

Milka Erkkilä & Iiris Hämäläinen

# **KORKEAKOULUOPIISKELIJOIDEN TUEN TARPEET JA KORKEAKOULUJEN ROOLI OPIISKELIJAHYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ**

**“Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä  
läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti:  
nyt ei tarvitse suorittaa”**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Hoitotiede  
Pro gradu -tutkielma  
Kesäkuu 2022

## TIIVISTELMÄ

Milka Erkkilä & Iiris Hämäläinen: Korkeakouluopiskelijoiden tuen tarpeet ja korkeakoulujen rooli opiskelijahyvinvoinnin edistäjänä: "Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa"

Pro gradu -tutkielma

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Hoitotiede

Kesäkuu 2022

Ohjaajat: yliopistonlehtori, TtT, dosentti Meeri Koivula & yliopisto-opettaja, TtM Mervi Roos

---

Merkittävä osa nuorista aikuisista opiskelee korkeakouluissa. Etäopintojen yleistymisen ja lähiopetuksen väheneminen ovat lisänneet haasteita korkeakouluopiskelijoiden opiskeluyhteisön ja sosiaalisten suhteiden rakentumiselle. Aikaisempien tutkimusten mukaan opiskelijat ovat kokeneet opintojen työmäärän ja stressin lisääntyneen. Koronapandemia on heikentänyt monen opiskelijan jaksamista, motivaatiota ja mielenterveyttä entisestään. Kehittämällä korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluita edesautetaan ja tuetaan opiskelijoiden hyvinvointia, opintojen etenemistä, valmistumista sekä työelämään siirtymistä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kerätä tietoa korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista sekä opiskelijoille hyödyllisestä ja toimivasta ohjauksesta ja tuesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelujen kehittämisessä.

Tutkimuksen määrällinen aineisto kerättiin korkeakouluopiskelijoilta verkkokyselylomakkeella opiskelijahyvinvointia edistävän hankkeen toimesta 2021 syksyllä. 1370 vastauksesta koostunut aineisto analysoitiin SPSS Statistics 27.0 -ohjelmalla, ja muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoimalla. Laadullinen aineisto kerättiin korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstöltä verkkokyselylomakkeella keväällä 2022. Aineisto muodostui 20 vastauksesta ja se analysoitiin hyödyntäen induktiivista sisällönanalyysia.

Yli puolet opiskelijoista oli kokenut viimeisen vuoden aikana tarvitsevansa tukea opintoihin, lähes puolet mielenterveyden haasteisiin sekä opiskeluvaikeuksiin ja neljäsosa yksinäisyyteen sekä fyysisen hyvinvoinnin haasteisiin. Opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemusten mukaan opiskelijat kaipasivat tukea opintoihin, kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, opiskelukykyyn, ammatillisen kasvun tukemiseen, sosiaalisiin suhteisiin ja palveluohjaukseen. Opiskelijat tukeutuivat mielellään toisiinsa erityisesti opintojen mutta myös hyvinvointinsa suhteen. Yksilöohjaus ja verkossa saatavilla oleva materiaali olivat opiskelijoille mieluisia tuen saannin tapoja. Opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön mukaan opiskelijahyvinvointia voidaan edistää yksilöllisellä, hyvinvointia edistävällä ja ammattitaitoisella ohjauksella eri menetelmin ja yhteistyössä eri tahojen kanssa.

Korkeakoulujen on tärkeää tukea opiskelijoita opintojen suorittamisessa, mielenterveyden haasteissa sekä sosiaalisissa suhteissa. Korkeakoulut voivat edistää opiskelijoidensa hyvinvointia ja opintojen etenemistä tarjoamalla erilaisia tukimuotoja ja yksilöllistä ohjausta. Kohdennettaessa ja toteuttaessa opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluja on hyödyllistä huomioida opiskelijoiden ikä, opintojen aloittamisajankohta ja opiskelumuoto. Korkeakoulujen tulee panostaa erityisen tuen tarpeessa olevien opiskelijoiden tukemiseen.

**Avainsanat:** korkeakouluopiskelija, opiskelijahyvinvointi, opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelut

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla

---

## ABSTRACT

Milka Erkkilä & Iiris Hämäläinen: The needs for support of the higher education students and the role of higher education institutions in promoting student well-being: "In one-to-one discussions, approving presence has a great meaning and it can send a message as well: there's no need to perform now"

Master's Thesis

Tampere University

Faculty of Social Sciences

Nursing Science

June 2022

Supervisors: university lecturer, PhD, docent Meeri Koivula & university teacher, MNSc Mervi Roos

---

A large number of young adults is studying at higher education institutions. The increased amount of the distance studies and decreased amount of the contact teaching have made more challenges in building up the study community and social relations of the higher education students. According to previous studies, students have experienced an increased workload of their studies and stress. The covid-19 pandemic has further weakened the resilience, motivation and mental health of many students. By developing guidance and support services of the higher education students, the well-being of students, the progress of studies, graduation and the transition from higher education institutions to work can be promoted and supported.

The purpose of this thesis was to gather information about the need for support and guidance of higher education students and about useful and effective guidance and support for students. The aim was to produce information that can be used in developing guidance and support services of higher education students.

Quantitative research data was collected by a student well-being promoting project from higher education students using an online questionnaire in the fall of 2021. Data from 1370 responses were analyzed using SPSS Statistics 27.0, and the relationships between variables were examined by cross-tabulation. Qualitative data was collected from higher education student welfare staff using an online questionnaire in the spring of 2022. The data consisted of 20 responses and was analyzed using inductive content analysis.

More than half of the students had experienced the need for support for their studies in the past year, almost half for the challenges of mental health and study difficulties, and a quarter for the challenges of loneliness and physical well-being. According to the experiences of the student welfare staff, the students needed support for their studies, overall well-being, ability to study, professional growth, social relations and service guidance. The students were happy to rely on each other especially for their studies but also for their well-being. Individual guidance and online material were preferred ways for students to access support. According to the student well-being staff, student well-being can be promoted with individual, professional and well-being-promoting guidance in co-operation with different quarters and by using different methods.

It is important for higher education institutions to support students in completing their studies, in mental health challenges, and in social relationships. Higher education institutions can promote the well-being of their students and the progress of studies by offering various forms of support and individual guidance. When allocating and implementing student guidance and support services, it is useful to consider the age of the students, the time when they started their studies and the form of study. Higher education institutions should invest in supporting students with special needs.

**Keywords:** higher education student, student well-being, student's support and guidance services

The originality of this thesis has been checked using the Turnitin OriginalityCheck service.

## Sisällysluettelo

<b>TIIVISTELMÄ</b> .....	2
<b>ABSTRACT</b> .....	3
1 Johdanto .....	6
2 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat .....	8
2.1 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi .....	8
2.2 Korkeakoulujen tarjoamat ohjaus- ja tukipalvelut .....	9
2.3 Ohjaus- ja tukipalveluiden merkitys korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnille.....	12
3 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite .....	15
4 Tutkimuksen toteuttaminen .....	16
4.1 Tutkimuksen metodiset lähtökohdat.....	16
4.2 Kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoille .....	16
4.2.1 Kohderyhmä .....	16
4.2.2 Aineiston keruu ja kuvaus .....	17
4.2.3 Mittari.....	17
4.2.4 Aineiston analyysi.....	18
4.3 Kyselytutkimus korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstölle.....	21
4.3.1 Tutkimuksen kohderyhmä.....	21
4.3.2 Aineiston keruu ja kuvaus .....	21
4.3.3 Aineiston analyysi.....	22
5 Tutkimuksen tulokset.....	26
5.1 Korkeakouluopiskelijoiden kokemat tuen ja ohjauksen tarpeet.....	26
5.1.1 Opiskelijakyselyn taustamuuttujat .....	26
5.1.2 Opiskelijoiden kokemat tuen ja ohjauksen tarpeet .....	27
5.1.3 Opintoihin liittyvien erityisjärjestelyjen tarve .....	33
5.2 Korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemukset opiskelijoiden tuen ja ohjauksen tarpeista .....	35
5.2.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ohjaus .....	35

5.2.2	Sosiaalisten suhteiden tukeminen.....	38
5.2.3	Opiskelijan opiskelukykyyn liittyvät tuen ja ohjauksen tarpeet.....	38
5.2.4	Opintojen sisältöön ja suorittamiseen liittyvä ohjauksen tarve.....	40
5.2.5	Palveluohjaus.....	41
5.2.6	Ammatillisen kasvun tukeminen.....	42
5.3	Korkeakouluopiskelijoiden mieluisaksi kokemat tuen ja ohjauksen tahot ja tavat.....	42
5.3.1	Opiskelijoiden kokemus mieluisista ohjauksen ja tuen saannin tahoista.....	42
5.3.2	Opiskelijoiden kokemus mieluisista ohjauksen ja tuen saannin tavoista.....	50
5.4	Korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemus opiskelijahyvinvointia edistävästä ohjauksesta ja tuesta.....	58
5.4.1	Erilaisten tukimuotojen tarjoaminen.....	58
5.4.2	Opiskelijan yksilöllisten lähtökohtien huomiointi.....	60
5.4.3	Opiskelijan hyvinvointia edistävä ohjaustyöskentely.....	62
5.4.4	Opiskelijan ammattitaitoinen kohtaaminen.....	64
5.4.5	Monitahoinen ohjausyhteistyö.....	66
6	Pohdinta.....	68
6.1	Tutkimuksen tulosten tarkastelu.....	68
6.2	Luotettavuus.....	79
6.3	Eettisyys.....	82
7	Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	85
	LÄHTEET.....	87
	LIITTEET.....	94
	Liite 1. Kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoille.....	94
	Liite 2. Kyselytutkimus korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle henkilöstölle.....	98
	Liite 3. Saatekirje kyselytutkimukseen osallistuvalla korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle henkilöstölle.....	99

## 1 Johdanto

Suomessa opetus- ja kulttuuriministeriön hallinnonalalla toimii 13 yliopistoa ja 23 ammattikorkeakoulua, jotka tarjoavat tutkintoon johtavaa korkeakoulutusta. Hallitusohjelman, tutkimuksen ja korkeakoulutuksen tavoitteena on, että 25–34-vuotiaiden ikäluokasta 50% on korkeasti koulutettuja vuonna 2030. Vuonna 2018 korkeakouluissa opiskeli yhteensä 293 000 korkeakoulututkintoa suorittavaa opiskelijaa. (OKM 2019.)

Alle 35-vuotiaiden suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tutkitaan neljän vuoden välein valtakunnallisella, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen toteuttamalla terveys- ja hyvinvointitutkimuksella (KOTT), joka tuottaa monipuolista ja säännöllistä tietoa korkeakouluopiskelijoiden terveydestä ja hyvinvoinnista. Vuoden 2021 tutkimuksessa selvitettiin myös koronapandemian vaikutuksia korkeakouluopiskelijoihin. Tulosten mukaan yksinäisyys sekä opintojen työmäärä ja opintojen vaikeutuminen olivat lisääntyneet opiskelijoilla etäopintojen aikana. (KOTT 2021b.) Kevään 2021 kyselyn mukaan Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoista 62% koki motivaation laskeneen ja lähes yhtä moni (60%) koki jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen pandemian aikana. (SAMOK 2021.)

Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa muun muassa ihmisen psykososiaalinen ympäristö, jonka kanssa ihminen on vuorovaikutuksessa. Korkeakouluopiskelijoille keskeisiä ympäristöjä ovat oppilaitos ja opiskeluyhteisöt. Haasteita opiskeluyhteisön rakentumiselle ovat lisänneet etäopintojen yleistymisen ja lähiopetuksen väheneminen. Puutteelliset opiskelutaidot vaikuttavat suoraan opiskelutuloksiin, mikä voi aiheuttaa stressiä, heikentää opiskelumotivaatiota ja johtaa mielialaoireisiin. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2021, 42–52.)

Lähes puolet opiskelijoista kokee tunne-elämän ongelmia, jotka voivat johtaa ylikuormittumiseen opintojen kanssa, menestymispaineisiin ja kilpailuun opiskelijoiden kesken sekä vähentää aikaa harrastuksilta, perheeltä ja ystäviltä. Opiskelijoiden kokiessa psyykkisiä huolia, opiskelukyky heikkenee. Opiskelijoilla esiintyy paljon masentuneisuutta ja stressiä, ja opiskelijat, jotka kokevat psyykkisiä ongelmia, kohtaavat myös usein haasteita opintojen edistymisessä, ja opinnot ovat vaarassa keskeytyä. (Versteeg & Kappe 2021.) Ongelmat voivat heikentää opiskelijoiden akateemista suorituskykyä, sosiaalista toimintaa sekä vaikuttaa opiskelijoiden tulevaisuuden uramahdollisuuksiin (Bethan, Morris & Glazebrook 2014).

Näiden lisääntyneiden haasteiden vuoksi korkeakoulujen tulee priorisoida velvollisuutensa huolehtia opiskelijoiden hyvinvoinnista kehittämällä ohjaus- ja tukipalveluitaan. Jotta opiskelijat pystyvät selviytymään mielenterveydellisistä haasteistaan, he tarvitsevat tukea, ja korkeakouluilla on rooli tarjota tällaisia opiskelijoiden tarpeita täyttäviä palveluita. Opiskelijoiden saadessa riittävästi tukea, stressin vaikutus psyykkisten ongelmien kehittymiselle vähenee, ja haasteet voidaan jopa korjata kokonaan. Etenkin nuorilla psyykkisiin ongelmiin saattaa liittyä myös leimautumisen pelkoa, joka saattaa hankaloittaa avun hakemista. Lisäksi tieto saatavilla olevista palveluista ei aina tavoita kaikkia opiskelijoita. Vaikeassa tilanteessa olevat opiskelijat eivät välttämättä myöskään kykene tehokkaasti hakemaan itselleen apua. Korkeakouluilla on merkittävä rooli tietoisuuden lisäämisessä hyvinvointia edistävien palveluiden saatavuudesta. (Versteeg & Kappe 2021.)

Merkittävä osa nuorista aikuisista opiskelee korkeakouluissa. On tärkeää tunnistaa millaisia korkeakouluopiskelijoiden tarpeet ja toiveet ovat tuen ja ohjauksen saamiseen opintojen aikana, jotta korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluita voidaan kehittää. Kehittämällä ohjaus- ja tukipalveluita edesautetaan ja tuetaan opiskelijoiden hyvinvointia, opintojen etenemistä, valmistumista ja työelämään siirtymistä.

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kerätä tietoa korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista sekä opiskelijoille hyödyllisestä ja toimivasta ohjauksesta ja tuesta hyödyntäen korkeakouluopiskelijoiden ja korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemuksia. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluiden kehittämisessä.

## 2 Tutkimuksen teoreettiset lähtökohdat

### 2.1 Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi

Hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi, elämänlaatu ja koettu hyvinvointi (THL 2021). Hyvinvointi käsitteenä ymmärretään laajasti. Se kattaa ihmisenä olemisen aineellisen perustan lisäksi sosiaalisen identiteetin, sosiaaliset suhteet ja terveyden. Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisen kokemusta näistä ulottuvuuksista ja kokonaisuudesta, mikä summautuu onnellisuudeksi tai tyytyväisyydeksi elämään. (Karvonen 2019, 96.)

Suomessa hyvinvoinnilla viitataan sekä yksilölliseen että yhteisötason hyvinvointiin. Sosiaaliset suhteet, onnellisuus, itsensä toteuttaminen ja sosiaalinen pääoma ovat yksilöllisen hyvinvoinnin osatekijöitä. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuuksia ovat toimeentulo, elinolot, työllisyys ja työolot. (THL 2021.) Maailman terveysjärjestön, World Health Organization (WHO 2021), määritelmän mukaan terveyttä on ihmisen täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei vain vamman tai sairauden puuttuminen.

YTHS toteuttaa laajan, korkeakouluopiskelijoiden terveydentilaa, terveyskäyttäytymistä, ihmissuhteita ja siihen vaikuttavia tekijöitä kartoittavan terveyskyselyn kaikille korkeakouluopinnot aloittaville opiskelijoille. Vuoden 2019 kyselyssä eniten esiin nousseet ongelmat liittyivät suun terveyteen, toistuviin terveydentilan oireisiin ja liikuntaan liittyviin kysymyksiin. (YTHS 2019.)

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen 2021 ennakkotulosten mukaan Suomen korkeakouluopiskelijoista lähes puolet oli kokenut opintojen vaatiman työmäärän kasvaneen koronapandemian aikana. Erityisesti ammattikorkeakouluissa opiskelevat 18–26-vuotiaat sekä yliopistossa opiskelevat 18–22-vuotiaat naisopiskelijat olivat kokeneet opintotaakan lisääntyneen. Enemmän stressiä kokivat ensimmäisen opintovuoden opiskelijat tai alempaa korkeakoulututkintoa opiskelevat opiskelijat. Yksinäisyys on lisääntynyt etenkin 18–22-vuotiaiden yliopistossa opiskelevien naisten keskuudessa. (KOTT 2021b.) Yli 29-vuotiaat korkeakouluopiskelijat kokivat vähemmän yksinäisyyttä kuin nuoremmat opiskelijat (Sarajärvi & Vuolanto 2021, 149).



Koronapandemia on vaikeuttanut korkeakouluopiskelijoiden taloudellista tilannetta (KOTT 2021b; Jones, Ngo, Lamberson & Freudenberg 2021). Korkeakouluopiskelijoista yli puolet (54%) raportoi ahdistuksesta ja masennuksesta sekä lähes puolet (49%) lisääntyneestä mielenterveyspalvelujen tarpeesta (Jones ym. 2021). Heikentyneeseen mielenterveyteen olivat yhteydessä yksin asuminen, opiskelu- ja työmäärän vähentyminen, heikentynyt taloudellinen tilanne, alkoholinkäytön lisääntyminen ja liikunnan määrän väheneminen. Pidemmälle edenneet opinnot ja korkeampi ikä suojasivat mielenterveyttä. (Sarajärvi & Vuolanto 2021, 108.)

Tässä tutkimuksessa korkeakouluopiskelijalla tarkoitetaan ammattikorkeakoulussa tai yliopistossa opiskelevaa opiskelijaa. Tässä tutkimuksessa hyvinvoinnilla tarkoitetaan korkeakouluopiskelijoiden kokemaa hyvinvointia opintojensa aikana.

## 2.2 Korkeakoulujen tarjoamat ohjaus- ja tukipalvelut

Ohjaus on yhteistoimintaa ohjaajan ja ohjattavan välillä. Ohjauksen avulla pyritään tukemaan ja edistämään ohjattavan oppimis-, kasvu-, työ- tai ongelmanratkaisuprosesseja vahvistaen ohjattavan omaa toimijuutta. Ohjaukselle on luonteenomaista, että se on yksilöllistä ja luo tiiviin kontaktin ohjattavan omaan kokemukseen ja maailmaan ja on lähtöisin ohjattavan päämääristä ja tilanteesta. Ohjaus on tietoista, pedagogisista lähtökohdista käsin tapahtuvaa toimintaa. Ohjausta tapahtuu esimerkiksi opiskelun, ammatillisen työharjoittelun, opintojen, ammatinvalinnan ja uravalmennuksen yhteydessä. (Lätti 2009; Vehviläinen 2014.)

Ohjauksen perinteisimmän päämäärän voidaan sanoa olevan hyvinvoinnin edistäminen. Ohjaus liittyy monesti koulutukseen ja erilaisiin siirtymävaiheisiin, joissa ohjauksen tavoitteet voivat olla kirjattuna esimerkiksi opetussuunnitelmaan. Ohjauksessa on huomioitava, että se vaatii onnistuakseen yhteistyötä, ohjaajan ja ohjattavan on molempien ymmärrettävä ohjaustilanne, -prosessit sekä tavoitteet, ohjaukselle on oltava riittävästi aikaa, ohjattavan on oltava itse aktiivinen ja lisäksi ohjaajan on ymmärrettävä ohjattavien ja ohjausryhmien olevan keskenään erilaisia. Ohjauksessa tulee huomioida ohjattavien eroavaisuudet ja yksilölliset toimintatavat sekä mahdollisesti muokata niitä, ohjattavan toimijuuden tukemiseksi. On huomioitava, että erilaiset kulttuuriset oletukset muokkaavat ohjaustilannetta. (Lätti 2009; Vehviläinen 2014.)

Korkeakouluopiskelijoiden ohjaus on toimintaa, jossa on kyse korkeakoulun ydinprosessien ja opiskelijoiden oppimisen, opiskelun sekä asiantuntijuuden kehittymisen yhdistämisestä. Korkeakouluohjauksen voidaan nähdä koostuvan oppimis- ja opiskeluprosessien sekä asiantuntijuuden kehittymisen, työ- ja urasuunnittelutaitojen ohjauksesta sekä opiskelijoiden psyykkisestä ja sosiaalisesta tuesta. (Nummenmaa & Lairio 2005.)

Korkea-asteen ohjausta voidaan tarkastella korkeakoulukeskeisten ja opiskelijakeskeisten tavoitteiden näkökulmista. Korkeakoulun näkökulmasta tavoitteet ovat määrällisiä, liittyen opinto- ja tutkintotavoitteisiin, jolloin ohjauksessa korostuvat opiskelun tehostaminen, lyhentäminen ja keskeyttäminen. Opiskelijan näkökulmasta tavoitteet keskittyvät opiskelijan tukemiseen tavoitteellisessa opiskelussa, opiskelijan kehitykseen oman alansa ammattilaiseksi sekä hänen henkilökohtaiseen kasvuunsa ja kehitykseensä. (Nummenmaa & Lairio 2005.) Ohjaustulokset voivat siis olla opiskelijan kannalta toivottavia, mutta toisaalta korkeakoulun tulostavoitteiden kanssa ristiriidassa (Kauppila ym. 2015).

Käytännössä opintojen ohjaus korkeakouluissa on ohjaus- ja neuvontapalvelujen ja eri toimijoiden verkosto, joka saattaa olla opiskelijan näkökulmasta hankalasti hahmotettavissa ja näkymättömissä. Ohjaus on osa korkeakoulun palvelujärjestelmiä ja sen toimintakenttiä ovat viralliset ja epämuodolliset opiskelu- ja oppimisympäristöt, kuten verkkoympäristöt, erilaiset oppimissovellukset sekä työssäoppiminen. Ohjaus toteutuu näissä sekä järjestelmätasolla opetussuunnitelman muodossa että ohjausmetodein kuten yksilö- ja ryhmäohjauksena. Korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen kehittämisessä on syytä huomioida koko opintopolku opiskelijaksi hakeutumisesta työelämään siirtymiseen, minkä eri vaiheissa opiskelijoilla on vaihtelevia, erilaisia ja yksilöllisiä tarpeita, joihin korkeakoulujen tulee vastata opiskelijan toimijuutta tukien. (Nummenmaa & Lairio 2005.) Korkea-asteen koulutuksessa tulee sisällyttää ohjaus sekä koulutusohjelmiin että tarjota yksilöllisiä ohjauspalveluja niiden tarpeessa oleville opiskelijoille (Kauppila ym. 2015).

Suomalaiset korkeakoulut tarjoavat erilaista ohjausta ja tukipalveluita opiskelijoilleen ja pyrkivät tukemaan myös erilaisissa elämäntilanteissa, kuten ihmissuhdekriiseissä, oppimisvaikeuksien, masentuneisuuden ja jännittämisen kanssa. Useimmissa korkeakouluissa on tarjolla keskusteluapua opintokuraattoreiden, -psykologien, opettaja- ja opiskelijatutoreiden, opinto-ohjaajien, terveydenhoitajien sekä oppilaspastoreiden kanssa. Lisäksi erilaiset järjestöt, kuten Nyyti Ry ja Mieli Ry tarjoavat opiskelun ja mielenterveyden tukemiseen liittyviä palveluita. (Studentum 2021.)

Myös verkossa on saatavilla tietoa ja erilaisia opiskelijan jaksamista ja mielenterveyttä tukevia palveluja ja sivustoja, kuten Mielenterveystalo ja Zekki (Diak 2021; Mielenterveystalo). Suomessa Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö YTHS tarjoaa opiskelijoille opiskeluterveydenhuollon palveluja, jotka koostuvat muun muassa opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistämisestä ja seurannasta, opiskelijan terveyden ja hyvinvoinnin sekä opiskelukyvyn edistämisestä ja seurannasta sekä mielenterveys- ja päihdetyöstä (YTHS 2021).

Vuonna 2019 YTHS kirjasi 480 000 käyntitapahtumaa, joista naisten osuus oli 65% ja miesten 35%. Vuoden 2019 tilastoissa nousivat eniten diagnosoiduiksi suun terveyden ongelmat (miehillä 40% ja naisilla 27%) sekä mielenterveyden ongelmat 26% molemmilla sukupuolilla. (YTHS 2019.) Vuonna 2020 YTHS teki mielenterveyteen liittyviä hoidontarpeen arviointeja 26% enemmän kuin vuonna 2019. Kaksi kolmesta korkeakouluopiskelijasta käytti YTHS:n palveluita vuonna 2020. Näistä opiskelijoista 71% oli naisia. Opiskeluterveydenhuollon mielenterveyspalveluiden kysyntä on ollut kasvussa jo pitkään, eikä kasvu selity pelkästään poikkeusolojen aiheuttamilla haasteilla. Lisääntyvä kysyntä edellyttää matalan kynnyksen auttamiskeinojen ja itsehoitotaitojen lisäämistä. (YTHS 2020.)

Suomen opiskelijakuntien liiton SAMOKIN keväällä 2020 teettämän opiskelijahyvintikyselyn perusteella opiskelijat kaipasivat etäopiskeluaikana ohjausta itsenäiseen opiskeluun (SAMOK 2020). Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 2016 yliopisto-opiskelijoista 36% ja ammattikorkeakouluopiskelijoista 33% koki opintoihin saamansa ohjauksen hyväksi tai erittäin hyväksi. Täysin riittämättömäksi ohjauksen saamisen koki 7% opiskelijoista. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016.) Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunta O'Diakon 2020 keväällä toteuttaman opiskelijakyselyn mukaan 68% opiskelijoista oli tarjottu tai oli tietoisia tukitoimista, joita koulu- ja opiskelijahuolto tarjoavat koronapandemian poikkeusolojen aikana (O'Diako 2020).

Euroopassa useat korkeakoulut tarjoavat opiskelijoilleen myös monenlaista tukea ja neuvontaa niin akateemisiin kuin henkilökohtaisiin, kuten mielenterveyteen, liittyviin haasteisiin (Euroopan komissio 2021). Ohjaus- ja tukipalvelut on eri maissa järjestetty joko korkeakoulun sisäisesti tai ulkoisesti ja osittain erikoissairaanhoidon avulla. Euroopan yliopistoliitto EUA:n mukaan opiskelijoiden ohjaus- ja neuvontapalvelut vaihtelevat suuresti Euroopan korkeakouluissa. Opinto- ja uraohjauksen organisointitapa, pätevyys ja taso

vaihtelivat oppilaitoksittain ja maittain. Kaikkialla niitä ei pidetä riittävän tärkeinä, eikä niiden laatua valvota. (Rückert 2015.)

Myös psykologiset ohjauspalvelut eroavat maittain tärkeytensä suhteen. Maissa, joissa opiskelijat tulevat yliopistoon suhteellisen nuorina, kuten Yhdysvalloissa, Iso-Britanniassa ja Irlannissa, opiskelijoista kannetaan enemmän huolta. Muissa Euroopan maissa, kuten Saksassa, korkeakouluopiskelijat ovat täysi-ikäisiä, ja heidän oletetaan pitävän itse huolta itsestään. Kuitenkin Euroopan eri maista kerätyt raportit korkeakoulujen ohjaus- ja tukipalvelujen suhteen osoittivat, että psykologinen neuvonta korkea-asteen koulutuksessa oli perusteltua ja tarpeellista korkeakoulusta tai maasta riippumatta. EUA:n 2010 tekemä raportti osoittikin positiivista kehitystä palveluiden saatavuuden suhteen, sillä vuonna 2010 66% Euroopan korkeakouluista tarjosi opiskelijoilleen psykologista neuvontaa, kasvun ollessa 11% verrattuna vuoteen 2007. On todettu, että opiskelijoiden psykologisella tuella on merkittävä rooli kokonaisvaltaisessa opiskelijakeskeisessä oppimisessa. (Rückert 2015.)

Tässä tutkimuksessa ohjaus- ja tukipalveluilla tarkoitetaan korkeakoulujen sisäisiä, itse tarjoamiaan, korkeakouluopintoja edistäviä ja opiskelijan hyvinvointia tukevia ohjaus- ja tukipalveluita.

### 2.3 Ohjaus- ja tukipalveluiden merkitys korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnille

Korkeakoulujen tehtävä on asettaa opiskelijoiden mielenterveys ja hyvinvointi etusijalle (Thorley 2017), ja niiden on tärkeää kehittää kokonaisvaltaista näkemystä opiskelijoista painottaen sitä, että akateeminen oppiminen on yhteydessä henkilökohtaiseen kasvuun ja kehitykseen. (Rückert 2015.) Jokaisen korkeakoulun tulisi kehittää oma, koko korkeakoulun kattava lähestymistapansa, jonka laatua seurataan ja joka perustuu parhaiksi todettuihin yhteisiin periaatteisiin. Lisäksi korkeakoulujen tulisi sitoutua lisäämään niille osoitetun rahoituksen määrää opiskelijahyvinvointia ja mielenterveyttä edistävään tukeen sekä palveluihin. (Thorley 2017.)

Valtava kilpailu maailmanlaajuisesti korkeakoulujen välillä kansainvälisten opiskelijoiden rekrytoinnissa vaatii panostusta opiskelijoiden hyvinvoinnin ja menestyksen suhteen. Korkeakouluja suositellaan toteuttamaan mielenterveyttä ja oppimista tukevaa politiikkaa lisäämällä tietoisuutta psykologisesta stressistä, edistämällä opiskelijoiden mielenterveyttä

kulttuurinen ja uskonnollinen monimuotoisuus huomioiden, tukemalla mielenterveydellisiä haasteita kulttuurisensitiivisesti sekä tukemalla korkeakoulujen henkilökuntaa toteuttamaan näitä suosituksia käytännössä. (Rückert 2015.)

Suomen hallitusohjelman tavoitteena on nuorten ja opiskelijahuollon laadukkaiden palveluiden vahvistaminen kaikilla koulutusasteilla, jotta nuoret saavat tarvitsemaansa tukea. Lisäksi on tavoitteena vahvistaa opinto-ohjausta, oppilaitosten yhteisöllistä toimintakulttuuria sekä opiskelijoiden roolia ja vaikutusmahdollisuuksia kouluyhteisöissä eri koulutusasteilla. Koulukiusaamiselle asetetaan nollatoleranssi ja oppilaitosten henkilökunnalle ja opiskelijoille tarjotaan kiusaamisen tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen liittyvää koulutusta. (Valtioneuvosto 2020.)

Opetus- ja kulttuuriministeriö tuki erityisavustuksellaan korkeakouluopiskelijoiden ohjausta ja hyvinvointia sekä opintojen etenemistä kuudella miljoonalla eurolla keväällä 2021. Toinen kuuden miljoonan erityisavustus toteutettiin syksyllä 2021. Avustuksilla on tarkoitus suorittaa koronaepidemian vuoksi toimenpiteitä, joilla vahvistetaan opiskelijoiden ohjauksen ja hyvinvoinnin tukea. (Valtioneuvosto 2021.) Näiden avustusten avulla on käynnistetty erilaisia korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia edistäviä hankkeita, kuten Diakonia-ammattikorkeakoulun hallinnoima OHJY - Opiskelijoiden ohjauksen ja opiskelijahyvinvoinnin edistäminen korkeakouluissa –hanke, Tampereen ammattikorkeakoulun TreSilienssi – Vahvaa yhteiskehittämistä ja ohjausta opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi Tampereen korkeakouluyhteisössä -hanke sekä Helsingin Yliopiston Opiskelijoille hyvinvointia kokonaisvaltaisesti –hanke. (Pentikäinen 2021.)

Koronapandemia ja sen mukanaan tuomat haasteet opiskelijahyvinvointiin ovat edelleen korostaneet opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelujen tarvetta ja tärkeyttä. Teknologiaa hyödyntävät mielenterveyspalvelut ovat osoittautuneet tehokkaiksi erityisesti koronapandemian aikana. Korkeakoulujen mielenterveyden ammattilaiset hyödyntävät yhä enemmän puhelin- ja etäpalveluja varmistaakseen hoidon jatkuvuuden tai sen alkamisen. Eri instituutioiden sidosryhmien on tärkeää puolustaa opiskelijoiden terveyttä tukevan lainsäädännön jatkamista, kuten erilaisin avustuksin ja teknologian saatavuudella. On myös tärkeää laajentaa perinteisiä konteksteja ja ottaa käyttöön uusia ja parannettuja menetelmiä apua tarvitsevien opiskelijoiden tunnistamiseksi ja heidän hoitoon ohjaamiseen. Tiedekuntien rooli on tärkeä, sillä ne pitävät säännöllisesti yhteyttä opiskelijoihin, mikä

auttaa heitä tunnistamaan apua tarvitsevia opiskelijoita. Tiedekunnat tarvitsevat koulutusta kyetäkseen seuraamaan ja ohjaamaan opiskelijoiden tilannetta. (Lederer ym. 2020.)

On myös tärkeää, että korkeakoulujen henkilökunta on tietoinen hälyttävistä merkeistä, kuten opiskelijan epäsäännöllisestä läsnäolosta ja poissaoloista sekä sosiaalisista kontakteista vetäytymisestä ja osaa tarttua opiskelijan itse esiin tuomiin terveyshuoliin. On toivottavaa, että ohjausta integroidaan opetukseen ja tiedekunnan koulutukseen. Neuvonnan ja psykologisten palveluiden on verkostoiduttava muiden opiskelijapalveluiden, tukitoimien, yliopiston hallinnon, opetussuunnitelmien kehittäjien sekä akateemisen henkilökunnan kanssa, jotta voidaan varmistaa, että mielenterveyteen ja oppimiseen tarjottavaan tukeen kiinnitetään riittävästi huomiota kaikilla tasoilla. (Rückert 2015.)

Opiskelijoiden ohjaus- ja tukipalvelut on tärkeää järjestää tasapuolisesti, huomioiden, että koronapandemia on vaikuttanut erityisesti jo aiemmin syrjäytymisvaarassa olleisiin opiskelijoihin ja jo olemassa olleisiin terveysongelmiin. Monipuolisten ja kulttuurisesti pätevien mielenterveyspalvelujen ja muun opiskelija-asioista vastaavan henkilöstön säilyttäminen on välttämätöntä. Opiskelijoiden on tärkeä olla tietoisia saatavilla olevista palveluista, ja henkilöstön on osattava ohjata opiskelijoita käyttämään niitä. (Lederer ym. 2020.) On todettu, että opiskelijan voidessa kokea itsensä arvostetuksi ja tärkeäksi korkeakoulun, toisten opiskelijoiden, koko tiedekunnan ja korkeakoulun henkilöstön näkökulmista, opiskelijoiden hyvinvointi kohenee. Hyvinvointia lisäävät tutkitusti myös korkeakoulun resurssien, kuten erilaisten tukiryhmien sekä kirjasto-, neuvonta-, ohjaus- ja tukipalveluiden saatavuus ja laatu. (Shine ym. 2021.)

### **3 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite**

Tämän pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli kerätä tietoa korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista sekä opiskelijoille hyödyllisestä ja toimivasta ohjauksesta ja tuesta. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluiden kehittämisessä.

Tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaisia tuen ja ohjauksen tarpeita korkeakouluopiskelijoilla on?
2. Millainen tuki ja ohjaus on hyödyllistä ja toimivaa opiskelijahyvinvoinnin tukemiseksi?

## 4 Tutkimuksen toteuttaminen

### 4.1 Tutkimuksen metodiset lähtökohdat

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin triangulaatiota niin tutkijoiden, tietolähteiden, tutkimusmenetelmien kuin aineistojen osalta. Kahdella eri menetelmällä, eri aikoina ja eri tietolähteiltä kerättyä aineistoa yhdistäen tutkimusilmiöstä saatiin syvempi ja laajempi ymmärrys. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2015, 75–76.) Tutkimuksen määrällinen aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella, johon päädyttiin, sillä tutkimuksen ensimmäinen perusjoukko oli suuri, ja tilastollisen päättelyn keinoin saatiin vastauksia tutkittavaan ilmiöön. Ilmiötä kuvattiin numeerisen tiedon pohjalta ja tuloksia havainnollistettiin taulukoiden avulla (Heikkilä 2014, 15). Koska tämän tutkimuksen toisessa osassa haluttiin tietoa korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista vastaavan henkilöstön kokemuksista, valittiin laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullisen tutkimusmenetelmän avulla voitiin ymmärtää ja selittää kohderyhmien kokemuksia (Tuomi & Sarajärvi 2018). Kun haluttiin tietää, mitä hyvinvoinnista vastaava henkilöstö ajattelee korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista sekä niiden toimivuudesta ja hyödyllisyydestä, oli perusteltua kysyä sitä avoimia kysymyksiä sisältävällä kyselylomakkeella (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tutkimus toteutettiin osittain osana laajempaa hanketta, jonka tavoitteena oli edistää korkeakouluopiskelijoiden ohjausta ja opiskelijahyvinvointia. Tutkimuksen molemmat aineistot on kerätty hankkeessa mukana olevien suomalaisten korkeakoulujen opiskelijoilta ja henkilökunnalta.

### 4.2 Kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoille

#### 4.2.1 Kohderyhmä

Määrällinen aineisto koostui tutkijoiden opintoihin kuuluneen, projektityönä edellä mainitussa hankkeessa tekemänsä korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia sekä ohjauksen ja tuen tarvetta kartoittavan kyselytutkimuksen aineistosta. Määrällisen aineiston kohderyhmään kuuluivat hankkeessa mukana olleiden kuuden suomalaisen korkeakoulun opiskelijat, joita oli arviolta yhteensä noin 44 000. Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin muiden kuin kyseisessä hankkeessa mukana olevien korkeakoulujen opiskelijat.



#### 4.2.2 Aineiston keruu ja kuvaus

Opiskelijakysely esitettiin Tampereen yliopiston terveystieteiden opiskelijaryhmän sekä hanketoimijoiden avulla elokuussa 2021. Esitestauksen avulla opiskelijakyselyn ulkoasua, kysymystenasettelua ja vastausvaihtoehtoja paranneltiin ja tekninen toimivuus varmistettiin. Kyselylomakkeen huolellinen testaaminen parantaa tulosten luotettavuutta ja raportointia (Valli 2015). Tutkimusluvut kuuteen suomalaiseen korkeakouluun hankittiin hankkeen toimesta, ja ne myönnettiin syyskuussa 2021. Määrällinen aineisto kerättiin Webropol-kyselyjärjestelmällä lokakuussa 2021. Kyselyä jaettiin hankkeen ja hankkeessa mukana olevien korkeakoulujen toimesta kuuden suomalaisen korkeakoulun opiskelijoille kyseisten korkeakoulujen erilaisten sähköisten alustojen ja sosiaalisen median kautta.

Aineisto kerättiin verkkokyselylomakkeella, ja siihen vastaaminen oli vapaaehtoista. Vapaaehtoiseen, sähköiseen kyselylomakkeeseen päädyttiin sen helppouden ja kohderyhmän suuruuden vuoksi. (Bethlehem 2010.) Opiskelijakysely oli avoinna lokakuun 2021 ajan, ja vastauksia saatiin yhteensä 1370. Vastausraportit siirrettiin Webropol-verkkokyselyjärjestelmästä tutkijoiden salasanoin suojatuille tietokoneille.

#### 4.2.3 Mittari

Opiskelijakyselyssä käytetty mittari luotiin tutkijoiden opintoihin kuuluneena projektityönä kevään ja kesän 2021 aikana. Mittari pohjautui opiskelijahyvinvointia ja ohjauksen ja tuen tarvetta käsittelevään teoriaan, johon tutkijat olivat perehtyneet. Kyselyn rakentamisessa hyödynnettiin viime vuosina Suomessa toteutettuja opiskelijahyvinvointia kartoittavia tutkimuksia, kuten Helsingin yliopiston oppilaskunnan HYY:n kyselyä vuodelta 2019, Metropolia ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan METKA:n hyvinvointikyselyä vuodelta 2020, Suomen opiskelijakuntien liiton SAMOK:n kyselyä vuodelta 2020 sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun opiskelijakunnan o'Diakon kyselyä vuodelta 2020 (HYY 2019; O'Diako 2020; METKA 2020; SAMOK 2020). Kyselyn kysymyksiä laadittaessa sovellettiin WHO:n elämänlaatua mittaavaa kyselyä, elämänlaatua kuvaavia 15D- ja 16D-mittareita sekä mielialaa selvittävää BDI-21 –mittaria (WHO 2012; Roine 2016; Mielenterveystalo 2021b). Lisäksi kyselyä luotaessa huomioitiin hanketoimijoiden näkemyksiä ja toiveita.

Kysely (Liite 1) luotiin Webropol-verkkokyselyjärjestelmään sekä suomen- että englanninkielisenä versiona, ja se sisälsi saatekirjeen, taustatiedot sekä kolme kysymysosiota: opiskelijoiden hyvinvoinnin tilaa, etäopiskelun vaikutuksia opiskeluun ja hyvinvointiin sekä ohjauksen ja tuen tarvetta ja palveluiden käyttöä kartoittavat osiot. Saatekirje (Liite 1) sisälsi tiedot vastaajien anonymiteetin säilyttämisestä (Vilka 2007; KvantiMOTV 2010) sekä siitä, mihin, miten ja milloin kyselyn tuloksia tulevaisuudessa hyödynnetään ja milloin ja missä tulokset julkaistaan. Saatekirjeestä tuli ilmi, kuinka kauan kyselyyn vastaaminen kestää sekä mahdollisuus osallistua arvontaan kyselyn täyttämisen jälkeen. Lisäksi saatekirjeen lopussa vastaajaa ohjeistettiin ottamaan yhteyttä oman korkeakoulun opiskelijahuoltoon, mikäli häntä jäi mietityttämään kyselyn jälkeen omaan hyvinvointiin liittyvät asiat. Sama ohjeistus oli muistutuksena myös kyselyn lopussa.

Taustatietoina opiskelijakyselyssä kerättiin tieto opiskelijan korkeakoulusta, kampuksesta, koulutusalaista, opiskelumuodosta, nykyisten opintojen aloittamisajankohdasta, iästä, asumismuodosta sekä työllisyystilanteesta. Tässä tutkielmassa hyödynnettiin nykyisten opintojen aloittamisajankohta-, ikä- ja opiskelumuoto-taustamuuttujia, jotka olivat valintavastausasteikollisia.

Tässä tutkielmassa tutkimuskysymyksiin etsittiin vastauksia kyselyn viimeisestä, ohjaus- ja tukipalveluiden tarvetta ja käyttöä sisältävästä osuudesta, joka koostui 22 strukturoidusta kysymyksestä. Tämän tutkielman tutkimuskysymyksiin näistä vastasi yhteensä kuusi, joista viisi oli monivalinta-asteikollisia ja yksi valinta-asteikollinen. Kysymykset käsittelivät opiskelijoiden avun, tuen ja ohjauksen tarpeita, heille mieluisia ohjauksen ja tuen saamisen tapoja ja tahoja sekä erityisjärjestelyjen tarpeessa olevien opiskelijoiden saamaa tukea. Tässä tutkielmassa hyödynnetyt osat kyselystä sekä saatekirje on esitetty liitteessä (Liite 1). Saatekirjeestä on poistettu keskeisimmät tunnistetiedot.

#### 4.2.4 Aineiston analyysi

Opiskelijakyselyn aineisto analysoitiin SPSS Statistics 27.0 -ohjelmalla, ja aineiston analysoimiseen käytettiin sopivia tilastollisia menetelmiä. Kaikki opiskelijakyselyn selittävät, taustamuuttujat, ja selitettävät muuttujat olivat luokitteluasteikollisia, ja niitä kuvailtiin frekvensseinä ja prosenttilukuina (Fisher & Marshall 2009).

Taustamuuttujien kuvailua varten kaksi muuttujaa, opiskelumuoto ja asumismuoto, luokiteltiin uudelleen niiden joidenkin luokkien sisältämien vähäisten havaintojen ja luokkien sisällöllisen samankaltaisuuden vuoksi. Näin myös varmistettiin vastaajien anonymiteetin säilyminen. Opiskelumuotomuuttuja luokiteltiin uudelleen kahteen luokkaan siten, että vastausvaihtoehdot “monimuoto-opinnot”, “avoin ammattikorkeakoulu tai yliopisto” ja “muu” yhdistettiin yhdeksi luokaksi, joka nimettiin “muu kuin päiväopinnot”. Luokka “päiväopinnot” jätettiin ennalleen. Asumismuotomuuttuja luokiteltiin uudelleen kahdeksasta luokasta kuuteen yhdistämällä “kämpin tai kaverin kanssa”, “kommuunissa” ja “soluasunnossa” -luokat yhdeksi luokaksi. Luokka nimettiin “kämpin / kaverin kanssa / kommuunissa / soluasunnossa”. Luokat “yksin”, “vanhempien luona”, “puolison kanssa”, “puolison ja lapsen / lasten kanssa” ja “lapsen / lasten kanssa” jätettiin ennalleen. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Muuttujien uudelleenluokittelu taustamuuttujien kuvailua varten.

Luokittelu		Alkuperäinen		Uudelleenluokiteltu	
		n	%	n	%
<b>Muuttuja</b>					
<b>Opiskelumuoto</b> (N=1366)	Monimuoto-opinnot	331	24,2	Muu kuin päiväopinnot	382 28,0
	Avoin amk / yliopisto	24	1,8		
	Muu	27	2,0		
	Päiväopinnot	984	72,0		
<b>Asumismuoto</b> (N=1368)	Yksin	585	42,8	Yksin	585 42,8
	Vanhempien luona	63	4,6	Vanhempien luona	63 4,6
	Kämpin tai kaverin kanssa	51	3,7	Kaverin, kämpin kanssa /kommuunissa /soluasunnossa	86 6,3
	Kommuunissa	4	0,3		
	Soluasunnossa	31	2,3		
	Puolison kanssa	433	31,6	Puolison kanssa	433 31,6
	Puolison ja lapsen / lasten kanssa	166	12,1	Puolison ja lapsen / lasten kanssa	166 12,1
	Lapsen / lasten kanssa	35	2,6	Lapsen / lasten kanssa	35 2,6

Ennen riippuvuustarkasteluja taustamuuttujat “opintojen aloittamisajankohta” ja “ikä” luokiteltiin uudelleen. (Taulukko 2.) Muuttujan “opintojen aloittamisajankohta” luokista luotiin suunnilleen samansuuruiset ja aloittamisajankohta rakennettiin ajallisesti tasaväliseksi. Syksyllä ja keväällä 2021 opiskelun aloittaneet yhdistettiin luokaksi “vuosi 2021” ja syksyllä ja keväällä 2020 opiskelun aloittaneet yhdistettiin luokaksi “vuosi 2020”. Opintojen aloittamisajankohta “2019”, “2018” ja “2017 tai aiemmin” tiivistettiin yhdeksi luokaksi, joka nimettiin “vuosi 2019 tai aiemmin”.

Ikä-muuttujan luokkia tiivistettiin niin, että kolme vanhinta (32–36-, 27–41- ja yli 41-vuotiaat) ikäluokkaa yhdistettiin yhdeksi, “32 tai vanhempi” -luokaksi, niiden sisältämien vähäisten havaintojen vuoksi. “22–26-vuotiaat” oli alun perin suurin luokka, joten se jätettiin ennalleen, samoin luokka “17–21-vuotiaat”, jota ei voitu mielekkäästi yhdistää minkään muun luokan kanssa. Luokka “27–31-vuotiaat” päätettiin myös jättää omaksi luokakseen sen sisältämistä vähäisistä havainnoista huolimatta, sillä se olisi yhdessä jo yhdistetyn luokan “32 tai vanhempi” kanssa ollut sisällöllisesti liian heterogeeninen. Opiskelumutuomuuttujaa hyödynnettiin riippuvuustarkasteluissa sellaisenaan, kuin se oli jo taustamuuttujien kuvailuvaiheessa valmiiksi uudelleenluokiteltu. (Taulukko 1.)

Taulukko 2. Muuttujien uudelleenluokittelu riippuvuustarkasteluja varten.

Luokittelu		Alkuperäinen		Uudelleenluokiteltu		
		n	%	n	%	
<b>Muuttuja</b>						
<b>Opintojen aloittamisajankohdat</b> (N=1366)	Syky 2021	409	29,9	Vuosi 2021	502	36,7
	Kevät 2021	93	6,8			
	Syky 2020	307	22,5	Vuosi 2020	387	28,3
	Kevät 2020	80	5,9			
	2019	267	19,5	Vuosi 2019 tai aiemmin	477	34,9
	2018	134	9,8			
2017 tai aiemmin	76	5,6				
<b>Ikä</b> (N=1366)	17–21	300	22,0	17–21	300	22,0
	22–26	570	41,7	22–26	570	41,7
	27–31	197	14,4	27–31	197	14,4
	32–36	112	8,2	32 tai vanhempi	299	21,9
	37–41	84	6,2			
	Yli 41	103	7,5			

Sekä taustamuuttujat että selitettävät muuttujat olivat luokitteluasteikollisia, joten niiden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin avulla, ja ristiintaulukoinnin tilastollista merkitsevyyttä Khiin neliö -testillä (Greasley 2007). Tilastollisen merkitsevyyden rajana pidettiin arvoa  $p < 0.05$ . Testin käytön edellytyksenä oli, että korkeintaan 20 % odotetuista frekvensseistä sai olla alle viisi ja jokaisen odotetun frekvenssin tuli olla vähintään yksi (Heikkilä 2014, 201; Valli 2015).

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteyttä viimeisen vuoden aikana koetun ohjauksen ja tuen tarpeeseen, mieluisaan tahoon

ja tapaan saada ohjausta ja tukea opintoihin ja hyvinvointiin sekä opintoihin liittyviin erityisjärjestelyihin saatuun ohjaukseen ja tukeen.

#### 4.3 Kyselytutkimus korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstölle

##### 4.3.1 Tutkimuksen kohderyhmä

Tutkimuksen laadullinen aineisto kerättiin edellä mainitussa hankkeessa mukana olleiden neljän korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin parissa työskenteleviltä henkilökunnan jäseniltä, koska oltiin kiinnostuneita heidän kokemuksistaan korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista sekä opiskelijoille toimivaksi ja hyödylliseksi havaitusta ohjauksesta. Kysely suunnattiin kuraattoreille, opinto-ohjaajille, opintopsykologeille, oppilaitospastoreille ja diakoneille sekä opiskeluterveydenhoitajille. Laadullisessa tutkimuksessa on yleistä, että tiedot perustuvat 1–30 informanttiin, ja jotta tutkimuskysymykseen voidaan vastata riittävällä varmuudella, tulee otoskoko määrittää tietotarpeiden perusteella (Bengtsson 2016). Tutkimuksen ulkopuolelle rajattiin henkilökunta, joka toimi korkeakoulujen ulkopuolella korkeakouluopiskelijoiden opiskelijahyvinvoinnin ja ohjauksen parissa sekä muiden kuin kyseisessä hankkeessa mukana olleiden korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaava henkilöstö.

##### 4.3.2 Aineiston keruu ja kuvaus

Laadullinen aineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka sisälsi kaksi avointa kysymystä (Bengtsson 2016), jotka oli muodostettu aiempaa teoriatietoa hyödyntäen. Kyselytutkimus luotiin Webropol-kyselyjärjestelmään. Tutkimuksen tulosten kannalta oli tärkeää, että kirjalliset kysymykset muotoiltiin asianmukaisesti, jotta tutkijat saivat käsityksen tutkittavasta ilmiöstä (Bengtsson 2016). Kyselytutkimus korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle henkilöstölle on esitetty tarkemmin liitteessä 2.

Tutkijat lähettivät korkeakoulujen yhteyshenkilöille saatekirjeen (liite 3), sähköisen linkin kyselytutkimukseen sekä tietosuojaselosteen. Saatekirjeestä (liite 3) on poistettu tunnistetiedot tutkimuksen raportointia varten. Vastaajaa informoitiin mm. tutkimuksen

tarkoituksesta ja tavoitteesta, anonymiteetista, tutkimuksen ja tietojen luottamuksellisuudesta, kuinka kauan vastaaminen kestää ja mihin mennessä vastaajan tulisi vastata. Korkeakoulujen yhteyshenkilöiden kautta tutkimuksen saatekirje, linkki kyselytutkimukseen sekä tietosuojaseloste välittyivät eteenpäin tutkimuksen kohderyhmälle.

Kyselytutkimus oli avoinna vastaajille 18 päivää, jonka aikana saatiin 12 vastausta. Tässä vaiheessa tutkijat havaitsivat ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastausten saturoituvan, mutta toisen tutkimuskysymysten vastauksissa saturoitumista ei ollut vielä havaittavissa. Mikäli aineisto ei saturoidu, voi se vaikeuttaa ryhmittelyvaiheessa merkitysyksiköiden linkittämistä toisiinsa (Elo & Kyngäs 2008). Vastausaikaa pidennettiin vielä viikolla ja korkeakoulujen yhteyshenkilöitä ohjeistettiin välittämään kohderyhmälle muistutusviesti tutkimukseen osallistumisesta. Vastauksia saatiin viikon jatkoaikana kahdeksan lisää.

Yhteensä tutkimukseen osallistui 20 korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevää työntekijää. Tutkimuksen osallistujat olivat opinto-ohjaajia, opintopsykologeja, kuraattoreita, oppilaitospastoreita ja -diakoneja, koulutussuunnittelijoita sekä tutor- ja vastuupettajia. Aineisto siirrettiin Webropol-kyselyjärjestelmästä tutkijoiden tietokoneille Word-tiedostona, ja aineistoa muodostui yhteensä 13 sivua (fonttikoko 12 ja riviväli 1,5). Ensimmäisen tutkimuskysymyksen aineiston analyysistä muodostui 368 pelkistystä, 25 alaluokkaa ja 6 yläluokkaa. Toisen tutkimuskysymyksen aineiston analyysistä muodostui 381 pelkistystä, 23 alaluokkaa ja 5 yläluokkaa.

#### 4.3.3 Aineiston analyysi

Laadullinen aineisto analysoitiin induktiivista sisällönanalyysiä hyödyntäen. Sisällönanalyysin avulla aineistosta etsittiin eroja ja yhtäläisyyksiä, jotka kuvattiin lopuksi kategorioina eri abstraktiotasoilla. Analyysiprosessi eteni tiedosta teoreettiseen ymmärrykseen eli konkreettiselta tasolta yleiselle tasolle. (Graneheim ym. 2017; Bengtsson 2016; Kylmä & Juvakka 2007, 118–119.) Induktiivista sisällönanalyysia käytetään myös silloin, kun aihetta ei ole aiemmin käsitelty, ja koska tutkimuksen kohderyhmänä oli korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemukset, on induktiivinen sisällönanalyysi suositeltava menetelmä aineiston analysointiin. Induktiivinen lähestymistapa tarjosi uusia oivalluksia tutkittavaan ilmiöön (Elo & Kyngäs 2008).

Analyysiprosessin alussa molemmat tutkijat perehtyivät aineistoon ja lukivat sen useita kertoja läpi. Oivalluksia ei voi syntyä aineistosta ilman, että tutkija on täysin perehtynyt siihen (Elo & Kyngäs 2008). Aineistoon perehtymisen jälkeen analyysi eteni alkuperäisilmauksien koodaamiseen, pelkistämiseen, pelkistysten ryhmittelyyn ja ala- ja yläluokkien muodostamiseen.

Aineistosta kerättiin taulukkoon alkuperäisilmaukset, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksiä pitäminen mielessä on olennainen osa sisällön analysointia (Elo & Kyngäs 2008). Tämän jälkeen tutkijat pelkistivät alkuperäisilmaukset. Pelkistysvaiheessa huomioitiin, että alkuperäisen tiedon sisältö ei muutu, eikä tietoa tulkita liikaa. Jokainen alkuperäisilmaus koodattiin, jotta tutkijat pystyivät tarvittaessa palaamaan aineistoon ja kontekstiin, josta alkuperäisilmaus oli otettu. Siten varmistettiin, että tieto ei muutu tai katoa abstrahoinnin myötä. Koodatut alkuperäisilmaukset ja pelkistykset taulukoitiin (Taulukko 3.), jonka jälkeen pelkistystä tulkittiin ja niiden eroja ja yhtäläisyyksiä verrattiin keskenään (Graneheim ym. 2017). Tutkijat keskustelivat yhdessä pelkistyksistä ja tarkistivat, että kaikki pelkistykset vastasivat tutkimuskysymykseen.

Taulukko 3. Esimerkki koodauksesta ja pelkistysvaiheesta.

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
V1A2 enimmäkseen työ on juuri mielenterveyden haasteista kärsivien opiskelijoiden ohjausta	V1A2P2 mielenterveyden haasteet
V6A4 osa opiskelijoista huomaa olevansa väärällä alalla ja tarvitsevansa apua urasuunnitteluun	V6A4P1 väärästä alavalinnasta aiheutuva avuntarve urasuunnitteluun
V8A5 ohjauksessa keskustellaan paljon oman elämän tavoitteista, omista vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista sekä unelmista	V8A5P1 keskustelu elämän tavoitteista V8A5P2 keskustelu omista vahvuuksista V8A5P3 keskustelu kiinnostuksen kohteista V8A5P4 keskustelu unelmista
V9A2 yksilötuen tarve on suurin	V9A2P1 yksilötuen tarve suurin
V10A3 oma jaksaminen opinnoissa tulee myös esille monien opiskelijoiden ohjauksessa	V10A3 opiskelijan jaksaminen nousee esille monien opiskelijoiden ohjauksessa
V13A4 myös yksinäisyys on joissain tapauksessa syynä tuen tarpeeseen	V13A4P1 yksinäisyys

Pelkistystä ryhmiteltiin siten, että niiden eroja ja samankaltaisuuksia vertailtiin. Sisällöllisesti samankaltaiset pelkistykset ryhmiteltiin alaluokkiin ja alaluokat nimettiin koko

sisältöä kuvaavilla otsikoilla. Luokkien luominen ei ole vain samankaltaisten pelkistysten yhdistämistä, vaan tiedot luokitellaan “kuuluviksi” tiettyyn ryhmään, mikä edellyttää näiden tietojen vertailua keskenään (Elo & Kyngäs 2008). Taulukossa 4 on esitetty alaluokan “yksinäisyys” muodostuminen.

Taulukko 4. Esimerkki alaluokan muodostamisesta.

Pelkistys	Alaluokka
V3A2P13 yksinäisyyden haasteet	Yksinäisyys
V6A7P1 yksinäisyys korona- aikana	
V11A2P3 yksinäisyys ilmestynyt korona- ajan myötä yleiseksi keskusteluteemaksi	
V13A4P1, V15A2P1 yksinäisyys	
V20A1P5 kestopuheenaiheena sosiaalisten kontaktien puute	
V20A1P6 kestopuheenaiheena yksinäisyys	

Analyysia jatkettiin vertailemalla alaluokkien eroja ja yhtäläisyyksiä. Alaluokat ryhmiteltiin (Bengtsson 2016) ja niistä muodostettiin yläluokkia, jotka nimettiin koko sisältöä kuvaavilla otsikoilla. Luokkien tarkoituksena on kuvailla tutkittavaa ilmiötä, lisätä ymmärrystä ja tuottaa tietoa tiivistetyssä muodossa (Elo & Kyngäs 2008). Abstraktiota jatkettiin niin pitkälle kuin se oli järkevää ja mahdollista (Elo & Kyngäs 2008) ja siten, että luokat pysyivät loogisina ja yhdenmukaisina koko analyysin ajan (Graneheim ym. 2017). Taulukossa 5 on esitetty tarkemmin ensimmäisen tutkimuskysymyksen yhden yläluokan muodostuminen. Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen muodostui lopulta kuusi yläluokkaa ja toiseen tutkimuskysymykseen viisi yläluokkaa. Tulokset on raportoitu yksityiskohtaisesti tutkimuksen tulososiossa.



Taulukko 5. Esimerkki yläluokan muodostumisesta.

Pelkistys	Alaluokka	Yläluokka
V1A5P1 urasuunnitelmien sanoittaminen	Opiskelijan urasuunnitelmissa ohjaaminen	Ammatillisen kasvun tukeminen
V6A4P1 väärästä alavalinnasta aiheutuva avuntarve urasuunnitteluun		
V8A4P2, V14A1P11 ohjaus jatko-opintoihin		
V1A5P7 yhdessä oikean alan pohtiminen	Alavalintaan liittyvät kysymykset	
V8A13P1 keskustelu alanvaihdosta		
V7A8P2 tuntu olevan alavalintaan liittyvä kuorma		
V8A19P1 nuori opiskelija tarvitsee enemmän tietoa työelämästä	Työelämään siirtymiseen liittyvät kysymykset	
V7A13P3 opintojen loppupuolella keskustelu työn saamisesta		
V7A13P6 opintojen loppupuolella keskustelu opiskelijaroolista luopumisesta		

## 5 Tutkimuksen tulokset

Tutkimuksen tulokset raportoidaan tässä luvussa tutkimuskysymys kerrallaan, aloittaen opiskelijakyselyn määrällisistä tuloksista ja edeten henkilökuntakyselyn laadullisiin tuloksiin. Tulosten esittämisjärjestykseen päädyttiin siksi, että opiskelijakyselyn tulokset avaavat ensin tutkimuskysymyksiä, minkä jälkeen henkilöstökyselyn tulokset edelleen syventävät niitä.

### 5.1 Korkeakouluopiskelijoiden kokemat tuen ja ohjauksen tarpeet

#### 5.1.1 Opiskelijakyselyn taustamuuttujat

Kyselyyn vastasi 1370 opiskelijaa. Suurin osa (72%) opiskelijoista opiskeli päivätoteutuksessa ja vajaalla kolmasosalla (28%) opiskelumuoto oli muu kuin päiväopinnot. Opiskelijoista kolmasosa (30%) oli aloittanut nykyisen tutkintonsa syksyllä 2021, yli viidesosa (23%) syksyllä 2020 ja vajaa viidesosa (20%) vuoden 2019 aikana. Vajaa puolet (42%) opiskelijoista oli 22–26-vuotiaita ja hiukan yli viidesosa (22%) 17–21-vuotiaita. Vajaa puolet (43%) opiskelijoista asui yksin ja vajaa kolmasosa (32%) puolison kanssa. Lähes puolet (46%) opiskelijoista eivät käyneet työssä ja vajaa neljäsosa (23%) työskenteli satunnaisesti. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Opiskelijoiden opiskelumuoto, opintojen aloittamisajankohta, ikä, asumismuoto ja työllisyystilanne.

Taustamuuttuja (n)	n	%
<b>Opiskelumuoto (n = 1366)</b>		
Päiväopinnot	984	71,8
Muut kuin päiväopinnot	382	28,0
<b>Opintojen aloittamisajankohta (n = 1366)</b>		
Syksy 2021	409	29,9
Kevät 2021	93	6,8
Syksy 2020	307	22,5
Kevät 2020	80	5,9
2019	267	19,5
2018	134	9,8
2017 tai aiemmin	76	5,6
<b>Ikä (n = 1366)</b>		
17–21	300	22
22–26	570	41,7
27–31	197	14,4
32–36	112	8,2
37–41	84	6,1
Yli 41	103	7,5
<b>Asumismuoto (n = 1368)</b>		
Yksin	585	42,8
Vanhempien kanssa	63	4,6
Kaverin / kämppiksen kanssa / kommuunissa / soluasunnossa	86	6,3
Puolison kanssa	433	31,7
Puolison ja lapsen / lasten kanssa	166	12,1
Lapsen / lasten kanssa	35	2,6
<b>Työllisyystilanne (n = 1369)</b>		
Säännöllinen kokoaikatyö	176	12,9
Säännöllinen osa-aikatyö	246	18
Satunnainen työ	321	23,4
Ei työssä	626	45,7

### 5.1.2 Opiskelijoiden kokemat tuen ja ohjauksen tarpeet

Kyselyssä opiskelijoilta kartoitettiin viimeisen vuoden aikana koettua ohjauksen ja tuen tarvetta monivalintakysymyksellä. Opiskelijoista puolet (51%) oli kokenut tarvitsevansa apua, tukea tai ohjausta opintojen sisältöön, suorittamiseen ja etenemiseen. Lähes puolet opiskelijoista oli kokenut ohjauksen ja tuen tarvetta mielenterveyden haasteisiin (46%) ja

opiskeluvaikeuksiin (43%) kuten motivaatioon, keskittymiseen ja oppimisen haasteisiin. Lähes neljäsosa opiskelijoista koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea yksinäisyyteen (25%) ja fyysisen hyvinvoinnin haasteisiin (23%). Vajaa viidesosa opiskelijoista (17%) ei kokenut tarvetta ohjaukselle tai tuelle. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Viimeisen vuoden aikana koettu ohjauksen ja tuen tarve (n = 1362).

Ohjauksen ja tuen tarve	n	%*
Opinnot (sisältö, suorittaminen, eteneminen)	692	50,8
Mielenterveyden haasteet	625	45,9
Opiskeluvaikeudet (motivaatio, keskittyminen, oppimisen haasteet)	587	43,1
Yksinäisyys	335	24,6
Fyysisen hyvinvoinnin haasteet	317	23,3
Taloudellinen tilanne	284	20,9
Haasteet ihmissuhteissa	258	18,9
Järjestelmien / laitteiden käyttö	235	17,3
Ei ohjauksen / tuen tarvetta	235	17,3
Oppimisvaikeudet (lukivaikeus ym)	191	14,0
Kirjasto- ja tietopalvelujen käyttö	146	10,7
Kiusaamiskokemukset	44	3,2
Päihteiden käytön haasteet	23	1,7
Muu	22	1,6

\*Vastaaja sai valita kaikki itseään koskevat vaihtoehdot.

Opintojen aloittamisajankohdalla, iällä ja opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys viimeisen vuoden aikana koettuihin ohjauksen ja tuen tarpeisiin. Opintojen aloittamisajankohta oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä opintoihin ( $p < .001$ ), opiskeluvaikeuksiin ( $p < .001$ ) ja mielenterveyden haasteisiin ( $p = 0.003$ ) kaivattuun ohjaukseen ja tukeen. Lisäksi opintojen aloittamisajankohdalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys siihen, ettei opiskelija kokenut viimeisen vuoden aikana lainkaan ohjauksen ja tuen tarvetta ( $p < .001$ ). (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteys viimeisen vuoden aikana koettuun ohjauksen ja tuen tarpeeseen.

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				p-arvo	Opiskelumuoto		
	2021 (n=502) % (n)	2020 (n=387) % (n)	≤ 2019 (n=477) % (n)	p-arvo	17–21 (n=300) % (n)	22–26 (n=570) % (n)	27–31 (n=197) % (n)	≥ 32 (n=299) % (n)		Päiväopinnot (n=984) % (n)	Muu kuin päiväopinnot (n=382) % (n)	p-arvo
<b>Ohjauksen ja tuen tarve</b>												
<b>Opinnot (sisältö, suorittaminen, eteneminen)</b>												
Kyllä	45,3 (224)	48,7 (188)	58,3 (278)	<b>&lt;.001</b>	46,1 (137)	48,8 (276)	56,9 (112)	54,8 (164)	<b>0.040</b>	49,0 (478)	55,8 (213)	<b>0.025</b>
Ei	54,7 (271)	51,3 (198)	41,7 (199)		53,9 (160)	51,2 (289)	43,1 (85)	45,2 (135)		51,0 (498)	44,2 (169)	
<b>Opiskeluvaikeudet (motivaatio, keskittyminen, oppimisen haasteet)</b>												
Kyllä	33,1 (164)	45,6 (176)	51,5 (246)	<b>&lt;.001</b>	44,1 (131)	49,0 (277)	40,6 (80)	32,4 (97)	<b>&lt;.001</b>	44,2 (531)	40,6 (155)	0.231
Ei	66,9 (331)	54,4 (210)	48,4 (231)		55,9 (166)	51,0 (288)	59,4 (117)	67,6 (202)		55,8 (545)	59,4 (227)	
<b>Oppimisvaikeudet (lukivaikeus ym)</b>												
Kyllä	14,7 (73)	15,8 (61)	11,9 (57)	0.232	13,8 (41)	15,8 (89)	11,2 (22)	13,0 (39)	0.396	14,2 (139)	13,4 (51)	0.670
Ei	85,3 (422)	84,2 (325)	88,1 (420)		86,2 (256)	84,2 (476)	88,8 (175)	87,0 (260)		85,8 (837)	86,6 (331)	
<b>Järjestelmien / laitteiden käyttö</b>												
Kyllä	20,4 (101)	17,6 (68)	13,6 (65)	<b>0.019</b>	15,5 (46)	13,6 (77)	21,3 (42)	23,1 (69)	<b>0.002</b>	16,4 (160)	19,4 (74)	0.191
Ei	79,6 (394)	82,4 (318)	86,4 (412)		84,5 (251)	86,4 (488)	78,7 (155)	76,9 (230)		83,6 (816)	80,6 (308)	
<b>Kirjasto- ja tietopalvelujen käyttö</b>												
Kyllä	13,3 (66)	11,9 (46)	7,1 (34)	<b>0.005</b>	9,4 (28)	6,7 (38)	15,7 (31)	16,1 (48)	<b>&lt;.001</b>	8,2 (80)	17,3 (66)	<b>&lt;.001</b>
Ei	86,7 (429)	88,1 (340)	92,9 (443)		90,6 (269)	93,3 (527)	84,3 (166)	83,9 (251)		91,8 (896)	82,7 (316)	
<b>Mielenterveyden haasteet</b>												
Kyllä	40,0 (198)	48,7 (188)	50,1 (239)	<b>0.003</b>	53,5 (159)	52,2 (295)	42,1 (83)	29,1 (87)	<b>&lt;.001</b>	50,1 (489)	35,1 (134)	<b>&lt;.001</b>
Ei	60,0 (297)	51,3 (198)	49,9 (238)		46,5 (138)	47,8 (270)	57,9 (114)	70,9 (212)		49,9 (487)	64,9 (248)	
<b>Yksinäisyys</b>												
Kyllä	20,4 (101)	27,7 (107)	26,6 (127)	<b>0.021</b>	28,6 (85)	28,5 (161)	26,4 (52)	12,4 (37)	<b>&lt;.001</b>	28,1 (274)	15,7 (60)	<b>&lt;.001</b>
Ei	79,6 (394)	72,3 (279)	73,4 (350)		71,4 (212)	71,5 (404)	73,6 (145)	87,6 (262)		71,9 (702)	84,3 (322)	

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021 (n=502) % (n)	2020 (n=387) % (n)	≤ 2019 (n=477) % (n)	p-arvo	17–21 (n=300) % (n)	22–26 (n=570) % (n)	27–31 (n=197) % (n)	≥ 32 (n=299) % (n)	p-arvo	Päiväopinnot (n=984) % (n)	Muu kuin päiväopinnot (n=382) % (n)	p-arvo
<b>Ohjauksen ja tuen tarve</b>												
<b>Haasteet ihmissuhteissa</b>												
Kyllä	17,0 (84)	21,8 (84)	18,9 (90)	0.197	24,9 (74)	20,9 (118)	14,7 (29)	12,4 (37)	<.001	21,0 (205)	13,9 (53)	<b>0.003</b>
Ei	83,0 (411)	78,2 (302)	81,1 (387)		75,1 (223)	79,1 (447)	85,3 (168)	87,6 (262)		79,0 (771)	86,1 (329)	
<b>Kiusaamiskokemukset</b>												
Kyllä	2,8 (14)	4,7 (18)	2,5 (12)	0.169	3,7 (11)	2,8 (16)	5,1 (10)	2,3 (7)	0.335	3,4 (33)	2,9 (11)	0.639
Ei	97,2 (481)	95,3 (368)	97,5 (465)		96,3 (286)	97,2 (549)	94,9 (187)	97,7 (292)		96,6 (943)	97,1 (371)	
<b>Fyysisen hyvinvoinnin haasteet</b>												
Kyllä	19,6 (96)	23,3 (90)	27,0 (129)	<b>0.023</b>	19,5 (58)	24,8 (140)	23,4 (46)	23,7 (71)	0.378	24,5 (239)	20,2 (77)	0.089
Ei	80,4 (398)	76,7 (296)	73,0 (348)		80,5 (239)	75,2 (425)	76,6 (151)	76,3 (228)		75,5 (737)	79,8 (305)	
<b>Päihteiden käytön haasteet</b>												
Kyllä	2,0 (10)	1,3 (5)	1,7 (8)	0.710	3,0 (9)	1,2 (7)	3,0 (6)	0,3 (1)	<b>0.025</b>	2,2 (21)	0,5 (2)	<b>0.037</b>
Ei	98,0 (485)	98,7 (381)	98,3 (469)		97,0 (288)	98,8 (558)	97,0 (191)	99,7 (298)		97,8 (955)	99,5 (380)	
<b>Taloudellinen tilanne</b>												
Kyllä	22 (109)	20,2 (78)	20,3 (97)	0.749	17,5 (52)	22,5 (127)	21,3 (42)	20,7 (62)	0.400	21,8 (213)	18,6 (71)	0.187
Ei	78,0 (386)	79,8 (308)	79,7 (380)		82,5 (245)	77,5 (438)	78,7 (155)	79,3 (237)		78,2 (763)	81,4 (311)	
<b>Muu</b>												
Kyllä	1,6 (8)	1,0 (4)	2,1 (10)	0.471	0,7 (2)	1,2 (7)	2,0 (4)	3,0 (9)	*	1,3 (13)	2,4 (9)	0.179
Ei	98,4 (487)	99,0 (382)	97,9 (467)		99,3 (295)	98,8 (558)	98,0 (193)	97,0 (290)		98,7 (963)	97,6 (373)	
<b>Ohjauksen tai tuen tarve (yleisesti)</b>												
Ei ohjauksen tarvetta	22 (109)	17,1 (66)	12,4 (59)	<.001	15,5 (46)	17,2 (97)	15,2 (30)	20,4 (61)	0.348	16,9 (165)	18,1 (69)	0.612
Oli ohjauksen tarvetta	78,0 (386)	82,9 (320)	87,6 (418)		84,5 (251)	82,8 (468)	84,8 (167)	79,6 (238)		83,1 (811)	81,9 (313)	

\*Khiin neliö -testin edellytykset eivät täyty.

Vuonna 2019 tai aiemmin nykyisen tutkintonsa aloittaneista, eli vähintään kaksi vuotta opiskelleista opiskelijoista suurempi osa (58%) koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea opintoihin, kuten niiden sisältöön, suorittamiseen ja etenemiseen kuin opintonsa 2020 aloittaneista, eli vähintään vuoden opiskelleista opiskelijoista (49%) ja 2021 aloittaneista, eli korkeintaan puoli vuotta opiskelleista opiskelijoista (45%). Vuonna 2019 tai aiemmin opintonsa aloittaneista hiukan yli puolet (52%), 2020 aloittaneista vajaa puolet (46%) ja 2021 aloittaneista kolmasosa (33%) koki opiskeluvaikeuksiin, kuten motivaatioon ja oppimisen haasteisiin liittyvää ohjauksen ja tuen tarvetta. (Taulukko 8.)

Mielenterveyden haasteisiin oli yleisempää kaivata apua pidempään opiskelleiden opiskelijoiden joukossa. Puolet (50%) vuonna 2019 ja 2020 (49%) opintonsa aloittaneista ja vajaa puolet (40%) 2021 aloittaneista koki ohjauksen ja tuen tarvetta mielenterveyden haasteisiin. Vuonna 2021 opintonsa aloittaneista opiskelijoista runsas viidesosa (22%) ei kokenut lainkaan ohjauksen ja tuen tarvetta, vastaavien lukujen ollessa vuonna 2020 aloittaneilla vajaa viidesosa (17%) ja 2019 tai aiemmin aloittaneilla runsas kymmenesosa (12%). (Taulukko 8.)

lällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys viimeisen vuoden aikana koettuun ohjauksen ja tuen tarpeeseen kuten opiskeluvaikeuksiin ( $p < .001$ ), järjestelmien ja laitteiden käyttöön ( $p = 0.002$ ), kirjasto- ja tietopalveluiden käyttöön ( $p < .001$ ), mielenterveyden haasteisiin ( $p < .001$ ), yksinäisyyteen ( $p < .001$ ) ja haasteisiin ihmissuhteissa ( $p < .001$ ). Lähes puolet (49%) 22–26-vuotiaista opiskelijoista oli kokenut tarvitsevansa ohjausta ja tukea opiskeluvaikeuksiin (motivaatioon, keskittymiseen, oppimisen haasteisiin) viimeisen vuoden aikana. Vajaa puolet (44%) 17–22-vuotiaista ja 27–31-vuotiaista (41%) sekä 32-vuotiaista tai vanhemmista hiukan vajaa kolmannes (32%) koki ohjauksen tarvetta opiskeluvaikeuksiin. (Taulukko 8.)

Ohjausta ja tukea järjestelmien ja laitteiden käyttöön viimeisen vuoden aikana koki tarvitsevansa yleisemmin 32-vuotiaat tai vanhemmat opiskelijat kuin nuoremmat opiskelijat. Lähes kolmasosa (32%) 32-vuotiaista tai vanhemmista opiskelijoista oli kokenut tarvitsevansa ohjausta ja tukea järjestelmien ja laitteiden käyttöön, kun taas 27–31-vuotiaista hiukan yli viidesosa (21%), 22–26-vuotiaista vajaa seitsemäsosa (14%) ja 17–21-vuotiaista vajaa kuudesosa (16%) koki tällaista ohjauksen ja tuen tarvetta. Kirjasto- ja tietopalveluihin koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea vajaa kuudesosa (16%) 32-vuotiaista

tai vanhemmista ja 27–31-vuotiaista (16%) opiskelijoista ja vajaa kymmenesosa (7%) 22–26-vuotiaista ja 17–21-vuotiaista (9%) opiskelijoista. (Taulukko 8.)

Viimeisen vuoden aikana ohjausta ja tukea mielenterveyden haasteisiin koki tarvitsevansa yleisemmin nuoremmat opiskelijat. Yli puolet (54%) 17–21-vuotiaista ja 22–26-vuotiaista (52%) opiskelijoista koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea mielenterveyden haasteisiin. 27–31-vuotiaista opiskelijoista vajaa puolet (42%) ja 32-vuotiaista tai vanhemmista lähes kolmasosa (29%) koki viimeisen vuoden aikana tarvitsevansa ohjausta ja tukea mielenterveyden haasteisiin. (Taulukko 8.)

Vajaa kolmasosa (29%) 17–21-vuotiaista ja 22–26-vuotiaista (29%) sekä hiukan yli neljäsosa (26%) 27–31-vuotiaista opiskelijoista koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea yksinäisyyteen viimeisen vuoden aikana, kun taas 32-vuotiaista tai vanhemmista opiskelijoista vähän yli kymmenesosa (12%) koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea yksinäisyyteen viimeisen vuoden aikana. (Taulukko 8.)

Nuorimmat opiskelijat kokivat yleisemmin tarvitsevansa ohjausta ja tukea ihmissuhdehaasteisiin viimeisen vuoden aikana. Neljäsosa (25%) 17–21-vuotiaista opiskelijoista ja hiukan yli viidesosa (21%) 22–26-vuotiaista opiskelijoista oli kokenut tarvitsevansa viimeisen vuoden aikana ohjausta ja tukea haasteisiin ihmissuhteissa, kun taas vajaa kuudesosa (15%) 27–31-vuotiaista ja hiukan yli kymmenesosa (12%) 32-vuotiaista tai vanhemmista opiskelijoista koki tällaista avun tarvetta. (Taulukko 8.)

Opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys viimeisen vuoden aikana koettuun ohjauksen ja tuen tarpeeseen kirjasto- ja tietopalvelujen käytön ( $p < .001$ ), mielenterveyden haasteiden ( $p < .001$ ), yksinäisyyden ( $p < .001$ ) ja ihmissuhdehaasteiden ( $p = 0.003$ ) osalta. Kirjasto- ja tietopalvelujen käyttöön koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan yli kuudesosa (17%) ja muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista vajaa kymmenesosa (8%). (Taulukko 8.)

Mielenterveyden haasteisiin, yksinäisyyteen sekä haasteisiin ihmissuhteissa oli yleisempää kokea ohjauksen ja tuen tarvetta päiväopintoja suorittavien kuin muita kuin päiväopintoja suorittavien opiskelijoiden keskuudessa. Mielenterveyden haasteisiin ohjausta ja tukea kaipasivat puolet (50%) päiväopintoja suorittavista ja reilu kolmasosa (35%) muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista. Yksinäisyyteen kaivattua ohjauksen ja tuen tarvetta esiintyi reilulla neljäsosalla (28%) päiväopintoja suorittavista ja vajaalla



kuudesosalla (16%) muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista. Hiukan yli viidesosa (21%) päiväopintoja suorittavista ja vajaa kuudesosa (14%) muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista koki ohjauksen ja tuen tarvetta ihmissuhteisiin liittyviin haasteisiin. (Taulukko 8.)

### 5.1.3 Opintoihin liittyvien erityisjärjestelyjen tarve

Opintoihin liittyvää erityisjärjestelyjen tarvetta ja niihin saatua ohjausta ja tukea kartoitettiin valintakysymyksellä, oliko opiskelija kokenut saaneensa riittävästi ohjausta ja tukea opintoihinsa, mikäli hänellä oli opintoihin liittyvä erityisjärjestelyjen tarve, kuten lukemiseen tai kirjoittamiseen liittyvä vaikeus, liikunta- tai aistivamma tai pitkäaikaissairaudesta aiheutuva haitta. Vajaa kymmenesosa (6%) opiskelijoista koki itsellään olevan tarve opintoihin liittyviin erityisjärjestelyihin ja koki saaneensa niihin riittävästi ohjausta ja tukea. Hiukan yli kymmenesosa (13%) opiskelijoista koki itsellään olevan tarve opintoihin liittyviin erityisjärjestelyihin, mutta ei ollut kokenut saaneensa niihin riittävästi ohjausta ja tukea. Suurin osa opiskelijoista (81%) ei kokenut tarvetta erityisjärjestelyille. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Opintoihin liittyviin erityisjärjestelyihin saatu ohjaus ja tuki (n =1349).

<b>Erityisjärjestelyihin saatu riittävästi ohjausta ja tukea</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
Kyllä	78	5,8
Ei	175	13,0
Ei tarvetta erityisjärjestelyille	1096	81,2

Opiskelijoiden opintojen aloittamisajankohdalla, iällä ja opiskelumuodolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä erityisjärjestelyihin saatuun tukeen. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteys erityisjärjestelyjen tarpeessa olevien opiskelijoiden opintoihinsa saamaan tukeen.

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021	2020	≤ 2019	p-arvo	17–21	22–26	27–31	≥ 32	p-arvo	Päiväopinnot	Muu kuin päiväopinnot	p-arvo
<b>Erityisjärjestelyihin saatu tuki</b>	(n=502)	(n=387)	(n=477)		(n=300)	(n=570)	(n=197)	(n=299)		(n=984)	(n=382)	
	% (n)	% (n)	% (n)		% (n)	% (n)	% (n)	% (n)		% (n)	% (n)	
Oli saanut riittävästi tukea	5,9(29)	5,7(22)	5,7(27)	0.236	5,5(16)	5,1(29)	8,2(16)	5,7(17)	0.324	6,5(63)	4,0(15)	0.087
Ei ollut saanut riittävästi tukea	10,2(50)	14,1(54)	15,0(71)		9,7(28)	13,7(77)	12,9(25)	15,2(45)		12,1(117)	15,0(57)	
Ei tuen tarvetta	83,9(411)	80,2(307)	79,2(374)		84,8(246)	81,2(458)	78,9(153)	79,1(235)		81,4(786)	81,0(307)	

## 5.2 Korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemukset opiskelijoiden tuen ja ohjauksen tarpeista

Korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemuksien mukaan korkeakouluopiskelijat tarvitsivat tukea ja ohjausta kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ohjaukseen, sosiaalisten suhteiden tukemiseen, opiskelukykyyn, opintojen sisältöön ja suorittamiseen, palveluohjaukseen sekä ammatilliseen kasvuun tukemiseen (Kuvio 1).



Kuvio 1. Korkeakouluopiskelijoiden tuen ja ohjauksen tarpeet

### 5.2.1 Kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ohjaus

Kokonaisvaltainen hyvinvoinnin ohjaus käsitti mielenterveyden, jaksamisen ja fyysisen toimintakyvyn haasteiden sekä psyykkisten oireiden käsittelyä, tunne-elämän ja arjenhallintataitojen tukemista sekä kannustukseen, keskusteluun ja opiskelijan henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen liittyviin tuen tarpeisiin vastaamista.

*Mielenterveyden haasteet* näyttäytyivät hyvinvointihenkilöstön kokemuksissa siten, että opiskelijat olivat hakeutuneet tapaamisiin mielenterveyshuolien vuoksi, he kaipasivat työkaluja mielenterveyden haasteisiin ja heillä oli ongelmia mielenterveyden kanssa. Vastaajat kuvasivat, että opiskelijoilla oli tarve puhua opettajalle mielenterveyshaasteista, ja mielenterveyden haasteet olivat tyypillisiä ohjauksessa käsiteltäviä aiheita. Korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnista vastaavasta henkilöstöstä yksi kuvasi kokemustaan:

*“Mielenterveysongelmat ja erilaiset elämänhallinnan sekä jaksamattomuuden ongelmat ovat tavallisia.” V8*

Korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemusten mukaan *psykkisiä oireita* kuvattiin opiskelijoiden kokemana stressinä, uupumuksena, jännittämisenä, paniikkioireiluna ja heikentyneenä psyykkisenä toimintakykynä. Vastaajat kuvasivat, että opiskelijat olivat hakeutuneet tapaamisiin ylikuormittumisen vuoksi. Myös jännittäminen oli tyypillinen ohjauksessa käytävä teema. Vastaajat toivat kokemuksissaan esille, että opiskelijoilla oli tarve saada ohjausta ja työkaluja työmuistin kuormittumiseen, esiintymispelkoon sekä ahdistuksen ja stressin käsittelyyn.

*Tunne-elämän taitojen tukemisen* tarpeet liittyivät opiskelijoiden itsekriittisyyteen ja vaativuuteen itseään kohtaan sekä epävarmuuden kokemuksiin, jotka näyttäytyivät erityisesti opintojen loppupuolella. Vastaajat kuvasivat, että opiskelijoilla oli tarve harjoittaa tunne-elämän taitoja kuten itsensä sanoittamista, tuntemista, omia vahvuuksiaan ja itsemyötätuntoa. Opiskelijan vahvuuksia ja itsensä tuntemista oli hyvä sanoittaa yhdessä opiskelijan kanssa. Yksi vastaajista kuvasi opiskelijan vahvuuksien tukemista seuraavasti:

*“Ohjauksessa keskustellaan paljon oman elämän tavoitteista, omista vahvuuksista ja kiinnostuksen kohteista. Yritetään tukea niissä ja pohtia yhdessä, miten niihin voisi päästä...” V8*

*Jaksamisen haasteita* vastaajat kuvasivat opiskelijoiden jaksamisen kuormittumisena. Opiskelijoilla oli haasteita arjessa ja opinnoissa jaksamisessa, opiskelukyky oli heikentynyt ja opiskelijat olivat hakeutuneet tapaamisiin jaksamisen huolien vuoksi. Haasteita jaksamiseen toi opiskelijan perhe- ja työelämän yhteensovittaminen

yhdessä liiallisen opintotehtävien määrän kanssa. Opiskelijoilla, joilla oli oppimisvaikeusdiagnoosi, oli myös tuen tarpeita jaksamisessa. Näin eräs vastaajista kuvasi kokemustaan:

*“Joskus opiskelijan toimintakyky ja esimerkiksi opiskelukyky on laskenut niin voimakkaasti, että opiskelija kaipaa kannattelua arjessa jaksamiseen...” V7*

*Arjenhallintataitojen tukeminen* näyttäytyi opiskelijoiden tarpeena keskustella arjen- ja elämänhallinnan perusasioista kuten päivärytmistä, liikunnasta, ravinnosta, nukkumisesta ja vapaa-ajasta. Opiskelijoilla oli tarve asioiden normalisoinnille ja tiedon saannille terveyden tueksi. Opiskelijoilla oli haasteita arjen- ja elämänhallinnassa, jolloin he tarvitsivat tukea ja ohjausta arjen sopivan tasapainon löytämiseen ja siinä pysymiseen. Erityisesti korona-aikana opiskelijat pohtivat merkityksellistä päivärytmiä ja kaipasivat enemmän tukea toiminnanohjaukseen.

*Fyysisen toimintakyvyn haasteet* näyttäytyivät opiskelijan fyysisinä terveysongelmina. Fyysisen terveyden haasteet liittyivät opiskelijan kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, ja fyysinen terveys oli tyypillinen ohjauksessa käsiteltävä teema.

Vastaajat nostivat esiin opiskelijoiden *tarpeen kannustukselle ja keskustelulle*. Opiskelijat tarvitsivat kannustusta opinnoissa, opintojen etenemisessä ja realististen tavoitteiden asettamisessa. Opiskelijoilla oli tarpeita kohtaamisille ja keskusteluille, sillä he kaipasivat keskusteluseuraa ajatustensa jäsentelyyn. Opiskelijoilla oli tarve keskustella sopivasti lähellä, mutta kuitenkin etäällä olevan ihmisen kanssa, joka ei kuormittanut opiskelijan murheista. Ohjauksessa opiskelijoilla oli myös tarve keskustella unelmistaan ja kiinnostuksen kohteistaan.

*Opiskelijan henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen liittyvät tarpeet* sisälsivät erilaisia opiskelijoille haasteellisia elämäntapahtumia, -tilanteita ja -muutoksia. Opiskelijat tarvitsivat tukea ja ohjausta erilaisiin kriiseihin kuten omaan tai läheisen sairastumiseen, läheisen kuolemaan ja asunnottomuuteen. Myös taloudellisten haasteiden kuvattiin kuormittavan opiskelijoita, ja korona-ajan koettiin näyttäytyvän opiskelijoille haasteellisena elämäntilanteena. Opiskelijat hakeutuivat tapaamisiin elämäntilanteeseensa liittyvissä asioissa, sillä he kaipasivat ulkopuolisen ihmisen tukea ja ohjausta omaan tilanteeseensa.

## 5.2.2 Sosiaalisten suhteiden tukeminen

Sosiaalisten suhteiden tukeminen sisälsi yksinäisyyteen, ryhmäytymiseen ja ihmissuhteisiin liittyviä haasteita.

Opiskelijat tarvitsivat tukea *yksinäisyyteen*, ja korona-ajan myötä yksinäisyys oli noussut yhä selkeämmin keskustelujen teemaksi. Sosiaalisten kontaktien puutteen ja yksinäisyyden kuvattiin olleen opiskelijoiden kestopuheenaiheita, minkä nähtiin myös aiheuttavan opiskelijoille motivaation puutetta. Eräs vastaajista kuvasi, miten korona-ajan yksinäisyys näyttäytyi opiskelijoiden keskuudessa:

*“Korona-aikana osa opiskelijoista on kokenut yksinäisyyttä ja tunnetta, että ei ole ryhmäytynyt toisten opiskelijoiden kanssa...” V6*

Opiskelijoilla oli tarve *ryhmäytymisen tukemiselle*. Vastaajat kuvasivat, että opiskelijoilla oli haasteita ryhmäytymisessä ja he kokivat tarvitsevansa työkaluja sosiaalisiin tilanteisiin. Ryhmäytymisen haasteet liittyivät usein haasteisiin opiskelijan omassa opiskelijaryhmässä. Ryhmäohjauksen ja ryhmäytymisen tukemisen tarvetta kuvattiin olevan erityisesti opiskelijoiden opintojen alkuvaiheessa. Opiskelijat tarvitsivat myös ryhmäohjausta silloin, kun opiskelijaryhmässä ilmeni opintojen aikana ongelmia.

Opiskelijoiden haasteet parisuhteissa, opiskelukavereiden keskuudessa tai opettajien kanssa kuvattiin *ihmissuhteisiin liittyvinä haasteina*. Opiskelijoilla oli tarve hakeutua tapaamisiin kiusaamiskokemusten vuoksi sekä pohtia sosiaalisten suhteiden laatua.

## 5.2.3 Opiskelijan opiskelukykyyn liittyvät tuen ja ohjauksen tarpeet

Opiskelijan opiskelukykyyn liittyvät tuen ja ohjauksen tarpeet koostuivat yksilöllisten järjestelyjen tarpeesta, oppimisvaikeuksista, motivaatiohaasteista, puutteellisista opiskelutaidoista sekä opintotehtävien aloittamisen viivyttelystä.

Opiskelijoilla oli opinnoissa *tarve yksilölliselle järjestelylle* vammojen, sairauksien, oppimisvaikeuksien, lukivaikeuksien, keskittymisvaikeuksien ja neuropsykiatristen ongelmien vuoksi.

Opiskelijat tarvitsivat tukea ja ohjausta *oppimisvaikeuksiin*. Opiskelijoiden oppimisvaikeusdiagnoosien määrän ja siihen liittyvän tuen ja ohjauksen tarpeen kuvattiin lisääntyneen. Oppimisvaikeuksiin liittyvän stigman koettiin vähentyneen, jolloin opiskelijat nostivat esille ja keskustelivat aiempaa avoimemmin oppimisvaikeuksistaan. Opiskelijoita ohjattiin lukivaikeustesteihin ja heille annettiin apuvälineitä lukivaikeuteen sekä erilaisiin oppimistekniikoihin.

Opiskelijoita tuettiin ja ohjattiin *motivaatiohaasteissa*. Opiskelijoiden motivaation kuvattiin heikentyneen etäopiskelun, lisääntyneen itsenäisen opiskelun, ryhmäytymisen haasteiden ja yksinäisyyden vuoksi. Opiskelijat tarvitsivat tukea motivaation palatessaan töistä tai vanhempainvapaalta takaisin opintoihin. Opiskelijoiden opiskelumotivaation alavalintaa kohtaan kuvattiin myös heikentyneen ja aiheuttaneen ristiriitoja, mikäli opiskelijoilla oli paineita alavalinnasta. Erityisesti nuorilla opiskelijoilla paineita oli lisännyt se, että alavalinnan tuli osua ensimmäisellä kerralla oikein sekä opintotuen, opintolainan että korkeakoulun sisäänpääsyvaatimusten vuoksi. Opiskelijoilla oli tarve keskustella motivaatiovaikeuksista ja -huolista ja heitä tuettiin heidän omien tavoitteidensa ja lähtökohtiensa mukaisesti. Eräs vastaajista kuvasi kokemustaan seuraavasti:

*“Yleisiä viime aikoina ovat olleet keskustelut etäopiskelun haasteista ja vaikeudet opiskelijan motivaation löytämiseen opinnoissa.” V6*

Opiskelijoilla oli *puutteita opiskelutaidoissa*. Opiskelijat olivat hakeutuneet ohjaustapaamisiin puutteellisten opiskelutaitojen ja opiskeluun liittyvien keskittymisvaikeuksien vuoksi. Vastaajat kuvasivat opiskelijoiden nostavan keskittymisvaikeuksia aiempaa useammin esille. Keskittymisvaikeuksien lisäksi opiskelijat tarvitsivat tukea ja ohjausta muun muassa kielihaasteisiin, kirjoittamiseen, lukemiseen, tiedonhakuun ja tietotekniikkaan. Opiskelijoita ohjattiin myös ajanhallinnan haasteissa, itsenäisten tehtävien aikatauluttamisessa sekä kalenterin käytössä. Opiskelijoilla oli tarve saada työkaluja opiskelutaitoihin, opiskelutekniikoihin, oppimisympäristöön ja opiskeluvalmiuksiin.

Opiskelijat tarvitsivat ohjausta *opintotehtävien aloittamisen viivyttelyn* vuoksi. Opintotehtävien aloittamisen viivyttelyä kuvattiin tehtävien aloittamisen vaikeutena, ja monen opiskelijan koettiin kohdanneen tällaisia haasteita. Erityisesti opintoihin

kuuluvien itsenäisten tehtävien aloittamista vaikeutti se, että opiskelijalla oli vaikeuksia jäsentää, mitä tulisi tehdä ja mistä tietoa löytyy.

#### 5.2.4 Opintojen sisältöön ja suorittamiseen liittyvä ohjauksen tarve

Opintojen sisältöön ja suorittamiseen liittyvää ohjauksen tarvetta ilmeni opintojen etenemisen muutoksissa, opintoihin liittyvässä tiedon tarpeessa, opintojen suunnittelemisessa omaan elämäntilanteeseen sopivaksi, työharjoitteluun liittyvässä tuen tarpeessa sekä aikaisemmin hankitun osaamisen hyväksi lukemisessa.

Opiskelijat tarvitsivat tukea ja ohjausta *opintojen etenemisen muutoksiin*. Opintojen etenemisvaikeudet näyttäytyivät tekemättöminä kursseina ja opintoina, jolloin opiskelijat tarvitsivat ohjausta ja tukea opintojen suunnitteluun ja sujumiseen. Opiskelijoiden kuvattiin tarvitsevan ohjausta opintojen etenemisen muutoksiin, kun opiskelija oli jäämässä pois opinnoista tai palaamassa takaisin opintoihin sekä myös silloin, kun opiskelijan opintoja nopeutettiin, kevennettiin tai hidastettiin.

*Opintoihin liittyvää tiedon tarvetta* kuvattiin opiskelijoiden tarpeena saada tietoa siitä, mitä kaikkea opinnoissa ja kursseilla tulee tehdä, mistä oikea tieto ja oikeat opintojaksot löytyvät sekä mitä kursseja opiskelijalla on vielä suorittamatta. Opiskelijoiden tiedon tarve riippui myös opiskelijoiden opintojen vaiheesta. Vastaajat kuvasivat opintojen alkuvaiheessa opiskelijoiden tarvitsevan alun haasteisiin riittävästi ohjausta, ja opintojen loppupuolella opiskelijoilla oli tarve työelämään liittyvään tietoon ja keskusteluun. Osalla opiskelijoista oli vaikeuksia työharjoittelupaikan löytymisessä. Opintojen loppupuolella opiskelijoilla oli tarve keskustella työharjoittelussa pärjäämisestä. Opiskelijat tarvitsivat ohjausta myös aikaisemmin hankitun osaamisen hyväksi lukemiseen. Opiskelijoita ohjattiin lukemaan hyväksi aiempia opintoja ja työkokemusta. Opiskelijoiden kuvattiin tarvitsevan ohjausta siirtohakuihin sekä vaihto-opintoihin. Yksi vastaajista kuvasi opiskelijoiden opintoihin liittyvää tiedon tarvetta seuraavasti:

*“Opiskelijoita yhdistäviä huolia on ollut mm. vaikeus jäsentää mitä pitää millekin kurssille tehdä, mistä tiedot löytyvät...” V10*



Opiskelijat tarvitsivat ohjausta *opintojen suunnitteluun omaan elämäntilanteeseen sopivaksi* kuten haastavissa elämäntilanteissa ja sairaustapauksissa. Opiskelijoiden kuvattiin tarvitsevan ohjausta myös opintojen ja perhe-elämän sekä opintojen ja työelämän yhteensovittamisessa. Vastaajat kuvasivat opiskelijoiden tarvitsevan ohjausta tulevien opintojen valitsemiseen sekä henkilökohtaisen opintosuunnitelman läpikäymiseen ja päivittämiseen.

### 5.2.5 Palveluohjaus

Palveluohjauksen tarve näyttäytyi opiskelijoiden avustamisena yhteydenpidossa, asiakirjojen täyttämisen avustamisena sekä tuen piiriin ja jatkohoitoon ohjaamisena.

Opiskelijat kaipasivat *yhteydenpidossa avustamista*. Vastaajat kuvasivat, miten opiskelijoita autettiin yhteydenpidossa opettajiin, valmentajiin, terveydenhuoltoon, Kelaan ja TE-toimistoon. Opiskelijoilla oli tarve olla yhteydessä myös ohjaustoimijoihin silloin, kun he eivät itse tieneet, mihin tahoon kannattaisi olla yhteydessä.

Opiskelijat tarvitsivat ohjausta *asiakirjojen täyttämiseen* kuten Kelan ja TE-toimiston lomakkeiden läpikäymiseen ja täyttämiseen sekä erilaisten todistusten ja kuntoutushakemusten laatimiseen. Eräs vastaajista kuvasi kokemustaan seuraavasti:

*“Katsotaan myös, mitä hakemuksia tai lomakkeita pitää täyttää. Myös Kelan, TE –toimiston laatimia lomakkeita käydään läpi ja laaditaan todistuksia.” V8*

*Tuen piiriin ja jatkohoitoon ohjaamisen* tarvetta kuvattiin opiskelijan ohjaamisena terveydenhuollon palvelujen piiriin, jatkohoitoon, muille eri tahoille, toimeentulon ja taloudellisen tuen piiriin sekä mielenterveyspalveluihin. Opiskelijoilla oli tarve keskustella erilaisista tukimuodoista yhdessä ohjaustoimijan kanssa. Opiskelijoita ohjattiin mielenterveyspalvelujen piiriin, mutta pääsy niihin koettiin vaikeaksi pitkien jonojen vuoksi. Vastaajat kuvasivat, että osalle opiskelijoista ei sopinut sähköiset mielenterveyspalvelut ja osa ei halunnut käyttää niitä. Opiskelijoilla oli tarpeita terapeutiselle työskentelylle, ja he myös hakeutuivat ohjaustapaamisiin psykoterapeutin löytämisen vuoksi.

## 5.2.6 Ammatillisen kasvun tukeminen

Opiskelijan ammatillisen kasvun tukemisen tarvetta korkeakoulujen hyvinvointihenkilöstö kuvasi tarpeina ohjata opiskelijoita urasuunnitelmissa sekä alavalintaan ja työelämään liittyvissä kysymyksissä.

*Opiskelijan urasuunnitelmissa ohjaaminen* kuvattiin opiskelijoiden tarpeena saada ohjausta urasuunnitteluun ja jatko-opintojen suunnitteluun. Hyvinvointihenkilöstön kokemuksen mukaan opiskelijoita ohjattiin opintojen valitsemisessa siten, että opinnot tukivat opiskelijoiden urasuunnitelmia. Opiskelijat kaipasivat tukea ja ohjausta urasuunnitelmiin myös silloin, kun he huomasivat olevansa väärällä alalla.

*Alavalintaan liittyvät kysymyksiä* kuvattiin opiskelijoiden tarpeena keskustella alavalinnasta ja alalle soveltuvuudesta. Opiskelijoilla oli tarve keskustella myös alan haasteisiin liittyvistä asioista sekä väärästä alavalinnasta ja koulutuksen vaihtamisesta. Vastaajat kuvasivat alavalinnan kuormittavan opiskelijoita ja aiheuttavan ristiriitoja, koska todistusvalintojen lisääntymisen myötä opiskelijat saattoivat päätyä opiskelemaan alaa, jota he eivät lainkaan tunteneet.

*Työelämään siirtymiseen liittyvät kysymykset* koskivat opiskelijoiden tarpeita saada tietoa työelämästä, työn saamisesta ja työssä pärjäämisestä. Opiskelijoilla oli tarve keskustella opiskelijaroolista luopumisesta, tulevan ammatin haasteista sekä valmistumiseen liittyvistä asioista.

## 5.3 Korkeakouluopiskelijoiden mieluisaksi kokemat tuen ja ohjauksen tahot ja tavat

### 5.3.1 Opiskelijoiden kokemus mieluisista ohjauksen ja tuen saannin tahoista

Opiskelijoilta kysyttiin monivalintakysymyksellä mieluisinta tahoja, josta saada ohjausta ja tukea opintoihin. Vastausvaihtoehdoista opiskelijoiden tuli valita 1–3 mieluisinta. Useimmin tukea ja ohjausta opintoihin haluttiin opiskelukavereilta (55%) ja tutoropettajilta (50%). Seuraavaksi mieleisimpiä tuen ja ohjauksen antajia olivat opinto-ohjaaja (43%), oma läheisverkosto (35%) sekä korkeakoulun psykologi (27%).

Selvästi harvemmin tukea ja ohjausta toivottiin verkkosivustolta, kuraattorilta, muulta korkeakoulun opettajalta, tutoropiskelijalta sekä korkeakoulun tarjoamista ryhmistä ja tukipajoista. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Mieluisin taho saada ohjausta ja tukea opintoihin (n = 1360).

<b>Mieluisin taho saada ohjausta ja tukea opintoihin</b>	<b>n</b>	<b>%*</b>
Opiskelukaverit	751	55,2
Tutoropettaja	674	49,6
Opinto-ohjaaja	581	42,7
Oma läheisverkosto	481	35,4
Korkeakoulun psykologi	368	27,1
Verkkosivusto	186	13,7
Kuraattori	173	12,7
Muu korkeakoulun opettaja	170	12,5
Tutoropiskelija	151	11,1
Korkeakoulun tarjoamat ryhmät / tukipajat	102	7,5
Muu	29	2,1

\*Vastaaja sai valita 1–3 vaihtoehtoa.

Taustamuuttujista opintojen aloittamisajankohdalla, iällä ja opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys mieluisaan tahoan saada ohjausta ja tukea opintoihin. (Taulukko 12.) Opintojen aloittamisajankohdalla oli yhteys tutoropiskelijoilta opintoihin saatuun ohjaukseen ja tukeen ( $p < .001$ ). Vuonna 2021 aloittaneista opiskelijoista lähes joka viides (19%) koki tutoropiskelijan yhdeksi mieluisimmista tahoista saada opintoihin ohjausta ja tukea, kun taas vuonna 2020 aloittaneista 7% ja vuonna 2019 tai aiemmin aloittaneista opiskelijoista 6% koki tutoropiskelijan mieluisaksi tahoksi saada opintoihin ohjausta ja tukea.

Iällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys opiskelukavereilta ( $p < .001$ ) ja tutoropiskelijoilta ( $p < .001$ ) opintoihin saatuun ohjaukseen ja tukeen. Hieman yli kolme viidestä (61%) 17–21-vuotiaasta, lähes saman verran (57%) 22–26-vuotiaista ja 27–31-vuotiaista (58%) opiskelijoista koki opiskelukaverit mieluisaksi tahoksi saada ohjausta ja tukea opintoihin, kun taas 32-vuotiaista ja heitä vanhemmista 43% koki kyseisen tahon mieluisaksi. Lähes joka viides (18%) 17–21-vuotiaista opiskelijoista koki tutoropiskelijan mieluisaksi tahoksi saada ohjausta ja tukea opintoihin, kun taas joka kymmenes (10%) 22–26-vuotiaista ja 27–31-vuotiaista opiskelijoista sekä hieman yli viidesosa (7%) 32-vuotiaista tai vanhemmista opiskelijoista valitsi tämän vaihtoehdon mieluisaksi ohjaustahoksi.

Taulukko 12. Opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteys mieluisimpaan tahoon saada ohjausta ja tukea opintoihin.

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021 (n = 502) % (n)	2020 (n = 387) % (n)	≤ 2019 (n = 477) % (n)	p-arvo	17–21 (n = 300) % (n)	22–26 (n = 570) % (n)	27–31 (n = 197) % (n)	≥ 32 (n = 299) % (n)	p-arvo	Päiväopinnot (n=984) % (n)	Muu kuin päiväopinnot (n=382) % (n)	p-arvo
<b>Mieluisin tah</b>												
<b>Opiskelukaverit</b>												
Kyllä	54,2(270)	55,6(214)	56,0(265)	0.841	61,1(182)	57,1(323)	58,2(114)	43,2(128)	<.001	54,6(533)	57,1(217)	0.407
Ei	45,8(228)	44,4(171)	44,0(208)		38,9(116)	42,9(243)	41,8(82)	56,8(168)		45,4(443)	42,9(163)	
<b>Tutoropettaja</b>												
Kyllä	49,8(248)	48,6(187)	50,3(238)	0.875	47,0(140)	47,3(268)	47,4(93)	57,4(170)	<b>0.022</b>	48,5(473)	52,1(198)	0.228
Ei	50,2(250)	51,4(198)	49,7(235)		53,0(158)	52,7(298)	52,6(103)	42,6(126)		51,5(503)	47,9(182)	
<b>Opinto-ohjaaja</b>												
Kyllä	43,4(216)	43,1(166)	41,6(197)	0.847	37,6(112)	42,0(238)	44,4(87)	48,0(142)	0.076	43,1(421)	41,3(157)	0.543
Ei	56,6(282)	56,9(219)	58,4(276)		62,4(186)	58,0(328)	55,6(109)	52,0(154)		56,9(555)	58,7(223)	
<b>Oma läheisverkosto</b>												
Kyllä	38,6(192)	34,8(134)	32,3(153)	0.125	38,9(116)	37,1(210)	32,1(63)	30,7(91)	0.109	36,5(356)	32,4(123)	0.155
Ei	61,4(306)	65,2(251)	67,7(320)		61,1(182)	62,9(356)	67,9(133)	69,3(205)		63,5(620)	67,6(257)	
<b>Korkeakoulun psykologi</b>												
Kyllä	26,5(132)	30,1(116)	25,4(120)	0.274	26,2(78)	27,2(154)	32,1(63)	24,7(73)	0.315	28,8(281)	22,6 (86)	<b>0.022</b>
Ei	73,5(366)	69,9(269)	74,6(353)		73,8(220)	72,8(412)	67,9(133)	75,3(223)		71,2(695)	77,4(294)	
<b>Verkkosivusto</b>												
Kyllä	14,7(73)	14,8(57)	11,6(55)	0.285	17,1(51)	14,3(81)	10,2(20)	11,5(34)	0.095	14,8(144)	10,8(41)	0.056
Ei	85,3(425)	85,2(328)	88,4(418)		82,9(247)	85,7(485)	89,8(176)	88,5(262)		85,2(832)	89,2(339)	
<b>Kuraattori</b>												
Kyllä	12,9(64)	11,7(45)	13,5(64)	0.721	11,4(34)	13,8(78)	12,2(24)	12,2(36)	0.763	12,9(126)	11,8(45)	0.595
Ei	87,1(434)	88,3(340)	86,5(409)		88,6(264)	86,2(488)	87,8(172)	87,8(260)		87,1(850)	88,2(335)	
<b>Muu korkeakoulun opettaja</b>												
Kyllä	10,6(53)	12,7(49)	14,2(67)	0.247	8,7(26)	12,5(71)	15,8(31)	14,2(42)	0.085	11,8(115)	14,2(54)	0.224
Ei	89,4(445)	87,3(336)	85,8(406)		91,3(272)	87,5(495)	84,2(165)	85,8(254)		88,2(861)	85,8(326)	

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021	2020	≤ 2019	p-arvo	17–21	22–26	27–31	≥ 32	p-arvo	Päiväopinnot	Muu kuin päiväopinnot	p-arvo
Mieluisin tahon	(n = 502) % (n)	(n = 387) % (n)	(n = 477) % (n)		(n = 300) % (n)	(n = 570) % (n)	(n = 197) % (n)	(n = 299) % (n)		(n=984) % (n)	(n=382) % (n)	
<b>Tutoropiskelija</b>												
Kyllä	19,3(96)	6,5(25)	6,3(30)	<.001	17,8(53)	9,9(56)	10,2(20)	7,1(21)	<.001	11,9(116)	8,9(34)	0.121
Ei	80,7(402)	93,5(360)	93,7(443)		82,2(245)	90,1(510)	89,8(176)	92,9(275)		88,1(860)	91,1(346)	
<b>Korkeakoulun tarjoamat ryhmät /tukipajat</b>												
Kyllä	6,6(33)	9,4(36)	7,0(33)	0.269	5,0(15)	7,1(40)	9,2(18)	9,5(28)	0.156	6,9(67)	9,2(35)	0.141
Ei	93,4(465)	90,6(349)	93,0(440)		95,0(283)	92,9(526)	90,8(178)	90,5(268)		93,1(909)	90,8(345)	
<b>Muu</b>												
Kyllä	1,4(7)	2,6(10)	2,5(12)	0.363	1,7(5)	2,3(13)	0,5(1)	3,4(10)	0.170	2,0(20)	2,4(9)	0.715
Ei	98,6(491)	97,4(375)	97,5(461)		98,3(293)	97,7(553)	99,5(195)	96,6(286)		98,0(956)	97,6(371)	

Opiskelijoilta kysyttiin monivalintakysymyksellä mieluisaa tahoja, josta saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin. Vastausvaihtoehdoista opiskelijoiden tuli valita 1–3 mieluisinta. Yleisimmin opiskelijat valitsivat YTHS:n (58%) mieluisimpien tahojen joukkoon saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin. Seuraavaksi yleisimmin opiskelijat valitsivat oman läheisverkoston (42%) ja korkeakoulun psykologin (33%) mieluisimpien tahon joukkoon saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin. Seuraavaksi mieluisin taho oli opiskelukaverit (29%). (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Mieluisin taho saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin (n = 1346).

Mieluisin taho saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin	n	%*
YTHS	783	58,2
Oma läheisverkosto	569	42,3
Korkeakoulun psykologi	448	33,3
Opiskelukaverit	391	29,0
Korkeakoulun opinto-ohjaaja	179	13,3
Korkeakoulun kuraattori	172	12,8
Tutoropettaja	142	10,5
Verkkosivusto	137	10,2
Jokin järjestö tai yhdistys	63	4,7
Korkeakoulun tarjoamat ryhmät / tukipajat	62	4,7
Tutoropiskelija	52	3,9
Korkeakoulun diakonissa / pastori	37	2,7
Muu korkeakoulun opettaja	33	2,5
Muu	17	1,3

\*Vastaaja sai valita 1-3 vaihtoehtoa.

Taustamuuttujista opintojen aloittamisajankohdalla, iällä ja opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys mieluisaan tahoon saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin. (Taulukko 14.) Opintojen aloittamisajankohdalla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys korkeakoulun kuraattoreilta ( $p < .001$ ), tutoropettajilta ( $p = 0.002$ ) ja tutoropiskelijoilta ( $p < .001$ ) hyvinvointiin saatuun ohjaukseen ja tukeen. Vajaa viidesosa (17%) vuonna 2021 aloittaneista opiskelijoista koki korkeakoulun kuraattorin mieluisaksi tahoksi saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin, kun taas kymmenesosa (10%) vuonna 2020 aloittaneista ja 2019 tai aiemmin aloittaneista opiskelijoista (10%) valitsi kuraattorin mieluisaksi hyvinvoinnin ohjaustahoksi. Tutoropettajan koki mieluisaksi ohjaustahoksi lähes seitsemäsosa (14%) vuonna 2021 aloittaneista ja lähes saman verran (12%) vuonna 2020 aloittaneista opiskelijoista, kun taas vuonna 2019 tai aiemmin opintojensa aloittaneista opiskelijoista vajaa kymmenesosa (7%).

Tutoropiskelijoiden hyvinvointiin tarjoaman ohjauksen ja tuen koki mieluisaksi vuonna 2021 aloittaneista opiskelijoista alle kymmenesosa (7%), kun taas vuonna 2020 aloittaneista opiskelijoista 3% ja vuonna 2019 tai aiemmin aloittaneista 1%.

lällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys korkeakoulun opinto-ohjaajilta ( $p < .001$ ) hyvinvointiin saatuun ohjaukseen ja tukeen. Korkeakoulun opinto-ohjaajan koki lähes viidesosa (19%) 32-vuotiaista tai vanhemmista opiskelijoista mieluisaksi tahoksi saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin. Vajaa seitsemäsosa (13%) 27–31-vuotiaista ja 22–26-vuotiaista (14%) sekä alle kymmenesosa (7%) 17–21-vuotiaista koki tämän ohjaustahon mieluisaksi.

Opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys YTHS:ltä ( $p < .001$ ) hyvinvointiin saatuun ohjaukseen ja tukeen. Päiväopintoja suorittavista opiskelijoista vajaa kaksi kolmasosaa (61%) ja puolet (50%) muina kuin päiväopintoina opintoja suorittavista opiskelijoista koki YTHS:n mieluisaksi tahoksi saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin.

Taulukko 14. Opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteys mieluisimpaan tahoon saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin.

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021	2020	≤ 2019	p-arvo	17–21	22–26	27–31	≥ 32	p-arvo	Päiväopinnot	Muu kuin päiväopinnot	p-arvo
Mieluisin tah	(n = 502) % (n)	(n = 387) % (n)	(n = 477) % (n)		(n = 300) % (n)	(n = 570) % (n)	(n = 197) % (n)	(n = 299) % (n)		(n=984) % (n)	(n=382) % (n)	
<b>YTHS</b>												
Kyllä	54,5(269)	58,9(224)	62,0(290)	0.059	62,2(181)	60,5(342)	59,7(117)	49,3(143)	<b>0.005</b>	61,2(594)	50,4(188)	<b>&lt;.001</b>
Ei	45,5(225)	41,1(156)	38,0(178)		37,8(110)	39,5(223)	40,3(79)	50,7(147)		38,8(376)	49,6(185)	
<b>Oma läheisverkosto</b>												
Kyllä	43,3(214)	40,8(155)	42,3(198)	0.754	40,9(119)	45,0(254)	38,3(75)	41,0(119)	0.339	40,9(397)	45,6(170)	0.122
Ei	56,7(280)	59,2(225)	57,7(270)		59,1(172)	55,0(311)	61,7(121)	59,0(171)		59,1(573)	54,4(203)	
<b>Korkeakoulun psykologi</b>												
Kyllä	36,2(179)	35,3(134)	28,8(135)	<b>0.034</b>	36,8(107)	33,3(188)	38,3(75)	26,9(78)	<b>0.028</b>	35,5(344)	27,3(102)	<b>0.005</b>
Ei	63,8(315)	64,7(246)	71,2(333)		63,2(184)	66,7(377)	61,7(121)	73,1(212)		64,5(626)	72,7(271)	
<b>Opiskelukaverit</b>												
Kyllä	28,7(142)	27,9(106)	30,6(143)	0.678	34,7(101)	30,6(173)	23,5(46)	23,8(69)	<b>0.007</b>	29,5(286)	27,9(104)	0.562
Ei	71,3(352)	72,1(274)	69,4(325)		65,3(190)	69,4(392)	76,5(150)	76,2(221)		70,5(684)	72,1(269)	
<b>Korkeakoulun opinto-ohjaaja</b>												
Kyllä	13,2(65)	13,4(51)	13,2(62)	0.993	7,2(21)	13,6(77)	13,3(26)	18,6(54)	<b>&lt;.001</b>	12,4(120)	15,5(58)	0.124
Ei	86,8(429)	86,6(329)	86,8(406)		92,8(270)	86,4(488)	86,7(170)	81,4(236)		87,6(850)	84,5(315)	
<b>Korkeakoulun kuraattori</b>												
Kyllä	17,4(86)	9,7(37)	10,3(48)	<b>&lt;.001</b>	13,7(40)	12,7(72)	14,8(29)	10,3(30)	0.474	12,0(116)	14,7(55)	0.170
Ei	82,6(408)	90,3(343)	89,7(420)		86,3(251)	87,3(493)	85,2(167)	89,7(260)		88,0(854)	85,3(318)	
<b>Tutoropettaja</b>												
Kyllä	13,6(67)	11,6(44)	6,6(31)	<b>0.002</b>	8,6(25)	9,0(51)	9,7(19)	15,5(45)	<b>0.016</b>	9,4(91)	13,4(50)	<b>0.031</b>
Ei	86,4(427)	88,4(336)	93,4(437)		91,4(266)	91,0(514)	90,3(177)	84,5(245)		90,6(879)	86,6(323)	
<b>Verkkosivusto</b>												
Kyllä	9,1(45)	11,1(42)	10,7(50)	0.588	10,3(30)	10,3(58)	9,2(18)	10,3(30)	0.973	10,8(105)	8,6(32)	0.223
Ei	90,9(449)	88,9(338)	89,3(418)		89,7(261)	89,7(507)	90,8(178)	89,7(260)		89,2(865)	91,4(341)	



Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021	2020	≤ 2019	p-arvo	17–21	22–26	27–31	≥ 32	p-arvo	Päiväopinnot	Muu kuin päiväopinnot	p-arvo
Mieluisin taho	(n = 502) % (n)	(n = 387) % (n)	(n = 477) % (n)		(n = 300) % (n)	(n = 570) % (n)	(n = 197) % (n)	(n = 299) % (n)		(n=984) % (n)	(n=382) % (n)	
<b>Jokin järjestö tai yhdistys</b>												
Kyllä	3,6(18)	5,0(19)	5,6(26)	0.355	4,8(14)	4,1(23)	5,1(10)	5,5(16)	0.798	4,7(46)	4,6(17)	0.886
Ei	96,4(476)	95,0(361)	94,4(442)		95,2(277)	95,9(542)	94,9(186)	94,5(274)		95,3(924)	95,4(356)	
<b>Korkeakoulun tarjoamat ryhmät /tukipajat</b>												
Kyllä	4,3(21)	5,0(19)	4,9(23)	0.841	3,1(9)	3,7(21)	8,7(17)	5,2(15)	<b>0.018</b>	4,4(43)	5,4(20)	0.471
Ei	95,7(473)	95,0(361)	95,1(445)		96,9(282)	96,3(544)	91,3(179)	94,8(275)		95,6(927)	94,6(353)	
<b>Tutoropiskelija</b>												
Kyllä	7,1(35)	3,4(13)	0,9(4)	<b>&lt;.001</b>	6,5(19)	3,7(21)	2,6(5)	2,4(7)	<b>0.043</b>	4,3(42)	2,7(10)	0.161
Ei	92,9(459)	96,6(367)	99,1(464)		93,5(272)	96,3(544)	97,4(191)	97,6(283)		95,7(928)	97,3(363)	
<b>Korkeakoulun diakonissa / pastori</b>												
Kyllä	3,2(16)	1,8(7)	3,0(14)	0.425	3,1(9)	2,8(16)	2,6(5)	2,4(7)	0.961	2,3(22)	4,0(15)	0.079
Ei	96,8(478)	98,2(373)	97,0(454)		96,9(282)	97,2(549)	97,4(191)	97,6(283)		97,7(948)	96,0(358)	
<b>Muu korkeakoulun opettaja</b>												
Kyllä	2,6(13)	2,4(9)	2,4(11)	0.952	0,3(1)	1,6(9)	2,6(5)	6,2(18)	<b>&lt;.001</b>	2,3(22)	2,9(11)	0.470
Ei	97,4(481)	97,6(371)	97,6(457)		99,7(290)	98,4(556)	97,4(191)	93,8(272)		97,7(948)	97,1(362)	
<b>Muu</b>												
Kyllä	0,6(3)	0,8(3)	2,4(11)	<b>0.033</b>	0,3(1)	1,6(9)	1,5(3)	1,4(4)		1,3(13)	1,1(4)	0.694
Ei	99,4(491)	99,2(377)	97,6(457)		99,7(290)	98,4(556)	98,5(193)	98,6(286)		98,7(957)	98,9(369)	

### 5.3.2 Opiskelijoiden kokemus mieluisista ohjauksen ja tuen saannin tavoista

Mieluisinta tapaa saada opintoihin ohjausta ja tukea kartoitettiin monivalintakysymyksellä, josta opiskelija saattoi valita yhdestä kolmeen mieluisinta vaihtoehtoa. Eniten ohjausta ja tukea opintoihin toivottiin kasvotusten tapahtuvan yksilöohjauksen ja -tuen (63%) ja toiseksi eniten verkossa toteutuvan yksilöohjauksen ja -tuen (36%) turvin. Neljäsosa opiskelijoista (26%) valitsi mieluisimpien ohjauksen ja tuen tapojen joukkoon itsenäisesti luettavan, verkossa saatavilla olevan materiaalin ja neljäsosa (25%) yhdistelmän sekä yksilö- että ryhmäohjauksesta, niin verkossa kuin kasvotusten. (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Mieluisin tapa saada ohjausta ja tukea opintoihin (n = 1365).

Mieluisin tapa saada ohjausta ja tukea opintoihin	n	%*
Yksilöohjaus ja -tuki, kasvotusten	863	63,2
Yksilöohjaus ja -tuki, verkossa	491	36,0
Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali	353	25,9
Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvotusten	336	24,6
Ryhmäohjaus ja -tuki, kasvotusten	251	15,8
Ei merkitystä millä tavalla ohjausta ja tukea tarjotaan	152	11,1
Ryhmäohjaus ja -tuki, verkossa	123	9,0

\*Vastaja sai valita 1-3 vaihtoehtoa.

Taustamuuttujista opintojen aloittamisajankohdalla, iällä ja opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys mieluisaan tapaan saada opintoihin ohjausta ja tukea. (Taulukko 16.) Opintojen aloittamisajankohdalla oli yhteys kasvotusten opintoihin tarjottuun ryhmäohjaukseen ja -tukeen ( $p = 0.002$ ). Vuonna 2021 aloittaneista, eli korkeintaan puoli vuotta opiskelleista opiskelijoista viidesosa (20%) valitsi mieluisaksi ohjaustavaksi kasvotusten toteutettavan ryhmäohjauksen ja -tuen. Vuonna 2020 aloittaneista, eli vähintään vuoden opiskelleista opiskelijoista kyseisen vaihtoehdon valitsi hiukan yli kymmenesosa (12%) ja 2019 tai aiemmin aloittaneista, eli vähintään kaksi vuotta opiskelleista opiskelijoista lähes seitsemäsosa (14%).

lällä oli yhteys kasvotusten opintoihin tarjottuun yksilöohjaukseen ja -tukeen ( $p < .001$ ) sekä verkossa tarjottuun yksilöohjaukseen ja -tukeen ( $p < .001$ ). Kasvotusten toteuttavan yksilöohjauksen ja -tuen oli mieluisaksi ohjaustavaksi valinnut hiukan yli

kaksi kolmasosaa (70%) 17–21-vuotiaista ja lähes saman verran (66%) 22–26- ja 27–31-vuotiaista (67%), kun taas 32-vuotiaista tai vanhemmista lähes puolet (49%) koki tämän ohjaustavan mieluisaksi. 17–21-vuotiaista opiskelijoista hiukan yli neljäsosa (26%), sekä yli kolmasosa (34%) 22–26-vuotiaista ja 27–31-vuotiaista (38%) koki verkossa toteutettavan yksilöohjauksen ja -tuen mieluisaksi tavaksi saada ohjausta ja tukea opintoihin. Lähes puolet (48%) 32-vuotiaista tai vanhemmista koki tämän tavan mieluisaksi.

Opiskelumudolla oli yhteys niin kasvotusten ( $p < .001$ ) kuin verkossa ( $p < .001$ ) opintoihin tarjottuun yksilöohjaukseen ja -tukeen sekä verkossa tarjottuun ryhmäohjaukseen ja -tukeen ( $p < .001$ ). Päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan yli kaksi kolmasosaa (67%) ja muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan yli puolet (53%) koki kasvotusten tarjotun yksilöohjauksen ja -tuen mieluisaksi ohjaustavaksi. Verkossa tarjotun yksilöohjauksen ja -tuen koki mieluisaksi päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan vajaa kolmasosa (32%) ja muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista lähes puolet (48%). Verkossa tarjotun ryhmäohjauksen ja -tuen mieluisaksi ohjaustavaksi opintoihin koki päiväopintoja suorittavista opiskelijoista vajaa kymmenesosa (7%) ja muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista lähes seitsemäsosa (14%).

Taulukko 16. Opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteys mieluisimpaan tapaan saada ohjausta ja tukea opintoihin.

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021 (n = 502) % (n)	2020 (n = 387) % (n)	≤ 2019 (n = 477) % (n)	p-arvo	17–21 (n = 300) % (n)	22–26 (n = 570) % (n)	27–31 (n = 197) % (n)	≥ 32 (n = 299) % (n)	p-arvo	Päiväopinnot (n=984) % (n)	Muu kuin päiväopinnot (n=382) % (n)	p-arvo
<b>Mieluisin tapa</b>												
<b>Yksilöohjaus ja -tuki, kasvatusten</b>												
Kyllä	64,7 (322)	60,9 (235)	63,7 (304)	0.495	70,4(209)	66,0(375)	67,0(132)	48,5(145)	<.001	67,4 (660)	53,1 (203)	<.001
Ei	35,3 (176)	39,1 (151)	36,3 (173)		29,6(88)	34,0(193)	33,0(65)	51,5(154)		32,6 (319)	46,9 (179)	
<b>Yksilöohjaus ja -tuki, verkossa</b>												
Kyllä	32,7 (163)	38,3 (148)	36,9 (176)	0.185	25,9(77)	34,0(193)	38,6(76)	47,5(142)	<.001	31,5 (308)	47,6 (182)	<.001
Ei	67,3 (335)	61,7 (238)	63,1 (301)		74,1(220)	66,0(375)	61,4(121)	52,2(157)		68,5 (671)	52,4 (200)	
<b>Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali</b>												
Kyllä	27,5 (137)	25,4 (98)	24,5 (117)	0.551	27,6(82)	26,1(148)	24,9(49)	24,4(73)	0.823	26,7 (261)	24,1 (92)	0.330
Ei	72,5 (361)	74,6 (288)	75,5 (360)		72,4(215)	73,9(420)	75,1(148)	75,6(226)		73,7 (718)	75,9 (290)	
<b>Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvatusten</b>												
Kyllä	24,7 (123)	26,7 (103)	23,1 (110)	0.471	18,9(56)	23,4(133)	28,4(56)	30,4(91)	0.005	23,3 (228)	28,0 (107)	0.069
Ei	75,3 (375)	73,3 (283)	76,9 (367)		81,1(241)	76,6(435)	71,6(141)	69,6(208)		76,7 (751)	72,0 (275)	
<b>Ryhmäohjaus ja -tuki, kasvatusten</b>												
Kyllä	20,3 (101)	12,2 (47)	14,0 (67)	0.002	18,9(56)	14,8(84)	18,3(36)	13,0(39)	0.162	16,6 (163)	13,6 (52)	0.167
Ei	79,7 (397)	87,8 (339)	86,0 (410)		81,1(241)	85,2(484)	81,7(161)	87,0(260)		83,4 (816)	86,4 (330)	
<b>Ryhmäohjaus ja -tuki, verkossa</b>												
Kyllä	10,0 (50)	8,5 (33)	8,0 (38)	0.504	5,1(15)	8,3(47)	10,7(21)	12,7(38)	0.008	7,0 (69)	13,9 (53)	<.001
Ei	90,0 (448)	91,5 (353)	92,0 (439)		94,9(282)	91,7(521)	89,3(176)	87,3(261)		93,0 (910)	86,1 (329)	

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021	2020	≤ 2019	p-arvo	17–21	22–26	27–31	≥ 32	p-arvo	Päiväopinnot	Muu kuin päiväopinnot	p-arvo
	(n = 502)	(n = 387)	(n = 477)		(n = 300)	(n = 570)	(n = 197)	(n = 299)		(n=984)	(n=382)	
Mieluisin tapa	% (n)	% (n)	% (n)		% (n)	% (n)	% (n)	% (n)		% (n)	% (n)	
<b>Ei merkitystä millä tavalla ohjausta ja tukea tarjotaan</b>												
Tavalla ei merkitystä	8,8 (44)	12,4 (48)	12,6 (60)	0.116	10,4(31)	12,4(71)	7,1(14)	12,0(36)	0.197	10,6 (104)	12,0 (46)	0.453
Tavalla oli merkitystä	91,2 (454)	87,6 (338)	87,4 (417)		89,6(266)	87,5(497)	92,2(183)	88,0(263)		89,4 (875)	88,0 (336)	

Mieluisinta tapaa saada hyvinvointiin liittyvää ohjausta ja tukea kartoitettiin monivalintakysymyksellä, jossa opiskelija sai valita yhdestä kolmeen mieluisinta vaihtoehtoa. Mieluisimmat vaihtoehdot olivat reilun kolmasosan valitsemat kasvatusten tapahtuva yksilöohjaus ja -tuki (37%) sekä verkossa toteutettava yksilöohjaus ja -tuki (35%). Viidesosa opiskelijoista (20%) valitsi mieluisimpien hyvinvointiin liittyvien ohjauksen ja tuen tapojen joukkoon itsenäisesti luettavan, verkossa saatavilla olevan materiaalin. (Taulukko 17.)

Taulukko 17. Mieluisin tapa saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin (n = 1347).

<b>Mieluisin tapa saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin</b>	<b>n</b>	<b>%*</b>
Yksilöohjaus ja -tuki, kasvatusten	985	37,1
Yksilöohjaus ja -tuki, verkossa	475	35,3
Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali	270	20,0
Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvatusten	197	14,6
Ryhmäohjaus ja -tuki, kasvatusten	158	11,7
Ei merkitystä millä tavalla ohjausta ja tukea tarjotaan	158	11,7
Ryhmäohjaus ja -tuki, verkossa	76	5,6

\*Vastaja sai valita 1-3 vaihtoehtoa.

Taustamuuttujista opintojen aloittamisajankohdalla, iällä ja opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys mieluisampaan tapaan saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin. (Taulukko 18.) Iällä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys kasvatusten hyvinvointiin tarjottuun yksilöohjaukseen ja -tukeen ( $p < .001$ ). 17–21-vuotiaista neljä viidesosaa (80%) ja lähes saman verran (76%) 22–26-vuotiaista koki tämän mieluisaksi hyvinvoinnin ohjaustavaksi, kun taas 27–31-vuotiaista opiskelijoista reilu kaksi kolmasosaa (71%) ja 32-vuotiaista tai vanhemmista alle kaksi kolmasosaa (64%) valitsi kasvatusten toteutetun yksilöohjauksen ja -tuen mieluisaksi.

Opiskelumuodolla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys sekä kasvatusten ( $p < .001$ ) että verkossa ( $p < .001$ ) hyvinvointiin tarjottuun yksilöohjaukseen ja -tukeen sekä verkossa hyvinvointiin tarjottuun ryhmäohjaukseen ja -tukeen ( $p < .001$ ). Päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan alle neljä viidesosaa (77%) ja muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan alle kaksi kolmasosaa (64%) koki kasvatusten hyvinvointiin tarjotun yksilöohjauksen ja -tuen mieluisaksi ohjaustavaksi. Verkossa tarjotun yksilöohjauksen ja -tuen koki muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan yli kaksi viidesosaa (43%) ja päiväopintoja suorittavista opiskelijoista vajaa kolmasosa (32%) mieluisaksi hyvinvoinnin ohjaustavaksi.

Verkossa hyvinvointiin tarjotun ryhmäohjauksen ja -tuen koki mieluisaksi ohjaustavaksi muita kuin päiväopintoja suorittavista opiskelijoista hiukan vajaa kymmenesosa (9%) ja päiväopintoja suorittavista opiskelijoista 4%.

Taulukko 18. Opintojen aloittamisajankohdan, iän ja opiskelumuodon yhteys mieluisimpaan tapaan saada ohjausta ja tukea hyvinvointiin.

Taustamuuttuja	Opintojen aloittamisajankohta				Ikä				Opiskelumuoto			
	2021	2020	≤ 2019	p-arvo	17–21	22–26	27–31	≥ 32	p-arvo	Päiväopinnot	Muu kuin päiväopinnot	p-arvo
Mieluisin tapa	(n = 502) % (n)	(n = 387) % (n)	(n = 477) % (n)		(n = 300) % (n)	(n = 570) % (n)	(n = 197) % (n)	(n = 299) % (n)		(n=984) % (n)	(n=382) % (n)	
<b>Yksilöohjaus ja – tuki, kasvatusten</b>												
Kyllä	74,7 (367)	69,3 (264)	74,5 (351)	0.137	79,7 (231)	75,7 (427)	70,8 (138)	63,6 (187)	<b>&lt;.001</b>	76,9 (743)	63,9 (241)	<b>&lt;.001</b>
Ei	25,3 (124)	30,7 (117)	25,5 (120)		20,0 (59)	24,3 (137)	29,2 (57)	36,4 (107)		23,1 (223)	36,1 (136)	
<b>Yksilöohjaus ja – tuki, verkossa</b>												
Kyllä	32,6 (160)	37,3 (142)	36,3 (171)	0.296	27,6 (80)	34,8 (196)	41,0 (80)	39,8 (117)	<b>0.005</b>	32,3 (312)	43,0 (162)	<b>&lt;.001</b>
Ei	67,4 (331)	62,7 (239)	63,7 (300)		72,4 (210)	65,2 (368)	59,0 (115)	60,2 (177)		67,7 (654)	57,0 (215)	
<b>Itsenäisesti luettava, verkossa saatavilla oleva materiaali</b>												
Kyllä	21,2 (104)	19,9 (76)	18,7 (88)	0.625	19,3 (56)	19,5 (110)	21,5 (42)	20,4 (60)	0.921	19,9 (192)	20,7 (78)	0.738
Ei	78,8 (387)	80,1 (305)	81,3 (383)		80,7 (234)	80,5 (454)	78,5 (153)	79,6 (234)		80,1 (774)	79,3 (299)	
<b>Sekä yksilö- että ryhmäohjaus, verkossa ja kasvatusten</b>												
Kyllä	15,1 (74)	15,0 (57)	13,8 (65)	0.832	9,7 (28)	13,8 (78)	16,4 (32)	19,7 (58)	<b>0.005</b>	13,4 (129)	18,0 (68)	<b>0.029</b>
Ei	84,9 (417)	85,0 (324)	86,2 (406)		90,3 (262)	86,2 (486)	83,6 (163)	80,3 (236)		86,6 (837)	82,0 (309)	
<b>Ryhmäohjaus ja – tuki, kasvatusten</b>												
Kyllä	14,3 (70)	8,4 (32)	11,9 (56)	<b>0.029</b>	10,0 (29)	10,8 (61)	14,9 (29)	13,3 (39)	0.283	11,7 (113)	11,7 (44)	0.989
Ei	85,7 (421)	91,6 (349)	88,1 (415)		90,0 (261)	89,2 (503)	85,1 (166)	86,7 (255)		88,3 (853)	88,3 (333)	
<b>Ryhmäohjaus ja – tuki, verkossa</b>												
Kyllä	6,5 (32)	6,8 (26)	3,8 (18)	0.099	4,1 (12)	4,8 (27)	8,7 (17)	6,5 (19)	0.117	4,1 (40)	9,3 (35)	<b>&lt;.001</b>
Ei	93,5 (459)	93,2 (355)	96,2 (453)		95,9 (278)	95,2 (537)	91,3 (178)	93,5 (275)		95,9 (926)	90,7 (342)	
<b>Ei merkitystä millä tavalla ohjausta ja tukea tarjotaan</b>												

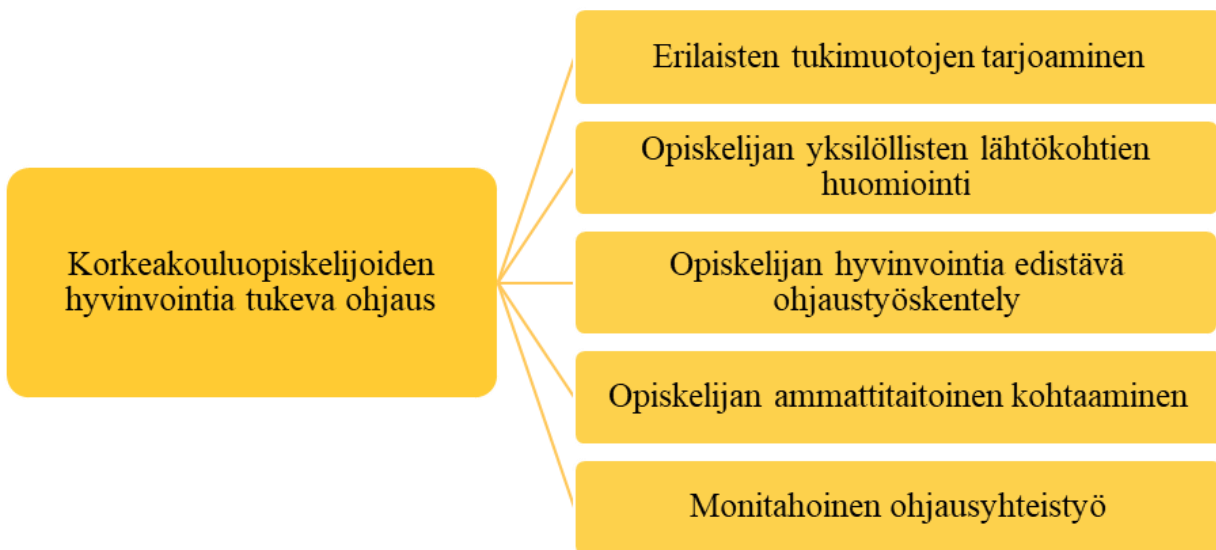


Tavalla ei merkitystä	10,0 (49)	13,6 (52)	12,1 (57)	0.239	12,1 (35)	12,1 (68)	8,7 (17)	12,9 (38)	0.532	11,2 (108)	12,7 (48)	0.425
Tavalla oli merkitystä	90,0 (442)	86,4 (329)	87,9 (414)		87,9 (255)	87,9 (496)	91,3 (178)	87,1 (256)		88,8 (858)	87,3 (329)	

---

## 5.4 Korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemus opiskelijahyvinvointia edistävästä ohjauksesta ja tuesta

Korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemuksen mukaan opiskelijoille hyödyllinen ja toimiva ohjaus ja tuki oli erilaisten tukimuotojen tarjoamista, opiskelijan yksilöllisten lähtökohtien huomiointia, opiskelijan hyvinvointia edistävää ohjaustyöskentelyä, opiskelijan ammattitaitoista kohtaamista sekä monitahoista ohjausyhteistyötä (Kuvio 2).



Kuvio 2. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia tukeva ohjaus.

### 5.4.1 Erilaisten tukimuotojen tarjoaminen

Erilaisten tukimuotojen tarjoaminen oli henkilökohtaista ohjausta, vertaistuen mahdollistamista, ryhmätoiminnan järjestämistä, verkkotyöskentelyn hyödyntämistä, opintoihin sisällytettyä ohjausta, konkreettisen avun antamista ja matalan kynnyksen avun tarjoamista.

*Henkilökohtainen ohjaus* koettiin erinomaisesti toimivaksi ja tulokselliseksi tukimuodoksi. Sen tarve oli ollut suuri ja sitä hyödynnettiin paljon keskeisenä ohjaustyön työkaluna.

Henkilökohtaista ohjausta saaneet opiskelijat olivat antaneet saamastaan ohjauksesta paljon kiitosta.

*“Hlökohtainen ohjaus ehdottomasti parasta ja tuloksellisinta.” V1*

Myös *vertaistuen mahdollistaminen* nähtiin tärkeänä ja merkittävänä tukimuotona. Samassa tilanteessa olevat opiskelijat hyötyivät toisiltaan saamasta vertaistuesta erilaisissa vertaisryhmissä sekä vertaismentoroinnin avulla. Vertaiskokemukset olivat auttaneet opiskelijoita erilaisten elämän haasteiden ja erityisesti opintojen loppupuolella ilmenneen epävarmuuden tunteen käsittelyssä.

*“Opiskelijoiden antama vertaistuki toinen toisilleen on myös merkittävää...tätä järjestetään esim. vertaismentoroinnilla.” V9*

*Ryhmätoiminnan järjestäminen* edisti niin vertaistuen saamista, kuin opiskelijoiden ryhmäytymistä ja ryhmähengen muodostumista. Opiskelijat olivat palautteen perusteella hyötäneet eri teemojen, kuten ajanhallinnan, ympärille rakennetuista ryhmistä ja työpajoista. Erilaiset ryhmähenkeä tukevat toimet kuten tutorkoulutus, ryhmätykset ja muut ryhmähenkeä edistävät hetket sekä ohjaajan osallistuminen niihin koettiin henkilökunnan näkökulmasta tärkeiksi tukimuodoiksi opiskelijoille. Toisaalta esiin myös tuotiin, että osa opiskelijoista oli erittäin kielteisiä ryhmiin osallistumisen suhteen.

*“...ja koska tutkitusti yksilö hyötyy hyvästä ryhmähengestä niin opintojen läpäisyn kuin arjessa jaksamisen kannalta, olen pitänyt yhtenä keskeisenä tehtävänä olla mukana kaikenlaisissa ryhmähengen muodostumista ja ryhmäprosessia tukevissa toimissa (ryhmätykset, tuutorikoulutukset jne.)...” V11*

Erilaisen *verkkotyöskentelyn hyödyntäminen* opiskeluvalmiuksiin ja -taitoihin sekä psykologiseen joustavuuteen liittyvissä teemoissa koettiin opiskelijoille toimivaksi tukimuodoksi, josta myös opiskelijat itse olivat ohjaajien saaman palautteen perusteella kokeneet hyötывänsä. Verkkokurssien avulla opiskelijoiden oli mahdollista työstää teemoja myös itsekseen. Erityisesti etäopiskeluaikana hyvinvointiteemaiset verkkowebinaarit olivat opiskelijoiden keskuudessa haluttuja. Verkkopohjaiset keskustelut sen sijaan eivät olleet suosittuja.

*“Verkkokurssien käytöstä yksilöohjauksen ohella on myös hyviä kokemuksia, sillä niiden tarjoama materiaali ja tehtävät auttavat opiskelijaa työstämään eri teemoja myös varsinaisten ohjaustilanteiden ulkopuolella.” V12*

*Opintoihin sisällytetty ohjaus* kuten ohjaajan opiskelijaryhmissä pitämät tunnelmatunnit, ajankäyttöön ja arjenhallintaan liittyvät teemaluennot opintojen ohessa ja vertaismentoreiden vierailut ensimmäisen vuoden opiskelijaryhmissä nähtiin opiskelijoita tukeviksi toimiksi. Jo valmiiksi lukujärjestyksiin ja opintopolkuihin suunnitellun ja rakennetun ohjauksen ja tuen koettiin saavuttavan opiskelijat parhaiten.

Toisinaan opiskelijaa tuki henkilökunnan näkökulmasta parhaiten *konkreettisen avun antaminen*. Ohjaaja auttoi opiskelijoita tarvittaessa heidän jaksamisensa ja voimiensa puutteiden vuoksi kaikessa mahdollisessa, kuten yhteydenpidossa Kelan tai Työ- ja elinkeinotoimiston kanssa. Konkreettista apua tarjottiin lisäksi oppimateriaalin haussa ja opintotehtävien kirjoittamisessa.

Epävirallisempänä tukimuotona *matalan kynnyksen avun tarjoaminen* koettiin myös hyödylliseksi tueksi opiskelijoille. Se käsitti epävirallisia, ennalta suunnittelemattomia opiskelijakohtaamisia, matalan kynnyksen keskusteluapua ja opiskelijan rinnalla kulkemista.

*“Kohtaan opiskelijoita käytävillä ja auloissa, tarjoan heille usein kahvia, ja moni sanoo sen olevan päivän piristys ja juuri sitä mitä nyt kaipasi. Pienillä asioilla voi siis olla iso vaikutus. Kysyn kuulumisia - siitä kysymyksestä avautuu joskus lyhyempiä, joskus pidempiä keskusteluja.” V15*

#### 5.4.2 Opiskelijan yksilöllisten lähtökohtien huomiointi

Opiskelijan yksilöllisten lähtökohtien huomiointi koostui yksilöllisen ohjausvuorovaikutusvälineen valinnasta, oikea-aikaisen ohjauksen mahdollistamisesta, yksilöllisen ohjausjakson järjestämisestä sekä opiskelijan yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden huomioimisesta.

*Yksilöllisen ohjausvuorovaikutusvälineen valinta* käsitti henkilökohtaisen ohjauksen tarjoamista erilaisin keinoin, kuten kasvotusten koululla tai verkossa. Ohjauksen sisällöstä riippuen riittävän toimiviksi keinoiksi saatettiin kokea myös sähköpostiviestittely ja

puhelinkeskustelu. Tärkeäksi koettiin se, että opiskelija pääsi itse vaikuttamaan ohjauksen järjestämistapaan.

*“Monet opiskelijat ovat olleet tyytyväisiä siihen, että tapaamiset järjestetään opiskelijan toivomalla tavalla eli kasvotusten koululla tai etänä.” V10*

Merkitykselliseksi vastaajien toimesta koettiin *oikea-aikaisen ohjauksen mahdollistaminen* opiskelijoille. Ohjausta koettiin tärkeäksi tarjota joustavasti ja juuri silloin, kun opiskelija koki tarvetta keskustelulle. Tärkeäksi nähtiin vastata opiskelijan yhteydenottoon mahdollisimman pienellä viiveellä ja tiedottaa opiskelijaa keskeisistä asioista oikea-aikaisesti. Lisäksi koettiin, että erityisesti aikuisopiskelijoiden kohdalla riittävän ohjauksen tarjoaminen opintojen alkuvaiheessa aikaisemman osaamisen näyttöön liittyen tehosti opintojen loppuun saattamista. Tarpeellisena nähtiin myös panostus opintojen loppupuolella tarjottuun tukeen muun muassa tuolloin tavallisesti esiintyvän epävarmuuden tunteen käsittelyyn. Ohjauksen oikea-aikaisuudella nähtiin olevan ennaltaehkäisevä vaikutus opiskelijan haasteiden suurenemiselle.

*“Oikea-aikaisuus voi tukea kriittisessä tilanteessa opiskelijaa siten, että ongelma ei pääse laajenemaan ja pidempää ohjaussuhdetta ei tarvita.” V7*

Opiskelijoille nähtiin tärkeäksi *yksilöllisen ohjausjakson järjestäminen*, mikä sisälsi riittävästi tapaamiskertoja ja riittävän pitkiä tapaamisia, jolloin juurisyyt opiskelijan ongelmiin saatiin esille ja niitä päästiin työstämään. Tapaamisten tiiviys nähtiin merkitykselliseksi; ohjauksen aluksi tapaamisia saatettiin tarvita enemmän ja tiiviimmin kun taas ohjauksen loppua kohti vähemmän ja harvemmin. Lyhyehkö, muutaman kerran työskentely nähtiin toimivaksi ratkaisukeskeisesti opiskelijan haasteisiin paneutuessa. Ohjausjaksolla opiskelijaa saatettiin tavata esimerkiksi kolmen viikon välein, jolloin tapaamisten väliin jäävä aika koettiin tärkeäksi ohjauksessa keskusteltujen asioiden opiskelijan arkeen integroitumiseksi.

*“Oma kokemukseni on, että henkilökohtaisessa ohjauksessa aluksi tarvitaan useampia tapaamisia ja tiivistä työskentelyä, että opiskelijan tilanne ja haasteet avautuvat. Monestihan on niin, että opintojen etenemistä vaikeuttaa asiat, joista opiskelija ei tule ekalla kerralla puhumaan. Sitten kun opinnot saadaan jollain tavalla pyörimään, ohjauskertoja harvennetaan ja jossain vaiheessa päädytään tilanteeseen, että ei enää sovita uutta aikaa vaan opiskelija varaa sitten aikaan matalalla kynnyksellä, jos tarvetta.” V13*

*Yksilöllisten tarpeiden ja tavoitteiden huomiointi* käsitti ohjausta opiskelijan yksilöllisistä lähtökohdista käsin sekä opiskelijan kokonaisvaltaista huomiointia ulottuen niin opiskelijan henkilökohtaiseen elämäntilanteeseen kuin esimerkiksi hänen mahdollisiin taloudellisiin haasteisiinsa. Erityisen tärkeäksi koettiin, että ohjauksen lähtökohtana olivat aina opiskelijan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet, jotka tuli pohtia kunkin opiskelijan kohdalla erikseen, yhdessä opiskelijan kanssa.

*“Keskustelussa opiskelija on aina keskiössä. Hänen lähtökohtansa, tavoitteensa, kiinnostuksen kohteensa ja unelmansa sekä motivaationsa on koko ohjauksen ydin. Ohjaus perustuu siis aina yksilölliseen kohtaamiseen.” V8*

#### 5.4.3 Opiskelijan hyvinvointia edistävä ohjaustyöskentely

Opiskelijan hyvinvointia edistävää ohjaustyöskentelyä oli opiskelijan tukeminen kokonaistilanteensa hahmottamisessa, opiskelijan toimijuuden tukeminen, ratkaisujen etsiminen opiskelijan haasteisiin, opiskelijan myönteisen minäkuvan vahvistaminen sekä teorian tiedon hyödyntäminen.

*Opiskelijaa tuettiin kokonaistilanteensa hahmottamisessa* avaamalla ja selkeyttämällä tilannetta keskustellen hänen kanssaan. Tärkeäksi koettiin, että opiskelija saatiin uskaltautumaan useampien tapaamisten myötä avautumaan tilanteestaan ja haasteistaan. Opiskelijan tukeminen tarkastelemaan kokonaistilannettaan erilaisista ja uusista näkökulmista, opiskelijan tilanteen ja tunteiden normalisointi sekä nykyhetkeen ja tulevaisuuteen keskittyminen koettiin merkityksellisiksi. Ohjauksessa hyödynnettiin myös yhteenvetojen tekemistä opiskelijan tilanteesta.

*“...vaan keskittyä ohjauksessa toiveikkaasti tähän hetkeen ja tulevaisuuteen. Tämä usein auttaa myös opiskelijaa jättämään vaikeita asioita taakse.” V8*

*Opiskelijan toimijuutta tuettiin* kannustamalla opiskelijaa tekemään mahdollisimman paljon itse ja antamalla näin toimijuus ohjausprosessissa opiskelijalle itselleen. Ohjaustapaamisissa nähtiin tärkeäksi, että opiskelija hoiti asioita tuettuna, mutta itse, ja ohjaaja teki mahdollisimman vähän opiskelijan puolesta. Opiskelijan toimijuutta vahvistettiin kyselemisen, aktiivisen kuuntelun ja dialogin avulla. Henkilökohtaisessa ohjauksessa ja esimerkiksi verkkokursseilla koettiin tärkeäksi opiskelijan saamien oppien integroituminen

opiskelijan arkeen, jolloin opiskelijan toimijuus saattoi vahvistua. Toimijuutta tukeviksi tekijöiksi koettiin myös työnjaon mahdollistaminen ohjauksessa opiskelijan toiveiden mukaan ja opiskelijan tukeminen ryhmän jäsenenä.

*“Olennaista on kuitenkin aina ohjattavan oma aktiivinen rooli...” V3*

*Opiskelijan haasteisiin etsittiin ratkaisuja* kahdenkeskisesti henkilökohtaisista asioista keskustelemalla, ratkaisukeskeisesti ongelmiin paneutumalla, avoimesti asioita opiskelijan kanssa esiin nostamalla ja mielekkäitä opiskelu- ja arkirutiinityökaluja kehittämällä. Ohjauksessa juurisyyt koettiin tärkeiksi saada esiin, jotta niitä päästiin työstämään opiskelijan kanssa. Haasteita pohdittiin opiskelijan kanssa vapaan keskustelun avulla, herättelemällä opiskelijaa pohtimaan elämän tuomia haasteita ja ohjaamalla opiskelijaa suorittamaan esimerkiksi verkkokursseja, jotka auttoivat opiskelijaa työstämään haasteitaan myös ohjauksen ulkopuolella. Opiskelijoille avattiin erilaisia vaihtoehtoja ja mahdollisuuksia, esiteltiin erilaisia tukimuotoja, jäsennettiin opintojen sisältöä ja tarvittaessa annettiin neuvontaa esimerkiksi valinnaisissa opinnoissa. Kokonaisvaltaista ratkaisua pohdittiin yhdessä opiskelijan kanssa, huomioiden opiskelijan kokonaistilanne ja yksilöllisyys. Yhdessä opiskelijan kanssa keskustelemalla löydetyt toimivat ratkaisut koettiin erityisen merkityksellisiksi.

*“Kun huomaa, että jonkin opiskelijan käyttäytyminen, tehtävien palautus tms. on muuttunut, niin ottaa asian esille. Silloin yleensä kuulee aika paljon asioita, jotka selittävät muutosta.” V17*

*“Opintojen jäsentäminen ja erilaisten mahdollisuuksien sekä vaihtoehtojen avaaminen helpottaa opiskelijoiden epävarmuutta ja ahdistusta. Esittelen myös erilaiset tuen muodot esim. opintoihin liittyvät tukipajat, kuraattoripalvelut, seurakunnan oppilaitostyöntekijöiden palvelut ja YTHS:n palvelut.” V19*

Opiskelijat olivat hyötynet *myönteisen minäkuvan vahvistamisesta*, kuten tietoisuus- ja tunnetaitojen, hyväksynnän ja psykologisen joustavuuden harjoittelusta. Itsemyötätunnon harjoittelussa hyödyllisiksi työkaluiksi koettiin erilaiset harjoitteet, ajatusleikit ja jaetut kokemukset. Psykologisen joustavuuden taitoja oli onnistuneesti käsitelty myös esimerkiksi verkkokurssein. Erityisesti opintojen loppupuolella opiskelijat olivat hyötynet epävarmuuden ja ahdistuksen tunteen käsittelystä sekä tiedosta, että epävarmuus voi hälventyä työelämään siirryttäessä.

*“Opintojen loppupuolella ohjaustapaamisilla epävarmuus alkaa usein lisääntyä, mutta lyhyetkin keskusteluhetket voivat auttaa tämän haasteen äärellä paljon. Tärkeänä näillä tapaamisilla on koettu esimerkiksi vertaiskokemukset, epävarmuuden ja ahdistuksen tunteen käsittely sekä tietoisuus- ja tunnetaidot. Joskus opiskelijaa helpottaa pelkästään se tieto, että epävarmuus lisääntyy opintojen loppua kohden ja tunne voi normalisoitua kun työelämä alkaa.” V7*

Teoriatiedon hyödyntäminen näyttäytyi ohjauksen taustateorioiden ja tutkitun tiedon sekä esimerkiksi lyhytohjausmallin hyödyntämisenä opiskelijoiden tukemisessa ja ohjaamisessa. Ohjaustyössä hyödynnettiin erilaisia terapeuttisia menetelmiä kuten hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisia menetelmiä sekä ratkaisukeskeisiä terapeuttisia työkaluja, joiden koettiin antavan ohjaustyöskentelyyn hyvän viitekehyksen.

*“Ohjaustyötä tukee myös ratkaisukeskeiset terapeuttiset työkalut, joiden tarkoituksena on tunnistaa arjen tavoitteita ja toimintatapoja, jotka tukevat hyvinvointia ja mielekästä elämää. Tavoitteena ei ole niinkään tunnistaa ongelmia, vaan tukeutua vahvuuksiin ja opiskelijalle hyväksi havaittuihin toimintatapoihin.” V7*

#### 5.4.4 Opiskelijan ammattitaitoinen kohtaaminen

Opiskelijan ammattitaitoisessa kohtaamisessa keskeistä oli toimiva ohjaussuhde, opiskelijan inhimillinen kohtaaminen, erilaisten vuorovaikutusmenetelmien tilanteen mukainen käyttö sekä ohjaajan opinto-osaaminen.

*Toimiva ohjaussuhde* rakentui opiskelijan tuntemisesta, opiskelijan ja ohjaajan yhteispelistä, opiskelijan rinnalla kulkemisesta, ohjaajan opiskelijalle osoittamasta taustatuesta ja yhteistyösuhteen arvioinnista. Tärkeäksi koettiin, että opiskelija ja ohjaaja saattoivat kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta, olla toinen toistensa tukena sekä jakaa samankaltaiset tavoitteet. Ohjaajan roolin koettiin olevan opiskelijan taustatukijana, ja opiskelijan nähtiin tärkeäksi tiedostaa tämän taustatuen olemassaolo, mikäli hän sitä tarvitsi. Jatkuva yhteistyösuhteen arviointi oli olennaista opiskelijan tavoitteiden, arvojen ja elämäntilanteen jatkuvan muutoksen vuoksi.

*“Opiskelijoiden tunteminen pidemmällä aikavälillä auttaa luomaan luottamuksellisen ohjaussuhteen.” V4*



*Opiskelijan inhimillinen kohtaaminen*, kuten hyväksyvä läsnäolo, myötätunnon osoittaminen, kohteliaisuus, huomioisuus, avuliaisuus sekä opiskelijan rauhoittaminen ja piristäminen koettiin merkityksellisiksi ohjaustyössä. Ohjaus koettiin tärkeäksi toteuttaa rehellisesti ja opiskelijalle läpinäkyvästi sekä niin, että ohjaajan tuli avoimesti myöntää opiskelijalle, ellei hän kyennyt tarjoamaan opiskelijan tilanteeseen apua. Tärkeäksi nähtiin, että ohjaaja yrittäisi pidättäytyä tekemästä opiskelijasta tai hänen tilanteestaan oletuksia. Minkäänlaisen syyllistämisen, vikojen tai pieleen menneiden asioiden etsimisen tai menneisyyteen katsomisen ei katsottu kuuluvan hyvään ohjaukseen. Ohjauksen ilmapiiriä kevennettiin poistamalla opiskelijan suorituspaineita, hyödyntämällä huumoria ja juttelemalla merkityksettömistäkin asioista.

*“Olen kuullut terveisiä, että kovin montaa paikkaa ja kohtaamista ei opiskeluaikana ole, jossa oltaisiin kiinnostuneita opiskelijoiden kuulumisista niin, ettei siihen sisälly mitään painetta suorittaa mitään...Kahdenkeskisissä keskusteluissa hyväksyvällä läsnäololla on suuri merkitys, siinäkin voi välittyä viesti: nyt ei tarvitse suorittaa.”*

V15

*“Tapaamisilla saa ja kuuluu myös nauraa ja jutella välillä ihan merkityksettömiäkin asioita, sillä se luo myös yhteenkuuluvuuden tunnetta.” V7*

Ohjauksessa käytettiin tilanteen mukaan erilaisia vuorovaikutusmenetelmiä, kuten pitkiä tai lyhyitä keskusteluja, korkeakoulun käytävillä ohimennen käytyjä keskusteluja, laaja-alaisia ja kahdenkeskisiä keskusteluja, yhteistä vapaata keskustelua, kyselemistä, aktiivista kuuntelua ja dialogia. Hyvät yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot nähtiin ohjaajalle tarpeellisiksi. Jo lyhyillä ja vain ohimennenkin käydyillä keskusteluilla sekä osoittamalla kiinnostusta opiskelijan kuulumisia kohtaan saattoi vastaajien kokemuksen mukaan olla opiskelijalle suuri merkitys ja hyöty. Perusteellisempien ja syvällisempien keskustelujen nähtiin soveltuvan henkilökohtaisten ja luottamuksellisten asioiden käsittelyyn.

*“Pitää siis olla ... hyvät yhteistyö- ja vuorovaikutustaidot.” V8*

*Ohjaajan opinto-osaaminen* koettiin tärkeäksi opiskelijan ammattitaitoisen kohtaamisen toteutumiseksi. Ohjaajan tuli tuntee opiskelijoiden opintosuunnitelmaa sekä ymmärtää nykypäiväisen opiskelun luonnetta korkeakouluissa.

#### 5.4.5 Monitahoinen ohjausyhteistyö

Monitahoinen ohjausyhteistyö oli ohjaajan verkosto-osaamista, moniammatillisen ohjauksen toteuttamista yhteistyössä eri tahojen kanssa sekä opiskelijan ohjaamista tarvittavan avun piiriin.

*Ohjaajan verkosto-osaaminen* edellytti sitä, että ohjaajalla oli hyvät verkostot ja ohjaajalla oli laajasti tietämystä erilaisista hyödynnettävissä olevista ohjausverkostomahdollisuuksista. Ohjaajan tuli olla tietoinen sekä oman organisaation että sen ulkopuolisten tahojen tarjolla olevista tukipalveluista ja hänellä tuli olla hyvää verkostoihin liittyvää paikallistuntemusta. Ohjaajan oli tärkeää toteuttaa varsinaisen ohjaustyön taustalla yhteistyötä oman korkeakoulun muiden ammattiryhmien, johdon sekä opiskelijayhdistysten kanssa sekä pitää korkeakoulun johto ajan tasalla opiskelijoiden hyvinvoinnin tilasta.

*“...yhteistyö opinto-ohjaajien ja opettajien sekä oppilaitoksen johdon sekä opiskelijayhdistyksen kanssa on tärkeää. On tärkeää, että johto on perillä siitä, miten opiskelijat voivat.” V9*

*Moniammatillisen ohjauksen toteuttaminen yhteistyössä eri tahojen kanssa* oli verkoston pyytämistä mukaan ohjaukseen, ohjauksen toteuttamista käytännössä eri tahojen, kuten koulutuspäälliköiden, koulutusvastaavien, opettajien ja tutoropettajien, opintopsykologien, -kuraattoreiden, ja -neuvojen sekä muiden niin oman kuin ulkopuolisten organisaatioiden kuten YTHS:n ja Oma väylän asiantuntijoiden kanssa. Eri ammattiryhmien välisen yhteistyön kuvattiin tärkeäksi olevan joustavaa, ja opiskelijoille nähtiin tärkeäksi tarjota käytännössä monialaista tukea esimerkiksi moniammatillisten yhteistapaamisten muodossa. Yhteistapaamiset opiskelijan ja eri ammattiryhmien kuten opinto-ohjaajien, opettajien ja kuraattorin kesken koettiin toimiviksi. Verkostotapaamiset erityisesti mielenterveys- ja terveyshaasteiden sekä sosiaalisten haasteiden kanssa painivien opiskelijoiden kanssa koettiin merkityksellisiksi ja toimiviksi. Joissain tapauksissa myös opiskelijan perheen tai muiden läheisten osallistuminen ohjaukseen koettiin merkitykselliseksi.

*“Monimutkaisemmissa tapauksissa verkostoyhteistyö on ollut ratkaisevan tärkeää. Kun tapauskohtaisesti relevantit eri alojen ammattilaiset kokoontuvat yhdessä opiskelijan kanssa hänen tilanteensa äärelle, moniin asioihin voi löytää ratkaisun*

*kerralla. Myös suunnitelman laatiminen tilanteen purkamiseksi on helppoa, kun eri tahojen edustajat ovat paikalla. Tämä myös sitouttaa opiskelijaa toimimaan.” V12*

Toisinaan opiskelijan tarpeen ja tilanteen vaatiessa nähtiin tärkeäksi *ohjata opiskelija tarvittavan avun piiriin*. Opiskelija ohjattiin tarvittaessa muiden korkeakoulun opiskelijahyvinvointia tukevien tahojen ammattilaisille, kaupungin tarjoamien tukipalvelujen tai seurakunnan tukimuotojen piiriin. Opiskelijan puolesta saatettiin myös hoitaa ajanvarauksen tekeminen, mikäli opiskelijan voimavarat eivät siihen riittäneet. Tärkeäksi nähtiin myös kannustaa ja rohkaista opiskelijoita hakemaan itselleen tarvittaessa muuta ammattiapua. Lisäksi tuotiin esiin, että opiskeluterveydenhuollon palveluihin pääsyn tulisi toimia sujuvasti ja tehokkaasti ilman pitkää jonottamista.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu

Tämän tutkimuksen avulla tuotettiin tietoa korkeakouluopiskelijoiden tuen ja ohjauksen tarpeista sekä korkeakouluopiskelijoille hyödyllisestä ja toimivasta ohjauksesta ja tuesta. Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että korkeakouluopiskelijoilla on monenlaisia tarpeita liittyen niin heidän hyvinvointiinsa kuin opiskeluun, ja korkeakoulut voivat tukea heitä yksilöllisellä, hyvinvointia edistävällä ja ammattitaitoisella ohjauksella eri menetelmin ja yhteistyössä eri tahojen kanssa. Tutkimustulokset tarjoavat hyödyllistä ja ajankohtaista tietoa korkeakouluille opiskelijahyvinvoinnin edistämiseen ja ohjaus- ja tukipalvelujen kehittämiseen.

Opiskelijoiden ja opiskelijahyvinvoinnin parissa korkeakouluissa työskentelevän henkilöstön kokemukset opiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeista olivat pitkälti yhteneväisiä. Molempien kokemusten mukaan tarpeita havaittiin opintojen sisällössä ja suorittamisessa kuten opintojen suunnittelemisessa, etenemisessä ja opintoihin liittyvässä tiedon tarpeessa. Opintojen lisäksi ohjausta kaivattiin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin, yksinäisyyteen ja kiusaamiskokemuksiin. Hyvinvointiin liittyviä ohjauksen tarpeita olivat muun muassa mielenterveyden ja fyysisen hyvinvoinnin haasteet. Tutkimustulosten perusteella havaittiin myös, että opiskelijat tarvitsivat tukea ja ohjausta opiskelukykyyn, kuten oppimisvaikeuksiin, motivaatio- ja keskittymishaasteisiin, yksilöllisiin järjestelyihin sekä vaikeuksiin käyttää tietojärjestelmiä ja kirjastopalveluita.

Opiskelijoilta ei tässä tutkimuksessa kartoitettu palveluohjauksen tai ammatillisen kasvun tukemisen tarpeita, jotka henkilöstön kokemuksissa nousivat lisäksi esiin. Palveluohjauksen tarvetta henkilöstö kuvasi opiskelijan ohjaamisena yhteydenpidossa eri tahojen kanssa, erilaisten hakemusten täyttämisenä sekä tuen piiriin ja jatkohoitoon ohjaamisena. Opiskelijat tarvitsivat tukea ammatilliseen kasvuun, urasuunnitelmiin, alavalintaan ja tulevaan työelämään liittyviin asioihin. Henkilöstön kokemuksissa tuli esiin, että opiskelijoiden avun tarve vaihteli opiskelijan opintojen vaiheen ja iän mukaan. Myös opiskelijoiden kokemusten pohjalta oli nähtävissä avun tarpeiden vaihtelua riippuen opintojen aloittamisajankohdasta, iästä ja opiskelumuodosta.

Tämän tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että yleisimpiä ohjauksen tarpeita olivat opintoihin, kuten niiden sisältöön, suorittamiseen ja etenemiseen liittyvät asiat. Puolet opiskelijoista koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea opintoihin. Opintojen aloittamisajankohdan suhteen yleisintä oli kaivata ohjausta ja tukea opintoihin vähintään kaksi vuotta opiskelleiden opiskelijoiden keskuudessa. Myös opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemusten mukaan opiskelijat tarvitsivat ohjausta opintojen etenemisen muutoksiin. Muutoksia opiskelijoiden opintojen etenemisessä aiheuttivat tekemättömät kurssit ja opintotehtävät, pitkittyneet opinnot ja haasteet opintojen loppuun saattamisessa. Myös opiskelijoiden erilaiset muuttuvat elämäntilanteet vaikuttivat opinnoissa suoriutumiseen.

Yhteneväisyyksiä aiempiin tutkimuksiin löytyy: maailmanlaajuisen, 133 maata kattavan, vuonna 2020 tehdyn koronapandemian vaikutuksia korkeakouluopiskelijoiden elämään kartoittavan tutkimuksen mukaan 40% opiskelijoista oli huolissaan opiskeluasioista, kuten luennoista, seminaareista ja opintotöistä, ja eurooppalaisista opiskelijoista 58% ilmoitti opintotyömääränsä lisääntyneen merkittävästi (Aristovnik ym. 2020). Myös Euroopan opiskelijaliiton (ESU) vuonna 2020 eurooppalaisten korkeakouluopiskelijoiden kokemuksia Covid19-pandemian vaikutuksista kartoittavan tutkimuksen mukaan 51% opiskelijoista ilmoitti etäopiskelun lisänneen opiskelumäärää, mikä herätti opiskelijoissa huolta. (ESU 2021.)

Tämän tutkimuksen mukaan opiskeluvaikeuksiin, kuten motivaatio-, keskittymis- ja oppimishaasteisiin koki tarvitsevansa ohjausta ja tukea yli kaksi viidestä opiskelijasta. Iän suhteen yleisintä ohjauksen ja tuen tarve opiskeluvaikeuksiin oli 22–26-vuotiailla ja harvinaisinta 32-vuotiailla ja sitä vanhemmilla opiskelijoilla. Opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemusten mukaan opiskelijat kaipasivat tukea motivaatioon erityisesti palatessaan työelämästä tai vanhempainvapaalta takaisin opintoihin. Erityisesti nuorilla opiskelijoilla alavalintaan liittyvien kysymysten ja alavalinnan ristiriitojen havaittiin aiheuttavan motivaation heikentymistä. Valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT) 2021 tuloksista voidaan havaita viitteitä samansuuntaisuudesta, sillä niiden mukaan 30–34-vuotiaista eli tutkimuksen vanhimman ikäryhmän opiskelijoista 64% ilmoitti kokevansa opiskeluintoa, muiden ikäryhmien lukujen vaihdellessa 52–55% välillä (KOTT 2021a).

Tässä tutkimuksessa opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemusten mukaan opiskelijat tarvitsivat yksilöllisiä järjestelyjä keskittymisvaikeuksiin sekä työkaluja keskittymisen haasteisiin. Vastauksissa kuvattiin, miten keskittymisvaikeudet olivat nousseet esille etäopiskelun aikana ja etäopiskelun jälkeen osalla opiskelijoista oli vaikeuksia palata takaisin korkeakoululle keskittymisvaikeuksien vuoksi. Euroopan opiskelijaliiton (2021) toteuttamassa tutkimuksessa tuli esiin myös keskittymisen haasteita: opiskelijat toivat esiin yleistä keskittymiskyvyn heikentymistä sekä hankaluutta keskittyä etäopiskeluaikana verkko-opetukseen. Etäopiskeluaikana opiskelijat kokivat itsekurin puutetta ja kotiopiskeluympäristön sopimattomuutta, mikä aiheutti ylikuormituksen ja lisääntyneen stressin tunnetta sekä opiskelutulosten heikentymistä. Erityisesti perustutkinto-opiskelijoiden joukossa keskittymishaasteita ilmeni paljon, kun taas jatko-opiskelijat kokivat jopa kyenneensä parantamaan opiskelusuorituskykyään. (ESU 2021.) Tämän tutkimuksen tuloksissa ilmeni, että opiskeluvaikeuksiin, kuten motivaatio-, keskittymis- ja oppimishaasteisiin oli yleisempää kaivata ohjausta ja tukea vähintään kaksi vuotta opiskelleiden, kuin korkeintaan puoli vuotta opiskelleiden opiskelijoiden joukossa. Korkeintaan puoli vuotta opiskelleet opiskelijat kuitenkin osallistuivat kyselyyn aivan opintojensa alussa, eivätkä välttämättä olleet vielä ehtineet kohdata opiskeluvaikeuksista aiheutuvia haasteita, mikä saattoi vaikuttaa tutkimustuloksiin.

Euroopan opiskelijaliiton (ESU 2021) tutkimuksen mukaan opiskelijat kertoivat kohdanneensa ongelmia motivaation puutteessa, aikataulujen järjestelemättömyydessä ja lisääntyneessä viivyttelyssä liittyen opintotehtäviin. Tässä tutkimuksessa opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemusten perusteella opiskelijat tarvitsivat ohjausta opintojen aikatauluttamishaasteisiin. Opiskelijat tarvitsivat hyvinvointihenkilöstöltä apua itsenäisten tehtävien aikatauluttamiseen, ajankäytön suunnitteluun sekä kalenterin käyttöön. Opiskelijoita ohjattiin myös opintotehtävien aloittamisessa, mikäli heillä oli opintotehtävien aloittamisen vaikeutta tai viivyttelyä. Nyyti ry:n mukaan asioiden lykkääminen eli prokrastinaatio on yleistä eri elämän alueilla. Vaikka opiskelija tiedostaisi ja haluaisi saada tehtävät tehdyksi, hän ei saa niitä aloitettua, mikä aiheuttaa haasteita ajanhallinnalle. Prokrastinaatio eroaa asioiden lykkäämisestä siten, että se lisää ahdistustasoa ja stressiä. (Nyyti ry.) Myös koronapandemian aikana hollantilaisille yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa kuvattiin opiskelijoiden päivittäisten rutiinien puuttumisen johtaneen päämäärättömään käyttäytymiseen ja viivyttelyyn (Meuelenbroeks & Joolingen 2022).

Tässä tutkimuksessa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevä henkilökunta koki opiskelijoiden tarvitsevan tukea ja ohjausta jaksamisen haasteisiin arjessa ja opinnoissa, mikä näyttäytyi heikentyneenä opiskelukyknä. Osa opiskelijoista tarvitsi tukea ja ohjausta perhe- ja työelämän yhdistämiseen opintojen kanssa. Gibbons ym. (2018) tutkimuksen mukaan yhdysvaltalaiset yliopisto-opiskelijat halusivat lisätietoa stressinhallintaan, jota koulun, työn ja elämän yhteensovittaminen aiheutti. Myös Euroopan opiskelijaliiton (2021) tutkimusraportin mukaan 47% eurooppalaisista opiskelijoista koki opiskelusuorituskykynsä heikentyneen etäopetuksen aikana. Luottamus kykyyn menestyä opinnoissaan oli suurempaa kauemmin opiskelleilla, vanhemmilla ja osa-aikaisilla opiskelijoilla. Ongelmia koettiin myös opintojen aiheuttamasta stressistä ja epävarmuudesta tulevaisuuden suhteen. Haasteita koettiin itsenäisen opiskelun kanssa, mahdollisuuden puutteesta esittää opettajalle kysymyksiä ja olla vuorovaikutuksessa. Itsenäisen opiskelun koettiin kuormittavan ja vievän aikaa lähiopetusta enemmän. (ESU 2021.)

KOTT (2021) tulosten mukaan 8% opiskelijoista ilmoitti itsellään olevan lukivaikeus ja 14% ilmoitti itsellään todetun oppimisvaikeuden tai oppimiseen vaikuttavan sairauden tai vamman. Tässä tutkimuksessa vajaa viidesosa (19%) opiskelijakyselyyn vastanneista ilmoitti itsellään olevan opintoihin liittyvä erityisjärjestelyjen tarve johtuen esimerkiksi lukemiseen tai kirjoittamiseen liittyvästä vaikeudesta, liikunta- tai aistivammasta tai pitkäaikaissairaudesta. Heistä vajaa kolmannes koki, että oli saanut opintoihinsa riittävästi ohjausta ja tukea. Erityisjärjestelyjen tarpeessa olevista opiskelijoista siis lähes kolme neljäsosaa, riippumatta opintojen aloittamisajankohdasta, iästä ja opiskelumuodosta, oli tämän tutkimuksen tulosten mukaan kokenut jäävänsä vaille riittävää tukea.

Opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemuksien mukaan erityisen tuen tarpeita kuvattiin olevan paljon, mikä oli yhteneväistä opiskelijoiden raportoiman kanssa. Opiskelijahyvinvoinnin henkilöstö kuvasi opiskelijoiden tarvitsevan yksilöllisiä järjestelyjä vammojen, sairauksien, oppimisvaikeuksia, keskittymisvaikeuksien ja neuropsykiatristen ongelmien vuoksi. Oppimisvaikeusdiagnoosien määrän ja siihen liittyvän tuen ja ohjauksen tarpeen kuvattiin lisääntyneen. On kuitenkin tärkeää huomioida, kuten vastaajat nostivat kokemuksissaan esille, että oppimisvaikeuksiin liittyvä stigma on vähentynyt ja opiskelijat keskustelevat niistä aiempaa enemmän ja avoimemmin, mikä voi vaikuttaa oppimisvaikeuksien lisääntyneeseen diagnosointiin.

Henkilöstö nosti kokemuksissaan esille korkeakoulujen tarpeen kolmiportaisen tuen mallille. Opetusalan ammattijärjestö (OAJ 2020) mukaan kolmiportaisen tuen malli etenee toisella asteella seuraavasti: yleinen ja tehostettu tuki, erityinen tuki sekä vaativa erityinen tuki. Yleinen ja tehostettu tuki sisältää mm. tukiopetuksen, osa- aikaisen erityisopetuksen sekä erityisopettajan antaman konsultaation opettajille. Erityistuenessa opiskelijalla tarjotaan erityisiä opetus- ja opiskelujärjestelyjä ja laaditaan yksilöllisen osaamisen arviointi perustutkinnon perusteiden mukaisesti. Opiskelijan osaamistavoitteista tai ammattitaitovaatimuksista voidaan poiketa. Viimeinen tuen porras, vaativa erityinen tuki, sisältää opintoja ammatillisessa erityisoppilaitoksessa tai erityisluokassa. Opiskelijalle tarjotaan laaja-alaista, yksilöllistä ja monipuolista opiskelijan valmiuksiin ja tavoitteisiin perustuvaa suunnitelmallista pedagogista tukea. (OAJ 2020.)

Yhä useampi erityisen tuen tarpeessa oleva hakeutuu opiskelemaan korkeakouluun, ja korkeakoulujen on kyettävä arvioimaan opiskelijoiden yksilölliset tarpeet, tarjota heille riittävästi tukea ja pohtia, miten tehdä sujuvaa yhteistyötä niin opiskelijan, hänen perheensä kuin korkeakoulun henkilöstön kanssa opiskelijan parhaaksi (Francis ym. 2020). Kuten Wright ym. (2021) korostaa, erityisen tuen tarpeessa olevien korkeakouluopiskelijoiden opettamiseen ja tukemiseen tulisi panostaa lisäämällä henkilöstön tietoisuutta, purkamalla edelleen stigmaa, käynnistämällä rehellisiä ja avoimia opiskelijoiden ja henkilökunnan kehittämissyhteistyöprojekteja muun muassa opetussuunnitelmien suhteen, toteuttamalla osallistavia tutkimusprojekteja sekä laajentamalla ja muokkaamalla korkeakoulujen perinteisiä näkökulmia vastaamaan opiskelijoiden monimuotoisuutta.

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella lähes puolet korkeakouluopiskelijoista oli kokenut viimeisen vuoden aikana ohjauksen tai tuen tarvetta mielenterveyden haasteisiin. Iän suhteen ohjauksen ja tuen kaipaaminen mielenterveyden haasteisiin oli yleisempää 17–26-vuotiailla kuin heitä vanhemmilla opiskelijoilla. KOTT (2021) tuloksissa 13% opiskelijoilla oli todettu masennus ja 13% ahdistuneisuushäiriö. Kliinisesti merkittävää psyykkistä kuormittavuutta oli 35% ja psyykkistä kuormittuneisuutta 56% opiskelijoista. Opiskelu-uupumusta esiintyi 42% opiskelijoista. Todettuja masennus- ja ahdistuneisuushäiriödiagnooseja oli enemmän vanhemmilla kuin nuoremmilla opiskelijoilla. Psyykkistä kuormittavuutta ja opiskelu-uupumusta oli kuitenkin enemmän nuoremmilla kuin vanhemmilla opiskelijoilla (KOTT 2021), minkä voidaan ajatella olevan linjassa tämän



tutkimuksen kanssa. Tutkimuksissa on kuitenkin käytetty keskenään erilaisia käsitteitä, eikä niitä sen vuoksi voida täysin verrata toisiinsa.

Tämän tutkimuksen mukaan myös korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemusten mukaan opiskelijoiden mielenterveyden haasteet olivat yleisiä. Mielenterveyden haasteita kuvattiin mm. mielenterveyden kuormittumisena, masennuksena ja ahdistuksena. Haasteita mielenterveyteen toivat myös opiskelijoiden kokema stressi, jännittäminen, uupumus ja heikentynyt psyykinen toimintakyky. Oksanen ja Björklund ym. (2017) selvittivät tutkimuksessaan ahdistuksen ilmenemisen muutoksia suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden keskuudessa vuosien 2000–2012 välillä. Tulosten perusteella yliopisto- opiskelijoiden psyykinen ahdistus oli lisääntynyt. Opiskelijoiden ahdistusta lisääviä stressitekijöitä ovat menestymispaine, kilpailu vertaisten kanssa, riittämättömyyden tunne, selviytyminen ilman vertaistukea, epävarmuus tulevaisuudesta (Oksanen & Björklund ym. 2017) sekä korkeat opiskeluvaatimukset ja taloudelliset huolet (Gibbons ym. 2018; Oksanen & Björklund ym. 2017).

Opiskelijoiden mielenterveyden haasteisiin löytyy myös useista muista tutkimuksista yhteneväisyyksiä: koronapandemian aikaan Iso-Britanniassa, Italiassa, Saksassa ja Espanjassa toteutettu tutkimus osoitti kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden yliopisto-opiskelijoiden mielenterveyden heikentyneen ja ahdistuksen ja yksinäisyyden lisääntyneen vähintään jonkin verran. Positiiviset tunteet, sitoutuminen, ihmissuhteet, elämän merkityksellisyuden kokemus ja koetut saavutukset olivat laskeneet merkittävästi. (Allen ym. 2022.) Opiskelijat kokivat lisääntyneesti ahdistuneisuutta, stressiä tai masentuneisuutta (Allen ym. 2022; Meuelenbroeks & Joolingen 2022). Lisäksi tyytyväisyyden elämään, elämän arvostamisen ja onnellisuuden koettiin vähentyneen. (Allen ym. 2022.) Aristovnik ym. (2020) koronapandemian aikana toteuttaman maailmanlaajuisen tutkimuksen mukaan opiskelijoista 45% koki tylsyyden tunnetta, 40% ahdistusta, 39% turhautumista, 26% vihaa, 19% toivottomuutta ja 10% häpeää. Eurooppalaisista opiskelijoista ahdistusta koki 49%. (Aristovnik ym. 2020.) Euroopan opiskelijaliiton (ESU) 2021 tutkimusraportin mukaan opiskelijat kokivat usein olonsa turhautuneeksi, ahdistuneeksi, stressaantuneeksi ja kyllästyneeksi etäopiskelun aikana. He kokivat iloisuuden vähentyneen ja toivottomuuden ja häpeän tunteiden lisääntyneen. Opiskelijoiden hyvinvoinnin taso oli heikentynyt ja erityisesti ne opiskelijat, joilla ei ollut hyvää sosiaalista verkostoa, kokivat hyvinvointinsa heikoksi. Yli neljäsosa opiskelijoista koki olevansa terveydestään huolissaan suurimman

osan ajasta tai koko ajan. (ESU 2021.) Yhdysvaltalaisen Salesforce-yrityksen Iso-Britanniassa, Yhdysvalloissa, Alankomaissa, Ranskassa, Espanjassa, Australiassa ja Pohjoismaissa vuonna 2020 tekemän tutkimuksen mukaan 76% korkeakouluopiskelijoista kertoi kamppailevansa hyvinvointinsa ylläpitämiseksi (The European Sting 2022).

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan neljäsosa opiskelijoista koki ohjauksen ja tuen tarvetta yksinäisyyteen. Yksinäisyyden tuen ja ohjauksen kaipaaminen oli yleisempää 17–31-vuotiailla kuin 32-vuotiailla tai sitä vanhemmilla opiskelijoilla. Myös KOTT:n (2021) tuloksissa 24% kaikista opiskelijoista oli kokenut yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti, mutta ikäryhmien välillä ei ollut merkittävää eroavaisuutta. Euroopan opiskelijaliiton (ESU) 2021 tutkimusraportin mukaan 9% opiskelijoista koki, ettei heillä ollut sellaista henkilöä, joihin he olisivat voineet turvautua haasteidensa kanssa. Koronapandemian aikana maailmanlaajuisesti tehdyssä tutkimuksessa vapaa-aikaan liittyvistä toiminnoista kuten urheilu- ja kulttuuriharrastuksista, juhlista ja ystävien tapaamisista olivat eniten huolissaan eurooppalaiset opiskelijat (32%) (Aristovnik ym. 2020).

Tässä tutkimuksessa korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemuksen mukaan opiskelijoilla oli tarve saada tukea ja ohjausta yksinäisyyteen. Yksinäisyyden ja sosiaalisten kontaktien puutteen kuvattiin aiheuttavan opiskelijoille motivaation puutetta ja haasteita ryhmäytymisessä. KOTT:n tuloksissa ilmeni, että 29% opiskelijoista ei kokenut kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään, ja ryhmään kuulumattomuuden tunne oli huomattavasti yleisempää vanhemmilla opiskelijoilla. Ryhmään kuulumattomuuden tunteesta huolimatta yksinäisyyden kokemus ei ollut KOTT:n raportin mukaan yleisempää vanhemmilla opiskelijoilla. Voidaan todeta, että nuoremmille opiskelijoille on tärkeämpää kokea kuuluvansa opiskeluun liittyviin ryhmiin, ja tämän tutkimuksen tulosten perusteella nuoremmat opiskelijat kaipasivatkin yksinäisyyteen liittyen enemmän ohjausta ja tukea. On tärkeää, että opiskelijoita tuetaan sosiaalisissa suhteissa korkeakouluopintojen aikana. Opiskeluyhteisöt ja vertaistuki parantavat opiskelijoiden opiskelukykyä ja opintojen sujumista sekä auttavat opiskelijoita sosiaalisten kontaktien luomisessa ja siten myös yksinäisyyden ehkäisemisessä (Tuovila ym. 2021).

Yli puolet opiskelijoista toivoi saavansa tukea ja ohjausta opintoihinsa opiskelukavereiltaan, mikä oli mieluisin opintoihin saadun tuen taho. Opiskelukavereilta opintoihin saatu ohjaus ja tuki oli mieluisinta 17–31-vuotiailla opiskelijoilla. Lähes kolmasosa opiskelijoista koki opiskelukaverit mieluisaksi tuen tahoksi myös hyvinvoinnin suhteen. Korkeakouluissa

opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevän henkilöstön kokemusten mukaan opiskelijoiden toisiltaan saama vertaistuki ja ryhmätoiminta olivat tärkeitä tukimuotoja. Vertaisryhmät, -mentorointi ja -kokemukset olivat henkilökunnan mukaan edistäneet opiskelijoiden elämän haasteiden ja tunteiden käsittelyä ja ryhmätoiminta ryhmähengen muodostumista sekä vertaistuen saamista. Opiskelijoista neljäsosa koki yksilö- ja ryhmäohjauksen yhdistelmän mieluisiksi opintoihin tuen saannin tavaksi, mutta pelkkä ryhmäohjaus opintoihin tai hyvinvointiin liittyen ei saanut opiskelijoiden keskuudessa suurta kannatusta. Mieluisinta opintoihin kasvotusten ryhmäohjauksena toteutettu tuki oli korkeintaan puoli vuotta opiskelleilla opiskelijoilla. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että opiskelijoille on ehdottoman tärkeää voida tukeutua opiskelukavereihinsa, mutta mahdollisesti heitä palvelee paremmin epämuodollinen, vapaa-aikana toteutuva tuki verrattuna korkeakoulujen tarjoamiin virallisiin ryhmiin. Korkeakoulujen on tärkeää panostaa opiskelijoiden ryhmäytymiseen erityisesti opintojen alkuvaiheessa, jotta opiskelijoiden toisiltaan saama mieluisaksi koettu tuki mahdollistuu koko opintojen ajan.

Opiskelukavereiden jälkeen seuraavaksi opiskelijoille mieluisimmat opintoihin saadun ohjauksen ja tuen tahot olivat tässä tutkimuksessa tutoropettaja ja opinto-ohjaaja. Puolet opiskelijoista toivoi saavansa ohjausta opintoihin tutoropettajalta ja hiukan yli kaksi viidestä opiskelijasta opinto-ohjaajalta. Tutor-opiskelijoilta opintoihin saatu ohjaus ja tuki oli mieluisinta korkeintaan vuoden opiskelleilla ja 17 – 21 -vuotiailla opiskelijoilla. Tulee kuitenkin huomioida, että eri korkeakouluissa on erilaiset tukijärjestelmät ja –rakenteet, ja ohjauksen ja tuen tarjoajista, kuten tutoropettajista, saatetaan käyttää eri nimikkeitä, mikä saattaa vaikuttaa tämän tutkimuksen tuloksiin opiskelijoille mieluisien tukitahojen osalta. Tutortoiminta, sisältäen niin tutoropettajat kuin -opiskelijat, nähtiin hyödyllisenä myös korkeakoulujen henkilöstön näkökulmasta. Voidaan todeta, että tutoropiskelijat ja -opettajat ovat merkittävämpiä opintojen alkuvaiheessa oleville ja nuoremmille opiskelijoille. On tärkeää, että opiskelijoilla on selkeästi tiedossa sellaiset tahot, joiden puoleen he voivat ohjauksen tarpeessa ollessaan ensisijaisesti kääntyä, ja näiden tahojen on hyvä olla lähellä opiskelijoita ja helposti saavutettavissa, kuten tutoropettaja ja -opiskelijat. Uusiseelantilaistutkimuksessa (Limpus & Carlyon 2019) korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevä henkilöstö korosti, että myös tutoreiden koettiin tarvitsevan hyvää ja kokonaisvaltaista ymmärrystä opiskelijahyvinvoinnista, jossa opiskelijan näkemykset ja lähtökohdat tulee huomioiduiksi.

Opiskelijoille mieluisin opintoihin saadun ohjauksen ja tuen tapa oli kasvotusten toteutettava yksilöohjaus, jonka valitsi vajaa kaksi kolmasosa opiskelijoista. Verkossa toteuttavan yksilöohjauksen koki mieluisaksi reilu kolmasosa opiskelijoista. Hyvinvointiin tukea toivoi saavansa reilu kolmasosa opiskelijoista kasvotusten tai verkossa toteutettavana yksilöohjauksena. Verkossa toteutettava yksilöohjaus oli mieluisinta 32-vuotiailla tai sitä vanhemmilla ja muita kuin päiväopintoja suorittavilla opiskelijoilla. Myös korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevä henkilöstö korosti henkilökohtaisen ohjauksen suurta tarvetta, toimivuutta ja tuloksellisuutta. Henkilökohtaista ohjausta nähtiin tärkeäksi tarjota opiskelijalle sopivin vuorovaikutusvälinein, opiskelijalle oikeaan aikaan, opiskelijalle riittävin tapaamiskerroin, -välein ja –ajoin sekä huomioiden opiskelijan yksilölliset tarpeet ja tavoitteet.

Monimuotototeutuksessa opiskelleille suomalaisille ammattikorkeakouluopiskelijoille 2018 toteutetun kyselyn mukaan opiskelijat pitivät kasvokkain toteutettua ohjausta merkityksellisenä ohjausmuotona ja sitä toivottiin tietyissä aihepiireissä jopa aiempaa enemmän (Kempas 2019). Meuelenbroeks ja Joolingen (2022) tutkimuksen mukaan hollantilaiset yliopisto-opiskelijat kaipasivat koronapandemian aikana kampuksilla järjestettäviä tapaamisia, kuten nopeita ja kasvokkain tapahtuvia tapaamisia korkeakoulun henkilöstön kanssa. Puhuminen kasvokkain oli opiskelijoiden kokemuksen mukaan vaivattomampaa verrattuna sähköpostiviestittelyyn tai yhteisen verkkotapaamisen ajoittamiseen ohjaajan kanssa. Myös verkossa tapahtuvaa henkilökohtaista psyykkistä tukea sekä oikea-aikaista, tiivistä ja täsmällistä viestintää kaivattiin kaikissa opiskeluun liittyvissä asioissa. (Meuelenbroeks & Joolingen 2022.)

Tässä tutkimuksessa korkeakoulujen henkilöstö näki ohjauksessa tärkeäksi opiskelijan ammattitaitoisen kohtaamisen, joka muodostui toimivasta ohjaussuhteesta, inhimillisestä kohtaamisesta, vuorovaikutusmenetelmien tilanteen mukaisesta käytöstä sekä ohjaajan opinto-osaamisesta. Opiskelijaa kohtaan tuli olla avoin, minkä myös Limpus ja Carlyon (2019) totesivat vähentäneen opiskelijoiden stressiä. Meuelenbroeks ja Joolingen (2022) tutkimuksen mukaan hollantilaiset yliopisto-opiskelijat kokivat tarvitsevansa ohjaajalta empatiaa omaa tilannetta kohtaan, ja tässäkin tutkimuksessa opiskelijahyvinvoinnin henkilöstö näki myös tärkeäksi hyödyntää ohjauksessa hyväksyvää läsnäoloa ja osoittaa myötätuntoa opiskelijaa kohtaan.

Pearson (2012) pitää korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ydintaitoina kykyä ymmärrykseen ja empatiaan, kykyä tunnistaa erilaisia teemoja sekä kykyä edistää opiskelijan aloitteellisuutta. Turvallisen yhteyden luomisen ja tuottavien tulosten kannalta keskeisiä opiskelijan kohtaamisen taitoja ovat inhimillinen lämpö, rauhallisuus ja reagoitokyky, huomaavaisuus ja aktiivinen kuuntelu, avoimuus ja luottamus, kyky välittää huolenpitoa, positiivinen ohjaussuhde ja opiskelijan hyväksyntä ilman kritiikkiä. Opiskelijat pitävät ohjauksessa tärkeänä heidän arvostamistaan, heihin uskomista, rauhallisuutta ohjauksessa, riittävän ajan mahdollistamista, iloisuutta, ammattitaitoisuutta, henkilökohtaista tukea ja rohkaisua. (Pearson 2012.) Nämä kaikki ovat yhteneväisiä tässä tutkimuksessa korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön kokemusten kanssa opiskelijahyvinvointia edistävästä ohjauksesta ja tuesta.

Egan ym. (2022) havaitsivat isobritannialaisilla korkeakouluopiskelijoilla itsemyötätunnon ja tietoisuustaitojen harjoittamisen lisänneen akateemista suorituskyykyä. Korkeampi itsetunto ja tulevaisuuteen liittyvät pohdinnat ennustivat parempaa akateemista suorituskyykyä. Viivyttelyn, sosiaalisen vertailun ja itsekritiikin havaittiin vastaavasti heikentävän akateemista suorituskyykyä. Itsemyötätunnon lisäämiseen keskittyvät interventiot koettiin hyödyllisiksi ja ne auttoivat opiskelijoita jatkamaan sitkeämmin kehittymistä ja oppimista. (Egan ym. 2022.) Opiskelijan myönteisen minäkuvan vahvistaminen, kuten tietoisuus- ja tunnetaitojen, hyväksynnän, itsemyötätunnon ja psykologisen joustavuuden harjoittaminen hyvinvointia vahvistavina ohjausmenetelminä nostettiin esiin myös tässä tutkimuksessa henkilöstön toimesta. Tukemalla ja harjoittamalla opiskelijan itsehavainnointitaitoja, kuten taitoja havainnoida, analysoida ja arvioida omaa toimintaansa ja tilanteita, voidaan edistää opiskelijan toimijuutta (Koivuluhta & Puhakka 2015), kuten korkeakoulun opiskelijahyvinvoinnin henkilöstö tässäkin tutkimuksessa totesi korostaen opiskelijan toimijuuden tukemisen tärkeyttä ohjauksessa.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan neljäosa opiskelijoista koki myös verkossa saatavilla olevan, itsenäisesti luettavan materiaalin mieluisaksi tuen saannin tavaksi opintojen ja viidesosa opiskelijoista hyvinvoinnin suhteen. Myös korkeakoulujen henkilöstön mukaan verkkotyöskentely, kuten verkkokurssit ja webinaarit oli havaittu hyviksi tukimuodoiksi niin opintoihin kuin hyvinvointiinkin liittyvissä teemoissa. Verkkopohjaiset keskustelut eivät kuitenkaan olleet henkilöstön kokemusten mukaan saavuttaneet suurta suosiota.

Meuelenbroeks ja Joolingen (2022) tutkimuksen mukaan myös hollantilaiset yliopisto-opiskelijat kaipasivat koronapandemian aikana sosiaalisia verkkokursseja ja -tapahtumia.

Voidaan todeta, että korkeakoulujen kannattaa panostaa opiskelijoille verkossa saatavilla oleviin materiaaleihin, kursseihin ja webinaareihin, joihin opiskelijat voivat omien aikataulujensa puitteissa osallistua ja joita he voivat itsenäisesti lukea, sillä melko suuri osa opiskelijoista koki verkkomateriaan mieluisaksi tukimuodoksi. Tämä edellyttää verkossa saatavilla olevan materiaalin hyvää mainontaa. Kuten opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevä henkilöstö toi esiin, ohjauksen sisällyttäminen opintoihin, kuten ohjauksen upottaminen luentojen oheen tai sen suunnittelu lukujärjestyksiin jo etukäteen saavuttaa opiskelijat parhaiten. Lisäksi henkilöstö nosti kokemuksissaan esiin matalan kynnyksen, epävirallisen tuen ja ohjauksen tarjoamisen tärkeyden, kuten opiskelijoiden tapaamiset koulun käytävillä ohimennen, mikä myös parantaa tarjolla olevan avun saavutettavuutta.

Korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin henkilöstö koki tärkeäksi monitahoisen ohjausyhteistyön, joka edellytti ohjaajan verkosto-osaamista ja verkostojen hyödyntämistä, ohjauksen toteuttamista yhdessä eri ammattiryhmien ja tahojen kanssa sekä opiskelijan ohjaamista tarvittavan avun piiriin. Uusiseelantilais tutkimuksessa (Limpus & Carlyon 2019) korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevä henkilöstö toteaa, että korkeakouluissa tulee olla sellainen kulttuuri, että opiskelija voi lähestyä ketä tahansa henkilöstön jäsentä, ja jokaisella henkilöstön jäsenellä tulee olla osaamista ohjata opiskelija eteenpäin oikealle taholle. Erilaisilla korkeakoulu yhteisöillä on tärkeää olla hyvinvointitietoisuutta ja niiden tulee pyrkiä vähentämään edelleen erilaisista haasteista kärsivien opiskelijoiden leimautumista. Opiskelijahyvinvoinnin edistämiseksi korkeakoulujen tulisi omaksua yhteistyöhön perustuva lähestymistapa, jossa opiskelijahyvinvointi on jokaisen vastuulla, kattaen koko henkilöstön. (Limpus & Carlyon 2019.) Monitoimijaisessa yhteistyössä korkeakoulun sisällä ohjaus- ja neuvontatehtäviä sisältyy monien eri tahojen, ammattilaisten ja asiantuntijoiden työhön, jolloin eri toimijoiden ja toimintojen koordinointi ja kehittäminen on tärkeää. Verkoston eri toimijoiden osaamisen tulee olla näkyvää ja kaikkien toimijoiden tiedossa, jotta henkilöstö ja opiskelijat voivat hyödyntää niitä. (Nummenmaa 2011.)

## 6.2 Luotettavuus

Tämän pro gradu –tutkielman määrällisen tutkimuksen luotettavuutta on arvioitu validiteetin ja reliabiliteetin käsitteiden avulla (Heikkilä 2014, 27; Roberts & Priest ym. 2006). Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on mitattu sitä, mitä oli tarkoitus alun perin mitata (Roberts & Priest ym. 2006) sekä systemaattisen virheen puuttumista (Heikkilä 2014, 27). Onnistuneessa tutkimuksessa saadaan luotettavia vastauksia tutkimuskysymyksiin (Heikkilä 2014, 27). Tämän tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset olivat täsmälliset ja ne rajattiin siten, että aineistosta saatiin vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Tutkimuksen sisältövaliditeettiin vaikuttaa se, miten mittarin rakenne, sisältö ja käsitteet on muodostettu teoriaa hyödyntäen ja mittaako mittari tutkittavaa ilmiötä (DeVon, Moyle-Wright & Ernst 2007). Tämän tutkimuksen määrällinen aineisto kerättiin korkeakouluopiskelijoilta kyselylomakkeella. Kyselylomake sisälsi kolme osa-aluetta, joita olivat opiskelijoiden hyvinvointi, etäopiskelu sekä ohjauksen ja tuen tarve. Tässä tutkimuksessa analysoitiin ainoastaan korkeakouluopiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarpeita käsitteleviä osioita. Kyseisen osan kysymysten laatimisessa hyödynnettiin aiheen teoriaa sekä aikaisempia korkeakouluopiskelijoille suunnattu hyvinvointikyselyjä. Kyselylomakkeen kehittämissivuvaiheessa kyselylomakkeelle suoritettiin huolellinen esitestaus, joka parantaa tulosten luotettavuutta ja raportointia (Valli 2015). Tämän tutkimuksen taustatiedoista jätettiin raportoimatta opiskelijoiden korkeakoulu, kampus ja koulutusala. Näiden taustatietojen raportoiminen olisi mahdollisesti vahvistanut tämän tutkimuksen ulkoista validiteettia, mutta edellä mainitut taustatiedot oli perusteltua jättää raportoimatta opiskelijan anonymiteetin suojaamisen vuoksi.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa myös se, onko otos riittävän suuri ja edustava. (Heikkilä 2014, 27). Tarkkaa vastausprosenttia ei ole voitu laskea, koska tutkijoilla ei ole tiedossa, kuinka monta korkeakouluopiskelijaa kyselylomake tavoitti. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, etäopiskelua sekä ohjauksen ja tuen tarvetta selvittävä kysely toteutettiin lokakuussa 2021 ja siihen vastasi 1370 opiskelijaa. Tutkimuksen otoskoko oli kattava, mutta korkea otoskoko ei tarkoita virheen puuttumista. Esimerkiksi tutkimukseen osallistujien kato voi olla systemaattista ja aiheuttaa tuloksiin vääristymää. Valehtelu ja muistivirheet voivat myös aiheuttaa satunnaisvirheitä, mikä voi

heikentää tutkimuksen luotettavuutta. (Heikkilä 2014, 177.) Kyselytutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, jolloin vain osa tutkimuksen kohderyhmästä valikoitui vastaamaan siihen. Linkki kyselyyn oli jaossa korkeakoulujen omissa tiedotuskanavissa, mikä rajasi tutkimuksen kohderyhmän ulkopuolisten mahdollisuutta osallistua, mutta toisaalta linkkiin oli rajaton pääsy, eikä osallistumista voitu kontrolloida tarkasti. Kyselyssä ei kerätty vastaajan henkilö- tai tunnistetietoja, joten saman henkilön oli mahdollista vastata kyselyyn useamman kerran.

Opiskelijoiden hyvinvointikyselyssä oli 68 kysymystä. Tässä tutkimuksessa analysoitiin kyselylomakkeen viimeistä osiota, 21 viimeistä kysymystä. Aineiston analysointivaiheessa havaittiin vastaajien määrän vähenemistä kyselyn loppuvaiheen kysymyksissä. Liian pitkä kyselylomake voi heikentää vastausten laatua (Holopainen & Pulkkinen 2012, 43) ja liian pitkä kyselylomake voi saada vastaajan keskeyttämään vastaamisen. Kysymyskohtaiset havaintoarvojen lukumäärät on kuitenkin raportoitu tulososiossa, mikä vahvistaa tutkimuksen luotettavuutta. Suuria otoksia käytettäessä voivat muuttujien väliset riippuvuudet tai hyvinkin pienet ryhmien väliset erot olla tilastollisesti merkitseviä, mutta tilastollinen merkitsevyys voi olla käytännössä merkityksetöntä (Lanz 2013; Heikkilä 2014, 185), mikä on syytä huomioida tarkasteltaessa tämän tutkimuksen tuloksia.

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset eivät saa olla sattumanvaraisia. Luotettavassa tutkimuksessa tutkimuksen toistettavuudelta vaaditaan samanlaisia tuloksia. Virheitä voi kuitenkin sattua, kerätessä, syötettäessä ja käsiteltäessä tietoja sekä tulkitessa tuloksia. (Heikkilä 2014, 28.) Näitä virheitä tutkijat ovat pyrkineet välttämään työskentelemällä johdonmukaisesti ja huolellisesti. Määrällinen aineisto analysoitiin SPSS Statistics 27 –ohjelmalla ja tilastollisena testinä käytettiin ristiintaulukointia, koska tutkittiin kahden luokitellun muuttujan välistä yhteyttä. Jokaiseen tutkimusprosessin vaiheeseen on tehty ”kaksoistarkistus”, sillä tutkimusta on ollut tekemässä kaksi tekijää, mikä on vähentänyt aineiston mittaus- ja käsittelyvirheiden muodostumista ja siten lisännyt tutkimuksen luotettavuutta.

Tämän pro gradu -tutkielman laadullisen tutkimuksen osuutta on arvioitu luotettavuuden, uskottavuuden, vahvistettavuuden, siirrettävyyden ja aitouden kriteereillä. Luotettavuudella viitataan koko tutkimukseen: aiheen, osallistujien ja menetelmän valintaan sekä tutkijoiden tarkkuuteen koko tutkimusprosessin aikana. (Graneheim ym. 2017.) Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkijat ovat kirjoittaneet tutkimuksen lähtökohdat ja



tutkimusraportin avoimesti ja tarkasti. Lukija voi seurata tutkimusprosessin vaiheiden etenemistä ja millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin tutkijat ovat päätyneet. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.)

Tämän työn laadullisen tutkimuksen uskottavuutta lisää se, että tutkimukseen on valittu ne osallistujat, joilla on kokemusta tutkittavasta ilmiöstä (Graneheim ym. 2017). Koska tämän työn tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluiden kehittämisessä, kerättiin laadullinen aineisto korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevältä henkilöstöltä. Tutkimuksessa tuli olla riittävästi osallistujia, jotta tutkittavasta ilmiöstä saatiin monipuolinen kuva (Graneheim ym. 2017; Bengtsson 2016). Tutkimukseen osallistui korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa monipuolisesti eri työnkuissa työskentelevää henkilöstöä, mikä rikastaa ja laajentaa tutkimuksen aineistoa. Tämän tutkimusprosessin aikana tutkimukseen osallistumista ja kyselyn vastaamisaikaa pidennettiin, jotta tutkimukseen saatiin riittävä osallistujamäärä ja aineisto. Aineiston riittävyttä tutkijat arvioivat aineiston saturoitumisen avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Vahvistettavuudella viitataan tiedon objektiivisuuteen. Tutkijat tunsivat kontekstin, mutta samalla he pyrkivät tietoisesti olemaan vaikuttamatta tutkimusprosessiin ja sen lopputulokseen, vaikkakin kvalitatiiviseen tutkimukseen kuuluu aina tutkijoiden oma tulkinta. (Bengtsson 2016.) Tämän työn vahvistettavuutta lisää se, että tutkijat ovat työskennelleet puolueettomasti (Tuomi & Sarajärvi 2018), kun he ovat ymmärtäneet ja tulkinneet osallistujien kokemuksia tutkittavasta ilmiöstä. Tutkijat ovat tehneet yhteistyötä, arvioineet kriittisesti jokaisen tutkimusprosessin eri vaiheita yhdessä sekä pitäneet tutkimuspäiväkirjaa tekemistään valinnoistaan ja ratkaisuksistaan. Työn eri vaiheissa on käyty myös kriittistä ja refleksiivistä keskustelua opiskelijakollegoiden, opponenttien ja opettajien kanssa.

Tulosten siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, missä määrin tuloksia voidaan soveltaa muihin ympäristöihin, ryhmiin ja informanteihin (Bengtsson 2016; Graneheim ym. 2017; Tuomi & Sarajärvi 2018), kun riittävät tiedot tutkimukseen osallistuneista ihmisistä ja ympäristöstä on raportoitu (Graneheim ym. 2017; Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tässä tutkimuksessa osallistujien taustatiedoista on raportoitu osallistujien ammattinimikkeet ja se, että he työskentelivät korkeakouluissa. Osallistujien taustatiedoista on raportoitu vain välttämättömät tiedot, mikä voi vaikeuttaa tulosten siirrettävyyttä, mutta mahdollistaa sen, että tutkijoiden anonymiteetti säilyy koko tutkimusprosessin ajan. On syytä huomioida, että

tämän tutkimuksen tulokset on saatu koronapandemian aikana loppuvuodesta 2021 ja alkuvuodesta 2022, mikä vaikuttaa tuloksiin eli siihen, millaisena opiskelijahyvinvointi ja opiskelijoiden ohjauksen ja tuen tarve näyttäytyivät. Myös pohdinnassa hyödynnetyt monet muut tutkimukset on toteutettu koronapandemian aikaan, ja osin keskittyvätkin juuri pandemian aiheuttamiin vaikutuksiin korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnissa.

Esimerkkien antaminen abstraktiotasoista ja tulkinnoista helpottaa lukijaa arvioimaan tulosten uskottavuutta ja aitoutta (Graneheim ym. 2017). Tämän tutkimuksen analyysiprosessin vaiheet on raportoitu yksityiskohtaisesti ja taulukoilla on kuvattu tehtyjä valintoja pelkistämisestä ala- ja yläluokitteluun saakka. Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tulosten raportoinnissa on viitattu aitoihin alkuperäislainauksiin ja osoitettu, miten luokat ovat muodostuneet (Elo & Kyngäs 2008). Näin lukijan on helpompi ymmärtää logiikkaa, miten tietoa tiivistettiin, tulkittiin ja yhdistettiin toisiinsa (Graneheim ym. 2017).

Tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että tutkimuksessa on käytetty triangulaatiota. Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin eri tiedon kohteilta ja tutkimuksessa hyödynnettiin kahta erilaista tiedonhankinta- ja analyysimenetelmää. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Määrällinen aineisto kerättiin korkeakouluopiskelijoilta kyselylomakkeella, jolla oli strukturoidut kysymykset (Heikkilä 2014, 48). Laadullinen aineisto kerättiin korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnin parissa työskentelevältä henkilöstöltä kyselylomakkeella, jossa oli avoimet kysymykset (Heikkilä 2014, 47). Määrällinen aineisto analysoitiin SPSS –tilasto-ohjelmistolla ja laadullinen aineisto induktiivista sisällönanalyysia (Elo & Kyngäs 2008) hyödyntäen.

### 6.3 Eettisyys

Tutkimusprosessi alkoi tutkimusaiheen valinnalla ja tutkimuskysymysten muodostamisella, jotka olivat ensimmäisiä eettisiä ratkaisuja (Aho & Kylmä 2012). Tutkijat tutustuivat aikaisempaan kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutkittavasta ilmiöstä sekä käsitteisiin, mikä antoi suuntaviivat tutkimusongelmien rajaamiseen (Heikkilä 2014, 22). Aikaisemman kirjallisuuden ja tutkimusten perusteella tutkimusaihe oli ajankohtainen ja tarpeellinen. Tutkimusaiheen valintaan vaikutti tutkijoiden oma mielenkiinto tutkittavaa aihetta kohtaan (Aho & Kylmä 2012) ja tutkimusaiheeseen liittyvä tiedontarve oli myös hankkeessa, jonka osana tämä tutkimus tehtiin. Aihe oli perusteltu, sillä tuotetusta tiedosta hyötyvät sekä hanke

että tiedeyhteisö ja tietoa voidaan hyödyntää yleisesti korkeakoulujen ohjaus- ja tukipalveluiden kehittämisessä.

Tutkimusaiheen sensitiivisyys tulee huomioida hoitotieteellisessä tutkimuksessa, kun tutkitaan ihmisten ajatuksia, tunteita ja kokemuksia. Vaikka aihe ei ole tutkijoille sensitiivinen, voi se olla sensitiivinen aihe osallistujille (Aho & Kylmä 2012). Tämä asia otettiin huomioon korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointikyselyssä. Opiskelijoita ohjattiin sekä jo kyselyn saatekirjeessä että kyselyyn vastaamisen jälkeen ottamaan yhteyttä oman korkeakoulun opiskelijahuoltoon, mikäli tutkimukseen osallistumisen jälkeen opiskelijan oma hyvinvointi jäi mietityttämään tai hän toivoi saavansa siihen tukea ja ohjausta. Tutkimuksen eettisiin toimintatapoihin kuuluu tärkeänä osana se, että tutkimukseen osallistujille ei aiheuteta ylimääräistä haittaa.

Hyviin tieteellisiin käytänteisiin kuuluu tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen (TENK 2021). Tutkimusluvat korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointikyselyn toteuttamiselle oli aiemmin haettu hankkeen projektipäällikön toimesta. Tutkijat hakivat tarvittavat tutkimusluvat samoihin korkeakouluihin laadullisen tutkimuksen toteuttamiseksi kerätäkseen aineiston, jonka kohderyhmä oli korkeakoulujen ohjaus- ja tukipalveluiden henkilökunta. Tutkimuslupahakemuksissa oli liitteenä tutkimussuunnitelma, kyselylomake, tietosuojaseloste sekä aineistonhallintasuunnitelma. Aineistonhallintasuunnitelma sisälsi kuvauksen siitä, miten aineistoa tallennetaan, säilytetään ja käsitellään turvallisesti koko tutkimusprosessin ajan ja miten se hävitetään suunnitelmallisesti tutkimusprosessin päädyttyä (Tietoarkisto). Tutkijat käsitelivät aineistoa huolellisesti ja siten, että ulkopuolisilla ei ollut siihen pääsyä.

Tietosuojaselosteessa kerrottiin osallistujille, miten henkilötietojen suojaus toteutetaan. Korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle henkilöstölle suunnatussa kyselyssä ei kerätty ensisijaisia henkilötietoja, mutta vastaajan taustatietona kysyttiin ammattinimikettä. Osallistujien anonymiteetti suojattiin koko tutkimusprosessin ajan aineiston keräämisestä tulosten raportointiin saakka. Tutkimukseen osallistujien ammattinimikettä ei yhdistetty yksittäisiin vastauksiin, vaan tulokset raportoitiin yleisellä tasolla. Myös määrällisessä tutkimuksessa huomioitiin opiskelijoiden anonymiteetin suojaus koko tutkimusprosessin ajan, jolloin yksittäinen opiskelija ei ollut tunnistettavissa.

Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen (TENK 2012). Määrällisen tutkimuksen aineiston keruussa kohderyhmälle lähetettiin saatekirje, joka sisälsi strukturoidun kyselylomakkeen (liite 1). Laadullisen tutkimuksen kohderyhmälle lähetettiin saatekirje (liite 3) ja avoin kyselylomake (liite 2). Vastaamalla kyselyyn osallistuja antoi suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Tämän tutkimusprosessin aikana tutkijat noudattivat hyvän tieteellisen tutkimuksen toimintatapoja, joita ovat tutkijoiden rehellisyys ja yleinen tarkkuus koko tutkimustyön aikana sekä huolellisuus tulosten tallentamisessa, arvioinnissa ja esittämisessä. Tutkijat käyttivät eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. (TENK 2021.) Tutkijat ottivat huomioon muiden tekemät työt ja tutkimukset viittaamalla niihin asianmukaisesti. Käytetyt lähteet koottiin Tampereen yliopiston kirjallisen työn ohjeita noudattaen lähdeluetteloon. Tulokset ja koko tutkimustyö raportoitiin avoimesti (Heikkilä 2014, 29) ja myös tutkimukseen osallistujia informoitiin, missä ja milloin tulokset tullaan julkaisemaan.

## 7 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

### Johtopäätökset

- Korkeakouluopiskelijoilla on monenlaisia tuen ja ohjauksen tarpeita liittyen sekä heidän hyvinvointiinsa että opiskeluun.
- Yli puolet korkeakouluopiskelijoista koki tarvitsevansa tukea ja ohjausta opintojen sisältöön, suorittamiseen ja etenemiseen, lähes puolet mielenterveyden haasteisiin ja opiskeluvaikeuksiin kuten motivaatioon, keskittymiseen ja oppimisen haasteisiin ja neljäsosa yksinäisyyteen, mikä tulisi huomioida kehitettäessä korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluita.
- Korkeakouluopiskelijat tukeutuvat mieluusti toisiinsa etenkin opintoihin, mutta myös hyvinvointiin, liittyvissä asioissa, mikä tulisi huomioida esimerkiksi panostamalla ryhmäytymiseen opintojen alkuvaiheessa.
- Korkeakouluopiskelijoiden opiskelukyvyn ja opintojen sujumisen parantamiseksi on tärkeää, että opiskelijoita tuetaan opintojen aikana sosiaalisissa suhteissa ja ryhmäytymisessä.
- Korkeakouluopiskelijoille mieluisimpia opintojen ja hyvinvoinnin ohjauksen ja tuen tapoja olivat yksilöohjaus ja itsenäisesti luettavissa oleva verkkomateriaali. Opintojen suhteen mieluisaksi koettiin myös yksilö- ja ryhmäohjauksesta sekä verkossa että kasvotusten toteutettuina koostuva yhdistelmä.
- Tutoropiskelijoilta ja –opettajilta saatu ohjaus ja tuki sekä kasvotusten toteutettu ryhmäohjaus olivat mieluisimpia juuri opintonsa aloittaneille opiskelijoille.
- Erityisen tuen tarpeessa olevista opiskelijoista kolme neljästä koki jääneensä vaille riittävää tukea opinnoissaan. Korkeakoulujen tulisi panostaa heidän tunnistamiseensa ja riittävän tuen tarjoamiseen. Korkeakouluissa voisi olla tarve esimerkiksi samankaltaisen tuen mallille, jota toisella asteella hyödynnetään.
- Kohdennettaessa ja toteutettaessa korkeakoulujen tarjoamia ohjaus- ja tukipalveluita on hyödyllistä huomioida opiskelijoiden opintojen aloittamisajankohta, ikä ja opiskelumuoto.
- Korkeakouluopiskelijoille hyödyllistä ja toimivaa ohjausta ja tukea on erilaisten tukimuotojen tarjoaminen, monitahoisen ohjausyhteistyön ja opiskelijahyvinvointia edistävän ohjaustyöskentelyn toteuttaminen, opiskelijan

yksilöllisten lähtökohtien huomioiminen ohjauksessa sekä opiskelijan ammattitaitoinen kohtaaminen.

#### Jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkimuksessa saatiin kuvailevaa tietoa korkeakouluopiskelijoille hyödyllisestä ja toimivasta ohjauksesta ja tuesta opiskelijahyvinvoinnin henkilöstön näkökulmasta, ja opiskelijoiden kokemuksia aiheesta kerättiin strukturoiduilla kysymyksillä. Jatkossa olisi mielenkiintoista syventää aihetta myös opiskelijanäkökulmasta, millaisen ohjauksen ja tuen opiskelijat itse kokevat parhaiten palvelevan itseään? Tämän tutkimuksen tulosten mukaan suuri osa erityisen tuen tarpeessa olevista opiskelijoista oli jäänyt vaille riittävää tukea opinnoissaan, joten tärkeää olisi tutkia, miten erityisen tuen tarpeessa olevat korkeakouluopiskelijat voitaisiin entistä paremmin tunnistaa ja miten heitä voitaisiin tukea riittävästi opintojensa aikana. Jatkossa olisi hyvä saada tietoa myös eri alojen opiskelijoiden kokemista ohjauksen ja tuen tarpeista ja niiden mahdollisista eroavaisuuksista sekä siitä, kannattaisiko ohjaus- ja tukipalveluja kohdentaa alakohtaisesti. Lisäksi merkityksellistä olisi selvittää, miten korkeakouluopiskelijoiden opintojensa aikana saama ohjaus ja tuki on yhteydessä opiskelijan valmistumiseen ja työelämään siirtymiseen.

## LÄHTEET

- Aho, A-L. & Kylmä, J. 2012. Sensitiivinen tutkimus hoitotieteessä -näkökohtia tutkimusprosessin eri vaiheissa. *Hoitotiede* **24** (4), 271–280.
- Allen, R. Kannangara, C. Vyas, M. & Carsol, J. 2022. European university students mental health during Covid19: Exploring attitudes towards Covid19 and governmental response. *Curr Psychol* (2022).
- Aristovnik, A. Kerzic, D. Ravselj, D. Tomazevik, N. & Umek, L. 2020. Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. *Sustainability* **12** (20), 8438.
- Bengtsson, M. 2016. How to plan and perform a qualitative study using content analysis. *Nursing Plus Open* **2**, 8–14.
- Bethan, D. Morris, R. & Glazebrook, C. 2014. Computer- Delivered and Web- Based Interventions to Improve Depression, Anxiety, and Psychological Well- Being of University Students: A Systematic Review and Meta- Analysis. *Journal of Medical Interest Research* **16** (5), 1- 22.
- Bethlehem, J. 2010. Selection Bias in Web Surveys. *International Statistical Review* **78**(2), 161–188.
- DeVon, H. Block, M. Moyle-Wright, P. & Ernst, D. 2007. A Psychometric Toolbox for testing Validity and Reliability. *Journal of Nursing Scholarship* **39** (2), 155–164.
- Diak 2021. Opiskelijan tuki ja palvelut. Viitattu 1.12.2021 <https://www.diak.fi/opiskelu/tuki-ja%20palvelut/#fd314ad2>
- Egan, H. O'Hara, M. Cook, A. & Mantzios, M. 2022. Mindfulness, self-compassion, resiliency and wellbeing in higher education: a recipe to increase academic performance. *Journal of Further and Higher Education* **46** (3), 301-311.
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2008. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* **62** (1), 107–115.
- Euroopan komissio. 2021. Mental health support for students in Europe. <https://education.ec.europa.eu/news/mental-health-support-for-students-in-europe>. Viitattu 19.5.2022.

European students' union ESU. 2021. Student life during the Covid-19 pandemic lockdown. Europe-wide insights. [https://esu-online.org/wp-content/uploads/2021/04/0010-ESU-SldecalCovid19\\_WEB.pdf](https://esu-online.org/wp-content/uploads/2021/04/0010-ESU-SldecalCovid19_WEB.pdf)

Fisher, M. & Marshall, A. 2009. Understanding descriptive statistics. *Australian Critical Care* **22** (2), 93-97.

Francis, G. Duke, J. & Siko, L. Be Ready, Be Well: A Conceptual Framework for Supporting Wellbeing Among College Students with Disabilities. *Journal of Postsecondary Education & Disability* **33** (2), 129–141.

Franke, T. Ho, T. & Christie, C. 2011. The Chi-Square Test: Often Used and More Often Misinterpreted. *American Journal of Evaluation*. **33** (3), 448 – 458.

Gibbons, S. Trette-McLean, T. Crandall, A. Bingham, J. Garn, C. & Cox, J. 2018. Undergraduate students survey their peers on mental health: Perspectives and strategies for improving college counseling center outreach. *Journal of American College Health* **67** (6), 580–591.

Graneheim, U. Lindgren B-M & Lundman, B. 2017. 2017. Methodological challenges in qualitative content analysis: a discussion paper. *Nurse Education Today* **56**, 29-34.

Greasley, P. 2007. Quantitative data analysis using SPSS. An introduction for health and social science. E-kirja.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita.

Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2012. Tilastolliset menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

HYY. 2019. Hyvinvointikysely Helsingin yliopiston opiskelijoille. <https://elomake.helsinki.fi/lomakkeet/96160/lomake.html>

Jone, H. Manze, M. Ngo, V. Lamberson, P. & Freudenberg, N. 2021. The impact of the COVID –19 Pandemic on College Students' Health and Financial Stability in New York City: Findings from a Population – Based Sample of Citi University of New Yorks (CUNY) Students. *Journal of Urban Health* **98**, 187- 196.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2015. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Samona Pro Oy.

Karvonen, S. 2019. Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Kestilä & Karvonen (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.



Helsinki: PunaMusta Oy. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL\\_Suom\\_alaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suom_alaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Kauppila, P. A. Silvonon, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. (toim.) 2015. Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology. Itä-Suomen yliopisto. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15099/urn\\_isbn\\_978-952-61-1747-8.pdf](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/15099/urn_isbn_978-952-61-1747-8.pdf)

Kempas, E. 2019. Verkossa vai kasvokkain? Opintojen ohjaus ja tuutorointi monimuotoryhmässä. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut. <http://urn.fi/urn:nbn:fi-fe201903138809>

Koivuluhta, M. & Puhakka, H. 2015. Ryhmäohjaus opiskelijoiden toimijuuden edellytysten kehittäjänä. Teoksessa: Kauppila, P. A., Silvonon, J. & Vanhalakka-Ruoho, M. Toimijuus, ohjaus ja elämäntulkku. Publications of the University of Eastern Finland. Reports and Studies in Education, Humanities, and Theology. s. 69–87. Kopio Niini Oy. Helsinki.

KOTT. 2021a. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. KOTT 2021 – tutkimuksen tuloksia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 4.5.2022 <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html#hyvinvointi>

KOTT. 2021b. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus. Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleen korkeakouluopiskelijoita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 3.11.2021 <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita>

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

KvaliMOTV. Triangulaatio. [https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_4.html](https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html)

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Lantz, B. 2013. The large sample size fallacy. *Methods and Methodologies. Scandinavian Journal Of* **27**, 487–492.

Lederer, A. Hoban, M & Lipson, S. 2020. More Than Inconvenienced: The Unique Needs of U.S. College Students During the COVID-19 Pandemic. *Health Education and Behaviour*. **48** (1), 14-19. <https://journals-sagepub-com.lib-proxy.tuni.fi/doi/10.1177/1090198120969372>.

Limpus, W. & Carlyon, T. 2019. Considering How Tertiary Education Providers Can Best Support the Mental Health and Wellbeing of their Students. *Journal of the Australian and New Zealand Student Services Association* 27 (2), 188 – 200.

Lätti, M. 2009. Ohjaus osana opettajan työtä. Perusopetuksen aineenopettajien käsityksiä ohjauksesta. Sarja A: Tutkimuksia, 20. Joensuu: Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu.

Martin, W. & Bridgmon, K. 2012. Quantitative & Statistical research methods from hypothesis to results. E-kirja.

METKA 2020. Koronan vaikutuksen opiskelijoiden kokemana. <https://metkaweb.fi/wp-content/uploads/2020/05/Valmis-raportti.pdf>

Meulenbroeks, R. Joolingen, W. 2022. Student's self-reported well-being under corona measures, lessons for the future. *Heliyon* 8 (1).

Mielenterveystalo. Tukea opiskeluun. Viitattu 1.12.2021  
[https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa\\_kuntoutuksesta/Pages/tukea\\_opiskeluun.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/tukea_opiskeluun.aspx)

Nummenmaa, A. R. & Lairio, M. 2005. Moniääninen ohjaus. Teoksessa Nummenmaa, A. R. Lairio, M. Korhonen, V. & Eerola, S. (toim.) Ohjaus yliopiston oppimisympäristössä. Tampere: Tampere University Press.  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68168/ohjaus\\_yliopiston\\_oppimisymparistoissa\\_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68168/ohjaus_yliopiston_oppimisymparistoissa_2005.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nummenmaa, A.R. 2011. Moniammatillinen ohjaus jaettuna osaamisena. Teoksessa Mäkinen, M. Korhonen, V. Annala, J. Kalli, P. Svärd, P. & Värri, V-M. Korkeajännityksiä – Kohti osallisuutta luovaa korkeakoulutusta. Tampere: Tampere University Press.  
[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65376/korkeajannityksia\\_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65376/korkeajannityksia_2011.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nyyti ry. Prokrastinaatio. Viitattu 5.5.2022 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/ajanhallinta/prokrastinaatio/>

OAJ. 2020. Kolmiportaista tukea kaikille koulutusasteille. Viitattu 5.5.2022  
<https://www.oaj.fi/politiikassa/tuki-toimivaksi-kolmiportaista-tukea-varhaiskasvatuksesta-toiselle-asteelle/#tuen-kolme-porrasta-ammattillisessa-toisen-asteen-koulutuksessa>

O'Diako 2020. Raportti O'Diakon etäopiskelun laatukselystä.  
[https://asiakas.kotisivukone.com/files/brandnewodiako.kotisivukone.com/Raportti\\_Etaopiskelun\\_laatuksely\\_2020.pdf](https://asiakas.kotisivukone.com/files/brandnewodiako.kotisivukone.com/Raportti_Etaopiskelun_laatuksely_2020.pdf)

- OKM. 2019. Opetus- ja kulttuuriministeriö, korkeakoulu- ja tiedepolitiikan osasto. Tilannekuva korkeakoulutuksesta ja tutkimuksesta. <https://okm.fi/documents/1410845/4154572/Korkeakoulujen+tilannekuvaraportti/7c8ab5b4-62ee-1dd6-57ee-4d040075e200>
- Oksanen, A. Laimi, K. Björklund, K. Löyttyniemi, E. & Kunttu, K. 2017. A 12- year trend of psychological distress: National study of Finnish university students. *Cent Eur J Public Health* **25** (2), 113–119.
- Pearson, M. 2012. Building bridges: higher degree student retention and counselling support. *Journal of Higher Education Policy and Management* **34** (2), 187-199.
- Pentikäinen, A. 2021. Hyvinvointihankkeet. Viitattu 1.12.2021 <https://wiki.eduuni.fi/display/CSCKOJH/Hyvinvointihankkeet>.
- Roberts, P. Priest, H. & Traynor, M. 2006. Reliability and validity in research. *Nursing Standard* **20** (44), 41–5.
- Rückert, H-W. 2015. Students' mental health and psychological counselling in Europe. *Mental health and prevention*. **3** (1-2), 34-40.
- SAMOK 2021. Suomen opiskelijakutien liitto. AMK- opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset. <https://samok.fi/wp-content/uploads/2021/05/amk-opiskelijoiden-etaopiskelukyselyn-tulokset-2021.pdf>
- Sarajärvi, K. & Vuolanto, P. 2021. Suomen korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointi COVID-19- epidemian ensimmäisen tartunta-aallon aikana. Tampereen yliopisto. <https://zenodo.org/record/4620752#.YGGLoK8zaM8%20>
- Shine, D. Britton, A. J. Santos, W. D. Hellkamp, K. Ugartemendia, Z. & Moore, K. 2021. The role of mattering and institutional resources on college student well-being. *College Student Journal* **55** (3).
- Studentum. 2021. Tukea opiskeluun. Viitattu 1.12.2021 <https://www.studentum.fi/tietoa-opiskelijalle/tukea-opiskeluun-8841>
- TENK. 2012. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- TENK. 2021. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 29.4.2022 <https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

The European Sting. 2022. How universities can support student mental health and well-being. Viitattu 4.5.22 <https://europeansting.com/2022/03/16/how-universities-can-support-student-mental-health-and-wellbeing/>

THL. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. Viitattu 1.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>

Thorley, C. 2017. Not by degrees – Improving student mental health in the UK’s universities. Institute For Public Policy Research. [https://www.ippr.org/files/2017-09/1504645674\\_not-by-degrees-170905.pdf](https://www.ippr.org/files/2017-09/1504645674_not-by-degrees-170905.pdf).

Tietoarkisto. Aineistonhallinnan suunnittelu. Viitattu 27.10.2021 <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/aineistonhallinnan-suunnittelu/>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E- kirja. Helsinki: Tammi. 6.2–6.4.

Tuovila, T. Seilo, N. & Kunttu, K. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM\\_2021\\_14\\_J.pdf?sequence=4](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4)

Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. E –kirja. Jyväskylä: PS –kustannus.

Valtioneuvosto. Marinin hallitus. 2020. 3.7 Osaamisen, sivistyksen ja innovaatioiden Suomi. Viitattu 1.12.2021 <https://valtioneuvosto.fi/marinin-hallitus/hallitusohjelma/osaamisen-sivistyksen-ja-innovaatioiden-suomi>

Valtioneuvosto 2021. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, ohjausta ja opintojen etenemistä tuetaan erityisavustuksilla. Viitattu 1.12.2021 <https://valtioneuvosto.fi/1410845/korkeakouluopiskelijoiden-hyvinvointia-ohjausta-ja-opintojen-etenemista-tuetaan-erityisavustuksilla>.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Helsinki: Gaudeamus.

Versteeg, M. & Kappe, R. 2021. Resilience and Higher Education Support as Protective Factors for Student Academic Stress and Depression During Covid-19 in the Netherlands. *Public Mental Health* **9**, 1- 14.

WHO. 2012. The World Health Organization Quality of life WHOQOL. Viitattu 2.2.20221  
<https://www.who.int/tools/whoqol>

WHO. 2021. World Health Organization. Frequently asked questions. Viitattu 3.11.2021  
<https://www.who.int/about/frequently-asked-questions>

Wright, E. Smith, R. Vernon, M. Wall, R. & White, L. 2021. Inclusive, multi-partner co-creation for the teaching of special educational needs and disabilities in higher education. **Error! Hyperlink reference not valid.** **18** (7), 25-38.

YTHS. 2020. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Vuosikatsaus.  
[https://www.yths.fi/app/uploads/2021/05/YTHS\\_vuosikatsaus\\_2020.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2021/05/YTHS_vuosikatsaus_2020.pdf)

YTHS. 2021. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 1.12.2021  
<https://www.yths.fi/yths/ylioppilaiden-terveydenhoitosaatio/>

## LIITTEET

### Liite 1. Kyselytutkimus korkeakouluopiskelijoille

Hei opiskelija!

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

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

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

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

Kyselyn tuloksia hyödynnetään xxx-hankkeessa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden ohjaus- ja tukipalveluiden suunnittelussa ja toteuttamisessa. Opiskelijoiden toivomia ohjaus- ja tukipalvelumuotoja voidaan välittää myös tiedoksi mm. korkeakouluille, opiskelijahyvinvointihenkilöstölle ja järjestöille, jotta tulevaisuudessa opiskelijoille tarjottaisiin paremmin heidän tarpeitaan ja toiveitaan vastaavia palveluja. Kyselyn kohderyhmään kuuluu xxx-hankkeessa mukana olleiden korkeakoulujen opiskelijat, joita on yhteensä noin 44 000 opiskelijaa. Toivomme kyselyyn vastauksia mahdollisimman monilta kohderyhmään kuuluvilta opiskelijoilta!

Xxx hallinnoimassa hankkeessa ovat mukana xxx... xxx. Hanke saa rahoitusta opetus- ja kulttuuriministeriöltä. Hankkeen ajanjakso on xxx.

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

***Lämmin kiitos kyselyyn vastaamisesta!***

Yhteistyöterveisin,

Xxx-hanke

Kyselystä vastaava organisaatio on hankkeen päätoteuttaja xxx ja hankkeen projektipäällikkö xxx. Mahdolliset kyselyyn liittyvät kysymykset ja kommentit voi lähettää sähköpostitse xxx.

(Hanketoimijoiden logot)

## TAUSTATIEDOT

### 4. Opiskelumuotosi

- Päiväopinnot
- Monimuoto-opinnot
- Avoin AMK/Avoin yliopisto
- Muu, mikä \_\_\_\_\_ (15merkkiä)

### 5. Nykyisen tutkinnon aloittamisajankohta

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

### 6. Ikäsi

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

### 7. Asumismuotosi

- Yksin
- Vanhempien luona
- Kämpin tai kaverin kanssa
- Kommuunissa
- Soluasunnossa
- Puolison/kumppanin kanssa
- Puolison ja lapsen/lasten kanssa
- Lapsen/lasten kanssa

### 8. Työllisyystilanteesi

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

### Opiskeluun ja hyvinvointiin liittyvä apu, tuki ja ohjaus (väliotsikko)

Tässä osiossa korkeakoulun tarjoamalla tuki- ja ohjauspalveluilla tarkoitetaan korkeakoulun kuraattoria ja opinto-ohjaajaa sekä erilaisia korkeakoulun tarjoamia ryhmiä ja tukipajoja. (tekstikenttä)

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

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

Seuraavaksi kartoitetaan **opintoihin liittyvän** avun, tuen ja ohjauksen hakemista ja saamista. (Kyselyssä kartoitetaan myöhemmin hyvinvointiin liittyvän tuen tarpeita.) (Tekstikenttä)

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

- Opettajatutor
- Muu korkeakoulun opettaja
- Opiskelijatutor
- Opiskelukaverit
- Korkeakoulun kuraattori
- Korkeakoulun opinto-ohjaaja
- Korkeakoulun tarjoamat ryhmät / tukipajat
- Korkeakoulun psykologi
- Oma läheisverkosto
- Verkkosivusto
- Muu, mikä? \_\_\_\_ (15 merkkiä)

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

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

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



- Olen
- En
- Ei koske minua

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

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

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

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

Kiitos vastauksestasi!

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

Odota hetki, sinut ohjataan automaattisesti sivustolle, jossa voit halutessasi osallistua arvontaan jättämällä yhteystietosi.

Yhteystietojasi ei yhdistetä tämän kyselyn vastauksiin.

Liite 2. Kyselytutkimus korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle henkilöstölle.

## **KYSELYTUTKIMUS KORKEAKOULUJEN OPISKELIJAHYVINVOINNISTA VASTAAVALLE HENKILÖSTÖLLE**

### **Taustatiedot**

#### **Työskentelet:**

- Opinto-ohjaajana
- Opintopsykologina
- Kuraattorina
- Oppilaitospastorina/-diakonina
- Opiskeluterveydenhoitajana
- Muu, mikä? \_\_\_\_\_

(ei yhdistetä vastaukseen, kerätään vain aineiston kuvailua varten)

### **Kysymys 1.**

**Millaisia tuen ja ohjauksen tarpeita olet havainnut opiskelijoilla olevan työsi pohjalta?**

(Tekstikenttä vastaukselle, merkkejä max 7500)

### **Kysymys 2.**

**Millaisen tuen ja ohjauksen olet kokenut hyödylliseksi ja toimivaksi opiskelijoiden tukemiseksi?**

(Tekstikenttä vastaukselle, merkkejä max 7500)

Kiitos vastauksestasi!

### Liite 3. Saatekirje kyselytutkimukseen osallistuvalla korkeakoulujen opiskelijahyvinvoinnista vastaavalle henkilöstölle

Hei!

Olemme terveystieteen maisteriopiskelijoita Tampereen yliopistosta ja teemme pro gradu –tutkielman korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluiden kehittämisestä. Pro gradu –tutkielma toteutetaan osittain yhteistyössä xxx hallinnoiman xxx –hankkeen kanssa. Hankkeen päätavoitteena on edistää korkeakouluopiskelijoiden ohjausta ja opiskelijahyvinvointia.

Toivomme tutkimukseen osallistujia korkeakouluissa opiskelijahyvinvoinnin parissa, monipuolisesti eri työnkuvissa (opinto-ohjaajat, kuraattorit, opintopsykologit, oppilaitospastorit ja –diakonit, opiskeluterveydenhoitajat), työskenteleviltä henkilöstön jäseniltä.

Tämän pro gradu- tutkielman tarkoituksena on kerätä tietoa siitä, millaisia tuen ja ohjauksen tarpeita korkeakouluopiskelijoilla on ja millainen tuki ja ohjaus on osoittautunut hyödylliseksi ja toimivaksi. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää korkeakouluopiskelijoiden ohjaus- ja tukipalveluiden kehittämisessä.

Tutkimuksessa käytetään kahta aineistoa, joista toinen on aiemmin kerätty kyselylomakkeella korkeakouluopiskelijoilta. Tämä on toinen osa tutkimusta, jonka aineisto kerätään avoimia kysymyksiä sisältävällä sähköisellä kyselylomakkeella osallistujilta, jotka kuuluvat korkeakouluopiskelijoiden tuki- ja ohjauspalveluiden henkilökuntaan.

Kyselytutkimus on välitetty teille korkeakoulunne yhteyshenkilön kautta. Tutkijat eivät saa tietoonsa henkilötietojanne eivätkä korkeakoulua, jossa työskentelette. Kyselyssä kerätään taustatietona ainoastaan työnkuvanne, joka kerätään aineiston kuvailua varten (ei yhdistetä vastauksenne). Kyselyyn vastaaminen siis toteutetaan anonyymisti, jolloin yksittäistä vastaajaa ei voida tunnistaa aineistosta eikä tutkimustuloksista.

Aineisto tallennetaan sähköisesti tutkijoiden salasanoin suojatuille tietokoneille, joihin ulkopuolisilla ei ole pääsyä. Aineisto käsitellään tutkijoiden toimesta luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua keväällä 2022.

Toivomme, että vastaatte kyselyyn viimeistään xxx mennessä. Kyselyyn vastaaminen vie aikaa arviolta noin 30–60 minuuttia. Voitte myös tallentaa vastauksenne keskeneräisenä ja jatkaa sen tekemistä myöhemmin. Kyselylomakkeeseen pääsette vastaamaan tästä linkistä xxx.

Tutkimuksen tulokset tullaan raportoimaan valmiin pro gradu –tutkielman muodossa keväällä 2022.

Mikäli haluatte lisätietoa tutkimuksesta, voitte olla yhteydessä:

Pro gradu –tutkijat:

Milka Erkkilä  
Iiris Hämäläinen