



AMK-opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset

Pandemia-aika on heikentänyt monen opiskelijan jaksamista ja pitkittynyt poikkeusaika on ollut monelle aivan liikaa.

SAMOK ja ammattikorkeakoulujen opiskelijakunnat toteuttivat yhdessä keväällä 2021 kyselyn amk-opiskelijoille heidän kokemuksistaan vuoden kestäneeltä pandemia-ajalta. Kyselyyn vastasi 7341 opiskelijaa 19 ammattikorkeakoulusta. Vastausprosentti oli 5,8%. Kysely toteutettiin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Suurin osa vastaajista koki hyvinvointinsa heikentyneen

Suurin osa, 61,8% vastanneista koki motivaationsa laskeneen pandemia-aikana. Se on noin 10 prosenttiyksikköä enemmän kuin edellisen vuoden kyselyssä (51% vastaajista). Lähes yhtä moni vastaaja, 60,1% koki jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen pandemia aikana. Myös tämän osalta tulos on huonompi kuin aiemmin, edellisen vuoden kyselyyn vastanneista 47,3% koki henkisen jaksamisensa muuttuneen huonommaksi. Edelleen lähes yhtä suuri osa vastaajista, 61,1% koki aiempaa enemmän yksinäisyyttä.

Hyvinvointiin liittyvät haasteet korostuvat erityisesti niiden vastaajien joukossa jotka asuvat yksin tai kämppiksen kanssa. Yksin tai kämppiksen kanssa asuvista 71,2% koki jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen, 73,7% koki motivaation laskeneen ja 70,1% koki aiempaa enemmän yksinäisyyttä. Hyvinvoinnin haasteet korostuvat jonkin verran myös ennen pandemiaa opintonsa aloittaneilla. Vuonna 2019 tai sitä ennen aloittaneista 65,9% koki jaksamisen ja mielenterveyden heikentyneen, 69,2% koki motivaation laskeneen ja 64,2% koki aiempaa enemmän yksinäisyyttä.



VIESTINNÄSSÄ ON KOROSTUNUT PERHEKESKEISYYS, MUTTA MINUN ARKINEN "PERHEENI" OLEN VAIN MINÄ ITSE.

-Opiskelija

Vuosi eristyksessä on murtanut liian monen opiskelijan

Sisältövaroitutus: itsetuhoisuus

Vastaajista 16,8% koki jaksamisensa ja mielenterveyden heikentyneen erittäin paljon ja 43,2% jonkin verran. Avovastausten perusteella monelle opiskelijalle vuosi poikkeusoloissa on ollut liikaa ja vastaajien tekstit ovat paikoin sydäntäriipiviä. Eniten negatiivisia vaikutuksia henkiseen jaksamiseen ja mielenterveyteen on aiheuttanut yksinäisyys. Monet opiskelijat kokevat rankaksi sen, ettei tunne



heitä, joiden kanssa viettää päivät yhteisillä luennoilla ja tekee ryhmätöitä yhdessä. Monissa vastauksissa kerrotaan, että pitkään jatkunut pandemia-aika ja siitä johtuva eristäytyneisyys ovat aiheuttaneet sosiaalisten tilanteiden pelkoa jopa niille, jotka aiemmin ovat hakeutuneet sosiaaliin tilanteisiin. Työssäkäyvät opiskelijat ovat kertoneet työssäkäynnin helpottavan yksinäisyyttä ja jaksamista.

Monet kuvaavat, miten henkinen jaksaminen on heikentynyt pandemia-ajan pitkittyessä ja sängystä nouseminenkin on aamuisin hankalaa. Uupumus sekä fyysinen väsymys on yleistä. Opiskelijat kertovat kärsivänsä paniikkikohtauksista, ahdistuksesta sekä itkuisuudesta. Stressi on lisääntynyt pitkittyneen tilanteen aikana entisestään. Koulutehtävien aloittaminenkin voi aiheuttaa itkukohtauksia. Jo aiemmin mielenterveysongelmien kanssa kärsineillä pandemia-aika ja etäopetus on puhkaissut oireita uudelleen. Useissa vastauksissa oli kerrottu itsetuhoisista ajatuksista ja jopa halusta kuolla. Onneksi vastauksista käy myös ilmi, että monet ovat hakeneet apua mielenterveysongelmiinsa tai muihin oireisiin esimerkiksi YTHS:ltä.

Moni kertoi kokevansa yksinäisyyttä, koska oli luonteeltaan ekstrovertti ja tottunut sosiaaliseen elämään. Toisaalta myös moni itsensä introvertiksi luokitteleva oli kärsinyt ensimmäistä kertaa elämässään yksinäisyydestä ja/tai mielenterveysongelmista, kuten paniikkihäiriöstä. Yksinäisyydestä kertovissa vastauksissa toistui paljon opiskelujen perässä uudelle paikkakunnalle muutto, ja se, ettei ollut uudella paikkakunnalla saanut ystäviä tai sosiaalista verkostoa pandemian vuoksi, ja koki siksi itsensä hyvin yksinäiseksi. Vastauksissa toistui myös turhautuneisuus yhteiskuntaa kohtaan, sillä koettiin, ettei tilanteessa ole huomioitu yksin asuvia nuoria opiskelijoita, vaan heidät on unohdettu täysin.

Osa opiskelijoista voi hyvin tai jopa aiempaa paremmin

14,1% vastaajista kokee jaksamisensa ja 17,7% motivaationsa vahvistuneen pandemia-aikana. Luvut ovat melko samanlaiset kuin edellisen vuoden kyselyssä. Vastaajat kertoivat pystyvänsä keskittymään kotiloissa paremmin kuin hälyisessä kouluympäristössä ja hyötyvänsä nauhoitetuista luennoista. Joillekin matkoista säästynyt aika on helpottanut arkea ja etäopiskelu on helpottanut työn ja opintojen yhdistämistä. Osa yksin viihtyvistä kokee että poikkeusolot ovat ns. antaneet luvan olla yksin ja tämä on helpottanut oloa aiemmasta.

Avun tarve

30,7% vastaajista kokee tarvitsevänsä apua jaksamiseen tai motivaatioon ja 26,4% ei osaa sanoa tarvitseeko apua. Vastaajista, jotka kokevat jaksamisensa ja mielenterveytensä heikentyneen erittäin paljon 68% kokee tarvitsevänsä apua, 25,4% ei osaa sanoa ja 6,6% ei koe tarvitsevänsä apua. Kaikki eivät katso tarvitsevänsä apua, vaan paluuta normaaliin opiskeluun, opiskelukavereiden ja opettajien

”

TUNTUU KUIN OLISIN
NÄKYMÄTÖN. KUIN
YKSI TUHANSISTA
MUURAHAISISTA, EIKÄ
KUKAAN HUOMAIISI JOS
VAAN LUOVUTTAISIN.

-Opiskelija

”

TUNTUU ETTÄ
YHTEISKUNTA ON
UNOHTANUT MEIDÄT
YKSI YKSIÖSSÄ ELÄVÄT
OPISKELIJAT OMAN
ONNENSA NOJAAN.
OPISKELIJOIDENHAN PITÄÄ
KESTÄÄ IHAN MITÄ VAAN.

-Opiskelija

kohtaamista. Moni, joka ei kokenut tarvitsevana apua, katsoi että poikkeustilanne on ohimenevä ja uskoo tilanteensa helpottavan, kun arki palaa normaaliksi.

Vastaajista, jotka kokevat tarvitsevana apua, 9,6% vastaa etteivät tiedä mistä saisivat apua, 9,3% vastaa, että ovat harkinneet avun hakemista mutta eivät usko saavansa sitä riittävästi ja 17% on hakenut apua mutta ei saanut sitä riittävästi ja/tai riittävän nopeasti. 21,8% vastaavat saaneensa apua ja yhtä moni harkitsee avun hakemista.

”

EN KAIPAA MITÄÄN
PSYKOLOGISTA ANALYYSIA
TILANTEESTA VAAN IHAN
NORMAALIA OPETTAJEN
KIINNOSTUSTA
OPISKELUJEN
ETENEMISESTÄ JA
MOTIVOINNISTA.

–Opiskelija

Moni kaipaa terveydenhuollon tarjoaman ammattiavun sijaan arkisempia kohtaamisia opiskelukavereiden ja opettajien kanssa. Tukea kaivataan muutamassa vastauksessa nimenomaan motivaatioon, keskittymiseen, opintoihin ja oman ammatillisen tulevaisuuden hahmottamiseen. Opettajilta kaivataan ymmärrystä ja joustoa sekä aikaa keskustelemiselle.

Tarve nopealle ja helpolle avunsaannille korostuu psyykkisen oireilun kohdalla. Moni ei ole hakenut apua tai jaksaa hakea apua, koska ei usko sitä saavansa tai koska pelkää joutuvansa vain odottamaan useita kuukausia. Apua hakeneidenkin vastauksissa

näkyi mielenterveyspalveluiden kuormittuneisuus. Nämä näkyivät lähes kaikkien vastausvaihtoehtojen kohdalla: joko katsottiin, ettei saisi/ole saanut itse apua tarpeeksi nopeasti tai oltiin yleisesti huolissaan mielenterveyspalveluiden saatavuudesta. Moni oli myös tyytyväinen saamaansa apuun (AMK, YTHS, muu terveydenhuolto).

Opinnot poikkeusoloissa

Vastaajista 36,8% kokee pandemia-ajan hidastavan heidän opintoja. Opintojensa loppupuolella olevista vastaajista, vuonna 2019 tai sitä ennen opintonsa aloittaneista 46,1% kokee opintojensa hidastuvan. Niistä vastaajista jotka kokevat motivaationsa heikentyneen erittäin paljon jopa 67,2% ja niistä jotka kokevat jaksamisensa ja mielenterveytensä heikentyneen erittäin paljon 64,1% kokee opintojensa hidastuvan.

Opintojen hidastuminen näkyy myös niiden vastauksissa jotka vastaavat harjoittelunsa siirtyneen tai peruuntuneen. Vastaajista 14,6% vastaa harjoittelunsa peruuntuneen tai siirtyneen, 9,8% vastaa harjoittelun toteutuneen normaalista poikkeavalla tavalla ja 30,7% vastaa harjoittelun toteutuneen normaalisti. Suurimmalla osalla vastaajista, 40,3% opintosuunnitelmaan ei ole kuulunut harjoittelua pandemia-aikana. Niistä vastaajista joilla harjoittelu on peruuntunut tai siirtynyt 59,5% kokee opintojensa hidastuvan.

”

RISKIRYHMÄÄN
KUULUVANA
HARJOITTELUN
SUORITTAMINEN EI
OLE OLLUT
MAHDOLLISTA.

–Opiskelija

Harjoitteluiden peruuntumisen ja siirtymisen taustalla on harjoittelupaikkojen hankala saatavuus, yritykset eivät tällä hetkellä ota harjoittelijoita samalla tavoin

kuin aiemmin, kertovat vastaajat. Osalla vastaajista harjoitteluiden osalta on tehty aiemmin hankitun osaamisen tunnistamista (ahot) ja myös etäharjoitteluita on toteutettu.

”

ENNEN KURSSIT OLIPALJOLTI TYÖELÄMÄ-PAINOTTEISIA JA NYT KAIKKI NE ON KORVATTU ITSENÄISILLÄ KIRJALLISILLA TEHTÄVILLÄ.

- Opiskelija

Vastaajista lähes puolet, 49,9% kokee että opintoihin kuuluu liian paljon itsenäisiä tehtäviä suhteessa opetukseen kun taas 46,8% kokee niitä olevan sopivasti. Vastaajat kertovat että tehtävien määrä on lisääntynyt pandemia-aikana ja luentoja on korvattu tehtävillä. Vastaajat kertovat tehtävien suorittamiseen ei saa tarpeeksi tietoa tai tukea vaan asioita joutuu selvittämään itsenäisesti luennolla oppimisen sijaan.

Opiskelijoiden ja opettajien taidot pääasiassa kohdillaan

Vastaajat ovat pääosin tyytyväisiä omiin itsenäisen opiskelun valmiuksiinsa, vastaajista 65,9% kokee omat opiskeluvälineensä hyviksi tai melko hyviksi etänä tapahtuvaan opiskeluun. 20,3% kokee valmiutensa melko riittämättömiksi tai riittämättömiksi. Vastaajat kertovat että ovat hakeutuneet amk-opintoihin käytännönläheisiin opintoihin ja nyt toteutuva ei vastaa odotuksia kun opinnot ovat pääasiassa itsenäisesti tehtäviä verkko-opintoja. Myös elämänhallinnan haasteet toistuvat vastauksissa. Vastaajat kertovat myös oppineensa uusia taitoja etäopintojen myötä ja toisaalta osalla aiempi työ- tai muu kokemus on vahvistanut valmiuksia pärjätä etäopinnoissa.

Myös opettajien osaamiseen ollaan pääasiassa tyytyväisiä, 54,9% kokee opettajien etäopetustaidot hyviksi tai melko hyviksi. Niiden opiskelijoiden avovastauksissa jotka kokevat taidot riittämättömiksi tai melko riittämättömiksi toistuu kokemus siitä, että joillakin opettajilla taidot ovat huonommat kuin muilla mutta pääosin opettajakunta on osaavaa. Vastaajat kertovat että joidenkin opettajien kohdalla opetus on monotonista ja opetusmenetelmät tylsiä. Vastaajista osa kokee että opettajien taidoissa ei ole vikaa vaan opettajat tarvitsisivat enemmän tukea etäopetukseen.

Myös lähiopetuksen turvallisuuteen pandemia-aikana ollaan pääosin tyytyväisiä, vastaajista 47,6% kokee lähiopetuksen toteutuneen turvallisesti kun 8,9% ei koe sen olleen turvallista. Turvattomuutta lähiopetuksessa kokeneet vastaavat että turvavälien pitäminen ei ole aina toteutunut opetustilanteessa tai muualla kampuksella. Turvallisuutta kokeneet taas mm. kiittävät ammattikorkeakoulun jakamista maskeista ja käsiidesistä. Niistä vastaajista jotka eivät ole osallistuneet lähiopetukseen pandemia-aikana osa kiittää siitä että on ollut mahdollista tehdä opintoja etänä eikä ottaa riskiryhmäläisenä riskiä kampukselle menemisestä. Osa vastaajista taas toivoo että lähiopetukseen voitaisiin palata mahdollisimman pian.

Osalla opiskelijoista toimeentulo on tiukalla, suurin osa pärjää tavalliseen tapaan

Vastaajista 26% kertoo toimeentulonsa laskeneen, 65% kertoo sen pysyneen ennallaan ja 8,5% kertoo toimeentulonsa parantuneen. Monien opiskelijoiden toimeentulo on heikentynyt työn menettämisen takia. Opiskelijat ovat joutuneet lomautetuiksi, jääneet keikkalaisena ilman työvuoroja ja osa ei ole edes uskaltanut tehdä keikkatöitä riskiryhmään kuulumisen takia. Jotkut on jopa



lomautettu useasta eri työpaikasta vuoden aikana. Myös kesätyöt ovat jääneet monelta saamatta, jolloin on täytynyt pärjätä kesän yli säästöillä tai lainalla. Monella opiskelijalla kesätyöt vaikuttavat koko vuoden toimeentuloon, sillä on voinut esimerkiksi välttää opintolainan nostamisen.

Etäopiskelu on hidastanut joidenkin opintoja, jolloin opintotuen suoritusvaatimukset eivät ole tulleet täyteen. Monet ovat joutuneet palauttamaan opintotukea tai keskeyttäneet sen nostamisen. Joillain myös valmistuminen on viivästynyt, jolloin tukikuukaudet ovat loppuneet kesken ja siirtyminen työelämään myös viivästynyt. Ne, joilta tukikuukaudet ovat jo loppuneet, ovat aikaisemmin eläneet lähes täysin omilla palkkatuloillaan. Heistä ne, jotka ovat joutuneet lomautetuiksi ovat olleet todella vaikeassa tilanteessa, kun toimeentulotukea on ollut vaikea saada täysipäiväisen opiskelijan statuksella.

”

TOIVOTON TILANNE.
OPISKELUUN PITÄISI KYETÄ
KESKITTYMÄÄN, MUTTA NYT
ISO OSA AJASTA JA
ENERGIASTA MENEE SIIHEN,
ETTÄ ETSII TULONLÄHTEITÄ
JOSTAIN.

-Opiskelija

Koulujen ruokalat ovat olleet kiinni, joten opiskelijoilla on mennyt tavallista enemmän rahaa ruokaan. Myös lasten oleminen kotona koulujen ja päiväkotien koronasulun aikana on nostanut perheellisten opiskelijoiden ruokakustannuksia.

Yleisimmät syyt tulojen nousuun ovat olleet työllistyminen tai työvuorojen lisääntyminen. Etäopiskelun ohella työn teko on helpottunut, kun opiskelu ei ole ollut paikkaan tai aikaa sidottua. Myös matka-ajoissa kampukselle on säästynyt aikaa, jonka on voinut käyttää työnteekoon. Etenkin sote-alojen opiskelijoille on ollut koronan aikana tarjolla paljon töitä.

Osalla toimeentulo on parantunut, koska tulot ovat pysyneet samana, mutta menot ovat laskeneet. Esimerkiksi matkakustannukset koululle ovat olleet osalla huomattavan suuria, ja nyt niihin ei ole enää mennyt rahaa.

