

Janette Saari

”TIETYLLÄ TAPAA TUNTUU, ET ELÄMÄ ON PYSÄHTYNYT”

Koronapandemian vaikutukset korkeakouluopiskelijoiden
hyvinvointiin

Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta
Kandidaatin tutkielma
Joulukuu 2020

TIIVISTELMÄ

Janette Saari: Koronapandemian vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin
Kandidaatin tutkielma
Tampereen yliopisto
Kasvatustieteiden tutkinto-ohjelma
Joulukuu 2020

Koronavirus alkoi levitä lähes koko muun maailman lisäksi myös Suomessa alkuvuodesta 2020. Tämä on muuttanut opiskelijoiden normaalia arkea, sillä opetus on siirtynyt lähes kokonaan etäopetuksesi ja suurin osa opiskelijoille tärkeistä tapahtumista on jouduttu perumaan. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, miten koronapandemia on vaikuttanut opiskelijoiden hyvinvointiin ja jaksamiseen. Vaikutusten lisäksi halusin selvittää ne tekijät, mitkä ovat auttaneet opiskelijoita erilaisen arjen keskellä. Tutkimustehtävää lähestyttiin kahden tutkimuskysymyksen avulla. Nämä tutkimuskysymykset olivat, millä tavoin opiskelijat ovat kokeneet pandemian tuomat muutokset ja mitkä asiat ovat auttaneet sekä vaikeuttaneet opiskelijoiden arkea.

Tutkimuksen teoria pohjautuu hyvinvoinnin käsitteeseen sekä korkeakouluopiskelijoille aiemmin tehtyihin hyvinvointitutkimuksiin ja niistä saatuihin tuloksiin. Resilienssi ja sen vahvistaminen luovat pohjan tutkimusten tulosten tarkastelulle. Lisäksi yhtenä teoreettisena lähtökohtana on itseohjautuvuus ja sen ilmeneminen käytännössä opiskelijoilla. Koronapandemiaa ja sen vaikutuksia ei vielä tähän päivään mennessä ole ehditty tutkia, mutta tarkastelen tuloksia erilaisten hyvinvointitutkimusten valossa. Tutkimuksen aineistona toimivat seitsemän Tampereen yliopiston kolmannen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijan haastattelut, jotka analysoin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Analyysivaiheessa muodostin tutkimuskysymyksistäni kuitenkin yhden kokonaisen pääteeman: koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden arkeen, jonka avulla aineistoa oli helpompi analysoida.

Haastatteluiden perusteella opiskelijoiden tämänhetkiseen arkeen vaikutti negatiivisella tavalla kolme keskeistä asiaa: haasteet, oma toiminta sekä erilainen arki. Opiskelijoiden arjessa on kuitenkin myös löydettävissä jotain positiivistakin: eteenpäin vievät eli auttavat tekijät. Koronapandemiaa ja sen vaikutuksia ei ole vielä ehditty tutkimaan. Korkeakouluopiskelijoille tehdyissä hyvinvointitutkimuksissa on kuitenkin havaittu puutteita opiskelijoiden psyykkisessä hyvinvoinnissa. Näihin aiempiin tutkimustuloksiin vedoten voidaan huomata, että tämän tutkimuksen tulokset nojaavat aiempiin tutkimustuloksiin: opiskelijat voivat etenkin psyykkisesti huonosti ja kokevat jaksamisensa heikkona.

Avainsanat: Hyvinvointi, resilienssi, itseohjautuvuus, koronapandemia

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	HYVINVOINTI	6
2.1	Hyvinvoinnin määritelmä.....	6
2.2	Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi	7
3	RESILIENSSI	11
3.1	Resilienssin määritelmä	11
3.2	Resilienssin vahvistaminen.....	12
4	ITSEOHJAUTUVUUS	14
4.1	Itseohjautuvuuden määritelmä.....	14
4.2	Itseohjautuvuuden kehittäminen	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	17
5.1	Tutkimustehtävä.....	17
5.2	Tutkimusmenetelmä.....	17
5.3	Aineistonkeruu ja haastateltavat	18
5.4	Aineiston analyysi	18
6	OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI	21
6.1	Haasteet.....	21
6.2	Auttavat tekijät.....	23
6.3	Oma toiminta.....	25
6.4	Erilainen arki	26
7	POHDINTA	28
7.1	Tulosten yhteenveto ja pohdinta	28
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
7.3	Jatkotutkimusmahdollisuudet.....	32
	LÄHTEET	34
	LIITTEET	39

TAULUKOT

TAULUKKO 1.	KORONAPANDEMIAN VAIKUTUKSET OPISKELIJOIDEN ARKEEN.....	20
--------------------	---------------------------------------------------------------	-----------

1 JOHDANTO

Vuoden 2019 joulukuussa Kiinasta sai alkunsa uusi, tuntematon koronavirus, joka nimettiin SARS-CoV-2:ksi (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020). Tämän viruksen vuoksi olemme jo lähes vuoden eläneet hyvin poikkeuksellista ajanjaksoa, joka on vaikuttanut enemmän tai vähemmän meihin jokaiseen. Virus ei ole turhaan pelätty ja paljon puhuttu, sillä se aiheuttaa nopeasti levitessään tavallisen flunssan ja suolistoinfektioiden lisäksi vakavampia ja akuutteja hengitystietauteja (Calleja, 2020). Sen lisäksi, että virus vaikutti muun muassa ravintoloiden toimintaan, vaikutti se myös radikaalisti opiskelijoiden arkeen. Viimeistään tähän päivään mennessä jokaiselle opiskelijalle on tullut etäopetus ja välttämätön aikatauluttaminen tutuksi. Joillekin se sopii paremmin kuin toisille mutta varmaa on se, että jokaisen täytyy kuitenkin tavalla tai toisella sopeutua tähän poikkeukselliseen tilanteeseen.

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, millä tavoin koronavirus ja sen tuomat muutokset ovat vaikuttaneet korkeakouluopiskelijoiden kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Lisäksi tutkimuksen tuloksilla halutaan saavuttaa merkittävä yhteys opiskelijoiden kokemaan yhteisöllisyyden puutteeseen ja antaa mahdollisesti vertaistukea muille samassa tilanteessa oleville. Haastatteluista kuitenkin kävi ilmi, että vaikutukset ovat ulottuneet lähinnä pelkästään opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen, joten keskityn tutkimuksessa tähän näkökulmaan enemmän. Lisäksi tarkastelen tutkimuksessa sitä, mitkä asiat auttavat opiskelijoita erilaisen arjen keskellä ja mitkä asiat koetaan erityisen haastavina tässä poikkeustilassa.

Hyvinvointia ja sen eri ulottuvuuksia on tutkittu paljon, mutta COVID-19-pandemian ennennäkemättömyydestä ja ajankohtaisuudesta johtuen sitä, ja sen vaikutuksia ei ole vielä ehditty tutkia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2016 teettämässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (THL, 2016) psyykkisiä oireita (uniongelmia, keskittymisvaikeuksia, jännittyneisyys, masentuneisuus, ahdistuneisuus) kokivat 33 prosenttia naisista ja 25 prosenttia

miehistä. Luvut olivat jo tuolloin suuria tarkastellessa opiskelijoiden psyykkistä hyvinvointia, joten haluan tarkastella nyt sitä, millä tavoin opiskelijat kokevat oman jaksamisensa pandemian ja sen vaikutusten keskellä.

Tutkimus etenee seuraavanlaisesti. Aluksi määrittelen tutkimuksen kannalta tärkeät käsitteet hyvinvointi, resilienssi ja itseohjautuvuus. Lisäksi tarkastelen käsitteitä opiskelijan näkökulmasta, eli miten opiskelijat ovat aiemmissa tutkimuksissa kokeneet hyvinvointinsa ja miten sekä resilienssiä että itseohjautuvuutta pystyy yksilökohtaisesti vahvistamaan. Nämä seikat ovat tärkeitä tutkimustulosten ymmärtämisen kannalta. Tämän jälkeen avaan lukijalle, miten tutkimus käytännössä toteutettiin. Kerron tutkimusmenetelmästä, aineistonkeruusta sekä aineiston analysoinnin etenemisestä. Tutkimuksen toteuttamisesta siirryn tuloksiin, jotka käyn läpi yksitellen teema kerrallaan. Lopuksi vielä pohdin tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

2 HYVINVOINTI

2.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Hyvinvoinnin käsite on keskeinen tässä tutkimuksessa, sillä se määrittää kokonaisvaltaisesti opiskelijoiden jaksamisen tilan tässä poikkeuksellisessa koronapandemian aiheuttamassa ajanjaksossa. Hyvinvoinnilla on vaikutus niin opiskelijoiden vapaa-aikaan kuin opiskelun eteenpäin viemisellekin. Hyvinvoinnille ei ole määritelty yhtä oikeaa selitystä, vaan siihen liittyen on tehty paljon tutkimuksia ja määritelmiä, jotka eivät ole toisiaan poissulkevia. Erik Allardt (1993) on tutkinut vaihtoehtoista lähestymistapaa hyvinvointitutkimuksille. Näissä tutkimuksissa hyvinvointi on jaettu kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat materiaaliset tarpeet (*having*), sosiaaliset suhteet (*loving*) ja tekijät henkilökohtaisen kasvun taustalla (*being*). Yksilön kokemaan hyvinvointiin sen sijaan vaikuttavat Allardtin (1993) mukaan sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus sekä sosiaalinen pääoma.

Maailman terveysjärjestö World Health Organization (WHO, 2018) on puolestaan määrittänyt hyvinvoinnin täydelliseksi tilaksi, jossa yhdistyy fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Yleisesti hyvinvointi on jaettu viiteen eri osa-alueeseen: fyysiseen, henkiseen, sosiaaliseen, hengelliseen sekä emotionaaliseen hyvinvointiin, jotka kaikki vaikuttavat osaltaan yksilön kokemaan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen (Masters, 2004). Hyvinvoiva ihminen pystyy itsenäiseen toimintaan: hoitamaan opiskelunsa, nauttimaan ihmissuhteista, pitämään itsestään huolen sekä tekemään päätöksiä ilman muiden apua (Kestilä, Mansikkamäki, Mäkelä & Paukkala, 2011.)

Jokainen voi itse vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa tarkkailemalla omaa toimintaa ja sitä, mikä hyvinvointiin vaikuttavista osa-alueista mahdollisesti kaippaa muutosta. Näitä hyvinvoinnin osa-alueita ovat esimerkiksi riittävä uni ja hyvä unenlaatu, monipuolinen ravinto, riittävä liikunta, mielekkäiden asioiden tekeminen tai sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen (Mielenterveystalo.fi, 2020).

Vaikka vastoinkäymiset saattavat olla yllättäviä, niin silti ne kuuluvat luontaisesti osaksi meidän kaikkien elämää. Jettenin ym. (2011) mukaan varsinkin sosiaalisella eristäytyneisyydellä on pidemmän ajan kuluessa tuhoisia seurauksia yksilön resilienssiin, yleiseen terveyteen sekä hyvinvointiin. Oma arki koostuu päivittäisistä rytmeistä ja rutiineista, jotka vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Mielenterveydellä tarkoitetaan psyykkisen hyvinvoinnin tilaa, jossa yksilö pystyy toimimaan tuotteliaasti sekä selviytymään elämän erilaisista stressitilanteista. Mielenterveys on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, jota voidaan edistää positiivisen mielenterveyden avulla (Appelqvist-Schmidlechner, Tuisku, Tamminen & Nordling, 2016.) Myös mieli voi hyvin, kun arjen hyvinvointi on kunnossa.

2.2 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Opiskelijoiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä on Suomessa ja muualla maailmassa tutkittu melko paljon. Noblen, McGrathin, Wyattin, Carbinesin ja Robbin (2008) tutkimuksessa koskien opiskelijoiden hyvinvointia selvisi opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavat seikat kuten henkinen hyvinvointi, sosiaalisesti vastuullinen elämäntapa sekä akateeminen sitoutuminen ja saavutukset. Eräässä tutkimuksessa tutkittiin opettajan ja luokkatilan vaikutusta opiskelijoiden hyvinvointiin (Petegem, Aelterman, Rosseel & Creemers, 2006). Yksi hyvinvointitutkimus jopa paljasti, että tutkimusta varten kerätyt tiedot eivät anna opiskelijoille riittävästi aikaa pohtia omaa hyvinvointiaan (Simmons, Graham & Thomas, 2015), mistä johtuen hyvinvointia on kyseenalaista tutkia. Tutkimuksia on Suomessa tehty sekä tietyissä yksittäisissä oppilaitoksissa että laajemmin kunnallisesti. Esimerkiksi Mikkelin ammattikorkeakoulussa vuonna 2013 teetetty tutkimus opiskelijoiden hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä (Meriläinen, Haapala & Vääntinen, 2013) sekä Hyvinkään Laurean ammattikorkeakoulussa vuonna 2009 teetetty tutkimus opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin tilasta (Järvinen & Oikarinen, 2009). Näitä tutkimuksia tarkastellessani kiinnitin huomiota erityisesti psyykkisen ja henkisen hyvinvoinnin tuloksiin, sillä niistä pohjautuva tieto liittyy keskeisesti tähän tutkimukseen. Tutkimustuloksia on myös helpompi analysoida aiemman tiedon pohjalta.

Vuonna 2013 Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus julkaisi laajan opiskelijabarometrin, joka keskittyi kokonaisvaltaisesti korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Kyseisessä barometrissä opiskelijat arvioivat opiskelukykynsä yleisesti ottaen vahvaksi ja itsenäisestä opiskelusta koettiin suoriuduttavan hyvin. Opintojen ja muun elämän yhteensovittaminen sekä opiskeluun varattu tehokas ajankäyttö sen sijaan koettiin haastavaksi. Opiskelijat pitivät säännöllisesti yhteyttä lähimpiin ystäviin ja vain murto-osa opiskelijoista tunsivat olevansa yksinäisiä. Noin 20 prosenttia korkeakouluopiskelijoista koki omien voimavarojen riittämättömyyttä. (Opiskelijabarometri 2013.) Vuonna 2019 teetetystä opiskelijabarometrissä puolestaan pääpaino oli pelkästään mielen hyvinvoinnissa ja sen yksilökohtaisessa kokemisessa. Barometri on teetetty koulutusalojen mukaan, ja esimerkiksi kasvatuksellisilla aloilla (mm. luokanopettajan koulutus) 79 prosenttia vastaajista koki mielen hyvinvoinnin tasokseen ”kohtalainen”, 13 prosenttia ”matala” ja 8 prosenttia ”korkea”. (Opiskelijabarometri 2019.)

Toinen merkittävä tutkimus koskien korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia on Ylioppilaiden Terveystutkimus, joka on suunnattu sekä yliopistossa että ammattikorkeakoulussa opiskeleville. Tämä tutkimus on ainoa säännöllisesti toteutettava tutkimus korkeakouluopiskelijoille ja siitä syystä merkittävä. Tutkimus on toteutettu vuodesta 2000 lähtien ja viimeisin tutkimus aiheesta tehdään vuonna 2020, jolloin tuloksissa tullaan mahdollisesti huomaamaan koronapandemian vaikutukset opiskelijoissa. Tutkimuksessa keskitytään laajasti sekä opiskelijoiden fyysiseen, psyykkiseen että sosiaaliseen terveydentilaan. Viimeisimmän, vuonna 2016 tehdyn tutkimuksen mukaan vastaajista vain 66 prosenttia koki henkisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Lisäksi 33 prosenttia vastaajista koki opinnoista johtuvaa runsasta stressiä. (KOTT 2016.)

Hyvinvointi koostuu useasta eri osa-alueesta. Hyvinvointi voi olla esimerkiksi fyysistä tai psyykkistä. Opiskelumailmassa yksilön hyvinvointiin yhtenä ehkä merkittävimpana tekijänä voi vaikuttaa opintojen myötä muodostunut stressi. Stressi on pienissä määrin hyväksi ihmisen aivoille, mutta pitkittyessään se voi altistaa erilaisille sairauksille, uupuneisuudelle tai masennukselle (Mielenterveystalo, 2020). Terveystutkimukseen vastanneista opiskelijoista 17 prosenttia koki hukkuvansa siihen työmäärään, mitä opinnot

heille antavat (KOTT 2016). Opiskeluhyvinvointiin kuuluu olennaisesti myös yhteenkuuluvuuden tunne koulutuslaitoksen ja muiden opiskelijoiden kanssa, mikä auttaa opintojen eteenpäin saattamisessa (Jänkälä, 2020).

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö määrittelee mielenterveyden tarkoittamaan riittävän hyvää psyykkisen hyvinvoinnin tasoa, jossa yksilö pystyy muun muassa selviytymään arjen erilaisista haasteista (YTHS). Tällaisia haasteita esimerkiksi tämänhetkinen koronapandemia on meille väistämättä tuonut. Omasta mielenterveydestä tulisi pitää jatkuvasti huolta ja kiinnittää siihen enenevässä määrin huomiota, vaikka aiemmin ei olisikaan ollut mitään ongelmia oman mielenterveyden kanssa. Hoitoon tulisi hakeutua mahdollisimman matalalla kynnyksellä, jotta toimintakyky arjessa pysyisi vahvasti läsnä ja elämänlaatu olisi hyvää.

Suomen Opettajaksi Opiskelevien Liitto SOOL ry on keskeinen järjestö etenkin tässä tutkimuksessa haastateltujen luokanopettajaopiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen taustalla ja auttaa osaltaan opiskelijoita hakeutumaan tarvittaessa avun piiriin järjestäen enenevässä määrin resursseja sille (SOOL ry). Niin työ- kuin opiskeluelämässäkin kaikilla on oikeus voida henkisesti hyvin (Kivistö, Kallio & Turunen, 2008). SOOL ry:n lisäksi Nyyti ry edistää toiminnallaan opiskelijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia. Heidän toimintaansa ovat esimerkiksi erilaiset sivuston tarjoamat chatit, joita opiskelijat saavat halutessaan avun tarvitsemista varten käyttää. Lisäksi Nyyti ry näkee opiskelijoiden mielenterveyden yhteiskunnan voimavarana, joten sen eteen olisi tärkeää tehdä töitä (Nyyti.fi).

Usein kuulee myös puhuttavan siitä, miten opiskelijat korkeakouluissa voivat etenkin henkisesti heikosti ja jono avunsaamiseksi saattaa olla pitkä. Suomen Opettajaksi Opiskelevien Liitto SOOL ry on tehnyt vuonna 2019 kannanoton opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin tukemisen resursseista, joita on tällä hetkellä avun tarvitsevia kohtaan liian vähän (SOOL ry). Korkeakouluopiskelijoille teetetyn terveystutkimuksen mukaan vuonna 2016 jopa 30 prosenttia kaikista kyselyyn vastanneista korkeakouluopiskelijoista kamppaili jonkin asteisten psyykkisten vaikeuksien kanssa, eikä heille kaikille ole välttämättä tarjolla akuuttia ammattiapua, jollei pysty odottamaan jopa useita kuukausia. (SOOL ry, 2019; KOTT 2016.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö määrittelee mielenterveyden tarkoittamaan riittävän hyvää psyykkisen hyvinvoinnin tasoa, jossa yksilö pystyy muun muassa selviytymään arjen erilaisista haasteista (YTHS). Tällaisia haasteita esimerkiksi tämänhetkinen koronapandemia on meille väistämättä tuonut. Omasta mielenterveydestä tulisi pitää jatkuvasti huolta ja kiinnittää siihen enenevässä määrin huomiota, vaikka aiemmin ei olisikaan ollut mitään ongelmia oman mielenterveyden kanssa. Hoitoon tulisi hakeutua mahdollisimman matalalla kynnyksellä, jotta toimintakyky arjessa pysyisi vahvasti läsnä ja elämänlaatu olisi hyvää. Opiskelijoiden mielenterveyttä tukeva Nyyti ry näkeekin opiskelijoiden mielenterveyden yhteiskunnan voimavarana, joten sen eteen on tärkeää tehdä töitä (Nyyti.fi).

3 RESILIENSSI

3.1 Resilienssin määritelmä

Jokaisella ihmisellä on omat keinonsa käsitellä ja kohdata vaikeat asiat. Vaikka erilaiset vastoinkäymiset ovat olennainen osa jokaisen meidän elämäämme, on tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten reagoida arjen tuomiin erilaisiin haasteisiin. Toiset kohtaavat vastoinkäymiset hyvin rankasti ja murtuvat niistä, kun taas toisille vastoinkäymiset ovat vain arjen pieniä haasteita, joista selviydytään tavalla tai toisella, eikä niitä jäädä jälkikäteen murehtimaan. Millä tavalla nämä yksilöiden toisistaan poikkeavat eroavaisuudet voidaan selittää?

Edellä kuvattua yksilön ominaisuutta nimitetään sanalla *resilienssi*. Resilienssillä tarkoitetaan kykyä ponnahtaa takaisin vaikeuksista. Suomeksi sana *resilienssi* on käännetty suoraan tarkoittamaan muun muassa joustavuutta, kimmoisuutta, pärjäävyyttä, lannistumattomuutta, sopeutumis-, selviytymis-, muutos-, toipumis- ja palautumiskykyä sekä kriisikestävyyttä. (Pojjula, 2018.) Sillä tarkoitetaan siis yksilön psyykkistä ominaisuutta, jota joillakin on enemmän kuin toisilla. Tämä ominaisuus määrittää sen, miten yksilö kohtaa vastoinkäymiset ja reagoi niihin. Jotkut ihmisistä voivat kokea haastavat tilanteet innostavina ja kannustavina kun taas toisille haastavat tilanteet ovat kuormittavia. Nämä toisistaan poikkeavat kokemukset riippuvat yksilön omat tulkinnat kuormittavuuden määrästä. (Kestilä ym., 2011.) Sen lisäksi, että mielenterveys käsitteenä liittyy hyvinvointiin, liittyy se myös läheisesti resilienssin määrittelyyn. Se, miten yksilö kokee oman mielenterveytensä kestävän vastoinkäymiset, toimii ikään kuin mittarina oman resilienssikyvyn tunnistamisessa.

Resilienssikyky liittyy keskeisesti myös sopeutumisen käsitteeseen, jolla tarkoitetaan ihmisen suhtautumistapaa muutoksiin, miten nopeasti muutokset voidaan hyväksyä sekä miten joustavuus ja joustamiskyky antavat muutostilanteessa periksi. Mikäli yksilön sopeutumiskyky on matala, on kaikki

muutokset ja vastoinkäymiset haastavia riippumatta siitä, mikä on muutoksen lopputulema. (Keltikangas-Järvinen, 2011.)

Resilienssiä koskevia tutkimuksia on tehty Suomessa sekä ulkomailla monista eri näkökulmista. Muun muassa Masten (2015) on tutkinut lasten kehittyvää resilienssiä ja sen taustalla vaikuttavia tekijöitä. Työterveyslaitos on toteuttanut vuosina 2013-2016 tutkimuksen siitä, miten resilienssiä voisi edistää organisaation näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on ollut lisätä organisaation sisäistä kilpailukykyä sekä antaa työntekijöille valmiuksia sopeutua muuttuviin tilanteisiin (TTL). Lisäksi esimerkiksi Anniina Ahopelto (2020) Tampereen Yliopistosta on tutkinut Pro Gradu-tutkielmassaan resilienssiä voimaantumisen lähteiden näkökulmasta.

3.2 Resilienssin vahvistaminen

Resilienssi mielletään pysyvän ominaisuuden sijasta taidoksi, jota pystyy harjoittamaan jokaisessa elämänvaiheessa (Suomen Mielenterveys ry.). Harjoittelemalla etukäteen selviytymiskeinoja vaikeista elämäntilanteista, pystyy vahvistamaan omaa resilienssikykyä ja siten palautuu mahdollisesti helpommin tulevista vastoinkäymisistä (Premier Health, 2018). Lapsuudessa ja nuoruudessa resilienssin vahvistamiseen vaikuttavat lapsen perheen resilienssikyky sekä yhteisö ja yhteiskunta yhdessä (Masten, 2015). Lapsuudessa vanhemman kyky näyttää olevansa emotionaalinen ja herkkä antaa lapselle enemmän mahdollisuuksia oppia omasta resilienssikyvystään (Egeland, Carlson & Sroufe, 1993). Vaikka yksilön resilienssi sekä kasvaa että muovautuu koko eliniän ajan koettujen vastoinkäymisten perusteella, voi siihen vaikuttaa aktiivisesti myös itse oppimalla uusia käsittelytaitoja, kuten ongelmanratkaisu- ja itsesäätelytaitoja, joustavuutta sekä optimistista elämänasennetta. Myös itsestä huolehtiminen on tärkeää. (Suomen mielenterveys ry.) Näitä taitoja jatkuvasti harjoittamalla yksilö pystyy itse vaikuttamaan omaan tapaansa reagoida vastoinkäymisiin ja vaikeisiin kokemuksiin.

Konkreettisia resilienssin vahvistamisen keinoja voi harjoittaa päivittäin. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi realististen suunnitelmien teko, omien tavoitteiden siirtäminen kauemmas suunnitellusta, muuttuvien elämäntilanteiden hyväksyminen sekä vahvojen omien tunteiden hyväksyminen. (Premier Health,

2018.) Lisäksi resilienssin vahvistamisessa tärkeäksi elementiksi nousevat liikunta, huumori ja sosiaalinen tuki. Positiiviset suhteet perheeseen sekä muuhun lähipiiriin ja ystäviin tukevat yksilön resilienssikykyä. (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuen, 2006). Poijulan (2018) mukaan liikunnalla on yhteys myönteiseen mielialaan, itsetuntoon sekä kokonaisvaltaiseen henkiseen hyvinvointiin. Huumori sen sijaan auttaa uusiin tilanteisiin sopeutumisessa ja sosiaalinen tuki saa yksilön tuntemaan itsensä rakastetuksi ja välitetyksi.

Omia toimintatapojaan voi muokata myös tarkastelemalla koettuja menneitä vastoinkäymisiä (Suomen mielenterveysseura ry.). Kuinka niistä on selvinnyt ja olivatko ne hyviä tapoja juuri kyseiseen tilanteeseen? Tällä tavalla voi suunnata omaa toimintaa tulevaisuuteen ja ikään kuin valmistautua etukäteen tulevia vastoinkäymisiä varten. Mahdollisesti tällöin on pystynyt kehittämään uusia, parempia toimintatapoja reagoidakseen vastoinkäymisiin. Valmistautumalla vastoinkäymisiin etukäteen, kiinnittämällä huomiota omiin toimintatapoihin ja muokkaamalla niitä, vastoinkäymiset eivät välttämättä tunnu enää niin vaikeilta kohdata ja niistä on mahdollisesti helpompi selviytyä. Kuten Poijula (2018) toteaa, kasvu on stressin positiivinen seuraus. Toisin sanoen, aina oppii jotakin uutta myös itsestään.

4 ITSEOHJAUTUVUUS

4.1 Itseohjautuvuuden määritelmä

Peruskoulussa ja mahdollisesti vielä senkin jälkeisillä koulupoluilla saimme tottua siihen, että opettaja ohjasi ja tuki jokaisen oppilaan opiskelua hyvinkin paljon. Growin (1991) mukaan opettaja voi joko auttaa tai estää itseohjautuvuuden kehittymisen oppilaalla. Oppilaan itseohjautuvuuden kehittyminen on jokaisen opettajan vastuulla peruskoulussa, jonka vuoksi erilaisissa opiskelutilanteissa on tärkeää tarjota oppilaalle mahdollisuuksia siihen muun muassa suunnittelun ja toteutuksen keinoin (Salo, 2015). Hiljalleen kuitenkin jokainen yksilö on saanut oppia itseohjautuvaan opiskeluun ja varsinkin opiskelu- sekä työelämässä yksilön täytyy viimeistään opetella toimimaan itsenäisesti ilman ulkopuolista ohjausta ja kontrollia. Varsinkin ennalta-arvaamattomat erilaiset tilanteet, kuten esimerkiksi koronapandemia ja sen vaikutukset opiskeluun, opettavat itseohjautuvuutta.

Silvénin, Kinnusen ja Keskisen (1991) mukaan itseohjautuvalla yksilöllä tarkoitetaan yksilön kykyä olla oma-aloitteinen, vastuullinen, suunnitelmallinen ja tehokas suuntaamaan opiskeluaan erilaisissa opiskelutehtävissä ja -tilanteissa. Lisäksi itseohjautuvuuteen liittyy keskeisesti suunnitelmien teko taidokkaasti ja tehokkaasti (Silvén ym., 1991) Mitä paremmin kokee omaavansa kyseiset ominaisuudet, sitä helpompaa todennäköisesti opiskelu ja opintojen suuntaaminen tulee olemaan. Elämän ja opintojen kautta saatu kokemus harjaannuttaa yksilöä hallitsemaan omaa opiskelutaitoaan. Eli toisin sanoen, mitä enemmän yksilöllä on kokemusta opiskelusta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, sitä paremmin hän todennäköisesti osaa hallita monenlaiset opiskeluun liittyvät tilanteet.

Itseohjautuvuus voidaan jakaa viiteen eri osa-alueeseen, jotka ovat suunnittelu, työskentely, arviointi, valinnat näkökulman, työskentelytavan tai työskentelyvälineen valitsemiseen sekä ympäristö, jossa itseohjautuvuus toteutuu (Norrena, 2019). Kaikki nämä edellä mainitut tekijät eivät kuitenkaan

vaikuta jokaisen oppimistilanteen taustalla. On silti tärkeää huomata se, että suunnittelu, työskentely, arviointi, ympäristö sekä valinnat näkökulman, työskentelytavan tai työskentelyvälineen suhteen vaikuttavat osaltaan oman itseohjautuvuuden kehittymisessä. Salmela-Aron (2018) mukaan oppijat voidaan jakaa herkkyyden ja muutosvalmiuden suhteen kolmeen eri ryhmään. Yhdessä ryhmässä ovat ne oppijat, jotka oppivat kaikissa oppimisympäristöissä, kun taas toisessa ryhmässä ovat ne, jotka kokevat merkittävän yhteyden oppimisen ja oppimisympäristön välillä. Viimeinen ryhmä puolestaan asettuu näiden kahden ryhmän väliin.

Apua on saatavilla työ- ja opiskelukavereilta sekä ylemmiltä tahoilta, mutta oma toiminta täytyy kuitenkin pääosin itsenäisesti ohjata ja suunnitella tietyn tarkoituksen mukaisesti. Itseohjautuvuus voidaan jakaa kahteen eri tasoon, joista itseohjautuvuus on yksilön ominaisuus, ja itseorganisoituminen on ryhmän ominaisuus (Martela & Jarenko, 2017). Koronapandemia ja sen vaikutukset ovat mahdollisesti vaikuttaneet haastateltavien opiskelukykyyn ja motivaatioon, minkä vuoksi halusin nostaa itseohjautuvuuden käsitteen esille ja tutkia sitä, miten haastateltavat suuntaavat tällä hetkellä tekemisensä. Tässä tutkimuksessa keskityn itseohjautuvuuden käsitteeseen, sillä se voidaan liittää haastateltavien vastauksiin.

4.2 Itseohjautuvuuden kehittäminen

Itseohjautuvuus on miltei välttämätöntä opiskelijoille. Opinnot ovat korkeakouluissa pääosin itsenäisiä ja tehtäviä saattaa olla paljon. Tällöin opiskelija joutuu ohjaamaan itse toimintaansa niin, että tehtävät tulee tehtyä ajallaan. Itseohjautuva opiskelija ottaa vastuun oman oppimisen ohjaamisen lisäksi myös omasta ajattelustaan (Koro, 1993), sillä opiskelija joutuu lisäksi puntaroimaan tehtävien paljoutta sillä tavalla, että laittaa tehtävät ja niiden tekemisen ikään kuin tärkeysjärjestykseen. Tällöin tekemisestä tulee suunnitellumpaa. Yhteiskunta vaatii jatkuvasti enenevässä määrin yksilöltä erilaista tietoa ja taitoa moniin eri tilanteisiin, joten kehittämällä omaa opiskeluaamme, olemme tulevaisuudessa kykenevämpiä vastaamaan näihin yhteiskunnan vaatimuksiin sen haluamalla tavalla (Silvén ym., 1991).

Vaikka yleensä ajatellaan, että vanhemmiten on vaikea enää opetella ja opiskella mitään uutta, voi uudet tutkimukset kumota tämän uskomuksen. Tutkimusten mukaan iän ja oppimisen välistä suhdetta ei voida selittää yksinomaan tällä tavalla, sillä samat tekijät vaikuttavat niin lasten kuin aikuistenkin oppimiseen. Nämä tekijät ovat riittävä motivaatio, aiempien tietojen ja taitojen hyödyntäminen sekä oppimista ohjaavien tunteiden, asenteiden sekä ihmissuhteiden hallitseminen. (Silvén ym., 1991.) Lisäksi yksilöllä tulee Martelan ja Jarenkon (2017) mukaan olla tiedostettuna tietty päämäärä, jota kohti hän itseohjautuu. Voidaan ajatella, että yksilö, joka vetoaa opiskelukyvyytensä johtuvan perinnöllisistä seikoista tai iästään, voikin oikeasti olla esimerkiksi motivaation puutteeton tai epävarma itsestään ja osaamisestaan. Oppimismotivaatiossa tulevaisuuden kannalta tärkeintä on muodostaa selkeitä tavoitteita, tehdä yhteistyötä erilaisten opiskelijoiden kanssa sekä löytää ja tunnistaa monipuolisia ratkaisuja haasteisiin (Salmela-Aro, 2018). Tällöin yksilön on myös vaikea toimia itseohjautuvasti, sillä hän on jo luovuttanut osaamisensa suhteen heti alkuun. Itseohjautuvuutta voi jatkuvasti harjaannuttaa kehittämällä omaa oma-aloitteisuutta, suunnitelmallisuutta ja vastuuntuntoisuutta (Silvén ym., 1991).

Millä tavoin sitten opiskelijan kannattaa itse harjoittaa itseohjautuvuuttaan? Opiskeluun on paneuduttava ja keskityttävä, jotta siitä saa halutun tavoitteen irti. Itseohjautuvaa opiskelua on suunnitelmien teko ja niiden noudattaminen. Ne saattavat sisältää sekä ajankäyttöön että opiskelumenetelmiin liittyviä kysymyksiä. (Silvén ym., 1991.) Lisäksi opiskelijan tulee muodostaa järkevät tavoitteet itselleen, jotta työskentelystä tulisi merkittävämpää. Silvén ym. (1991) puhuvat teoksessaan myös kuuntelemisen, kysymisen ja muistiinpanojen tekemisen tärkeydestä oppitunneilla. Tärkeää itseohjautuvassa opiskelussa on myös kirjallisuuden ahkera lukeminen ja niistä tietojen valikoiva poimiminen, jotta tietoa pystyy monipuolisemmin käsittelemään ja jäsentämään ajatuksiksi. Opiskelussa olennaisiksi asioiksi tulevat lisäksi erilaiset kirjoitustehtävät, joista selviytyäkseen opiskelijan on hallittava erilaiset tekstilajit. Itsenäisen opiskelun lisäksi opiskelu voi tapahtua pareittain tai ryhmissä. Tällöin jokaisen ryhmän jäsenen on pohdittava omaa osallisuuttaan ryhmän työn edetessä, jotta tavoitteet tulevat saavutetuksi. Nämä kaikki edellä mainitut seikat ovat niitä, jotka auttavat opiskelijan itseohjautumista ja siihen omalta osaltaan suhtautumista.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimustehtävä

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen vaikutus koronapandemian tuomilla muutoksilla on ollut opiskelijoiden arkeen, psyykkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

Millä tavoin opiskelijat ovat kokeneet koronapandemian tuomat muutokset?

Mitkä asiat ovat auttaneet ja vaikeuttaneet opiskelijoiden arkea koronapandemian aikana?

Tarkoituksena on siis tuoda opiskelijoiden näkökulmasta esille, miten he ovat kokeneet koronapandemian mukana tulleet vaikutukset ja millaisena he kokevat tämänhetkisen tilanteen verrattuna normaaliin aikaan ennen koronapandemiaa.

5.2 Tutkimusmenetelmä

Tässä tutkimuksessa käytin kvalitatiivista tutkimusotetta, jonka avulla selvitin, miten opiskelijat ovat kokeneet vallitsevan koronapandemian ja sen vaikutukset. Kvalitatiivisessa eli laadullisessa tutkimusmenetelmässä teoriolla on suuri merkitys ja tutkijan kentältä saadun aineiston pohjalta aineisto ja teoria ovat keskinäisessä vuorovaikutuksessa (Tuomi & Sarajärvi, 2018; Kiviniemi, 2018). Laadullisessa tutkimuksessa haastateltavaa lähestytään yksilönä, ja erityisen tarkastelun kohteena ovat haastateltavan kertomukset ja kokemukset (Leinonen, Otonkorpi-Lehtoranta & Heiskanen, 2017).

Hyödynnän teoriaa tulosten pohdinnassa sekä johtopäätösten kerronnassa. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusote on hyvinkin avoin ja tutkija voi tutkimuksen edetessä muokata niin tutkimustehtävää kuin menetelmiä koskien

aineistonkeruuta. Avoimuutta voidaan perustella sillä, että tutkittavasta saataisiin mahdollisimman paljon tutkimukseen liittyvää tietoa irti, muuttamalla esimerkiksi aineistonkeruumenetelmiä tutkimuksen edetessä. (Kiviniemi, 2018.)

5.3 Aineistonkeruu ja haastateltavat

Valitsin satunnaisesti kymmenen Tampereen Yliopiston kolmannen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijaa, joille lähetin haastattelupyynnön sähköpostitse. Heistä vain neljä vastasi, joten lähetin haastattelupyynnön yhteisesti vielä kyseisen vuosikurssin WhatsApp-ryhmään. Yhteensä toteutin seitsemän haastattelua, joista kaksi kasvotusten ja loput viisi etänä Zoom-verkkopalvelun kautta. Tutkimuksen aineisto kerättiin lokakuussa 2020.

Aineistonkeruumenetelmänä tässä tutkimuksessa käytin teemahaastattelua, joka on yksi puolistrukturoidun haastattelun muodoista ja jossa esimerkiksi kysymysjärjestys voi vaihdella aihepiirin ja teeman pysyessä samana (Ruusuvuori & Tiittula, 2005). Tässä tutkimuksessa haastateltavilla saattoi olla paljon sanottavaa eri kysymyksiin, mikä antoi minulle mahdollisuuden vaihtaa kysymysten järjestystä tilanteen vaatimalla tavalla. Varton (1992) mukaan tietyn kaavan mukaan kulkevat menetelmät on unohdettava sen vuoksi, ettei tutkittava ”jäykisty” muuttumattomista haastattelumenetelmistä.

Haastattelussa oli neljä avointa kysymystä, joihin vastaajat saivat vastata omin sanoin. Haastattelukysymykset löytyvät liitteenä olevasta haastattelukutsusta. Tutkimusaineisto kerättiin vuoden 2020 lokakuun aikana haastatteluiden avulla, joista osa tehtiin etänä Zoom-videopalvelun kautta ja osa kasvotusten. Yhteensä haastatteluja kertyi seitsemän ja niiden pituus vaihteli 5-25 minuutin välillä. Haastateltavat kertoivat nähdäkseni hyvin avoimesti omista kokemuksistaan ja heillä oli paljon sanottavaa aiheeseen liittyen.

5.4 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa analyysimenetelmänä toimi aineistolähtöinen sisällönanalyysi, jonka avulla aineistoja voidaan tekstin muodossa analysoida sanallisesti systemaattisella tavalla. Tavoitteena on muodostaa tiivistetty ja selkeä kuvaus siitä, mitä on tutkittu ilman, että aineiston keskeinen informaatio

katoaa. Aineistolähtöisen analyysin tavoitteena puolestaan on luoda tutkitusta aineistosta teoreettinen kokonaisuus, jolloin aineistosta saatuihin tuloksiin eivät vaikuta aiemmat tutkimukset tai teoriat. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Sisällönanalyysi sopii tähän tutkimukseen hyvin, sillä aineisto on kerätty haastatteluiden avulla.

Tutkimuksen teemoittelussa käytin induktiivista analyysiä, joka etenee kolmivaiheisen prosessin kautta aineiston pelkistämisestä ryhmittelyyn ja käsitteellistämiseen. Tätä käsitteellistämistä jatketaan niin kauan, kunnes tutkimuksen sisällön näkökulma on täytetty. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Eli tässä tapauksessa käsitteellistämistä jatkettiin niin kauan, kunnes yhteneväiset neljä kategoriaa olivat muodostuneet.

Aineiston purkaminen alkoi litteroinnilla, eli puheen jäsentämisellä tekstiksi. Jätin kuitenkin haastatteluista pois kaikki täytesanat kuten ”öö” ja ”no siis”. Sen jälkeen luin kaiken saamani aineiston läpi useaan kertaan. Muodostin tutkimuskysymyksistäni yhden kokonaisen aiheen: koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden arkeen, jonka mukaan aineistoa oli helpompi kategorisoida. Poimin aineistosta alkuperäisten tutkimuskysymysteni kannalta kaikki oleellimmat asiat eli merkitysyksiköt ylös ja jätin pois kaiken, mikä oli epäolennaista tutkimuksen kannalta. Tämän jälkeen aloitin käsitteellistämään näitä merkitysyksiköitä, eli kuvasin niitä lyhyesti muutamalla sanalla. Pikkuhiljaa, aloin yhdistelemään merkitysyksikköjä sen mukaan, miten ne liittyvät samaan aiheeseen tai vastaavat samaan kysymykseen. Näin syntyi alakategorioita. Alakategoriat teemoittelin yhtenäisiksi pääkategorioiksi. Teemoittelu kuuluu olennaisesti laadulliseen tutkimukseen, sillä se auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkimuskohdettaan (Varto, 1992). Joukosta myös karsiutui matkan varrella pois useita merkitysyksiköitä, jotka eivät loppujen lopuksi olleet oleellisia tutkimuskysymysteni kannalta. Tällä tavoin muodostui neljä keskeistä pääteemaa: haasteet, auttavat tekijät, oma toiminta sekä erilainen arki (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden arkeen.

Pääkategoriat	Alakategoriat
Haasteet	Vapaa-ajan ja opiskelun erottaminen
	Sosiaalisten kontaktien puute
	Tunteet
Auttavat tekijät	Harrastukset
	Sosiaalinen tuki
	Aikaansaaminen
	Uudet opit
Oma toiminta	Itsestä huolehtiminen
	Suunnittelu
	Tietoisuus
Erilainen arki	Etäopiskelu
	Sopeutuminen
	Päiväjärjestys

6 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI

6.1 Haasteet

Haastatteluissa koronapandemia ja sen tuomat vaikutukset koettiin pääosin negatiivisina. Haastateltavien saattoi olla vaikea löytää poikkeuksellisesta tilanteesta mitään positiivista, kun taas negatiivisia asioita ja haasteita oli paljon. Haasteet-kategoria muodostui kolmesta erilaisesta teemasta, jotka olivat vapaa-ajan ja opiskelun erottaminen, sosiaalisten kontaktien puute ja tunteet.

Vapaa-ajan ja opiskelun erottaminen toisistaan koettiin haastavana, ja jokainen haastateltava toikin esille kotona olemisen. Haastateltavat kertoivat, että on vaikeaa erottaa vapaa-aika ja opiskelu, sillä kotona kaikki muistuttavat opiskelusta ja opiskeluun on usein käytössä vain rajallinen tila. Eräs haastateltava kuvaili, että kotona oleminen ei auta opiskelussa eteenpäin pääsemistä. ”Siis musta tää kotona hengailu ei tunnu koulunkäynniltä. Niin mun on hankala asennoitua sellasella ”nyt tehdään koulutöitä” asenteella, koska mä istun mun omalla sohvalla.” (H4)

Tutkimukseen osallistuneet opiskelijat pitivät ensimmäisenä tärkeänä oman vapaa-ajan ja opiskeluajan erottamista toisistaan. Kotia pidettiin tärkeänä oman rentoutumisen ja opiskelusta rauhoittumisen kannalta. Opiskelun he sen sijaan suorittivat yleensä yliopistolla. Vapaa-ajan ja opiskeluajan erottaminen toisistaan koettiin myös turhauttavaksi, sillä opiskeluun liittyvistä asioista ei koettu pääsevän missään tilanteessa eroon, mikä vaikutti pidemmän päälle omaan jaksamiseen. ”Tuntuu, että ei vaan pääse mihinkään eroon niistä opiskelujutuista ja se vaikuttaa siihen, et ei vaan saa motivoitua itteensä.” (H3). Opiskeluajan erottamista muusta ajasta kuvattiin yhdessä haastattelussa myös näin: ”Seinät alkaa nyt kaatua päälle tosi helposti ja tavallaan siis se että niinkun sä et pääse pakoon sun tehtäviä, sä et pääse niinkun pakoon yhtään mitään sun velvollisuuksia, koska niinkun ne on kokoajan täällä ja ne odottaa sua ja muistuttaa sua jatkuvasti.” (H1)

Toisena merkittävänä asiana esille nostettiin sosiaalisten kontaktien puute. Jokainen haastateltava koki enemmän tai vähemmän yksinäisyyttä ja sen tuomaa henkistä pahaa oloa. Asiaa kuvattiin myös yksin selviytymisenä. Eräs haastateltava kertoi olevansa huolissaan ystävien karsiutumisesta ja siitä, miten sosiaalinen elämä kärsii. Toinen haastateltava kuvaili sosiaalisten kontaktien puutetta ja sen vaikutuksia omaan oloon: ”ei oo tavallaan enää sosiaalisia kontakteja. Ja se taas vaikuttaa omaan jaksamiseen, että on lisännyt sellasta yksinäisyyttä ja yksinäisyyden tunnetta. Tai koen enemmän sitä kuin ennen koronaa.” (H4)

Sosiaalisten kontaktien puutetta kuvattiin myös sillä, että yhteisöllisyyden kokemukset olivat haastateltavilla vähentyneet. Tapahtumia ei opiskelun myötä enää järjestetä normaaliin tapaan eikä sen vuoksi koeta enää yhteisöllisyyden tai kuuluvuuden tunnetta. Ystävien puute nähtiin ongelmallisena myös sen vuoksi, ettei niitä voi enää yliopistolla nähdä, kun sinne ei tule enää lähdettyä. Vastauksissa tuli ilmi myös pelon tunnetta siitä, onko asiat ennallaan enää normaaliin palatessa. ”En mä tiiä onko mulla enää tän jälkeen kavereita, tai muistaako mua kukaa kun en halua käydä nyt missään tapahtumis ihan vaan suojellakseni muita.” (H3) Luokanopettajaopiskelijoilla suosittuja tapahtumia ovat esimerkiksi erilaiset sitsit, Hämeenkadun Approt tai vuosijuhlat. Tapahtumat koetaan tärkeänä yhteisöllisyyden ja välittämisen edistävänä tekijänä, jolloin on myös mahdollista saada uusia tuttavuuksia. ”Ja sit kun ei oo mitään opiskelijatapahtumia, niin ei tuu tavattua uusia ihmisiä.” (H4)

Sosiaalisten kontaktien luominen ja niiden ylläpitäminen oli myös vastaajilla jäänyt vähemmälle: ”Kaipaen eniten yhteisöllisyyttä, vanhoja tuttavuuksia ja varsinkin uusia tuttavuuksia” (H5). Haastatteluissa myös nostettiin esille ulkopaikkakuntalaisena muuttaminen opintojen perässä Tampereelle, jolloin sosiaaliset kontaktit ovat vain niitä, jotka ovat syntyneet opintojen myötä, kuten H3 kertoo: ”No siis, varmaan ne ihmiskontaktit on se suurin. Ja mulla täällä Tampereella ne kontaktit tulee just sen opiskelun kautta.”

Kolmantena merkittävänä haasteena opiskelijat kokivat omat tunteet ja niiden kanssa pärjäämisen. Koronan myötä tullut huoli ja ahdistus läheisimmistä ihmisistä ja pelko siitä, että tartuttaa muita ihmisiä, tulivat haastatteluissa useasti esille. Lisäksi usean haastateltavan vastauksissa tuli esille epätietoisuus ja epävarmuus tulevasta sekä kokemus turvattomuudesta. Näillä tunteilla koettiin

olevan selvä yhteys omaan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Osaa vastaajista uusi ja erilainen tilanne lähinnä ärsytti.

Eräs vastaaja koki keväällä, pandemian ensimmäisessä vaiheessa pelkoa siitä, mitä jos tartuttaa sillä hetkellä sairaan läheisensä. Vastauksissa päällimmäisiksi tunteiksi nousevat epävarmuus ja turvattomuus. Vastaajat kuvaavat uutta tilannetta tuntemattomaksi, sillä kukaan ei osaa sanoa, mitä tulevaisuudessa tapahtuu ja kauanko tämä poikkeustila kestää. ”Ja myös kaipaa sellasta turvallisuuden tunnetta, että nyt kun ollaan aika epätietoisia tästä tilanteesta, että mitä tulee tapahtumaan ja kuinka ja mihin tää tilanne menee. Niin kaipaa sellasta tietoisuutta ja turvallisuutta arjessa” (H2).

Koronapandemia vaikutti merkittävästi erään haastateltavan elämään juuri sillä hetkellä, kun haastattelua tehtiin. Hänen tuli olla karanteenissa altistuttuaan mahdollisesti virusta kantavalle henkilölle. Tilannetta hän kuvasi näin: ”ärsyttää vaan niin suunnattomasti tää tilanne” (H4). Useat vastaajat pohtivat suurimpina haasteina sitä, miten kaikkea täytyy miettiä niin tarkasti, eikä asioita voi tehdä oman mielensä mukaan. Yksi haastateltava koki koronapandemian vaikutukset kokonaisvaltaisesti, kuvaten sitä näin ”tietyllä tapaa tuntuu, et elämä on pysähtynyt” (H3).

6.2 Auttavat tekijät

Auttavina tekijöinä kaikki haastateltavat pitivät keskenään lähes samoja asioita. Osalle haasteltavista oli selkeästi haastavaa löytää mitään positiivista tästä koronapandemian aiheuttamasta ajanjaksosta. Lopulta kuitenkin jokaisesta haastattelusta löytyi yksi tai useampi auttava tekijä. Auttavien tekijöiden kategoria muodostui lopulta neljästä teemasta, jotka olivat sosiaalinen tuki, harrastukset, uudet opit ja aikaansaaminen.

Suurimpana auttavana ja eteenpäin vievänä tekijänä mainittiin harrastukset ja harrastaminen. Tätä perusteltiin sillä, että harrastukset ovat ainoita asioita, mitkä ovat olleet lähes normaaleja tämän vallitsevan tilanteen keskellä. Harrastuksista puhuttaessa tuli myös selville, että niissä ajatukset saa muualle ja

pystyy elämään edes sen hetken normaalia elämää. Harrastuksiin lukeutui yhtä lailla crossfit kuin erilainen musisointi. ”Ehdottomasti isoin voimavara on ollu harrastaminen” (H1)

Toisena auttavana tekijänä pidettiin sosiaalista tukea. Sosiaalista tukea, ystäviä ja asioiden heille ääneen puhumista perusteltiin sillä, että kaikki ihmiset ovat samassa tilanteessa ja tietävät mitä toiset käyvät läpi. Useampi haastateltava oli ymmärtänyt myös sen, miten suuri vaikutus asioiden jakamisella ja ääneen puhumisella on omalle hyvinvoinnille. Tässä tilanteessa on tärkeää se, että kukaan ei jäisi yksin. ”Se tietoisuus siitä, että kaikki ollaan samassa tilanteessa. Niin se myös ehkä osaltaan auttaa.” (H4)

Kolmantena auttavana tekijänä haastateltavat toivat esille aikaansaamisen tärkeyden. Etäopetuksen luonne ja sen mukana tullut tietty säntillisyyys ja järjestys päivään auttoivat haastateltavia saamaan asioita aikaiseksi ja aikatauluttamaan omaa tekemistä. Opiskelijat pitivät hyvänä asiana sitä, miten kaikki aikataululliset tiedot liittyen esimerkiksi tulevaan Zoom-tapaamiseen, on etukäteen tiedossa. Haastateltavien mukaan se tuo pysyvyyttä ja auttaa saamaan asioita aikaan.

”tietyllä tapaa ehkä sellanen mitä opintoihin tulee, niin kuitenkin että kaikki on ollut suunniteltua etukäteen. Sä tiedät mihin aikaan on mikäkin zoom-juttu vaikka tavallaan sen piti eka olla läsnä ja nyt se on muuttunut zoom-jutuks, vaikka kaikki kuitenkin tapahtuu sen tietyn suunnitelman mukaan et on edes jotain pysyvyyttä sen kaiken muun epävarmuuden keskellä.” (H1)

Haastateltavat olivat huomanneet myös uusia oppeja ja asioita itsestään sekä muista läheisistä ympärillä. Nämä uudet opit olivat antaneet jotain hyvää haastateltaville. Se, että aikaa tulee vietettyä paljon yksin, on opettanut uusia asioita itsestä sekä läheisistä ihmisistä. Eräs haastateltava oli opetellut kokonaan uuden taidon tänä poikkeusaikana, mitä ei tosin suostunut haastattelun aikana paljastamaan. Haastatteluista kävi ilmi, että normaalisti erittäin sosiaaliset ja erilaisista tapahtumista pitävät opiskelijat ovat nyt oppineet olemaan myös yksin arvostaen enemmän omaa aikaa.

” no sit se, että kavereita näkee vaan vähemmän ja sitten on sitä aikaa yksin, mikä on sitte taas ollut ihan plussaa, kun on oppinu huomaamaan, että siinä voi tehdä jotain hyödyllistä ja voi rauhottua ja muuta tämmöstä. Oon oppinu myös itsestäni asioita enemmän kun on ollu aikaa olla yksin.” (H3)

6.3 Oma toiminta

Jokainen yksilö reagoi eri tavalla muuttuviin tilanteisiin. Erityisesti vastoinkäymisten kohdatessa on tärkeää kiinnittää huomiota omiin tapoihin toimia, jotta niistä selviytyminen voisi olla helpompaa. Oman toiminnan kategoria muodostui kolmesta eri teemasta, jotka olivat itsestä huolehtimisen tärkeys, tietoisuus tilanteesta sekä suunnitelmallisuus.

Itsestä huolehtiminen nostettiin esille lähes jokaisessa haastattelussa. Tärkeänä pidettiin omasta psyykkisestä hyvinvoinnista huolehtimista, jotta opinnoissa ja muussa elämässä jaksaa mennä eteenpäin. Opinnot määrittävät tällä hetkellä monen opiskelijan elämää ja muistuttavat jatkuvasti olemassaolollaan, kun kotoa ei voi lähteä muualle opiskelemaan. Vaikka opiskelu viekin suurimman osan opiskelijoiden päivästä, täytyy ymmärtää antaa aikaa myös itselle ja muulle, kun pelkästään sille opiskelulle. ”Pitää pitää huolta itestään ja omasta hyvinvoinnista, liikkuu ja käy pihalla, koska sellasia asioita ei tapahdu automaattisesti” (H2). Kaksi haastateltavaa olivat kokeneet asian kuitenkin päinvastaisella tavalla eivätkä enää tunteneet saavansa itseään liikkeelle tai kokivat sen vaikeana, jolla oli myös vaikutuksensa koettuun hyvinvointiin. ”Ei vaan oo enää hyvä olla omassa kehossa” (H5).

Asioiden, kuten opiskelun suunnittelu etukäteen koettiin tärkeäksi muuttuneessa arjessa. Siitä on tullut välttämätön asia arkeen, jonka tärkeyttä ei ehkä ennen pandemiaa ja sen tuomia vaikutuksia ole tullut ajatelleeksi. Erilaisten koronarajoitusten myötä haastateltavat kokivat, että täytyy tosi paljon miettiä, mitä voi tai saa tehdä. Myös epäitsekkyys käsitteenä tuli esille monessa haastattelussa, kuten H6 kertoo: ”Ylivoimaisesti vaikein puoli täs koko koronajutus on se, kun sä et voi olla itsekäs.”. Asioita, kuten esimerkiksi kavereiden näkemistä täytyy nykyään suunnitella etukäteen, kun aiemmin saattoi vain kävellä yliopistolle, törmätä siellä johonkin kaveriin ja sopia näkeminen tämän kanssa samalle päivälle. Omien mielitekojen ja koronarajoitusten yhteensovittaminen koettiin myös vaikeaksi, sillä rajoituksia on vaikea jatkuvasti pitää yllä, esimerkiksi lapsuudenkotiin matkustettaessa. ”Tavallaan ei voi viettää sitä aikaa ilman suunnittelua ihmisten kanssa” (H6)

Vaikka haastateltavat kokevat vallitsevan tilanteen vaikeana, oli heillä myös positiivista tietoisuutta liittyen esimerkiksi Suomen tartuntatapauksiin

suhteutettuna muualle maailmaan. Haastateltavat olivat kokeneet, että tällaisen positiivisen tietoisuuden eteen täytyi tehdä töitä. ”Piti pysähtyä ja oikeasti miettiä, että ei meillä täällä ole niin huonot oltavat, kuin muualla.” (H7) Tietoisuus taas auttoi antamaan uskoa tulevaisuuteen siitä, että vielä joskus kaikki palaa normaaliksi. ”Ajatus siitä, että joskus tämä tilanne on erilainen. Tai että tää on ohi. Et voitais palata siihen normaaliin takas.” (H5) Vastauksista kävi myös ilmi arvostuksen kasvaminen pieniin asioihin, joita ei ehkä ennen tätä pandemiaa ollut osannut arvostaa. Eräs haastateltava koki erityistä arvostusta mm. kahvilassa käyntiä tai juttutuokiota kohtaan kaverin kanssa.

6.4 Erilainen arki

Se, mikä varsinkin opiskelijoilla on muuttunut, on arki ja opintojen siirtyminen etäopetukseksi. Opiskelijoiden arkeen vaikuttavat tällä hetkellä myös erilaiset koronapandemian myötä tulleet suositukset ja rajoitukset, joita olisi hyvä noudattaa. Katteoria erilainen arki muodostui kolmesta eri teemasta, jotka olivat etäopiskelu, sopeutuminen ja päiväjärjestys

Etäopiskelua kuvattiin useasti sanoin ”ei oo mitään muuta kun se arki” (H2), sillä kaikki opiskelu tapahtuu kotona, eikä opiskelusta muistuttavia asioita pääse minnekään muualle pakoon. Osa haastateltavista koki etäopiskelun hyvinkin raskaana ja itselle sopimattomana asiana, sillä on vaikea saada itseään ”niskasta kiinni”. Eräs haastateltava kuitenkin on kokenut koronapandemian ja sen tuomat vaikutukset hyvin neutraalisti ja kokee, että on sopeutunut tilanteeseen hyvin. Haastateltava koki, että on helpompaa olla oma itsensä tietokoneen ääressä, kun kasvotusten ison ihmismäärän ympäröimänä.

” Ihan rehellisesti, et mä en oikeen hirveesti nauti sellasista, kun on ollu niitä sellasia ryhmäkertoja, kun mä en osaa olla kovin luonnollisesti oma itteni sellasessa isossa ryhmässä. Tietyllä tapaa se oli kivaa, et oltiin isolla porukalla siellä, mut mä en kaipaa sitä, koska mulla ei oo ns. hyvä olla niissä. Kun mä en uskalla sanoo niis mitään. Mä en osaa kaivata mitään sellasta, koska mulla ei oo mitään kaivattavaa. Toisaalta kaipaa yliopistolle ihan hirveesti mutta toisaalta taas ei kaipaa yhtään.” (H7)

Sopeutuminen tilanteeseen oli toisille haastateltaville vaikeaa. He kokivat, että on vaikeaa ymmärtää joitakin rajoituksia ja niitä on välillä vaikeaa noudattaa. Välillä saattaa myös priorisoida omia tekojaan sen mukaan, mikä tuntuu itsestä parhaimmalta välittämättä välttämättä siitä, mitä rajoitukset kehottavat. Osa haastateltavista koki omasta sääntöjen vastaisesta toiminnastaan huonoa omaa tuntoa. ”Se on vaikeeta, kun haluais nähdä kavereita ja mennä joskus johonkin isoon tapahtumaan. Niin sit pitää miettiä, et noudattaako niitä määräyksiä vai rikkooko niitä vaan sen takia, mitä ite haluaa tehdä”. (H6) Sopeutuminen koettiin myös siksi haastavana, että välillä ei vaan yksinkertaisesti muistettu vallitsevaa tilannetta ja se oltiin ikään kuin kokonaan unohdettu. ”Ei sitä maskia aina muista laittaa tai sitä, et miten sen kans kuuluu käyttäytyä. Se vaan saattaa unohtua kun se ei oo niin menny vielä päähän.” (H5)

Kolmas muuttuneeseen arkeen vaikuttava tekijä on päiväjärjestys ja päivään kuuluvat rutiinit. Haastateltavien on täytynyt rajata omaa opiskeluaan erityisen paljon nyt, kun kaikki opiskelu tapahtuu kotona. Yliopisto paikkana koetaan tärkeäksi tällä hetkellä, sillä siellä opiskelu on koettu mieluisana ja siellä tehtäviin on helppo ryhtyä. Monissa vastauksissa tulee esille yliopiston tärkeys. ”Kaipaen sellasta rutiinia, päivän järjestystä, että tulee kotoa lähdettyä yliopistolle, ja siellä opiskellaan se aika mitä opiskellaan. Ja sitten kun tullaan kotiin, niin siellä saa olla vähän niinkun vapaalla.” (H7)

Aiemmista vastauksista jo tulee ilmi se, että moni haastateltava kokee tarvitsevansa tiettyjä rutiineja päiväänsä saadakseen asioita aikaiseksi. Eräs haastateltava nosti esille lisäksi yhden tärkeän asian, mitä ei ehkä tule ajatelleeksi päivittäin: ongelmallisen, lisääntyneen ruutuajan. Ennen tätä erilaista arkea hän ei juurikaan katsonut televisiota. Nyt vastaaja kuitenkin kokee, että kotona oleminen on lisännyt ihan huomaamatta sekä tietokoneen, puhelimen että television parissa vietettyä aikaa. Tietokoneen ääressä vietetty aika koettiin useammassa haastattelussa haastavaksi ja ergonomiaan liittyvät keskeiset asiat nostettiin esille: huono työasento ja niskan sekä hartioiden lisääntyneet kiputilat.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten yhteenveto ja pohdinta

Tässä tutkimuksessa tutkittiin Tampereen Yliopiston kolmannen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijoita ja heidän kokemuksiaan koronapandemian tuomista vaikutuksista. Tutkimuksen pääpaino oli opiskelijoiden kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja sen näkyemisessä arjessa. Koronapandemialla ja sitä seuranneilla muutoksilla on ollut kokonaisvaltainen vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin. Se on vaikuttanut enimmäkseen opiskelijoiden psyykkiseen sekä sosiaaliseen hyvinvointiin, mutta haastatteluissa tuli ilmi lisäksi joitakin vaikutuksia fyysiseen hyvinvointiin. Haastattelujen aikana huomasin, miten tärkeänä opiskelijat pitivät aiheesta puhumisen. Useat haastateltavat pitivät haastattelutuokiota eräänlaisena ”terapiakeskusteluna” ja sanoivatkin sen ääneen. Vastaukset antoivat minulle erinomaista materiaalia aiheen tutkimiseen mutta silti tuloksia lukiessa sykähdyttää se, miten heikosti opiskelijat oikeasti voivat tässä muuttuneessa elämäntilanteessa.

Tutkimuskysymyksiin ”Millä tavoin opiskelijat ovat kokeneet koronapandemian tuomat muutokset?” ja ”Mitkä asiat ovat auttaneet ja vaikeuttaneet opiskelijoiden arkea koronapandemian aikana?” voidaan vastata yhteneväisesti haastatteluvastausten perusteella. Opiskelijat ovat kokeneet pandemian tuomat muutokset pääosin haastavina, ja heidän on ollut vaikeaa sopeutua rajoitusten tuomiin muutoksiin. Koronapandemia on vaikuttanut opiskelijoiden arkeen monesta eri näkökulmasta. Haastateltavien opiskelijoiden on täytynyt muuttaa omaa toimintaansa esimerkiksi pohtimalla suunnitelmien toteutusta etukäteen tai rajoittaa omaa liikkumista. Lisäksi opiskelijoiden on täytynyt sopeutua erilaiseen arkeen etäopetuksineen ja tapahtumien puutteettomuuteen. Pandemian tuomat vaikutukset ovat muuttaneet opiskelijoiden elämää siinä määrin, että he kokevat vastausten perusteella tämänhetkisen arjen pääosin haastavana. Sekä oma jaksaminen että opintojen

eteenpäin saattaminen on vaikeaa. Haastatteluista kävi ilmi se, miten haastava tilanne opiskelijoille on, miten heikosti he henkisesti voivat ja miten suuresti heillä tämänhetkinen elämä eroaa normaalista. Moni haastateltava nosti vastauksissa esiin oman jaksamisen ja psyykkisen hyvinvoinnin tärkeyden, joihin on erittäin tärkeää kiinnittää huomiota varsinkin nyt.

Haastateltavien vastaukset kysyttäessä auttavista tai haastavimmista asioista koronapandemian keskellä, olivat keskenään melko samanlaisia ja samat asiat koettiin tärkeänä. Vastauksista selkeimpinä nousivat esiin ystävien ja läheisten ihmisten tuki sekä omat harrastukset. Korkeakouluopiskelijoille vuonna 2016 teetetyt terveystutkimuksenkin mukaan harrastuksista liikunnasta puhuttaessa vain 6 prosenttia naisista ja 8 prosenttia miehistä eivät harrastaneet lainkaan mitään liikuntaa, joten jo pitkään harrastukset (liikunta) on nähty tärkeänä osana arkea. Haastavimpina asioina toisaalta taas koettiin yksinäisyys, yhteisöllisyyden puute ja eristyneisyys muista ihmisistä. Erään hyvinvointitutkimuksen perusteella hyvinvoinnin käsitteeseen liittyy keskeisesti sosiaalinen vastuullisuus, joka tarkoittaa esimerkiksi sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä (Noble, McGrath, Wyatt, Carbines & Robb, 2008), joka voi olla vaikeaa tämän koronapandemian aiheuttaman ajanjakson vuoksi. Ihminen on psykologisesti haavoittuvainen, kun ei enää pysty olla normaaliin tapaan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa (Jetten ym., 2011). Oma toiminta puolestaan oli vaikea suhteuttaa annettuihin määräyksiin ja rajoituksiin. Lisäksi muuttuneeseen arkeen etäopetuksineen oli jokseenkin vaikeaa sopeutua.

Tutkimustuloksia on vaikea suhteuttaa aiempiin tutkimuksiin, sillä niitä ei ole aiheesta vielä tähän päivään mennessä tehty. Voidaan kuitenkin ajatella haastatteluvastausten perusteella, että koronapandemian aikana opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin tila on alentunut normaalista ja esimerkiksi vuoden 2020 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa luvut saattavat puhua puolestaan ja näyttää koronapandemian vaikutukset opiskelijoiden muuttuneessa hyvinvoinnin tilassa. Kuitenkin kaiken kaikkiaan tutkimukseni oli onnistunut, sillä aineisto vastaa tutkimuskysymyksiini ja asettamani tutkimuksen tavoitteet tulivat täytettyä.

Vastauksia analysoidessa huomasi, miten ihmisen persoonallisuus ja perusluonne vaikuttavat siihen, miten tämän koronapandemian aiheuttaman

tilanteen henkilökohtaisesti kokee ja mitkä ovat luontaiset reagoitavat siihen. Sellainen yksilö, joka ei koe itseään omaksi itsekseen isossa ihmismäärässä, saattaa pitää tämänhetkisestä tietokoneen ääressä opiskelusta eikä välttämättä kaipaa mitään niin sanotusta normaalista elämästä. Kun taas yksilö, joka ennen kävi tapahtumissa ja näki päivittäin ystäviään, ei pysty välttämättä kauhean hyvin sopeutumaan tähän uuteen tilanteeseen sen vaatimalla tavalla, vaan miettii vaihtoehtoisia keinoja. Liisa Keltikangas-Järvisen (2011) mukaan ihmiset voidaan jakaa tämän perusteella kahteen ryhmään: lähestyjiin ja välttäjiin sen mukaan, miten he reagoivat uudessa tilanteessa. Vaikka opiskelijat ovat uupuneita ja kokevat erilaisen arjen haastavana, tuloksista oli helpottavaa huomata kuitenkin usko tulevaan. Opiskelijat uskovat, että tilanne tulee joskus helpottamaan ja elämä palaamaan normaaliksi. He myös kokevat saavansa apua siitä tiedosta, että kaikki ovat tällä hetkellä samassa tilanteessa, eikä kukaan ole yksin.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä tutkimuksessa noudatin tieteellisen tutkimuksen hyviä käytänteitä, joiden myötä tutkimusta voidaan pitää luotettavana. Hyviä tieteellisiä käytänteitä noudattamalla lisäksi myös tutkimuksen eettisyys toteutuu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012.) Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan tutkimuksen luotettavuuden arviointiin vaikuttavat muun muassa aineiston keruumenetelmät, tutkittavien joukko, aineiston analyysi sekä tutkijan omat tarkoitukset tutkimuksen toteutuksessa. Vastaaminen ja haastatteluun suostuminen oli vapaaehtoista, vaikka valitsinkin ensin haastateltavat satunnaisesti kaikista Tampereen Yliopiston kolmannen vuosikurssin luokanopettajaopiskelijoista, joiden kokonaismäärä on noin 80 opiskelijaa. Haastattelun aluksi kerroin, että haastattelun saa keskeyttää milloin tahansa eikä vastaaminen ole pakollista, mikäli ei siltä tunnu. Kaikki seitsemän haastateltavaa kuitenkin vastasivat kaikkiin kysymyksiin. Kerroin myös, että aineistoa käytetään pelkästään tutkimuksen analysoinnissa, jonka jälkeen tiedostot hävitetään. Lisäksi jo haastateltavia etsiessäni kerroin myös sen, että haastattelut analysoidaan anonymisti, eikä vastaajat ole millään tapaa tunnistettavissa. Haastattelumenetelmä oli luotettavin

aineistonkeruumenetelmä tähän tutkimukseen, sillä aihe on henkilökohtainen ja kahdenkeskinen haastattelu mahdollistaa luottamuksen, tarkentavat kysymykset ja väärinymmärrysten välttämisen.

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa vahvistuvuudella tarkoitetaan aiemmin samasta aiheesta tehtyjen tutkimusten tulosten antamaa tukea kyseisen uuden tutkimuksen tulkinnoille (Eskola & Suoranta, 1998), joten tässä tutkimuksessa vahvistuvuus ei ole paras mahdollinen, sillä aikaisempia tutkimuksia täysin samasta aiheesta ei ole vielä tähän päivään mennessä tehty. Laadullisessa tutkimuksessa siirrettävyydellä voidaan tarkoittaa tutkimustulosten yleistettävyyttä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006). Siirrettävyys ei ole tässä tutkimuksessa paras mahdollinen otannan ollessa niin pieni.

Haastattelujen kohteena olivat aikuiset itsenäiset ihmiset, joten tutkimukseen en tarvinnut erillisiä tutkimuslupia. Tutkimusluvaksi riitti tutkittavan oma suostumus. Kuvasin analyysiprosessia mahdollisimman tarkasti vaihe vaiheelta, jotta lukija pääsee itse arvioimaan tutkimuksen kulkua. Tulosten esittelyssä käytän suoria lainauksia aineistosta, jotta lukija pääsee tekemään omia päätelmiään sekä arvioimaan omia tekemiäni päätelmiä.

Tämän tutkimuksen kohteena oli opiskelijoiden hyvinvointi koronapandemian aikana. Pystyin saavuttamaan tiedon siitä haastattelemalla kolmannen vuosikurssin opiskelijoita, joihin koronapandemian seuraukset ovat selkeästi vaikuttaneet. Pidän tutkimusaihetta tärkeänä, sillä opiskelijoiden hyvinvoinnilla ja jaksamisella on keskeinen vaikutus kaikkeen heidän elämäänsä. Harvemmin opiskelijoiden ääni on kuultavissa tällaisten vastoinkäymisten aikana, jolla on selkeä vaikutus opiskelijoiden elämään. Tämän vuoksi halusin tehdä opiskelijoiden oman äänen tärkeäksi ja mahdollisesti sitä kautta antamaan vertaistukea muille samassa tilanteessa oleville. Ennen tutkimusta ajattelin, että koronapandemian seuraukset ovat vaikuttaneet opiskelijoihin, mutta tutkimuksen edetessä yllätyin siitä, miten suuret vaikutukset oikeasti ovatkaan olleet.

Keräsin aineiston haastattelumenetelmän avulla. Osan haastatteluista toteutin etänä ja osan kasvotusten. Etänä tehdyissä haastatteluissa haasteena olivat tekniset ongelmat, esimerkiksi videopalvelun hetkellinen ongelmallinen toiminta. Tämän takia osa haastatteluvastauksista jäi analysoimatta. Positiivista oli kuitenkin se, että etänä haastateltavat pitivät videokameroitaan auki, joka

osaltaan ehkäisi ylitulkintojen syntymistä. Vastaajajoukko oli pieni (N=7), joten tuloksia ei voida yleistää suurempaan joukkoon. Suuremmalla vastaajajoukolla olisi pystynyt tekemään validimpaa tutkimusta aiheesta. Aineiston riittävyys onkin yksi tärkeä asia kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa (Eskola & Suoranta, 1998). Kuitenkin nämä kyseiset haasteltavat antoivat keskenään samankaltaisia vastauksia, ja osa vastauksista alkoi jo toistamaan itseään. Vastaajia oli kuitenkin hieman haastavaa saada tähän tutkimukseen. Pohdin myös sitä, osallistuivatko tähän tutkimukseen pelkästään sellaiset ihmiset, joilla on jotakin sanottavaa aiheesta. On mahdollista, että osa opiskelijoista kokee tilanteen mahdollisesti neutraalilla tai jopa positiivisella tavalla. Tämän vuoksi ei voida yleistää, että kaikki opiskelijat voivat henkisesti huonosti koronapandemian vaikutusten vuoksi, vaan jatkotutkimuksia täytyisi tehdä laajemmin aiheesta.

7.3 Jatkotutkimusmahdollisuudet

Koska koronapandemia on tullut täysin uutena asiana meille vuoden 2020 aikana, ei sitä ole juurikaan vielä ehditty tutkia, vaikka sen vaikutukset ovat todennäköisesti kauaskantoisia niin opiskelijoille kuin muillekin ihmisille. Tämä tutkimus antaa hyvän pohjan sille, mikä on opiskelijoiden tämänhetkisen hyvinvoinnin, etenkin psyykkisen hyvinvoinnin tila, sillä sitä ei ole vielä ehditty tutkia.

Tätä tutkimusta voisi hyödyntää pohjana opiskelijoiden jaksamista ja hyvinvointia koskeville tutkimuksille tulevaisuudessa. Opiskelijat ovat eläneet etäopiskeluarkea tutkimuksen tekohetkellä vasta noin kuusi kuukautta (maaliskoukuu, elokuu-lokakuu), joten hyviä jatkotutkimusaiheita olisi opiskelijoiden hyvinvoinnin tila esimerkiksi vuoden 2021 keväällä, jolloin etäopetusta olisi takana enemmän. Esimerkiksi Tampereen yliopisto teki vuoden 2020 lokakuussa päätöksen, että pääosin kaikki opinnot jatkuvat etänä kevätlukukauden 2021 loppuun saakka. Lisäksi muita jatkotutkimusaiheita voisi olla normaaliin opiskeluun siirtyminen ja sen kokeminen verrattuna tähän poikkeusaikana järjestettyyn etäopetukseen. Mielenkiintoinen jatkotutkimusmahdollisuus olisi lisäksi opiskelijoiden käyttämien mielenterveyspalveluiden mahdollinen muutos tänä pandemia-aikana. Tutkimukset voisi myös toteuttaa kvantitatiivisena

tutkimuksena, jolloin se voisi saavuttaa suuremman otannan ja tulokset voitaisiin yleistää suurempaan joukkoon.

Opiskelijoiden uupumusta ja hyvinvointia on tutkittu jo kauan ennen koronapandemiaa, joten olisi ollut mielenkiintoista selvittää juuri tässä tutkimuksessa haastateltavien jaksaminen ja hyvinvointi aikana ennen koronapandemiaa. Tällöin tämän tutkimuksen tuloksia olisi voinut verrata opiskelijoiden aiempaan hyvinvointiin ja selvittää se, miten suuria muutokset opiskelijoiden hyvinvoinnissa ovat olleet.

LÄHTEET

- Ahopelto, A. (2020). *Kriisistä voimaantumiseen: Tarkastelussa kriisin kokeneiden ja kriisiapua saaneiden ihmisten voimaantumisen lähteet* [pro gradu -tutkielma, Tampereen yliopisto]. Trepo Tampereen yliopiston julkaisuarkisto <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/121356>
- Allardt, E. (1993). Having, loving, being: an alternative to the Swedish model of welfare research. Teoksessa Nussbaum & Sen (toim.), *The Quality of Life*. Clarendon Press, 88-94.
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E., & Solin, P. (2016). *Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan?* *Suomen lääkärilehti*, 24/2016 vsk 71, 1759-1764.
<https://helda.helsinki.fi/handle/10138/230006>
- Calleja, M. (2020). *Korona virus, joka mullisti maailman*. Oppian.
- Egeland, B., Carlson, E. & Sroufe, A. (1993). *Resilience as process*. Cambridge University Press, 517-528.
- Grow, G. (1991). *Teaching learners to be self-directed*. *Adult Education Quarterly*, 125-149.
- Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N, Berger, E., Jackson, B & Yuen, T. (2006). *What is resilience?* *Can J Psychiatry*, 258–265.
- Jetten, J., Haslam, C., Haslam, A. (2011). The case for a social identity analysis of health and well-being. Teoksessa Jetten, J., Haslam, C., Haslam, A. (toim.) *the Social Cure Identity, Health and Well-Being*. Psychology Press, 3-21.
- Jänkäälä, J-P. (2020) Hyvinvoinnista voimaa opintoihin. Teoksessa Mertsä Ärling (toim.), *Voimaa opiskeluun – otetta ohjaukseen*. PunaMusta Oy, 16-22.
- Järvinen, S. & Oikarinen, U. (2009). *Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi*. LAUREA Ammattikorkeakoulu Hyvinkää.

- Keltikangas-Järvinen, L. (2011). *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. WSOY.
- Kestilä, S., Mansikkamäki, K., Mäkelä, M. & Paukkala, P. (2011). Kehittämishanke. *Opiskeluun vaikuttavia voimavaroja*.
- Kiviniemi, K. (2018). Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa R. Valli (toim.) *ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 – Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. PSkustannus.
- Kivistö, S., Kallio, E., Turunen, G. (2008). *Työ, henkinen hyvinvointi ja mielenterveys*. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä, 2008:33. Yliopistopaino Oy.
- Koro, J. (1993). *Aikuinen oman oppimisensa ohjaajana*. Jyväskylä University Printing House and Sisäsuomi Oy.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari J. (2017): *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Student Health Survey 2016. A national survey among Finnish university students*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 48.
- Lauronen, T. *Korkeakouluopiskelijoiden mielen hyvinvointi*. Opiskelijabarometri 2019. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.
- Leinonen, M., Otonkorpi-Lehtoranta, K. & Heiskanen, T. (2017). Kyselyhaastattelu. Teoksessa Hyvärinen, M., Nikander, P. & Ruusuvoori, J. (toim.). *Tutkimushaastattelun käsikirja*. Vastapaino. Luettu e-aineistona.
- Martela, F. & Jarenko, K. (2017). Itseohjautuvuus tulee, oletko valmis? Teoksessa Martela, F. & Jarenko, K. (toim.). *Itseohjautuvuus – Miten organisoitua tulevaisuudessa?* Alma Talent, 9-32.
- Masten, A. (2015). *Resilience in Development: Early Childhood as a Window of Opportunity*. ECHD Symposium University of New Mexico. University of Minnesota.
- Masters, G. (2004). *Conceptualising and Researching Student Wellbeing*. Haettu 7.12.2020 osoitteesta https://research.acer.edu.au/research_conference_2004/1
- Meriläinen, M., Haapala, A. & Vääntinen, T. (2013). *Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä: Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen*

- ja pedagogiikan kehittämiseen*. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Haettu 6.12.2020 osoitteesta <https://www.theseus.fi/handle/10024/55644>
- Mielenterveystalo.fi. (2019). *Arjen hyvinvointi*. Haettu 7.11.2020 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/maahanmuuttajat/Pages/arjen_hyvinvointi.aspx
- Noble, T., McGrath, H., Wyatt, T., Carbines, R. & Robb, L. (2008). *Scoping study into approaches to student wellbeing*. Australian Catholic University and Erebus International.
- Norrena, J. (2019). *Oman oppimisen kapteeni*. PS-kustannus.
- Nyyti ry. (2020) Nyyti ry:n strategia 2020-2023: *Kohti mielekästä tulevaisuutta*. Haettu osoitteesta 18.11.2020 <https://www.nyyti.fi/yhdistys/>
- Petegem, K., Aelterman, A., Rosseel, Y. & Creemers, B. (2006). *Student perception as moderator for student wellbeing*. Social Indicators Research.
- Pojjula, S. (2018). *Resilienssi – Muutosten kohtaamisen taito*. Kirjapaja.
- Premier Health. (2018). *Like Muscles, You Can Strengthen Resilience*. Haettu 13.11.2020 osoitteesta <https://www.premierhealth.com/your-health/articles/women-wisdom-wellness-/like-muscles-you-can-strengthen-resilience>
- Rissanen, R. (2006). Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka. 2006. KvaliMOTV-*Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu 27.10.2020 osoitteesta https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L5_1.html
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2005). *Haastattelu – tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus*. VASTAPAINO.
- Saari, J. & Kettunen, H. (2013). Opiskelijabarometri 2012. *Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus, 26-48.
- Salo, O-P. (2015). Oppilaan itseohjautuvuuden tukeminen. Teoksessa Hildén, R. & Härmälä, M. (toim.), *Hyvästä paremmaksi – Kehittämideoita kielten oppimistulosten arviointien osoittamiin haasteisiin*. Kansallinen koulutuksen arviointikeskus, Opetushallitus. Juvenes Print Oy, 21-28.

- Salmela-Aro, K. (2018). Motivaatio ja oppiminen. Teoksessa Salmela-Aro, K. (toim.) *Motivaatio ja oppiminen kulkevat käsi kädessä*. PS-Kustannus, 1-14.
- Silvén, M., Kinnunen, R. & Keskinen, S. (1991). *Kohti itseohjautuvaa opiskelutaitoa*. PAINOSALAMA OY.
- Simmons, C., Graham, A., & Thomas, N. (2015). *Imagining an ideal school for wellbeing: Locating student voice*. Journal of Educational Change, 16 (2). pp, 129-144.
- Suomen Mielenterveys ry. *Vaikeat elämäntilanteet. Sairastuminen. Mitä on resilienssi?* Haettu 28.10.2020 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/sairastuminen-voi-olla-kriisi/mit%C3%A4-resilienssi>
- SOOL ry, 2020. Suomen Opettajaksi Opiskelevien liitto SOOL ry. Opiskelijoiden henkisen hyvinvoinnin tukemiseen on varattava enemmän resursseja. Haettu 12.11.2020 osoitteesta <https://www.sool.fi/vaikuttaminen/kannanotot/opiskelijoiden-henkisen-hyvinvoinnin-tukemiseen-enemman-resursseja/>
- THL, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2016). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus*. Haettu 28.9.2020 osoitteesta https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf
- TTL, Työterveyslaitos. (2016). *Organisaation resilienssin edistäminen* (ResCas) -tutkimushanke (2013-2016). Haettu 29.10.2020 osoitteesta <https://www.ttl.fi/tutkimushanke/organisaation-resilienssin-edistaminen-rescas-tutkimushanke/>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Haettu 13.11.2020 osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Varto, J. (1992). *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Kirjayhtymä.
- World Health Organization WHO (2018). *Frequently asked questions*. Haettu 10.11.2020 osoitteesta <http://www.who.int/suggestions/faq/en/>

YTHS Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (2020) Mielenterveys. Haettu
13.11.2020 osoitteesta <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/>

LIITTEET

Liite 1: Haastattelupyyntö

Hei!

Teen kandidaatintutkielmaa siitä, millä tavoin vallitseva koronapandemia on vaikuttanut opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja arjessa jaksamiseen. Haluan tutkia 3. vuosikurssin luokanopettajaopiskelijoita ja heidän kokemuksiaan.

Koronapandemia ja sen vaikutukset herättävät varmasti monia eri tunteita meissä kaikissa, sillä se on vaikuttanut kokonaisvaltaisesti opiskelijoidenkin arkeen. Teidän henkilökohtaiset kokemuksemme aiheesta ovat arvokkaita. Tutkimuksen tarkoituksena on levittää tietoa opiskelijoiden tämänhetkisestä psyykkisestä hyvinvoinnista ja jaksamisesta sekä jakaa vertaistukea ja yhteisöllisyyttä muille tilanteessa oleville.

Haastattelut ovat luottamuksellisia, eikä vastaajan henkilöllisyys tule vastauksissa ilmi. Haastattelut nauhoitetaan. Toteutan tutkimuksen aineiston keruun haastattelumenetelmän avulla, joka analysoidaan laadullisin menetelmin. Aineisto hävitetään analysoinnin jälkeen. Haastattelut toteutetaan Zoom-videopalvelun kautta mahdollisuuksien mukaan viikoilla 41-43. Haastattelu kestää noin 20 minuuttia.

Haastattelukysymykset ovat seuraavat:

1. Miten koronapandemia on vaikuttanut tämänhetkiseen elämääsi?
2. Vertaa opiskeluaikaa vuosi sitten. Mitkä asiat ovat muuttuneet? Mitä kaipaat?
3. Mitkä asiat ovat auttaneet sinua arjessa?
4. Mitkä asiat koet haasteellisina?

Mikäli sinulta löytyy vastaukset näihin kysymyksiin ja haluat vaikuttaa tutkimukseeni, niin otathan minuun yhteyttä!

Ystävällisin terveisin Janette Saari

Puh. 0401411121