijoille opetettavat elämönhallinnan, opiskelun ja työelämän taidot, jotka varmasti ovat tarpeellisia. On kuitenkin syytä pohtia myös korkeakoulujen, työ- ja harjoittelupaikkojen ja yhteiskunnan roolia. Kaadammeko yksittäisen opiskelijan vastuulle jaksamisen ja pärjäämisen hyväksyen yhteiskunnan vaativuuden ja paineen? Vai vaadimmeko opiskeluun ja työelämään muutoksia, jotka tukevat siellä jaksamista?

Useimpien Opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamien korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja hyvinvointihankkeiden ja -tutkimusten tuloksia emme ole voineet tarkastella, koska niiden aineiston kerääminen ja käsittely on vielä valitettavasti kesken, ja tulokset valmistunevat tarkasteltaviksi vasta lähivuosina. Myös kansalliseen Avointen oppimateriaalien kirjastoon koottava opiskeluhuvinvoinnin ja ohjauksen hyvien käytänteiden tietopankin kokoaminen on edelleen kesken (Jyväskylän yliopisto, 2022).

Korkeakouluilla on paljon tehtävää opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen parantamiseksi. Läpi opintojen jatkuvan tuen ja ennalta ehkäisevien toimenpiteiden tärkeyttä ei voi liiaksi korostaa, koska mielenterveys- ja elämönhallintataitoja ei opita hetkessä. Korkeakoulujen on huolehdittava, että valmistuvat opiskelijat ovat

valmiita siirtymään työelämään paitsi ammattiosaamisensa myös elämäntaitojensa suhteen. Korkeakouluilla on merkittävä rooli myös yhteiskunnallisesti; yhdessä ammatti- ja opiskelijajärjestöjen kanssa korkeakoulut voivat olla rakentamassa hyvinvoivaa ja turvallista työelämää hektiselle ja kuormittavalle sosiaali- ja terveysalalle.

7.2 Ammatillinen kasvu

Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisina olemme kokeneet ammattikorkeakoulusta valmistumisen ja työelämään siirtymisen ajanjaksot ennen COVID-19 myötä synnyttä laajaa keskustelua opiskelijahyvinvoinnista. Opinnäytetyöprosessin aikana olemme havahtuneet muun muassa siihen, miten vähän informaatiota meillä oli omasta jaksamisesta huolehtimiseen liittyen siirtyessämme työelämään. Tämän sekä itsensä johtamisen taidot olemme opetelleet vasta työelämässä; osin kantapään kautta ja osin muilta oppimalla. Alalla pidempään työskennelleiden kollegoiden tuki ja neuvot ovat olleet kallisarvoinen voimavara myös tätä opinnäytetyötä tehdessä.

Koemme, että olemme saaneet opinnäytetyöprosessin aikana paljon eväitä tulevien vastavalmistuneiden kollegoidemme tukemiseen sekä johtamistyöhön. Tulevaisuudessa varmistamme, että uusi työkaveri tietää, mistä voi hakea ja saada tukea työssäjaksamiseen. Esihenkilötyöskentelyssä osaamme korostaa itsensä johtamisen taitoja. Kannustamme itsensä johtamiseen omalla esimerkillä sekä ohjaamme ja tuemme taitojen opettelussa.

Monialaisuus on yksi tärkeimmistä sosiaali- ja terveysalan ilmiöistä nyt ja tulevaisuudessa. Matka opinnäytetyön ideoinnista sen valmistumiseen on ollut mielenkiintoinen ja opettavainen myös monialaisuuden näkökulmasta. Kolmen henkilön tutkimusryhmämme muodostui kahdesta sairaanhoitajasta ja yhdestä sosionomista, jotka kaikki työskentelevät sosiaali- ja terveysalan eri hallinnonaloilla. Koemme, että monialainen ja poikkihallinnollinen taustamme auttoi meitä pohtimaan tuloksia ja niiden syy-seuraus-suhteita kattavasti ja monipuolisesti.

Lähdimme tekemään tätä tutkimusta kahdesta eri syystä. Ensimmäinen ja tärkein oli mielenkiintomme sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten työssäjaksamisen kehittämiseen. Opinnäytetyömme käsittelee aihetta ikään kuin ennalta estävästä näkökulmasta: voimmeko tehdä hyvinvoinnin ja jaksamisen eteen jotain toisin jo opiskeluvaiheessa? Toinen syy opinnäytetyömme aiheen valikoitumiselle oli sen ajankohtaisuus ja tarve. OHJY-hanke toivoi aiheesta tutkimusta ja meille oli tärkeää tehdä tutkimus, jolle on konkreettinen tarve sekä käyttöä. Läpi opinnäytetyöprosessin pyrimme pitämään tutkimuksen tilanteen työelämäkumppanin mielessämme. Tutkimuksen tulokset pyrimme tekemään saavutettavaksi käyttäen kirjallisen raportin lisäksi myös videota tulosten esittämisvälineenä. Videon tekeminen onnistui hyvin ja siinä on perinteisen Power Pointin lisäksi käytetty saavutettavuusnäkökulmaa ajatellen myös puhetta ja tekstitystä.

7.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tutkimuksessamme ei voitu eritellä pian valmistumassa olevia opiskelijoita kyselyyn vastanneiden joukosta. Jatkossa olisi syytä tutkia juuri tätä valmistumassa olevien opiskelijoiden ryhmää heille kohdennetulla kysely- ja/tai haastattelututkimuksella. Olisi tärkeää selvittää, mitä tuen tarpeita valmistuvilla opiskelijoilla on liittyen lähestyvään työelämään siirtymiseen. Jatkotutkimuksen pohjalta saataisiin tietoa siitä, miten ammattikorkeakoulu yhteisönä voisi johtaa ja tukea opiskelijoita tässä siirtymävaiheessa. Myös nyt käynnissä olevien opiskelijahyvinvointia kohentamaan pyrkivien hankkeiden ja tutkimusten tuotoksia tulisi jatkossa hyödyntää tehokkaasti. Uudella tutkimuksella voitaisiin selvittää, onnistuvatko hankkeet saamaan toimenpiteitä pysyväksi osaksi korkeakoulujen opiskelijahuoltoa päivittäiseen käyttöön.

Tulevaisuudessa opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa selvitettäessä, olisi hyvä erottaa alemman ja ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon suorittajien vastaukset myös siksi, että heidän elämäntilanteensa ja ohjaustarpeensa ovat erilaisia. Korkeakoulun tuki- ja ohjauspalvelujen oikean kohdentamisen vuoksi olisi syytä saada aineistosta segmentoitua erityisen haavoittuvaset ja tuen tarpeessa olevat opiskelijaryhmät.

LÄHTEET

- Aloufi, M.A., Jarden R. J., Gerdtz, M. F., & Kapp, S. (2021). Reducing stress, anxiety and depression in undergraduate nursing students: Systematic review. *Nurse Education Today*, 102, 104877. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2021.104877>
- Ammattibarometri. (2021). *Työllistymisen näkymät eri ammateissa*. [Tietokanta]. <https://www.ammattibarometri.fi/kartta2.asp?vuosi=21ii&ammattikoodi=3412&kieli=fi>
- Baik, C., Larcombe, W., & Brooker, A. (2019). How universities can enhance student mental wellbeing: the student perspective. *Higher Education Research & Development* 38:4, 674-687. <https://doi.org/10.1080/07294360.2019.1576596>
- Eläketurvakeskus. (2021). *Tilasto Suomen eläkkeensaajista 2020*. (Eläketurvakeskuksen julkaisu 9/2021). <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143164/tilasto-suomen-elakkeensaajista-2020.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Erkkilä, M., & Hämäläinen, I. (2022). *Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä*. [Pro gradu – tutkielma] <https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2022/09/Erkkila-Hamalainen.pdf>
- Eskola, S., Laitinen-Väänänen, S., Kihlström, H., Koskela, E., Kuhanen, V., Parviainen, T., Puhto, J., Rutanen, M., & Tiihonen, A-K. (2022). Opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn tukeminen Teoksessa A. Hakala, L. Liimatainen ja S. Tuomi. (toim.), *Koulutuksen kehittämisen katsaus 2021* (s. 56–63.) (Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu 316). Jyväskylän yliopisto. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/755218/JAMKJULKAISUJA3162022_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y
- Heikkilä, T. (2014.) *Kvantitatiivinen tutkimus*. [PowerPoint-diat] <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>
- Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (2013). *Tutki ja kirjoita*. (15–17. p.). Tammi.

- Juuti, P. (2010). Työhyvinvoinnin strategia – mitä sillä tarkoitetaan? Teoksessa M. Suutarinen, & P-L. Vesterinen (toim.), *Työhyvinvoinnin johtaminen*. (s. 45–55). Otava.
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. (i.a.). *Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen*. Saatavilla 11.2.2023 <https://www.jamk.fi/fi/projekti/opiskelijahyvinvoinnin-yhteiskehittaminen>
- Jyväskylän yliopisto. (9.6.2022). *Opiskeluhyvinvointitiedon keruu ja tietopankki*. <https://www.jyu.fi/fi/koulutus/koho/koho-hyvat-kaytannot/opiskeluhyvinvointitiedon-keruu-ja-tietopankki>
- Jyväskylän yliopisto. (i.a.). *KOHO - opiskeluhyvinvoinnin parhaaksi korkeakouluissa*. <https://www.jyu.fi/fi/koulutus/koho>
- Kalakoski, V., Käpykangas, S., Valtonen, T., Selinheimo, S., Koivisto, T., Paajanen, T., & Louhimo, R. (2018). *Kognitiivisen ergonomian parantaminen hoitotyössä: Satakunnan sairaanhoitopiirin kehittämishanke* (s. 5–6). Työterveyslaitos. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-261-810-8>
- Kananen, J. (2014). Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuustarkastelu. Teoksessa J. Kananen (toim.), *Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Mitä kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta*. (s. 147–150). Jyväskylän yliopisto.
- Karvonen, S. (2018). Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa L. Kestilä, & S. Karvonen (toim.), *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. (s. 96–100). THL.
- Kauppila, P., & Parviainen, T. (10.6 2022) Hyvinvoiva korkeakoulu - OHKE-hankkeen toimenpiteitä opettajatutorien työn ja osaamisen tueksi. *Elinikäisen ohjauksen verkkolehti Elo*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. <https://verkkolehdet.jamk.fi/elo/2022/06/10/hyvinvoiva-korkeakoulu-ohke-hankkeen-toimenpiteita-opettajatutorien-tyon-ja-osaamisen-tueksi/>
- Keva. (2016). Kuntien ja valtion työntekijöiden eläköitymisennuste 2016–2035. https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/ta-tiedostot/esitteet-ja-julkaisut/julkaisu_kuntien_ja_valtion_tyontekijoiden_elakoitymisennuste_2016_2035_keva.pdf

- Kinchen, E.V., & Loerzel, V. (2018). Nursing Students' Attitudes and Use of Holistic Therapies for Stress Relief. *Journal of Holistic Nursing* 2018 37:1, 6-17. <https://doi.org/10.1177/0898010118761910>
- Konkola, R., Hauta-aho, H., Hiilamo, H., Karttunen, M., Niemi, J., Tuominen, M., Huusko, M. & Väätäinen, M. (2021). *Sosiaali- ja terveystieteiden korkeakoulutuksen arviointi*. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus. https://karvi.fi/wp-content/uploads/2021/06/KARVI_1421.pdf
- Koskela, E. (26.4.2022). Tutoreiden työohjaukset osana OHKE-hanketta. *JAMKO-blogi*. <https://www.jamko.fi/tutoreiden-tyonohjaukset-osana-ohke-hanketta/>
- Koskiniemi, J. (2020). Erityisavustus Koronaepidemian vuoksi tarvittaviin toimenpiteisiin korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistamiseksi ammattikorkeakouluissa ja yliopistoissa. *Ohjauksella Hyvinvointia -hankkeen hankesuunnitelma*.
- Kuitunen, M., & Pystynen, J. (2017). Johtaminen palveluna. Teoksessa: F. Martela, & K. Jarenko (toim.), *Itseohjautuvuus* (s. 287–327). Alma Talent.
- Kunta- ja hyvinvointialuetyönantajat. (28.6.2022). *Keskiansiot*. <https://www.kt.fi/tilastot-ja-julkaisut/palkkatilastot/keskiansiot>
- Kunzler, A.M., Helmreich, I., König, J., Chmitorz, A., Wessa, M., Binder, H. & Lieb K. (2019). Psychological interventions to foster resilience in healthcare students (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2020, Issue 7.
- L 1287/2013. *Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki* 30.12.2013/1287. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>
- L 695/2019 *Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta* 17.5.2019/695. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2019/20190695>
- L 738/2002. *Työturvallisuuslaki* 23.8.2002/738. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2002/20020738#L4P18>
- Landgrén, S. (2021). *Vastavalmistuneiden urapolut 2021*. Talentia. https://www.talentia.fi/wp-content/uploads/2021/11/Talentia_Urapolut2021_raportti.pdf
- Lehti, K. (4.3.2020). *Onko enää kannattavaa kouluttautua sairaanhoitajaksi?* Blogi. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe202002266523>

- Lehtola, M., Laitinen-Väänänen, S., & Kanninen, S. (11.11.2022). Millaista tukea varttunut korkeakouluopiskelija tarvitsee opinnoilleen? *Verkko-lehti SeAMK*. <https://lehti.seamk.fi/muut-artikkelit/millaista-tukea-varttunut-korkeakouluopiskelija-tarvitsee-opinnoilleen/>
- Leppiniemi, S. (4.6.2018). *Mielen kuormitustekijät hoitotyössä ovat lisääntyneet*. Sairaanhoidajaplus. <https://sairaanhoidajat.fi/mielen-kuormitustekijat-hoitotyossa-ovat-lisaantyneet/>
- Liu, C., McCabe, M., Dawson, A., Cyrzon, C., Shankar, S., Gerges, N., Kellelt-Renzella, S., Chye, Y. & Cornish, K. (2020). *Identifying predictors of University student's wellbeing during the COVID-19 pandemic - A data-driven approach*. <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/13/6730/htm>
- Maailman onnellisin opiskelija. (2022). <http://www.maailmanonnellisinopiskelija.fi/>
- Martela, F., & Jarenko, K. (2017). Johdanto – Itseohjautuvuus tulee, oletko valmis?. Teoksessa: F. Martela, & K. Jarenko (toim.), *Itseohjautuvuus* (s. 9–32). Alma Talent.
- McVeigh, C., Ace, L., Ski, C.H., Carswell, C., Burton, S., Rej, S. & Noble H. (2021). *Mindfulness-Based Interventions for Undergraduate Nursing Students in a University Setting: A Narrative Review*. *Healthcare*, 9, 1493.
- Michel, A., Ryan, N., Mattheus, D., Knopf, A., Abuelezam, N.N., Stamp, K., Branson, S., Hekel, B. & Fontenot, H.B. (2021). *Undergraduate nursing students' perceptions on nursing education during the 2020 COVID-19 pandemic: A national sample*. *Nursing Outlook*, 69, 903–912.
- Montén, S. (2010). *Koulutus & Työvoima. Helsingin seutu 2020/ Osaamisella kohti tulevaisuutta*. https://www.vantaa.fi/instancedata/prime_product_julkaisu/vantaa/embeds/vantaawwwstructure/122613_Koulutus_ja_tyovoima_helsingin_seutu_2020_Seppo_Mont_n_2010_.pdf
- Nummi, P. (2018). *Fasilitoivan johtamisen käsikirja*. Alma Talent.
- Ohjauksella hyvinvointia –hanke. (I.a). *Hankkeen verkkosivut*. Saatavilla 21.11.2021 <https://korkeakoulutukee.fi/>

- OHJY-tietosuojaseloste. (l.a). *Tutkimuksen tietosuojaseloste: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa*. [Tutkittavan informointi- ja tietosuojaloma]. Saatavilla 25.2.2023 <https://ohjauksellaohyvinvointia.diak.fi/wp-content/uploads/sites/28/2023/02/Tutkimuksen-tietosuojaseloste.pdf>
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. (18.1.2021). *Avustukset 18.1.2021*. https://okm.fi/documents/1410845/4154572/Avustetut_hankkeet_korkeakouluopiskelijoiden_hyvinvointi.pdf/42be27f6-c33b-f951-54c8-eba804a20d62?t=1611658565021
- Otala, L., & Mäki, T. (2017). Palvelut uudistuvat ja johtaminen muuttuu sote-alalla. Teoksessa: F. Martela, & K. Jarenko (toim.), *Itseohjautuvuus* (s. 265–285). Alma Talent.
- Oulun yliopisto. (i.a.a). Opinto-opas. Maailman onnellisin opiskelija. <https://opas.peppi oulu.fi/fi/opintojakso/KE00AI05/31371>
- Oulun yliopisto. (i.a.b). Opintopsykologin ohjauspalvelut. <https://www oulu.fi/fi/opiskelijalle/opiskelun-tuki-ja-yhteystiedot-opiskelijalle/opintopsykologin-ohjauspalvelut>
- Paakki, N. (2020). Mielenterveys- ja elämäntaitotaidot osaksi henkilöstön osaamista. Teoksessa Ärling, M. (toim.), *Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun –hankkeen loppujulkaisu*. (s. 26-31). (Diak puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>
- Rautamäki, N-M. (2020). Vahvakin voi tarvita tukea. Teoksessa Ärling, M. (toim.), *Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun –hankkeen loppujulkaisu*. (s. 22–25). (Diak puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>
- Rautavuori, L. (2020) *Hoitajaopintojen hakijamäärät laskevat tuhansilla, kun ala polkee kriisistä toiseen – myös koulutuksen maine on kärsinyt*. YLE. <https://yle.fi/uutiset/3-11195636>
- Rautio, K. (15.12.2021). Hyvinvointihankkeet 2021 <https://wiki.eduuni.fi/display/CSCKOJH/Hyvinvointihankkeet+2021>
- Reverté-Villarroya, S., Ortega, L., Lavedán, A., Masot, O., Burjalé-Martí, M.D., Ballester-Ferrando, D., Fuentes-Pumarol, C., & Botigué, T. (2021).

The influence of COVID-19 on the mental health of final-year nursing students: comparing the situation before and during the pandemic. International Journal of Mental Health Nursing, 30, 688–700.

- Sairaanhoitajaliitto. (29.6.2020). *Sairaanhoitajaliiton raportti koronakyselystä sairaanhoitajaopiskelijoille kesäkuussa 2020.* Saatavilla 23.11.2021. <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/06/Sairaanhoitajaliiton-raportti-29.6.2020-sairaanhoitajaopiskelijoiden-lyhyt-koronakysely.pdf>
- Salmimies, R. (2008) *Onnistu itsesi johtamisessa.* WSOYpro.
- Simpura, J. & Uusitalo, H. (2011). Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta.* (s. 106–139). Gaudeamus.
- Sinervo, T., Virtanen, A., & Honkatukia, J. (21.2.2020). *Kadonneiden hoitajien arvoitus.* <https://blogi.thl.fi/kadonneiden-hoitajien-arvoitus/>
- Sohlman, P. (4.2.2020). *Kunta-alan ja valtion eläköitymisennuste 2020–2039.* <https://www.keva.fi/globalassets/2-tiedostot/tama-on-keva-tiedostot/kunta-alan-ja-valtion-elakoitymisennuste-2020-2039.pdf>
- Sydänmaanlakka, P. (2017). *Älykäs itsensä johtaminen* (s. 29–34). 4. painos. Alma Talent.
- Sydänmaanlakka, P. (l.a.). *Älykäs itsensä johtaminen ja hyvinvointi: Miten pitää hyvää huolta yksilön ja organisaation hyvinvoinnista.* Saatavilla 18.12.2021. <https://halsa.fi/uncategorized/itsensa-johtaminen/>
- Tevameri, T. (2021). Katsaus sote-alan työvoimaan Toimintaympäristön ajankohtaisten muutosten ja pidemmän aikavälin tarkastelua. TEM Toimialaraportit 2021:2. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-327-812-7>
- THL. (2021). Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT). <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html>
- Tiili, A. & Kuokkanen, J. (2021). *Lapsen vuoksi Lastensuojelun laitoshoidon vetovoimatekijät ja alalta työntävät tekijät.* Lastensuojelun keskusliiton verkkojulkaisu 2/2021. <https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/2021/03/Lapsen-vuoksi-Lastensuojelun-laitoshoidon-vetovoimatekijat-ja-alalta-tyontavat-tekijat.pdf>

- Toivoniemi, A. (25.9.2017). *Mikä työntekijöitä kuormittaa sosiaali- ja terveysaloilla?* [PowerPoint-diat]. <https://www.tyosuojelu.fi/documents/14660/4839396/Toivoniemi+Ari.pdf/e4256020-62aa-048e-ee66-7565c1b77ed8>
- Tung, Y-J., Lo, K.K.H., Ho, R.C.M., & Tam, W.S.W. (2018). *Prevalence of depression among nursing students: A systematic review and meta-analysis*. *Nurse Education Today*, 63, 119–129.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E., & Broberg, M. (2020). *Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita*. Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja C. https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/149687/Tilastollisen_aineiston_k%C3%A4sittelyn_ja_tulkinnan_perusteita_2020.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Uusitalo, H., & Simpura, J. (2020). Erik Allardt hyvinvoinnin tutkijana. *Yhteiskuntapolitiikka: 5–6*, 579–587. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020112593224>
- Valli, R. (2015). *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen*. PS-kustannus.
- Veikkolainen, T. & Weckström, N. (2020). Opiskelijoiden kokemukset elämäntaitojensa ja opiskelukyvyistä - "Et löytäis sen balanssin ja pystys ole siinä". Teoksessa Ärling, M (toim.), *Voimaa opiskeluun – Otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun –hankkeen loppujulkaisu* (s. 40–46). (Diak puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>
- Vipunen. I.a.-a. *Ammattikorkeakoulujen uusien opiskelijoiden aikaisempi koulutus*. Opetushallinnon tietopalvelu. Saatavilla 27.10.2021. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulut%20-%20uusien%20opiskelijoiden%20aikaisempi%20koulutus%20-%20ammattikorkeakoulu.xlsb
- Vipunen. I.a.-b. *Ammattikorkeakoulujen uudet opiskelijat*. Saatavilla 27.10.2021. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulujen%20uudet%20opiskelijat%20-%20amk.xlsb
- Vipunen. I.a.-c. *Ammattikorkeakoulujen opiskelijat*. Saatavilla 24.4.2022. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Ammattikorkeakoulutuksen%20opiskelijat%20n%C3%A4k%C3%B6kulma%20amk.xlsb

- Wei, H., Dorn, A., Hutto, H., Webb Corbett, R., Haberstroh, A. & Larson, K. (2021). *Impacts of Nursing Student Burnout on Psychological Well-Being and Academic Achievement*. *Journal of Nursing Education*, 60, s. 369-376.
- YTHS. (9.8.2022). *Hoitoon pääsy*. Saatavilla 17.8.2022. <https://www.yths.fi/asiointi/hoidon-laatu-ja-potilasturvallisuus/hoitotakuu-ythsn-palvelussa/hoitoon-paasy/>
- YTHS. (1.a). *Opiskelukyky*. Saatavilla 17.11.2022. <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/>
- Ärting, M. & Hannukkala, M. (2020). Voimaa opiskeluun – Toimintamalleja opiskelijan tueksi. Teoksessa M. Ärting (toim.), *Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun –hankkeen loppujulkaisu* (s.11–15). (Diak puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>
- Ärting, M. (2020). Opiskelijat tarvitsevat turvaverkkoja. Teoksessa M. Ärting (toim.), *Voimaa opiskeluun – Otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun –hankkeen loppujulkaisu* (s. 68–69). (Diak puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>
- Ärting, M. (2020). Tiivistelmä. Teoksessa M. Ärting (toim.), *Voimaa opiskeluun – Otetta ohjaukseen: Voimaa opiskeluun –hankkeen loppujulkaisu* (s. 5–6). (Diak puheenvuoro 29). Diakonia-ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-493-341-4>

LIITE 1. KYSELY

Opiskelijoiden hyvinvoinnin sekä ohjauksen ja tuen tarpeen alkukartoituskysely

Hei opiskelija!

Nyt sinulla on mahdollisuus vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvoinnin, ohjauksen ja tuen saatavuuteen osallistumalla oheiseen kyselyyn!

Kyselyyn vastaaminen kestää noin viisitoista minuuttia ja kysely on auki lokakuun 2021 ajan. Vastaukset kerätään anonyymisti, joten yksittäistä vastaajaa ei pysty tunnistamaan. Vastauksia tullaan käsittelemään luottamuksellisesti. Tulokset julkaistaan ainoastaan kokonaistuloksina, jolloin yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa. Kyselyn tuloksista tiedotetaan syksyn aikana hankkeen omilla nettisivuilla korkeakoulutukee.fi.

Kyselyyn vastaamalla sinun on mahdollista osallistua leffalippujen arvontaan. Arvontaan voi osallistua jättämällä sähköpostiosoitteen kyselyn lopussa olevien ohjeiden mukaisesti. Yhteystietojasi ei voida yhdistää kyselytutkimuksen vastauksiin ja arpaonnen suosiossa, voittajalle ilmoitetaan siitä henkilökohtaisesti sähköpostin välityksellä.

Tämä kysely on osa OHJY- ohjauksella hyvinvointia-hanketta, joka edistää korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia sekä yhteisöllisyyttä. Kyselyn tarkoituksena on selvittää, millaisista yksilöllisistä ja ryhmämuotoisista tuki- ja ohjauspalveluista opiskelijat kokevat hyötyvänsä. Lisäksi kyselyllä kerätään tietoa siitä, millaiseksi opiskelijat kokevat tällä hetkellä oman hyvinvointinsa.

Kyselyn tuloksia hyödynnetään OHJY- ohjauksella hyvinvointia-hankkeessa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden ohjaus- ja tukipalveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Opiskelijoiden toivomia ohjaus- ja tukipalvelumuotoja voidaan välittää myös tiedoksi mm. korkeakouluille, opiskelijahyvinvointihenkilöstölle ja järjestöille, jotta tulevaisuudessa opiskelijoille tarjottaisiin paremmin heidän tarpeitaan ja toiveitaan vastaavia palveluja. Kyselyn kohderyhmään kuuluu OHJY-hankkeessa mukana olevien korkeakoulujen opiskelijat, joita on yli 38 000.

Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoimassa hankkeessa ovat mukana Kajaanin ammattikorkeakoulu (Kamk), Metropolia Ammattikorkeakoulu, Oulun ammattikorkeakoulu (Oamk), Oulun yliopisto, Turun ammattikorkeakoulu, sekä opiskelijakunnat KAMO, O'Diako ja TUO sekä järjestökumppanit Nyyti Ry ja Diakonissalaitos/VAMOS. Hanke saa rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Hankkeen ajanjakso on 6.4.2021-31.12.2023.

Mikäli oma hyvinvointisi jää kyselyn täytettyäsi pohdittamaan sinua ja toivoisit saavasi siihen tukea, olethan yhteydessä oman korkeakoulusi oppilashuoltoon (esim. kuraattori, psykologi, opinto-ohjaaja) tai YTHS:n palveluihin. OHJY-hanke tarjoaa myös jatkossa tukea opiskelijoille hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden vahvistamiseen. Tarjonta vaihtelee korkeakouluittain. Seuraa tarjontaa tunnuksella #korkeakoulutukee.

Lämmin kiitos kyselyyn vastaamisesta!

Yhteistyöterveisin,

OHJY- ohjauksella hyvinvointia-hanke

Kyselystä vastaava organisaatio on hankkeen päätoteuttaja Diakonia-ammattikorkeakoulu ja hankkeen projektipäällikkö on Leea Naamanka. Mahdolliset kyselyyn liittyvät kysymykset ja kommentit voi lähettää sähköpostitse leea.naamanka@diak.fi.

TAUSTATIEDOT

1. Korkeakoulusi

- Diakonia-ammattikorkeakoulu
- Metropolia Ammattikorkeakoulu
- Turun ammattikorkeakoulu
- Kajaanin ammattikorkeakoulu
- Oulun ammattikorkeakoulu
- Oulun yliopisto

2. Kampuksesi

- Diak, Helsinki
- Diak, Oulu
- Diak, Pieksämäki
- Diak, Pori
- Diak, Turku
- Metropolia, Arabian kampus
- Metropolia, Karamalmin kampus
- Metropolia, Myllypuron kampus
- Metropolia, Myyrmäen kampus
- Tuamk, Kupittaaan kampus
- Tuamk, Linnainkadun taidekampus
- Tuamk, Salo IoT Campus

- Tuamk, (Etäopiskelupiste Loimaa)
- Tuamk, (Etäopiskelupiste Uusikaupunki)
- Kamk, Kajaanin ammattikorkeakoulun kampus
- Kamk, Raahen toimipiste
- Oamk, Linnanmaan kampus
- Oamk, Kontinkankaan kampus
- Oamk, Oulaisten kampus
- Oulun yliopisto, Linnanmaan kampus
- Oulun yliopisto, Kontinkankaan kampus

3. Koulutuslasi

- Terveys-, hyvinvointi-, liikunta- ja sosiaali-ala
- Tulkkauksen ala
- Kulttuuri ja viestintä
- Myynti, markkinointi ja liiketoiminta
- Kauppätieteet
- Tekniikan alat ja arkkitehtuuri
- Matkailu
- Opetus, valmennus ja kasvatusalat
- Luonnontieteet, luonnonvara-ala
- Humanistiset ja yhteiskuntatieteelliset alat
- Psykologia
- Lääketieteet
- Tietojenkäsittely ja tietoliikenne
- Johtaminen ja työyhteisö

4. Opiskelumuotosi

- Päiväopinnot
- Monimuoto-opinnot
- Avoin AMK / Avoin yliopisto
- Muu, mikä?

5. Nykyisen tutkinnon aloittamisajankohta

- Syksy 2021
- Kevät 2021
- Syksy 2020
- Kevät 2020
- 2019
- 2018
- 2017 tai aiemmin

6. Ikäsi

- 17 - 21
- 22 - 26
- 27 - 31
- 32 - 36
- 37 - 41
- Yli 41

7. Asumismuotosi

- Yksin
- Vanhempien luona
- Kämpin tai kaverin kanssa

- Kommuunissa
- Soluasunnossa
- Puolison/kumppanin kanssa
- Puolison ja lapsen/lasten kanssa
- Lapsen/lasten kanssa

8. Työllisyystilanteesi

- Säännöllinen kokoaikatyö
- Säännöllinen osa-aikatyö
- Satunnainen työ
- En käy töissä

HYVINVOINTI

9. Miten koet tämänhetkisen hyvinvointisi?

- Erittäin huono
- Huono
- Ei hyvä eikä huono
- Hyvä
- Erittäin hyvä

10. Kuinka tyytyväinen olet tämänhetkiseen elämänlaatuusi?



11. Oletko huolissasi fyysisestä hyvinvoinnistasi?

- En lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Todella paljon
- En osaa sanoa

12. Oletko huomannut muutoksia fyysisessä hyvinvoinnissasi?

- En lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Todella paljon
- En osaa sanoa

13. Esiintyykö sinulla joitakin seuraavista alla mainituista haasteista jokapäiväisessä elämässäsi? (valitse yksi tai useampi vaihtoehto):

- Krooninen tai usein toistuva kipu
- Tilapäinen tai pysyvä liikuntarajoite
- Säännöllistä hoitoa vaativa pitkäaikaissairaus
- Huonosta ergonomiasta johtuvat lihasjäykkyydet tms.
- Liikkumattomuudesta johtuvat lihasjäykkyydet tms.
- Ei mikään näistä

	En lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Todella paljon	En osaa sanoa
Normaalin päivärytmin säilyttämisessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. Selviydytkö päivittäisistä arkisista askareistasi?

- En saa arjen askareitani suoritettua lainkaan
- Suoriudun vain joistakin arjen askareista, mutta joudun ponnistelemaan, että saan ne tehtyä
- Suoriudun useimmista arjen askareistani
- Suoriudun kaikista arjen askareistani ilman suurempia ponnisteluja

18. Oletko huolissasi alkoholin tai muiden päihteiden käytöstäsi?



19. Koetko, että sinulla on tarpeeksi mielihyvää tuottavia sosiaalisia suhteita elämässäsi?

- Minulla ei ole mielihyvää tuottavia sosiaalisia suhteita
- Sosiaaliset suhteeni syövät voimavarojani enkä saa niistä itse mielihyvää
- Minulla on joitakin mielihyvää tuottavia sosiaalisia suhteita, mutta toivoisin saavani niitä lisää
- Minulla on sopivassa määrin mielihyvää tuottavia sosiaalisia suhteita

20. Miten sosiaalisten suhteittesi laatu on muuttunut viimeisen vuoden aikana?

- Heikentynyt
- Ei muutosta
- Parantunut

21. Oletko kokenut kiusaamista nykyisessä korkeakoulussasi?

- Kyllä olen
- En ole
- En osaa sanoa

22. Jos sinua on kiusattu nykyisessä korkeakoulussasi, niin millaista kiusaaminen on ollut?

- Syrjintää / ulosjättämistä
- Epätasa-arvoista käytöstä
- Sanallista epäasiallista käytöstä
- Fyysistä epäasiallista käytöstä
- Seksuaalista häirintää
- Muuta
- En ole tullut kiusatuksi

23. Jos sinua on kiusattu nykyisessä korkeakoulussasi, niin kenen taholta olet kokenut kiusaamista?

- Opiskelijakollegoiden taholta
- Opettajien taholta
- Korkeakoulun muun henkilökunnan taholta

Jonkun muun taholta, kenen?

En ole tullut kiusatuksi

24. Kuinka usein koet yksinäisyyttä?

En koskaan

Harvemmin kuin 2 kertaa kuukaudessa

Viikoittain

Päivittäin

Jatkuvasti

25. Onko yksinäisyyden kokemuksesi muuttunut viime aikoina?

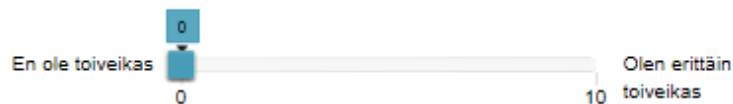
Koen olevani paljon yksinäisempi kuin aiemmin

Koen olevani jonkin verran yksinäisempi kuin aiemmin

En koe olevani niin yksinäinen kuin aiemmin

Ei muutosta aiempaan

26. Kuinka toiveikkaasti suhtaudut tulevaisuuteen?



27. Kuinka tyytyväinen olet tämänhetkiseen työllisyystilanteeseesi?

- En ole tyytyväinen
- Olen jokseenkin tyytyväinen
- Olen tyytyväinen
- En osaa sanoa

28. Aiheuttaako työllisyystilanteesi sinulle turvattomuuden tunteita?

- Ei lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Todella paljon
- En osaa sanoa

29. Kuinka tyytyväinen olet tämänhetkiseen taloudelliseen tilanteeseesi?

30. Aiheuttaako taloudellinen tilanteesi sinulle turvattomuuden tunteita?

- Ei lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon
- En osaa sanoa

31. Koetko koronapandemiasta johtuvien poikkeusolojen vaikuttaneen hyvinvointiisi?

- Ei lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon
- En osaa sanoa

ETÄOPIKELU JA TIIMITYÖSKENTELY

32. Miten etäopiskelu nykyisessä korkeakoulussasi on vaikuttanut hyvinvointiisi?

- Hyvinvointini on heikentynyt
- Etäopiskelulla ei ole ollut vaikutusta hyvinvointiini
- Hyvinvointini on kohentunut

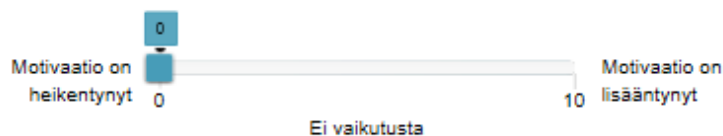
33. Onko etäopiskelu nykyisessä korkeakoulussasi lisännyt henkistä kuormitusta?

- Ei lainkaan
- Vähän
- Jonkin verran
- Paljon
- Erittäin paljon
- En osaa sanoa

34. Miten koet etäopiskelun nykyisessä korkeakoulussasi?

- Erittäin kielteisenä
- Hieman kielteisenä
- En osaa sanoa
- Positiivisena
- Erittäin positiivisena

35. Miten etäopiskelu nykyisessä korkeakoulussasi on vaikuttanut opiskelumotivaatioosi?



36. Ovatko etäopinnot aiheuttaneet sinulle ylimääräistä stressiä verrattuna lähiopetukseen?

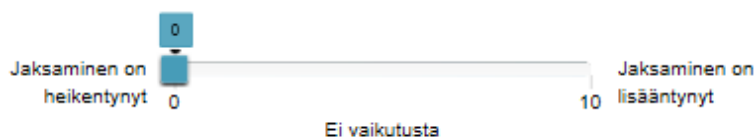
- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

37. Onko etäopiskelu muuttanut opiskelupäivärytmiäsi?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

38. Miten etäopiskelu on muuttanut opiskelupäivärytmiäsi?

- Ei vaikutusta, opiskelupäivärytmini on pysynyt ennallaan
- Opiskelen pääosin öisin
- Opiskelen pääosin iltaisin
- Opiskelen pääosin aamuisin
- Opiskelen pirstaleisesti pitkin päivää
- Opiskelen koko päivän yhtäjaksoisesti
- En osaa sanoa

39. Miten etäopiskelu nykyisessä korkeakoulussasi on vaikuttanut jaksamiseesi?**40. Onko etäopiskelu nykyisessä korkeakoulussasi vaikuttanut opintojen etenemiseen?**

- Opinnot ovat hidastuneet
- Olen pysynyt suunnitellussa aikataulussa
- Opinnot ovat nopeutuneet

41. Miten ryhmäytyminen opiskelukavereiden kanssa on sujunut etäopiskelun aikana nykyisessä korkeakoulussasi?

- Erittäin huonosti
- Huonosti
- Kohtalaisesti
- Hyvin
- Erittäin hyvin
- Ei koske minua

42. Miten ryhmätyöt ovat sujuneet etäopiskelun aikana nykyisessä korkeakoulussasi?

- Erittäin huonosti
- Huonosti
- Kohtalaisesti
- Hyvin
- Erittäin hyvin
- Ei koske minua

43. Millaisiksi olet kokenut vuorovaikutus- ja tiimityöskentelytaitosi etäopiskelun aikana nykyisessä korkeakoulussasi?

- Erittäin huonoksi
- Huonoksi
- Kohtalaiseksi
- Hyväksi
- Erittäin hyväksi
- En osaa sanoa

44. Millaisiksi olet kokenut opiskelukollegoiden vuorovaikutus- ja tiimityöskentelytaidot etäopiskelun aikana nykyisessä korkeakoulussasi?

- Erittäin huonoksi
- Huonoksi
- Kohtalaiseksi
- Hyväksi
- Erittäin hyväksi
- En osaa sanoa

45. Miten etäopiskelu nykyisessä korkeakoulussasi on vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin (tässä kysymyksessä sosiaalisilla suhteilla tarkoitetaan yhteydenpitoa opiskelukavereihin)?

- Minulla ei ole sosiaalisia suhteita
- Sosiaaliset suhteet ovat huomattavasti vähentyneet
- Sosiaaliset suhteet ovat vähentyneet
- Ei ole vaikuttanut sosiaalisiin suhteisiin
- Sosiaaliset suhteet ovat lisääntyneet
- Sosiaaliset suhteet ovat huomattavasti lisääntyneet

46. Miten haluaisit jatkossa opiskella?

- Enimmäkseen etäopetuksessa
- Enimmäkseen lähiopetuksessa
- Lähi- ja etäopetuksessa yhtä paljon
- Kokonaan lähiopetuksessa
- Kokonaan etäopetuksessa

OPISKELUUN JA HYVINVOINTIIN LIITTYVÄ APU, TUKI JA OHJAUS

Tässä osiossa korkeakoulun tarjoamilla tuki- ja ohjauspalveluilla tarkoitetaan korkeakoulun kuraattoria ja opinto-ohjaajaa sekä erilaisia korkeakoulun tarjoamia ryhmiä ja tukipajoja.

47. Viimeisen vuoden aikana olet kokenut tarvitsevasi apua, tukea tai ohjausta (voit valita useamman):

- Opintoihin (sisältö, suorittaminen, eteneminen)
- Opiskeluvaikeuksiin (motivaatio, oppimisen haasteet)
- Oppimisvaikeuksiin (lukivaikeus ym.)
- Järjestelmien tai laitteiden käyttöön
- Kirjasto- tai tietopalveluiden käyttöön
- Mielenterveyden haasteisiin
- Yksinäisyyteen
- Haasteisiin ihmissuhteissa
- Kiusaamiskokemuksiin
- Fyysisen hyvinvoinnin haasteisiin
- Päihteiden käytön haasteisiin
- Taloudelliseen tilanteeseen
- Muuhun, mihin?
- En ole kokenut tarvitsevani apua, tukea tai ohjausta

Seuraavat kysymykset kartoittavat OPINTOIHIN liittyvän avun, tuen ja ohjauksen hakemista ja saamista.
(Kyselyssä kartoitetaan myöhemmin hyvinvointiin liittyvän tuen tarpeita.)

48. Tiedät, mistä voit tarvittaessa hakea apua, tukea tai ohjausta OPINTOIHISI liittyen:

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

49. Sinulle näistä mieluisin taho saada apua, tukea tai ohjausta OPINTOIHISI, olisi (valitse 1-3 mieluisinta):

- Opettajatutor
- Muu korkeakoulun opettaja
- Opiskelijatutor
- Opiskelukaverit
- Korkeakoulun kuraattori
- Korkeakoulun opinto-ohjaaja
- Korkeakoulun tarjoamat ryhmät tai tukipajat
- Korkeakoulun psykologi
- Oma läheisverkosto
- Verkkosivusto
- Muu, mikä?

50. Sinulle näistä mieluisin tapa saada apua, tukea tai ohjausta OPINTOIHISI, olisi (valitse 1-3 mieluisinta):

- Yksilöohjaus ja tuki, verkossa
- Yksilöohjaus ja tuki, kasvotusten
- Ryhmäohjaus ja tuki, verkossa
- Ryhmäohjaus ja tuki, kasvotusten
- Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvotusten

- Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali
- Minulle ei ole merkitystä sillä, millä tavalla apua tarjotaan

51. Luotat siihen, että voit tarvittaessa saada apua, tukea tai ohjausta OPINTOIHISI:

	En lainkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Paljon	Todella paljon	En osaa sanoa
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muilta korkeakoulun opettajilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatutoreilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelukavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkosivuilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omalta läheisverkostolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muualta, mistä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

52. Viimeisen vuoden aikana olet saanut apua, tukea tai ohjausta OPINTOIHISI (voit valita useamman):

- Korkeakoulun kuraattori
- Korkeakoulun opinto-ohjaaja
- Korkeakoulun tarjoamat ryhmät tai tukipajat
- Korkeakoulun diakonissa tai pastori
- Korkeakoulun psykologi
- Opettajatutor
- Muu korkeakoulun opettaja
- Opiskelijatutor
- Jokin järjestö tai yhdistys

- Verkkosivusto
- Opiskelukaverit
- Oma läheisverkosto
- Muu, mikä?
- En ole saanut apua, tukea tai ohjausta, vaikka olen hakenut
- En ole hakenut/tarvinnut apua, tukea tai ohjausta
- En ole opiskellut viimeisen vuoden aikana

53. Oletko hakenut apua, tukea tai ohjausta OPINTOIHISI korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista, opettajalta, tutor-opiskelijalta tai opiskelukavereilta?

- En ole (voit siirtyä kysymykseen 57)
- Olen

54. Opintoihin liittyvän avun, tuen ja ohjauksen hakeminen oli riittävän helppoa:

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muulta korkeakoulun opettajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelukavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

55. Opintoihin liittyvän avun, tuen ja ohjauksen saaminen oli riittävän nopeaa:

Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
--------------	-----------------------	------------	--------------------------------

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muulta korkeakoulun opettajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelukavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

56. Olet tyytyväinen opintoihin saamaasi apuun, tukeen ja ohjaukseen:

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muulta korkeakoulun opettajalta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijatutorilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelukavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

57. Mikäli sinulla on opintoihin liittyvä erityisjärjestelyiden tarve (esim. lukemiseen tai kirjoittamiseen liittyvä vaikeus, liikunta- tai aistivamma tai pitkäaikaissairaudesta aiheutuva haitta), oletko saanut riittävästi tukea ja ohjausta opintoihisi?

- Olen
- En
- Ei koske minua

Seuraavat kysymykset kartoittavat avun, tuen ja ohjauksen hakemista ja saamista HYVINVOINTIIN liittyen.

58. Tiedät, mistä voit tarvittaessa hakea apua, tukea tai ohjausta HYVINVOINTIISI liittyen:

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

59. Sinulle näistä mieluisin taho saada apua, tukea tai ohjausta HYVINVOINTIISI, olisi (valitse 1-3 mieluisinta):

- Korkeakoulun kuraattori
- Korkeakoulun opinto-ohjaaja
- Korkeakoulun tarjoamat ryhmät tai tukipajat
- Korkeakoulun diakonissa tai pastori
- Korkeakoulun psykologi
- Opettajatutor
- Muu korkeakoulun opettaja
- Opiskelijatutor
- YTHS
- Perusterveydenhuolto (terveysasema)
- Työterveys
- Erikoissairaanhoido
- Yksityinen lääkäriasema
- Jokin järjestö tai yhdistys
- Verkkosivusto
- Opiskelukaverit
- Oma läheisverkosto
- Muu, mikä?
-

60. Sinulle näistä mieluisin tapa saada apua, tukea tai ohjausta HYVINVOINTIISI, olisi (valitse 1-3 mieluisinta):

- Yksilöohjaus ja tuki, verkossa
- Yksilöohjaus ja tuki, kasvotusten
- Ryhmäohjaus ja tuki, verkossa
- Ryhmäohjaus ja tuki, kasvotusten
- Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvotusten
- Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali
- Minulle ei ole merkitystä sillä, millä tavalla apua tarjotaan

61. Luotat siihen, että voit tarvittaessa saada apua, tukea tai ohjausta HYVINVOINTIISI:

	En lainkaan	Vähän	Jonkin verran	Paljon	Todella paljon	En osaa sanoa
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YHTS:n palveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joltain järjestöltä tai yhdistykseltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkkosivuilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelukavereilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omalta läheisverkostolta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muualta, mistä? <input type="text"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

62. Viimeisen vuoden aikana olet saanut apua, tukea tai ohjausta HYVINVOINTIISI (voit valita useamman):

- Korkeakoulun kuraattori
- Korkeakoulun opinto-ohjaaja

- Korkeakoulun tarjoamat ryhmät tai tukipajat
- Korkeakoulun diakonissa tai pastori
- Korkeakoulun psykologi
- Opettajatutor
- Muu korkeakoulun opettaja
- Opiskelijatutor
- YTHS
- Perusterveydenhuolto (terveysasema)
- Työterveys
- Erikoissairaanhoido
- Yksityinen lääkäriasema
- Jokin järjestö tai yhdistys
- Verkkosivusto
- Opiskelukaverit
- Oma läheisverkosto
- Muu, mikä?
- En ole saanut apua, tukea tai ohjausta, vaikka olen hakenut
- En ole hakenut/tarvinnut apua, tukea tai ohjausta

63. Oletko hakenut apua, tukea tai ohjausta hyvinvointiisi korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista, YTHS:ltä tai joltain järjestöltä / yhdistykseltä?

- En ole (voit siirtyä kysymykseen 67)
- Olen

64. Hyvinvointiin liittyvän avun, tuen ja ohjauksen hakeminen oli riittävän helppoa:

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YTHS:itä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joltain järjestöltä tai yhdistykseltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

65. Hyvinvointiin liittyvän avun, tuen ja ohjauksen saaminen oli riittävän nopeaa:

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YTHS:itä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joltain järjestöltä tai yhdistykseltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

66. Olet tyytyväinen hyvinvointiin saamaasi apuun, tukeen ja ohjaukseen:

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa / en ole hakenut
Korkeakoulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
YTHS:itä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Joltain järjestöltä tai yhdistykseltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

67. Korkeakoulusi on mielestäsi viestinyt riittävän hyvin opintoihin ja hyvinvointiin saatavilla olevista tuki- ja ohjauspalveluista:

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

68. Mistä löytäisit parhaiten tietoa opiskelijalle tarjolla olevista opintoihin ja hyvinvointiin liittyvistä tuki- ja ohjauspalveluista? (valitse yksi):

- Korkeakoulun nettisivuilta
- Korkeakoulun somesta
- Korkeakoulun intrasta
- Korkeakoulun viestintäkanavasta, kuten Tuudosta
- Sähköpostista
- Opettajalta tai opiskelijatutorilta
- Muualta, mistä?



LIITE 2. OKM-rahoitteiset hankkeet opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseksi

Hankerahoituksen saaja	Yhteistyötahot	Hanke/rahojen käyttötarkoitus
Diakonia-ammattikorkeakoulu Oy	Metropolia Ammattikorkeakoulu Oy, Helsingin Diakonissalaitoksen säätiö sr, Nyyti ry, Turun ammattikorkeakoulu Oy, Kajaanin Ammattikorkeakoulu Oy (KAMK), Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta O'Diako, Kajaanin Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta KAMO, Oulun yliopisto, Oulun ammattikorkeakoulu Oy (Oamk), Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta - TUO	Opiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin edistäminen korkeakouluissa
Tampereen ammattikorkeakoulu Oy	Tampereen korkeakoulusäätiö sr, Tampereen ylioppilaskunta, Tampereen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta	TreSilienssi – vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi Tampereen korkeakouluuyhteisössä
Helsingin yliopisto		Opiskelijoille hyvinvointia kokonaisvaltaisesti
Oulun yliopisto	Oulun yliopisto (OY), Tampereen yliopisto, Turun yliopisto (TY), Itä-Suomen yliopisto (ISY), Aalto-yliopisto, Lapin yliopisto (LY), Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto (LUT)	AnalytiikkaÄly-Etäohjaus: Korkeakouluopiskelijoiden itseohjautuvuuden ja etäohjauksen tukeminen oppimisanalytiikalla
Jyväskylän ammattikorkeakoulu Oy	Seinäjoen ammattikorkeakoulu Oy, Jyväskylän ammattikorkeakoulun opiskelijakunta JAMKO, Seinäjoen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta SAMO	Opiskelijahyvinvoinnin yhteiskehittäminen - OHKE
Itä-Suomen yliopisto		SILLAT -ohjelma sujuvan opiskelun tukemiseksi ja opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi UEFissa 2021 ja 2022
Jyväskylän yliopisto	Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta	Koronaepidemian vuoksi tehtävät toimenpiteet opiskelijoiden ohjaukseen ja hyvinvoinnin tukeen Jyväskylän yliopistossa
Lappeenrannan-Lahden teknillinen yliopisto LUT	LAB-ammattikorkeakoulu, Ylioppilaskunta LTKY, Opiskelijakunta KOE	Linjakas ja Liikkuva LUT-yhteisö kehittää linjakasta ohjausta, lisää yhteisöllisyyttä ja edistää liikkuvaa opiskelua.

Aalto-korkeakoulusäätiö sr		Koronan vuoksi toimenpiteet ohjauksen ja hyvinvoinnin tukeen: Opiskelijan tuki, palveluohjaus, yhteisöllisyyden lisääminen
Turun ammattikorkeakoulu Oy	Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta TUO	Vertaisohjauksesta voimaa! - osallistava vertaisohjaus opiskelijoiden verkko-ohjauksen ja hyvinvoinnin tukena
Ab Yrkehögskolan vid Åbo Akademi	Åbo Akademi	Anställa projektledare, anlita sakkunniga och resurspersoner, medel för kommunikation, marknadsföring och resor.
Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Oy	Laurea ammattikorkeakoulu Oy, Haaga-Helian Opiskelijakunta Helga	HALI - Korkeakoulujen ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin tuen vahvistaminen palvelumuotoilun keinoin
Laurea-ammattikorkeakoulu Oy		OMA OTE - Opiskelijoiden hyvinvointitoimijuuden ja opintojen edistymisen tukeminen koronatilanteessa Laureassa
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu Oy	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta	Yhteisöllisyyden ja opiskeluyhyvinvoinnin lisääminen verkotutoroinnin ja muun matalan kynnyksen ohjauksen avulla
Savonia-ammattikorkeakoulu Oy	Opiskelijakunta SAVOTTA	SUOTUISA - Sujuvan opiskelun tuki. Matalan kynnyksen tarveperustaisia hyvinvointipalveluja sujuvan opiskelun turvaamiseksi
Metropolia Ammattikorkeakoulun opiskelijakunta	Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta O'Diako, Haaga-Helian opiskelijakunta Helga, Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta - TUO, Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta Laureamko	Hankkeen tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden osallisuutta ja yhteisöllisyyttä korkeakoulu yhteisöissä.
Lapin yliopisto		Hankkeessa mallinnetaan korkeasteen sosiaalityön toimintamalli entistä monimuotoisemman asiakaskentän tarpeisiin.
Satakunnan ammattikorkeakoulu Oy	Satakunnan ammattikorkeakoulu Oy, Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijakunta (SAMMAKKO)	StudyWell - Hyvinvoiva opiskelija ja opiskeluyhteisö SAM-Kissa
Turun yliopisto	Turun yliopiston ylioppilaskunta	Mielen päällä -hanke
Turun yliopisto	Åbo Akademi	Vertaistukea ja ohjausta työllistymisen epävarmuuteen

Åbo Akademi		Nystart! – syftar till att stöda studerande och förebygga att studier fördröjs eller avbryts.
Vaasan yliopisto		Mikä neuvoksi: Vaasan yliopiston opiskelijoiden ennakkoivien ohjaus ja hyvinvointipalveluiden vahvistaminen ja uudistaminen
Centria-ammattikorkeakoulu Oy		AMOR - ammattikorkeakoulu-opiskelijoiden monipuolisten ohjauspalveluiden rakentaminen
Aalto-yliopiston ylioppilaskunta		Opiskelijoiden yhteisöllisyyden ja hyvinvoinnin edistäminen muuttuvassa maailmassa - tarvelähtöinen palvelukokonaisuuden arviointi ja kehitys sekä digitaaliset ratkaisut akuutissa tilanteessa
Oulun Yliopiston Ylioppilaskunta		Opiskelijahyvinvointia ja -yhteisöllisyyttä lisäävän tuutoritoiminnan käynnistäminen Oulun yliopistossa
Yrkehögskolan Arcada Ab	Arcada studerandekår - ASK	Nya verksamhetsformer som stöd för studentvälmående
Lapin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta		Monimuototapahtumakonseptin kehittäminen ja tapahtumien pilotoiminen.
Oy Vaasan ammattikorkeakoulu - Vasa yrkehögskola Ab		VamKIT: Koko opiskelu-uran aikainen opintojen ja elämäntaitojen tukeminen ja kehittäminen
Svenska Handelshögskolan		Stöd för studenternas välmående under Corona-pandemin, ökad studievägledning, samtalsjänster, uppföljning och samverkan
Taideyliopisto	Taideyliopiston ylioppilaskunta	Yliopiston opiskelijoiden itseohjautuvuuden ja yhteisöllisyyden tukemiseen, opinto-psykologipalveluiden vahvistamiseen.
Suomen Humanistinen Ammattikorkeakoulu Oy	Humako Ry	Opiskelijan digikampus - digioppimisen yhteisölliset palvelut korona-epidemian tuomien ongelmien ratkaisemiseksi.
Oulun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta OSAKO		Oamkin opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen, erityisesti henkisen jaksamisen parantaminen.

Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta POKA		NYT - Nähdään Yhdessä Toisemme
Vaasan ammattikorkeakoulun opiskelijakunta, Studerandekåren vid Vasa yrkeshögskola		Opiskelijakunnan etäpalveluiden kehittäminen
Turun ammattikorkeakoulun opiskelijakunta - TUO		Tapahtumilla opiskelijoiden yhteisöllisyyden kasvattaminen ja yksinäisyyden sekä syrjäytymisen ehkäiseminen
Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta - O'Diako		Verkkoyhteisöllisyyden juurruttaminen osaksi jatkuvaa toimintaa
Lapin yliopiston ylioppilaskunta		Opiskelijoiden hyvinvoinnin tukementutkinto- ja vaihtoopiskelijoille suunnatun tuutoritoiminnan kehittämisen avulla.

Mukaihen Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021.