

Aadrita Kar

**” YKSINÄISYYS ON KOROSTUNUT, MIKÄ ON
LISÄNNYT MASENTUNEISUUTTA”**
Yliopisto-opiskelu ja avun saaminen mielen hyvinvointiin
korona-aikana

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Pro gradu -tutkielma

Huhtikuu 2022

TIIVISTELMÄ

Aadrita Kar: ”Yksinäisyys on korostunut, mikä on lisännyt masentuneisuutta” - Yliopisto-opiskelu ja avunsaaminen mielen hyvinvointiin korona-aikana
Pro gradu -tutkielma
Tampereen yliopisto
Yhteiskuntatutkimuksen tutkinto-ohjelma
Huhtikuu 2022

Yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvistä haasteista on viime aikoina näkyvästi esillä yhteiskunnallisissa keskusteluissa. Erityisesti vuonna 2020 keväällä alkuunsa saanut maailmanlaajuinen koronaviruspandemia on tuonut suuria muutoksia opiskelijoiden elämään vähentäen sosiaalisia kontakteja ja liikkuvuutta sekä vaikuttaen keskeisesti suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden mielen hyvinvointiin ja mielenterveyspalveluiden järjestämiseen. Pandemian vaikutukset ovatkin havaittavissa vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta, jonka mukaan yli 13 prosenttia yliopisto-opiskelijoista oli saanut masennus- tai ahdistuneisuushäiriödiagnosin, ja ahdistus ja/tai masennusoireilu oli yleisempää korkeakouluopiskelijoilla verrattuna koko väestöön.

Tässä tutkielmassa tutkin, millaisia muutoksia koronapandemia on tuonut suomalaiseen yliopistoon, millaisia haasteita opiskelijat ovat kohdanneet pandemian aikana sekä millaista apua yliopisto-opiskelijat ovat saaneet koronapandemian aikana opiskeluun liittyviin ja mielenterveydellisiin haasteisiin. Tarkastelen myös opiskelijoiden yhteisöllisyyden ylläpitämisen tapoja korona-aikana. Tutkielmani teoreettisessa viitekehyksessä tarkastelen yliopistoelämää erityisenä elämänvaiheena sekä opiskelijoiden elämää muovaamia tapahtumia ja muutoksia. Lisäksi käyn läpi hyvinvointia ja mielenterveyttä yliopisto-opiskelijoiden tilannetta kartoittaneiden tutkimusten näkökulmasta. Selvitän myös, miten suomalainen hyvinvointipolitiikka tukee opiskelijoiden mielenterveyttä.

Olen kerännyt tutkielmani aineiston verkkokyselyn avulla toukokuussa 2021. Kyselyyn vastasi 16 yliopisto-opiskelijaa eräästä suomalaisesta yliopistosta. Vastajat olivat iältään 20 ikävuodesta 60 ikävuotta. Analyysimenetelmänä olen käyttänyt aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Tutkielmani tulokset osoittivat, että koronapandemian aiheuttamia keskeisiä muutoksia olivat etäopetus ja sosiaalisen kanssakäymisen väheneminen. Etäopetuksella havaittiin olevan opiskelijoihin sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia: etäopetus tarjosi opiskelijoille joustavuutta ja vapautta opintojen järjestämiseen, mutta vähensi sosiaalista kanssakäymistä. Yhteisöllisyyttä on ylläpidetty esimerkiksi etätapahtumien avulla ja lähitapahtumien osallistujamäärää rajaamalla. Opiskelijat ovat kokeneet tarvitsevansa apua opintoihin liittyviin haasteisiin ja mielenterveydellisiin ongelmiin ja ovat olleet pääosin tyytyväisiä tarjottuun apuun. Opiskelijoiden antamista vastauksista korostui kuitenkin tietämättömyys ja epävarmuus opiskelijoille tarkoitettujen tukipalveluiden saatavuudesta ja tehtävistä. Lisäksi opiskelijoilla oli vahva käsitys palveluiden ruuhkautuneisuudesta, joka esti usein avun hakemisen. Tutkielman tulokset ohjaavat uudelleenarvioimaan palveluresurssien riittävyttä ja tekemään pitkäjänteisempää tutkimusta korona-ajan vaikutuksista opiskelijoihin.

Avainsanat: Koronapandemia, yliopisto, yliopisto-opiskelijat, mielenterveys

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

ABSTRACT

Aadrita Kar: "Loneliness has increased, which has added to depression" – University studies and getting help for mental health during COVID-19 pandemic

Master's Thesis

Tampere University

Faculty of Social Sciences

April 2022

Recently mental health issues have become more common among university students. Especially the 2020 global COVID-19 pandemic has significantly impacted university students' lives by reducing social contacts and negatively affecting students' mental health and mental health services. Consequences of the pandemic can be observed from the study conducted to Finnish higher education students in 2021, where over 13 percent of Finnish university students were suffering from depression or anxiety. Overall, depression and anxiety were found to be more common in higher education students compared to rest of the Finnish population.

In this Master's Thesis I study, what changes has COVID-19 pandemic brought into Finnish university students' lives, what challenges students have faced during the pandemic, and what help they have been provided for challenges regarding university studies and mental health during this time. I am also interested in how communality is maintained among students during the pandemic. The various changes university students go through during student life provide the theoretical background for this Thesis. Also, defining mental health and wellbeing from university students' standpoint, as well as how Finnish wellbeing policy supports students' mental health are crucial to the theoretical background of this Thesis.

I have conducted an online questionnaire study to 16 university students from a Finnish university in May 2021. The respondents were between the ages 20 to 60. I have analysed the data with qualitative content analysis. The results show the major changes the pandemic has brought into students' lives were distance learning and reduced social contacts. Distance learning had both positive and negative effects on students: The positives included flexibility and freedom regarding completing studies, and the negatives concerned limited social life maintained by online events and limiting participants of in-person events. Students have reported needing help in challenges regarding studies and mental health and have been satisfied with the help provided. However, students were relatively unaware of functions of the student support services. In addition, students had the strong impression of services' being busy and not being readily available, which discouraged seeking help. The results of this study suggest re-evaluating the resources allocated to student services and conducting long-term research on the effects of pandemic on students.

Keywords: COVID-19 pandemic, university, university students, mental health

Sisällys

1	<i>Johdanto</i>	1
2	<i>Yliopistoelämä erityisenä elämänvaiheena</i>	4
2.1	Yliopistoyhteisöön ja kulttuuriin integroituminen	6
2.2	Opintojen suorittamiseen ja hyvinvointiin liittyvät haasteet	7
3	<i>Opiskelijoiden hyvinvointi ja hyvinvointipolitiikka</i>	10
3.1	Terveyden ja mielenterveyden edistäminen	12
3.2	Hyvinvointipolitiikka opiskelijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukena	14
3.3	Sosiaalinen tuki ja palvelut yliopistossa	16
3.4	Koronakriisin vaikutukset suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja mielenterveyspalveluihin	19
4	<i>Tutkimusasetelma ja tutkimusmenetelmät</i>	23
4.1	Aineisto ja menetelmä	23
4.2	Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi	26
4.3	Analyysiprosessi	27
4.4	Eettinen pohdinta	28
5	<i>Tulokset ja analyysi</i>	30
5.1	Koronapandemian vaikutus yliopistoon: Etäopetus	30
5.2	Koronapandemian vaikutus yliopisto-opiskeluun: Yhteisöllisyys opiskelijoiden keskuudessa	37
5.3	Koronapandemian vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin ja avun hakemiseen	41
5.4	Opiskelijoiden avun hakeminen koronapandemian aikana: Opinnoista selviytyminen ja jaksaminen	43
5.5	Opiskelijoiden avun hakeminen koronapandemian aikana: Mielenterveydelliset haasteet koronapandemian aikana	49
6	<i>Yhteenveto tuloksista</i>	54
6.1	Etäopetuksen onnistunut lomittaminen lähiopetukseen?	54
6.2	Opiskelijoiden vähentyneet voimavarat etäopetuksen aikana	55
6.3	Opiskelijoiden heikko tietoisuus yliopiston opiskeluhyvinvointipalveluista	57
6.4	Opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden resurssien riittävyys	58
7	<i>Johtopäätökset</i>	61
	<i>Lähteet</i>	65
	<i>Liitteet</i>	74
	Tutkimuskutsu	74

1 Johdanto

Suomessa aloittaa joka vuosi parikymmentätuhatta uutta yliopisto-opiskelijaa. Esimerkiksi vuonna 2020 Suomen eri yliopistoissa opiskelleita oli yli 155 000 (Vipunen 2020a.) Yleisin aloitusikä yliopistossa alemmassa tutkinnossa oli 19 vuotta (Vipunen 2020b). Koska niin moni aloittaa yliopiston näin nuorena, uudet yliopisto-opiskelijat ovat hyvin erityisessä elämänvaiheessa. Heillä on edessä itsenäistyminen ja siirtyminen aikuisuuteen ja suuremman vastuun ottaminen omasta elämästä. (Aalberg & Siimes 2007, 70-71.) Moni muuttaa opiskelupaikan perässä toiselle paikkakunnalle, ottaa vastuun taloudestaan sekä etsii itselleen tärkeitä ihmisiä opiskelumaa-ilmasta ja realisoi oman asemansa yhteiskunnassa (Liuska 1998, 9). Opiskelujen aikana opiskelija voi lisäksi kokea epätietoisuutta elämänsä suunnasta. Opiskeluaikainen kiireisyys ja suuret elämänmuutokset voivat luoda haasteita opiskelijan elämässä (Aittola 1992, 53, 54). Opiskeluaika voi siten tarkoittaa nopeita ja merkittäviäkin muutoksia, jotka voivat lisätä merkittävää kuormitusta opiskelijan elämään. (Liuska 1998, 9.) Tästä syystä onkin tärkeää tutkia yliopisto-opiskelijoiden saamaa apua ja sosiaalista tukea.

Opiskelijoiden henkinen hyvinvointi ja mielenterveys ollut erityisen kiinnostuksen kohteena jo pitkään. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS on tutkinut korkeakouluopiskelijoiden terveyttä jo vuodesta 2000 lähtien. Jo vuonna 2000 28 prosentilla opiskelijanaisista ja 15 prosentilla opiskelijamiehistä esiintyi psyykkisiä ongelmia ja runsaasta stressistä kärsi 26 prosenttia. (Kunttu & Huttunen 2000.) Viimeisimmän korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan vuonna 2021 yli 13 prosenttia yliopisto-opiskelijoista oli saanut masennus- tai ahdistuneisuushäiriödiagnoosin. Kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta koki opiskelijoista jopa yli kolmasosa. (Parikka ym. 2021a.) Näyttää siltä, että yliopisto-opiskelijat ovat voineet henkisesti huonosti jo pitkään.

Erityisesti vuonna 2020 keväällä alkaneen maailmanlaajuisen koronaviruspandemian tuomat muutokset opiskelijoiden jokapäiväiseen elämään ovat vaikuttaneet viime aikoina suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden mielen hyvinvointiin ja mielenterveyspalveluiden järjestämiseen. Ympäri maailman levinnyt koronavirus on rajoittanut ihmisten liikkumista, vähentänyt sosiaalisia kontakteja ja heikentänyt terveydenhuollon kantokykyä. Koronapandemian jatkuessa vuoteen 2021 samana vuonna tehdystä korkeakouluopiskelijoiden

terveystutkimuksesta selvisi, että ahdistus ja/tai masennusoireilu oli yleisempää korkeakouluopiskelijoilla verrattuna koko väestöön. Yliopisto-opiskelijoista reilulla 35 prosentilla todettiin kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittuneisuutta. (Parikka ym. 2021a.) Samansuuntaisia tuloksia on saatu tutkittaessa vuoden 2020 korona-ajan velvoittaman etäopetuksen ja muiden muutosten aiheuttamia vaikutuksia Helsingin yliopiston opiskelijoiden jaksamiseen ja motivaatioon (Helsingin yliopisto 2020a). Myös Tampereen yliopistossa samasta aiheesta tehdystä tutkimuksesta on ilmennyt samankaltaisia tuloksia (Tampereen yliopisto 2020a). Nuorten korona-ajan mielenterveysoireilujen taustalla vaikuttaviksi tekijöiksi on esitetty muun muassa sosiaalinen eristäytyminen ja etäopetukseen siirtyminen yliopistoissa sekä epävarmuus tulevaisuudesta (Helsingin sanomat 2020a).

Korona-ajan tuomat muutokset arjessa ovat rajoittaneet erityisesti sosiaalista kanssakäymistä (Helsingin sanomat 2020a). Etäopetuksen jatkuessa opiskelijat ovat kokeneet lisääntyntä yksinäisyyttä ja motivoitumattomuutta opintoihin. Lisäksi opiskeluiden hoitaminen kotona tietokoneen ääressä on syönyt opiskelijoiden opiskelukykyä ja voimavaroja. Tästä johtuen moni opiskelija on päätenyt pitämään taukoa opinnoistaan tai jopa keskeyttämään ne. (YLE 2021c.) Lisäksi vaikuttaa siltä, että osa etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijoista on jäänyt yksinäisiksi etäopetuksen vuoksi (YLE 2022b). Etäopetuksen jatkuminen on herättänyt erityistä huolta myös opiskelijoissa. Ylioppilaskuntien liiton puheenjohtaja on kritisoinut etäopetuksen jatkamista laiskaksi yliopistojen osalta (YLE 2022a), ja Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijakunta on julkaissut vetoomuksen opiskelijoiden jaksamisesta pandemian aikana (YLE 2022c).

Yliopisto-opiskelijat ovat merkittävä osa tulevaisuuden työvoimaa ja heidän avun saamiseensa on tarpeellista panostaa yhteiskunnallisesti. Koronapandemian tuomat merkittävät muutokset opiskelijoiden arjessa ovat nostaneet esille opiskelijoiden jaksamiseen liittyviä kysymyksiä. Siksi olenkin tässä tutkielmassa kiinnostunut yliopisto-opiskelijoiden saamista avusta opiskeluun liittyviin ja mielenterveydellisiin huoliin koronapandemian aikana. Tarkastelen myös millaisia haasteita opiskelijat ovat kohdanneet sekä miten opiskelijat ovat ylläpitäneet yhteisöllisyyttä korona-aikana. Tutkimuksen aineistona on kuudentoista yliopisto-opiskelijan vastaukset verkkokyselynä toteutettuihin strukturoituihin haastatteluihin, joka toteutettiin koronarajoitusten aikana keväällä 2021. Vastanneiden ikähaitari vaihteli 20 ikävuodesta 60 ikävuoteen.

Tutkielman teoriaosuudessa käsittelem ensiksi yliopistoelämää erityisenä elämänvaiheena, jossa huomio erityisesti opiskelijoiden elämää muovaavissa tapahtumissa ja muutoksissa, kuten integroitumisessa yliopistoyhteisöön ja opintojen suorittamiseen liittyvissä haasteisissa. Sen jälkeen käsittelem hyvinvointia ja mielenterveyttä yliopisto-opiskelijoiden näkökulmasta: Kysyn, kuinka opiskelijoiden hyvinvointia ylläpidetään ja millaiset tekijät vaikuttavat siihen. Erityisesti tarkastelen opiskelijoiden mielenterveyttä terveyden ja mielenterveyden edistämisen kautta. Lisäksi esittelen opiskelijoiden mielenterveyden tukemista etenkin suomalaisen hyvinvointipolitiikan näkökulmasta. Opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin taustalla vaikuttavista tekijöistä käyn läpi koronapandemiaa ja pandemian vaikutuksia yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja mielenterveyspalveluihin.

2 Yliopistoelämä erityisenä elämänvaiheena

Koska yliopiston aloittavat ovat hyvin erityisessä elämänvaiheessa, on erityisen tärkeää tarkastella heidän hyvinvointiaan tarkemmin. Opiskelijalla on usein edessä irtautuminen vanhemmista ja siirtyminen aikuisuuteen, vastuun maailmaan (Aalberg & Siimes 2007, 70-71). Mitä nuoremasta opiskelijasta on kyse, sitä enemmän on luvassa muutoksia eri elämän osaluilla (Tiilikainen 2000, 39). Nämä muutokset voivat aiheuttaa ristiriitoja ja paineita, jotka voivat seurata mukana pitkän aikaa (Liuska 1998, 9).

Opiskelijaelämän realisoituminen tapahtuu opiskelijoiden elämäntavassa ja opiskelijaelämään liittyvissä elämänmuutoksissa (Aittola 1992, 49). Aittola & Aittola (1990, 12-13) ovat kirjoittaneet opiskelijoiden elämismaailman perusrakenteista, jotka rakentuvat opiskelijoiden elämäntilanteen, opiskelutilanteen ja opiskeluprosessin varaan. Ensimmäisenä vuonna opiskelijoiden tulee totuttautua kodin ja opiskelupaikan välissä olemiseen, vanhemmista irtautumiseen, yksin asumiseen, oman rahan käyttämiseen, uuteen opiskelurytmiin sekä -ympäristöön. Mitä pidemmälle edetään opinnoissa, sitä itsenäisemmäksi elämä muuttuu, mutta samalla monet opiskelijat joutuvat selviämään epävakaa sosiaalisen ja taloudellisen aseman kanssa. Opiskelijat voivat kokea olevansa sosiaalisesti ja yhteiskunnallisesti ”keskenkasvuaisia” (Aittola 1992, 50). Opiskelijaelämää varjostaa usein taloudellinen niukkuus ja yhteiskunnallisten paineiden alla eläminen. Nämä paineet voivat liittyä esimerkiksi opintotuen minimivaatimukseen tai tulorajoihin. Opiskelijat voivat kokea tyytyvänsä välttämättömään, mutta olosuhteita siedetään kuitenkin käsittäen opiskeluaikaa väliaikaisena. (Aittola ym. 1990, 14; Aittola 1992, 65, 67.)

Opiskeluaika määrittää opiskelijan elämää perustavanlaatuisesti. Opiskelijan elämä voi rakentua aika lailla täysin luentojen, seminaarien, kirjoitustöiden sekä mahdollisesti sivutöiden ympärille. Opiskelijat harvoin seuraavat normaalia viikko- tai kuukausirytmää, vaan rytmin määrittelevät yliopiston lukukaudet. Opiskelu ja vapaa-aika voivat lomittua herkästi. Yliopistoelämän vapauden ja itseohjautuvuuden voi kokea sekä myönteisenä että kielteisenä. Opiskelun parhaina puolina voidaan pitää nimenomaan ajankäytön vapautta, itsensä kehittämisen mahdollisuutta sekä uuden tiedon ja uusien ihmissuhteiden hankkimista. Näiden käänköpuolina taas pidetään kovaa opiskelutahtia (alasta riippuen), opintojen putkimaisuutta sekä vaikeutta ylläpitää ystävyyssuhteita. (Aittola 1992, 54-55, 67.)

Opintojen alkaessa uudenlaiseen elämään tottuminen edellyttää elämänhallintaa, jolla tarkoitetaan ihmisen tavoitteellista ja päämäärään pyrkivää toimintaa. Sen voidaan nähdä ihmisen elämää määrittelevänä prosessina, joka rakentuu useista osasista. Elämänhallintaan kuuluvat keskeiset osa-alueet ovat elämäntilanne, sopeutuminen sekä voimavarat. Ihmisen elämäntilanteeseen vaikuttavat eri rasisustekijät sekä vaatimukset, jotka voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Elämänhallinta vaatii myös sopeutumista uusiin tilanteisiin, jonka taustalla toimivat ulkoiset ja sisäiset voimavarat. (Hyypä 1997, 115.) Keskeisenä rasisustekijänä on itsenäisen elämäntilanteen tuomat muutokset, kuten entuudestaan tuntemattomien palveluiden käyttö, askareiden hoitaminen, kodinhoito sekä oman talouden hoito. Opiskelijoihin kohdistuvat vaatimukset voivat olla joko itse tunnustettuja, kuten opinnoissa menestymiseen liittyvät odotukset, tai yhteiskunnan asettamia, esimerkiksi Kelan vaatima minimiopintopistemäärä opintotuen saamiseksi. Joka tapauksessa yliopisto-opiskelijan elämänhallinta on monien tekijöiden summa, joka vaikuttaa oleellisesti myös mielen hyvinvointiin ja terveyteen.

Opiskelu-aika on siis nopeiden muutosten aikaa, jolloin opiskelija voi kokea olevansa täysin eri ihminen kuin aloittaessaan opinnot. Monet ovat voineet kokea identiteettinsä ja maailmankatsomuksensa olleen ”valmiita” valmistuessaan lukiosta, mutta opintojen alkaessa taas päätyneet takaisin lähtöruutuun. Opintojen edetessä itsevarmuus oman elämän suunnasta usein häviää ja opiskelija voi kokea merkittäviä maailmankatsomuksellisia murroksia. Mahdollisuutta hallita omaa elämää pidetään vähäisenä opiskeluajan kiireisyyden ja erinäisten elämänmuutosten takia. ”Turhat luulot” omista taidoista karisevat pois työelämän lähestyessä, ja samalla omia kykyjä arvioidaan realistisemmin. (Em. 53, 54.)

Kaikki uudet opiskelijat eivät kuitenkaan koe yliopisto-opintojen aloitusta yhtä yllättävänä ja shokeeraavana. Opiskelijoiden erilaiset taustat vaikuttavat valmiuteen tehdä yliopisto-opintoja. Etenkin niillä, joilla on ollut aiempia opintoja taustalla tai on ollut pitkään työelämässä, voi olla parempia keinoja suoriutua opinnoista. Pitkä opiskelun ajanjakso ennen opintojen aloittamista voi myös antaa uutta perspektiiviä ja lisätä motivaatiota opintoihin. (Tiilikainen 2000, 9, 14.) Toisaalta toiset opiskelijat voivat olla ”pärjäävämpiä” kuin toiset, jolloin heillä psyykinen kriisi ei välttämättä laukeakaan tai heillä on paremmat mahdollisuudet selviytyä niistä. Pärjävyydellä tarkoitetaan ihmisten selviytymiskykyä riippuen tilanteesta ja lähtökohdista. Tähän vaikuttavat suojaavat tekijät ihmisen elämässä, jotka tukevat hyvinvointia, suojaavat stressiltä sekä edesauttavat ongelmista selviytymistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18-19.) Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa terveelliset elämäntavat, hyvä

itsetunto sekä tehokkaat ongelmanratkaisukeinot (Rouvinen-Wilenius & Leino 2010, 235; Antonovsky 1996; Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13-15).

2.1 Yliopistoyhteisöön ja kulttuuriin integroituminen

Aloittaessaan yliopisto-opinnot opiskelijat liittyvät osaksi opiskelijayhteisöä. Lehtonen (1990, 14-15, 23) määrittelee yhteisön ryhmämuodostelmaksi, jossa toteutuvat keskeiset sosiaalisen vuorovaikutuksen tavat. Yleisesti yhteisö viittaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja yhteisyyteen. Yhteisyyttä rakentaa yhteenkuuluvuuden tunne, joka voi vallita esimerkiksi saman alan opiskelijoiden tai pelkästään yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa. Yhteisön sisällä muodostuu ryhmäidentiteetti konkreettisen toiminnan seurauksena, eli esimerkiksi käymällä luennoilla tai opiskelijatapahtumissa. Yhteisön kokovaihtelu on laajaa. Uudet opiskelijat otetaan osaksi opiskelijayhteisöä esimerkiksi orientoivien opintojen ja tuutoroinnin avulla. Heidän perehdyttäjinään toimivat toiset yhteisön jäsenet, eli vanhemmat opiskelijat ja opettajat. (Ylijoki 1998, 72.)

Yliopisto-opintojen keskeisenä osana on erityinen opiskelijakulttuuri. Kulttuurien erityispiirteenä voidaan pitää kulttuurista eriytymistä ja kiinteää yhteyttä opiskelijoiden elämäntapaan. Opiskelijakulttuuri vaikuttaa opiskelijoiden ystävyys-suhteisiin ja harrastuksiin, sekä samaistumiseen omaan opiskelualaan esimerkiksi ainejärjestötoiminnan kautta. Opiskelijakulttuuria ei kuitenkaan voida pitää yhtenäisenä, kaikkia yliopisto-opiskelijoita yhdistävänä, vaan se muodostaa yleensä pienempiä tieteenalaansa perustuvia ”kuppikuntia”. (Aittola 1992, 57-58, 64.) Opiskelijakulttuurin lisäksi yliopisto-opiskelijat ovat osana erityistä akateemista kulttuuria. Akateemisen kulttuurin tarkoituksena on ylläpitää ja välittää yliopistossa opiskeluun liittyviä yhteisiä ihanteita ja arvoja. (Ylijoki 1998, 37.) Esimerkiksi akateemista vapautta voidaan pitää perinteisenä ihanteena, jonka toteutumista yliopistossa pidetään itsestään selvyytenä. Opiskelijoilta odotetaan akateemista itsenäisyyttä ja itseohjautuvuutta opinnoissa. Opettajien taas odotetaan tekevän tutkimusta ja opettavan samalla tehokkaasti. (Ylijoki 1998, 40, 42-43, 50.)

2.2 Opintojen suorittamiseen ja hyvinvointiin liittyvät haasteet

Kuten edellä tuli ilmi, opiskeluihin liittyvä itseohjautuvuus vaatii opiskelijoilta vastuunottoa ja valintojen tekemistä. Tätä vaikeuttaa erityisesti se, että yliopisto on monilla koulutusaloilla hajanainen ja vaikeasti ymmärrettävä. Vallitseva tehokkuuskulttuuri vaatii opiskeluaikojen lyhentämistä ja samalla opiskelujen suorittamista mahdollisimman uutterasti (Aittola & Aittola 1990). Toisaalta kun opiskelija sairastuu, se johtaa opintojen viivästymiseen ja opiskelukyvyn vaarantumiseen. Esimerkiksi masennus heikentää merkittävästi opiskelijan kognitiivisia kykyjä ja haittaa opinnoista suoriutumista. (Lounasmaa & Tuori & Kunttu & Huttunen 2004, 186.) Opinnoista suoriutuminen ja psyykkinen hyvinvointi siis kulkevat käsi kädessä.

Opiskeluja koskevia haasteita tarkasteltaessa on tärkeää määritellä motivaation käsite. Sillä tarkoitetaan yleisesti järjestelmää, jossa vaikuttavat käyttäytymistä virittävät ja ohjaavat tekijät. Sen taustalla ovat erinäiset motiivit, jotka suuntaavat yksilön toimintaa tiettyyn suuntaan. Motivaatio voi olla tilannesidonnainen ja muuttua dynaamisesti. Motivaatio voi olla sisäinen, jolloin yksilö itse määrittelee tavoitteensa, tai ulkoinen, jolloin sen on määrittänyt joku muu kuin henkilö itse. (Peltonen & Ruohotie 1992, 16.) Oppimismotivaatio siis tarkoittaa opintojen edistämiseen virittyntä toimintaa, joka voi olla sekä sisäistä että ulkoista. Opiskelija voi esimerkiksi tehdä haluamansa arvosanan eteen paljon töitä, mutta samalla hänen toimintaansa ohjaa ulkoinen vaatimus valmistumisesta.

Motivaation lisäksi on tärkeää määritellä opiskelukyvyn käsite. Opiskelukyvyllä tarkoitetaan opiskeluun keskeisesti vaikuttavia osa-alueita, kuten opiskelijan voimavaroja, opiskelutaitoja, opiskeluympäristöä sekä opiskelijalle tarjolla olevaa opetustoimintaa. Opiskelijan voimavaroihin lukeutuvat esimerkiksi opiskelijan persoonallisuus, elämäntilanne ja sosiaaliset suhteet sekä fyysinen että psyykkinen terveys. Opiskelukyvyn vaikuttavat myös opiskelijan fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen ympäristö, johon voi lukeutua opiskelijoiden itse muodostamat yhteisöt ja/tai oppilaitosten opiskeluyhteisöt. Myös opiskelijalle ominaisilla opiskelutaidoilla on vaikutusta opiskelukyvyn: Esimerkiksi orientoituminen opintoihin, opintoihin liittyvät suunnitelmat sekä oppimistyyli- ja -tavat vaikuttavat olennaisesti. Opiskelija tarvitsee myös riittävästi ohjausta ja laadukasta opetusta ylläpitääkseen opiskelukykyään. Opettajan ja opiskelijan välinen riittävä aktiivinen vuorovaikutus edistää opiskelukykyä, ylläpitää opiskelijan motivaatio ja antaa merkityksen opinnoille. (Kunttu 2011, 34-35.) Jos opiskelijalle tarjottu opinto-ohjaus on puutteellista, se voi lisätä stressiä opiskelijoilla sekä

heikentää psyykkistä hyvinvointia. Psykkisen oireilun ja ohjauksen välinen suhde voi tosin olla kaksisuuntainen: jo psyykkisesti oireilevat opiskelijat voivat olla hakeutumatta ohjauksen pariin ja näin kokea saaneensa huonoa ohjausta. (Meriläinen 2008, 139.) Yliopistoissa on havaittu etenkin opintojen ohjaukseen liittyvät ongelmat ja siihen on pyritty panostamaan (Lounasmaa ym. 2004, 167).

Opiskelukyky on taas läheisesti yhteydessä pedagogiseen hyvinvointiin. Pedagogista hyvinvointia ylläpitävät kolme osatekijää: opiskelukyky ja tavoitemotivaatio, opiskelustressi ja -uupumus sekä terveyshyvinvointi. Etenkin opiskelu-uupumus haittaa sekä opiskelukykyä että -motivaatiota. Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan voimakasta emotionaalista väsymystä, jonka taustalla on ollut pitkään jatkunut ponnistelu tavoitteiden eteen ilman riittäviä edellytyksiä. Tällöin opinnot ovat voineet tuntua kuormittavilta ja ne ovat voineet häiritä etenkin vapaa-ajalla. Opiskelu-uupumuksen jatkuessa riittävän pitkään opiskeluihin suhtaudutaan kyynisesti, mielekkyys katoaa opinnoista eikä opiskelija kykene vastaamaan opiskelun vaatimuksiin. Pahimmillaan uupumus voi edetä masennukseksi. (Meriläinen 2008, 141–142, 145, 147.) Opiskelu-uupumus voi lisääntyä opintojen edetessä opiskelun laskiessa. Tämä voi johtua riittämättömästä edistymisestä opiskelutavoitteissa ja motivaation laskemisen takia. (Salmela-Aro 2011, 43.) Opinnoistaan stressaantuneen opiskelijan kohdalla on syytä selvittää, missä kohtaa on syntynyt epätasapaino vaatimusten ja resurssien välillä. Tällöin opiskelutaitojen uudelleen harjoittelemisesta, motivaation ja omien tavoitteiden uudelleen analysoimisesta sekä opiskelijayhteisöön uudelleen linkittymisestä voi olla apua. Oman arjen uudelleensuunnittelu voi vaatia opiskeluun liittyvien paineiden tietoista vähentämistä. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

Lounasmaa ym. (2004) tutkivat korkeakouluopiskelijoiden opiskeluista otteen saamista ja sen vaikutusta muun muassa mielenterveyteen vuoden 2001 valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000:n aineistossa. Noin kymmenen prosenttia opiskelijoista koki opiskelusta otteen saamisen todella vaikeaksi. Osuus kasvoi miesten osalta 30 ikävuoden jälkeen ja naisten osalta 25 ikävuoden jälkeen. Psykkisiä oireita, kuten nukahtamis- ja keskittymisvaikeuksia, jännittyneisyyttä, esiintyi vaikeasti opiskeluista otteen saavilla noin 14 prosentilla miehistä ja 20 prosentilla naisista. Molemmilla ryhmillä oli myös vaikeuksia suunnitella tulevaisuutta, ja he myös käyttivät useammin mielenterveyspalveluita kuin opinnoista otteen saaneet.

Samansuuntaisia tuloksia on havaittu myös turkkilaisille yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa. Masennusoireilujen ja opiskelusuorituksen välillä havaittiin negatiivinen yhteys. Tutkijat päättelivät tämän johtuneen siitä, että masentuneet opiskelijat kärsivät keskittymisvaikeuksista ja kiinnostuksen puutteesta, jotka osaltaan vaikeuttivat opiskelemista. Toisaalta opiskeluvaikeudet voivat myös pitkittyessään edesauttaa masennukseen sairastumista. (Bostanci ym. 2005)

Opiskelijoiden mielenterveyden taustalla vaikuttavat monenlaiset tekijät. Esimerkiksi perfektionistinen asennoituminen elämään sekä opiskeluelämässä ja tulevaisuudesta koettu epävarmuus ja kokemattomuus saa opiskelijan hakeutumaan avun piiriin (Kunttu & Virtala & Huttunen 2004, 49). Koska korkeakoulu-aika sijoittuu hyvin merkittäviin elämänvaiheisiin, jälkinuoruuteen ja varhaisaikuisuuteen, opiskelijat hakevat apua erityisesti kehitystehtävissä ilmeneviin ongelmiin. Mielen kehitystehtäviä ovat nuoruuden ja varhaisaikuisuuden aikana muun muassa itsenäistyminen ja kehittyminen suhteessa opiskeluun, työhön ja tulevaisuuteen. Tänä aikana aikuisuuden persoonallisuuspiirteiden on tarkoitus kehittyä, mutta ne eivät vakiinnu kuin vasta noin 22-vuotiaana. Tämä ajanjakso kattaa ikävuodet 18-22. (Pylkkänen 2011, 275.) Nuori opiskelija voi kokea eriytymisen ongelmia esimerkiksi irtaantuessaan vanhemmistaan ja rakentaessaan heistä erillisen identiteetin. Ongelmiksi ja oireiksi voivat näyttäytyä suhteiden luominen ikätovereihin, masennus, ärtyneisyys ja unettomuus. Lisäksi vanhempien ongelmat ja perheessä esiintyvät vaikeudet voivat olla nuoren eriytymisen ongelmien taustalla. (Em. 276.)

Eräässä amerikkalaisessa yliopistossa tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin 374 iältään 18–24-vuotiaita opiskelijoita ja heidän masennuksensa, ahdistuneisuutensa ja stressin taustalla vaikuttavia tekijöitä. Suurimpia tekijöitä olivat huoli opiskelumenestyksestä ja opiskelujen jälkeisestä tulevaisuudensuunnitelmista. Myös talous- ja uniongelmat olivat mielenterveysoireilujen taustalla. Vakavasti masennuksesta, ahdistuksesta ja stressistä kärsivien osuus oli lähes kymmenen prosenttia. (Beiter ym. 2015.) Tutkimustuloksia tarkasteltaessa on huomioitava, että USA:ssa opintomenestys vaikuttaa esimerkiksi opinnoissa etenemiseen sekä harjoittelu- ja työpaikan saamiseen. Opiskelumenestyksestä huolehtiminen ei siis ole suoraan verrattavissa suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden kokemuksiin. Mutta opiskelujen jälkeisestä tulevaisuudesta huolehtiminen, talous- ja uniongelmat ovat erityisesti läsnä myös Suomessa ja ovat merkittäviä tekijöitä mielenterveysoireilujen taustalla (Kunttu ym. 2004).

3 Opiskelijoiden hyvinvointi ja hyvinvointipolitiikka

Opiskelijoiden mielenterveyden tutkimiseksi on tärkeää lähteä liikkeelle hyvinvoinnin määritelmästä ja käsityksestä. Nuorten opiskelijoiden hyvinvoinnin horjumisen voi vaikuttaa negatiivisesti arjen sujumiseen, keskittymiseen ja opiskeluun, sekä pahimmillaan jopa opintojen keskeyttämiseen (THL 2022). Hyvinvoinnille on useita eri määritelmiä, mutta lähes kaikkiin liittyy oletus yksilön elämän eri osa-alueiden tasapainosta. Subjektiiivinen hyvinvointi kertoo yksilön tavasta kokea ja arvioida elämäänsä ja siihen liittyviä tekijöitä. Omaa hyvinvointia voidaan arvioida esimerkiksi ihmissuhteiden, yhteisöön kuulumisen tai ammatti-identiteetin kautta. Koettu hyvinvointi taas mittaa positiivisten tunteiden (ilo, mielihyvä ja tyytyväisyys) sekä negatiivisten tunteiden (kärsimys, surullisuus, stressi) välistä tasapainoa elämässä. Positiiviset ja negatiiviset tunteet eivät ole vain toistensa vastakohtia, sillä ne voivat esiintyä elämässä yhtäaikaaisesti. Eudaimonistinen hyvinvointi tutkii ihmisten käsitystä elämän merkityksellisyydestä ja tarkoituksellisuudesta. Muinaiskreikkalaisen ”eudaimonia”-käsitteen taustalla on ajatus siitä, että ihminen saavuttaa onnellisuuden asettaessaan elämälleen päämääriä, kokiessaan haasteita ja kasvaessaan yksilönä. (Stone & Mackie 2014, 15, 18, 19.)

Sosiologi Erik Allardt on määritellyt hyvinvoinnin yleisen hyvinvoinnin ulottuvuuksien kautta. Hyvinvoinnin perustana on tarpeentyydytys, joka ulottuu aineellisiin resursseihin ja ihmisten välisiin suhteisiin ja ihmisen ja yhteiskunnan väliseen sekä ihmisen ja luonnon väliseen suhteeseen. Tarkemmin nämä resurssit luokitellaan ”having”- (elintaso), ”loving”- (yhteisyysuhteet) ja ”being”-ulottuvuuksiksi (itsensä toteuttamisen muodot). Having- tai elintaso-ulottuvuudessa vaikuttavat yksilön fysiologiset tarpeet, kuten ravinto, lepo, tai puhdas ilma. Lisäksi tähän ulottuvuuteen lukeutuvat yleisemmät yhteiskunnalliset tarpeet, esimerkiksi koulutus, työllisyys, asuminen, virkistys ja vapaa-aika ja ihmisoikeudet. Loving- tai yhteisyysuhteiden ulottuvuudessa on keskeistä ihmisen yhteisöön kuulumisen ja toisesta huolehtimisen tarve. Ihmissuhteissa on tärkeää, että yksilö sekä saa että antaa rakkautta ja huolenpitoa. Yksilön sosiaaliset tarpeet muodostavat resurssin, joka vaikuttaa mahdollisuuksiin tyydyttää muita elämäntarpeita. Allardtin mukaan yhteisyyden puute voi aiheuttaa yksilölle henkistä kärsimystä. Viimeisellä eli being-ulottuvuudella toimivat itsensä toteuttamisen muodot. Itsensä toteuttaminen voi näkyä yksilön arjessa esimerkiksi yksilön roolin korvaamattomuutena ja arvonantona yksilölle. Yksilöllä tulisi myös olla mahdollisuus harrastaa ja tehdä mieluisia asioita vapaa-ajallaan, sekä mahdollisuus osallistua poliittiseen toimintaan.

Tärkeintä on, ettei yksilö koe vieraantumista yhteisöstään ja ympäristöstään. Edellä mainittujen resurssien täytyessä yksilö kokee onnellisuutta tuottavia tunteita. Allardt myös käsittää hyvinvoinnin pysyvämpänä kuin onnen. (Allardt 1976, 33, 36, 38, 40, 44, 46-47.)

Hyvinvoinnin lisäksi on tärkeää myös määritellä mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi. Monien mielenterveyshäiriöiden ilmeneminen nuoruudessa on hyvin yleistä. Jopa 40 prosentilla on esiintynyt vähintään yksi mielenterveyshäiriö suomalaisen nuorten aikuisten väestötutkimuksen mukaan, Arvion mukaan elämänaikaisesta mielenterveyden häiriöstä jopa kolme neljästä alkaa ennen ikävuotta 25. Opiskelijoiden terveyshäiriöiden taustalla vaikuttavat pääasiassa mielenterveys- ja päihdehäiriöt, mitkä ovat myös merkittäviä syrjäytymisen ja pitkäaikaisen työkyvyttömyyden riskitekijöitä. (THL 2022.)

Mielenterveyden pohjalla on terveys, jota voidaan tulkita osittain päällekkäisten ja keskenään vuorovaikutuksessa olevien näkökulmien avulla. WHO:n (World Health Organization, 2018) määritelmän mukaan terveys on ”fyysisen, henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin täydellinen tila, eikä vain sairauksien tai heikkouksien puute.” Terveys rakentuu fyysisistä, psyykkisistä sekä sosiaalisista tarpeista, joiden taustalla vaikuttaa joko tarve, halu tai suoritusmotiivi (Niemelä 2010, 23). Terveyttä rakentavaa onnellisuutta on monenlaista: Ihminen voi kokea onnea mielekkästä tekemisestä ja aktiivisesta elämäntavasta, mutta myös vaatimattomuudesta ja tyytyä siihen vähään, mitä on. (Rauhala ym. 2000, 192.) Myös hyvinvointi on osana terveyttä, joita voi ylläpitää osallistumalla yhteiskunnan toimintaan, kuten käymällä töissä tai opiskelemalla, harrastamalla sekä osallistumalla kansalaistoimintaan. (Niemelä 2010, 19–20, 34.)

Mielenterveys ja psyykinen hyvinvointi ovat laajemman terveystieteen osa-alueita, jotka heijastelevat yksilön ja ympäristön tasapainoa. Sen keskeisiä tekijöitä ovat *yksilölliset tekijät ja kokemukset, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet, resurssit sekä kulttuuriset arvot*. (STM 2004, 32.) Yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta mielenterveys on erityisen tärkeää (em. 17). Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilö realisoi tämän toimintakykynsä, pystyy sietämään stressaavia tilanteita ja toimimaan tehokkaasti, sekä vaikuttamaan yhteisöönsä (WHO 2018). Mielenterveyden ylläpitämiseen vaikuttavat myös vallalla oleva yhteiskuntapolitiikka ja yhteiskunnalliset arvot, mielenterveyden stigmatisointi sekä mielenterveyspalveluiden saatavuus, resurssit ja laatu. (STM 2004, 33.)

Mielenterveys voidaan nähdä myös eräänlaisena prosessina, jonka perustana ovat altistavat, laukaisevat sekä mielenterveyttä tukevat tekijät (STM 2004, 32). Noin 1,5 prosenttia suomalaisista sairastuu johonkin mielenterveyden häiriöön vuosittain (Terveyskirjasto 2017). Altistavia tekijöitä ovat monet sosiaaliset, psykologiset ja biologiset seikat, kuten väkivalta, jatkuva sosioekonominen paine, perheympäristö, koulutus ja työllisyys, nopeat elämänmuutokset, syrjäytyminen sekä perinnölliset syyt. (WHO 2018; STM 2004, 33.) Jos stressitekijöitä on ihmisen elämässä huomattavan paljon ja ne kasautuvat, ne voivat laukaista psyykkisen kriisin. Psykkinen kriisi voi näyttäytyä mielenterveysongelmina, kuten elämäntilanteista, tapahtumista tai ongelmista johtuvana psyykkisenä stressinä, masennuksen ja ahdistuneisuushäiriöiden kaltaisina tavallisina mielenterveyden häiriöinä, päihteiden väärinkäyttönä sekä dementian kaltaisina etenevinä elimellisinä aivosairauksina. (STM 2004, 16.)

3.1 Terveyden ja mielenterveyden edistäminen

Terveys ja mielenterveys eivät ole staattisia ja muuttumattomia, vaan niiden ylläpitämiseen ja edistämiseen tarvitaan paljon resursseja. Koska mielenterveys on terveyteen tiiviisti kiinnittynyt osa-alue, terveyden edistäminen lähtökohtaisesti tarkoittaa myös mielenterveyden edistämistä, eli viitataan jatkossa terveyden edistämällä myös mielenterveyden edistämiseen. Sosiaalitieteissä terveyden edistäminen käsitetään laaja-alaisena toimintana, joka pyrkii lisäämään yksilön mahdollisuuksia omaa ja ympäristönsä terveyden parantamiseen. (Lahtinen ym. 2003, 21.)

Terveyttä edistetään promootiolla ja preventiolla, joita voidaan tarkastella yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Promootiolla perustuu positiiviseen terveyskäsitukseen, jolla luodaan mahdollisuuksia ihmisten elinolojen ja elämänlaadun parantamiseksi. Se on ongelmien ja sairauksien ennaltaehkäisevää toimintaa. Promootion keskeisinä tekijöinä ovat sisäiset ja ulkoiset suojaavat tekijät, jotka suojaavat yksilöiltä erinäisiltä riskeiltä. Sisäiset suojaavat tekijät jakautuvat yksilöllisiin ja sosiaalisiin tekijöihin. Yksilöllisiä suojaavia tekijöitä ovat terveelliset elämäntavat, positiivinen elämänasenne, koherenssin tunne eli varmuus asioiden sujumisesta ja ennustettavuudesta (Rouvinen-Wilenius & Leino 2010, 235; Antonovsky 1996), hyvä itsetunto, sekä kyky oppia ja ratkaista ongelmia. Sosiaalisia suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi myönteinen kiintymyssuhde, kokemus arvostuksesta ja hyväksytyksi tulemisesta

sekä hyvät ihmissuhde- ja vuorovaikutustaidot. Sisäisten suojaavien lisäksi promootiossa vaikuttavat myös ulkoiset suojaavat tekijät, jotka taas jaetaan yksilöllisiin, sosiaalisiin sekä ympäristöllisiin. Yksilölle tärkeitä ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat perustarpeiden, kuten ruoan, lämmön, suojan ja levon saatavuus, taloudellinen perustoimeentulo ja tiedontarpeen tyydyttyminen. Yksilölle on myös tärkeää ylläpitää sosiaalisia verkostoja. Ympäristölliset ulkoiset suojaavat tekijät ovat turvallinen ja luotettava elinympäristö, terveellinen sosiaalipolitiikka sekä toimivat ja helposti saatavilla olevat julkiset palvelut. Preventiolla tarkoitetaan sairauksien ehkäisemistä. Siinä missä promootio on voimavaralähtöistä, preventio on taas ongelmalähtöinen lähestymistapa terveyden edistämiseen. Preventiossa on kolme tasoa: 1) Primaaripreventiossa pyritään ehkäisemään sairauksia ennen sairauden esiasteen kehittymistä esimerkiksi terveystarkastuksella tai rokottamalla 2) Sekundaaripreventiossa estetään sairauden paheneminen riskitekijän poistolla tai vähentämällä sen vaikutusta 3) Tertiaaripreventiossa taas keskitytään kuntoutukseen. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 13-15.)

Promootion ja prevention lisäksi voimavaralähtöisyys on yksi keskeinen tekijä terveyden edistämässä (Rouvinen-Wilenius ym. 2010, 234). Sillä tarkoitetaan ihmisen sisäistä voimantunnetta ja voimaantumista, joka on yhteydessä myönteiseen elämäntapaan ja positiiviseen elämäntilanteeseen. Sisäisesti voimaantuneella on halu yrittää parhaansa ja pyrkiä myös huolehtimaan ryhmän muiden jäsenten hyvinvoinnista. Yksilön voimaantumisen taustalla vaikuttavat tekijät jakautuvat seitsemään kategoriaan: 1) Vapaus eli kokemukset kontrollista ja itsenäisyydestä, 2) vastuu eli halu menestyä, yrittää ja oppia uutta, 3) arvostus eli kunnioituksen ja energisyyden tunteet, 4) luottamus eli tyytyväisyys, innostuneisuus, ja itseluottamus tekemiinsä asioihin, 5) konteksti eli ympäristö suhtautuu ja tukee yksilön voimaantumisen kokemusta, 6) ilmapiiri eli ympäristön kannustavuus, ennakkoluulottomuus sekä merkityksellisyys, ja 7) myönteisyys eli hyväksynnän, onnistumisen ja sopeutumisen tunteet. (Siitonen 1999, 61-62.)

Osana preventiokäsitettä on koherenssi, joka vaikuttaa keskeisesti yksilön voimaantumiseen ja voimavaralähtöisyyteen. Antonovskyn (1996, 15) mukaan yksilön voimavarat vaikuttavat vahvasti siihen, koetaanko oma elämä merkityksellisenä, ennustettavana ja nauttimisen arvoisena. Edellä mainitut tekijät muodostavat koherenssin tunteen: Vahvalla koherenssin tunteella on erityinen vaikutus terveyteen sekä siihen, kuinka yksilö kokee vastoinkäymiset. Koherenssissa vaikuttavat useat kognitiiviset tekijät sekä yksilön motivaatio ja

käyttäytymismallit. Vahva koherenssi antaa yksilölle merkityksellisyyden tunteen ja varmuuden hyödyntää omia voimavarojaan kohtaamiensa ongelmien ratkaisemiseksi. Hän on myös motivoitunut selviytymään vastoinkäymisistä. Vahvaan koherenssiin vaikuttavat myös yksilön siihen astiset elämäkokemukset: Jos aiemmat kokemukset kohdata kyseinen ongelma ovat olleet negatiivisia, yksilöllä on sitä todennäköisemmin heikompi koherenssi.

Koherenssin ja mielenterveyden välillä on havaittu olevan vahva yhteys. Henkisen hyvinvoinnin kannalta riittävät voimavarat sekä merkityksellisyyden tunne ovat erityisen tärkeitä. Myös elämäntilanteiden muutokset vaikuttavat koherenssin tunteeseen. Toisaalta koherenssin tunteen on havaittu muuttuvan iän mukaan: Vanhetessa koherenssin tunteen on havaittu olevan vahvempi. (Eriksson 2005.) Tämä voi johtua iän myötä tapahtuvasta elämäkokemusten karttumisesta.

3.2 Hyvinvointipolitiikka opiskelijoiden hyvinvoinnin ja mielenterveyden tukena

Hyvinvointi ja mielenterveys ovat läheisessä yhteydessä hyvinvointipolitiikan harjoittamisessa. Hyvinvointipolitiikka määritellään hyvän elämän tavoittelemisena (Rauhala & Simpura & Uusitalo 2000, 192). Hyvinvointipolitiikassa nivoutuvat ihmisen toiminta sekä yhteiskunnan moninaiset rakenteelliset tekijät. Tarkemmin tarkasteltuna hyvinvointipolitiikalla tarkoitetaan yhteiskunnan tai valtion toimintaa, joka pyrkii ylläpitämään ja parantamaan väestön hyvinvointia. Esimerkiksi toimeenpanemalla hyvinvointipalveluita ja -etuksia valtio pitää huolta kansalaistensa hyvinvoinnista. (Niemelä 2010, 16.)

Tutkielmani kontekstissa hyvinvointipolitiikan toteuttamista voidaan tarkastella yliopisto-opiskelijoille tarjottavien hyvinvointipalveluiden toiminnan ja toimivuuden kautta. Suomessa yliopisto-opiskelijoiden terveydestä huolehtii Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö eli YTHS. Se sai alkunsa 1930-luvun loppupuolella, kun Suomessa havahduttiin yliopisto-opiskelijoille tarjottavien terveyspalveluiden heikkoon saatavuuteen. Vielä siihen aikaan Suomen terveydenhuollon taso laahasi muiden Euroopan maiden perässä, joten kansallistason opiskelijoiden terveydenhuolto oli ehdottomasti tarpeen. (YTHS 2020, Kunttu & Kunttu 2021, 18.)

1960-luvulla YTHS alkoi kartoittamaan opiskelijoiden mielenterveydellisten häiriöiden esiintyvyyttä. Tutkimuksen ensimmäisistä tuloksista vuonna 1967 havaittiin jopa 23 prosentilla ensimmäisen vuoden opiskelijoista mielenterveyden häiriöitä. Jo silloin havaittiin opiskelija-aineksessa ongelmia liittyen tehokkaaseen ja menestykselliseen yliopisto-opiskeluun ja siitä johtuvaan opintojen keskeytymiseen, joka taas edelleen johti mielenterveydellisiin ongelmiin. Mielenterveyspalveluiden tarpeen lisääntyessä YTHS:llä lisättiin henkilökuntaa. Vuonna 1969 käynnistyi YTHS:llä mielenterveyslinja, joka tarjosi sekä yksilöllistä neuvontaa että toimi yhteisöllisenä vaikuttajana edistäen opiskelijoiden mielenterveyttä. YTHS:n rooli ehkäisevän mielenterveystyön tarjoajana oli urauurtava, sillä siihen aikaan tästä vastasivat vain muutamat mielenterveystoimistot ja -järjestöt. (YTHS 2020; Kunttu & Kunttu 2021, 382, 384, 388.)

Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö sai kuitenkin päätöksensä 1980-luvulle tultaessa, kun johto suuntautui entistä vahvemmin terapeuttiseen hoitotyöhön. Samalla valistuksen ja olosuhteiden muutosten vaikutusta mielenterveyteen ei enää pidetty olennaisena. 1990-luvun lopussa mielenterveyspalveluita ei enää jaettu neuvonta- ja terapiapsykologipalveluihin. Kaikille YTHS:n asiakkaille pyrittiin tarjoamaan lyhytterapeuttista arvio- ja hoitajaksoa, joka olisi riittänyt noin puolelle potilaista. 2000-luvulla YTHS:n mielenterveyslinja pyrki taas sitten 1970-luvun painottamaan opiskeluympäristön merkitystä mielenterveyden edistämisessä. Tähän ratkaisuun päädyttiin vuonna 2000 tehdyn ensimmäisen Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen myötä, joka valotti opiskelijoiden kokemuksista opiskeluun liittyvistä ongelmista ja yliopistojen tarjoaman tuen riittämättömyydestä. Samoihin aikoihin mielenterveyspalveluja lisättiin ja potilaiden käyntimäärä kasvoi, mutta asiakasmäärän jatkuvan kasvun vuoksi hoitajaksot lyhenivät. Vuonna 2004 YTHS hyväksyi ensimmäisen mielenterveystyön strategiansa, joka pohjautui ajatukseen neuvontajaksosta ja mielenterveyssektorin sisällä tehtävästä mielenterveystyöstä. Näin pyrittiin pitämään avun piiriin hakeutumisen kynnyksen matalana. Tämän lisäksi pyrittiin lisäämään yhteistyötä muiden sektoreiden kanssa. Tästä huolimatta niukat resurssit vaivasivat YTHS:n palveluita vielä 2000-luvun loppupuolella: Jonot psykoterapeuttiseen hoitoon saattoivat olla jopa vuoden pituisia. (Kunttu & Kunttu 2021, 392, 395-398.)

YTHS:n rooli yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyden tukijana on siis ollut merkittävä. Nykyisin korkeakouluopiskelijoiden terveydenhuolto on turvattu lailla, joka on tullut voimaan tammikuussa 2021 (Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuoltolaki 695/2019). YTHS:n nykyisiin mielenterveyspalveluihin kuuluvat psykiatrisen sairaanhoitajan, psykiatrin

ja psykologin vastaanottopalvelut, joihin ohjataan hoidontarpeen arvioinnin kautta. Vuonna 2021 YTHS:n terveydenhuollon piiriin tulivat myös ammattikorkeakouluopiskelijat. Tämän myötä myös YTHS:n toimipisteet kasvoivat 52:een paikkakuntaan. Tämä muutos toi mukanaan lisääntyvän asiakasmäärän, vaikka palvelut laajenivatkin ja resursseja pyrittiin kasvattamaan. (YLE 2020.) YTHS turvaa palvelujensa saatavuutta sitten, ettei peri käyntimaksuja, mutta korkeakouluopiskelijoiden täytyy maksaa opiskeluterveydenhuoltomaksu Kelalle lukukausittain, joka oli vuonna 2021 35,80 € per lukukausi (YTHS 2021a). Koska opiskelijoiden taloudellinen tilanne voi olla opiskelujen aikana heikko, monilla ei välttämättä ole varaa YTHS:n ulkopuolisiin, julkisiin palveluihin. Opiskelijan asemaa hankaloittaa entisestään yliopiston aloittamisen myös itsenäisyyteen totuttautuminen ja sen tuomat muutokset. Kun talousongelmat painavat opiskelijan elämässä, myös mielenterveys kärsii sen myötä. Tästä syystä YTHS:n tarjoamat palvelut voivat olla ensiarvoisen tärkeitä opiskelijan arjessa.

3.3 Sosiaalinen tuki ja palvelut yliopistossa

Käsittelen seuraavaksi esimerkkejä yliopistossa tarjolla olevista opiskelijoiden hyvinvointia tukevista palveluista. Yliopiston tarjoamat tukipalvelut löytyvät yleensä ”Opiskelijoiden hyvinvointi” hakusanoilla. Opiskelijat voivat saada yliopistoista apua kohtaamisen avulla, saada tukea elämänhallintaan ja kuormittuneisuuteen, opintoihin, elämäntapojen parantamiseen, mielekkääseen vapaa-aikaan sekä lisäohjeita erilaisiin tilanteisiin. Opiskelijoiden ohjauspalveluista opiskelija voi hakea apua ja tukea opintoihinsa, parantaa omaa hyvinvointiaan sekä saada vahvistusta omaan asiantuntijuuteensa. Yliopisto tarjoaa oman tiedekunnan ohjauspalveluita, joissa toimii pääasiassa opiskelijan tutkinto-ohjelman perusteella nimetty HOPS-ohjaaja (henkilökohtainen opintosuunnitelma), koulutusasiantuntijat ja -assistentit sekä opintopäälliköt. He auttavat opiskelijoita kurssien valinnassa ja muissa opintojen järjestämiseen liittyvissä asioissa. (Tampereen yliopisto 2021a.) Kaikkien tiedekuntien ohjauspalveluihin kuuluvat opinto-ohjaajat, opintopsykologit ja uraohjaajat. He auttavat opiskelijaa tai opiskelijoita yksilöllisemmissä opintoihin tai uraan liittyvissä ongelmissa. (Tampereen yliopisto 2019 & 2021b.) Opettajatuutorit ovat tutkinto-ohjelman asiantuntijoita, jotka toimivat opiskelijatuutorien ohella uuden opiskelijan tukena opintojen alussa sekä koko opintojen ajan. Opettajatuutorointia tehdään sekä yksilö- että ryhmäohjauksena. (Tampereen yliopisto 2020b.) Yliopistolla voi toimia myös

oppilaitospastori, joka tarjoaa luottamuksellista keskusteluapua ja kriisiapua (Tampereen yliopisto 2021c).

Eräällä yliopistolla on ollut vuodesta 2021 tarjolla opiskelijoiden hyvinvointia matalalla kynnyksellä tukeva palvelu Navigaattori. Palvelu on toiminnassa viikoittain verkossa ja kampuksilla ja sieltä on mahdollista kysyä neuvoja esimerkiksi opintoihin tai hyvinvointiin liittyen ilman ajanvarausta. (Tampereen yliopisto 2021d.) Esimerkiksi Tampereen yliopiston opiskelijoiden on mahdollista suorittaa verkossa suoritettava hyvinvointi- ja elämäntaito-ohjelma Opiskelijan kompassi. Kyseinen ohjelma pyrkii tarjoamaan opiskelijoille keinoja ja näkökulmia arjen ongelmiin ja erilaisia käytännöllisiä harjoituksia hyvinvointiin liittyviin aiheisiin. Ohjelma on alun perin pilotoitu Jyväskylän yliopistossa, jossa on havaittu, että aktiivinen ohjelmaan osallistuminen on vähentänyt opiskelijoilla stressi- ja masennusoireita. (Tampereen yliopisto 2021e.) Yliopisto voi myös sivustollaan mainostaa ja viestiä esimerkiksi kampuksilla järjestettävistä hyvinvointia, opiskelutaitoja ja urasuunnittelua tukevista tapahtumista sekä muiden opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen keskittyvien järjestöjen toiminnasta.

Myös sosiaalisella tuella on erityinen vaikutus opiskelijoiden mielen hyvinvointiin. Sosiaalisella tuella tarkoitetaan yhteisön tarjoamia resursseja, joilla pyritään auttamaan yksilöitä ja ryhmiä selviytymään elämän vastoinkäymisistä. Sosiaalisen tuen kolme osa-aluetta ovat emotionaalinen tuki, tiedonvälitys ja aineelliset resurssit ja palvelut. Nämä alueet voidaan jakaa edelleen viiteen luokkaan: Aineellisiin resursseihin ja palveluihin kuuluvat muun muassa raha, tavara, lääke, palvelu ja kuljetus. Tiedonvälitykseen ja emotionaaliseen tukeen kuuluvat esimerkiksi neuvo, opastus ja opetus, empatia, rakkaus ja kannustus. Lisäksi tuen muotoihin voidaan lukea myös henkinen tuki, kuten usko ja yhteinen aate. Myös tuen laatu, määrä sekä sen subjektiivinen ja objektiivinen luonne voidaan lukea mukaan. (Kumpusalo 1991, 14-15.) Sosiaalinen tuki myös keskeisesti määrittelee ihmisen terveyden. On tärkeää tiedostaa, että riittävä sosiaalinen tuki riippuu sekä yksilön halusta kuulua yhteisöön, että yhteisön resursseista tarjota yksilölle tukea. (Nutbeam 1998, 363; sit. Kumpusalo 1991, 13.)

Nutbeamin lisäksi myös Caplan (1974), Thoits (1982), Gottlieb (1983), House & Kahn (1985) sekä Dean (1986) ovat määritelleet sosiaalisen tuen ihmisten väliseksi vuorovaikutukseksi, jossa annetaan ja saadaan henkistä ja emotionaalista, tiedollista, toiminnallista sekä aineellista tukea. (ks. Kumpusalo 1991, 14.) Sosiaalinen tuki voi olla sekä suoraan henkilöltä toiselle

annettavaa persoonallista tukea, tai palvelun kautta tarjottavaa välillistä tukea (em. 14). Tässä osiossa keskityn nimenomaan persoonalliseen, henkilöltä toiselle tarjottavaan tukeen.

Miten sosiaalinen tuki vaikuttaa terveyteen? Tuen vaikuttavuus riippuu ainakin seuraavista tekijöistä: Kuka tarvitsee apua ja mihin ongelmaan, millaista apua tarjotaan ja kuinka paljon, sekä milloin tukea ajoitetaan ja kuka sitä antaa. Erityisen tärkeää on tuen ajoittaminen sopivasti. Ennenaikainen tuki voi lisätä yksilön passiivisuutta ja riippuvuutta tuen antajiin. Toisaalta jos apua ei ole saatavilla tarvittaessa, ongelmat voivat kehkeytyä monimutkaisemmaksi ja tuen tarve kasvaa entisestään. On myös vaikutusta sillä, kuka tarjoaa sosiaalista tukea. Vanhemmat pyrkivät yleensä auttamaan lapsiaan kokonaisvaltaisesti ja tarjoamaan kaiken avun mahdollisuuksiensa puitteissa. Koulussa ystävien tarjoama tuki on usein palautetta omasta käyttäytymisestä ja yhteisön jäsenyyden hyväksynnän hakemista. (Em. 17.) Sosiaalinen tuki voi tarjota uusia näkökulmia psykosomaattisiin ongelmiin muuttaen esimerkiksi stressi- tai ristiriitatilanteen tulkintaa tai tarjota hallinnan menetelmiä ja uusia terveyden malleja (Hyypä 1997, 130).

Sosiaalisen tuen vaikutuksesta opiskelijan mielen hyvinvointiin on tehty monenlaisia tutkimuksia. Lounasmaa ym. (2004) tutkimuksessa tuli esille, että ongelmat opinnoissa heijastuvat myös herkästi opiskelutoverisuhteisiin. Etenkin ne, joilla opiskelu tuotti ongelmia, kokivat saavansa vähemmän keskustelutukea kuin ne, joilla opiskelu sujui paremmin. Kuntun (1997, 171-173) tutkimuksessa tarkasteltiin turkulaisten ensimmäisen vuoden korkeakouluopiskelijoiden sosiaalisten suhteiden ja terveyskäyttämisen suhdetta. Keskustelutuen saatavuutta tarkastellessa selviää, että naisopiskelijoista jopa 90 % kokee saavansa tarvittavaa keskustelutukea, kun taas miesten osuus on vajaa 80 %. Myös lähipiirin koko vaikutti koetun keskusteluavun saamiseen: Mitä pienempi lähipiiri, sitä vähemmän koettiin olevan mahdollisuutta luottamukselliseen tukeen. Opiskelijan opiskelupaikkakunta vaikutti olennaisesti lähipiirin kokoon. Yleisesti Turun ulkopuolelta kaupunkiin opiskelemaan tulleilla oli suurempi lähipiiri kuin jo Turussa asuneilla opiskelijoilla. Keskustelutuen saatavuutta koettiin vielä paremmaksi, jos opiskelijalla oli yhteys sekä lapsuusperheen jäseniin että omaan kumppaniin.

Diener & Diener (1995) tutkivat monikansallisessa tutkimuksessaan yliopisto-opiskelijoiden elämäntyytyväisyyttä monella eri elämän osa-alueella. Opiskelijoiden elämäntyytyväisyyden havaittiin olevan positiivisesti yhteydessä tyytyväisyyteen erityisesti perhe- ja

ystävyyssuhteisiin. Individualistisiksi luokitelluissa maissa, kuten Suomessa, korostui tyytyväisyys ystävyys- ja perhesuhteisiin. Sen sijaan kollektiivisemmiksi tulkituissa maissa tämä korrelaatio oli heikompi. Kollektiivisissa maissa siis korostui tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseen. Edellä mainituista tutkimustuloksista voidaan ainakin varovaisesti päätellä hyvien perhe- ja ystävyyssuhteiden olevan linkittyneitä opiskelijan mielenterveydentilaan.

3.4 Koronakriisin vaikutukset suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyteen ja mielenterveyspalveluihin

Vuonna 2020 alkanut globaali koronapandemia on ollut vuosikymmeniin vakavin poliittista päätöksentekoa kohdannut kriisi. Uudenlainen poliittinen tilanne on vaatinut valtiollisilta ja kansainvälisiltä päättäjiltä sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti nopeaa päätöksentekoa ja ratkaisuiden keksimistä koskien miljoonien, ellei miljardien ihmisten henkiä, taloudellista toimeentuloa ja hyvinvointia. (Juntunen & Hyvönen 2020, 72.) Käsittelen seuraavissa kappaleissa koronapandemian kehittymistä keväällä 2020, sillä silloin tapahtuivat merkittävimmät muutokset opiskelijoihin koskevien rajoitusten osalta. Lisäksi tutkielman kirjoittamishetkellä koronapandemia on edelleen käynnissä, joten olen rajannut aiheen tutkielman kannalta keskeisimpiin tapahtumiin.

Koronavirus levisi Eurooppaan vuoden 2020 tammikuun jälkipuoliskolla ja asetti Euroopan erityiseen vaaraan levitessä ensiksi holtittomasti maasta toiseen vain parin viikon aikana (Koley & Dhole 2021, 39-50). Koronapandemian yhteiskunnalliset vaikutukset ovat olleet merkittävät. Lukuisten kuolematapausten lisäksi pandemia on rajoittanut kansalaisten vapaata liikkumista, työpaikkojen menetystä ja heikentänyt terveydenhuollon kantokykyä. Tartunnan leviämisen estämiseksi ihmisiä on pyydetty rajoittamaan liikkumista ja vähentämään sosiaalisia kontakteja. (Em. 106.) Koronakriisin vaikutukset ovat olleet merkittäviä yhteiskunnan monilla eri aloilla, mutta erityisesti koronakriisin tuomat muutokset sosiaaliseen elämään ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ovat vaikuttaneet suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden mielen hyvinvointiin ja mielenterveyspalveluiden järjestämiseen.

Maaliskuussa 2020 Suomessa julistettiin valmiuslain mukaiset poikkeusolot koronaviruksen leviämisen ehkäisemiseksi rajoittamalla merkittävästi kansalaisten liikkumista (Valtioneuvosto 2020). Muun muassa julkiset kokoontumiset rajoitettiin kymmeneen henkilöön ja tarpeetonta oleskelua julkisilla paikoilla kehoitettiin välttämään. Koulut, oppilaitokset, yliopistot ja

ammattikorkeakoulut sekä kansalaisopistojen ja muun vapaan sivistystyön tilat suljettiin ja lähiopeetus keskeytettiin. Etäopetukseen siirtyneiden oppilaitosten opetus pyrittiin järjestään vaihtoehtoisia opiskelutapoja painottaen, kuten digitaalisia oppimisympäristöjä hyödyntäen. (HS 2020a.)

Vuonna 2020 tehdyssä kansainvälisessä tutkimuksessa selvitettiin vuoden 2020 koronakevään velvoittaman etäopetuksen ja muiden muutosten aiheuttamia vaikutuksia Helsingin yliopiston eri alojen opiskelijoiden jaksamiseen ja motivaatioon. Tulokset osoittavat, että vaikka osa opiskelijoista kokevat edelleen motivaatiota ja sitoutuneisuutta opintoihin, merkittävä osa (18 prosenttia 2500 vastaajasta) ovat uupuneita ja lähes neljänneksellä vastaajista on kohonnut uupumisriski. (Helsingin yliopisto 2020a.) Loppuvuodesta 2020 Helsingin yliopistossa toistettiin opiskelijoiden intoa ja uupumusta korona-aikana kartoittava tutkimus ja todettiin syksyn tulosten olevan kevään tuloksiin verrattuna selkeästi heikompi. Esimerkiksi voimakas opiskelu-uupumus kasvoi kevääseen verrattuna 18 prosentista kahdeksan prosenttiyksikköä. Erityisesti tämä havaittiin ensimmäisen vuoden opiskelijoissa, joihin etäopetuksen tuomat ongelmat kohdistuivat voimakkaimmin. Opiskelu-uupumusriski oli kohonnut kevään 24 prosentista 33 prosenttiin. Opiskelijoiden havaittiin kokevan voimakkaammin riittämättömyyttä. (Helsingin yliopisto 2020b.)

Tampereen yliopistossa huhtikuussa ja kesäkuussa 2020 toteutetussa hyvinvointikyselyssä kartoitettiin Tampereen korkeakouluuyhteisön opiskelijoiden ja henkilöstön etätyöhön ja -opiskeluun siirtymiseen liittyviä kokemuksia ja vaikutuksia. Tutkimustuloksista havaittiin erityisesti opiskelijoiden kohonneet yksinäisyyden ja kuormittuneisuuden kokemukset. Tosin kuormittuneisuuden taustalla ei tutkimukseen mukaan ollut etäopiskelun mahdollinen lisääntynyt työmäärä, vaan todennäköisemmin lisääntynyt huoli koronatilanteesta sekä epävarmuus opinnoista ja niistä suoriutumisesta. Valtaosa opiskelijoista myös koki tukirakenteiden olleen kunnossa, eli opiskelijoiden koti ja etäopetukseen tarvittavat laitteistot olivat riittäviä opiskeluun, opiskelijoiden sosiaalinen tukiverkosto oli kunnossa ja he uskoivat omaan pärjäämiseensä. (Tampereen yliopisto 2020.)

Helsingin Sanomat uutisoi 16.11.2020 kahden syömishäiriöön sairastuneen korkeakouluopiskelijan kokemuksista korona-ajalta. Opiskelijoiden sairastumistausta vaihteli: ensimmäisellä haastateltavalla Hanna Korhosella syömishäiriö alkoi kaksi vuotta aiemmin, ja toinen haastateltava Olivia Kivenmäki kertoi sairastaneensa syömishäiriötä viimeisen

kymmenen vuoden ajan. Hanna Korhonen kertoi syömishäiriöoireidensa pahentuneen olleessaan koko ajan yksin kotona. Hänen säännöllinen hoitorutiininsa katkesi äkillisesti koronakriisin alettua Suomessa, jolloin Korhoselle määrätty fysioterapia ”loppui kuin seinään” ja tapaamiset sairaanhoitajan kanssa toteutettiin puhelimitse. Korhonen kertoo näiden muutosten lisänneen yksinäisyyden kokemuksia. Myös rutiinien puuttuminen arjesta vaikutti Korhosen hyvinvointiin, kun arjen askareita tehtiin päivästä toiseen samassa tilassa. Korhosen kanssa samansuuntaisia kokemuksia jakoi myös uutisessa haastateltu Olivia Kivenmäki. Hän kertoi kokeneensa rajua yksinäisyyttä, kun yleiset paikat, kuten kahvilat ja kirjastot menivät kiinni koronakeväänä 2020. Kivenmäki vietti kaksi kuukautta akuuttipsykiatrian osastolla, missä koronarajoitukset tulivat voimaan ja rajoittivat sosiaalista kanssakäymistä muun muassa kieltämällä läheisten tapaamista osastojakson aikana. Kivenmäki kertoi syömishäiriöoireidensa pahentuneen palattuaan kotiin ja jouduttuaan huolehtimaan ruoan riittävydestä kotona kaupassakäynnin harventamiseksi. Kun Kivenmäellä alkoi lähiopetus muutamassa kurssissa, hän alkoi voimaan paremmin, kun ”päivään tuli muutakin sisältöä kuin syömishäiriöoireilu”. (Helsingin Sanomat 2020a.)

Samaisessa uutisessa kuultiin myös Helsingin yliopiston mielenterveyden professorin Anna Keski-Rahkosen mietteitä korona-ajan mielenterveysoireiluista nuorten ja opiskelijoiden keskuudessa. Keski-Rahkosen mukaan nuorten korona-ajan mielenterveysoireiluihin vaikuttavat sosiaalinen eristäytyminen, hoitoaikojen peruminen, etäopetus sekä tietämättömyys tulevaisuudesta ja ahdistus korona-ajan tapahtumista. Uutisessa haastateltiin myös Syömishäiriöliiton puheenjohtajaa Rasmus Isomaata, jonka mukaan korona-ajan tuomat muutokset arjessa vaikeuttavat rutiinien suunnittelua ja niin kutsutun normaalien arjen harjoittamista. Kivenmäen ja Korhosen tapauksessa koronakriisin tuomat muutokset ovat vaikeuttaneet ja hidastaneet heidän paranemisprosessiaan. (Helsingin sanomat 2020b.)

Edellä esille tulleet opiskelijoiden mielen hyvinvointiin vaikuttaneet tekijät heijastuvat vuonna 2021 tehdyssä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksista: jopa kolmasosa yliopisto-opiskelijoista oli psyykkisesti kuormittuneita. Psykkisen oireilun havaittiin olevan yleisempää korkeakouluopiskelijoilla verrattuna koko väestöön. (Terveystutkimuslaitos 2021.) Yliopisto-opiskelijoista lähes 25 prosenttia ei kokenut kuuluvansa mihinkään ryhmään (Parikka ym. 2021b). Tämä selittää myös osaltaan opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin heikkenemistä.

Koska koronakriisi on lisännyt selkeästi korkeakouluopiskelijoiden mielenterveysoireiluja, huolta on myös aiheuttanut mielenterveyspalveluiden resurssien riittävyys korona-aikana. Vuoden 2021 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta selviää, että jopa 60 prosenttia yliopisto-opiskelijoista on kokenut mielenterveyspalveluiden (YTHS ja kunnalliset palvelut) olleen riittämättömiä (Parikka ym. 2021a). THL (2020, 4) arvioikin raportissaan mielenterveyspotilaiden olevan erityisen haavoittuvassa asemassa koronakriisin pahentuessa ja siihen liittyvien rajoitustoimien pitkittyessä Suomessa. Palveluvalikoimaa on kavennettu huomattavasti ja etäpalveluja on suosittu sosiaalisten kontaktien välttämiseksi. Tämä on johtanut monien lähitapaamisia edellyttämien palveluiden perumiseen. THL arvioi myös pitkittyneen koronakriisin lisäävän väestössä negatiivisia tunteita sekä heikentävän väestön psyykkistä kantokykyä. Erityisesti YTHS:n palveluiden laajentuminen vuonna 2021 on voinut vaikuttaa opiskelijoille tarkoitettujen palveluiden ruuhkautumiseen. YLE uutisoi vuoden 2021 tammikuussa YTHS:n kasvaneista puhelinpalveluruuhkista ja resurssien riittämättömyydestä. YTHS:ään yhteyden saamiseen saattoi mennä jopa kolme päivää ruuhkien takia, vaikka YTHS pyrkiikin aktiivisesti vähentämään ruuhkia esimerkiksi vastuutiimien resurssoinnilla matalan kynnyksen palveluissa ja digilääkäri-palvelun käyttöönotolla. (YLE 2021a.) Huhtikuussa YLE uutisoi korkeakouluopiskelijoiden ohjaamisesta YTHS:n toimipisteiden sijaan yksityisille lääkäriasemille itäisessä Suomessa yleislääkäreiden puutteen vuoksi (YLE 2021b). Saman vuoden marraskuussa uutisoitiin korkeakouluopiskelijoiden mielenterveyspalveluiden kysynnän merkittävästä kasvusta. Uutisessa haastateltu YTHS:n mielenterveys- ja opiskeluyhteistyön johtava ylilääkäri Tommi Väyrynen kertoi jonotuksen YTHS:n palvelupisteille kestävän kahdesta kolmeen kuukautta ja suositteli opiskelijoille tutustumista omatoimisesti mielenterveyden omahoito-ohjelmiin. YTHS:n johtajahammaslääkäri Anne Komulainen kommentoi alkuvuonna 2021 YTHS:ään tulleen palvelumuutoksen vaikutuksen lisääntyneeseen kysyntään olevan vielä epäselvä: ”On vaikea arvioida, kuinka suuri osa kysynnän kasvamisesta liittyy koronatilanteeseen ja kuinka suuri osa puolestaan palveluiden laajentumiseen”. Komulainen kuitenkin vakuuttaa, että YTHS:ssä hoitoon pääsy on toteutunut hoitotakuun mukaisesti yksittäisiä tapauksia lukuun ottamatta ja pyritään aktiivisesti purkamaan ruuhkia ja sujuvoitetaan hoitoon pääsyä. (YLE 2021d.)

4 Tutkimusasetelma ja tutkimusmenetelmät

4.1 Aineisto ja menetelmä

Tutkielmassani tutkin yliopisto-opiskelijoiden sosiaalista tukea ja avunsaamista opiskeluun liittyviin haasteisiin ja mielen hyvinvointiin korona-aikana Suomessa. Tähän liittyen tarkastelen opiskelijaelämää erityislaatuiseena elämänvaiheena. Lisäksi olen kiinnostunut opiskelijoiden tietoisuudesta heille tarjolla olevista mielen hyvinvointia ja opiskelua tukevista palveluista sekä niiden käyttöasteesta. Palveluiden saatavuutta ja toimivuutta tarkastelen osana suomalaista hyvinvointipolitiikkaa. Tutkimuskysymyksiäni siis ovat:

1. Millaisia muutoksia koronapandemia on tuonut yliopistoon?
2. Millaisia haasteita opiskelijat ovat kohdanneet koronapandemian tuomien muutosten alla?
3. Miten yhteisöllisyyttä on ylläpidetty opiskelijoiden keskuudessa korona-aikana?
4. Miten opiskelijat kertovat saaneensa apua opiskeluun ja mielenterveydellisiin haasteisiin koronapandemian aikana?

Tutkielmani aineisto on kerätty verkkokyselyn avulla. Toukokuussa 2021 toteutettuun kyselyyn vastasi 16 yliopisto-opiskelijaa. Vastaajien ikähaarukka vaihteli 20 ikävuodesta 60 ikävuoteen. Vastaajista 13 identifioitui naiseksi ja 3 mieheksi. Vastaajat jakaantuivat eri vuosikursseihin, joista yleisimmät olivat ensimmäisen, kolmannen ja kuudennen tai sitä ylemmän vuosikurssit. Suurin osa vastaajista opiskelivat yhteiskuntatieteiden tiedekunnassa. Lisäksi vastaajia oli myös muun muassa tekniikan, luonnontieteiden, viestinnän ja talouden aloilta.

Verkkokysely on valittu tutkimusmenetelmäksi kahdesta syystä, jotka ovat olleet tutkimuksen tekovaiheessa toukokuussa 2021 vallinnut koronapandemia, sekä tutkimustiedon kerääminen sensitiivisestä aiheesta. Koska tutkimuksessa tarkasteltiin opiskelijoiden mielenterveyskokemuksia, koin vastaajien anonymiteetin suojaamisen tarpeelliseksi. Halusin myös tutkimukseeni mahdollisimman vapaamuotoisesti jaettuja kokemuksia esimerkiksi mielenterveyspalveluiden toiminnasta enkä halunnut vastaajien pelkäävän oman identiteettinsä paljastumista antaessaan palautetta. Vallitsevan koronapandemian vuoksi myös mahdollisten vastaajien tavoittaminen oli helpompaa verkossa toteutettavan tutkimuksen avulla. Verkkokyselyn haasteena on vastaamisen valvomattomuus: Kysymyksiin vastannut voi olla eri

henkilö kuin se, joka on ollut tarkoitettu, eli tässä tapauksessa joku muu kuin opiskelija itse. Lisäksi vastaajat ovat voineet ymmärtää kysymykset eri tavalla kuin on tarkoitettu, joka on taas osaltaan vääristänyt tuloksia. Verkkokyselyn toteuttaminen voi myös vääristää vastaajajoukkoa suosimalla pelkästään Internetiä käyttäviä. (Tietoarkisto 2021.) Olen analyysissäni pyrkinyt huomioimaan nämä haasteet siten, että kysymykset selkeästi väärin ymmärtäneiden vastaukset on jätetty pois analyysistä. Olen analyysissäni kuitenkin lähtenyt liikkeelle siitä, että kaikki vastaajat ovat olleet opiskelijoita, sillä haastattelukutsu on lähetetty pelkästään yliopisto-opiskelijoille.

Onnistuneen kyselytutkimuksen rakentaminen alkaa tutustumalla aikaisempaan aiheesta tehtyyn tutkimukseen. Tämä auttaa rakentamaan tutkimuskysymystä ja hahmottamaan kyselyssä esitettävien kysymysten operationalisointeja. (Tietoarkisto 2021.) Olen tutustunut muun muassa Tampereen yliopistossa ja Helsingin yliopistossa tehtyihin tutkimuksiin koronapandemian vaikutuksista opiskelijoihin ja rakentanut kyselylomakkeeni kysymyksiä tutkimuksista löydettyjen tulosten pohjalta. Omassa kyselyssäni olen kuitenkin halunnut painottaa opiskelijoiden kokemuksia palveluiden toimivuudesta koronapandemia-aikana sekä opiskelijoiden ehdotuksia palveluiden kehittämisestä, joita Helsingin ja Tampereen yliopistoissa tehdyt tutkimukset eivät varsinaisesti tuoneet esille.

Kyselylomakkeen luonnosteluvaiheessa on hyvä antaa se esimerkiksi omalle ohjaajalle tai muille alaa tunteville ihmisille tarkastettavaksi ja mahdollisesti antaa se pienelle koejoukolle täytettäväksi ennen varsinaiselle vastaajajoukolle jakamista. (Em.) Olen kyselylomakkeen suunnitteluvaiheessa pyytänyt aktiivisesti palautetta sekä pro gradu -ryhmäni muilta opiskelijoilta, että omalta graduohjaajaltani ja muokannut kyselyä saadun palautteen perusteella. Lopulliseksi arvioimani kyselyn olen testannut pienellä koejoukolla. Testaamisella varmistin, että vastaajat olivat ymmärtäneet kysymykset tarkoittamallani tavalla. Tämän jälkeen kysely jaettiin verkossa varsinaiselle vastaajajoukolle erään suomalaisen yliopiston opiskelijoille. Tutkimuskohteena olevan yliopiston nimi on salattu vastaajien yksityisyyden varmistamiseksi.

Tutkielmani aineisto on kerätty toukokuussa 2021. Lähetin yhteensä 24 ainejärjestölle tutkimuskutsun, jossa pyysin opinto-ohjelman opiskelijoita vastaamaan verkkokyselyyni. Tutkimuskutsu lähetettiin sähköpostitse ainejärjestön edustajille. Vastausaikaa kyselyyn oli

kaksi viikkoa. Kyselyyn vastasi vastausajan loppuun mennessä yhteensä 16 opiskelijaa eri opinto-ohjelmista.

Kysely toteutettiin Microsoft Forms-alustalla. Tämä alusta valittiin sekä sen tarjoaman tietoturvan että helppouden vuoksi: Alustalle kirjautuessa vaaditaan yliopiston Office365-tunnukset, jotka löytyvät kaikilta yliopistossa opiskelevilta. Alustalle myös kirjaudutaan kaksivaiheisella tunnistautumisella, joka on hyvä keino turvata omia tietoja (Kyberturvallisuuskeskus 2019). Tutkimuskutsussa olevan linkin kautta vastaajat pääsivät vastaamaan nimettömästi kyselyyn. Kyselyssä oli yhteensä 47 kysymystä, jotka oli jaettu kolmeen osaan: 1) Vastaajien perustiedot, 2) opiskelijan kokemukset omasta koulutusohjelmasta ja ainejärjestöstä koronapandemian aikana ja 3) opiskelijan kokemukset omasta henkisestä hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Ainoastaan ensimmäiseen osioon vastaaminen oli pakollista. Kysely sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä ei ollut merkkirajoitusta, eli vastaajat pystyivät kirjoittamaan itselleen sopivan pituisen vastauksen. Vastaajat myös pystyivät keskeyttämään vastaamisen missä vaiheessa tahansa eikä kesken jättäneiden vastauksia tallennettu. Kyselyn viimeiseen kysymykseen vastaajat saivat jättää vapaasti kommentteja koskien kyselyä.

Kyselyn ensimmäisessä osiossa vastaajilta kysyttiin heidän ikäänsä, sukupuolta, vuosikurssia sekä opiskelemaansa alaa ja tiedekuntaa. Opiskelijat saivat ilmoittaa kyselylomakkeessa, jos he opiskelivat useampaa kuin yhtä alaa. Taustakysymyksillä oli tarkoitus helpottaa vastaajien tilastointia aineiston läpikäynti- ja analyysivaiheessa. Kyselyn seuraavassa osiossa selvitettiin tarkemmin kokemuksia oman koulutusohjelman ja ainejärjestön toiminnasta koronapandemian aikana. Kysymyksissä 6-14 vastaajilta kartoitettiin koronapandemian tuomia muutoksia opetukseen ja opintojen järjestämiseen omassa koulutusohjelmassa sekä muutosten vaikutuksia vastaajaan. Vastaajilta haluttiin tarkempia kokemuksia liittyen kurssivaatimusten vaativuuteen sekä siihen, huomioitiinko opiskelijoiden jaksamista ja hyvinvointia opintoja järjestettäessä. Vastaajilta kysyttiin myös etäopetuksen vaikutuksia omaan hyvinvointiin. Kysymykset 15-24 koskivat vastaajien kokemuksia koronapandemian aikaisesta yhteisöllisyydestä ja sosiaalisesta elämästä ja siinä tapahtuneiden muutosten vaikutuksista omaan hyvinvointiin. Lisäksi kysyttiin oman ainejärjestön järjestämistä tapahtumista ja vastaajan osallisuudesta järjestettyihin tapahtumiin. Tässä osiossa olevat kysymykset olivat sekä monivalinta- että avokysymyksiä. Kyselyn viimeisessä osiossa vastaajat saivat aluksi kertoa mitä tunteita he olivat kokeneet koronapandemian aikana ja kuinka he ovat tukeneet omaa mielen hyvinvointiaan. Tämän osion

kysymyksissä painottuivat vastaajien kokemukset avun hakemisesta opiskeluista selviytymiseen ja jaksamiseen sekä mielenterveydellisiin ongelmiin. Vastaajilta kartoitettiin tietoutta avun hakemisen lähteistä, tarkempaa kokemusta avunhakemisprosessista sekä arviota sen hyödyllisyydestä ja toimivuudesta. Vastaajat saivat myös kertoa ehdotuksiaan yliopiston opiskelijahuollon ja yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevia mielenterveyspalveluiden kehittämiseksi. Tämän osion kysymyksistä suurin osa oli avokysymyksiä, jotta vastaajat saisivat mahdollisimman vapaasti kertoa kokemuksistaan.

4.2 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi

Tutkielmani aineiston analyysissa olen käyttänyt aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä laadullisen aineiston tutkimuksessa. Se on sekä yksittäinen, itsenäinen metodi että laajempi teoreettinen viitekehys, joka voidaan yhdistää erilaisiin analyysikokonaisuuksiin. Sisällönanalyysillä pyritään aineiston järjestelmälliseen ja objektiiviseen analysointiin. Tällä analyysimenetelmällä pyritään saamaan aineistosta mahdollisimman tiivis ja yleispätevä kuva. Aineiston ei välttämättä tarvitse olla tarkasti järjesteltyä, vaan se sopii vähemmän järjestellynkin aineiston analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 87.) Sisällönanalyysi on valittu analyysimenetelmäksi, sillä aineistoni on pitkälti kvalitatiivinen ja sen perusteelliseen analyysiin sopi parhaiten menetelmäksi sisällönanalyysi.

Sisällönanalyysi voidaan jakaa karkeasti kahteen eri ryhmään: Ensimmäiselle ryhmälle on tyypillistä, että aineiston analyysia ohjaa jokin teoria tai epistemologinen asetelma, kuten esimerkiksi grounded theoryssa, fenomenologisessa tai fenomenologis-hermeneuttisessa analyysissa. Toisen ryhmän analyysimuotoja ei ohjaa teoria tai epistemologia, vaan ne ovat melko vapaasti sovellettavissa. Tätä jakoa voidaan laajentaa vielä aineistolähtöisellä analyysillä, teoriaohjaavalla analyysillä sekä teorialähtöisellä analyysillä. Sekä teoriaohjaava että teorialähtöinen analyysi tukeutuvat teoriaan. Laadullinen analyysi voi jakaa induktiiviseen ja deduktiiviseen analyysiin. Induktiivisessa analyysissä tutkimuksen päättelyn logiikka nojautuu yksittäisestä yleiseen, kun taas deduktiivisessa päätellään yleisestä yksittäiseen. Tätä jakoa pidetään ongelmallisena, sillä ajatuspohjana on, ettei uutta teoriaa voida rakentaa pelkästään havaintojen pohjalta. Siinä myös unohdetaan teorian muodostamisen mahdollisuus silloin, kun havaintojen tekoon liittyy jokin johtolanka. (Tuomi & Sarajärvi 2018; 78, 83.)

Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä pyritään aineistodatan pelkistämiseen niin, että siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen pois. Tätä voidaan tehdä esimerkiksi etsimällä aineistosta tutkimustehtävää kuvaavia ilmaisuja ja värikoodaamalla erotella erilaisia ilmiöitä. Sen jälkeen alkuperäisilmauksia pyritään ilmaisemaan pelkistetyksi ja listaamaan niitä allekkain. Aineiston pelkistämävaiheen jälkeen aineistoa kuvaavat alkuperäisilmaukset ja pelkistetyt ilmaukset käydään tarkasti läpi ja ne ryhmitellään eri luokiksi. Näistä luokista erotellaan ylä- ja alaluokat, ja samalla aineisto tiivistyy entisestään. Lopuksi muodostetaan pääluokkia, jotka nimetään aineistosta nousevien ilmiöiden mukaisesti. Näitä pääluokista luodaan aineistoa olennaisesti kuvaavia teoreettisia käsitteitä ja edetään johtopäätöksiin. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 92-94.)

Vaikka aineistoni pääasiallisena analyysimenetelmänä onkin sisällönanalyysi ja tutkimukseni on pääasiassa laadullinen tutkimus, olen hyödyntänyt myös määrällisiä tutkimuskeinoja aineistonkeruussa. Aineistossani määrälliset tutkimuskeinot näkyvät kysyttäessä vastaajilta muun muassa heidän kokemiaan positiivisia ja negatiivisia tunteita pandemian aikana, heidän käyttämiään terveyspalveluita sekä arvioitaan niiden hyödyllisyydessä. Näihin kysymyksiin vastattiin esimerkiksi Likert-asteikolla tai valitsemalla numeroarvo. Saatuja vastauksia on kvantifioitu sillä perusteella, että aineiston kuvaaminen on selkeämpää kuin pelkästään sisällönanalyttisillä menetelmillä. Määrällisillä menetelmillä kerättyä aineistoa on siis kuvattu kaavioin ja kuvioin. Kvantifioinnissa on otettava huomioon, ettei aineistoa lähde yleistämään liikaa eikä analysoimaan laadullisin menetelmin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Olenkin pyrkinyt olemaan tekemättä liikaa tulkintoja tunteita kuvaavista vastauksista ja ottamaan analyysissani huomioon aineistokoon pienuuden.

4.3 Analyysiprosessi

Aloitin aineistoni analyysin käymällä tarkasti läpi kyselylomakkeen vastauksia ja havainnoimalla siitä esiin nousevia tutkimuskysymyksiä ja samalla peilaamalla ne vastauksissa esiintyviin teemoihin. Päädyin saatujen vastausten perusteella luvun 4.1 alussa mainittuihin neljään tutkimuskysymykseen. Näiden tutkimuskysymysten ohjaamana aloitin vastausten tarkemman sisällönanalyttisen tarkastelun. Tutkimuskysymysten teemat esiintyivät useassa kysymyksessä, joten kävin niiden vastauksia läpi ja pelkistin alkuperäisilmaukset ja karsin ylimääräisen pois. Yhdistin kyselylomakkeen kysymykset 6-8, 10, 12, 14 ja 28 koronapandemian tuomia muutoksia koskevaan tutkimuskysymykseen. Kysymykset 15-16, 18,

ja 20-24 taas yhdistin tutkimuskysymyksiin, joka koskettivat yhteisöllisyyden ylläpitämistä ja koronapandemian tuomia haasteita. Tutkimuskysymyksen, joka kosketti opiskelijoiden kokemuksia avun hakemisesta opiskeluun ja mielenterveydellisiin haasteisiin koronapandemian aikana, olen yhdistänyt kysymyksiin 29-37 (opiskeluun liittyvät haasteet) ja 38-46 (mielenterveyteen liittyvät haasteet). Aineisto-osiossa olen myös käynyt läpi opiskelijoiden kokemia erilaisia tunteita, joihin kuuluivat sekä positiiviset että negatiiviset tunteet. Näitä olen käsitellyt yhdessä opiskelijoiden hyvinvoinnin ylläpitämisen keinojen kanssa. Nämä ovat olleet kyselyn kysymykset 25-28.

Alustavan teemoittelu- ja luokitteluprosessin tein käsin paperille, sillä koin sen olevan itselle helpoin ja järjestelmällisin keino saada näin pienestä aineistosta (n=16) selkeä kuva. Pelkistämisprosessin jälkeen tein niistä taulukoita Word-tiedostoon, jossa ilmauksista erottautuivat ala- ja yläluokat sekä ilmausten tarkempi sisältö. Aineistosta tulivat esille myös muita teemoja, kuten kuinka opiskelijat ovat ylläpitäneet omaa hyvinvointiaan pandemia-aikana, kuinka tietoisia opiskelijat ovat olleet heille tarjolla olevista palveluista sekä miten opiskelijat kehittäisivät opiskelijoille tarjolla olevia hyvinvointi- ja mielenterveyspalveluita.

4.4 Eettinen pohdinta

Tutkielmani aihe asettaa tutkimuseettisiä haasteita. Koska tutkin itse yliopisto-opiskelijana muiden yliopisto-opiskelijoiden kokemuksia sensitiivisestä asiasta, asemani ei ole täysin neutraali. Yliopistossa opiskelevana koronapandemian ja etäopetuksen aiheuttamat muutokset opetuksessa ovat vaikuttaneet myös minuun henkilönä, mutta olen pyrkinyt aktiivisesti siihen, ettei asemani opiskelijana vaikuttaisi esimerkiksi opiskelijoiden vastaamiseen tai kyselylomakkeen kysymyksiin. Varmistaakseni asemani puolueettomuuden olen tarkistuttanut kyselylomakkeen kysymykset useampaan kertaan muilla opiskelijoilla ja ohjaajallani.

Tutkielmani aineisto on kerätty vastaajien tietoturvallisuus huomioiden. Tutkittaville oli lähetetty tutkimuskutsussa linkki tietosuojailmoitukseen, jossa oli kerrottu tarkemmin tutkittavien henkilötietojen käytöstä ja käsittelyperusteista. Tutkittaville oli informoitu, että vain tutkittavien antama suostumus oikeuttaa tutkijan käyttää henkilötietoja. Tutkittaville oli myös kerrottu tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta.

Tutkielman aineisto on säilytetty kirjoittamisprosessin aikana yliopiston Office 365 -palvelun pilvipalvelimella, joka on suojattu kaksivaiheisella käyttäjän tunnistamisella. Tämä tarkoittaa siis sitä, että aineistoon pääsee käsiksi vain kahdesti tunnistautumalla. Tutkimukseen osallistuville opiskelijoille on kerrottu heti kyselylomakkeen alussa siitä, mitä henkilötietoa heiltä kerätään. He ovat voineet kieltäytyä vastaamasta jo heti kyselylomakkeen alussa, eli tutkimukseen osallistuminen ei ole sitonut heitä mihinkään. Aineistosta ei ole mahdollista tunnistaa yksittäisiä vastaajia. Aineisto hävitetään opinnäytetyön valmistuttua.

5 Tulokset ja analyysi

Tutkielmani aineisto on kerätty toukokuussa 2021. Tutkimustuloksista kävivät ilmi sekä etäopetuksen positiiviset vaikutukset, kuten joustavuus ja vapaus opintojen järjestämisessä, että negatiiviset vaikutukset, kuten sosiaalisten kontaktien väheneminen. Opiskelijat olivat myös hakeneet apua opintoihin liittyviin haasteisiin ja mielenterveydellisiin ongelmiin. Tarjottuun apuun oltiin pääosin tyytyväisiä. Erityisen merkillepantavaa oli opiskelijoiden tietämättömyys yliopiston opintopalveluiden tehtävistä. Seuraavissa alaluvuissa käyn tutkimustuloksia tarkemmin läpi.

5.1 Koronapandemian vaikutus yliopistoon: Etäopetus

Analysoin kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden vastauksia sisällönanalyttisin menetelmin ja taulukoin vastauksia esille nousseiden teemojen pohjalta. Kun opiskelijoilta kysyttiin koronapandemian tuomista muutoksista opiskeluihin ja yliopiston toimintaan, yleisin vastaus oli etäopetus. Alla olevasta taulukossa on jaoteltu kyselyyn vastanneiden antamia vastauksia etäopetuksen vaikutuksista opiskelijoiden elämään:

Yliopisto- opetuksen muuttuminen etäopetuksiksi	Mahdollisuudet vapaampaan elämään ja opintojen järjestämiseen	Jokapäiväiseen elämään liittyvät mahdollisuudet	Ajan säästäminen
			Arjen helpottuminen
			Mahdollisuus yksityisyyteen
			Uuden harrastuksen aloittaminen
		Hyvinvointiin liittyvät mahdollisuudet	Sosiaalisen ahdistuksen väheneminen
			Unenlaadun paraneminen
		Opintoihin ja opiskelu-elämään liittyvät mahdollisuudet	Helpompi aikatauluttaa omia opintoja
			Opiskelumotivaatio säilynyt samanlaisena kuin ennen
			Suurempi vapaus omista opinnoista
			Parempi menestyminen opinnoissa

Haasteet elämänlaadussa ja opiskeluelämässä		Tuottavuuden paraneminen	
		Palautuspäivämäärät joustavia	
		Opettajiin yhteys matalalla kynnyksellä	
	Hyvinvointiin liittyvät haasteet	Keskittymisongelmat	
		Hyvinvoinnin heikentyminen	
		Uupuminen	
	Opiskelemiseen liittyvät haasteet	On pitänyt opiskella pakotettuna	
		Opiskelun rytmittämisen vaikeudet	
		Opintojen kiinnostamattomuus	
		Opintojen perässä pysymisen ongelmat	
		Motivaatio-ongelmat	
		Korkeampi kynnys kysyä luennolla	
		Opiskelijoiden jaksamisesta ei kysytä	
		Opettajien ymmärtämättömyys	
		Työmäärän kasvu	
		Sosiaaliseen tukeen ja hyvinvointiin liittyvät haasteet	Ei vertaistukea muilta opiskelijoilta
			Ei tunne kuuluvansa opiskelijayhteisöön
Kokemus yksinäisyydestä			
Kotona opiskelu perhearjen keskellä hankalaa			

Taulukko 1. Vastaajien kokemukset etäopetuksesta koronapandemian aikana yliopistossa.

Opiskelijat kertoivat etäopetuksen toteutuneen koronapandemian aikana esimerkiksi verkkovälitteisinä luentoina ja itsenäisenä opiskeluna. Etenkin vuonna 2020 aloittaneilla opiskelijoilla ei ole välttämättä ollut kokemusta lähiopetuksesta ollenkaan, joka taas on lisännyt yksinäisyyttä ja eristäytymisen tunnetta:

Käytännössä kaikki opetus on järjestetty etänä: joko videopuheluina Zoomissa tai Teamsissa tai etukäteen nauhoitettuna videoina, joita jokainen voi katsoa omaan tahtiin. Psykologian tutkinto-ohjelmassa valtaosaan kursseista on pätenyt jälkimmäinen vaihtoehto. Palautettavia tehtäviä on ollut melko vähän ainakin tilastotieteen sekä kielten kursseja lukuun ottamatta. (V2)

Ei ole vertailukohdetta kun aloitin opinnot 2020 syksyllä. Opinnot ovat kuitenkin olleet syksyn yhtä luentokurssia lukuunottamatta täysin etänä. Paljon myös tallenneluentoja ja kursseja, joilla ei ole tullut minkäänäköistä tutustumista muihin opiskelijoihin. Hieman alle puolet kursseista olleet liveluentoja joilla on päässyt vähän keskustelemaankin. (V7)

Etäopetuksen vaikutukset jakaantuivat kyselyyn vastanneiden keskuudessa. Osa koki etäopetuksen tuoneen enemmän vapauksia elämään ja opintojen järjestämiseen. Opiskelijat kokivat helpommaksi aikatauluttaa opintoja ja menestyvän paremmin opinnoissa. Myös ajan säästämistä ja arjen helpottumista koettiin etäopetuksen tarjoamina mahdollisuuksina.

Etämahdollisuus luo vapautta ja antaa itselle vastuun oman opiskelutahdin ylläpitämiseen. Olen kokenut elämäni vapaammaksi ja viettänyt 90% ajasta maalla ja tasapainottanut arkea ulkoilulla. Koronapandemia on ollut omien opiskelujen kannalta positiivinen ajankohta vaikka ei paljoa ketään näykkään. (V12)

Olen menestynyt opinnoissa huomattavasti paremmin. Olen saanut aikaan paljon enemmän. Olen oppinut ajanhallintaa. (V11)

(...) Olen huomannut, että etäopetus sopii minulle erinomaisesti. Nukun paremmin, jaksan paremmin, saan enemmän aikaiseksi. Olen tehnyt oman henkilökohtaisen ennätökseni suoritettujen opintopisteiden määrässä tänä lukuvuonna. (V3)

(...) Perheellisenä olen onnellinen siitä, ettei matkoihin yliopistolla ja kotiin kulu aikaa, ja sitä vapautuu näin perheen kanssa oloon. (V15)

Etäopetus on myös vaikuttanut osan vastaajien terveyteen positiivisesti esimerkiksi vähentämällä sosiaalista ahdistusta ja säästämällä energiaa. Yhdellä vastaajista tämä on vähentänyt krooniseen sairauteen liitettävää sosiaalista stigmaa:

(...) Sosiaalinen ahdistus on vähentynyt (toki vain hetkellisesti, etäajan jälkeen varmaan kostautuu). Ehdin liikkumaan ja hoitamaan muitakin elämän osa-alueita kuin opiskelua. (V11)

(...) Olen introvertti, ja sen lisäksi minulla on krooninen sairaus. Kun on saanut yli vuoden opiskella täysin etänä, niin energiaa ei mene puolittujen kanssa keskusteluun eikä niin sanotusti lusikoita mene yliopistolle lähtemiseen, siellä liikkumiseen tai muuhunkaan oheistoimintaan. Ennen etäopetusta saatoin koulupäivän jälkeen olla niin väsynyt, että makasin loppupäivän sängyssä. Nyt jaksan koulupäivän jälkeen nähdä kavereita ja harrastaa. Kun opiskelee ja työskentelee etänä, niin ei myöskään tarvitse kohdata yhteiskunnan rakenteellista tai vähän suurempaakaan syrjintää eikä muiden ennakkoluuloja liittyen krooniseen sairauteeni, mikä on lisännyt hyvinvointiani valtavat määrät. (V3)

Osa vastaajista oli taas sitä mieltä, että etäopetus oli tuonut opiskeluihin huomattavan paljon haasteita. Vastaajien kokemat haasteet liittyivät laaja-alaisesti terveyteen ja hyvinvointiin, opiskelemiseen, opiskelijaelämään sekä opiskeluympäristöön. Vastauksista tulivat esille muun muassa opintoihin liittyvät motivaatio-ongelmat ja keskittymisongelmat. Opiskelijat ovat myös kokeneet opintojen perässä pysymisen vaikeampana kuin lähiopetuksessa:

(...) Itseni motivoiminen opiskeluun on ollut vaikeaa. (V3)

Kiinnostus mennyt aikalailla kokonaan opiskeluun. (V4)

Mä putosin jo vuosi sitten kaieksta. Olen siis maksanut 1.5 vuodeta saamatta yhtäkään tuntia opetusta. Saati päässyt lääkäriin tai saanut edes tulostaa. (V5)

Koen kuitenkin, että joidenkin kurssien kohdalla akvaariotenttien korvaaminen 12-15s esseillä on ollut todella raskasta ja opinnot eivät ole edenneet samaan tahtiin kuin ensimmäisen ja toisen vuoden aikana. (V16)

Jotkut vastaajista kertovat jopa varsinaisesta terveyden romahtamisesta ja mielen hyvinvoinnin selkeästä heikentymisestä. Monet ovat kokeneet tämän johtuneen nimenomaan ihmiskontaktien puutteesta ja eristäytymisestä:

Olo on tuntunut välillä yksinäiseltä, kun kavereita on nähnyt paljon vähemmän kuin "normaalien" liveluentojen yhteydessä näkisi. Opiskelumotivaation löytäminen on ollut välillä todella vaikeaa, mikä puolestaan on lisännyt ahdistusta kaikesta tekemättömästä työstä. Kevät tuntui toisinaan melko raskaalta, mutta muuten en koe etäopetuksen vaikuttaneen hyvinvointiini kovin vakavasti. (V2)

Terveys on romahtanut. Milenterveys rakoilee. Joo... ja sen YO teveydenhuollon ovikin on lukossa. (V5)

Etäopetus on turhauttanut ja vienyt sosiaalisuuden opiskelusta. Olen eristäytynyt enemmän kuin yleensä. Epäilyt omista kyvyistäni ovat vaivanneet koko pandemia-ajan, sillä omasta työstä saa vähemmän palautetta, kun ei olla kasvotusten. Joutuu myös yksin ajattelemaan kaiken omassa päässään, jolloin ajatukset pyörivät kehää ja aiheuttavat huonommuuden tunteita ja stressiä opinnoista. (V14)

Vastaajilta kysyttiin myös opiskelijoiden hyvinvoinnin ja jaksamisen huomioimisesta opetusta järjestettäessä etäopetuksen aikana. Opettajat ovat voineet antaa opiskelijoille jopa enemmän työtehtäviä etäopetukseen siirtymisen myötä, eivätkä kaikki ole olleet yhtä ymmärtäväisiä. Useista vastauksista saa sellaisen käsityksen, että opetuksessa on menty siitä, mistä aita on matalin.

Työmäärä on kasvanut etäopetukseen siirtymisen myötä, eivätkä opettajat tunnu ymmärtävän sitä. Opettajat ovat itsekin tilanteesta kuormittuneita eivätkä aina pysty tukemaan opiskelijoita. Yliopisto on yrittänyt tarjota tukea, mutta kaikki tukipalvelut ovat aivan tukossa, ja niihin saattaa olla kuukausien jono. Yliopiston tukipalveluita ja YTHS:n toimintaa olisi korkea aika alkaa resursoida riittävästi. (V2)

Osa opettajista ei tunnu huomioivan ollenkaan, että tietokoneen ruudun edessä istuminen 6-8h päivässä on erittäin raskasta. Muistan, että ainoastaan yhdellä kurssilla on kysytty erikseen opettajien taholta jaksamisesta. (V5)

Ei sitä mielestäni ole otettu sen kummemmin huomioon, kurssi on vain siirretty Teamsiin tms (V6)

Toisaalta osa vastaajista taas on kokenut opettajien olleen hyvin joustavia palautuspäivämäärien kanssa ja kannustaneen opiskelijoita olemaan yhteydessä matalalla kynnyksellä. Opettajat ovat myös tietoisesti vähentäneet opiskelijoiden työkuormaa:

Palautuspäivämäärien kanssa ollaan oltu hyvinkin joustavia ja tukevia. Kirjallisuuden kursseilla ei ole tuntunut siltä, että olisi annettu lisätyötä sen takia, ettei luennoilla nähdä kasvojen. Joiltain opettajilta on saatu palautetta Moodleen palautusten yhteyteen, se on auttanut pysymään kärryillä omasta edistymisestä. On kehoitettu olemaan yhteydessä matalalla kynnyksellä. (V9)

Lopputöiden palautuspäivät on ollut joustavia, joidenkin luentojen alussa opettajat ovat kyselleet kuinka opiskelijat voi. (V10)

Eräs vastaaja kertoi kokemuksensa siitä, kuinka opettajat ovat tuoneet esille omaa kokemattomuuttaan opetuksen järjestämiseen verkkopohjaisesti. Myös opettajien kokemattomuus on voinut vaikuttaa opiskelijoiden kokemukseen etäopetuksesta:

Opettajilta on kuullut opiskelijan näkökulmasta outoja kommentteja kuten "en ole koskaan kokeillut tai saanut koulutusta moodle tentin tekoon" tai "teen niin kuin aina ennenkin tämän kurssin"...yksi opettaja ei ole vielääkään järjestänyt kevään kurssista tenttiä, eikä ole myöskään ilmoittanut siitä mitään. on myös monia hyviä opettajia ja kursseja. Yleisesti ottaen itselläni on keskiarvo noussut. (V12)

Opiskelijoiden vastaukset mukailevat Helsingin yliopistossa tutkittujen eri alojen opiskelijoiden jaksamista ja motivaatiota tutkineen tutkimuksen tulosten kanssa (Helsingin yliopisto 2020a). Tulosten perusteella voidaan sanoa, että etäopetus on tuonut mukanaan sekä

mahdollisuuksia että haasteita. Mahdollisuudet ovat liittyneet parempaan elämänhallintaan sekä joustavampaan opintojen järjestämisen. Esimerkiksi ennen etäopetusta matkoihin kulunut aika voitiin nyt hyödyntää aloittamalla uusi harrastus tai tekemällä kotiaskareita. Etäopetuksen tuoma vapaus on siis lisännyt osalla opiskelijoissa voimavaralähtöisyyttä, eli kokemuksia kontrollista ja itsenäisyydestä sekä tyytyväisyyttä, innostuneisuutta ja itseluottamusta tekemiinsä asioihin. Myös vastaajien ympäristö, eli tässä tapauksessa yliopisto on suhtautunut kannustavasti tähän muutokseen sekä kannustanut opiskelijoita ylläpitämällä etäopetusta näinkin pitkän ajan.

Vastaajista huomattava osa kertoo kokeneensa etäopetuksen haasteena elämänlaadulleen ja opiskeluelämälleen. Vastaajat ovat raportoineet opiskelumotivaationsa huomattavaa vähenemistä, opiskeluelämän rytmittämisen haasteita, sosiaalisen elämän ylläpitämisen ongelmia sekä joustamattomuutta opiskelijoiden opetuksessa huomioimisessa. Näistä kokemuksista voidaan päätellä etäopetuksen aiheuttaneen voimavarojen vähenemistä ja edelleen ongelmia koherenssin tunteen kanssa. Antonovskyn (1996) mukaan yksilöllä täytyy olla riittävästi voimavaroja kokeakseen elämänsä merkityksellisenä, ennustettavana sekä nauttimisen arvoisena. Etenkin osan vastaajien antamista vastauksista tulee esille pessimistisyys ja turhautuminen nykyiseen tilanteeseen. Aineistossa kerrotaan opiskelijoiden kiinnostuksen menettämisestä, turhautumisesta etäopetukseen ja jopa terveyden romahtamisesta. Täytyy tosin huomata, että nimenomaan etäopetuksen tuoma rinnakkaisvaikutus, sosiaalinen eristäytyminen, vaikuttaa aiheuttaneen edellä mainittuja tunteita. Jos kyseiset vastaajat olisivat saaneet tavata opiskelukavereitaan ja muita ihmisiä vapaasti etäopetuksen aikana, heidän vastauksensa olisivat kenties voineet olla toisenlaiset, enemmän etäopetusta mahdollisuutena kokeneiden kaltaiset.

Koska opiskeluympäristötekijät ovat vahvasti sidoksissa koettuun hyvinvointiin, opiskelukykyyn sekä motivaatioon, etäopetusta haasteena kokeneilla on ollut ongelmia pedagogisessa hyvinvoinnissa. Yksilön pedagogiseen hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa muutokset opiskelijan opiskelukyvyyssä ja tavoitemotivaatiossa sekä kokemus opiskelustressistä ja -uupumuksesta (Meriläinen 2008). Kyselyyn vastanneista useat ovat raportoineet etäopetuksen aiheuttaneen motivaatiokatoa, lisääntynyttä stressiä sekä opiskelujen raskautta. Tavoitemotivaatio, eli opiskelutavoitteiden asettaminen itselle on osoittautunut vaikeaksi, sillä opiskelujen rytmittäminen on ollut hankalaa. Lisäksi pandemian tuomat muutokset opiskelijan fyysiseen ympäristöön ovat vaikuttaneet negatiivisesti opiskelukykyyn,

sillä opiskelu- ja vapaa-ajan tilat ovat yhdistyneet, kun opinnot hoidetaan ja opiskelijatapahtumiin osallistutaan kotoa käsin. Tällöin opiskelijan voi olla vaikeaa vetää raja opiskeluajan ja vapaa-ajan välillä.

Vastaajat ovat tuoneet myös esille etäopetuksen aiheuttaneen joustamattomuutta opiskelijoiden opetuksessa huomioimisessa. Erityisesti tämä on näkynyt työmäärän kasvamisena ja opettajien ymmärtämättömyytenä ja opiskelijoiden kokemusten väheksymisenä. Tämä kertoo ongelmista akateemisessa kulttuurissa, jonka tarkoituksessa on ylläpitää yliopistolle tärkeitä perinteitä. Yhtenä tällaisena perinteenä voidaan pitää akateemista vapautta, jota opettajat pyrkivät ylläpitämään odottamalla opiskelijoilta itsenäistä ohjautumista opintojensa kanssa. Toisaalta jos opiskelijat ovat kokeneet tämän kuormittavana ja terveydelleen haitallisena, voidaanko akateemisen vapauden nähdä toteutuneen kunnolla? Vaikka elämänhallinnan prosessimallin mukaan opiskelijan tulee asennoitua uuteen, itsenäiseen elämänvaiheeseen sopeutumalla eteen tuleviin haasteisiin ja omaksumalla itsenäinen asenne (Hyypä 1997), kaikista haasteista ei voida olettaa opiskelijan selviytyvän, sillä omat voimavarat eivät riitä kaikkeen. Akateemisen kulttuurin tulee toimia molempien osapuolten eduksi, mikä taas ei ole toteutunut etäopetuksen aikana. Vaikka osa opiskelijoista onkin kokenut etäopetuksen tuoman vapauden tervetulleena, kaikille etäopetus ei ole sopinut, vaan on aiheuttanut lisäkuormitusta. Opiskelijoiden vapautteen perustuvan akateemisen kulttuurin olisi pitänyt huomioida ja kuunnella opiskelijoita kaikista lähtökohdista tarjoten opettajille tarkempia ohjeita opetuksen suunnittelemiseksi etäopintoja hyödyntäen.

5.2 Koronapandemian vaikutus yliopisto-opiskeluun: Yhteisöllisyys opiskelijoiden keskuudessa

Toinen merkittävä koronapandemian tuoma merkittävä muutos yliopisto-opiskelijoiden elämään on opiskelijaelämän muuttuminen verkkovälitteiseksi ja yhteisöllisyyden uudenlainen harjoittaminen. Etäopetus on vaatinut opiskelijoilta sosiaalisten kontaktien vähentämistä, joka on vaikuttanut myös opiskelijaelämään. Opiskelijat ovat harjoittaneet uudenlaista yhteisöllisyyttä muun muassa järjestämällä etä tapahtumia ja rajaamalla lähitapahtumat vain ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Lähitapahtumia on pyritty järjestämään ulkotiloissa tartuntavaaran välttämiseksi.

Etätietovisailuja, -sitsejä, speedfriendingejä, etäjooga, pilkkipäivä, pari keskustelutapahtumaa opettajien kanssa, en edes muista kaikkia. Opinto-ohjelma ei ole järjestänyt mitään, aj paljon. (V10)

(Ainejärjestö) on järjestänyt melko paljon nerokkaita pieniä etätapahtumia koko vuoden mittaan. Etänä on pidetty muun muassa leffailtoja, haalarimerkkiompelua, piirtämistä ja maalaamista, liikuntaa ja jumppaa. (V2)

Vastaajat ovat kokeneet näiden tapahtumien tukeneen omaa hyvinvointiaan vaihtelevasti. Osa kokee niiden tuoneen rutiinia elämään ja pääsyn ”normaaliin” opiskelijaelämään. Toisaalta etätapahtumien koettiin olevan huono korvaaja lähitapahtumille. Etätapahtumat koettiin myös epäluonnollisina. Myös ajan löytäminen etätapahtumille koettiin vaikeaksi ja ulkopuolisuuden tunne opiskelijayhteisöstä vaikutti tapahtumiin osallistumiseen.

En koe kuuluvani enää joukkoon, ja lisäksi ajan löytäminen osallistumiselle on haastavaa, kun olen lähes aina kotona perheen kanssa. (V2)

Etäyhteydellä keskusteleminen tuntuu epäluonnolliselta ja ahdistavalta. En kykene rentoutumaan keskustellessa samalla tavalla kuin oikeassa keskustelutilanteessa. (V3)

Opiskelijat ovat ylläpitäneet yhteisöllisyyttä korona-aikana myös itsenäisesti. Vastaajat ovat kertoneet pitäneensä yhteyttä esimerkiksi Whatsappin ja videopuheluiden avulla. Suhteet on rajoitettu vain perheeseen tai läheisiin kavereihin tai maksimissaan muutamiin ihmisiin. Perheeseen pidettäessä yhteyttä on pyritty huomioimaan riskiryhmään kuuluvat. Osa on taas kokenut, ettei ole yksinkertaisesti jaksanut nähdä vaivaa tutustua muihin opiskelijoihin esimerkiksi ikäeron vuoksi.

Vain omaan pieneen kaveriporukkaan on tullut oltua yhteydessä päivittäin, ns kurssituttuja ei ole lainkaan. Ainejärjestön hatohommiin lähtiessä kontakteja on tullut lisää, mutta muihin fukseihin tutustuminen on ollut olematonta. (V1)

Ainoa miinuspuoli etäopinnoissa on tosiaan se, että kavereita tulee nähtyä vähemmän. Kuulun itse riskiryhmään, joten muita tavatessa pitää olla erittäin varovainen. Mutta niitä kavereita, joilla on vähän kontakteja, olen nähnyt ihan naamakkain. Ne, joille

etäily ei ole mahdollista, olen pitänyt yhteyttä whatsappilla ja videopuheluilla. Sään salliessa olen myös tavannut ystäviä ulkona. (V3)

Koronapandemialla on ollut negatiivinen vaikutus sosiaaliseen elämäni. En ole nähnyt opiskelukavereita kuin muutaman kerran pandemian aikana, sillä lähipiiriini kuuluu riskiryhmäläisiä, enkä ole halunnut riskeerata heidän terveyttään. Muut opiskelijakaverit ovat kyllä tavanneet keskenään useammin, mutta tunnen jääneeni ns. ulkopuolelle. (V9)

En ole sitten 2020 kevään nähnyt yhtäkään kaveria, vietän aikani koirani ja mummon kanssa pääsääntöisesti. Kesätyö ajan vietän tuttava perheen luona jotka ovat samalla työnantajani. Pienet ovat ihmispiirit mutta miksi pitäisi ängetä tapahtumiin jotka tulisi olla edelleen kiellettyjä. Nuorison näkökulmat ovat kapeita ja eivät ajattele usein nenäänsä pidemmälle. Pitkäjännitteisyys ja kuuliaisuus puuttuu ikätovereistani joten en jaksakaan edes vaivautua änkemään porukoihin mukaan, koska olen vain se jota kysytään hädän tullen apuun. Mutta vaikka koronaa ei olisi, toimisinkin luultavasti samalla tavalla koska olen jäänyt kaveriporukoiden ulkopuolelle alkoholittomuuteni takia. (V12)

Vastaajat ovat kertoneet sosiaalisten suhteiden vähentymisen lisänneen yksinäisyyden kokemusta ja vertaistuen puutetta. Joillain on havaittavissa jopa mielenterveydellisiä oireita. Toisilla nämä tunteet ovat lisääntyneet enemmän kuin toisilla. Osalla taas sosiaalisen elämän muutokset eivät ole vaikuttaneet mitenkään:

Yksinäisyys on korostunut, joka on lisännyt masentuneisuutta. (V1)

Kyllä, etätyö on raskasta kun tukea kollegoilta ei saa, etäopiskelu on yksinäistä ja tärkeän joukkueurheilun tauolla oleminen vaikuttaa sekä henkisesti että fyysisesti todella negatiivisesti. (V6)

En uskalla osallistua opiskelijoiden kokoontumisiin rajoitusten noudattamisesta huolimatta. Pelottaa ja masentaa, enkä tunne kuuluvani yhteen muiden opiskelijoiden kanssa. (V10)

Osalla opiskelijoista koronapandemian tuomat sosiaalisen elämän muutokset eivät ole vaikuttaneet juuri ollenkaan. Heillä joko yhteydenpitotavat ovat muuttuneet tai eivät ole kokeneet näitä muutoksia erityisen ikäviksi:

En oikeastaan (ole kokenut koronapandemian myötä tulleiden sosiaalisen elämän muutosten vaikuttaneen hyvinvointiini). Se harmittaa, että leffaan ei pääse, mutta olen pitänyt säännöllisesti yhteyttä ystäviini myös tänä aikana. Yhteydenpito on lähinnä vain erilaista kuin ennen. (V3)

En juurikaan (ole kokenut koronapandemian myötä tulleiden sosiaalisen elämän muutosten vaikuttaneen hyvinvointiini), paitsi juuri yksinäisyyttä lisäämällä, mutta ei mitenkään huomattavasti. (V2)

En ole kokenut suurempaa muutosta. (V15)

Koronapandemian vaikutus opiskelijoiden yhteisöllisyyden kokemukseen on ollut etäopetuksen tavoin vastaajissa jakautunutta. Vastausten jakaantuminen viestii opiskelija-aineiston moninaisuudesta: Jollekin sopii erilaiset menettelytavat kuin toiselle. Kaiken kaikkiaan sosiaalisen tuen puute on ollut merkittävää vastaajien keskuudessa. Sosiaalinen tuki on erityisen tärkeä opiskelijoiden hyvinvoinnille, sillä se tarjoaa resursseja, jotka auttavat selviytymään vastoinkäymisistä. Sosiaalisen tuen kolmesta osa-alueesta erityisesti emotionaalisen tuen alueella on vastaajilla ollut puutetta, sillä yhteydenpito muihin ihmisiin on ollut hyvin rajoittunutta ja yksipuolista. Emotionaaliseen sosiaaliseen tukeen lukeutuu muun muassa toisen tarjoama henkinen tuki, jota saadaan pääosin muilta ihmisiltä. (Nutbeam 1998.) Henkisen tuen merkitys yhteenkuuluvuuden luomissa on erityisen tärkeää. Vastaajista useat ilmoittivat kokeneensa ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä ihmiskontaktien vähenemisen myötä, eli muilta ihmisiltä saatava henkinen tuki on ollut näissä vastaajissa vähäistä. Sosiaalinen tuki ei vain rajoitu henkiseen tukeen, vaan ihmiskontaktien väheneminen vaikuttaa myös saatuaan toiminnalliseen tukeen (Kumpusalo 1991). Esimerkiksi ainejärjestön järjestämien tapahtumien peruuntuminen ja siirtyminen etä tapahtumiksi vaikuttaa olennaisesti siitä saatavaan toiminnalliseen tukeen.

5.3 Koronapandemian vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin ja avun hakemiseen

Opiskelijoilta kysyttiin koronapandemian aikana kokemiaan erilaisia tunteita. Kysytyihin tunteisiin kuuluivat sekä positiiviset että negatiiviset tunteet. Seitsemän vastaajaa 16:sta kertoi kokeneensa uupumusta joskus koronapandemian aikana. Viisi vastaajaa raportoi kokeneensa ahdistuneisuutta koronapandemian aikana usein. Aineiston mukaan yksinäisyyden kokemuksia on ollut kolmella opiskelijalla joskus ja kolmella opiskelijalla usein 15 vastaajasta. Kuusi opiskelijaa kertoi kokeneensa turhautuneisuutta melkein aina. Motivoituneisuutta raportoitiin harvemmin: Viisi vastaajista kertoi kokeneensa sitä joskus, ja sekä harvoin ja ei koskaan noin yhteensä kuusi vastaajaa. Iloa raportoi kokeneensa usein kuusi vastaajaa ja joskus noin seitsemän vastaajaa, toiveikkuutta joskus noin seitsemän vastaajaa. Armollisuutta itseään kohtaan kertoi kokeneensa harvoin viisi vastaajaa. Toisaalta vastaajista toiset viisi kertoivat kokeneensa sitä usein.

Aineiston mukaan negatiivisia tunteita on koettu useammin kuin positiivisia tunteita. Näihin tunteisiin sopivat vastaajien aiemmin kuvaamat kokemukset opintojen kuormittavuudesta, motivaation ongelmista sekä opintojen ja vapaa-ajan limittymisestä. Nämä kokemukset kertovat ongelmista pedagogisessa hyvinvoinnissa. Etenkin korostunut opiskeluun kohdistuva uupumus voi aiheuttaa opintojen kuormittavuuden. Jos uupumus jatkuu pitkään, mielekkyyks voi kadota opinnoista sekä suhtautuminen opintoihin ja elämään voi olla kyynisempää. Myös opiskelumotivaatio voi kadota, jos suhtautuminen opiskeluun on ylipäätään negatiivista. (Meriläinen 2008.)

Oman hyvinvoinnin ylläpito	Fyysiset keinot	Harrastukset
		Yhteydenpito ystäviin
		Ulkoilu
		Nukkuminen
		Mediaatio tai muu ”henkinen työskentely”
	Ulkopuolisen avun hakeminen	Avun hakeminen YTHS:ltä
		Terapiassa käynti
	Ajattelumaailman muuttaminen	Asioiden ottaminen rennommin
		Säännöllisen elämänrytmin ylläpito
		Asioiden priorisointi

Taulukko 2. Vastaajien hyvinvoinnin ylläpitämisen tavat.

Opiskelijoilta kysyttiin heidän hyvinvointinsa ylläpidosta korona-aikana. Vastaajat kertoivat ylläpitäneensä omaa hyvinvointiaan pääosin kolmella eri keinolla: fyysisillä keinoilla, kuten harrastusten avulla, pitämällä yhteyttä ystäviin tai ulkoilemalla, hakemalla ulkopuolista apua YTHS:ltä ja käymällä terapiassa, sekä ajattelumaailman muuttamisella kuten rennomman elämänasenteen ottamisella ja asioiden priorisoinnilla.

Olen tukenut hyvinvointiani erilaisilla harrastuksilla — piirtämällä, kuuntelemalla musiikkia, katsomalla elokuvia ja lukemalla kirjoja — sekä viettämällä aikaa läheisten kanssa. Toisinaan vain on tuntunut siltä, että tällaisia stressiä lievittäviä ja mukavia asioita on tullut tehtyä liikaa suhteessa opiskeluun. (V2)

En ole alkanut tekemään töitä opintojen ohessa ja gradun valmistuminen on viivästynyt, kun olen ottanut rennommin, koska on vaikea saada asioita aikaan. Olen myös alkanut vaihtelevalla menestyksellä syömään terveellisemmin ja hieman liikkumaan. (V8)

Olen pyrkinyt nukkumaan pidemmät yöunet, antamaan jonkin verran armoa opinnoissa, ulkoillut. Tilannut ruokaa, kun ei jaksaa laittaa itse, ja käynyt yliopistolla syömässä. Olen priorisoinut asioita niin, että kaikkea ei tarvitse tehdä, tärkeimmät ensin ja vähemmän tärkeät sitten kun ehtii ja jaksaa. Käyn terapiassa (mutta aloittanut jo ennen pandemiaa). (V14)

Terveyden edistäminen harrastamalla tai pitämällä yhteyttä ystäviin liittyvät promootioon, joka on monitahoinen tarkastelunäkökulma terveyden edistämässä. Näiden toimintatapojen säännöllinen ylläpitäminen lisää voimavaroja yksilön elämään. Myös terveellisten elämäntapojen ylläpitäminen, kuten ulkoileminen ja meditointi, tarjoaa promootiokäsityksen mukaan lisää voimavaroja. Vastaajat kertoivat myös hakeneensa ulkopuolista apua esimerkiksi YTHS:ltä tai käymällä terapiassa, jotka taas ovat osana preventiota. Esimerkiksi YTHS:n tarjoamat terveyspalvelut pyrkivät estämään sairauden pahenemista antamalla tarpeellista hoitoa tai poistamalla riskitekijöitä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005.)

5.4 Opiskelijoiden avun hakeminen koronapandemian aikana: Opinnoista selviytyminen ja jaksaminen

Opiskelijoilta kartoitettiin heidän avun hakemisen kokemuksiin opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen liittyviin ongelmiin. Ensin heiltä kysyttiin, tiesivätkö he, mistä saada ongelmia näihin ongelmiin. Sitten kysyttiin heidän avuntarpeistaan ja kartoitettiin lopuksi avun hakeneita opiskelijoita. Alla on kuvattu vastausten jakaantuminen edellä mainittujen kysymysten perusteella:

29. Oletko ollut tietoinen siitä, mistä saada apua koronapandemian aikana opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen?

[Lisätietoja](#)

● Kyllä	6
● En	6
● En osaa sanoa	4



Kuvio 3. Kyselyyn vastanneiden tietoisuus avun saamisen lähteistä opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen koronapandemian aikana (n)

30. Oletko kokenut tarvitsevasi koronapandemian aikana apua opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen?

[Lisätietoja](#)

● Kyllä	9
● En	5
● En osaa sanoa	2



Kuvio 4. Kyselyyn vastanneiden avuntarpeen kokemukset koronapandemian aikana opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen (n)

31. Oletko hakenut koronapandemian aikana apua opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen?

[Lisätietoja](#)

● Kyllä	4
● En	5



Kuvio 5. Osuus kyselyyn vastanneista, jotka ovat hakeneet koronapandemian aikana apua opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen (n)

Avun tarpeeni ei liittynyt mitenkään pandemiaan tai etäopiskeluun, vaan opintoihini liittyvään ongelmaan, joka on tässä vuosien aikana kasvanut ja kasautunut ja johon päätin viime syksynä hakea apua. Opintopsykologille oli muuten monen kuukauden jonot. (V1)

(Olen hakenut apua) opintopsykologilta, omalta graduohjaajalta. (V2)

Suurin osa vastaajista on kokenut tarvitsevansa apua pandemian aikana opintoihin liittyviin ongelmiin, mutta merkittävä osa on kuitenkin jättänyt hakematta apua. Heidän vastauksistaan erottuivat seuraavat syyt: Ei tiedetty mistä lähteä hakemaan apua, avun saamisen koettiin olevan hidasta, avun hakemiseen ei ollut tarpeeksi motivaatiota ja haluamattomuus kuormittaa jo

valmiiksi kuormittuneita palveluita. Yksi vastaajista toi esille myös persoonansa estävän avunhakemista, sillä hän ei koe olevansa ”sellainen henkilö, joka hakee apua”:

En ole sen tyyppinen henkilö, että pyytäisin helposti apua. (V5)

Minulla on ollut jo aiemmin säännöllinen terapiakontakti, voin valittaa siellä näistä asioista eikä tarvitse kuormittaa jo valmiiksi ylikuormittuneita opiskelijoiden palveluita. (V4)

Vastaajilla vaikuttaisi olleen jo ennalta käsitys palveluiden ruuhkaisuudesta, toimimattomuudesta ja hitaudesta. Tämä taas oli vaikuttanut motivaatioon hakea apua. Vastauksista tuli ilmi käsitys oman voinnin riittävydestä, vaikka avunsaanti omiin ongelmiin olisikin ollut tarpeellista.

Niiltä vastaajilta, jotka kertoivat hakeneensa apua opintojen edistymiseen liittyen koronapandemian aikana, kysyttiin tarkentavia kysymyksiä heidän avun hakemisen kokemuksistaan. Kolme vastaajaa vastasi tarkemmin näihin kysymyksiin. Apua haettiin opintopsykologilta, YTHS:ltä ja terapiasta. Tarkemmin avunhakemisprosessista kysyttäessä vastaajat kertoivat erilaisia kokemuksia: Vastaaja 1 oli hakenut apua pitkäaikaiseen opintoihin liittyvään ongelmaan, joka ei sinällään liittynyt pandemiaan. Hän yritti ensin päästä opintopsykologille, mutta sinne oli monen kuukauden jonot, eli hän ei ensi yrittämällä saanut aikaa hakiessaan apua vuonna 2020 lokakuussa. Seuraavaksi hän yritti hakea apua kampusen opinto-ohjaajalta, joka taas ohjasi YTHS:lle. Vastaaja ihmetteli tätä toimintaa, sillä hänen ongelmansa liittyivät kuitenkin opintoihin. Vastaajan ”ärähtäessä” kyseiselle opinto-ohjaajalle selvisi, ettei tällä ”opinto-ohjaajalla” ole valmiuksia toimia ohjaajana, vaan hän vastaa erityisjärjestelyistä yliopistossa. Edellisen opinto-ohjaajan lähtiessä tälle henkilölle oli annettu tehtäväksi hoitaa myös opinto-ohjaajan velvollisuudet. Lopulta Vastaaja 1 lähetettiin eteenpäin toisen kampusen opinto-ohjaajalle, josta hän sai ajan nopeasti ja kertoo saaneensa helpotusta ongelmaansa:

(...) Yritin ensin päästä opintopsykologille, mutta sieltä tuli automaattinen vastaus, että uusia asiakkaita ei oteta ennen tammikuuta (hain siis lokakuussa apua). Koska tarvitsin vähän potkua perseelle, niin yritin päästä kampuseni opinto-ohjaajalle. Ihmettelin, minkä takia ohjaaja ei ollenkaan halunnut

tavata minua, vaan käski mennä YTHS:lle, vaikka ongelmani liittyivät nimenomaan opiskeluihin. Sitten vähän ärähdin tälle ohjaajalle, joka myönsi, että hän ei itse asiassa ole opinto-ohjaaja, vaan vastaa erityisjärjestelyistä yliopistolla. Edellinen ohjaaja oli lähtenyt lätkimään, ja hänet oli pistetty hoitamaan sitä oman työnsä ohessa. (...) (V1)

Vastaaja 2 kertoo lyhyesti saaneensa keskusteluapua Microsoft Teamsin välityksellä. Koronapandemian tuomat muutokset ovat vaikuttaneet myös palveluntarjoajien toimintaan. Yhä enemmän on pyritty tarjoamaan palveluita etänä, jotta voidaan palvella enemmän asiakkaita samalla pitäen huolta koronarajoituksista (YTHS 2020).

Vastaaja 3 otti vuonna 2021 helmikuussa YTHS:ään yhteyttä pitkään jatkuneen väsymyksen ja välinpitämättömyyden takia. Vastaaja 3 halusi erityisesti selvittää, johtuivatko hänen ongelmansa psyykkisistä vai fyysisistä syistä. Vastaaja ohjattiin labroihiin, josta ei ilmennyt huolestuttavaa. Vastaajan mukaan YTHS:n hoitaja kiinnitti huomionsa pelkästään uniongelmiin, eikä vastaaja kokenut hänen kiinnittäneen ollenkaan huomiota ongelmien psyykkisiin puoliin. Vastaajalle ehdotettiin aikaa uniasioista keskustelulle, jota hän ei varannut. Vastaaja otti uudestaan yhteyttä YTHS:ään toukokuussa 2021 ja kertoi jaksamisensa olleen riittämätön työelämään valmistumisen jälkeen. Tällöin hänelle suostuttiin varaamaan aika kesäkuulle:

Otin YTHS yhteyttä helmikuussa 2021 ja kerroin, että haluan selvittää onko jatkuva väsymykseni ja välinpitämättömyyteni fyysisistä vai psyykkistä, kun sitä jatkunut jo muutaman vuoden. Pääsin labroihiin (kaikki ok) ja tuloksia soitellessa hoitaja takertui vain uniongelmiini, ei kiinnittänyt huomiota psyykkiseen puoleen, ja kysyi, että haluanko muka nyt varata keskusteluaikaa uniasioista kun oon kerta syksyllä valmistumassa.. (...) (V3)

Vastaaja 1:sen kertomasta avunsaantikokemuksesta tulee ilmi tiedonkulun häiriintyminen, kun hänelle ei ollut kerrottu opinto-ohjaajan sijaisena toimineen toimintavalmiuksista. Kun opiskelija oli olettanut saavansa tarpeeksi tukea hakemistaan palveluista, ne eivät olleet toimineet opiskelijan odottamalla tavalla. Voitaisiin ajatella, että opinto-ohjaajan työ on osa primaaripreventiota, jossa neuvonnan avulla pyritään auttamaan opiskelijaa. Jos opiskelijalle ei onnistuta tarjoamaan tätä tukea mahdollisimman suoraviivaisesti, onko palvelun tarjoamisessa onnistuttu? Vaikka lopulta Vastaaja 1 onnistuikin saamaan apua toisen kampanuksen opinto-

ohjaajalta, hänelle tarkoitettu palveluntarjoaja ei toiminut tarkoituksenmukaisella tavalla. Myös Vastaaja 3:sen tapauksessa voidaan kysyä, onko opiskelijalle onnistuttu tarjoamaan hänelle sopivinta palvelua. Vastaajan täytyi ottaa kahdesti yhteyttä palveluntarjoajaan ennen kuin hän sai tarvitsemaansa apua. Vastaaja 3 oli lähtenyt hakemaan apua omiin voimavaroihin, mutta lopulta avun hakeminen oli vienyt enemmän voimavaroja. Tämä on voinut vaikuttaa negatiivisesti Vastaaja 3:sen koherenssin tunteeseen: Oma elämä on koettu vähemmän ennustettavana ja nauttimisen arvoisena, kun voimavaroja ei ole ollut tarpeeksi.

Vastaajia pyydettiin seuraavaksi arvioimaan saamaansa apua asteikolla 1-5, jossa 1=Täysin tyytymätön... 5= Täysin tyytyväinen. Vastaaja 1 vastasi numeron 5, Vastaaja 2 numeron 3 ja Vastaaja 3 numeron 2. Vastaajilta kysyttäessä tarkemmin saamaansa avun hyödyllisyydestä Vastaaja 1 vastasi ohjaajan osanneen tukea hyvin ja opintopsykologin antaneen konkreettisia vinkkejä keskittymiseen ja opinnoista selviytymiseen. Ainoana ongelmana hän koki vaikean pääsyn heidän puheilleen. Vastaaja 2 koki Teams-keskusteluista saaneen hetken hyödyn ja tsemppin, mutta ei koe sen auttavan pidemmän päälle. Vastaajalla 3 oli edellä mainituista negatiivisin kokemus: Hän ei vastaamishetkellä ollut saanut tarpeellista apua ongelmaansa, ja auttajat olivat keskittyneet vain yhteen ongelmaan eivätkä nähneet hänen ongelmiaan kokonaisuutena:

Koen, opiskelijan ohjaaja osasi hyvin tukea ja opintopsykologi osasi antaa konkreettisia neuvoja keskittymiseen ja opinnoista suoriutumiseen. Ainoa ongelma oli se, että heidän puheilleen oli vaikea päästä. (V1)

Hetken hyöty ja tsemppi, mutta eihän se pidemmän päälle ole kovinkaan paljoa auttanut, kun itsellä ei ole kyse tiedon puutteesta (V2)

Lopuksi kysyttiin vastaajilta ideoita ja ehdotuksia opiskelijoille tarjolla olevien hyvinvointipalveluiden kehittämiseen. Kolme teemaa nousivat vastauksista erityisesti esille: Saatavilla olevien palveluiden avoimempi tiedotus, parempi resurssien allokointi saatavilla oleville palveluille sekä avoimempi tiedotus eri auttamistahojen nimikkeiden merkityksistä ja heidän tarjoamastaan avusta.

Miten opiskelijat kehittäisivät opiskelijoille tarjolla olevia hyvinvointipalveluita?	Avoimempi saatavilla palveluista	tiedotus olevista	Ei löydy helposti tietoa siitä, mistä näitä palveluita löytää
			Sekavista nettisivuista ei löydy tarvitsemaansa tietoa
			Palveluiden esille nostaminen säännöllisesti
	Paremmat saatavilla palveluille	resurssit oleville	Palveluihin tulisi tarjota lisää vapaita aikoja
	Avoimempi tiedotus eri auttamistahojen nimikkeiden merkityksistä ja heidän tarjoamastaan avusta		Ei tietoa siitä, mitä kyseiset palvelut (esim. Opintopsykologi tai -ohjaaja) edes tekevät

Taulukko 3. Ehdotuksia opiskelijoille tarjolla olevien hyvinvointipalveluiden kehittämiseksi.

Opiskelijoiden ehdotuksissa korostuu se, että palveluiden tulisi tiedottaa itsestään avoimemmin opiskelijoille. Lisäksi toivotaan lisää resursseja palveluihin ja enemmän vapaita aikoja. Erityisesti toivottiin auttamistahojen nimikkeiden selventämistä:

Edes pelkkä tieto siitä mistä ja miten niitä löytää olisi jo paljon verrattuna siihen miten asiat nyt ovat. (V1)

Niistä pitäisi viestiä opiskelijoille, ja niiden pitäisi olla nettisivuilla helposti löydettävissä. Nykyisiltä nettisivuilta ja vielä vähemmän intranetistä löytää yhtikäs mitään tietoa. Lisäksi opiskelijat eivät ole tietoisia yo:n tarjoamista tukipalveluista. Mainitsin eräälle ystävälleni tänä keväänä, että kävin pari kertaa opintopsykologilla ja olin kokenut sen todella hyödylliseksi. Hän totesi, ettei edes tiennyt, että yliopistolla on opintopsykologi. (...) (V2)

Palvelut voisivat olla enemmän esillä tai muistuttaa itsestään säännöllisesti. Opintopsykologille voisi olla lyhyemmät jonot. (V7)

Vastauksista näkyy vahvasti se, ettei oikein tiedetä, mitä palveluita on ylipäättään tarjolla, ja jos tiedetäänkin, ollaan epävarmoja siitä, mitä kyseiset palvelut tarjoavat. Tämän lisäksi vastaajilla vaikuttaisi olevan vahva käsitys palveluiden kuormittuneisuudesta ja resurssien riittämättömyydestä. Yliopistolla tarjolla olevat palvelut eivät ole onnistuneet tiedottamaan palveluistaan ja huolehtimaan resurssiensa riittävydestä. Tämän lisäksi palveluntarjoajien toiminta ja tarkoitus on jäänyt tuntemattomaksi, mikä taas osaltaan vaikuttaa avun hakemiseen negatiivisesti. Tähän vaikuttaa se, että tietoa palveluista löytyy huonosti tai sitä on vaikea löytää esimerkiksi sekavanoloisilta verkkosivuilta. On myös muistettava, että verkkokyselyyn vastanneiden määrä on pieni, eikä tuloksia voi yleistää. Nämä tulokset luovat kuitenkin suuntaa antavan kuvan opiskelijoiden tietoisuudesta opiskelijoille tarjolla olevista opiskeluhuvinvointipalveluista. Lisäksi on huomioitava, että osa yliopiston tarjoamista palveluista on tullut opiskelijoille tarjolle vasta korona-aikana, eivätkä ne ole tavoittaneet kaikkia tarvitsevia opiskelijoita.

5.5 Opiskelijoiden avun hakeminen koronapandemian aikana: Mielenterveydelliset haasteet koronapandemian aikana

Kyselyssä pyydettiin opiskelijoita vastaamaan kysymyksiin, jotka koskivat avun hakemista mielenterveydellisiin haasteisiin. Opiskelijoilta kysyttiin heidän tietoisuuttaan avun hakemisen lähteistä, avuntarpeesta ja avun hakemisesta. Alla on havainnollistettu vastaajien jakaantuminen edellä mainittujen kysymysten perusteella:

38. Oletko ollut tietoinen siitä, mistä saada apua koronapandemian aikana mielenterveydellisiin haasteisiin?

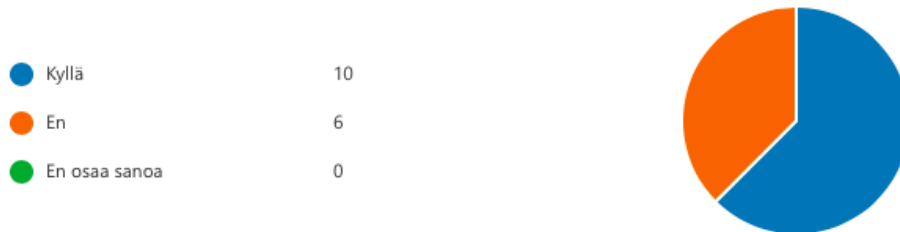
[Lisätietoja](#)

● Kyllä	10
● En	3
● En osaa sanoa	3



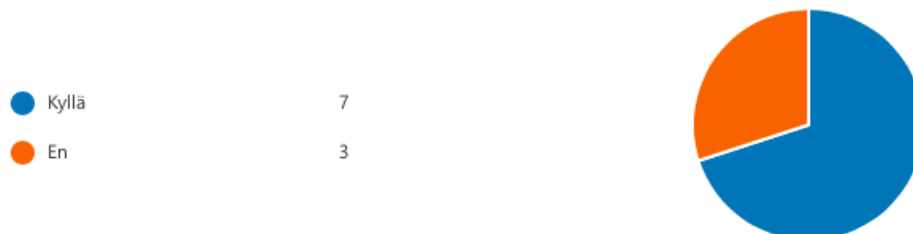
Kuvio 6. Kyselyyn vastanneiden tietoisuus avun saamisen lähteistä koronapandemian aikana mielenterveydellisiin haasteisiin (n)

39. Oletko kokenut tarvitsevasi koronapandemian aikana apua mielenterveydellisiin haasteisiin?

[Lisätietoja](#)

Kuvio 7. Kyselyyn vastanneiden avuntarpeen kokemukset koronapandemian aikana mielenterveydellisiin haasteisiin (n)

40. Oletko hakenut koronapandemian aikana apua mielenterveydellisiin haasteisiin?

[Lisätietoja](#)

Kuvio 8. Osuus kyselyyn vastanneista, jotka ovat hakeneet koronapandemian aikana apua mielenterveydellisiin haasteisiin (n)

Suurin osa vastaajista ovat olleet tietoisia, mistä hakea apua mielenterveyden ongelmiin koronapandemian aikana. Suurin osa on myös hakenut apua ongelmiinsa. Opintoihin ja jaksamiseen liittyvien ongelmien tapaan tässäkin kyselyn osiossa vastaajilta kysyttiin tarkentavia kysymyksiä avunhakemisprosessiin liittyen. Vastaajat olivat hakeneet apua mielenterveydellisiin haasteisiin YTHS:ltä ja terapiasta. Osalla avunhakemisprosessi ja terapiasuhde oli alkanut jo ennen koronaa. On huomioitava, että vastaajat, jotka olivat vastanneet hakeneensa apua opintoihin ja jaksamiseen liittyviin ongelmiin, ovat voineet vastata myös näihin kysymyksiin.

Vastaajat kertoivat seuraavia kokemuksia avunhakemiseen liittyen: Eräs vastaaja kertoi saaneensa apua Kelan kuntoutuspsykoterapiasta. Hän kertoi hakeneensa apua myös YTHS:ltä, mutta sieltä hänelle ei tarjottu apua. Kaupungin mielenterveyskeskus totesi hänen liian terveeksi käymään julkisella puolella, jolloin maksullinen Kelan kuntoutuspsykoterapia oli

ainoa vaihtoehto. Toinen vastaaja jätti soittopyynnön YTHS:n yleis- ja mielenterveysnumeroon, josta takaisin soittaessa hänelle varattiin aika kaupungin yksiköstä. Vastaaja odotti ajanvarausta pari kuukautta, mutta se ei hänestä tuntunut raskaalta, sillä hänen mielestään oma tilanne ei ollut vakava. Vastaajalle varattu aika kesti noin tunnin, jonka aikana keskusteltiin psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa perustiedoista ja oireista. Vastaaja kertoi saaneensa vinkkejä oireiden lieventämiseksi ja koki tapaamisesta olleen apua itselleen. Yksi vastaajista kertoo päässeensä YTHS:n järjestämään lyhytterapiaan ja pääsevänsä jossain vaiheessa Kelan kuntoutuspsykoterapiaan. Hän haki alun perin apua vuoden 2021 maaliskuussa ja pääsi ensimmäiseen tapaamiseen psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa huhtikuun lopussa. Hän kuitenkin sai pian suositukset sekä lyhytterapiaan että Kelan kuntoutuspsykoterapiaan.

(Olen hakenut apua) Kelan psykoterapia (-sta). Myös YTHS:ltä hain apua, mutta sieltä sitä ei saanut. Tampereen mielenterveyskeskus totesi, että olen liian terve käymään julkisella puolella, joten maksullinen kelan psykoterapia oli ainoa vaihtoehto. (...) (V1)

Pääsin YTHS järjestämään lyhytterapiaan, ja pääsen jossain vaiheessa Kelan tuettuun psykoterapiaan. Hain apua maaliskuun alussa, mutta pääsin ensimmäiseen tapaamiseen psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa vasta huhtikuun loppupuolella. Sain kuitenkin heti suositukset lyhytterapiaan ja ehdotuksen myös Kelan tukemaan terapiaan. (V3)

Kun vastaajilta kysyttiin saadun avun arviota asteikolla 1-5, jossa 1=Täysin tyytymätön... 5=Täysin tyytyväinen, vastaajien keskiarvoksi tuli 3,71. Pyydettyä vastaajia tarkentamaan arvioitaan kaikki viisi tähän kysymykseen vastannutta vastasivat avun olleen hyödyllinen. Vastaajien avunhakemisprosessiin liittyviä kokemuksia tarkastellessa nousee esiin se, että he ovat tienneet mihin ottaa yhteyttä ongelmiinsa liittyen. Koronapandemiasta ei vaikuttanut olevan merkittävää haittaa palveluiden saatavuudessa. Opiskelijat ovat olleet ensisijaisesti yhteydessä YTHS:ään, josta heidät on tarvittaessa ohjattu eteenpäin. Vastaajat ovat olleet yhtä mieltä saadun avun hyödyllisyydestä. Apua siis saadaan, jos jaksetaan odottaa ja oma tilanne sen sallii.

Kysymyksiin vastanneista ainakin yhden vastaajan kohdalla voitaisiin sanoa, ettei YTHS ollut onnistunut tarjoamaan tälle tarvittavaa hoitoa. Koska kyseinen opiskelija oli lopulta ohjattu

maksulliseen Kelan kuntoutuspsykoterapiaan, herättää tämä kysymyksiä siitä, aiheuttavatko maksullisten mielenterveyspalveluiden käyttö taloudellisia paineita opiskelijalle. YTHS ei peri käyntimaksuja, mutta korkeakouluopiskelijoiden täytyy maksaa opiskeluterveydenhuoltomaksu lukukausittain, joka oli vuonna 2021 35,80 € per lukukausi (YTHS 2021a). Kela korvaa kuntoutuspsykoterapiasta osan, mutta Kelan maksama enimmäiskorvaus on usein pienempi kuin terapeutin palkkio (Kela 2021) ja opiskelijan täytyy maksaa jokaisesta kerrasta erikseen, jolloin terapiasta koitua summa on huomattavasti suurempi kuin YTHS:n veloittamat palvelut. Kuten alaluvussa 2.5. tuli ilmi, monilla opiskelijalla ei välttämättä ole varaa YTHS:n ulkopuolisiin, julkisiin palveluihin. Tässä tapauksessa voitaisiin miettiä, riittävätkö opiskeluterveydenhuollolla resurssit tarjoamaan opiskelijoille pidempiaikaista keskusteluapua, vai voitaisiinko esimerkiksi palvelusetelien avulla tarjota opiskelijoille taloudellisesti keveämpiä palveluita. Opiskelijan asemaa hankaloittaa entisestään yliopiston aloittamisen lisäksi myös itsenäisyyteen totuttautuminen ja sen tuomat muutokset. Kun talousongelmat painavat opiskelijan elämässä, myös mielenterveys kärsii sen myötä.

Ne vastaajat, jotka olivat kertoneet tarvitsevansa apua, mutteivat olleet hakeneet sitä, kertoivat syyksi muun muassa tarjottavan avun olevan itselleen sopimatonta, ajanpuutteen ja ahdistuneisuuden tunteen koskien avun hakemista sekä omien ongelmien kohtaamisen pelot. Lopuksi vastaajilta kysyttiin ehdotuksia opiskelijoille tarjolla olevien mielenterveyspalveluiden kehittämiseen. Lähes kaikki vastaajat ehdottivat resurssien lisäämistä mielenterveyspalveluihin. Osalla oli ollut kokemusta palveluiden ruuhkautumisesta, ja he kokivat lisäresurssien auttavan jonon purkamista. Vastauksista nousi ehdotus myös tarjolla olevan hoidon kehittämisestä esimerkiksi paremmalla hoidon seulonnalla. Opiskelijoiden keskuudessa on vallalla käsitys mielenterveyspalveluiden resurssien riittämättömyydestä. Resurssiongelma on ollut olemassa jo ennen koronaa, mutta pandemian vaikutus on näyttäytynyt lisäämällä erityisesti mielenterveyspalveluiden kysyntää (YTHS 2021b) Resurssiongelma vaikuttaisi olevan vaikutusta avun hakemiseen, sillä pelätään, että on taakkana jo kuormittuneille palveluille. Tämän suuntaiset vastaukset viittaisivat siihen, ettei palveluiden piiriin hakeutumiseen rohkaista tarpeeksi eikä siitä ole tehty helppoa. Opiskelijat ovat kyllä tietoisia avunhakemisen lähteistä, mutta itse prosessi mietityttää, vaikka se olisikin heille tarpeen. Mielenterveyspalveluiden tulisi kuitenkin pitää huolta resurssien riittävydestä ja edes vähimmäishoidon takaamisesta. Palveluihin hakeutumisesta tulisi myös tehdä suoraviivaisempaa, jottei mielenterveyshaasteita läpikäyvä joutuisi yksin selviytymään

palveluviidakon vyyhdistä. Hoidon tarjonnassa tulee siis tapahtua perustavanlaatuisia muutoksia.

Enemmän mielenterveyspalveluita kiitos (V1)

Mielestäni ehdottomasti tärkein toimi olisi antaa lisää resursseja mielenterveyspalveluiden järjestämiseen. YTHS on ollut yleisellä tasolla hyvin ruuhkautunut ammattikorkeakouluopiskelijoiden liittyttyä sen avun piiriin. Ymmärrän kiireen, ja toivon, että tilannetta voitaisiin lievittää lisäresursseilla, sillä niitä todella tarvittaisiin. (V2)

Lisää satsausta työntekijöihin, ruuhkat täytyy saada purettua. Nopeammat vastausajat. (V6)

6 Yhteenveto tuloksista

Tutkimusaineiston perusteella voidaan sanoa, että koronapandemia on tuonut sekä mahdollisuuksia että haasteita yliopisto-opiskelijoiden elämiin. Seuraavaksi käyn läpi tarkemmin tutkimustuloksissa esille tulleita teemoja.

6.1 Etäopetuksen onnistunut lomittaminen lähiopetukseen?

Etäopetus on tuonut opiskelijaelämään mahdollisuuksia, jotka ovat näyttäytyneet lisääntyneinä tapoina elää vapaampaa elämää ja järjestää omat opinnot vapaammin. Esimerkiksi omaa arkea ja omia opintoja on voitu etäopetuksen tuoman joustavuuden vuoksi suunnitella vapaammin. Lisäksi hyvinvoinnin on raportoitu parantuneen esimerkiksi sosiaalisen ahdistuksen vähenemisenä sekä unenlaadun paranemisena. Yleisesti ottaen pandemian aikana hyvin voineet ovat raportoineet voimavarojensa lisääntymisestä. Erityisesti etäopetuksen mahdollistama joustavuus on aiempaan verrattain joustamattomaan lähiopetusmetodeihin verrattuna näyttäytynyt joitain opiskelijoita paremmin tukevana vaihtoehtona. Etenkin opetuksen siirtyessä etämuotoon monet opiskelijoista ovat sittemmin muuttaneet pois opiskelukaupungistaan. Tämä herättää kysymyksiä opintojen järjestämisen osalta lähiopetusta suunniteltaessa: Jos opinnot hoituvat hyvin etänä, onko tarpeellista asettaa lähiopetus pakolliseksi? Etäopetus vaikuttaa hyödyntäneen erityisesti töissä käyviä ja perheellisiä opiskelijoita, joten opetuksen suunnittelussa tulisi ottaa tulevaisuudessa huomioon se, kuinka kaikille opiskelijoille voitaisiin taata parhaat mahdolliset opiskelutavat. Toki kaikille ei voida tätä mahdollisuutta taata yliopiston rajallisten resurssien vuoksi, mutta etäopetuksen myötä on tullut esille se, millaisiin resursseihin yliopistolla on varaa etäopetuksen osalta. Kaikkein olennaisinta on muutokseen paneutuminen opiskelijoiden voimavaroja ylläpitäen.

Etäopetus on kuitenkin myös merkittävästi lisännyt kuormitusta ja yksinäisyyden kokemuksia (Helsingin yliopisto 2020a, Tampereen yliopisto 2020). Nämä ovat näyttäytyneet erityisesti myös omassa tutkimuksessani, joten pelkästään etäopetukseen turvautuminen tulevaisuudessa ei olisi opiskelijoiden kannalta onnistunut ratkaisu. Varsinkin lisääntyneen yksinäisyyden ratkaiseminen vaatii enemmän kuin tapahtumien järjestämistä verkossa. Pandemia-aika on antanut yhteisöllisyydelle uuden merkityksen, kun ihmisten on täytynyt opetella ylläpitämään ihmissuhteita ihmisille epäluonnollisella tavalla, tai jopa luopumaan suhteista kokonaan. Kuten Allardt (1976) on sanonut, ihmisen hyvinvoinnille yhteisyys ja yhdessäolo on kaikki kaikessa.

Yksilön sosiaaliset tarpeet ovat pohjana yksilön muiden elämäntarpeiden tyydyttämiseksi. Jos siis yksilön sosiaalisia tarpeita ei tyydytetä, tuloksena on hyvinvoinnin kärsiminen, kuten havaitaan etäopetuksen haasteissa.

Kun lähiopetukseen paluu on ajankohtainen, yliopiston tulisikin suunnitella järjestettävän opetuksen parempaa saavutettavuutta opiskelijoiden keskuudessa. Tämä voisi tarkoittaa jopa perustavanlaatuisia muutoksia opetushenkilöstön toimintaperiaatteissa opetuksen järjestämisen suhteen, esimerkiksi toimeenpanemalla hybridiovetusmallia, eli osa opiskelijoista olisi paikalla lähitapaamisessa ja osa mukana etäyhteydellä (Tampereen yliopisto 2021f). käyttöönottoa pysyvästi. Toisaalta voidaan kysyä, asetetaanko opettajille hybridimallissa turhaan paineita, sillä opettajan täytyy varmistaa myös tietotekninen toimivuus opetuksen aikana, joka vie resursseja itse opettamisesta ja jolloin heiltä edellytetään tuplasti työtä. (OAJ 2021). Etäopetusta ei siis sinällään voida toteuttaa rintarinnan lähiopetuksen kanssa, vaan niiden lomittamista täytyy suunnitella perustavanlaatuisesti opetushenkilöstön resurssit huomioiden.

6.2 Opiskelijoiden vähentyneet voimavarat etäopetuksen aikana

Koronapandemia ja etäopetus ovat tuoneet mukanaan merkittäviä haasteita muun muassa opiskelijoiden mielen hyvinvointiin, vähentyneeseen sosiaaliseen tukeen sekä opinnoissa etenemiseen. Pitkään jatkunut itsenäinen opiskelu näkyy vastauksissa voimavarojen vähenemisenä ja ongelmina opiskelukyvyyssä. Opiskelijoiden voimavarojen vähentymisen taustalla voi olla esimerkiksi sosiaalisten suhteiden määrän vähentyminen sekä toisaalta epävarmuus tulevaisuudesta alati muuttuvien rajoitustoimenpiteiden vuoksi (HS 2020b). Lisäksi hyvinvointia voi vahingoittaa tunne kontrollin ja hallinnan menettämistä pandemian aikana. Suurimpaan osaan toimeenpannuista rajoituksista opiskelijoille ei ole ollut vaikutusmahdollisuutta, mikä on kuluttanut opiskelijoiden voimavaroja. Lisäksi jatkuvat muutokset yhteiskunnassa aiheuttavat paineita ja voivat aiheuttaa kokemuksen siitä, ettei ympäristö tarjoa opiskelijalle riittävästi voimaantumiseen tarvittavaa tukea. Pandemian tuoma epävarmuus on voinut lisätä entisestään huolta opinnoista ja opiskeluiden jälkeisestä elämästä, mitkä ovat muutenkin yleisiä huolia opiskelijan elämässä (ks. Luku 4.2). Huolien lisääntyminen on osaltaan voinut edesauttaa opiskelijoiden mielenterveysoireiluja, kuten on havaittu Beiter ym. (2015) tutkimuksesta.

Vastauksista korostuu riittämätön tuki yliopistolta opiskelijoille pandemian aikana, mikä on tuonut olennaisesti haasteita opiskelijoiden elämään. Etäopetus on ottanut paljon pois ihmisen hyvinvoinnin kannalta keskeisistä asioista, kuten sosiaalisesta tuesta, säännöllisestä elämänrytmistä sekä opiskelijaelämästä. Koska hyvinvoinnin yksi peruseräpäätteistä on yhteisö ja yhteisöllisyys (Allardt 1976), myös opiskelijan hyvinvoinnin perustana on keskeisesti opiskelijayhteisö ja opiskelijakulttuuri (ks. Luku 2.1). Kun lähiopetuskerrat ja opiskelijatapahtumat eivät ole olleet rytmittämässä opiskelijan elämää, elämä on voinut tuntua sisällöttömältä ja opinnot merkityksettömiltä, mikä on erityisesti korostunut pandemia-aikana. Lisähaastetta opiskelijoiden elämään on tuonut itsenäiseen elämään liittyvät haasteet, kuten yksinasuminen ja taloudellinen paine (ks. Luku 2). Lisäksi yhteisön puuttuminen on vaikuttanut merkittävästi opiskelijoiden opiskelumotivaatioon, opiskelukykyyn sekä pedagogiseen hyvinvointiin. Mielenterveysoireilu voi pitkittyessään vaikuttaa merkittävästi opiskelijoiden opiskelusuoritukseen, kuten on havaittu Lounasmaan ja kumppaneiden sekä Bostancin ja kumppaneiden tutkimuksessa. Opinnoista otteen saaminen on ollut entistä vaikeampaa yhteisöllisyyden ja vertaistuen puuttumisen takia.

Etäopetuksen aikana esimerkiksi Allardtin yhteisyyssuhteiden ulottuvuus ei ole toteutunut etäopetuksen aikana tarpeeksi, jolloin opiskelijoilla ei ole ollut mahdollisuuksia toteuttaa muita hyvinvoinnin ulottuvuuksia (Allardt 1976). Myös eudaimonistisen hyvinvoinnin toteutuminen on jäänyt vajavaiseksi, sillä opiskelijat eivät ole kyenneet asettamaan elämälleen päämääriä tai kokemaan elämäänsä merkityksellisenä voittamalla eteen tulevat haasteet (Stone & Mackie 2014). Toki pitkällä aikavälillä eudaimonistisen hyvinvoinnin toteutumista olisi luotettavampi keino tutkia, mutta paljon voidaan päätellä jo näinkin lyhyen ajan tuloksista. Aineistosta voidaan päätellä, että opiskelijat tarvitsevat kipeästi tukea hyvinvointinsa tukemiseksi.

Mutta kenen vastuulla opiskelijoiden hyvinvointi on? Opiskelijoiden itsensä, vaiko yliopiston? Pandemia-aikana opiskelijat ovat joutuneet huolehtimaan itse itsestään eikä apua ole ollut helposti saatavilla, vaikka sille on ollut suuri tarve. Ainejärjestöt ovat pyrkineet olemaan opiskelijoiden tukena ja tarjoamaan sitä yhteenkuulumisen tunnetta, minkä yliopiston olisi kuulunut taata opiskelijoilleen (YLE 2022a). Yliopisto-opiskelijoilta vaaditaan oletusarvoisesti itseohjautuvuutta ja itsenäisyyttä (ks. Luku 2), mutta millä hinnalla? Varsinkin ihmisten elämään ja arkeen näin merkittävällä tavalla vaikuttaneen pandemian seuraukset ovat olleet hälyttävät, ja tähän on vaikuttanut keskeisesti perinteinen, itsenäisyyttä ja tehokkuutta ihannoiva akateeminen kulttuuri vaatien opiskelijoilta itseohjautuvuutta ja yksin pärjäämistä.

Aineistosta näkyy hyvin selkeästi, ettei opiskelijoiden ääntä ole kuunneltu tarpeeksi eikä heidän tarpeitaan ole huomioitu riittävästi. Pandemian jatkuessa opiskelijoiden voimavarat tulevat ehtymään vielä nopeammin ja seuraukset yhteiskunnalle voivat olla merkittävät. Jos opiskelijoille ei tarjota tukea tarpeeksi ajoissa, se voi heikentää opiskelijoiden hyvinvointia ja kasvattaa tuen tarvetta entisestään.

Etäopetuksen mahdollisesti jatkuessa opiskelijoille tulisi turvata heidän tarvitsemansa tukea heidän tarpeitaan kuuntelemalla ja resurssien oikeanlaisella allokoinnilla. Opiskelijoille suunnattujen tapahtumien järjestämistä tulisi jatkaa, vaikkakin etänä, sillä ne ovat osoittautuneet opiskelijoiden elämänrytmiä tukeviksi. Lisäksi opiskelijoiden välistä vertaistukea tulisi lisätä esimerkiksi tiedottamalla verkossa toimivista opiskelijoille tarkoitetuista chat-alustoista. Esimerkiksi Mieli ry tarjoaa nuorille eri keskustelukanavia verkossa, jossa on mahdollista keskustella mieltä painavista asioista tarvittaessa sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen kanssa (Mieli ry 2017). Myös Nyyti ry tarjoaa nimenomaan korkeakouluopiskelijoille keskustelualustan mielen tukemiseen ja tarjoaa vertaistukea (Nyyti ry 2016b). Opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta on tärkeää ylläpitää normaaliutta ja kannustaa ihmissuhteiden ylläpitämistä edes jollain tasolla. Varsinkin opiskelujaan aloittavat opiskelijat tarvitsisivat enemmän tukea omaan vointiinsa, sillä he ovat opiskeluelämänsä alussa hyvin vaativassa tilanteessa uudenlaisten haasteiden edessä. Monet yliopistot ovat vastanneet opiskelijoiden mielenterveydellisiin tarpeisiin ottamalla käyttöön Navigaattorin ja Opiskelijan kompassin, mutta niistä saadusta hyödystä ei vielä ole tarpeeksi tietoa, joten palveluiden vaikuttavuutta on hankala arvioida.

6.3 Opiskelijoiden heikko tietoisuus yliopiston opiskeluhyvinvointipalveluista

Tutkielmani aineistosta ilmeni myös opiskelijoiden heikko käsitys yliopiston tarjoamista opiskeluhyvinvointiin liittyvistä palveluista. Vaikka yliopistolla onkin tarjolla palveluita opiskeluun liittyviin haasteisiin, opiskelijat tuntuvat olleen heikosti perillä niiden tarkoituksesta ja saatavuudesta. Tästä syystä opiskelijat ovat voineet käsittää opiskeluhyvinvointipalveluiden ja mielenterveyspalveluiden merkitsevän samaa, joka ei aina ole asian laita. Tulokset osoittavat, että yliopiston tulisi panostaa enemmän nimenomaan opiskeluhyvinvointiin liittyvien palveluiden esille tuomiseen eri viestintäkanavilla. Jos opiskelijat ovat tietoisia näiden palveluiden tarkoituksesta, he osaavat rajata ongelmansa paremmin ja hakea apua oikeasta

lähteestä. Tämä voisi myös vähentää YTHS:n mielenterveyspalveluiden kuormittumista, sillä kuten aineistosta havaittiin, opiskelijat olivat enemmän tietoisia saatavilla olevista mielenterveyspalveluista kuin opiskeluhuvinvointiin liittyvistä palveluista.

Toisaalta opiskeluhuvinvointi ja mielenterveys kulkevat usein käsi kädessä ja opiskelijan voikin olla vaikeaa erottaa näitä kahta hakiessaan apua. Olisiko tällöin parempi, jos näitä palveluita olisi saatavilla yhdestä paikasta? On selvää, että nimenomaan opiskeluhuvinvointiin tarkoitettujen palveluiden tulisi selkiyttää oma toimintansa opiskelijoille. Opiskelijat tarvitsevat erityisesti apua esimerkiksi itsenäistymiseen, omaan opiskeluaan liittyvään epävarmuuteen sekä työelämään liittyviin kysymyksiin (ks. Luku 2.2), ja etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijat tarvitsevat erityistä tukea uuteen alkavaan elämänvaiheeseen. Selkiyttämisen prosessi voitaisiin toteuttaa esimerkiksi esittelemällä kyseisiä palveluita ensimmäisen vuoden opiskelijoille ja/tai palveluiden säännöllisellä esiintuomisella yliopiston eri kanavilla sekä sosiaalisessa mediassa. Opiskelijoille olisi erityisen tärkeää viestiä palveluiden saatavuudesta, jotta he uskaltaisivat hakea palveluiden piiriin. Tässä tosin osoittautuu haasteeksi palveluiden mahdollinen ruuhkautuminen, mutta siihen pitäisi yliopiston olla valmistautunut lisäämällä tarvittaessa resursseja. Myös palveluiden yhteen tuominen voisi auttaa opiskelijoita saamaan tarvitsemaansa apua helpommin ilman hyppimistä palveluista toiseen. Esimerkiksi aineistostani nousi esille erään vastaajan kokemus siitä, kuinka hänet siirrettiin apua hakiessa opintopsykologilta opinto-ohjaajalle ja sieltä taas YTHS:lle. Jos opiskelijat voisivat hakea apua saman katon alta, tätä ongelmaa ei välttämättä olisi.

6.4 Opiskelijoiden hyvinvointipalveluiden resurssien riittävyys

Mielenkiintoisena havaintona aineistosta nousee opiskelijoiden keskuudessa yleinen käsitys hyvinvointipalveluiden resurssien riittämättömyydestä. Tämä ohjaa myös palveluihin hakeutumista: apua omiin ongelmiin haetaan vastahakoisemmin, sillä pelätään näin kuormittavan jo valmiiksi paineen alla olevaa järjestelmää. Opiskelijat eivät ole täysin väärässä, sillä resursseja todellakin tarvitaan lisää. Lisää resursseja YTHS:n mielenterveyspalveluihin on itse asiassa kaivattu jo 2000-luvun loppupuolelta lähtien (ks. luku 2.5.) ja viime aikoina resursseja on pyritty kasvattamaan esimerkiksi lisäämällä YTHS:n toimipisteitä YTHS:n palveluiden laajentuessa ammattikorkeakouluopiskelijoihin, joka on taas tuonut omat ongelmansa ruuhkauttaen palveluita entisestään. (ks. luku 4.2) Kenen etua on ajateltu laajennettaessa palveluita: valtion ja kunnan vai opiskelijoiden? Ihanteellisessa tilanteessa

palvelujärjestelmän laajeneminen palvelisi kaikkia osapuolia tasapuolisesti, mutta vielä tämän muutoksen pitkäaikaisia vaikutuksia ei voida sanoa. Resurssiongelmahan voisi tehostaa palveluiden yhdistämisen ja tuominen saman katon alle yliopiston tarjoamien palveluiden kanssa. Tämä tosin vaatisi perustavanlaatuisia muutoksia tämänhetkiseen palvelujärjestelmään, eikä muutoksen tuomia hyötyjä tai haittoja havaittaisi heti.

On vielä liian aikaista sanoa, kuinka YTHS:n palveluiden laajentuminen tulee vaikuttamaan pidemmän päälle, sillä koronapandemia on osaltaan kuormittanut palveluita jo valmiiksi. Toisaalta pandemian aiheuttaman kuormituksen vaikutus palvelujärjestelmään voi antaa viitteitä järjestelmän toiminnasta paineen alla, jolloin voitaisiin jo nyt sanoa, etteivät resurssit ole vielä riittävät. Opiskelijoiden täytyy nähdä kohtuuttoman paljon vaivaa saadakseen tarpeellista apua, ja heiltä odotetaan itsenäistä paneutumista mielenterveytensä hoitoon. Tämä osoittautuu ongelmalliseksi, sillä mielen hyvinvoinnin ollessa heikko myös oma toimintakyky heikkenee, jolloin avun hakeminen voi osoittautua vaikeaksi. Jo yhteydenottaminen voi tuntua ylivoimaiselta, ja sitä voi pahentaa kokemus tukkeutuneista palveluista. Tätä mielikuvaa edistää etenkin hoitoaikojen peruuntuminen (HS 2020b). Joka tapauksessa opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseksi täytyy tehdä muutoksia jopa valtakunnallisella tasolla.

Koska YTHS on osana opiskelijoiden preventiota eli sairauksien ehkäisemistä ja hoitoa, sillä on suuri merkitys opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisessä. Tällä hetkellä YTHS:n rooli rajoittuu keskeisesti sekundaari- ja tertiaaripreventioon, eli sairauksien pahenemista pyritään estämään poistamalla tai vähentämällä riskitekijä sekä keskittymällä sairaiden kuntouttamiseen (ks. Luku 3). Kuitenkin YTHS:llä on aiemmin ollut keskeisempi rooli sairauksien ennaltaehkäisyssä: YTHS tarjosi ehkäisevää mielenterveysneuvontaa parinkymmenen vuoden ajan 1969 alkaen (ks. Luku 4). YTHS:n keskittyttyä sittemmin tarjoamaan terapeutista hoitotyötä on ennaltaehkäisevän hoitotyön tarve opiskelijoiden elämässä tullut entistä enemmän esille etenkin pandemian aikana. Mielenterveysneuvonnan tarjoaminen on jäänyt pääasiassa järjestösektorille, esimerkiksi Nyyti ry:n ja Mielenterveysseuran kaltaisille järjestöille (Nyyti ry 2016a, Mieli ry 2021). On kuitenkin mahdollista, etteivät järjestötason palvelut saavuta opiskelijoita tarpeeksi eivätkä he näin ollen ole edes tietoisia neuvonnan saatavuudesta. Koska YTHS:n palveluihin hakeudutaan herkemmin, olisiko tarjolla olevien resurssien puitteissa mahdollista YTHS:n laajentaa toimenkuvaansa tarjoamaan myös mielenterveysneuvontaa? YTHS voisi tehdä myös tiivistä yhteistyötä järjestöjen kanssa ja samalla lisätä järjestötason palveluiden tunnettavuutta. Samalla vastuu mielenterveystyöstä jakautuisi tasapuolisesti sekä

järjestösektorille että YTHS:lle. Tällainen uudistus vaatisi ehdottomasti enemmän resursseja ja myös lisäisi vastuuta hoitohenkilökunnalle mielenterveysneuvonnan tullessa osaksi terapeutista hoitotyötä tekevien työnkuvaa. Tästä syystä yhteistyö järjestösektorin kanssa olisi järkeenkäypää, sillä suuri osa mielenterveysneuvontaan kuuluvasta työstä on jo tehty ja YTHS:n kontolle jäisi vain sen tehokkaampi hyödyntäminen.

7 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa olen tutkinut yliopisto-opiskelijoiden avun saamista opiskeluun ja mielen hyvinvointiin korona-aikana. Erityisesti olen halunnut vastata seuraaviin kysymyksiin: 1) Millaisia muutoksia koronapandemia on tuonut yliopistoon, 2) millaisia haasteita opiskelijat ovat kohdanneet koronapandemian tuomien muutosten alla, 3) miten yhteisöllisyyttä on ylläpidetty opiskelijoiden keskuudessa korona-aikana sekä 4) millaisia kokemuksia opiskelijoilla on ollut hakiessaan apua opiskeluun ja mielenterveydellisiin haasteisiin koronapandemian aikana? Merkittäviä koronapandemian tuomia muutoksia oli etäopetus ja rajoittuneempi sosiaalinen kanssakäyminen opiskelijoiden välillä. Tutkimusaineistosta havaittiin etäopetuksen vaikuttaneen opiskelijoihin sekä positiivisesti tarjoamalla joustavuutta ja vapautta opintojen järjestämiseen, että negatiivisesti vähentäen sosiaalisuudesta. Opiskelijat ovat ylläpitäneet yhteisöllisyyttä etätapahtumien avulla ja rajaamalla merkittävästi lähitapahtumien osallistujamäärää. Lisäksi opiskelijat ovat tukeutuneet viestintäpalveluihin pitäessään yhteyttä läheisiin. Opiskelijat ovat hakeneet apua opintoihin liittyviin haasteisiin ja mielenterveydellisiin ongelmiin ja olivat olleet pääosin tyytyväisiä tarjottuun apuun. Erityistä huomiota kuitenkin herätti opiskelijoiden tietämättömyys yliopiston opintopalveluiden tehtävistä.

Koska olen tutkielmassani analysoinut opiskelijoiden vastauksia opiskelijan asemasta, olen pystynyt samaistumaan monien tutkimusaineistossa esille tulevien kokemuksiin. Itsekin opiskelijana voin allekirjoittaa kokemukset yksinäisyydestä ja erkaantumisesta opiskelijaelämästä. Lisäksi aineistossa paljon esiintynyt opintoihin motivoitumattomuus on vaikuttanut myös omalta osalta omiin opintoihin suhtautumiseen. Olen kuitenkin tutkielmaa kirjoittaessani ja tutkimusta tehdessäni tietoisesti pyrkinyt erottamaan opiskelijaminääni tutkijaminästä samalla tarkastellen itselleni tuttuja teemoja ja pannen merkille varsin huolestuttaviakin muutoksia ja teemoja. Koen, että koska olen kokenut ja elänyt opiskelijana tämän erityisen ja erikoisen elämänvaiheen, olen pystynyt tarjoamaan tutkimuskysymykselle olennaisia näkökulmia.

Tutkielmassani olen halunnut tutkia opiskelijoiden kokemuksia korona-ajasta ja heidän saamastaan avusta ja sosiaalisesta tuesta mahdollisimman avoimesti tarjoten opiskelijoille vapaan alustan tuoda omia mielipiteitään esille. Tämä tavoite on saavutettu, sillä opiskelijat

ovat kertoneet aineistossani vapaasti rehellisiä mielipiteitään ja jakaneet kokemuksiaan. Aineistokoko jäi tavoiteltua pienemmäksi, mutta tähän on vaikuttanut muun muassa kyselyn teettäminen juuri ennen kesäloman alkua. Pienen aineistokoon vuoksi olen pyrkinyt analyysissäni painottamaan opiskelijoiden henkilökohtaisia kokemuksia tutkimustulosten yleistämisen sijaan. Kyselystä saadut tulokset ovat kuitenkin suurimmaksi osaksi mukailleet aiempia tutkimustuloksia ja tarjonneet myös uutta tietoa esimerkiksi opiskelijoiden tietoisuuden puutteesta yliopiston opintopalveluiden tehtävistä.

Vaikka tutkielmani aineiston koko on ollut verrattain pieni, samansuuntaisia tuloksia on kuitenkin saatu muista laajemmista tutkimuksista (ks. Tampereen yliopisto 2020, Parikka ym. 2021a ja 2021b, Helsingin yliopisto 2020a ja 2020b). Tämä kertoo siitä, että opiskelijoiden voimavarojen ehtyminen koronapandemian aikana on vakava ja hälyttävä trendi, johon meidän tulisi yhteiskuntana kiinnittää enemmän huomiota pandemian jyllätessä edelleen tutkielman kirjoitushetkellä keväällä 2022. Koska kukaan ei osaa sanoa, milloin ”poikkeusolot” virallisesti loppuvat, meidän täytyy mitä pikimmiten toimia opiskelijoiden hyvinvoinnin hyväksi. Resurssipula opiskelijoiden hyvinvointipalveluissa on ollut merkittävä ongelma jo ennen pandemiaa ja sen vaikutukset ovat tulleet erityisesti esille pandemian asettaman paineen myötä. Jos terveysjärjestelmä murtuu paineen alla, asettaa se lukuisten tulevaisuuden työvoiman ja lukuisten yhteiskunnallisten osajien terveyden uhan alle.

Koronapandemian ja etäopetuksen myötä yliopisto-opiskelijat ovat joutuneet totuttautumaan uudenlaiseen elämään. Yhteisöllisyys on saanut uuden merkityksen, kun sosiaalisia suhteita on jouduttu ylläpitämään verkon välityksellä, tietokoneen tai älypuhelimien ruutuja tuijottamalla. Myös opintoja on pitänyt jatkaa ilman kanssaopiskelijoiden tukea pitkän aikaa. Etäopiskelulla on ollut erityinen vaikutus etenkin ensimmäisen vuoden opiskelijoiden opiskelijaelämään, sillä he ovat joutuneet aloittamaan opintonsa etänä eikä heillä ole näin ollen ollut niin kutsuttua ”perinteistä” opiskelijaelämäkokemusta. Pandemian heltyessä tulee ”normaali” aika, jolloin palataan takaisin lähiopetukseen ja pyritään palaamaan pandemiaa edeltävään elämään. Mutta onko tämä kuitenkaan enää mahdollista? Kuten aineistosta tuli ilmi, useammalle opiskelijalle etäopetus oli sopinut jopa paremmin kuin lähiopetus eivätkä he enää välttämättä haluaisi palata pakolliseen lähiopetukseen. Vaikka etäopetus onkin vienyt paljon opiskelijoiden elämästä, on se myös tuonut joustavuutta ja vapautta. Lisäksi on opittu ylläpitämään yhteisöllisyyttä uudella tavalla, joka ei välttämättä olisi ollut mahdollista ilman pandemiaa. Monille esimerkiksi opiskelijatapahtumat olivat tuottaneet ennen ahdistusta, mutta etäopetuksen myötä koettiin

vapauttavampana olla osallistumatta jatkuvasti tapahtumiin. Olisiko siis perinteisenä pidetyssä opiskelijaelämässä ja akateemisessa kulttuurissa parantamisen varaa? Olisiko aika uudelleen määrittellä yhteisö ja yhteisöllisyys? Etenkin digitaalisena aikana ihmisten välinen vuorovaikutus on helposti hoidettavissa laitteiden välityksellä, joka jo itsessään on määritellyt yhteisöllisyyden uudestaan pandemian aikana. Etäopetuksen myötä esille tulleet mahdollisuudet olisivat tärkeää huomioida jatkossa.

Opiskelijoiden heikentyneeseen hyvinvointiin on myös olennaisesti vaikuttanut yhteiskunnan tehokkuuskulttuuri, joka koskettaa sekä opiskelijoita että opettajia (Aittola & Aittola 1990, Ylijoki 1998). Opiskelijoilta odotetaan sekä itsenäisyyttä että tehokkuutta ja opettajilta tutkimuksen tekemistä ja opettamista nopealla tahdilla tehokkaasti. Sekä tehokkuuden että suorittamisen vaatiminen vie voimavaroja enemmän kuin tuottaa, mikä näkyy heikentyneenä hyvinvointina. Tämän ajattelumaailman juuret ovat syvällä yhteiskunnassamme, joka ihailee saavuttamista ja suorittamista: yliopisto vaatii opiskelijoitaan valmistumaan mahdollisimman nopeasti ja Kela vaatii tietty määrä opintopisteitä kuukaudessa tuen myöntämiseksi. Tästä ei saa helpotusta ilman sairastumista tai vastaavaa estettä, jolloin opiskelijoiden hyvinvoinnin täytyy olla jo merkittävän heikossa kunnossa. Pandemia-aika on tuonut esille aukkoja tässä ongelmallisessa suoritusmallissa. Jo nyt on havaittavissa heikentyneen hyvinvoinnin vaikutukset. Opiskelijat ovat äärimmäisen kuormittuneita ja into opiskeluun on vähentynyt huomattavasti. Mitä tämä kertoo Suomesta hyvinvointivaltiona? Vaikka oletus on, että hyvinvointivaltion tulisi tukea kansalaisiaan, nykyinen vallassa oleva tehokkuuskulttuuri ei noudata tätä ajatusmallia. Tässä voi olla pohjana naiivi käsitys suomalaisen yhteiskunnan täydellisyydestä ja ongelmattomuudesta. Nykyään on pinnalla ajatus siitä, että ”Suomessa on kaikki hyvin”, tai ainakin paremmin verrattuna muihin maihin. Kritiikin osoittamista nähdään yksinkertaisesti kiittämättömänä. Mutta kuten olen tutkielmassani osoittanut, ei Suomi ole hyvinvointivaltion mallimaa ja sillä on paljon kehitettävää. Kun pohditaan tätä erityisesti opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta, meidän tulisi yhteiskuntana oppia vähentämään vaatimista ja lisäämään ymmärrystä esimerkiksi helpottamalla opiskelijoiden valmistumisvaatimusta ja tarjoamalla tukea itseohjautumiseen opinnoissa.

Koronapandemian jatkuessa olisi hyvä tehdä pitkäjänteisempää tutkimusta pandemian vaikutuksista yliopisto-opiskeluun ja mahdollisesti laajentaa otosta muihin opiskelijaryhmiin. Näin saataisiin selville, ovatko terveystalouteihin allokoitut resurssit olleet oikeasti riittävät, kuinka järjestelmä on pärjännyt paineen alla pidemmällä aikavälillä ja ovatko palvelut

saavuttaneet tarpeeksi opiskelijoita. Lisäksi olisi hyvä tutkia opiskelijoiden mielenterveydessä tapahtuvia muutoksia pandemian jatkuessa. Ehtyvätkö opiskelijoiden voimavarat entisestään vai opitaanko mukautumaan uuteen normaaliin ja saadaan lisää voimavaroja muilla tavoin?

Lähteet

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti A. (2007) Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Gummerus.

Aittola, Helena & Aittola, Tapio (1990) Yliopisto elämismailmana. Opiskelun ja hallinnon muutosprosessit 1980-luvun yliopistossa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopiston ylioppilaskunta.

Aittola, Tapio (1992) Uuden opiskelijatyypin synty. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Allardt, Erik (1976) Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.

Antonovsky, Aaron (1996) The Salutogenic Model As A Theory To Guide Health Promotion. Health Promotion International 11:1, 11-18. <https://doi.org/10.1093/heapro/11.1.11>

Beiter, Rebecca & Nash, Rhu & McCrady, Maryellen & Rhoades, D. & Linscomb, M. & Claranhan, Molly & Sammut, Stephen (2014) The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. Journal of Affective Disorders 173:2015, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

Bostanci, Mehmet & Ozdel, Osman & Oguzhanoglu, Nalan Kalkan & Ozdel, Lale & Ergin, Ahmet & Ergin, Nesrin & Atesci, Figen & Karadag, Filiz (2005) Depressive Symptomatology among University Students in Denizli, Turkey: Prevalence and Sociodemographic Correlates. Croatian Medical Journal 46:1, 96-100.

Caplan, Gerard (1974) Support Systems and Community Mental Health. Basic Books, New York 1974.

Dean, Alfred (1986) Social Support in Epidemiological Perspective. Teoksessa Nan Lin, Alfred Dean & Walter M. Ensel (toim.) Social Support, Life Events, and Depression. Orlando: Academic Press, 3-15. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-450660-2.50007-0>

Diener, Ed & Diener, Marissa (1995) Cross-Cultural Correlates of Life Satisfaction and Self-Esteem. Journal of Personality and Social Psychology 68:4, 653-663. DOI: 10.1037/0022-3514.68.4.653

Eriksson, Monica & Lindström, Bengt (2005) Validity of Antonovsky's sense of coherence scale: A systematic review. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59: 6, 460-466. DOI: <http://dx.doi.org.libproxy.tuni.fi/10.1136/jech.2003.018085>

Gottlieb, Benjamin (1988) *Social networks and social support*. Beverly Hills: Sage.

Haasjoki, Elina & Ollikainen, Teemu (2010) *Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa*. Helsinki: SMS-tuotanto.

House, James & Kahn, Robert (1985) *Measures and concepts of social support*. Teoksessa Sheldon Cohen & S. Leonard Syme (toim.) *Social support and health*. Orlando: Academic Press.

Helsingin sanomat 16.3.2020a. Tässä ovat kaikki hallituksen poikkeukselliset toimet koronaviruksen hillitsemiseksi, vaikuttavat lähes jokaisen kansalaisen arkeen – tiedotustilaisuus katsottavissa kokonaisuudessaan. <https://www.hs.fi/politiikka/art-2000006441020.html>. Viitattu 5.12.2021.

Helsingin sanomat 16.11.2020b. Kaksi nuorta aikuista kertoo, miten korona-aika on pahentanut heidän syömishäiriö-oireiluaan – ”Pahinta on ollut yksin jääminen”. <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000007620342.html>. Viitattu 3.12.2021.

Helsingin yliopisto 8.6.2020a. Yliopisto-opiskelijat ovat tavallista uupuneempia koronakeväänä. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijat-ovat-tavallista-uupuneempia-koronakevaana>. Viitattu 5.12.2021.

Helsingin yliopisto 17.12.2020b. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa laskua. <https://www.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua>. Viitattu 5.12.2021.

Juntunen, Tapio & Hyvönen, Ari-Elmeri (2020) Koronakriisi, informaatio ja resilienssipolitiikka. *Kosmopolis* 50:2, 72-92.

Kela (2021) Kuntoutuspsykoterapia. Korvauksen määrä.
<https://www.kela.fi/kuntoutuspsykoterapia-korvauksen-maara>. Viitattu 5.1.2022.

Koley, Tapas Kumar & Dhole, Monika (2021) The COVID-19 Pandemic: the Deadly Coronavirus Outbreak. London: Routledge.

Kumpusalo, Esko (1991) Sosiaalinen tuki, huolenpito ja terveys. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. VAPK-kustannus jakaja. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 1991: 8.

Kunttu, Kristiina (2011) Opiskelukyky. Teoksessa Kristiina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell. 34-35.

Kunttu, Kristiina & Huttunen, Teppo (2000) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000. Jyväskylä: Gummerus.

Kunttu, Kristiina & Virtala, Aila & Huttunen, Teppo (2004) Yliopisto-opiskelijoiden koettu terveys ja oireilu. Teoksessa Kristiina Kunttu (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Edita Prima, 35-53.

Kunttu, Tapani & Kunttu, Kristina (2020) YTHS – Edelläkävijä. 90 vuotta opiskelijan terveyden ja opiskelukyvyn hyväksi.
https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2021/09/YTHS-EDELLAKAVIJA.-90-vuotta-opiskelijan-terveyden-ja-opiskelukyvyn-hyvaksi_web.pdf. Viitattu 23.1.2022.

Kyberturvallisuuskeskus 2019: Nasevia neuvoja tiliesi turvaamiseksi.
<https://www.kyberturvallisuuskeskus.fi/fi/ajankohtaista/nasevia-neuvoja-tiliesi-turvaamiseksi>. Viitattu 7.12.2021.

Lahtinen, Eero & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo & Rouvinen-Willenius, Päivi & Tuominen, Päivi (2003) Muutos ja mahdollisuus. Terveystieteiden tutkimuksen arviointi. Helsinki: Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2003:15.

Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019.

Lehtonen, Heikki (1990) Yhteisö. Tampere: Vastapaino.

Liuska, Hannele (1998) Jaksako opiskelija? Opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulu: Oulun yliopistopaino.

Lounasmaa, Jouni & Tuori, Marja-Riitta & Kunttu, Kristiina & Huttunen, Teppo (2004) Opiskelukyky ja otteen saaminen opiskelusta. Teoksessa Kristiina Kunttu (toim.) Oireilevan opiskelijan viesti? Tutkimuksia Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2000-aineistosta. Helsinki: Edita Prima, 163-189.

Mieli ry (2017) Keskusteluapua netissä. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/chattaa-tai-kirjoita/>. Viitattu 29.1.2022.

Mieli ry (2021) Materiaalit ja koulutukset. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/>. Viitattu 12.2.2022.

Mikkonen, Johanna & Nieminen, Juha (2011) Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kristiina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell. 40-43.

Niemelä, Pauli (2010) Hyvinvointipolitiikka. Helsinki: WSOYPro.

Nyyti ry 2016a: Materiaalit. <https://www.nyyti.fi/hyvinvointitoimijoille/materiaalit/>. Viitattu 12.2.2022.

Nyyti ry 2016b: Chat. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>. Viitattu 29.1.2022.

Opetusalan Ammattijärjestö OAJ (2021) Hybridiopetus on moniongelmaista ja siinä piilee ansa. <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/nakemyksemme/2021/hybridiopetus-on-moniongelmaista-ja-siina-piilee-ansa/>. Viitattu 15.1.2022.

Parikka, Suvi & Holm, Noora & Ikonen, Jenni & Koskela, Timo & Kilpeläinen, Heikki, & Lundqvist, Annamari (2021a) KOTT 2021-tutkimuksen perustulokset 2021. www.terveytemme.fi/kott. Viitattu 31.3.2022.

Parikka, Suvi & Holm, Noora & Ikonen, Jenni & Koskela, Timo & Kilpeläinen, Heikki, & Lundqvist, Annamari (2021b) Korkeakouluopiskelijoiden mielenterveys, elintavat ja opiskeluryhmään kuulumisen. KOTT 2021-tutkimuksen tuloksia.

<https://thl.fi/documents/10531/5589167/KOTT2021-tutkimuksen+perustulokset.pdf/db343de6-25d0-0964-42a9-ffe268d9932d?t=1639369139813>

Viitattu 31.3.2022.

Peltonen, Matti & Ruohotie, Pekka (1992) Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Helsinki: Otava.

Pylkkänen, Kari (2011) Mielenterveyden häiriöiden merkitys opiskelijoilla. Teoksessa Kristiina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell. 275-278.

Rauhala, Pirkko-Liisa & Simpura, Jussi & Uusitalo, Hannu (2000) Hyvinvoinnin tutkimusperinteet, hyvinvointipolitiikka ja 1990-luvun uudet avaukset. Yhteiskuntapolitiikka 65:3, 191-207.

Rissanen, Pekka & Parhiala, Kimmo & Kestilä, Laura & Härmä, Vuokko & Honkatukia, Juha & Jormanainen, Vesa (2020) COVID-19-epidemian vaikutukset väestön palvelutarpeisiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Nopea vaikutusarvio. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 2020:8. Viitattu 3.12.2021.

Rouvinen-Wilenius, Päivi & Leino, Satu (2010) Terveiden edistäminen ja sosiaalisten mahdollisuuksien politiikka. Teoksessa Heikki Hiilamo & Juho Saari (toim.) Hyvinvoinnin uusi politiikka. Johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu, 231-247.

Saaranen-Kauppinen, Anita & Puusniekka, Anna (2006) KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto: Kvalifiointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_3.html. Viitattu 10.2.2022.

Salmela-Aro, Katariina (2011) Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kristiina Kunttu, Anne Komulainen, Katri Makkonen & Päivi Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell. 40-43.

Savola, Elina & Koskinen-Ollonqvist, Pirjo (2005) Terveyden edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskus ry. Helsinki: Edita Prima oy.

Siitonen, Juha (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun opettajankoulutuslaitos. Oulu: Oulun yliopisto.

STM 2004:17. Mielen terveystyö Euroopassa. Selvityksiä 2004:17. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Stone, Arthur A. & Mackie, Christopher (2014) Subjective Well-Being : Measuring Happiness, Suffering, and Other Dimensions of Experience. Teoksessa National Research Council & Division of Behavioral and Social Sciences and Education & Committee on National Statistics & Panel on Measuring Subjective Well-Being in a Policy-Relevant Framework (toim.) Washington, D.C.: National Academies Press.

Tampereen yliopisto 2019: Opiskelijan ohjauspalvelut. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/tampereen-yliopiston-opiskelijan-opas/opiskelijan-ohjauspalvelut>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2020a: Hyvinvointikyselyn tulokset kertovat: Koronaepidemian aikaansaama poikkeustilanne on kuormittanut opiskelijoita enemmän kuin henkilöstöä. <https://intra.tuni.fi/fi/content/news/14161>. Viitattu 3.12.2021.

Tampereen yliopisto 2020b: Opettajatuutorointi opiskelijoille. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni?page=2268>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2021a: Ohjaustahot ja yhteystiedot: Tiedekuntaakohtaiset palvelut. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni?page=5480&search=ohjaustahot>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2021b: Ohjaustahot ja yhteystiedot. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni?page=2266>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2021c: Seurakuntien oppilaitostyö. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni/4677/4692?page=3226>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2021d: Navigaattori – Löydä hyvinvointisi tuki. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni/4677/4692?page=19725>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2021e: Opiskelijan kompassi. <https://www.tuni.fi/opiskelijanopas/kasikirja/uni/4677/4692?page=23716>. Viitattu 8.12.2021.

Tampereen yliopisto 2021f: Hybridiopetus: Mitä huomioida hybridiopetuksessa? <https://sites.tuni.fi/vinkkipankki/opetuksen-suunnittelu-ja-menetelmat/mita-huomioida-hybridiopetuksessa/>. Viitattu 15.1.2022.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2022): Opiskelijoiden mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>. Viitattu 6.3.2022.

Terveyskirjasto (2017) Mielenterveyden häiriöt. <https://www.terveyskirjasto.fi/lam00002>. Viitattu 28.1.2022.

Thoits, Peggy (1982) Conceptual, methodological and theoretical problems in studying social support as buffer against life stress. *Journal of health and social behavior* 23:2, 145-159.

Tietoarkisto 2021: Posti- ja verkkokyselyaineiston kokoaminen. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/postikysely/postikysely/>. Viitattu 7.12.2021.

Tiilikainen, Anna (2000) Uusi opiskelija ja yliopisto: opiskelijoiden ensimmäisen opintovuoden kokemukset ja vastaanotto yliopistolla. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Valtioneuvosto 18.3.2020. Pääministeri Marinin puhe eduskunnassa 17.3.2020. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/paaministeri-marinin-puhe-eduskunnassa-17-3-2020>. Viitattu 5.12.2021.

Valtioneuvoston asetus valmiuslain 95 §:n 2 momentissa säädetyn toimivaltuuden käyttöönotosta ja 96-103 §:n soveltamisesta (2020) Valtioneuvoston muistio. Helsinki: Valtioneuvosto.

Vipunen (2020a) Yliopistojen uudet opiskelijat, opiskelijat ja tutkinnot. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Yliopistojen%20uudet%20opiskelijat,%20opiskelijat%20ja%20tutkinnot%20-%20analyysi.xlsb. Viitattu 13.1.2021.

Vipunen (2020b) Yliopistojen uudet opiskelijat. https://vipunen.fi/fi-fi/_layouts/15/xlviewer.aspx?id=/fi-fi/Raportit/Yliopistokoulutuksen%20uudet%20opiskelijat-näkökulma%20yliopisto.xlsb. Viitattu 13.1.2021.

WHO (2018) Mental health: strengthening our response. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 17.1.2021.

WHO (2021) Coronavirus disease (COVID-19) https://www.who.int/health-topics/coronavirus#tab=tab_1. Viitattu 1.12.2021.

YLE 13.2.2020. Yhdeksän uutta omaa toimipistettä ja lähipalveluita 52 paikkakunnalle – YTHS:n opiskelijamäärä kaksinkertaistuu nykyisestä. <https://yle.fi/uutiset/3-11207450>. Viitattu 3.12.2021.

YLE 15.1.2021a. YTHS:llä jopa kolmen päivän puhelinjonot – miksi ja milloin tilanne helpottaa? YTHS vastaa. <https://yle.fi/uutiset/3-11738651>. Viitattu 3.12.2021.

YLE 21.4.2021b. Opiskelijoita ohjataan yksityisille lääkäriasemille lääkärivajeen takia. <https://yle.fi/uutiset/3-11893136>. Viitattu 5.12.2021.

YLE 9.8.2021c. Korkeakouluopiskelijat kammoksuvat etäopiskelun jatkumista – Saaga Salonen: "Tiedän jo nyt, että joudun pistämään opintoni paussille". <https://yle.fi/uutiset/3-12049477> Viitattu 10.2.2022.

YLE 4.11.2021d. Korona-aika romutti opiskelijoiden henkistä hyvinvointia, eikä paluu kampuksille tuonutkaan helpotusta – mielenterveyspalveluiden kysyntä kasvoi. <https://yle.fi/uutiset/3-12171750>. Viitattu 5.12.2021.

YLE 15.1.2022a. Osa yliopistoista päätti pysyä etäopetuksessa maaliskuulle asti: Laiska ratkaisu, kommentoi SYL. <https://yle.fi/uutiset/3-12270517> Viitattu 11.2.2022.

YLE 1.2.2022b. Yliopistossa ei tarvitsisi opettaa etänä, mutta silti Tampereella jatketaan viikkoja – enimmäkseen kotona opiskellut: "Myönnän, että katkeruutta on". <https://yle.fi/uutiset/3-12296156>. Viitattu 10.2.2022.

YLE 4.2.2022c. Etäopiskelu ei sovi kaikille – Xamkin opiskelijat vaativat lisätukea opiskeluun ja mielenterveyden tukipalveluja. <https://yle.fi/uutiset/3-12303540>. Viitattu 10.2.2022.

Ylijoki, Oili-Helena (1998) Akateemiset heimokulttuurit ja noviisien sosialisatio. Tampere: Vastapaino.

YTHS (2020) Historia. <https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/historia/>. Viitattu 29.1.2022.

YTHS (2021a) Terveystieteiden tutkimuskeskus. <https://www.yths.fi/yths/yths-2021/terveydenhoitomaksu/> Viitattu 5.1.2022.

YTHS (2021b) KOTT-tutkimustulokset kertovat poikkeusajan vaikutuksista: Korona kasvattanut YTHS:n mielenterveyspalvelujen kysyntää. <https://www.yths.fi/ajankohtaista/2021/kott-tutkimustulokset-kertovat-poikkeusajan-vaikutuksista-korona-kasvattanut-ythsn-mielenterveyspalvelujen-kysyntaa/> Viitattu 5.1.2022.

Liitteet

Tutkimuskutsu

Hei (xxx) yliopiston opiskelija!

Haluaisitko kertoa kokemuksiasi siitä, kuinka (xxx) yliopisto on tukenut opiskelijoidensa henkistä hyvinvointia korona-aikana? Millaisena olet kokenut oman henkisen hyvinvointisi tänä korona-aikana? Entä onko itselleen avun saaminen ollut helppoa vai vaikeaa? Sana on vapaa!

Tutkin pro gradu -tutkielmassani sitä, miten opiskelijat ovat kokeneet yliopiston tukeneen omaa henkistä hyvinvointia korona-aikana. Olen myös kiinnostunut opiskelijoiden kokemuksista hakiessa koronapandemian aikana apua opintojen sujumiseen liittyviin ongelmiin sekä mielenterveyden haasteisiin. Kyselyssäni voit kertoa vapaasti avun hakemisen prosessista ja siihen liittyvistä kokemuksista.

Aineisto kerätään Microsoft Formsissa tehtävällä kyselylomakkeella. Kyselyn arvioitu kesto on noin 20–25 minuuttia, ja se sisältää sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Tarkoituksena on, että opiskelijat voisivat jakaa vapaasti kokemuksiaan henkisestä hyvinvoinnistaan ja siihen avun hakemisesta. Kysely on anonymi ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Osallistujien tunnistamattomuus taataan kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää milloin vain. Tutkimus ei liity yliopiston toimintaan.

Vastaa kyselyyn 13.6.2021. mennessä seuraavasta linkistä:
<https://forms.office.com/r/c9VrjG0FJa>

Tutkimuksen tietosuojailmoitus: https://tuni-my.sharepoint.com/:b:/g/personal/aadrita_kar_tuni_fi/Eb2VSkAndKVIn0WAe_CQ91IBvO1a_yb_gAXgJfM7oqe_4_g?e=rhP2T4

Kiitos osallistumisestasi! Jaa ihmeessä tutkimus eteenpäin opiskelijayhteisössäsi, jotta se tavoittaisi mahdollisimman monta vastaajaa! Kaikki vastaukset ovat arvokkaita!

Jos sinulla herää kysymyksiä liittyen tutkimukseen, voit ottaa yhteyttä:

Tutkielman tekijä

Aadrita Kar (aadrita.kar@tuni.fi)

Tutkielman ohjaaja

Apulaisprofessori Marita Husso (marita.husso@tuni.fi)

Tutkimuslomake

yliopiston opiskelijoiden henkinen hyvinvointi koronapandemian aikana

Tällä kyselyllä on tarkoitus selvittää, miten opiskelijat ovat kokeneet yliopiston tukeneen omaa henkistä hyvinvointia koronapandemian aikana. Olen myös kiinnostunut opiskelijoiden kokemuksista hakiessa koronapandemian aikana apua opintojen sujumiseen liittyviin ongelmiin sekä mielenterveyden haasteisiin. Kyselyssä on tarkoitus kertoa vapaasti avunhankkimisen prosessista ja siihen liittyvistä kokemuksista.

Kyselyyn vastaamiseen kestää n. 20-25 minuuttia. Kysely on jaettu kolmeen osaan: 1) Vastaajien perustiedot, 2) opiskelijan kokemukset omasta koulutusohjelmasta ja ainejärjestöstä koronapandemian aikana ja 3) opiskelijan kokemukset omasta henkisestä hyvinvoinnista koronapandemian aikana. Ainoastaan ensimmäisen osion kysymyksiin vastaaminen on pakollinen, sillä se helpottaa vastaajien tilastointia. Kysely sisältää sekä avoimia kysymyksiä että monivalintakysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä ei ole merkkirajoitusta, eli voi vapaasti kirjoittaa itselleen sopivan pituisen vastauksen. Kysely on täysin anonymi ja vastauksia säilytetään tietoturvallisesti. Kyselyn tekemisen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa.

Kaikki vastaukset ovat arvokkaita!

* Pakollinen

Vastaajien perustiedot

1. Ikä *

2. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua kertoa

3. Vuosikurssi *

- 1. vsk.
- 2. vsk.
- 3. vsk.
- 4. vsk.
- 5. vsk.
- 6. tai 6+ vsk.

4. Tiedekunta *

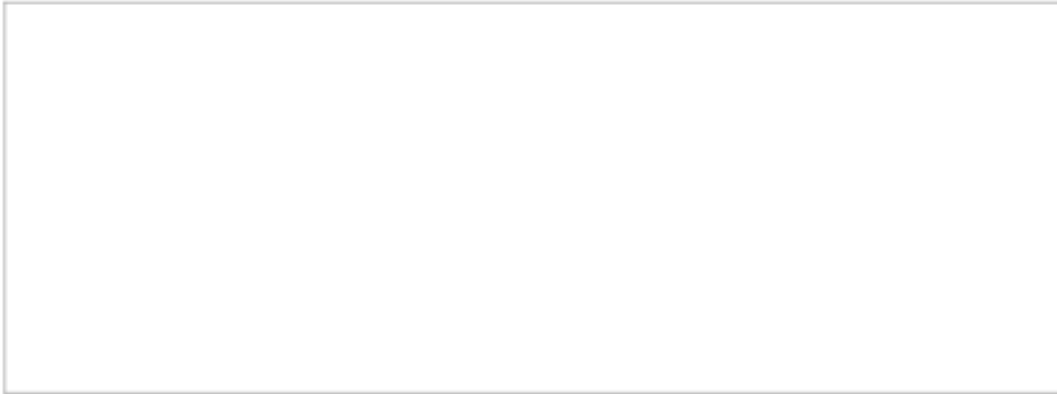
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]
- [Redacted]

5. Opinto-ohjelma *

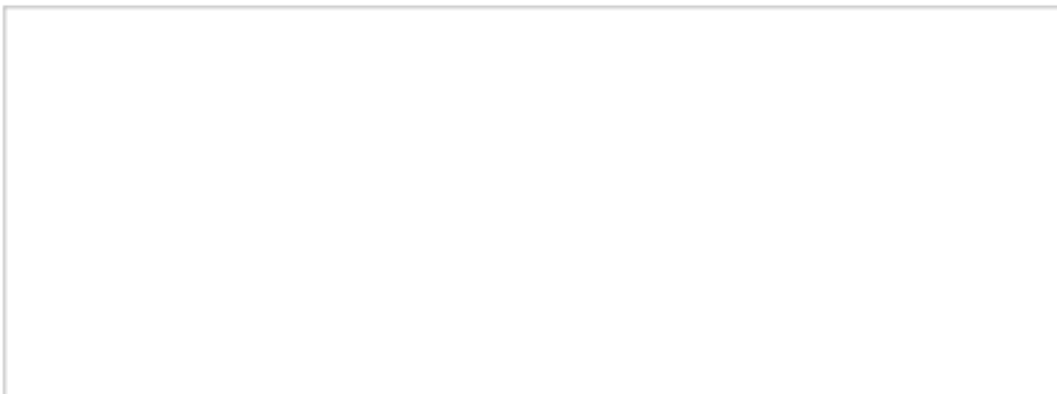
Jos opiskelet useammassa, voit mainita joko kaikki tai valita yhden.

Opiskelijan kokemukset omasta koulutusohjelmasta ja ainejärjestöstä korona-aikana

6. Miten koronapandemia on vaikuttanut oman koulutusohjelmäsi opetukseen ja opintojen järjestämiseen?



7. Miten koronapandemian aikana tehdyt muutokset opetuksessa ja opintojen järjestämisessä ovat vaikuttaneet sinuun?



8. Miten olet kokenut etäopetuksen vaikuttaneen omaan hyvinvointiisi?

9. Onko Sinusta tuntunut, että opiskelijoiden hyvinvointi ja jaksaminen on otettu tarpeeksi hyvin huomioon opetusta järjestettäessä?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

10. Voit tarkentaa antamaasi vastausta alla.

11. Oletko kokenut koronapandemian aikana koulutusohjelmiasi kurssivaatimusten olleen tarpeeksi joustavia suoritusten suhteen?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

12. Voit tarkentaa antamaasi vastausta alla.

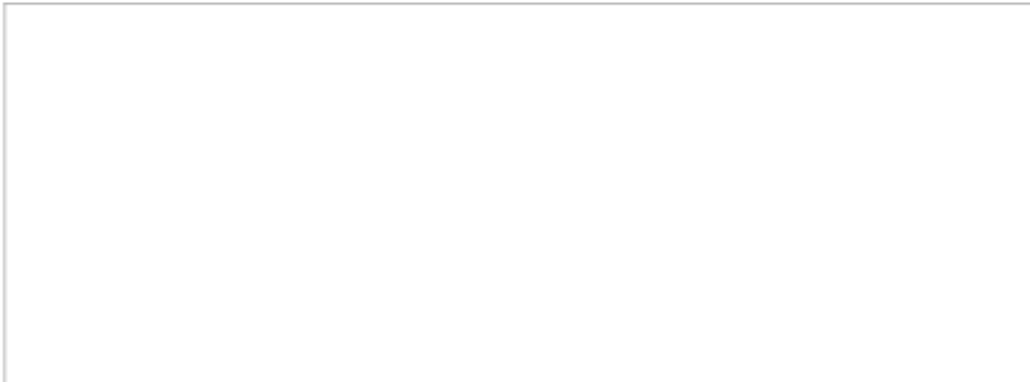
13. Onko koronapandemia lisännyt paineita suoriutua opinnoista?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

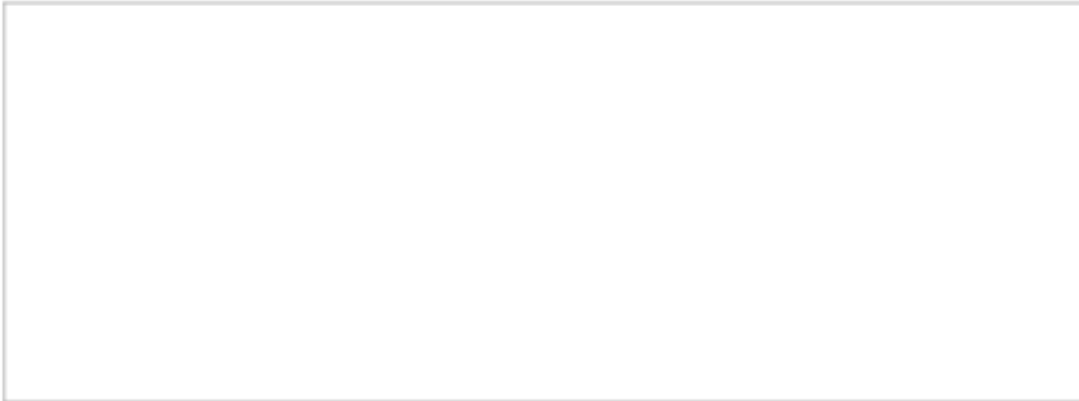
14. Millaiset tekijät ovat aiheuttaneet paineita opinnoista suoriutumiseen?



15. Millainen vaikutus koronapandemialla on ollut sosiaaliseen elämääsi?
Esimerkiksi voit kertoa tässä, kuinka usein ja millä tavoin olet ollut yhteyksissä toisiin opiskelijoihin, tai miten ylipäätään olet ylläpitänyt sosiaalista elämääsi rajoitusten puitteissa.



16. Oletko kokenut koronapandemian myötä tulleiden sosiaalisen elämän muutosten vaikuttaneen hyvinvointiisi? Sosiaalisen elämän muutoksilla tarkoitetaan tässä esimerkiksi kokoontumisrajoituksia ja etätyöskentelyn suosimista.



17. Onko opiskelijajärjestösi ja/tai opinto-ohjelmasi järjestänyt opiskelijoilleen tapahtumia koronapandemian aikana?

- Kyllä
- Ei
- En osaa sanoa

18. Kerro tarkemmin, millaisia tapahtumia on järjestetty.

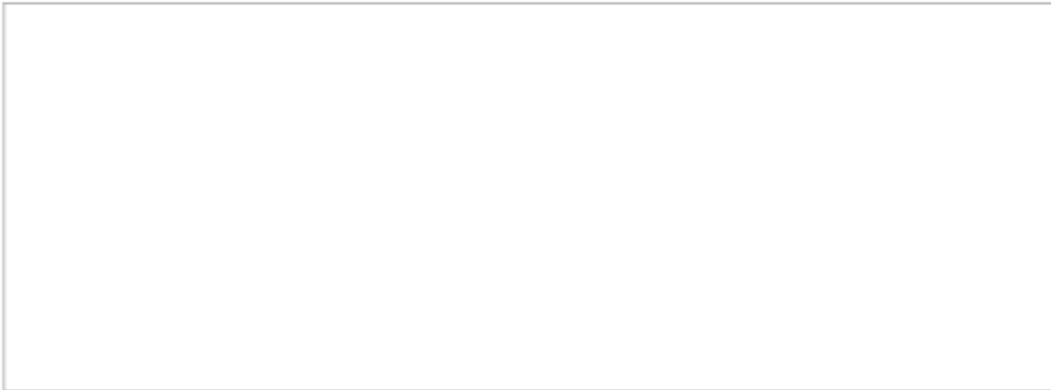
19. Oletko osallistunut näihin tapahtumiin koronapandemian aikana?

Kyllä

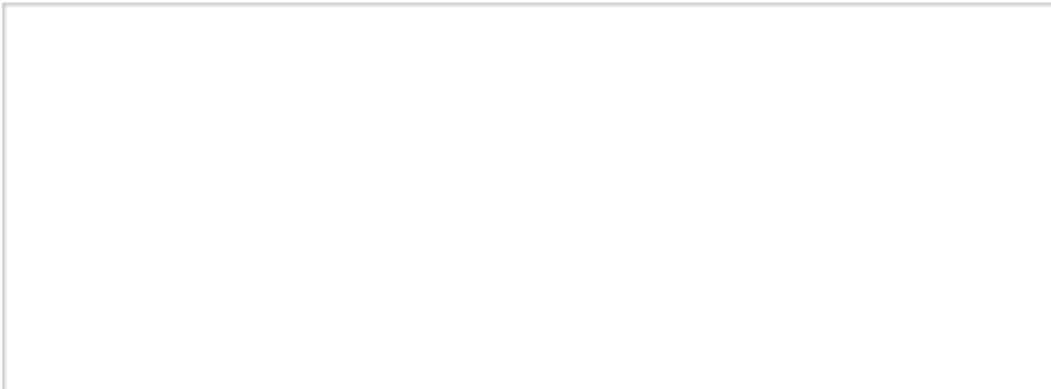
En

20. Oletko kokenut näiden tapahtumien tukeneen omaa hyvinvointiasi?

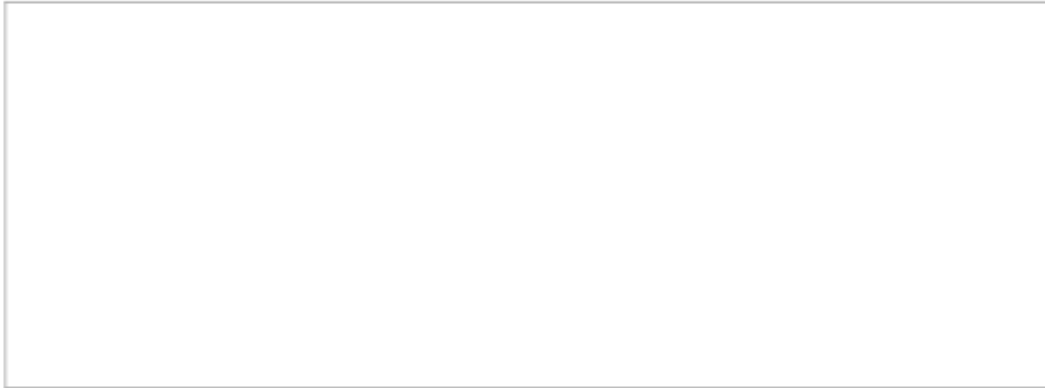
21. Kerro tarkemmin, miksi et ole osallistunut näihin tapahtumiin.



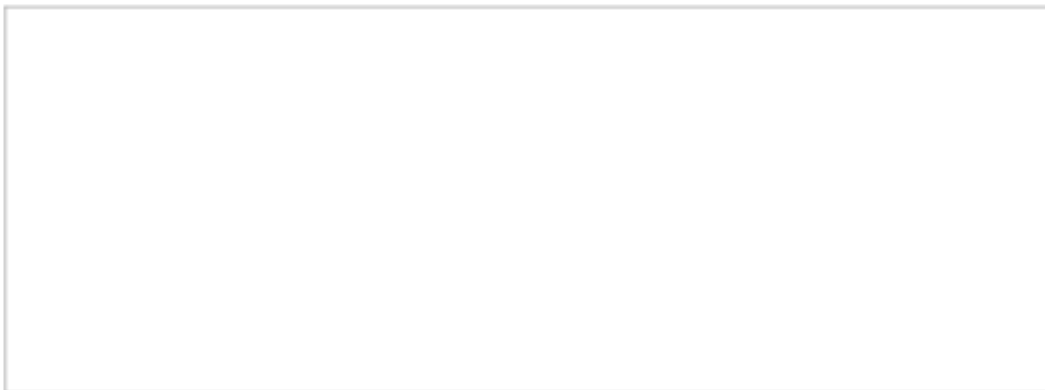
22. Millaisia tapahtumia olisit vielä toivonut järjestettävän?



23. Millä muilla tavoin yhteisöllisyyttä on edistetty opiskelijayhteisössäsi?



24. Millainen merkitys opiskelijoiden välisellä yhteisöllisyydellä on ollut sinulle koronapandemian aikana?



26. Mitä seuraavista olet kokenut koronapandemian aikana ja kuinka usein?

	En koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Melkein aina	Koko ajan	En osaa sanoa
Onnistumisen tunne	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivoituneisuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ilo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luovuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Innostus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itsensä arvostaminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Toiveikkaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Armollisuus itseä kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Miten olet tukenut omaa hyvinvointiasi koronapandemian aikana?

28. Millaisena olet kokenut oman opiskelumotivaatiosi koronapandemian aikana?

29. Oletko ollut tietoinen siitä, mistä saada apua koronapandemian aikana opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

30. Oletko kokenut tarvitsevasi koronapandemian aikana apua opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

31. Oletko hakenut koronapandemian aikana apua opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen?

Kyllä

En

32. Mistä olet hakenut apua opinnoista selviytymiseen ja jaksamiseen koronapandemian aikana?

33. Kerro tässä tarkemmin avunhakemisprosessistasi. Esimerkiksi voit kertoa, millaista apua sinulle on tarjottu.

34. Arvioi saamaasi apua asteikolla 1-5, jossa 1=Täysin tyytymätön... 5= Täysin tyytyväinen

1 2 3 4 5

35. Arvioi tarkemmin saamaasi apua. Koetko sen olleen hyödyllinen itsellesi?

36. Jos et ole hakenut apua, kerro miksi.

37. Miten kehittäisit yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevia hyvinvointia tukevia palveluita? (Esimerkiksi opinto- ja uraohjaajien sekä opintopsykologien tarjoamat palvelut, opettajatuutorit)

38. Oletko ollut tietoinen siitä, mistä saada apua koronapandemian aikana mielenterveydellisiin haasteisiin?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

39. Oletko kokenut tarvitsevasi koronapandemian aikana apua mielenterveydellisiin haasteisiin?

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa

40. Oletko hakenut koronapandemian aikana apua mielenterveydellisiin haasteisiin?

Kyllä

En

41. Mistä olet hakenut apua mielenterveydellisiin haasteisiin koronapandemian aikana?

42. Kerro tässä tarkemmin avunhakemisprosessistasi. Esimerkiksi voit kertoa, millaista apua sinulle on tarjottu.

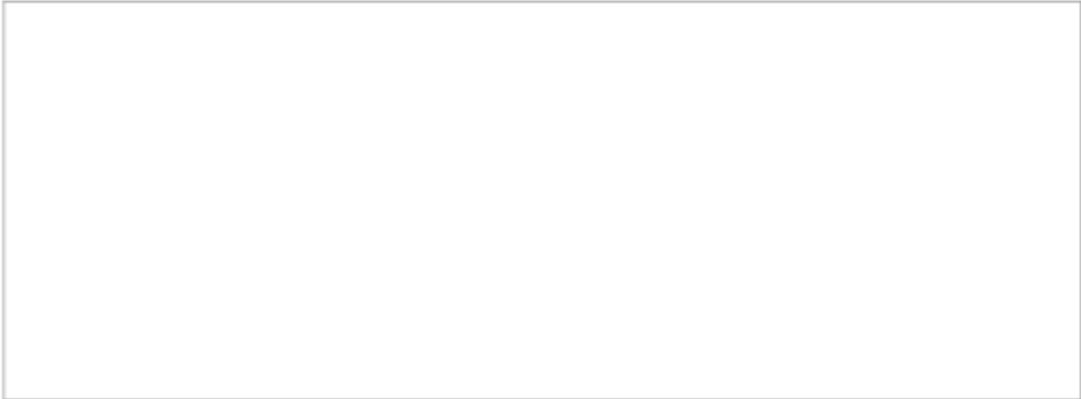
43. Arvioi saamaasi apua asteikolla 1-5, jossa 1=Täysin tyytymätön... 5= Täysin tyytyväinen.

1 2 3 4 5

44. Arvioi tarkemmin saamaasi apua. Koetko sen olleen hyödyllinen itsellesi?

45. Jos et ole hakenut apua, kerro miksi.

46. Miten kehittäisit yliopisto-opiskelijoille tarjolla olevia mielenterveyspalveluita?



47. Muita kommentteja:

