



samk



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

JONNA ALANEN

**Poikkeusolojen aikaisen etätyön
vaikutukset AMK- opiskelijoiden
opiskeluhyvinvointiin: Case kansainvälisen kaupan opiskelijat**

KANSAINVÄLISEN KAUPAN TUTKINTO-OHJELMA
2021

Tekijä(t) Alanen, Jonna	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 10/2021
	Sivumäärä 50+ 2 liitettä	Julkaisun kieli suomi
Julkaisun nimi Poikkeusolojen aikaisen etätöön vaikutukset AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin: Case kansainvälisen kaupan opiskelijat		
Tutkinto-ohjelma Kansainvälinen kauppa		
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia poikkeusoloissa opiskelusta ja etätööstä COVID-19 pandemian aikana. Tavoitteena oli tuottaa tietoa Satakunnan ammattikorkeakoulun kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvoinnista ja sen kehittämistä poikkeusoloissa opiskelusta. Laadullisen tutkimuksen aineisto kerättiin verkkokyselyllä syyskuussa 2021, lähettämällä kyselylomake kaikille kolmannen ja neljännen vuosikurssin kansainvälisen kaupan opiskelijoille. Aineiston analyysi tapahtui ilmoittamalla yhden vastauksen monivalintakysymysten vastaukset prosentuaalisesti ja sanalliset kyselyvastaukset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.</p> <p>Opinnäytetyön tulosten mukaan kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on huonontunut suurelta osin poikkeusolojen ja erityisesti siitä johtuneiden lisääntyneiden etätöiden johdosta. Opiskelijat kokivat hyvinvointiaan heikentäviksi tekijöiksi poikkeusoloissa erityisesti etäopiskelun, kaverien näkemisen vähenemisen ja kotona pysymisen. Opettajien roolin etäopiskelussa opiskelijat kokivat olevan suurelta osin pienentynyt ja opettajien koettiin olevan etäisiä verkko-opinnoissa. Suurin osa opiskelijoista koki etäopiskelun olleen enemmän negatiivinen kokemus heille. Etätöön kehitysideoina opiskelijat ehdottivat selkeämpiä ohjeita ja määräaikoja tehtäville, opiskelijoiden osallistamisen parantamista ja kiinnostavampia materiaaleja</p> <p>Opinnäytetyön tulokset tukevat monien aikaisempien aiheesta tehtyjen tutkimusten tuloksia</p> <p>Opinnäytetyön tuloksia voidaan soveltaa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä.</p>		
Asiasanat poikkeusolot, opiskelijat, hyvinvointi, etätö, COVID-19		

Author(s) Alanen, Jonna	Type of Publication Bachelor's thesis	Date 10/2021
	Number of pages 50+ 2 appendices	Language of publication: Finnish
Title of publication The effects of telecommuting during exceptional circumstances on the study welfare of polytechnic students: Case international trade students		
Degree program International trade		
<p>The purpose of this thesis was to describe the well-being of international trade students studying during exceptional conditions caused by the COVID-19 pandemic. The aim for this thesis was to provide information about the well-being of international trade students in Satakunta University of applied sciences and its development while studying during exceptional conditions. The material for this qualitative research was collected by using an online survey in September 2021, by sending the survey form to all third- and fourth-year international trade students.</p> <p>According to the survey results, the overall well-being of international trade students has deteriorated largely due to exceptional conditions and, in particular, the resulting of increased teleworking. Students perceived distance learning, reduced meeting of friends and staying at home as factors weakening their well-being in exceptional conditions. The role of teachers in distance learning was felt by students to be largely diminished and teachers were perceived to be distant in e-learning. Most students felt that distance learning was more negative experience for them. As development ideas for teleworking, students suggested clearer guidelines and deadlines for assignments, improved student involvement, and more interesting materials.</p> <p>The results of the thesis support the results of many previous studies on the subject</p> <p>The results of this thesis can be applied in the promotion of students' well-being.</p>		
<u>Key words</u> exceptional conditions, students, well-being, telecommuting, COVID-19		

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS	7
2.1 Tarkoitus ja tavoitteet.....	7
2.2 Tutkimusongelmat.....	7
2.3 Teoreettinen viitekehys	8
3 OPISKELUHYVINVOINTI.....	9
3.1 Mitä on opiskeluhyvinvointi?	9
3.1.1 Omat voimavarat	9
3.1.2 Opiskelutaidot.....	10
3.1.3 Opiskeluympäristö.....	11
3.1.4 Opetustoiminta.....	11
3.2 Hyvinvoinnin osa-alueet	12
3.2.1 Fyysinen hyvinvointi	13
3.2.2 Psyykinen hyvinvointi	13
3.2.3 Sosiaalinen hyvinvointi	14
3.3 Opiskelijoiden hyvinvointi osana opiskelua ja sen tavoitteita	14
4 COVID-19 PANDEMIA JA ETÄTYÖ	15
4.1 Mikä on COVID-19 pandemia?.....	15
4.2 Mitä on etätyö?.....	16
5 POIKKEUSOLOJEN AIKAISEN ETÄTYÖN MYÖNTEISET JA KIELTEISET VAIKUTUKSET OPISKELUHYVINVOINTIIN.....	17
5.1 Myönteiset vaikutukset	18
5.2 Kielteiset vaikutukset	19
6 OPISKELUHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN ETÄTYÖOLOISSA	20
6.1 Opiskeluhyvinvoinnin kehittäminen etätyöoloissa koulun toimesta.....	20
6.2 Opiskeluhyvinvoinnin kehittäminen etätyöoloissa opiskelijan toimesta	21
7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	23
7.1 Menetelmälliset lähtökohdat	23
7.1.1 Kyselytutkimus	24
7.1.2 Opinnäytetyön menetelmien valinta.....	25
7.2 Aineiston keruumenetelmä.....	26
7.3 Aineiston analyysimenetelmä	26
7.3.1 Aineistolähtöinen analyysi.....	27
7.3.2 Opinnäytetyön sisällönanalyysin prosessi	28

8 TULOKSET	31
8.1 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan ja opiskelusta aikana ennen poikkeusoloja.....	32
8.1.1 Hyvinvointia vahvistavat tekijät	33
8.1.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät.....	33
8.1.3 Kokemukset opinnoista aikana ennen poikkeusoloja	34
8.2 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan poikkeusolojen aikana	34
8.3 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat tekijät poikkeusolojen aikana	35
8.3.1 Fyysistä hyvinvointia vahvistavat tekijät.....	36
8.3.2 Psykkistä hyvinvointia vahvistavat tekijät.....	36
8.3.3 Sosiaalista hyvinvointia vahvistavat tekijät.....	36
8.4 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät tekijät poikkeusolojen aikana	36
8.4.1 Fyysistä hyvinvointia heikentävät tekijät	37
8.4.2 Psykkistä hyvinvointia heikentävät tekijät	37
8.4.3 Sosiaalista hyvinvointia heikentävät tekijät.....	38
8.5 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opiskelusta poikkeusolojen aikana.....	38
8.5.1 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opettajien roolista poikkeusolojen aikana	39
8.6 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemus etätyöstä poikkeusolojen aikana.....	40
8.6.1 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatukset etäopiskelun kehittämisestä	40
9 POHDINTA	41
9.1 Tulosten tarkastelu	41
9.1.1 Hyvinvointia vahvistaneet asiat	42
9.1.2 Hyvinvointia heikentäneet asiat.....	42
9.1.3 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset poikkeusoloissa opiskelusta.....	43
9.2 Reliabiliteetti ja validiteetti	44
9.3 Johtopäätökset	45
9.4 Kehittämisehdotukset	46
9.5 Ammatillinen kasvu	46

LÄHTEET

LIITTEET

1 JOHDANTO

Opiskelijoiden hyvinvointi on noussut yhä tärkeämmäksi tekijäksi puhuttaessa taloudellisuutta, vaikuttavuutta ja laatua korostavasta ammattikorkeakoulutuksesta (Meriläinen, Haapala & Vääntinen, 2013. Kohta ”Kuvailulehti”) Keväällä 2020 COVID- 19 pandemian johdosta alkaneet poikkeusolot kuitenkin vaikuttivat monin tavoin ammattikorkeakouluopiskelijoihin, heidän hyvinvointiinsa ja opintoihinsa. Nämä vaikutukset ovat ilmenneet hyvinvoinnissa niin fyysisellä, psyykkisellä kuin sosiaalisellakin tasolla monin eri tavoin. Osa opiskelijoista on kertonut kokevansa poikkeustilan aiheuttamien vaikeuksien kasaantuvan. Myös opintoihin liittyneiden muutosten ja epävarmuuden tunne tulevaisuudesta ovat aiheuttaneet opiskelijoissa kuormitusta ja huolta. (Andersson & Saarikko, 2020.)

Tämän opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa ja tuoda esiin tietoa AMK- opiskelijoiden kokemuksista poikkeusolojen aikaisesta opiskelusta ja miten he ovat kokeneet sen vaikuttaneen heidän hyvinvointiinsa, tarkastellen tätä aihetta kansainvälisen kaupan opiskelijoiden näkökulmasta. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys käsittää COVID- 19 pandemian ja sen aiheuttamien poikkeusolojen vaikutukset hyvinvointiin, mitä opiskeluhuvinvointi on ja mitkä ovat sen osa-alueet, sekä miten opiskeluhuvinvointi ilmenee opinnoissa jaksamisessa. Tämän lisäksi teoreettisessa osassa käsitellään mitä etätyöllä tarkoitetaan ja mitkä ovat sen erilaiset hyödyt ja haitat. Opinnäytetyön tutkimusosa toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena kyselytutkimuksena. Kyselytutkimukseen valikoituna ryhmänä toimi Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen ja neljännen vuosikurssin kansainvälisen kaupan tradenomiopiskelijat, sillä he ovat opiskelleet myös lähiopetuksessa ennen poikkeusoloja. Tutkimuksen tarkoitus oli tutkia kansainvälisen kaupan tradenomiopiskelijoiden kokemuksia tekijöistä, joilla oli ollut myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia heidän hyvinvointiinsa poikkeusoloissa, sekä sitä miten he kokivat huomattavasti lisääntyneen etäopiskelun ja sen mukana tulleen etätyön. Opiskelijoiden henkilökohtainen kokemus on paras tapa saada selville uusien näkökulmien kautta ne ongelmat ja kehittämiskohteet, joihin olisi tarvetta puuttua.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS

2.1 Tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, onko COVID-19 pandemian aiheuttamalla poikkeusolojen aikaisella etätyöllä ollut vaikutusta AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin ja millaisia nämä vaikutukset ovat olleet. Tavoitteena tällä työllä oli tuottaa tietoa AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnista ja sen edistämisestä poikkeusoloissa opiskelusta.

2.2 Tutkimusongelmat

Tätä opinnäytetyötä varten käsittelemäni keskeisimmät tutkimusongelmat olivat:

Pääongelma: Mitä on opiskeluhyvinvointi ja miten poikkeusolot etätöineen ovat siihen vaikuttaneet?

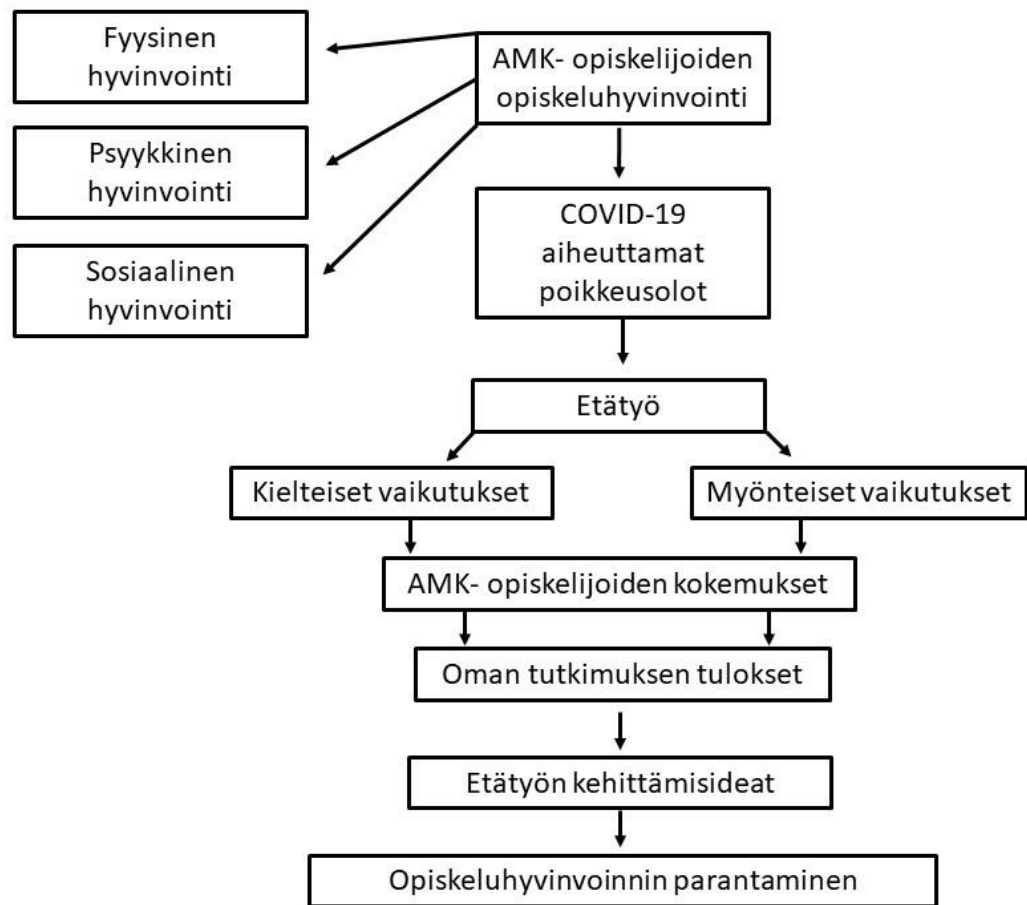
Alaongelma 1. Mitä tarkoitetaan opiskeluhyvinvoinnilla?

Alaongelma 2. Miten poikkeusolot ovat vaikuttaneet AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin?

Alaongelma 3. Mitä myönteisiä ja kielteisiä puolia poikkeusolot etätöineen ovat opiskeluhyvinvointiin tuoneet?

Alaongelma 4. Miten opiskeluhyvinvointia voisi kehittää poikkeusolojen etätyössä?

2.3 Teoreettinen viitekehys



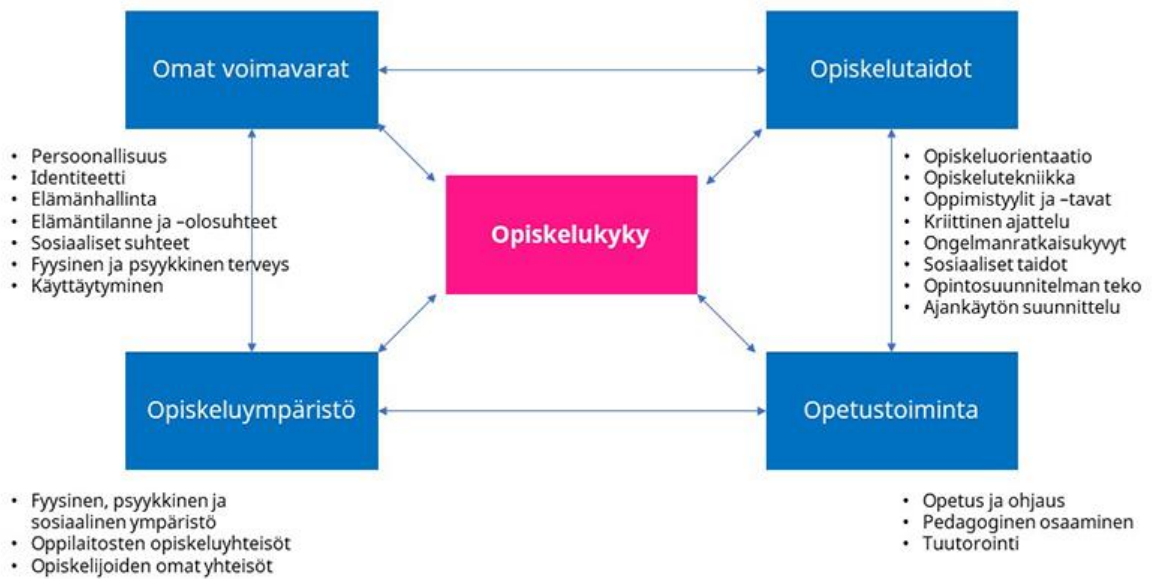
Kuvio 1. Jonna Alanen, 2021

Teoreettinen viitekehys (Kuvio 1) rakentuu kahdesta opinnäytetyön kannalta keskeisimmästä aiheesta, mitkä ovat opiskeluhyvinvointi ja poikkeusolojen aikainen etätyö. Opiskeluhyvinvoinnin viitekehys käsittelee ensin yleisellä tasolla, mistä opiskeluhyvinvointi rakentuu ja mitkä ovat sen eri osa-alueet ja syventyy sen jälkeen käsittelemään opiskeluhyvinvoinnin kokemuksia AMK-opiskelijoilla. Poikkeusolojen aikaisen etätyön viitekehys käsittelee ensin COVID-19 pandemiaa ja siitä aiheutuneita poikkeusoloja ja syventyy sen jälkeen, miten poikkeusolojen johdosta lisääntyneet etätyöt ovat vaikuttaneet AMK-opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin ja mitä myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia sillä on ollut. Toiveenani oli, että saisin hyviä kehittämisedotuksia poikkeusolojen aikaiseen etätyöskentelyyn tämän tutkimuksen avulla.

3 OPISKELUHYVINVOINTI

3.1 Mitä on opiskeluhyvinvointi?

Opiskeluhyvinvoinnilla tarkoitetaan opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia opintojensa aikana. Opiskeluhyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, omat voimavarat ja hyvät opiskelutaidot, joihin puolestaan vaikuttavat niin opetus, kuin opiskeluympäristökin. (Peltola, 2019.) Nämä tekijät yhdessä opetustoiminnan ja opiskeluvalmiuksien kanssa muodostavat opiskelukyvyn, josta on työkykymallia hyödyntäen laadittu vastaavanlainen opiskelukykymalli (Kuvio 2). Tämä opiskelukykymalli sisältää opiskelijan hyvinvoinnin ja terveyden kannalta oleellimmat ja tärkeimmät asiat. (Kunttu, 2019.)



Kuvio 2. Opiskelukykymalli, Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, 2021.

3.1.1 Omat voimavarat

Omilla voimavaroilla tarkoitetaan opiskelukykymallissa (Kuvio 2) opiskelijoiden omaan persoonallisuuteen, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin, elämäntilanteisiin ja terveyteen vaikuttavia tottumuksia. Opiskelijan psyykkistä ja fyysistä jaksamista voidaan kutsua opiskelukunnoksi. Opiskelijat kokevat paljon niin

psykkisiä, kuin fyysisiäkin oireita, jolloin omat voimavarat ja kyvyt voidaan kokea riittämättöminä. Sosiaalinen tuki ja kokemus elämänhallinnasta ja omien kykyjen ja voimien riittävydestä ovat tärkeitä vaikuttajia hyvinvoinnin ja opiskelun sujumisen kannalta. Mielenterveyden häiriöt ovat todella merkittävä osa opiskelukyvttömyyden aiheuttajista. Psykkiset ongelmat ilmenevät usein masennuksena, jännittämisenä, keskittymisvaikeutena, unihäiriönä tai ylirasituksena.

Omat voimavarat kehittyvät, kuluvat ja uusiutuvat koko elämän ajan yksilöllisesti omien kokemusten, perimän ja fyysisen ja psykososiaalisen ympäristön vaikutuksesta. Jaksamista auttaa säännöllinen arkirytm, joka sisältää riittävän levon, hyvän ravitsemuksen ja liikunnan. Opiskelijoiden terveystottumukset eivät kuitenkaan aina tue opiskelukuntoa parhaalla tavalla. Yhteiskunnan ja korkeakoulun toimesta omia voimavaroja voidaan tukea esimerkiksi joustavoittamalla opintoja, auttamalla opiskelijoita vahvistamaan elämänhallintataitojaan ja tukemalla perheellisiä opiskelijoita. Keskeistä on monialainen yhteistyö niin yksilöllisellä, kuin yhteisöllisessäkin työssä. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen. 2011. Luku ”Opiskelukyky”)

3.1.2 Opiskelutaidot

Opiskelun keskeinen osa ja edellytys on monipuoliset taidot. Näitä ovat erilaiset tekniset ja luovat opiskelutaidot, kuten tiedonhankinnan ja tiedonkäsittelyn taidot. Esimerkkeinä näistä opiskelutaidoista ovat esitelmien ja luentomuistiinpanojen tekeminen, kokeisiin lukeminen ja tietolähteiden käyttö. Opintosuunnitelman teko, ajankäytön suunnittelu, itsetuntemus, kyky kriittiseen ajatteluun ja ongelmanratkaisukyvyt ovat myös tärkeitä ja keskeisiä opiskelutaitoja. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen. 2011. Luku ”Opiskelukyky”)

Opiskeluorientaatio, eli opiskelun merkitys opiskelijalle on perustavanlaatuinen asia opiskelussa. Koulutuksen keskeyttämisellä on yhteys koulu- ja opiskelu-uupumukseen liittyvään kyynisyyteen, sekä opintojen merkityksen vähentymiseen. Puutteelliset opiskelutaidot vaikuttavat suoraan opiskelutuksiin, mutta sen lisäksi saattavat aiheuttaa myös sen, että työmäärä tuntuu jatkuvasti liian suurelta tai että tulokset eivät

vastaakaan tehtyä työmäärää. Tämän kaltainen tilanne on turhauttava ja luo stressiä, jonka kautta se voi heikentää opiskelumotivaatiota ja jopa johtaa erilaisiin mielialaoireisiin.

Opiskelutaitojen opettaminen on oppilaitosten vastuulla, jossa opiskeluterveydenhuollolla on keskeinen rooli toimia asiantuntijana. Monialainen yhteistyö opiskeluhuollon kanssa on tärkeää opiskelutaitojen ylläpitämiseksi.

(Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen. 2011. Luku ”Opiskelukyky”)

3.1.3 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö käsittää fyysisen, sosiaalisen ja psyykkisen ympäristön. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan erilaisia oppimisympäristöjä, sekä opiskeluolosuhteita. Näitä ovat esimerkiksi taukotilat, kampuksen esteettömyys ja opintojen järjestämistapa. Sosiaalinen ja psyykinen ympäristö koostuvat esimerkiksi opiskeluilmapiiiristä, opiskeluyhteisöstä ja opiskelijoiden ja henkilökunnan välisestä vuorovaikutuksesta. Innostava ja kannustava ilmapiiri, sekä pääsy osaksi yhteisöä opinnoissa ja opiskelijajärjestöissä edistävät opiskelukykyä ja opiskelijoiden hyvinvointia. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen. 2011. Luku ”Opiskelukyky”)

3.1.4 Opetustoiminta

Keskeinen osatekijä opiskelukyvyyssä on opetustoiminta, johon kuuluu opettajien pedagoginen osaaminen, opintojen ohjaus, vertais- ja opettajatutorointi, sekä opetuksen laatu. Jotta opiskelija pystyy kiinnittymään opintoihinsa ja integroitumaan opiskeluyhteisöön, on opetus tärkeässä asemassa. Opiskelukykyä voidaan edistää opiskelijoiden kontakteilla opetushenkilökuntaan ja monipuolistamalla opetusmenetelmiä. Tutorointi ja mentorointi lisäävät myös opiskelukykyä. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen. 2011. Luku ”Opiskelukyky”)

3.2 Hyvinvoinnin osa-alueet

Hyvinvointi on moniulotteinen kokonaisuus, joka terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan muodostuu hyvinvoinnin osatekijöistä, jotka voidaan jakaa yleensä kolmeen ulottuvuuteen. Nämä ulottuvuudet ovat:

- terveys
- materiaallinen hyvinvointi
- koettu hyvinvointi, elämänlaatu

Hyvinvointiin kuuluu myös yhteisön ja yksilöiden hyvinvointi. Yhteisön tasolla hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa toimeentulo, asuinolot ja ympäristö, sekä työllisyys ja työolot. Yksilön tasolla hyvinvointiin vaikuttavat onnellisuus, sosiaalinen pääoma, itsensä toteuttaminen ja sosiaaliset suhteet. Miten koettua hyvinvointia sitten mitataan? Mittarina koettuun hyvinvointiin käytetään THL:än mukaan usein elämänlaatua, minkä muodostaa ja mitä muovaavat erilaiset tekijät, kuten terveys, ihmissuhteet, omanarvontunto, mielekäs tekeminen, odotukset hyvästä elämästä ja materiaallinen hyvinvointi. (THL, 2020)

Maailman terveysjärjestön (WHO) vuoden 1948 määritelmä terveydelle on ”täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, eikä pelkästään sairauden tai heikkouden puuttuminen”. (Ruuskanen, 2011.) Tämä määritelmä kuitenkin herätti monissa voimakastakin arvostelua siksi, että sellaista määritelmän mukaista täydellistä tilaa ei ole kenenkään mahdollista saavuttaa. (Huttunen, 2020. kohta ”Mitä terveys on?”) WHO:n määritelmän keskeiseksi ongelmaksi nousi myös se, että vaatimus täydellisestä terveydestä tekisi suurimmasta osasta ihmisiä suurimman osan aikaa ei-terveitä tai sairaita. Mietityttävää on myös määritelmän epäkäytännöllisyys, sillä on mahdotonta mitata ”täydellistä”. (Ruuskanen, 2011) Terveyden määritelmää on näiden asioiden johdosta pyritty kehittämään korostamalla terveyden ”spirituaalisuutta” ja dynaamisuutta. (Huttunen, 2020. kohta ”Mitä terveys on?”)

3.2.1 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi on merkittävä osatekijä työssä ja opiskelussa jaksamiseen. Sillä tarkoitetaan yksilön fyysistä toimintakykyä, eli fyysisen terveyden, fyysisen kunnon, ruokailutottumusten ja levon määrän muodostamaa hyvinvoinnin kokonaisuutta. Fyysinen hyvinvointi muodostuu kolmesta osasta: liikunnasta, unesta ja ravinnosta. Terveellinen ja monipuolinen ravinto pitää huolen kehon ravinnonsaannista ja auttaa elmistöä toimimaan normaalisti. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille korostuu mielialan kohentumisena ja stressin vähenemisenä. Tärkein merkitys näistä kolmesta, on kuitenkin unella, sillä siihen tulisi varata noin kolmasosa ihmisen elämästä. unenpuutteen seurauksia ovat mielialan lasku, heikentynyt opitun tiedon lujittuminen, luova ajattelu ja aivojen tiedonkäsittelytoimintojen heikkeneminen. (Suomalainen, 2015. kohta ”keskeiset käsitteet”) Fyysinen hyvinvointi on myös kykyä ylläpitää terveellistä elämänlaatua, jonka avulla voidaan saada kaikki irti päivittäisestä toiminnasta ilman kohtuutonta väsymystä tai fyysistä stressiä. Keskeisin osa fyysistä hyvinvointia on siis omasta vartalostamme huolehtiminen ja sen tunnustaminen, että päivittäisillä tottumuksillamme ja käytöksillämme on merkittävä vaikutus yleiseen terveyteen, hyvinvointiin ja elämänlaatuun. (Australian National University, Physical wellbeing)

3.2.2 Psykkinen hyvinvointi

WHO:n vuoden 2013 määritelmän mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen kykenee näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa, sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. (Suomen Mielenterveys ry, Mitä mielenterveys on?) Suomen mielenterveys ry:n (mieli) mukaan psykkinen hyvinvointi on keskeinen hyvinvoinnin ja kestävä kasvun menestystekijä, joka korostuu muuttuvassa yhteiskunnassa, kun muun muassa tuotantotaloudessa perustetaan psykkinen pääoman varaan entistä enemmän. Mielenterveyden perusta luodaan jo lapsena ja sen edistäminen vaatii riittävän varhaisia toimia, jotka kattavat ihmisten koko arkielämän. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa:

- kouluolot
- nuorisotyö
- työmahdollisuudet

- osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuudet
- virkistysmahdollisuudet

(Suomen mielenterveys ry, Psykykinen hyvinvointi on menestystekijä)

3.2.3 Sosiaalinen hyvinvointi

Sosiaalinen hyvinvointi on tärkeä osa kokonaisvaltaista hyvinvointia, mutta on kuitenkin vielä tunnistamaton voimavara eri-ikäisten ihmisten arjessa. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat ihmisten sosiaaliset suhteet, yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunteet, sekä kokemukset ja käsitykset ympäröivästä yhteiskunnasta. (valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, 2020.) Myös oppiminen on sosiaalinen prosessi, johon muut ihmiset ja erilaiset ihmissuhteet vaikuttavat. Opinnoissa tarvitaan jo alusta lähtien monenlaisia vuorovaikutuksen taitoja, jotka kehittyvät yhdessä yksilön kokemusten kanssa. Yksilön sosiaalisuus pitää sisällään henkilön oman, temperamentista ja elämäntilanteesta kumpuavan tarpeen sosiaalisuuteen. Jokaisella meistä on luontainen sosiaalisuus, joka voi vaikuttaa henkilön opiskelu- ja uravalintoihin, sekä siihen, millaisia tilanteita haluaisimme välttää. Luontaista sosiaalisuutta on monenlaista, toiselle riittää pari läheistä ystävää ympärille, kun taas toinen kaipaa luonnostaan ympärilleen isomman joukon ihmisiä. Uusissa elämäntilanteissa joillekin on luontevampaa tutustua helposti muihin ihmisiin, kun taas joillakin muilla se vaatii enemmän sulattelua ja välimatkaa. Esimerkkeinä sosiaalisista taidoista voidaan sanoa taito kuunnella ja ymmärtää muita, sekä taito ilmaista omat näkemyksensä keskustelussa. (Hämeen ammattikorkeakoulu, sosiaalinen hyvinvointi)

3.3 Opiskelijoiden hyvinvointi osana opiskelua ja sen tavoitteita

Opiskeluaika sijoittuu useimmilla opiskelijoilla varhaisaikuisuuden vuosiin, joille siirtymät eri elämänvaiheiden välillä ovat tyypillisiä. Opiskeluaikaa voidaankin pitää usein kuormittavana elämänvaiheena, joka sisältää erilaisia stressitekijöitä ja itsetunnon kannalta tärkeitä kehitysvaiheita, joissa kokemus epäonnistumisesta on merkittävä psykisen hyvinvoinnin riskitekijä. (Kunttu, Pesonen & Saari, 2017. Luku ”Johdanto”)

Opiskelun ensisijaisena tavoitteena on opiskelijan osaamisen kehittyminen ja työelämään siirtyminen. Mitä pidemmälle ja korkeammalle opinnot etenevät, myös tietynlaiset edellytykset lisääntyvät. Korkea-asteisissa opinnoissa opiskelijoilta edellytetään esimerkiksi jo hyviä opiskelutaitoja ja erilaisten opiskelumenetelmien hallintaa. Urasuunnittelu, opiskelukyky ja työllistyminen ovat suoraan yhteydessä opiskelijan omaan toimintakykyyn. Opiskelijan on kyettävä arvioimaan omia taitojaan, kykyjään ja kertynyttä osaamistaan, sillä ne toimivat paitsi jo opintojen alussa oman opintosuunnitelman rakentamisen lähtökohtana, ne muodostavat myös paremman ymmärryksen omista kyvyistä ja osaamisesta, sekä kehittävät myös itsearviointitaitoa. Itsearviointitaito on kuitenkin yhä asia, jota ei hallita laaja-alaisesti vielä edes korkea-asteellakaan opiskellessa. (Kasurinen, 2019)

Opiskelijoiden hyvinvointia on huomattu kansainvälisen tutkimuksen perusteella heikentävän 2010-luvulla lisääntynyt opiskelijoiden pahoinvointi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (YTHS) teettämän terveystutkimuksen (2016) tulosten mukaan joka kolmannella opiskelijalla todettiin psyykkistä oireilua, joka ilmeni useimmiten stressinä, uupumuksena ja/tai masentuneisuutena. Erityisen huolestuttavana kehityksenä on nähtävissä ongelmien kasaantuminen ja niiden pitkittyminen. Yleistyviä ongelmia on YTHS:n terveystutkimuksen mukaan useiden tutkimusten raporteissa mainitut vakavat terveydelliset haitat ja monet päällekkäiset psyykkiset oireet. Puutteet opiskelijan hyvinvoinnissa vaikuttavat opiskelukykyyn suoraan, mutta myös välillisesti muiden opiskelijan elämän osa-alueiden kautta niin, että ongelmat jollain toisella osa-alueella, voivat heikentää mahdollisuutta selvitä jollakin toisella osa-alueella eteen tulevista ongelmista. (Kunttu, Pesonen & Saari, 2017. Luku ”Johdanto”)

4 COVID-19 PANDEMIA JA ETÄTYÖ

4.1 Mikä on COVID-19 pandemia?

Joulukuussa 2019 puhkesi ihmisille uusi koronavirusepidemia, jonka ensimmäiset tapaukset havaittiin Kiinassa, Wuhanin kaupungissa. Taudin viralliseksi nimeksi

annettiin ” COVID-19” ja taudinaiheuttajavirus nimettiin SARS-CoV-2- virukseksi. Taudin leviytystä maailmanlaajuisesti, World Health Organization (WHO) julisti maaliskuussa 2020 koronavirusepidemian pandemiaksi. Koronavirukset ovat yleisesti esiintyviä viruksia, joiden ominaisuutena on aiheuttaa hengitystietulehduksia ihmisille. (Anttila, 2021) Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana tartunnan saaneen yskiessä tai aivastaessa. Virus voi tarttua myös lähikontaktissa kosketuksen välityksellä toiseen ihmiseen, jos tartunnan saanut on esimerkiksi yskinyt käsiinsä ennen kuin on koskettanut toista ihmistä. Ilmavälitteisesti koronavirus voi tarttua pienten aerosolien muodossa, kun yskiessä tai aivastaessa ilmaan voi jäädä leijumaan pieniä hiukkasia. Ilmavälitteisesti tartunnan voi saada myös kauempaa, kuin 2 metrin etäisyydeltä. Lähikontaktin aiheuttamaa tartuntariskiä pidetään suurempana kuin ilmavälitteistä tartuntariskiä. Kosketuksen kautta pinnoilta on myös mahdollista saada virus-tartunta, jos niille on päätynyt lähiaikoina sairastuneen hengitystie- eritteitä. Koronavirukset eivät kuitenkaan säily tartuttavina kauan pinnoilla rakenteensa vuoksi. (THL. 2021. Kohta ”Koronaviruksen tarttuminen ja itämisaika”) COVID-19 tartunnan saaneista pienellä osalla on vakava infektio. Infektioon menehtyneet ovat usein olleet iäkkäämpiä henkilöitä ja heillä on huomattu olleen elimistön puolustuskykyä heikentäviä perussairauksia useammin, kuin siitä toipuneilla. Lapsilla koronavirus oireilee yleensä lievästi. Tammikuun 2021 tilanteen mukaan varmistettuihin koronavirusinfektioihin on kuollut Suomessa hieman yli 1.5 % sairastuneista. Maailmanlaajuisesti kuolleisuus on ollut epidemian alusta 2.2 % ja tammikuun 2021 tilanteen mukaan noin 1.7 %. (Anttila, 2021).

4.2 Mitä on etätyö?

Etätyö ei ole uusi keksintö, vaan jo 1970- luvun alkupuolella öljykriisin kannustamana alettiin pohtimaan vaihtoehtoja päivittäiselle työmatkaliikenteelle. Näistä vaihtoehtoista yksi oli etätyö. Julkisuudessa etätyöstä kuitenkin alettiin puhua laajemmin vasta 1990- luvun alkuvuosina. Taustatekijänä oli informaatioteknologian nopea kehitys, jonka mahdollisti aiempaa tehokkaamman tiedonsiirron ja sähköisen viestinnän. (Melin, 2020) Etätyöllä tarkoitetaan työtä, joka järjestetään ja tehdään tietotekniikkaa hyväksikäyttäen niin, että työ, joka voitaisiin tehdä tyypillisessä työnsuorittamispaikassa, tehdäänkin sen ulkopuolella, esimerkiksi työntekijän kotona. Etätyö sisältää samaan

tapaan tehtäviä samoja työtehtäviä kuin varsinaisellakin työpaikalla. Etätyö ei ole yksiselitteisesti parempi tai huonompi vaihtoehto normaaliin työtapaan, vaan sen sopivuus on arvioitava aina tapauskohtaisesti huomioiden sekä työntekijän, että työnantajan tarpeet. Lähtökohtana on, että etätyöstä on hyötyä molemmille osapuolille. Etätyöhön liittyy myös erilaisia hyötyjä ja riskejä, jotka on otettava huomioon etätyöstä sovittaessa. (työturvallisuuskeskus, etätyö ja siitä sopiminen)

Etätyöstä koituvia hyötyjä ovat esimerkiksi:

- työmatkan tekemättä jättäminen, jolloin säästyy aikaa ja rahaa, sekä liikenteestä syntyvät päästöt vähenevät
- työntekoon tuleva joustavuus, joka voi helpottaa työn ja perheen yhteensovittamista
- työhyvinvoinnin lisääntyminen
- työnantajan tilojen vapauttaminen muuhun käyttöön säännöllisessä etätyössä, jolloin voidaan säästää toimitilakustannuksissa

(työturvallisuuskeskus, Kohta ”etätyö ja siitä sopiminen”)

Etätyöhön, niin kuin muuhunkin työhön sisältyy myös omanlaisensa riskit. Etätyön riskejä ovat esimerkiksi:

- etätyö saattaa johtaa työn ja vapaa-ajan hämärtymiseen ja työpäivien pidentymiseen hallitsemattomasti
- työteho saattaa laskea, jos etätyöpäivinä ei pysty tarttumaan töihin samalla tavalla, kuin ollessa työpaikalla
- Työyhteisössä saattaa syntyä epäilyjä työntekijän todellisesta työpanoksesta

(työturvallisuuskeskus, Kohta ”etätyö ja siitä sopiminen”)

5 POIKKEUSOLOJEN AIKAISEN ETÄTYÖN MYÖNTEISET JA KIELTEISET VAIKUTUKSET OPISKELUHYVINVOINTIIN

Valtaosa Suomen 300 000 korkeakouluopiskelijasta siirtyi pääosin etäopetukseen keväällä 2020 koronavirustartuntojen ehkäisemiseksi. (Yle, 2020) Tämä muutos ja

uusien opetusta ja opiskelua koskevien koronavirus suositusten ja linjausten käyttöönotto herätti monia ajatuksia niin opiskelijoilla, kuin koulujen henkilökunnallakin ja tilanne vaati nopeaa sopeutumista ja uusien opetuksen ja oppimisen tapojen opettelua. Yhteinen pyrkimys oli siihen, että opetuksen laatu ei kärsisi ja opintoja kyettäisiin jatkamaan mahdollisimman vastuullisesti ja turvallisesti kaikkien osalta.

Tässä luvussa halusin tarkastella poikkeusolojen etätyön myönteisiä ja kielteisiä vaikutuksia käyttäen hyväkseni aiemmin aiheesta tehtyjä opiskeluhuvinvointia koskevia tutkimuksia. Alla alaluvuissa 5.1. ja 5.2. näitä tutkimuksia avataan enemmän.

5.1 Myönteiset vaikutukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Kelan teettämän kyselyn mukaan joka viides korkeakouluopiskelija kokee etäopiskelun helpottaneen opiskeluaan. (Yle, 2021) vuoden 2021 keväällä ammattikorkeakouluopiskelijoita edustavan Suomen opiskelijakuntien liiton (Samok) ja ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien yhdessä teettämään etäopiskelukyselyyn vastanneista 14,1 prosenttia kertoi kokeneensa jaksamisensa ja 17,7 prosenttia motivaationsa vahvistuneen pandemian aikana. Syyksi tähän opiskelijat kertoivat pystyvänsä keskittymään paremmin kotioloissa hälyiseen kouluympäristöön nähden ja hyötyvänsä luennoista, jotka ovat nauhoitettu. Myös matkoista säästynyt aika on helpottanut osalla opiskelijoista heidän arkeaan, ja etäopiskelu on myös osaltaan helpottanut työn ja opintojen yhdistämistä. Osa opiskelijoista, jotka viihtyvät yksin, kertoivat poikkeusolojen antaneen ns. ”luvan” olla yksin ja he ovat kokeneet sen helpottaneen oloaan aiemmasta. (Samok, 2021)

Toimeentulo oli kyselyn mukaan osalla parantunut, sillä tulotason pysyessä samana, menot ovat kuitenkin laskeneet esimerkiksi matkakustannusten muodossa. Osa opiskelijoista oli kertonut tulojensa jopa nousseen. Yleisimpinä syinä tälle kerrottiin olevan työllistyminen ja työvuorojen lisääntyminen. Oman itsenäisen opetuksen valmiuksiin vastaajat ovat kertoneet olevansa pääosin tyytyväisiä. 65,9 % vastaajista kertoi kokeneensa etänä tapahtuvan opiskelun opiskeluvalmiutensa hyväksi tai melko hyväksi. Myönteisenä vaikutuksena etäopiskelusta vastaajat ovat kertoneet myös uusien taitojen oppimisen. Opettajien osaamiseen on pääosa vastaajista ollut tyytyväisiä ja

opettajakunnan koetaan olevan pääosin osaavaa. Vastaajista 54,9 % kertoi kokevansa opettajien etäopetustaidot hyviksi tai melko hyviksi. (Samok, 2021)

5.2 Kielteiset vaikutukset

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen ja Kelan teettämän kyselyn mukaan jopa 70 prosenttia 18–26 vuotiaista korkeakouluopiskelijoista on kokenut opiskelun vaikeutuneen koronaepidemian aikana. Myös yli puolet samaan kyselyyn vastanneista on kertonut yksinäisyyden tunteen lisääntyneen. (Yle, 2021) Myös sosiaalisen etääntymisen tuomat terveydelliset riskit, kuten sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen heikentyminen ja mielenterveydelliset vaivat, perheen sisäisen stressin lisääntyminen, sekä vähentyneet mahdollisuudet tutkiskella ja kokea kodin ulkopuolella ovat vaikuttaneet negatiivisesti opiskelijoiden hyvinvointiin. (Brierton, 2021)

Samokin ja ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien teettämän vuoden 2021 etäopiskelukyselyn vastauksista kävi ilmi, että pitkittynyt pandemia- aika on heikentänyt monen opiskelijan jaksamista opinnoissaan. Vastaajista 16,8 % kertoi kokeneensa jaksamisensa ja mielenterveytensä heikentyneen erittäin paljon ja 43,2 % jonkin verran. Vuosi poikkeusoloissa on ollut monelle opiskelijalle liikaa avovastausten perusteella. THL:n ja kelan teettämän kyselyn tavoin myös tässä kyselyssä esille nousi yksinäisyyden tunne eniten negatiivisesti vaikuttaneena tekijänä henkiseen jaksamiseen ja mielenterveyteen. Yksinäisyyden tunnetta opiskelijat kertoivat kokeneensa, koska ovat ekstrovertti luonteensa johdosta tottuneet sosiaaliseen elämään. Myös kuitenkin osa introvertiksi itsensä luokitteleva kertoi kärsineensä ensimmäistä kertaa yksinäisyydestä ja/tai mielenterveyden ongelmista. Uudelle paikkakunnalle muutto ja uusien ystävien ja sosiaalisen verkoston luomisen hankaluus pandemian vuoksi olivat vastauksissa toistuvia yksinäisyyden tunteen tekijöitä. Yksinäisyyden lisäksi uupumuksen ja fyysisen väsyneisyyden kerrotaan olevan yleistä, jonka lisäksi opiskelijat ovat kertooneet kärsivänsä itkuisuudesta, stressistä, ahdistuksesta ja paniikkihäiriöistä. Opiskelijoilla, joilla on ollut jo aikaisemmin mielenterveysongelmia, on pandemia-aika ja etäopetus puhkaissut oireita uudelleen. (Samok,2021)

Samokin puheenjohtajan, Oona Löytäsen mukaan poikkeusolojen jatkuessa opiskelijat ovat jakautuneet entistä selkeämmin heihin, joilla menee hyvin ja heihin, joilla menee huonosti. Löytäsen mukaan näitä opiskelijoita, joilla menee huonosti, on yksinkertaisesti liikaa. (Helsingin sanomat, 2021) Opiskelijoiden iso avun ja ohjauksen tarve käy ilmi myös samokin ja ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien teettämästä kyselystä, jossa vastaajista 30,7 % kertoi tarvitsevänsä apua jaksamiseen ja motivaatioon, mutta kuitenkin samaisista vastaajista 9,6 % kertoi, ettei tiedä mistä saisi apua. Osa vastaajista ei kuitenkaan koe tarvitsevänsä apua, vaan paluuta normaaliin opiskeluun, jossa pääsee taas kohtaamaan opettajia ja opiskelukavereita. (Samok, 2021)

6 OPISKELUHYVINVOINNIN KEHITTÄMINEN ETÄTYÖOLOISSA

On selvää, että opiskeluhyvinvoinnissa on kehittämisen varaa etätyöoloissa työskentelyssä. Mutta mitä tulisi kehittää ja miten? Lähestyin tätä aihetta, opiskeluhyvinvoinnin kehittämistä etätyöoloissa, kahdella keskeisellä kysymyksellä: miten koulu voisi edistää ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja miten minä itse opiskelijana voisin kehittää ja ylläpitää omaa hyvinvointiani?

6.1 Opiskeluhyvinvoinnin kehittäminen etätyöoloissa koulun toimesta

Koulu ja sen fyysinen ympäristö, opetusjärjestelyt ja opiskelijoille tarjotut palvelut, kuten terveydenhuolto ja kouluruokailu ovat keskeinen osa opiskeluhyvinvointia, joiden järjestämisen mahdollisuudet ovat poikkeusolojen takia muuttuneet enemmän tai vähemmän. Kouluympäristön muuttuessa kotioloihin ja kouluruokailun tapahtuessa kotona tai muussa ympäristössä, fyysiset kanssakäymiset muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa vähenevät.

Myös opettajan roolin tärkeys etäopetustilanteissa on korostunut, sillä opettajan pitämä säännöllinen kontakti opiskelijoihin saattaa olla jopa jonkun opiskelijan ainoa säännöllinen kontakti perheen ulkopuolelta. (Brierton, 2021) Miten siis koulu voisi

tukea opiskelijoiden hyvinvointia etätyöskentelyssä? Alle on listattu asioita, joita Kate Brierton mainitsee omassa blogikirjoituksessaan Cambridgen yliopiston sivuilla (Brierton, 2021) ehdotuksistaan asioista, miten opettajat voisivat tukea oppilaiden hyvinvointia etätyöskentelyn aikana.

1. Sosiaalisiin kanssakäymisiin kannustaminen

Sosiaaliset kanssakäymiset ovat tärkeitä, sillä ne ylläpitävät ja tukevat meitä hankalina aikoina. Etäopetuksessa opettajan on kuitenkin helppoa sortua keskittymään vain siihen, miten sisältö voitaisiin tuoda esille ja samalla unohtaa, että myös etäopetus luo mahdollisuuksia sosiaalisille kontakteille. Opettajan suunnitellessa oppitunteja, olisi hänen hyvä ajatella lisäävänsä esimerkiksi jonkin sosiaalisen aktiviteetin, kuten vaikka avoimen keskustelun osaksi opetusta. Hyvänlaatuinen sosiaalinen kontakti on erittäin hyvä tavoite hyvien oppimistulosten lisäksi, sillä iloiset opiskelijat oppivat tehokkaammin. (Brierton, 2021)

2. Opiskelijoiden tukeminen ja auttaminen

On tärkeää huomioida opiskelijoiden yksilölliset kokemukset. Jos jollakin huomaa olevan vaikeuksia oppitunnilla, olisi hyvä keskustella tästä oppilaan kanssa yksityisesti viestillä tai videopuhelulla ja koittaa auttaa häntä tarpeen mukaan. Oppilaiden rohkaiseminen oman hyvinvointinsa ylläpitoon olisi myös erittäin hyvä keino tukea oppilaita ja heidän hyvinvointiaan. (Brierton, 2021)

Monet opiskelijat ovat olleet myös emotionaalisesti herkempiä covid-19 pandemian aikana ja opettaessa etätyöoloissa on paljon vaikeampaa nähdä tätä ja pystyä vastaamaan tai vaikuttamaan siihen. Tämän lisäksi kehon kielen lukeminen on paljon vaikeampaa. Herkemmät oppilaat saattavat tulkita opettajan sanomisen negatiivisesti, nähden sen enemmän kritiikkinä. Äänensävyyn ja kasvojen ilmeisiin huomiota kiinnittäminen mahdollisuuksien mukaan voi auttaa asiaan. (Brierton, 2021)

6.2 Opiskeluhyvinvoinnin kehittäminen etätyöoloissa opiskelijan toimesta

Opiskelijan omaan opiskeluhyvinvointiin vaikuttavat hänen oma identiteettinsä, sosiaaliset suhteet ja taidot, elämänhallinta, ajankäyttö ja orientaatio. Opiskelija itse pystyy

vaikuttamaan näihin hyvinvoinnin tekijöihin eri tavoin. Miten opiskelija voi siis itse kehittää hyvinvointiaan etätyöoloissa?

1. Suunnitelmallinen opiskelu

Opinnoissa etenemiseen ja niissä suoriutumiseen vaikuttaa vahvasti opiskelijoiden oman ajanhallinnan ja suunnitelmallisuuden taidot. Vaikka opiskelija olisi itse todella syväsuuntautunut opiskelussaan, saattaa hän silti edetä huonosti opinnoissaan, jos hänellä on heikot suunnitelmallisuuden taidot.

(Määttä, Asikainen & Katajavuori, 2021) Tämä taas saattaa aiheuttaa opiskelijassa esimerkiksi stressiä ja uupumusta. Etätyössä ajanhallinta saattaa olla vaikeampaa rytmitetymmään kouluympäristössä tapahtuvaan opiskeluun nähden. Esimerkiksi koulussa käytävän luennon sijaan opettajien nauhoitettaman luennon voi helposti ajatella katsovansa vähän myöhemmin illalla, mutta tämä ei välttämättä toteudukaan tai sen katsomista lykätään aina vaan myöhemmäksi. Olisi hyvä koettaa opetella jakamaan ja ajoittamaan aktiviteetit, koulu ja mahdollinen työ niin, että ne ovat rakennettuna selkeästi kalenteriin, jotta päivittäinen jaksaminen ei romahda.

2. Ergonomia ja liikunta

Työskentelyn keskittyessä pääosin tai ainoastaan tietokoneen tai puhelimen kautta, on helppoa jumittua samaan asentoon pitkäksi aikaa. Asento saattaa huomaamatta myös lyhyistyä ja keho tuntuu raskaalta. Lyhyet tauot pitkin päivää, jotta pääsee nousemaan ylös ja esimerkiksi venyttelemään tai pitämään pieni taukojumppa keventää mieltä ja virkistää kehoa. Kalenteriin tai kelloon laitettava muistutus on hyvä tapa säännöllisesti muistuttumaan asiasta. (Unisport.fi, 2020)

3. Itsensä kuuntelu ja riittävä lepo

Stressi ja ahdistus saattavat nousta helposti pintaan etätyöskentelyssä kotona ollessa. On siis ehdottoman tärkeää muistaa kuunnella itseään ja tehdä asioita, jotka tekevät sinut iloiseksi. (unisport.fi, 2020) Riittävän pitkä ja laadukas yöuni auttaa virkistämään mieltä ja kehoa, jotta jaksaa paremmin keskittyä taas seuraavan päivän askareihin.

4. Sosiaalisista suhteista huolehtiminen

Etätöitä kotona tehdessä koulussa tapahtuvat sosiaaliset kontaktit harvenevat, kun kahvi ja ruokatauoille ei mennä yhdessä ja siten myös päivittäiset kuulumiskeskustelut jäävät tekemättä helposti, kun luonnollista sosiaalista kanssakäymistä ei ole. Jos ei halua syödä yksin, on mahdollista myös sopia esimerkiksi lounastreffit kaverien kanssa videoyhteyden kautta. (Unisport.fi,2020) Erilaisiin opiskelijayhdistysten järjestämiin netinvälityksellä tapahtuviin opiskelijatapahtumiin osallistuminen on hyvä tapa päästä socialisoitumaan muiden opiskelijoiden kanssa.

7 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tässä osiossa käsitellään opinnäytetyön menetelmällisiä lähtökohtia, kuten mitä tulisi ottaa huomioon tutkimuksen menetelmiä valittaessa, mitä itse valitsin tämän opinnäytetyön aineiston keruumenetelmäksi ja miksi, sekä mitä aineiston analyysimenetelmää käytin saatujen tulosten analysointiin.

7.1 Menetelmälliset lähtökohdat

Ennen tutkimuksen aloittamista, on ensin lähtökohtaisesti havainnollistettava oman työn tutkimusongelmat ja tutkimustehtävä, sillä aineiston keruumenetelmien valinta perustuu näihin. Laadullisille aineistoille on usein tyypillistä niiden laajuus ja esimerkiksi alkuperäisissä tutkimuksissa arkistoituja aineistoja on hyödynnetty toisinaan vain osin. Tavallisesti tutkimusta varten halutaan oma aineisto, vaikka arkistoaineistojakin voi käyttää primaariaineistona, sekä vertailu-, ja lisäaineistona. Tutkimusongelma määrittää keskeisesti sen, millaista aineistoa tulisi kerätä tai hankkia. Aineistonkeruu ja tutkittavien valinta riippuvat siitä, mistä näkökulmasta tutkittavaa aihetta lähestytään. Jos ollaan kiinnostuneita esimerkiksi yhden tietyn koulun opiskelijoiden opintoihin kytkeytyvästä motivaatiosta, on tutkimuksella tapaustutkimuksellisia piirteitä. Laadullinen tutkimus on hyvä ratkaisu, jos halutaankin saada tietoa esimerkiksi

opiskelijoiden itsensä antamista opiskelumotivaation käsityksistä ja merkityksistä. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006. Kohta ”6 Aineiston hankinta”)

Kun tutkimusotteen on valinnut, tulisi sen jälkeen alkaa tarkastelemaan aineistonkeruuseen liittyviä seikkoja tarkemmin, kuten miten ja millaista aineistoa tulisi kerätä, onko aineisto edustavaa, kuinka valita tutkittavat ja kuinka paljon aineistoa työhön tulisi kerätä. Havainnointi ja haastattelu ovat perinteisimpiä laadullisen tutkimuksen aineistonhankintamenetelmiä, mutta näiden lisäksi voidaan myös käyttää erilaisia valmiita aineistoja tai kerätä eri tavoin kirjoitelmia, vastauksia tai kertomuksia. Myös triangulaation harjoittaminen on mahdollista, jolloin yhden menetelmän sijaan valitaan useampia tapoja. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka, 2006. Kohta ”6 Aineiston hankinta”)

7.1.1 Kyselytutkimus

Kyselytutkimus on tärkeä tutkimustapa silloin, kun halutaan kerätä ja tarkastella tietoa moniulotteisista ja monimutkaisista kiinnostuksen kohteista, kuten esimerkiksi ihmisen toiminnasta, asenteista ja arvoista, mielipiteistä tai yhteiskunnan ilmiöistä. Kyselytutkimus perustuu tutkijan esittämiin kysymyksiin vastaajalle kyselylomaketta käyttäen. Kyselytutkimuksessa mittarilla tarkoitetaan sitä kokoelmaa väitteistä ja kysymyksistä, joiden avulla on tarkoitus pyrkiä mittaamaan moniulotteisia ilmiöitä. Mittareita voi joko rakentaa itse tai vaihtoehtoisesti soveltaa aiemmin käytettyjä ”valmiita” mittareita. Valmiita mittareita käytettäessä on kuitenkin huomioitava se, miten hyvin ne toimivat toisessa yhteydessä. (Vehkalahti, 2019, Luku ”Kyselytutkimus”) Kyselytutkimuksen tulisi esittää vastaajilleen konkreettisia kysymyksiä tai väitteitä, jotta vastauksia pystyttäisiin mittaamaan. Ratkaisevana tekijänä on, että kysymykset ovat sisällöllisesti oikeita tilastollisesti mielekkäällä tavalla. (Vehkalahti, 2019, Luku ”Kyselylomake mittausvälineenä”)

Kyselylomake toimii kyselytutkimuksen mittausvälineenä ja muistuttaa haastattelulomaketta, mutta poikkeaa siten, että haastattelulomake hyödyntää myös haastattelijan apua, siinä missä kyselylomakkeen on pystyttävä toimimaan omillaan. Enimmäkseen kyselytutkimus on määrällistä tutkimusta, jonka kyselyaineistot koostuvat

suurimmalta osin mitatuista luvuista ja numeroista, sillä vastaukset ilmaistaan numeerisesti, vaikka kysymykset ovatkin sanallisessa muodossa. Sanallisesti vastauksia voidaan kuitenkin kyselytutkimuksessa hyödyntää silloin, kun halutaan täydentäviä tietoja tai vastauksia kysymyksiin, jotka olisivat epäkäytännöllisiä pelkkinä numeroina. (Vehkalahti, 2019, Luku ”Kyselytutkimus”) Kyselylomakkeen mukana tulisi lähettää vastaajille saatekirje, joka toimii kyselytutkimuksen julkisivuna. Sen tehtävänä on kertoa vastaajille perustiedot, kuten mistä tutkimuksessa on kyse, miten vastaajat on valittu, kuka on tutkimuksen tekijä ja mihin tutkimuksesta saatuja tuloksia olisi tarkoitus tulla käyttämään. Saatekirjeellä on tärkeä merkitys kyselytutkimuksen kannalta, sillä hyvin laadittu saatekirje saattaa auttaa vastaajaa motivoitumaan kyselyyn vastaamisesta. Kyselylomakkeen voi tehdä joko verkkolomakkeena tai paperilomakkeena. Verkkolomakkeen hyvänä puolena on mahdollisuus tallentaa kerätyt vastaukset suoraan sähköiseen muotoon, jonka ansiosta se ei ole yhtä aikaa vievää ja virhealtis kuin paperilomake. Verkkolomakkeen heikkoutena on mahdollinen tavoitettavuusongelma. (Vehkalahti, 2019, Luku ”Kyselylomake tiedonkeruuvälineenä”)

7.1.2 Opinnäytetyön menetelmien valinta

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmia tarkasteltaessa oli selvää, että niiden ymmärtämisen ja tutkimisen kannalta oli tärkeää, että tutkimuksessa kerättävän aineiston tulisi sisältää syvällistä tietoa satakunnan ammattikorkeakoulun kansainvälisen kaupan opiskelijoiden perimmäisistä ajatuksista ja kokemuksista poikkeusolojen aikaisesta etätyöstä ja miten se on vaikuttanut heidän opiskeluhyvinvointiinsa. Tähän perustuen halusin hankkia tälle työlle oman aineiston ja valikoin tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen kyselytutkimuksen, joka toteutettiin lähettämällä kyselylomake kaikille Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen ja neljännen vuosikurssin kansainvälisen kaupan opiskelijoille. Tutkimusryhmä valikoitui sillä perusteella, että he ovat opiskelleet ammattikorkeakoulussa myös aikana ennen poikkeusoloja ja siten toivoin heidän kertovan opiskeluhyvinvointinsa muutoksista nimenomaan poikkeusoloista johtuen. Kvalitatiiviseksi tutkimus valikoitui siksi, koska työn kannalta oli olennaista saada ihmisten subjektiiviset poikkeusolojen aikaiset kokemukset tarkkailtaviksi ja näitä ihmisten subjektiivisia kokemuksia pidetään laadullisen tutkimuksen ominaispiirteenä. (Juhila, n.d., Luku ”Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet”) Kyselytutkimukseen

päädyin siksi, koska tämän tutkimuksen keskiössä on tarkoitus kerätä ja tarkastella moniulotteisia kiinnostuksen kohteita, tässä tapauksessa opiskelijoiden omaa toimintaa ja mielipiteitä.

7.2 Aineiston keruumenetelmä

Verkkolomakkeen muotoinen kyselylomake oli minusta luontevinta lähteä toteuttamaan aineiston keruuta kahdesta syystä; ensimmäinen syy oli, että kohderyhmänä kansainvälisen kaupan opiskelijat, varsinkin poikkeusolojen aikana, olivat parhaiten tavoitettavissa verkon kautta. toisena syynä oli, että verkkolomakkeen kautta saamani vastaukset tallentuisivat helposti sähköiseen muotoon, joka helpottaisi ja selkeyttäisi omaa työtäni alkaessani keräämään ja analysoimaan niitä. Kyselylomakkeeseen vastaaminen toimi nimettömänä. Kyselylomakkeen vastaukset olivat pääosin vastattavissa valitsemalla valmiiksi määritellyistä vastausvaihtoehdoista parhaiten itseään kuvaava vaihtoehto tai omasta mielestä parhaiten sopiva vaihtoehto, mutta lisänä oli myös kysymyksiä, joissa oli sanallisia vastauskenttiä. Näiden sanallisten vastausten avulla pyrin hankkimaan täydentäviä tietoja osaan kysymyksistä. Kyselylomakkeessa perustietona on kysytty vain vastaajan ikää, sillä se on ainoa olennainen tieto, jota on käytetty myös tämän opinnäytetyön teoriaosiossa. Nettikyselylomakkeen linkki lähetettiin sähköpostina saatekirjeenä kaikille kolmannen ja neljännen vuoden kansainvälisen kaupan opiskelijoille. Aikaa kyselyyn vastaamiseen oli viikko ja vastausaika tapahtui aikavälillä 13.9.2021- 20.9.2021. Kyselyn viimeisenä vastauspäivänä lähetettiin muistutus kaikille kyselyyn osallistumisesta, jotta saataisiin nostettua vielä vastausprosenttia.

7.3 Aineiston analyysimenetelmä

Tutkimuksen aineiston yhden vastauksen monivalintakysymysten vastaukset esitetään sanallisesti ilmoittaen vastausprosentit vastauksista aiheittain. Tämän lisäksi, koska tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, aineiston sanallisia vastauksia analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä eli aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Sisällönanalyysillä oli tarkoitus pyrkiä luomaan aineistosta selkeä ja tiivis kokonaisuus ilman, että aineiston sisältämä informaatio muuttuisi. Sisällönanalyysin käyttäminen

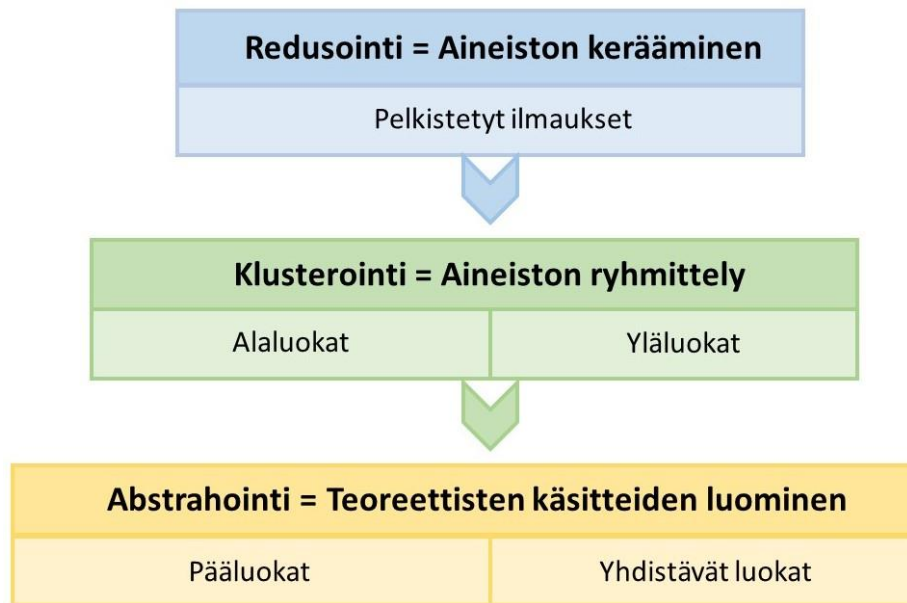
kyselytutkimuksen sanallisiin vastauksiin mahdollistaa myös syvemmän näkemyksen yhden vastauksen monivalintakysymysten vastauksiin ja niiden syihin.

7.3.1 Aineistolähtöinen analyysi

Aineistolähtöinen analyysi on kuvattu Miles ja Hubermanin (1994) mukaan karkeasti kolmivaiheiseksi prosessiksi. (Kuvio 3) Prosessin ensimmäinen vaihe sisältää aineiston pelkistämisen, eli redusoinnin, jonka tarkoituksena on karsia tutkimukselle epäolennaiset asiat pois. Tämä voi tapahtua joko datan pilkkomista osiin tai sen tiivistämisestä. Pelkistetyt ilmaukset listataan sitten allekkain eri konseptille niin, että datasta ei katoa mitään. Tämä luo pohjan kolmivaiheisen prosessin toiselle vaiheelle, klusteroinnille. (Tuomi & Sarajärvi, 2018. Luku ”4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi”)

Klusteroinnissa on tarkoitus ensin käydä läpi tarkasti ja sen jälkeen ryhmitellä aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset. Aineistosta pyritään löytämään käsitteitä, joissa on samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Samoja ilmiöitä kuvaavat käsitteet on tarkoitus ryhmitellä ja yhdistää erilaisiksi luokiksi, jotka taas muodostavat alaluokat. Alaluokat tulisi nimetä niin, että ne kuvaavat luokkansa käsitettä. Tutkittavan ilmiön ominaisuus tai käsite voi toimia esimerkiksi luokitteluyksikkönä. Luokittelun seurauksena aineisto tiivistyy, sillä yleisempiin käsitteisiin sisällytetään myös yksittäiset tekijät. Klusteroinnilla luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle ja tutkittavien ilmiöiden alustavia kuvauksia. Klusteroinnin katsotaan olevan myös osa abstrahointiprosessia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018. Luku ”4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi”)

Kolmantena vaiheena aineiston sisältöanalyysin prosessissa on abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahoinnissa on tarkoitus erottaa tutkimuksen kannalta olennaisimmat tiedot ja muodostaa valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä. Tässä vaiheessa on tarkoitus edetä käyttämällä alkuperäisdatan kielellisiä ilmauksia teoreettisiin käsitteisiin ja lopulta johtopäätöksiin. Niin kauan kuin sisällön näkökulmasta on mahdollista, tulisi abstrahoinnissa jatkaa yhdistelemällä luokituksia. Tärkeää koko analyysin ajan on, että aineistossa säilyy alkuperäisdataan johtava polku. (Tuomi & Sarajärvi, 2018. Luku ”4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi”)



Kuvio 3. Kolmivaiheinen aineiston sisällönanalyysin prosessi. (Tehty mukaillen Tuomi & Sarajärvi, 2018. 4.4.3. Aineistolähtöinen analyysi)

7.3.2 Opinnäytetyön sisällönanalyysin prosessi

Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysin prosessi (Kuvio 4) aloitettiin aineiston kokoamisella, jossa kaikki verkkokyselytutkimuksen vastaukset kerättiin yhteen tiedostoon Exceliin. Ennen kuin aloitin aineistonanalyysin, kävin aineiston läpi kaksi kertaa, jotta kerätty aineisto tulisi minulle tutummaksi ja sitä olisi mahdollisesti helpompi käsitellä myöhemmin. Redusointivaiheessa oman työn tutkimuskysymykset määrittävät analyysiyksiköt. (Tuomi & Sarajärvi, 2018. 4.4.3. Aineistolähtöinen analyysi) Kuitenkin koska oma kyselytutkimukseni sisälsi vain osan kysymyksien vastauksista sanallisesti, ongelmaksi muodostui oman työni tutkimuskysymysten vastaaminen näihin sanallisiin vastauksiin. Tämän opinnäytetyön sisällönanalyysin analyysiyksiköiksi lopulta määräytyivät:

1. Opiskelijoiden hyvinvointi aikana ennen poikkeusoloja
2. Opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat asiat poikkeusolojen aikana
3. Opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät asiat poikkeusolojen aikana
4. Opettajan roolin merkitys poikkeusoloissa opiskelussa
5. Opiskelijoiden ajatukset etätyön kehittämisestä



Kuvio 4. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessi (Tehty mukailien Tuomi & Sarajärvi, 2018. 4.4.2. Yleisesti sisällönanalyysin tekemisestä)

Redusointivaiheen aikana aineisto käytiin läpi lukemalla aineisto vielä läpi kaksi kertaa, jonka jälkeen kyselyn vastauksista etsittiin ja eroteltiin tutkimustehtävää ja tutkimuskysymyksiä kuvaavia vastauksia. Näistä erotelluista vastauksista muodostui tiivistetty aineisto, josta tehtiin taulukko (Taulukko 1). Tähän taulukkoon merkittiin ensin vasemmalle puolelle kyselyn sanallisten vastauksien alkuperäiset ilmaukset. Taulukon oikealle puolelle merkittiin näitä alkuperäisiä ilmauksia vastaavat pelkistetyt ilmaukset. (Tuomi & Sarajärvi, 2018. 4.4.3. Aineistolähtöinen analyysi)

Taulukko 1. Esimerkki kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatuksista etätyön kehittämisestä

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistetyt ilmaukset
"Opettajat voisivat panostaa siihen, että luennoista ei tule tylsiä ja väsyttäviä. Sekä siihen, että materiaaleista tehtäisiin kiinnostavia."	-Luennot eivät saisi olla tylsiä ja väsyttäviä -Materiaaleista tulisi tehdä kiinnostavia
"Viestintä ja selkeät ohjeet ja määräajat asioille. Ei vaatimusta spesifeistä kirjoista, joita ei löydy mistään"	-Viestintää tulisi parantaa -Selkeämmät ohjeet asioille -Selkeämmät määräajat asioille -Ei vaatimuksia tietyistä kirjoista
"Jotenkin lähiopetuksen omaiseksi enemmän. Ehkä suurempaa seurantaa kurssien etenemisestä ja tehokkaampaa viestintää opiskelijoiden ja opettajien välillä."	-Etäopetus saisi olla enemmän lähiopetuksen omainen -Kurssien etenemisen seurantaa voisi suurentaa -Viestintä saisi olla tehokkaampaa opettajien ja opiskelijoiden välillä
"Pitäisivät enemmän luentoja ja koittaisivat ottaa oppilaita mukaan eikä vaan lukea tylsää diaa 2 tuntia putkeen."	-Luentoja saisi olla enemmän -Oppilaita saisi ottaa enemmän mukaan luennolla

Redusoinnin jälkeen seuraavana vaiheena oli klusterointi, jossa aikaisemmin pelkistetyistä vastauksista etsittiin yhteneväisyyksiä. Nämä yhteneväisyydet ryhmiteltiin ja ne muodostivat alaluokat (Taulukko 2.) Alaluokkien nimitys perustui ryhmiteltyjen ilmauksien sisältöön ja sitä kuvaavaan käsitteeseen. Alaluokat yhdisteltiin tämän jälkeen niin, että ne muodostivat yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018. Luku ”4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi”)

Taulukko 2. Esimerkki kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentäneistä tekijöistä poikkeusolojen aikana

Pelkistetyt ilmaukset	Alaluokat
-Kotona pysyminen on heikentänyt fyysistä hyvinvointia. -Kotona oleminen on heikentänyt fyysistä hyvinvointia	Kotona oleskelu
-Liikunnan väheneminen on heikentänyt fyysistä hyvinvointia	Liikunnan väheneminen
-Jatkuva etätö on heikentänyt fyysistä hyvinvointia -Etätöystä johtuva vähäisempi liivenä näkeminen on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia -Etätö on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia -Etätö on heikentänyt sosiaalista hyvinvointia	Etätö
-Hauskanpidon loppuminen on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia	Hauskanpidon loppuminen
-Sosiaalisten kontaktien vähyys on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia	Sosiaalisten kontaktien vähyys
-Tuen hakemisen vaikeus on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia -Tuen saamisen vaikeus on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia	Tuen hakeminen ja saaminen
-Opiskelukaverien näkemisen puuttuminen on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia -Kaverien näkemisen puuttuminen on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia -Kaverien vähemmän näkeminen on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia	kaverien näkemisen väheneminen tai puuttuminen
-Tekemisen vähyys on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia	Tekemisen vähyys
-Kasvokkain näkemisen puuttuminen on heikentänyt psyykkistä hyvinvointia	Kasvokkain näkemisen puuttuminen
-Muutto uudelle paikkakunnalle on heikentänyt sosiaalista hyvinvointia -Uusien kontaktien hankkimisen vaikeus on heikentänyt sosiaalista hyvinvointia	Muutto uudelle paikkakunnalle Uusien kontaktien hankkimisen vaikeus
-Vain perheen ja lähimpien kaverien näkeminen on heikentänyt sosiaalista hyvinvointia	Pelkästään perheen ja läheisten kaverien näkeminen
-Asioiden välittämisen vaikeus vähensi sosiaalista hyvinvointia	Asioiden välittämisen vaikeus

Sisällönanalyysin viimeisenä vaiheena oli abstrahointi, jossa tarkoitus oli tiivistää aineistoa lisää ryhmittelemällä yläluokat pääluokkiin. Näistä pääluokista voitiin vuorostaan koota sellainen pääluokka, joka kuvastaa koko aineistoa, eli ” Poikkeusolojen aikaisen etätyön vaikutukset AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvointiin” (Tuomi & Sarajärvi, 2018. Luku ”4.4.3. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi”)

8 TULOKSET

Verkkokyselytutkimukseen vastasi lopulta yhteensä 14 kansainvälisen kaupan opiskelijaa 95 opiskelijasta. Kyselyn vastausprosentti oli tällöin 14,74 %. Vastaajista 86 % oli 18–26-vuotiaita ja 14 % oli 27–35-vuotiaita.

Tutkimusaineistosta muodostui kuusi käsiteltävää pääkohtaa:

1. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan ja opiskelusta aikana ennen poikkeusoloja
2. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan poikkeusolojen aikana
3. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat tekijät poikkeusolojen aikana
4. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät tekijät poikkeusolojen aikana
5. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opiskelusta poikkeusolojen aikana
6. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset etätyöstä ja ajatukset sen kehittämisestä

8.1 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan ja opiskelusta aikana ennen poikkeusoloja

Kyselyyn vastanneista suurin osa, 71 % kertoi fyysisen hyvinvointinsa olleen hyvä ennen poikkeusoloja ja 29 % kertoi sen olleen erittäin hyvä. 57 % vastaajista kertoi psyykkisen hyvinvointinsa olleen hyvä ennen poikkeusoloja, 36 % kertoi sen olleen erittäin hyvä ja 7 % kertoi sen olleen huono. Vastaajista 50 % kertoi sosiaalisen hyvinvointinsa olleen hyvä poikkeusolojen aikana, 43 % kertoi sen olleen erittäin hyvä ja 7 % kertoi sen olleen tyydyttävä.

Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan jakautui kahteen tekijään: Hyvinvointia vahvistaviin ja hyvinvointia heikentäviin tekijöihin. Taulukossa 3. on kuvattu nämä tekijät tarkemmin luokkineen. Yläluokat käydään erikseen läpi alaluvuissa 8.1.1. ja 8.1.2.

Taulukko 3. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan aikana ennen poikkeusoloja

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
-Ystävät -Koulukaverit -Sosiaaliset kontaktit -Tuttujen näkeminen -Tutustuminen uusiin ihmisiin -Yhteinen ajanvietto -Helppo kommunikointi -Ihmissuhteet -Yhteinen tekeminen -Yleinen tekeminen -Opiskelijajuhlat -Opiskelijatapahtumat -Lähiopetus -Opettajien näkeminen -Ulkoilu ja liikunta	Hyvinvointia vahvistavat tekijät	Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan aikana ennen poikkeusoloja
-Opiskelijajuhlat -Stressi	Hyvinvointia heikentävät tekijät	

8.1.1 Hyvinvointia vahvistavat tekijät

Kyselyn vastauksista kokonaisvaltaisesti hyvinvointia vahvistavina tekijöinä korostuivat erityisesti kaverit, opiskelijatapahtumat ja sosiaalinen kanssakäyminen koulussa muiden opiskelijoiden ja opettajien kanssa. Fyysistä hyvinvointia vahvasti vastaajien mukaan monet liikkumismahdollisuudet ja kotiin ja kouluun käveleminen. Psykkistä hyvinvointia vahvistivat tekemisen paljous, tuttujen näkeminen, uusiin ihmisiin tutustuminen, yhteiset jutut koulukaverien kanssa, erilaiset ihmissuhteet ja muiden kanssa vietetty aika livenä koulussa. Sosiaalista hyvinvointia vastaajien mukaan vahvasti lähiopetus, koululla oleminen ja muiden ihmisten näkeminen, helppo kommunikointi ja yhteinen tekeminen. Yleisesti kun tarkastelee vastauksia, kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointi ennen poikkeusoloja näyttää olleen hyvällä tasolla, sillä vahvistavia tekijöitä tuli esille paljon enemmän.

Esimerkkejä vastauksista:

"Kaverit ja niiden näkeminen useammin. Myös se, että näki päivittäin paljon kasvoja ja hymyjä vahvasti omaa oloani."

"Koululla oleminen ja ihmisten kanssa ajan viettäminen.
Opettajien näkeminen livenä vahvistivat"

"Sosiaalista hyvinvointia vahvistivat erilaiset opiskelijatapahtumat ja lähiopetus"

8.1.2 Hyvinvointia heikentävät tekijät

Hyvinvointia heikentäviksi tekijöiksi ennen poikkeusoloja koettiin erityisesti stressi, niin yleisellä tasolla, kuin koulutöistä suoriutumisesta johtuvana. Osa vastaajista koki myös opiskelijajuhlien heikentäneen fyysistä hyvinvointia hetkellisesti.

"Stressaaminen koulutöistä osittain heikensi"

"Ehkä opiskelijajuhlat heikensi hetkellisesti"

8.1.3 Kokemukset opinnoista aikana ennen poikkeusoloja

Opinnot ennen poikkeusoloja koettiin vastausten perusteella pääosin olleen helppo seurata ja pysyä mukana opetuksessa 79 %, mutta 14 % kertoi kokeneensa, että opintoja oli ollut keskivertaista seurata ja pysyä mukana opetuksessa ja 7 % kertoi kokeneensa, että opintoja oli ollut vaikea seurata ja pysyä mukana opetuksessa. Näiden lukujen perusteella on huomattavissa, että valtaosa vastaajista koki opiskelujensa olleen helppo seurata, sekä kokivat pystyvänsä pysymään mukana opetuksessa. Prosentuaalisesti keskivertaiseksi opintonsa seurannan ja mukana pysymisen kokeneet ovat alhaisella tasolla, mikä on vielä hyvällä tasolla. Vaikeaksi opintojen seurannan ja mukana pysymisen kertoi yhteensä 1 vastaaja kaikista 14 vastaajasta. Tämä luku on pieni kokonaistulosta ajatellen.

8.2 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset hyvinvoinnistaan poikkeusolojen aikana

Vastaajista suurin osa, 35 % kertoi kokevansa fyysisen hyvinvointinsa poikkeusolojen aikana olevan tyydyttävä. 29 % kertoi kokevansa sen olevan hyvä, samaiset 29 % kertoi sen olevan erittäin hyvä ja 7 % kertoi sen olevan huono. Psykkisen hyvinvoinnin kohdalla suurin osa vastaajista 43 % kertoi kokevansa sen olevan poikkeusolojen aikana hyvä, 36 % kertoi sen olevan tyydyttävä ja 21 % kertoi sen olevan huono. Sosiaalisen hyvinvointinsa poikkeusolojen aikana kertoi vastaajista suurin osa 43 % olevan tyydyttävä, 36 % kertoi sen olevan hyvä ja 21 % kertoi sen olevan huono.

Fyysisen hyvinvoinnin tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että yli puolet vastaajista on kokenut fyysisen hyvinvointinsa olleen joko hyvä tai erittäin hyvä poikkeusolojen aikana. Tyydyttäväksi fyysisen hyvinvointinsa on kokenut hieman yli kolmasosa vastaajista. Vain yksi vastaajista kertoi kokevansa sen olevan huono. Kukaan vastaajista ei kertonut fyysisen hyvinvointinsa olevan erittäin huono.

Psykkisen hyvinvoinnin tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että vain vajaa puolet vastaajista on kokenut psykkisen hyvinvointinsa olevan hyvä, kukaan ei kertonut kokevansa sen olevan erittäin hyvä. Sen sijaan hieman yli kolmasosa kertoi psykkisen hyvinvointinsa olevan tyydyttävä ja hieman yli viidesosa vastaajista koki sen olevan

huono. Kukaan ei kertonut kokevansa psyykkisen hyvinvointinsa olevan erittäin huono.

Sosiaalisen hyvinvoinnin tuloksia tarkastellessa voidaan todeta, että hieman yli kolmasosa vastaajista kokee sosiaalisen hyvinvointinsa poikkeusolojen aikana olevan hyvä. Suurin osa, vajaa puolet kokee sen olevan tyydyttävä ja hieman yli viidesosa kokee sen olevan huono. Kukaan vastaajista ei kertonut kokevansa sosiaalisen hyvinvointinsa olevan erittäin hyvä, eikä myöskään erittäin huono

8.3 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat tekijät poikkeusolojen aikana

Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat tekijät jakautuivat kolmeen yläluokkaan: Fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia vahvistaviin tekijöihin. Taulukossa 4. on kuvattu kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavia tekijöitä. Yläluokkia käydään läpi erikseen alaluvuissa 8.3.1-8.3.3.

Taulukko 4. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat tekijät poikkeusolojen aikana

Alaluokat	Yläluokat	Päälukokka
-Urheilu	Fyysistä hyvinvointia vahvistavat tekijät	Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia vahvistavat tekijät poikkeusolojen aikana
-Yhteydenpito -Henkinen kasvaminen -Ns. pakollinen irtautuminen arjesta -koulutehtävien tekeminen	Psyykkistä hyvinvointia vahvistavat tekijät	
-Yhteydenpito	Sosiaalista hyvinvointia vahvistavat tekijät	

8.3.1 Fyysistä hyvinvointia vahvistavat tekijät

Fyysistä hyvinvointia osa vastaajista kertoi vahvistavan urheilu. Osa vastaajista koki urheilun myös olevan parasta ajankulua, kun muuta tekemistä ei ollut.

"Urheilu parasta ajankulua kun ei mitään muuta ole"

8.3.2 Psykkistä hyvinvointia vahvistavat tekijät

Psykkistä hyvinvointia vastaajat kertoivat vahvistaneen ylläpito ihmisiin ja hyvät yhteydenpitomahdollisuudet ystäviin. Myös ns. pakollinen irtautuminen normaalista arjesta, koulutehtävien tekeminen ja henkinen kasvaminen tulivat esille vastauksissa.

"Vahvistaneet hyvät yhteydenpitomahdollisuudet ystäviin ja koulutehtävien tekeminen"

"Vahvistanut ns. pakollinen irtautuminen normaalista arjesta."

"Henkinen kasvaminen on vahvistanut sitä"

8.3.3 Sosiaalista hyvinvointia vahvistavat tekijät

Sosiaaliseen hyvinvointiin vastaajista osa koki vahvistavana tekijänä olevan aktiivisempi yhteydenpito.

"Ollut aktiivisemmin yhteydessä."

8.4 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät tekijät poikkeusolojen aikana

Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät tekijät jakautuivat hyvinvointia vahvistavien tekijöiden tavoin kolmeen yläluokkaan: Fyysistä, psykkistä ja sosiaalista hyvinvointia heikentäviin tekijöihin. Taulukossa 5. on kuvattu kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Yläluokat käydään vielä erikseen läpi alaluvuissa 8.4.1.–8.4.3.

Taulukko 5. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät tekijät poikkeusolojen aikana

Alaluokat	Yläluokat	Päälouokka
-Kotona oleskelu -Liikunnan väheneminen -Etätyö	Fyysistä hyvinvointia heikentävät tekijät	Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden hyvinvointia heikentävät tekijät poikkeusolojen aikana
-Etätyö -Hauskanpidon loppuminen -Sosiaalisten kontaktien vähyys -Tuen hakeminen ja saaminen -kaverien näkemisen väheneminen tai puuttuminen -Tekemisen vähyys -Kasvokkain näkemisen puuttuminen	Psyykkistä hyvinvointia heikentävät tekijät	
-Etätyö -kaverien näkemisen väheneminen tai puuttuminen -Muutto uudelle paikkakunnalle -Uusien kontaktien hankkimisen vaikeus -Pelkästään perheen ja läheisten kaverien näkeminen -Asioiden välittämisen vaikeus	Sosiaalista hyvinvointia heikentävät tekijät	

8.4.1 Fyysistä hyvinvointia heikentävät tekijät

Vastaajien vastauksista kävi ilmi fyysisen hyvinvoinnin heikentävinä tekijöinä etätyöskentely, kotona pysyminen ja liikunnan väheneminen. Näiden kerrottiin heikentäneen oloa huomattavasti.

"Jatkuva etätyöskentely ja kotona istuminen ovat heikentäneet oloa huomattavasti."

8.4.2 Psyykkistä hyvinvointia heikentävät tekijät

Vastauksia, jotka koskivat psyykkistä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä tuli vastaajilta lukumäärällisesti eniten tässä pääluokassa. Melkein kaikista tämän kohdan vastauksista kävi ilmi opiskelijoiden kokemus siitä, että kun ihmisiä ei ole päässyt tapaamaan

kasvotusten, se on heikentänyt heidän psyykkistä hyvinvointiaan. Kasvotusten tapauksista eniten korostui ystävien ja kaverien näkeminen. Osa kertoi etätuntien heikentäneen psyykkistä hyvinvointiaan ja sen lisäksi myös tuen hakeminen ja saaminen on osa vastaajista kokenut vaikeammaksi poikkeusolojen aikana. Etätyön aikana yksinäisyyden tunne on kasvanut ja yksi vastaajista kertoi kokeneensa vaikeuksia saada asioita aikaseksi sen johdosta. Tämän oli koettu myös aiheuttaneen opinnoissa jälkeen jäämistä. Myös hauskanpidon loppumisen ja sosiaalisten kontaktien vähyyden on koettu vastaajien mukaan vaikuttaneen heikentävästi psyykkiseen hyvinvointiin.

"Etätunnit heikensi. Myös se, että tukea oli vaikeampi saada ja hakea. Jäin jälkeen opinnoissa, sillä on hankala saada yksin asioita aikaiseksi."

"Opiskelija kavereita ei näe tai kavereita muutenkaan niin paljoa eikä mitään voi tehdä."

8.4.3 Sosiaalista hyvinvointia heikentävät tekijät

Sosiaalista hyvinvointia heikentävinä tekijöinä vastaajat kertoivat olevan etäkoulu, vaikeus välittää asioita samalla tavalla eteenpäin, sekä korostuvana tekijänä kaverien vähemmän näkeminen ja vain perheen ja lähimpien kaverien näkeminen. Myös muutto uudelle paikkakunnalle, jossa ei ole tuttuja ja poikkeusolojen aikana koettu vaikeus siitä, miten kontaktoitua uusiin ihmisiin on vastaajien mukaan heikentänyt heidän sosiaalista hyvinvointiaan.

"Näin vain perhettä ja lähimpiä kavereita. Etäkoulu heikensi sosiaalista hyvinvointia."

"Sosiaalista hyvinvointia on heikentänyt muutto uudelle paikkakunnalle, jossa ei ole tuttuja, mutta ei tiedä miten tulisi kontaktoitua uusiin ihmisiin."

8.5 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opiskelusta poikkeusolojen aikana

Vastaajista enemmistö, 43 % kertoi kokevansa opintojen olleen poikkeusolojen aikana vaikea seurata ja pysyä mukana opetuksessa. 36 % kertoi opintojen olleen

keskivertaista seurata ja pysyä mukana opetuksessa ja vain 21 % kertoi opintojen olleen helppoa seurata ja pysyä mukana opetuksessa. Näiden lukujen perusteella voidaan todeta, että melkein puolet vastaajista on kokenut vaikeuksia opinnoissaan poikkeusolojen aikana. Vain hieman yli neljäsosa vastaajista kertoi kokeneensa opintojen seurannan ja opetuksessa mukana pysymisen olleen helppoa.

8.5.1 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opettajien roolista poikkeusolojen aikana

Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opettajan roolin merkityksestä poikkeusoloissa opiskelun aikana jakautuivat kahteen yläluokkaan: Opettajan roolin positiiviseksi koettuihin asioihin poikkeusoloissa opiskelun aikana ja opettajan roolin negatiiviseksi koettuihin asioihin poikkeusoloissa opiskelun aikana. Taulukossa 6. on kuvattu kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemuksia opettajan roolin merkityksestä poikkeusoloissa opiskelun aikana.

Taulukko 6. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset opettajan roolin merkityksestä poikkeusoloissa opiskelun aikana

Alaluokat	Yläluokat	Pääluokka
<ul style="list-style-type: none"> -Kasvanut rooli -Informoinnin määrä -Läsnäolo opetuksessa -Kannustaminen 	<p>Opettajan roolin positiiviseksi koetut asiat poikkeusoloissa opiskelun aikana</p>	<p>Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemus opettajan roolin merkityksestä poikkeusoloissa opiskelun aikana</p>
<ul style="list-style-type: none"> -Vähäinen läsnäolo -Etäinen läsnäolo -Pienentynyt rooli -Kadonnut rooli verkko-opinnoissa -Viestinnän vähäisyys -Tuen saamisen hankaluus 	<p>Opettajan roolin negatiiviseksi koetut asiat poikkeusoloissa opiskelun aikana</p>	

Opettajan roolin positiivisiksi asioiksi poikkeusoloissa opiskelun aikana vastaajat kertoivat olleen opettajan roolin iso asema ja sen kasvaminen, jonka koettiin olevan jopa kaikista suurin. Myös informoinnin määrän kasvaminen, hyvä läsnäolo opetuksessa ja

onnistuneeksi koettu kannustaminen osan opettajien osalta olivat koettu positiivisiksi asioiksi.

Opettajan roolin negatiivisiksi koettuja asioita poikkeusoloissa opiskelun aikana vastaajat kertoivat olleen kokemukset opettajan roolin olevan etäisempi, vähäisempi ja turhempi kuin lähiopetuksessa. Vastaajista osa kertoi myös kokevansa, että opettajien rooli oli kadonnut verkko-opinnoissa. Viestinnän koettiin olevan opettajien osalta vähäistä tai jopa olematonta. Esille nousi myös tuntemus tuen saamisen hankaluudesta opettajilta, minkä kuitenkin ei koettu olevan vain yksinomaan opettajien vika, vaan uskottiin opettajilla olleen yhtä vaikeaa.

8.6 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemus etätyöstä poikkeusolojen aikana

Vastaajista suurin osa, 43 % kertoi kokevansa etäopiskelun onnistuneen poikkeusolojen aikana hyvin. 7 % koki sen onnistuneen erittäin hyvin ja toiset 7 % koki sen onnistuneen tyydyttävästi. Kuitenkin todella moni, 29 % kertoi kokevansa poikkeusolojen aikaisen etätyön onnistuneen huonosti ja 14 % koki onnistumisen olleen erittäin huonoa. Näitä prosenttilukuja tarkastellessa voidaan todeta, että puolet vastaajista on kokenut etäopiskelun onnistuneen joko hyvin tai erittäin hyvin. Voidaan kuitenkin myös todeta, että melkein puolet vastaajista on kokenut etäopiskelun onnistuneen joko huonosti tai erittäin huonosti.

8.6.1 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatukset etäopiskelun kehittämisestä

Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatukset etäopiskelun kehittämisestä jakautuivat kahteen yläluokkaan: Mitä etäopiskelussa ei tulisi olla ja mitä etäopiskelussa tulisi olla. Taulukossa 7. on kuvattu kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatuksia, miten etäopiskelua voitaisiin kehittää.

Taulukko 7. Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatukset etäopiskelun kehittämisestä

Alaluokat	Yläluokat	Päälukka
-Tylsät ja väsyttävät luennot	Mitä etäopiskelussa ei tulisi olla	Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden ajatukset etäopiskelun kehittämisestä
-Kiinnostavat materiaalit -Selkeät ohjeet -Selkeät määräajat -Kurssien seurannan suurentaminen -Luentojen määrän nostaminen -Osallistaminen -Etäopetus enemmän lähiopetuksen omaiseksi	Mitä etäopiskelussa tulisi olla	

Vastaajien mukaan etäopiskelu ei saisi olla tylsä ja väsyttävä, vaan sen sijaan etäopetusta haluttaisiin kehittää lisäämällä enemmän kiinnostavia materiaaleja ja opiskelijoille tulisi antaa selkeät ohjeet ja selkeät määräajat tehtäville. Kurssien seuranta haluttaisiin suurentaa ja luentojen määrää nostaa. Opiskelijoita haluttaisiin myös osallistaa opettajien toimesta luennoilla enemmän. Etäopetusta haluttaisiin myös kehittää niin, että siitä saataisiin jotenkin enemmän lähiopetuksen omainen.

9 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastelen tutkimustuloksia, kerro opinnäytetyön reliabiliteetista ja validiteetista, omista johtopäätöksistäni, kehittämisehdotuksista ja jatko-opinnäyttyöehdotuksista. Lopuksi kerron myös ajatuksistani omaa ammatillista kasvuani koskevista asioista tätä opinnäytetyötä tehdessäni.

9.1 Tulosten tarkastelu

Tässä luvussa on tarkoitus tarkastella tekemäni kyselytutkimuksen tuloksia. Avaan kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kertomia kokemuksia heidän hyvinvoinnistaan

ja opiskelustaan poikkeusolojen aikana, mitkä asiat ovat vahvistaneet ja mitkä heikentäneet heidän hyvinvointiaan, miten etätö ja opettajan rooli on koettu, sekä mitä päätelmiä näistä tein.

9.1.1 Hyvinvointia vahvistaneet asiat

Opinnäytetyön tutkimuksen tuloksista kävi ilmi harmittavan vähän asioita, jotka olisivat vahvistaneet hyvinvointia poikkeusoloissa. Ainoana fyysistä hyvinvointia vahvistaneena tekijänä oli mainittu urheilu. Psykkistä hyvinvointia olivat vahvistaneet yhteydenpito muihin ihmisiin, pakollinen irtautuminen normaalista arjesta ja sen myötä myös henkinen kasvaminen. Sosiaalista hyvinvointia vahvistavana tekijänä ainoastaan aktiivisempi yhteydenpito oli mainittuna. Tämä vähyys hyvinvointia vahvistavista asioista on huolestuttava ja määrällisesti heikentäviin asioihin verrattuna kertoo siitä, kuinka paljon enemmän hyvinvointia heikentäviä asioita vastaajilla on tullut mieleen vahvistavien sijaan.

9.1.2 Hyvinvointia heikentäneet asiat

Opinnäytetyön tutkimuksen vastauksista esille nousi erityisesti yksi tekijä, jonka vastaajat olivat kokeneet vaikuttaneen heikentävästi niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseenkin hyvinvointiinsa: Yksinäisyys. Tätä tunnetta vastaajat ovat kertoneet ympäröineen asiat, kuten pandemian aikainen eristäytyneisyys kotioloihin, sosiaalisten kontaktien väheneminen, kuten kaverien näkeminen kasvotusten, uudelle paikkakunnalle muutto ja siten myös uusien kontaktien hankkimisen hankaluus, sekä tunne siitä, että kotoa käsin tuen hakeminen ja saaminen ovat olleet hankalampia. Näitä asioita on tullut esille heikentävinä tekijöinä myös aiemmin tehdyissä tutkimuksissa.

Fyysinen hyvinvointi oli opinnäytetyön tutkimuksen mukaan hyvinvoinnin alue, joka oli vähiten heikentynyt verrattaessa muihin osa-alueisiin. Osa vastaajista koki kotona pysymisen heikentäneen fyysistä hyvinvointia, mutta osa taas kertoi sen vahvistuneen urheilemisen lisääntyessä, kun muuta ajanvietettä ei ollut. Kaikki, jotka kertoivat fyysisen hyvinvointinsa olleen poikkeusolojen aikana tyydyttävä, olivat 18–26-vuotiaita. Toisesta kyselyyn vastanneesta vanhemmasta ikäluokasta, 27–35-vuotiaista, suurin

osa kertoi sen olleen heillä hyvä tai erittäin hyvä. Tästä voidaan päätellä, että erityisesti nuorilla ja nuorilla aikuisilla poikkeusolo on iskenyt heikentävästi fyysiseen hyvinvointiin.

Psyykinen hyvinvointi oli heikentynyt poikkeusoloissa opinnäytetyön tutkimuksen perusteella huomattavasti. Kaikki heistä, jotka kokivat sen olleen tyydyttävä poikkeusolojen aikana, olivat iältään 18–26-vuotiaita. Kasvotusten näkemisen ja kavereiden näkemisen väheneminen etäopiskelun lisäksi olivat keskeisiä psyykkistä hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Tässä korostuu jo aiemmin mainittu yksinäisyyden tunne ja sen vaikutukset psyykkiseen jaksamiseen.

Sosiaalinen hyvinvointi poikkeusoloissa oli heikentynyt kaikista kolmesta hyvinvoinnin osa-alueesta opinnäytetyön tutkimuksen mukaan eniten. Siinä missä aikana ennen poikkeusoloja puolet vastaajista kertoi sen olleen erittäin hyvä ja toiset melkein puolet hyvä, poikkeusolojen aikaisen sosiaalisen hyvinvoinnin ei kukaan vastaajista kertonut olevan erittäin hyvä, ja vain hieman yli kolmasosa kertoi sen olevan hyvä. Kuitenkin kaikki heistä, jotka kokivat sen olevan hyvä poikkeusolojen aikana, kertoivat myös poikkeusolojen aikaisen psyykkisen hyvinvointinsa olevan hyvä. Kaikki heistä, jotka kokivat poikkeusolojen aikaisen sosiaalisen hyvinvointinsa olevan tyydyttävä, olivat 18–26-vuotiaita. Tässä voidaan huomata jälleen erityisesti nuorien ja nuorten aikuisten sosiaalisen hyvinvoinnin huonontuneen poikkeusolojen aikana.

Näitä tutkimustuloksia lukiessa on selvää, että on heitä, joilla hyvinvointi on hyvä, ja sitten on heitä, joilla se on huono, Ääripäinä nämä kaksi erottuvat valitettavan paljon poikkeusolojen aikaista hyvinvointia tarkasteltaessa. Tämä sama asia on huomattu myös samokin puheenjohtajan, Oona Löytäsen toimesta. (Helsingin sanomat, 2021)

9.1.3 Kansainvälisen kaupan opiskelijoiden kokemukset poikkeusoloissa opiskelusta

Opinnäytetyön kyselytutkimuksen tulosten perusteella suurin osa vastaajista koki opiskelun vaikeutuneen pandemian aikana. Suurimpana tekijänä mainitun etäopiskelun vastaajista suurin osa kertoi olleen enemmän negatiivinen kuin positiivinen kokemus. 100 % heistä, jotka olivat vastanneet etäopiskelun olleen enemmän positiivinen

kokemus, olivat vastanneet psyykkisen hyvinvointinsa olevan hyvä poikkeusolojen aikana. 89 % heistä, jotka vastasivat etäopiskelun olleen enemmän negatiivinen kokemus, kertoivat kuitenkin opintojen olleen helppo seurata ja pysyä mukana opetuksessa. Tämä prosenttiluku on suuri ja kertoo jotain siitä, että opintojen helppouden sijaan yleisen hyvinvoinnin tekijät ovat ehkä olleet enemmän syynä siihen, miten etäopiskelu on koettu. Kaikki vastaajat, jotka kokivat poikkeusolojen aikaisen etäopiskelun onnistuneen huonosti, kertoivat myös, että opintoja oli ollut vaikea seurata ja pysyä mukana opetuksessa. Tässä voitaisiin todeta näillä tekijöillä olevan suora yhteys toisiinsa.

Opettajan roolin opetuksessa koettiin vastaajien mukaan sekä vähentyneen että suurentuneen etäopiskelun myötä. Osa heistä, jotka kokivat sen vähentyneen, kertoivat syyksi tuntemukset siitä, että opettajat ei tunnu olevan verkko-opinnoissa yhtä läsnä ja he ovat etäisiä ja viestintä on vähäistä, vaikka sen tärkeys korostuukin etäopinnoissa onnistumisessa. Osa taas heistä, jotka kokivat opettajan roolin suurentuneen, perustelivat sen informoinnin tarpeen kasvulla. Myös positiivisempaa näkemystä opettajan roolista poikkeusoloissa tuli esille, kun osa vastaajista kertoi osan opettajista olleen kannustavia ja ymmärtävänsä, että myös heillä on voinut olla vaikeuksia poikkeusoloissa. Opinnäytetyön tutkimuksen tulosten perusteella selkeää on, että oppilaat haluaisivat ja tarvitsisivat opettajilta etäopintojen aikana vielä enemmän ohjausta, neuvoja ja selkeitä kaavoja siitä, miten ja millä opiskellaan. Opettajan roolin tehtävä numero yksi, mikä tässä tutkimuksessa korostui, oli ehdottomasti viestintä.

9.2 Reliabiliteetti ja validiteetti

Reliabiliteettia tarkasteltaessa on tärkeää ajatella miten luotettavasti ja toistettavasti käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä mittaa haluttua ilmiötä. (Hiltunen, L.2009) Lähdin liikkeelle ajatuksesta, että onko tutkimus kuvattu tarpeeksi tarkasti niin, että sen uskottavuus ja luotettavuus säilyy läpi prosessin? Tätä reliabiliteettia olen pyrkinyt ylläpitämään koko opinnäytetyön prosessin ajan erilaisin tavoin. Näitä ovat olleet pyrkimys siihen, että lukijan olisi mahdollisimman helppo seurata tämän opinnäytetyön tekijän ajattelupolkua koko opinnäytetyön ajan alusta loppuun. Aineistoon tutustuin laaja- alaisesti ja paljon aikaa kuluttaen, käyttäen myös paljon lähteitä, joista osa oli ulkomaisia. Luotettavuutta työhön lisää myös ohjaavan opettajan palautteita

hyödyntämällä tehdyt muutokset ja korjaukset. Opinnäytetyön tekijän oma tuntemus alalla opiskelusta on otettu huomioon lähtökohdista lähteä tutkimusta tekemään. Tutkimuksen tulokset pyrittiin tuomaan esille niin, että niiden merkitys ei muuttuisi, mutta ne sisältäisivät silti tarpeeksi kuvaavaa tietoa vastaajista ja käsiteltävästä aiheesta.

Validiteettia tarkasteltaessa tärkeintä oli ajatella, että onko tutkimus pätevä, onko se perusteellisesti tehty ja ovatko saadut tulokset ja tehdyt päätelmät ”oikeita”. (Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006.) Tutkimuksen pätevyyttä heikentää osaltaan pieni tutkimuksen vastausprosentti, 14,74 %. Ensimmäisenä syynä tälle pienelle prosentille ajattelin kyselyn olleen turhan pitkä, sillä lopullinen vastaajien keskimääräinen vastausaika oli hieman yli 6min, sekä sen, että ajankohtana alkusyksy on useasti todella kiireinen opiskelijoilla. Vastaajaryhmänä kolmannen ja neljännen vuoden kansainvälisen kaupan opiskelijat eivät olleet suurelta osin minulle ennalta tuttuja. Uskon minulle tuttujen henkilöiden, kuten luokkalaisten, vastanneen herkemmin kyselyyni. Itse opinnäytetyön aihe on kuitenkin mielestäni kirjoitushetkellä ajankohtainen ja tärkeä. Pyrin tekemään opinnäytetyöstäni sisällöllisesti rikkaan ja halusin kyselyni vastaavan mahdollisimman hyvin aiheen teoreettista tietoa. Saatujen tulosten analysointiin minulla meni paljon aikaa ja halusin sen olevan vastaajamäärästä huolimatta mahdollisimman tietoa avaava, jotta se vastaisi tutkimukseni tarkoitusta.

9.3 Johtopäätökset

Tämän opinnäytetyön tulokset tukevat monien aikaisempien aiheesta tehtyjen tutkimusten tuloksia. Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että vaikka poikkeusolojen aikainen etäopiskelu on koettu pääsääntöisesti negatiiviseksi, on etätyö silti kehitettävän arvoinen opiskelumenetelmä lähiopetuksen ohelle. Poikkeusolojen aikaisen opiskelun ollessa monelle opiskelijalle raskasta ja sen heikentäneen hyvinvointia, on kuitenkin yritetty löytää myös jotain positiivista siitä. Uskon ja toivon tämän opinnäytetyön tulosten auttavan ymmärtämään opiskelijoiden, erityisesti kansainvälisen kaupan opiskelijoiden, kokemuksia ja ajatuksia hyvinvoinnistaan ja poikkeusoloissa opiskelusta.

9.4 Kehittämisehdotukset

Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa osana ollut kohta etätyön kehittämideoista tuotti mielestäni hyviä ideoita. Koska luentoja pidettiin osaltaan tylsinä ja väsyttävinä, voisi koittaa keksiä jotain enemmän oppilaita osallistavaa toimintaa, kuten keskustelu- tai ideariihiä, vaikka ihan vain pienryhmissä luennon aihetta koskien. Jotain sellaista tekemistä mahdollisuuksien mukaan, mikä saa oppilaat myös pysymään keskittyneenä. Myös ryhmätyöt, joissa pääsisi soveltamaan opittua teoriaa avoimemmin pelkän tekstin kirjoittamisen sijaan olisi hyvä. Etätyön ollessa osalle vieras tai vaikea asia, olisi myös hyvä pitää vapaaehtoinen pienimuotoinen opetus etäopetuksen menetelmistä ja välineistä.

Mitä jatko- opinnäytetyö ehdotuksiin tulee, itselläni herää kysymyksiä kuten: onko kansainvälistä kauppaa opiskelevien hyvinvoinnissa eroa alalta jo valmistuneiden työssä olevien kanssa? miten poikkeusolojen jälkeinen hyvinvointi on AMK- opiskelijoilla jatkunut? Tulevatko poikkeusolojen aikana kenties hyväksi todetut toimintamallit, etätyö ja/tai etätyömateriaalit jäämään käyttöön poikkeusolojen jälkeen ja miten ne vaikuttavat hyvinvointiin ns. normaalioloissa? Kuinka hyvin tai millä tasolla etäopiskelumenetelmät ja välineet ovat hallinnassa ammattikorkeakoulussa?

Näiden ajatusten ja tulosten pohdinnan perusteella omat jatko-opinnäytetyöehdotukseni ovat seuraavanlaiset:

1. AMK- opiskelijoiden opiskeluhyvinvointi poikkeusolojen jälkeisenä aikana
2. Etäopiskelumenetelmien ja välineiden hallinnan taso ammattikorkeakouluissa
3. Kansainvälisen kaupan tradenomien hyvinvoinnin vertailu työelämässä olevien ja alaa vasta opiskelevien kanssa

9.5 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö oli minulle kokonaisuudessaan todella mielenkiintoinen, mutta myös haastava kokemus. Aikaisempaan, ammattikoulussa tekemääni opinnäytetyöhön verrattuna tämä työ oli huomattavasti vaativampi ja laajempi.

Aiheen keksiminen tuotti minulle ensin vaikeuksia, mutta vähitellen sekin kuitenkin muotoutui. Teoriaa aloittaessani kirjoittamaan, pelkäsin sen jäävän todella lyhyeksi ja koitin tehdä siitä kattavan. Tästä johtuen luin todella paljon erilaisista lähteistä tietoa ja välillä murheekseni muodostui se, onko lähde kuitenkaan luotettava. Tiedon paljoudessa eksyin aika helposti. Kuitenkin myöhemmin tekstin vähyys kääntyikin niin, että teoriaa tuli ehkä jopa liikaakin. Tutkimus minun olisi ollut hyvä suorittaa selkeämmin niin, että se ei olisi sisältänyt niin monta kysymystä ja niin monta erilaista kysymystä. Tutkimuksen suuruuden takia myös analyysi oli minulle vaikea tehdä käyttäen sekä laadullista analyysimenetelmää, että ilmaisten osan kohdista prosentuaalisesti. Ja kaikki tämä niin, että kuitenkin sisältö ei muuttuisi. Opin todella paljon analyysimenetelmistä, itsenäisestä työskentelystä ja lähdekriittisyydestä tämän työn kautta. Tämän lisäksi käsitykseni hyvinvoinnista ja etätyöstä, sekä niiden vaikutuksista parani huomattavasti ja opin paremmin tekemään verkkokyselytutkimuksen. Koska samankaltaiset poikkeusolot ovat myös mahdollisia työelämässä, auttaa tämä opinnäytetyöprosessi myös varautumaan niihin tuntemuksiin, joita poikkeusoloissa esiintyy.

LÄHTEET

- Andersson, L & Saarikko, A. (26.11.2020). Tutkimukset lisäävät tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista korona- aikana. Valtioneuvosto. Haettu 19.5.2021 osoitteesta <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/tutkimukset-lisaavat-tietoa-opiskelijoiden-hyvinvoinnista-korona-aikana>
- Anttila, V. (28.5.2021). Uusi koronavirus (COVID-19). Lääkärikirja Duodecim. Haettu 22.5.2021 osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257>
- Australian National University, Physical Wellbeing. Haettu 19.5.2021 osoitteesta <https://www.anu.edu.au/covid-19-advice/health-wellbeing/strategies-for-wellbeing-at-home-or-on-campus/physical-wellbeing>
- Brierton, K. 2021. 3 ways to support student wellbeing when working remotely. Cambridge University Press. Haettu 31.8.2021 osoitteesta <https://www.cambridge.org/elt/blog/2021/03/08/student-wellbeing-when-working-remotely/>
- Helsingin Sanomat (6.5.2021) AMK. opiskelijoiden jaksaminen ja mielenterveys on heikentynyt pandemian aikana, selviää kyselystä: ”niitä, joilla menee tosi huonosti, on liikaa”. Haettu 19.6.2021. osoitteesta <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000007962583.html>
- Huttunen, J. (5.11.2020). Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Haettu 22.5.2021. osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>
- Hämeen ammattikorkeakoulu, sosiaalinen hyvinvointi. Haettu 12.7.2021 osoitteesta <https://www.hamk.fi/opiskeluhyvinvointipalvelut/sosiaalinen-hyvinvointi/>
- Juhila, K. (n.d.). Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/> Viitattu 7.9.2021.
- Kasurinen, H. 2019. Opiskelijoiden hyvinvointi ja tulevaisuususkon ammattikorkeakoulussa. LAUREA ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-535-1>
- Kunttu, K. Komulainen, A. Makkonen, K. & Pynnönen, P. (2011). Opiskeluterveys. Duodecim.
- Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri 27 (1): 21-24. https://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577
- Kunttu, K. Pesonen, T. & Saari, J. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Haettu 21.10.2021 osoitteesta http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ja_reliabiliteetti.pdf

Melin, H. 2020. Etätyö uutena normaalina? Tampereen yliopisto. Haettu 30.8.2021 osoitteesta <https://www.tuni.fi/alustalehti/2020/04/24/etatyo-uutena-normaalina/>

Meriläinen, M. Haapala, A & Vanttinen, T. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä: Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseen. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-588-365-0>

Määttä, S. Asikainen, H. & Katajavuori, N. 2021. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutaitoja tukemassa. Yliopistopedagogiikka lehti. Haettu 31.8.2021 osoitteesta <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2021/05/05/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointia-ja-opiskelutaitoja-tukemassa/>

Peltola, K. 2019. Hyvinvoinnin asiantuntijat opiskelijan tukena. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Haettu 22.5.2021 osoitteesta <https://next.xamk.fi/vastuullisesti/hyvinvoinnin-asiantuntijat-opiskelijan-tukena/>

Ruuskanen, O. 2011. Kuka on terve? Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim, numero 24. Haettu 23.5.2021 osoitteesta <https://www.duodecimlehti.fi/duo99970>

Saaranen-Kauppinen, A & Puusniekka, A. 2006. MOTV, Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Haettu 1.9.2021 ja 21.10.2021 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus>

Suomalainen, H. 2015. Liikuttaako opiskelijoiden fyysinen hyvinvointi? Humanistinen ammattikorkeakoulu. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201505086991>

Suomen opiskelijakuntien liitto (Samok). 6.5.2021. AMK- opiskelijoiden etäopiskelukyselyn tulokset. <https://samok.fi/wp-content/uploads/2021/05/amk-opiskelijoiden-etaopiskelukyselyn-tulokset-2021.pdf>

Suomen mielenterveys ry (mieli), Mitä mielenterveys on? <https://mieli.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomen mielenterveys ry (mieli), Psykykinen hyvinvointi on menestystekijä. Haettu 23.5.2021 osoitteesta <https://mieli.fi/fi/vaikuttaminen/vaikuttaminen-mielenterveyteen>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020. Hyvinvointi. Haettu 23.5.2021 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Työturvallisuuskeskus, Etätyö ja siitä sopiminen. Haettu 14.7.2021. osoitteesta https://ttk.fi/files/5486/Etatyoohje_ja_sopimus_malli.pdf

Unisport.fi (24.3.2020). Hyvinvointivinkit etätyöhön ja -opiskeluun. Haettu 31.8.2020. osoitteesta <https://www.unisport.fi/uutiset/uutisarkisto/hyvinvointivinkit-etatyohon-ja-opiskeluun>

Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminta, (27.11.2020). Tutkimus: Suomesta puuttuvat yhtenäiset indikaattorit sosiaalisen hyvinvoinnin arviointiin ja seurantaan. Haettu 12.7.2021. osoitteesta <https://tietokayttoon.fi/-/10616/tutkimus-suomesta-puuttuvat-yhtenaiset-indikaattorit-sosiaalisen-hyvinvoinnin-arviointiin-ja-seurantaan>

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Julkaisija: Helsingin yliopisto. Haettu 7.9.2021 osoitteesta <http://doi.org/10.31885/9789515149817>

YLE. (14.3.2020). Valtaosa ammattikorkeakouluista siirtyy ensi viikolla etäopetukseen- peruskouluilta, lukioilta ja yliopistoilta samanlaisia päätöksiä. Haettu 19.6.2021. osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-11257430>

YLE. (16.6.2021). Yksinäisyys tuli etäopintojen mukana kutsumattomana vieraana-Emma Vihinen: ”Minä olen varmaan ainoa yksinäinen ja kaikki muut jaksavat”. Haettu 19.6.2021 osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-11983796>

SAATEKIRJE

13.09.2021

HYVÄ KANSSAOPISKELIJA

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa kansainvälisen kaupan tradenomin tutkintoon johtavassa koulutuksessa. Teen opinnäytetyönäni opiskelijahyvintikyselyn Satakunnan ammattikorkeakoulun kolmannen ja neljännen vuosikurssin kansainvälisen kaupan opiskelijoille. Tutkimuksen tarkoituksena on kerätä tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ennen poikkeusoloja ja sen aikana, sekä miten sen myötä lisääntynyt etätyö on siihen osaltaan vaikuttanut. Tutkimuksen tarkoituksena on näiden vastausten avulla pystyä tuottamaan hyödyllistä tietoa opiskeluhuvinvoinnin kehittämistä varten.

Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena, johon kutsun teidät osallistumaan. Tutkimusta varten on saatu asianmukainen lupa. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista, sekä tapahtuu nimettömänä. Jos haluatte osallistua, voitte vastata ohessa olevan linkin kautta kyselyyn. Kysely on auki 13.9.- 20.9.2021. ja siihen vastaamiseen menee noin 5-10min.

Linkki kyselyyn: <https://forms.office.com/r/6WSWAV1kVB>

Ystävällisin terveisin

Jonna Alanen

Kansainvälisen kaupan opiskelija, SAMK kampus Rauma

KYSELYLOMAKKEEN KYSYMYKSET

Taustatiedot

1. Minkä ikäinen olet?

Aika ennen poikkeusoloja

2. Millaiseksi koit fyysisen hyvinvointisi ennen poikkeusoloja?
 - a. Mitkä tekijät vahvistivat fyysistä hyvinvointiasi? Entä mitkä tekijät heikensivät sitä?
3. Millaiseksi koit psyykkisen hyvinvointisi ennen poikkeusoloja?
 - a. Mitkä tekijät vahvistivat psyykkistä hyvinvointiasi? Entä mitkä tekijät heikensivät sitä?
4. Millaiseksi koit sosiaalisen hyvinvointisi ennen poikkeusoloja?
 - a. Mitkä tekijät vahvistivat sosiaalista hyvinvointiasi? Entä mitkä tekijät heikensivät sitä?
5. Millaiseksi koit opintosi ennen poikkeusoloja?

Aika poikkeusoloissa

6. Millaiseksi koet fyysisen hyvinvointisi poikkeusolojen aikana?
 - a. Mitkä asiat ovat vahvistaneet fyysistä hyvinvointiasi? Entä mitkä asiat ovat heikentäneet sitä?
7. Millaiseksi koet psyykkisen hyvinvointisi poikkeusolojen aikana?
 - a. Mitkä asiat ovat vahvistaneet psyykkistä hyvinvointiasi? Entä mitkä asiat ovat heikentäneet sitä?
8. Millaiseksi koet sosiaalisen hyvinvointisi poikkeusolojen aikana?
 - a. Mitkä asiat ovat vahvistaneet sosiaalista hyvinvointiasi? Entä mitkä asiat ovat heikentäneet sitä?
9. Miten kuvailisit opiskelua poikkeusoloissa?
10. Millaiseksi olet kokenut opettajien roolin poikkeusoloissa opiskelussa?

Etätyö

11. Miten koet poikkeusolojen aikaisen etäopiskelun onnistuneen?
12. Onko lisääntynyt etätyö ollut sinulle enemmän positiivinen vai negatiivinen kokemus?
13. Olisiko sinusta etäopiskelussa vielä kehitettävää?
14. Miten kehittäisit etäopiskelua?