

# **Etäopiskelun vaikutukset LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden arkeen**

LAB-ammattikorkeakoulu

Terveystieteiden tutkimuskeskus (AMK), Sosiaali- ja terveysala

2022

Laura Mälkönen & Melissa Riukulehto

## Tiivistelmä

Tekijä(t) Mälkönen, Laura Riukulehto, Melissa	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä 27	
Työn nimi <b>Etäopiskelun vaikutukset LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden arkeen</b>		
Tutkinto ja koulutusala Terveystieteiden (AMK), Sosiaali- ja terveysala		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata, miten etäopiskelu oli vaikuttanut LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden arkeen, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin. Työn tavoitteena oli kootun tiedon avulla kehittää opiskelijoiden tukemista etäopiskelun aikana.</p> <p>Opinnäytetyön lähestymistapa oli kvantitatiivinen tutkimus, jotta saataisiin mahdollisimman edustava otos. Aineisto kerättiin Webropol-kyselyllä, toukokuussa 2021 opiskelijaryhmäkohtaisesti. Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin ja tulokset esitettiin lukumääriä ja prosenttiosuuksia hyödyntäen. Analyysissä hyödynnettiin Webropol-järjestelmän tuottamia tilastollisia tunnuslukuja.</p> <p>Tulosten perusteella voidaan todeta, että enemmistö opiskelijoista kokee etäopiskelun vaikuttaneen negatiivisesti arkeen. Opiskelijat kokevat nukkuneensa ja syöneensä normaalisti ja liikunnan lisääntyneen. Etäopiskelun vaikutukset ovat enemmän henkisiä kuin fyysisiä. Opiskelijat ovat kokeneet etäopiskelunaikana tylsyyttä, yksinäisyyttä, uupumusta ja ahdistusta. Tuloksista ilmenee ihmissuhteiden tärkeys. Etäaikana opiskelijat kokevat perheen tulleen läheisemmäksi. Etäopiskelun vaikutus parisuhteisiin ja seksielämään on positiivinen, kun taas kaverisuhteisiin etäaika on vaikuttanut negatiivisesti. Opiskelukavereiden vertaistuki koetaan tärkeäksi etäopiskeluaikana.</p>		
Asiasanat arki, covid-19, etäopiskelu, ihmissuhteet, jaksaminen, opiskelija		

## Abstract

Author(s) Mälkönen, Laura Riukulehto, Melissa	Type of Publication Thesis, UAS	Published 2022
	Number of Pages 27	
Title of Publication <b>The effects of distance learning on the daily lives of LAB University of Applied Sciences students</b>		
Degree and field of study Public health nurse (Bachelor of Science), Social and Health Care		
<p>Abstract</p> <p>The purpose of the thesis was to describe how distance learning had affected the daily life, coping and interpersonal relationships of LAB University of Applied Sciences students. The aim of the work was to use the collected information to develop support for students during distance learning.</p> <p>The approach of the thesis was quantitative research to obtain the most representative sample possible. The material was collected through the Webropol survey, in May 2021, by student group. The data were analyzed by statistical methods and the results were presented using numbers and percentages. The statistical indicators produced by the Webropol system were used in the analysis.</p> <p>Based on the results, it can be stated that most students feel that distance learning has had a negative effect on their daily lives. Students feel that they have slept and eaten normally, and that exercise has increased. The effects of distance learning are spiritual rather than physical. Students have experienced boredom, loneliness, exhaustion, and anxiety during distance learning. The results show the importance of human relationships. At a distance, students feel the family has become closer. The effect of distance learning on relationships and sex life is positive, while friendships have been negatively affected by distance time. Peer support for fellow students is perceived as important during distance learning.</p>		
Keywords everyday, covid-19, distance learning, relationships, coping, student		

## Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Korkeakouluopiskelijoiden etäopiskelu.....	2
2.1	Koronapandemian aiheuttamat rajoitukset.....	2
2.2	Poikkeusolot .....	2
2.3	Kokemuksia etäopiskelusta .....	3
3	Koronapandemian haasteita .....	5
3.1	Muutokset ihmissuhteissa.....	5
3.2	Arjen yksinäisyys .....	6
4	Opinnäytetyön toteutus .....	7
5	Tulokset.....	8
5.1	Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot.....	8
5.2	Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden arkeen .....	8
5.3	Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden jaksamiseen .....	9
5.4	Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden ihmissuhteisiin .....	10
6	Pohdinta .....	12
6.1	Eettiset näkökulmat ja luotettavuus.....	12
6.2	Tulosten tarkastelu .....	13
	Lähteet .....	16

## Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Tietosuojalomake

Liite 3. Kyselylomake

## 1 Johdanto

Opiskeluterveydenhuollon suurimpina huolenaiheina olivat: opiskelijoiden mielenterveysongelmiin, kuten mielialaoireiden, ahdistuneisuuden ja keskittymisvaikeuksien selvä lisääntyminen. Koronasta johtuva etäopiskelu on sopinut osalle opiskelijoista, mutta osalle se on aiheuttanut arjen hallinnan ongelmia ja vuorokausi-rytmin kadottamista. Opiskelijoiden päihdeongelmien kuvattiin myös lisääntyneen ja monimutkaistuneen. Etäopiskelujakson opiskelurytmiin pääseminen voi olla monelle opiskelijalle vaikeaa. Pitkän etäopiskelun jälkeen palaaminen oppilaitokseen ja opiskeluiden pariin voi tuntua ahdistavalta tai jopa mahdottomalta. (THL 2020.)

Opiskeluterveydenhuollon palveluissa on tehty monin paikoin uudelleenjärjestelyjä. Avovastaanotto toiminta ilman ajanvarausta lopetettiin useassa toimipaikassa. Avovastaanotto toiminta oli matalan kynnyksen toimintamuoto ja sen puuttumisen koetaan nostavan opiskelijoiden kynnystä ottaa yhteyttä. (THL 2020.)

Opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää, miten koronarajoitusten mukana tuoma etäopiskelu on vaikuttanut AMK-opiskelijoiden arkeen, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin. Tavoitteena on kootun tiedon avulla kehittää opiskelijoiden tukemista etäopiskelun aikana.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Millä tavoin etäopiskelu on vaikuttanut korkeakouluopiskelijoiden arkeen?
- Miten etäopiskelu on vaikuttanut ihmissuhteisiin?
- Miten etäopiskelu on vaikuttanut jaksamiseen?

Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Kohderyhmä valittiin koska, meitä kiinnostaa tietää miten etäopiskelu on vaikuttanut oman koulumme opiskelijoihin.

Terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu opiskelijoiden jaksamisen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy. On tärkeää, että opiskelijoiden ongelmiin puututaan varhaisessa vaiheessa, jotta uupumus ei pääsisi pahenemaan. Kouluissa työskentelevät terveydenhoitajat kohtaavat opiskelijoita ja heidän mahdollisia vaikeuksiansa liittyen jaksamiseen ja opiskelumotivaatioon. Näin ollen on tärkeää, että terveydenhoitajalla on tietoa opiskelijoiden jaksamisesta liittyen etäopiskeluihin, jotta heillä valmiuksia auttaa opiskelijoita.

## 2 Korkeakouluopiskelijoiden etäopiskelu

### 2.1 Koronapandemian aiheuttamat rajoitukset

Joulukuussa 2019 todettiin Kiinassa keuhkokuumeetapauksia, joiden aiheuttajaksi varmistui uusi, aiemmin tuntematon koronavirus, SARS-CoV-2. Uusi koronavirus nimettiin sen sukulaisviruksen, SARS-koronaviruksen mukaisesti. Uutta virusta kutsutaan nimellä COVID-19, joka tulee sanoista corona, virus, disease. Koronavirukset ovat suuri joukko viruksia, joita on todettu sekä ihmisillä että eläimillä. Ne aiheuttavat yleensä lievän hengitystieinfektion. Koronavirus tarttuu ensisijaisesti pisaratartuntana. Esim. kun koronaviruksen saanut henkilö aivastaa tai yskii. Korona voi tarttua myös lähikontaktissa kosketuksen välityksellä, jos sairastunut on esim. aivastanut tai yskinyt käsiinsä ja sen jälkeen koskee toiseen ihmiseen. Koronavirus aiheuttaa äkillisen hengitystieinfektion. Tauti voi vaihdella oireettomasta vakavaan tautiin. Taudin oireet voivat myös vaihdella taudin edetessä. Vakavampia oireita saaneilla on lisäksi ollut jokin perussairaus. Koronavirukset oireita voivat olla mm. päänsärky, haju- tai makuaistin häiriöt, nuha, nenän tukkoisuus, yskä, hengenahdistus, voimattomuus, väsymys, lihaskivut, kurkkukipu, kurkun karheus, kuume, pahoinvointi, oksentelu ja ripuli. (THL 2021.)

Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden (Eksote) aloitti 21–25-vuotiaiden koronarokotukset kesällä 2021. Eksote käyttää koronarokotuksissa kolmea erilaista rokotetta. BioNTech-Pfizerin rokote on kauppanimeltään Comirnaty, Modernan rokote on kauppanimeltään Spikevax ja AstraZenecan rokote on kauppanimeltään Vaxzevria. Kaikki Suomessa tällä hetkellä käytössä olevat koronarokotteet vaativat kaksi rokoteannosta. Suomessa mRNA-rokotteiden annosväli on 6–12 viikkoa ja AstraZenecan adenovirusvektorirokotteiden annosväli 6–12 viikkoa. 4–6kk toisesta rokotteesta Eksote antaa halukkaille kolmannet koronarokotukset. (Eksote 2022.)

### 2.2 Poikkeusolot

Hallitus julisti Suomeen poikkeusolot 16.3.2020 koronaviruksen leviämisen estämiseksi. 18.3.2020 alkaen korkeakoulut siirtyivät etäopetukseen. 4.5.2020 valtioneuvosto teki päätöksen korkeakoulujen avaamisesta lähiopetukselle hallitusti ja porrastetusti 14.5.2020 alkaen. Hallitus kuitenkin suositteli korkeakoulujen etäopetuksen jatkamista. LAB-ammattikorkeakoulu avasi ovet syksyllä 2020, jotta välttämättömät tunnit pystyttiin järjestämään lähiopetuksessa, kaikki ne tunnit mitkä oli mahdollista hoitaa etäopetuksen välityksellä, pidettiin etänä. 1.3.2021 Suomen hallitus totesi toistamiseen poikkeusolot ja LAB-ammattikorkeakoulu sulki ovensa 8.3.2021 ja piti kampuksen kiinni kevätlukukauden. LAB-ammattikorkeakoulu aloitti syyslukukauden 2021 etäopetuksena, paitsi välttämättömät tunnit

pidettiin lähiopetuksena. LAB-ammattikorkeakoulu avasi ovensa lähiopetuksella 1.11.2021, opettajat saivat päättää, siitä pidetäänkö oppitunnit lähiopetuksena vai etäopetuksena. LAB-ammattikorkeakoulu siirtyi vahvaan etäopiskelusuositukseen, rajoitukset jatkuivat 6.3.2022 asti.

### 2.3 Kokemuksia etäopiskelusta

Etäopiskelulla tarkoitetaan opiskelua, joka ei ole sidottu aikaan tai paikkaan. Etäopiskelu tapahtuu yleensä verkossa. Etäopiskeluissa vaaditaan enemmän aktiivisuutta kuin lähiopetuksessa. Opiskelija on verkossa sosiaalisesti läsnä vain silloin kun hän puhuu tai kirjoittaa ajatuksensa. Luokassa tai luentosalissa voi vain olla läsnä. Etäopiskeluita varten tarvitaan tietokone ja internetyhteys. Verkko-opiskelu ja verkossa oleva oppimisympäristö eivät edellytä erityisiä tieto- ja viestintätekniisiä taitoja, vaan perustaidot Internetin ja sähköpostin käytöstä riittävät. Verkko-opintoihin voi yleensä osallistua myös ulkomailta käsin. (Oppiportti.)

Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK toteutti keväällä 2020 kyselyn liittyen kevään 2020 poikkeustilanteeseen. Artikkelissa on hyödynnetty 16 opiskelijakunnan kyselyiden tuloksia. Vastauksia tuli yhteensä 6904, mikä on 6,1 % kyselyyn osallistuneiden 16 koulun opiskelija määrästä. Kyselyn tulosten perusteella noin puolet opiskelijoista kokee motivaationsa ja jaksamisensa heikentyneen ja stressin lisääntyneen poikkeusolojen ja etäopiskelun aikana. Suurin osa opiskelijoista vastasi etäopiskeluun siirtymisen onnistuneen, mutta opetuksen laadun koetaan heikentyneen. (AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta, SAMOK 2020.)

Helsingin yliopisto tutki koronakeväänä ja loppuvuonna intoa ja uupumusta. Jopa 60 % kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokee olevansa joko täysin uupunut tai on uupumusriskissä. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.) Keväällä 28 % vastaajista koki opiskelumotivaatiota, mutta joulukuun alussa vain 17 %. Aiemmissa uupumista ja intoa mittaavissa tutkimuksissa vuosina 2008–2016 lähes puolet, 44 % opiskelijoista on ollut innostunut opiskelusta. Aineistot eivät ole täysin vertailukelpoisia, mutta uusimmasta kyselystä nähdään etäopetuksen ja -opiskelun vaikutukset. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.) Alustavien tulosten mukaan nyt jopa 60 % Helsingin yliopiston kyselyyn vastanneista opiskelijoista oli joko täysin uupunut tai uupumusriskissä. Tuloksissa näkyy se, miten voimakkaasti opiskelijat kokevat nyt riittämättömyyttä. Salmela-Aro onkin esittänyt, että rutiinisuoitusta olisi pidettävä huippusuorituksena. Hänen mukaansa opiskelu-uupumus on voimakas riski masennukselle. Yksinäisyys lisää myös uupumusta, kun taas yhteisöllisyys suojaa uupumukselta. Etäopetukseen siirtyminen pandemia-aikana on lisännyt yksinäisyyttä. (Salmela-Aro & Peltonen 2020.)

THL:n tekemän tutkimuksen mukaan korkeakouluopiskelijoista lähes puolet koki, että opintojen vaatima työmäärä oli kasvanut koronaepidemian aikana. Opintotaakan kasvamisesta kertoivat yliopistossa opiskelevat 18–22-vuotiaat naiset ja ammattikorkeakoulussa opiskelevat 18–26-vuotiaat naiset. Korkeakouluopiskelijoista 70 % koki, että opiskelu oli hankaloitunut koronaepidemian aikana. 18–22-vuotiaat yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat ja 23–26-vuotiaat ammattikorkeakouluopiskelijat kokivat opintojen muuttuneen hankalimmiksi. (THL 2021.) Tek toteutti opiskelijatutkimuksen, jossa tutkittiin koronan vaikutusta opiskelijoihin. Tutkimusten perusteella korona heikensi sosiaalista hyvinvointia, mutta paransi fyysistä hyvinvointia. Tutkimuksista käy myös ilmi, että korona heikensi erityisesti ensimmäisen vuoden opiskelijoiden toimeentuloa. (Tek 2020.)



### 3 Koronapandemian haasteita

#### 3.1 Muutokset ihmissuhteissa

Ihmissuhteilla tarkoitetaan henkistä sidettä kahden tai useamman ihmisen kanssa. Useimmilla on jonkinlainen ihmissuhde mm. perheenjäseniin, ystäviin, rakkaaseen, sukulaisiin ja kavereihin. Ihmissuhteisiin liittyy paljon erilaisia tunnetiloja esim. rakkautta, välittämistä, ihastusta, vihaa, pettymystä ja läheisyyttä. Jokaisessa ihmissuhteessa vuorovaikutustaidot ovat tärkeitä. (MIELI RY 2021a.) Sosiaaliset suhteet ovat tärkeä osa ihmisten hyvinvointia ja mielenterveyttä. Jokaisella on luontainen tarve liittyä muihin ja kuulua ryhmään, oli se sitten iso kaveriporukka tai yksi hyvä ystävä. Ryhmään kuulumisen tunne toimii voimavarana vaikeina hetkinä ja mahdollistaa ilojen jakamisen. (YTHS.)

Vuorovaikutus on ihmissuhteiden perusta. Hyvässä vuorovaikutuksessa itsensä ilmaiseminen, toisen kuunteleminen, odottamisen taito ja reagointi ovat keskeistä. Kaikissa tärkeissä ihmissuhteissa syntyy kiintymystä ja riippuvuutta. Keskeistä on kiintymyksen määrä ja laatu sekä se, miten toimivaa tai toimimatonta riippuvuus on. Lapsuudessa syntyy pohja sille, miten aikuisena toimimme ihmissuhteissamme. (Mehiläinen.)

Parisuhde on kahden ihmisen välinen suhde. Se voidaan määritellä yhdeksi ihmiselämän merkittävimmistä suhteista. Toimivassa parisuhteessa henkinen ja fyysinen hyvinvointi lisääntyy. Toimiva parisuhde tuo elämään onnellisuutta. Parisuhde perustuu ystävyYTEEN ja molemminpuoliseen kunnioitukseen. Parisuhteessa kumppaneiden välillä on rakkautta, luottamusta, hellyyttä ja huolenpitoa. Parisuhde sisältää myös konflikteja ja kyvyn ratkaista riitoja. Jokaisessa suhteessa on välillä toimimattomia jaksoja, jolloin on paljon riitoja ja vuorovaikutus on hankalaa. Tällainen normaali aaltoliike kuuluu parisuhteeseen ja menee ohi omia aikojaan tai tarvittaessa ammattiavulla. Parin elintavat muuttuvat usein samankaltaisiksi sitoutumisen myötä. (MIELI RY 2021b.)

Keväällä 2020 Osmo Kontula toteutti verkkokyselyn, jossa selvitettiin koronan vaikutuksista parisuhteisiin ja seksielämään. Korona-ajasta oli koitunut lähes yhtä usein joko myönteisiä tai kielteisiä vaikutuksia parisuhteisiin. Useimmiten positiiviset vaikutukset ovat johtuneet mahdollisuudesta viettää enemmän aikaa yhdessä kumppanin kanssa koronaviruksen ja etätyön ansiosta. (Väestöliitto 2021.) Myönteisiä vaikutuksia olivat suhteen laadun paraneminen, kumppanit tulivat hyvin toimeen keskenään, heillä oli mukavaa yhdessä, enemmän aikaa keskusteluille, kiintymys lisääntyi, halailu lisääntyi. Joillekin jatkuva yhdessäolo oli ollut kovaa ja henkisesti kuormittavaa. Toisen läsnäolo oli ärsyttänyt, kun ei ole voinut olla yksin. Tunteet laimenevat ja syntyy odottamattomia tappeluita ja kiistoja. (Väestöliitto 2021.)

Koronan vaikutukset seksielämään olivat kaksi kertaa useammin kielteisistä kuin positiivisia. Joillakin oli seksuaalisia haluja ja seksiä aiempaa useammin, koska heillä oli enemmän aikaa, jonka he saattoivat viettää yhdessä. Tätä useampien ihminen kertoi seksuaalisten halujen vähentyneen erilaisten huolenaiteiden vuoksi ja usein seksin kerrottiin loppuneen jopa kokonaan. (Väestöliitto 2021.)

### 3.2 Arjen yksinäisyys

Arjessa tapahtuvalla hyvinvoinnilla on tärkeä yhteys mielen hyvinvointiin. Kun elämässä on kaikki hyvin, niin arkikin sujuu hyvin. Arkiset asiat ja tavallinen päivärytmi edistävät terveyttä. Hyvä arki muodostuu itsestään huolehtimisesta ja asioista, jotka tuovat iloa. (Mielenterveys-talo.)

Yksinäisyys on yleinen tunnetila ja kaikki voivat joskus tuntea olonsa yksinäiseksi. Yksinäisyyttä voidaan hävetä, ja se voi joskus myös tuntua pelottavalta, eikä siitä aina uskalleta puhua. Ihminen kaipaa toisten ihmisten läheisyyttä. Jokaisella on tarve kokea olevansa tärkeä ja tarve kokea toinen ihminen tärkeäksi. Kaikki kokevat joskus yksinäisyyden tunnetta. Ihminen voi kokea olevansa yksinäinen, vaikka hänellä olisi paljon kavereita. (Mielenterveyden keskusliitto.) Yksinäisyys voi olla tilapäinen tunne tai pitkäaikaista. Yksinäisyyteen voivat vaikuttaa sekä sisäiset kuin ulkoisetkin syyt esim. persoonallisuuden piirteet kuten ujous, uusi asuinpaikka tai kiusaaminen. Yksinäisyys voi olla myös sosiaalista tai emotionaalista. Sosiaalinen yksinäisyys johtuu verkostojen puutteesta tai siitä, ettei tunne kuuluvansa mihinkään. Emotionaalinen yksinäisyys johtuu siitä, ettei ole läheisiä ihmisiä, kenen kanssa voisi puhua. Se voi johtua myös tärkeän ihmissuhteen menettämisestä. (Mielenterveyden keskusliitto.)

THL:n 2020 tekemän tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä koetaan enemmän. Yksinäisyys on kasvanut koko Suomessa koronaviruksessa johtuvien rajoitusten takia. Helsingissä noin 44 % vastaajista kokee yksinäisyyden lisääntyneen, mikä on selkeästi suurempi osuus kuin koko maassa (32 %). (THL 2020.) THL:n tekemässä asiantuntija-arviossa kerrotaan Covid-19-epidemian vaikutuksista hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen (Härmä ym. 2020). Toukokuussa 2020 opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus ja monet yliopistot toteuttivat kyselyn korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnista epidemian aikana. Kyselyyn vastasi 1 064 korkeakouluopiskelijaa, joista 43 % oli ammattikorkeakouluista ja 56 % yliopistoista. Kyselyn tuloksia verrattiin huhtikuussa 2019 saatuihin tuloksiin. Tuloksia verratessa huomattiin, että korkeakouluopiskelijoiden psyykkinen hyvinvointi oli vuonna 2020 heikentynyt. Heikentynyt psyykkinen hyvinvointi oli yhteydessä yksinäisyyden tunteeseen, koronaan liittyviin huoliin omasta ja läheisen sairastumisesta sekä masennusoireisiin. (Härmä ym. 2020, 18.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön lähestymistapa oli kvantitatiivinen tutkimus, koska sen avulla pystyttiin tutkimaan mahdollisimman laajasti aihetta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa selvitetään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä. Tyypillistä kvantitatiiviselle tutkimukselle on tutkimuslomakkeet, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa kuvataan asioita numeeristen suureiden avulla sekä selvitetään usein eri asioiden välisiä riippuvuuksia. Myös tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia voidaan selvittää. (Heikkilä 2014.)

Koska kvantitatiivinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta (Heikkilä 2014), opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä oli sähköinen kysely. Saatekirje (Liite 1) ja sähköinen kysely (Liite 2) lähetettiin eri opintoalojen vanhimmille opiskelijoille, ja he jakoivat sitä omille opintoryhmillensä. Kyselyyn pystyi vastaamaan toukokuussa 2021. Sähköisellä kyselyllä varmistettiin suurempi vastaajamäärä koronan keskellä. Aineistonkeruun kohderyhmänä oli LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat. Kyselyllä oli tarkoitus selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoilta heidän kokemuksiaan etäopiskelun vaikutuksista heidän arkeensa ja sitä kautta vaikutuksista elämään pandemian aikana. Tarkoituksena oli sähköisen kyselyn avulla tavoittaa mahdollisimman monia opiskelijoita, ja sitä kautta saada laajempaa ja luotettavampaa kuvaa, miten etäopiskelu oli vaikuttanut opiskelijoiden arkeen.

Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin ja tulokset esitettiin lukumääriä ja prosenttiosuuksia hyödyntäen (Heikkilä 2014.) Analyysissä hyödynnettiin Webropol-järjestelmän tuottamia tilastollisia tunnuslukuja.

## 5 Tulokset

### 5.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot

Vastaajien taustatietoina selvitettiin sukupuoli, ikä, asumismuoto, koulutusala ja monettako vuotta vastaaja oli opiskellut LAB-ammattikorkeakoulussa, Lappeenrannan kampuksella. Kyselyyn vastasi N=132 henkilöä, joista 79,5 % (n=105) oli naisia, 18,2 % (n=24) miehiä ja 2,3 % (n=3) muun sukupuolisia.

Vastaajista 18-20-vuotiaita oli 12,9 % (n=17), 21-25-vuotiaita 47 % (n=62), 26-30-vuotiaita 15,9 % (n=21) ja yli 30-vuotiaita 24,2 % (n=32). Vastaajista asui yksin 43,2 % (n=57), seurustelukumppanin kanssa 32 % (n=43), perheen kanssa 17,4 % (n=23), vanhempiensa luona 4,5 % (n=6) ja kumppanin kanssa 2,3 % (n=3).

Suurin osa kyselyyn vastanneista opiskeli sosiaali- ja terveysalalla 53,8 % (n=71). Tekniikan alalla 15,9 % (n=21), hotelli-, ravintola- ja matkailualalla 13,6 % (n=18), liiketaloutta 9,9 % (n=13) ja muotoilu, kuvataide ja viestinnän alalla 6,8 % (n=9). Kyselyyn vastanneista ensimmäistä vuotta opiskeli 40,2 % (n=53), toista vuotta 38,6 % (n=51), kolmatta vuotta 18,2 % (n=24) ja neljättä vuotta 3 % (n=4). Kyselyyn vastanneista yksikään ei opiskellut yli neljättä vuotta.

### 5.2 Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden arkeen

Etäopiskelun vaikutuksia opiskelijoiden arkeen on kuvattu taulukossa 1. Tuloksia tarkasteltaessa on laskettu täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä sekä täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä prosentit yhdeksi tulokseksi. Enemmistö vastaajista (58,3 %) oli samaa mieltä siitä, että etäopiskelu oli vaikuttanut negatiivisesti arkeen. Suurin osa vastaajista (45,6 %) koki nukkuneensa enemmän etäaikana. Kun taas yli puolet (79,4 %) vastaajista oli täysin eri mieltä siitä, että olisivat nukkuneet vähemmän etäaikana. Vastaajista enemmistö (56,9 %) oli samaa mieltä siitä, että olivat harrastaneet enemmän liikuntaa etäaikana. Etäopiskelun aikana yli puolet (56,9 %) oli samaa mieltä siitä, että koki syöneensä normaalisti etäaikana.

	1- Täysin eri mieltä	2- Jokseenkin eri mieltä	3- Jokseenkin samaa mieltä	4- Täysin samaa mieltä
<b>Etäopiskelu on vaikuttanut arkeeni:</b>				
Positiivisesti	19.7 %	34.8 %	32.6 %	12.9 %
Negatiivisesti	21.2 %	20.5 %	43.2 %	15.1 %
<b>Etäopiskeluvuoden aikana:</b>				
Olen nukkunut normaalisti	15.9 %	28.8 %	24.2 %	31.1 %
Olen nukkunut enemmän	17.6 %	22.9 %	30.5 %	29.0 %
Olen nukkunut vähemmän	57.3 %	22.1 %	15.3 %	5.3 %
Olen harrastanut enemmän liikuntaa	26.9 %	24.6 %	30.8 %	17.7 %
Olen harrastanut vähemmän liikuntaa	28.0 %	25.8 %	21.2 %	25.0 %
Olen syönyt normaalisti	15.4 %	27.7 %	30.8 %	26.1 %
Olen syönyt enemmän	28.0 %	32.6 %	25.8 %	13.6 %
Olen syönyt vähemmän	56.1 %	25.0 %	15.9 %	3.0 %

Taulukko 1. Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden arkeen

### 5.3 Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden jaksamiseen

Etäopiskelun vaikutuksia opiskelijoiden jaksamiseen on kuvattu taulukossa 2. Tuloksia tarkasteltaessa on laskettu täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä sekä täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä prosentit yhdeksi tulokseksi. Enemmistö vastaajista (50 %) oli samaa mieltä ja koki etäajan heikentäneen hyvinvointia. Etäopiskelun aikana vastaajista enemmistö (75,7 %) oli kokenut tylsyyttä ja yksinäisyyttä (68,9 %). Etäopiskelut olivat aiheuttaneet uupumusta (76,5 %) ja ahdistuneisuutta (69 %) vastanneissa. Kyselyyn vastanneista lähes (56,5 %) samaa mieltä ja koki, ettei jaksaminen ole ollut hyvää etäopiskelun aikana.

	1- Täysin eri mieltä	2- Jokseenkin eri mieltä	3- Jokseenkin samaa mieltä	4- Täysin samaa mieltä
<b>Etäopiskelun vuoksi:</b>				
Hyvinvointini on heikentynyt	27.3 %	22.7 %	33.3 %	16.7 %
Hyvinvointini ei ole heikentynyt	22.0 %	34.8 %	18.2 %	25.0 %
<b>Etäopiskeluvuoden aikana olen tuntenut:</b>				
Tylsyyttä	14.4 %	9.9 %	28.0 %	47.7 %
Yksinäisyyttä	19.7 %	11.4 %	34.8 %	34.1 %
Pelkoa	41.7 %	19.7 %	24.2 %	14.4 %
Uupumusta	13.6 %	9.9 %	37.1 %	39.4 %
Ahdistusta	19.7 %	11.3 %	32.6 %	36.4 %
Masentuneisuutta	33.6 %	17.6 %	24.4 %	24.4 %
Jaksamiseni hyväksi	14.4 %	40.9 %	29.5 %	15.2 %
Jaksamiseni huonoksi	23.7 %	19.8 %	42.8 %	13.7 %

Taulukko 2. Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden jaksamiseen

#### 5.4 Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden ihmissuhteisiin

Etäopiskelun vaikutuksia opiskelijoiden ihmissuhteisiin on kuvattu taulukossa 3. Tuloksia tarkasteltaessa on laskettu täysin samaa mieltä ja jokseenkin samaa mieltä sekä täysin eri mieltä ja jokseenkin eri mieltä prosentit yhdeksi tulokseksi. Enemmistö vastaajista (62,8 %) koki etäajan vaikuttaneen positiivisesti perhesuhteisiin ja vastaajista 52,3 % koki perheen tulleen läheisemmäksi etäaikana. Vastaajista 57,1 % koki etäajan vaikuttaneen positiivisesti parisuhteeseen ja melkein puolet (48.9 %) seksielämään. Etäaikana enemmistö (60,4 %) koki parisuhteen tulleen läheisemmäksi. Vastaajista yli puolet (51.9 %) koki etäopiskeluajan vaikuttaneen negatiivisesti kavereiden suhteisiin. Vastanneista alle kolmasosa (29 %) koki kavereiden tulleen läheisemmiksi etäaikana, kun taas lähes puolet (49,6 %) koki kavereiden tulleen etäisemmiksi. Kavereiden vertaistuki etäopiskelun aikana koettiin tärkeäksi.

	1- Täysin eri mieltä	2- Jokseenkin eri mieltä	3- Jokseenkin samaa mieltä	4- Täysin samaa mieltä
<b>Etäopiskelu on vaikuttanut perhesuhteisiin:</b> (vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat)				
Positiivisesti	10.1 %	27.1 %	50.4 %	12.4 %
Negatiivisesti	47.7 %	39.2 %	12.3 %	0.8 %
<b>Etäopiskelun aikana perhe on tullut minulle:</b>				
Läheisemmäksi	14.6 %	33.1 %	40.0 %	12.3 %
Etäisemmäksi	54.3 %	36.4 %	7.0 %	2.3 %
<b>*Etäopiskelu on vaikuttanut parisuhteeseen:</b>				
Positiivisesti	16.5 %	26.4 %	31.8 %	25.3 %
Negatiivisesti	57.3 %	19.1 %	18.0 %	5.6 %
<b>*Etäopiskelu on vaikuttanut parisuhteen seksielämään:</b>				
Positiivisesti	22.7 %	28.4 %	35.2 %	13.7 %
Negatiivisesti	47.2 %	32.6 %	14.6 %	5.6 %
<b>*Etäopiskelun aikana parisuhde on tullut minulle:</b>				
Läheisemmäksi	13.2 %	26.4 %	38.4 %	22.0 %
Etäisemmäksi	54.5 %	30.0 %	12.2 %	3.3 %
<b>Etäopiskelu on vaikuttanut kaverisuhteisiin:</b>				
Positiivisesti	28.7 %	43.4 %	24.0 %	3.9 %
Negatiivisesti	23.7 %	24.4 %	33.6 %	18.3 %
<b>Etäopiskelun aikana kaverit ovat tulleet minulle:</b>				
Läheisemmäksi	33.6 %	37.4 %	22.1 %	6.9 %
Etäisemmäksi	19.9 %	30.5 %	35.9 %	13.7 %
<b>Etäopiskelun aikana kavereiden vertaistuki on ollut minulle tärkeää</b>				
	8.5 %	17.7 %	36.9 %	36.9 %

\*(Jätä kohta tyhjäksi, jos olet sinkku)

Taulukko 3. Etäopiskelun vaikutus korkeakouluopiskelijoiden ihmissuhteisiin

## 6 Pohdinta

### 6.1 Eettiset näkökulmat ja luotettavuus

Opinnäytetyön tutkimuksessa kunnioitettiin jokaisen vastausta ja pidettiin huoli, että vastaukset eivät päädy muualle kuin osaksi opinnäytetyötä. Sähköisessä kyselyssä kunnioitettiin kyselyyn vastanneiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Kyselyyn vastanneet henkilöt pysyivät anonyymeina opinnäytetyössä, eikä siinä julkaistu kenestäkään sellaista tietoa, mistä hänet olisi voinut tunnistaa. Näin pyrittiin turvaamaan jokaisen osallistujan yksityisyydensuoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 12). Tutkimus toteutettiin siten, että kyselyyn vastanneille ei aiheutunut merkittäviä riskejä, haittoja tai vahinkoja (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7). Kyselyyn ei osallistunut alaikäisiä henkilöitä.

Sähköistä kyselyä varten tarvittiin tutkimuslupa LAB-ammattikorkeakoululta. Kyselyyn vastaamalla opiskelijat antoivat luvan käyttää kyselystä saatuja tietoja osana opinnäytetyötä. Tällä varmistettiin tietoon perustuva suostumus osallistua tutkimukseen, mikä oli keskeinen eettinen periaate. Jokaisella oli oikeus osallistua tutkimukseen tai jättää osallistumatta. Osallistuminen oli vapaaehtoista. Kyselyyn vastanneilla oli oikeus keskeyttää osallistuminen tai peruuttaa suostumuksensa. Heillä oli myös oikeus saada lisää tietoa tutkimuksen sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä sekä tutkimuksen käytännön toteutuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Tutkimuksen tulokset säilytettiin kyselyn osalta Webropolin sivuilla salasanalla suojattuna. Kyselyn osalta luotettavuutta lisäsi selkeät kysymykset, kyselyssä pyrittiin välttämään vääринymmärrettäviä sekä moniselitteisiä kysymyksiä. Kyselyssä pyrittiin myös välttämään liian pitkää kyselylomaketta, jotta vältettiin kato kysymysten lisääntyessä. (Heikkilä 2014.) Kyselylomakkeessa ei ollut ensisijaisesti avoimia kysymyksiä, koska internetkyselyissä vastausprosentti avoimiin kysymyksiin oli pieni. Tällä varmistettiin suurempi vastausprosentti kyselyn kysymyksiin, jolloin luotettavuus lisääntyi. Luotettavuutta lisäsi myös huolellinen tutustuminen Webropol-kyselyn tekemiseen. Kyselyä tehdessä tutustuttiin tutkimus- ja tiedonkeruuohjelman ominaisuuksiin ja käyttämiseen. Ennen Webropol-kyselyn julkaisua testattiin lomakkeen toimivuus muutamalla koevastaajalla. Näin varmistettiin, että kaikki toimii suunnitellusti ja samalla voitiin tehdä viimeiset muokkaukset lomakkeeseen. Kysely resetoitiin ennen lopullista julkaisua (Heikkilä 2014).

Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta lisäsi selkeä ja tarkkaan rajattu tutkimusongelma. Luotettavuutta edesauttoi myös tarkkaan rajattu perusjoukko ja hyvä tutkimussuunnitelma. (Heikkilä 2014.) Perusjoukkona opinnäytetyössä oli LAB-ammattikorkeakoulun



Lappeenrannan kampuksen opiskelijat. Luotettavuuteen vaikutti myös kyselylomakkeen laadukkuus sekä vastausprosentti. Opinnäytetyöraporttia kirjoittaessa pyrittiin selkeään ja objektiiviseen raportointitapaan. Tämä lisäsi osaltaan opinnäytetyön luotettavuutta sekä eettisyyttä. Tutkimuksen validius varmistettiin huolellisella suunnittelulla ja tiedonkeruulla. Validi tutkimus antoi keskimäärin oikeita tuloksia, eikä sisältänyt systemaattisia virheitä. (Heikkilä 2014.) Tämä varmistettiin tarkkaan mietityillä kysymyksillä, perusjoukolla sekä mahdollisimman korkealla vastausprosentilla. Reliaabeli tutkimus antoi tarkkoja tuloksia ja oli toistettavissa samankaltaisin tuloksien (Heikkilä 2014). Luotettavien tulosten saaminen varmistettiin tarpeeksi suurella ja edustavalla otoksella sekä huolellisella tiedonkeruulla. LAB-ammattikorkeakoulun Lappeenrannan kampuksella opiskelee noin 3400 opiskelijaa (LAB.fi). Heistä 3,9 % vastasi Webropol-kyselyyn. Opinnäytetyöhön vastauksia oli riittävästi ja se antoi suuntaa antavasti tietoa etäopiskelun vaikutuksista.

Opinnäytetyöhön valittiin artikkeleiksi vain luotettavien tahojen julkaisemaa tietoa ja niihin suhtauduttiin kriittisesti. Koronaohjeistuksia käsitellessä valittiin ainoastaan THL:n, sairaanhoitopiirien ja LAB-ammattikorkeakoulun asettamia ohjeistuksia ja rajoituksia. Tällä varmistettiin tiedon luotettavuus.

## 6.2 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, miten etäopiskelut olivat vaikuttaneet opiskelijoiden jaksamiseen. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää terveydenhoitajan tietoa/osaamista toimia ja tukea opiskelijoita pandemian/etäopiskelun aikana. Etäopiskelun vaikutuksia tarkasteltiin tässä opinnäytetyössä korkeakouluopiskelijoiden / AMK-opiskelijoiden näkökulmasta

Tämän opinnäytetyön tulosten mukaan enemmistö opiskelijoista koki etäopiskelun vaikuttaneen negatiivisesti arkeen, opiskelijat kuitenkin kokivat nukkuneensa ja syöneensä normaalisti sekä liikkuvansa enemmän. Etäopiskelun vaikutukset olivat enemmän henkisiä kuin fyysisiä. Opiskelijat olivat kokeneet etäopiskelu aikana: tylsyyttä, yksinäisyyttä, uupumusta ja ahdistusta. Yksinäisyyttä on mahdollisesti lisännyt sosiaalisten tilanteiden väheneminen etäopiskelun myötä. Rajoitusten myötä uudet opiskelijat eivät ole päässeet luomaan uusia ihmissuhteita kampukselle ja opiskelijatapahtumiin ja vanhemmat opiskelijat eivät ole päässeet ylläpitämään ihmissuhteita kasvotusten.

THL:n tekemän tutkimuksen perusteella noin 70 % korkeakouluopiskelijoista kokee opintojen vaikeutuneen. Joka viides puolestaan kertoo opiskelun helpottuneen koronaepidemian aikana. Yli puolet korkeakouluopiskelijoista kertoo yksinäisyyden tunteen lisääntyneen ja joka kolmannella opiskelijoista oli ongelmia nukkumisen suhteen. (THL 2021.) Myös

opinnäytetyön tutkimuksessa ilmeni opiskelijoiden yksinäisyys, mutta nukkuminen koettiin hyväksi. Enemmistö kyselyyn vastanneista kertoi asuvansa yksin. Etäopiskelu on lisännyt yksin olemista, kun opiskelu tapahtuu etänä, useimmiten kotoa käsin. Sekä THL:n tutkimuksen (THL 2021) että opinnäytetyön tulosten perusteella voisi päätellä, että opiskelijat tarvitsivat enemmän lähiopetusta. Osalle opiskelijoista etäopiskelu on mielekästä eikä aiheuta ongelmia opiskeluun, mutta suuri osa kaipaa lähiopetusta. Opiskelijoille tulisi tarjota mahdollisuus myös lähiopetukseen.

Mieli ry:n tekemän tutkimuksen perusteella 41 % alle 25-vuotiaista koki sosiaalisen eristämisen kuormittaneen ja heikentäneen omaa hyvinvointiaan. 61 % oli kokenut mielenterveyden ongelmia omassa elämässä tai lähipiirissä. Suurin osa vastaajista koki uupumusta (46 %) tai masennusta (40 %). Kaksi kolmesta alle 35-vuotiaasta koki ahdistuneisuutta. (Mieli RY 2021.) Samoin opinnäytetyön tutkimuksessa opiskelijoilla ilmeni uupumusta, masentuneisuutta sekä ahdistusta. Tästä voi päätellä, että etäopiskelu on vaikuttanut negatiivisesti eri ikäisten opiskelijoiden henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Henkisen hyvinvoinnin huonontumiseen on voinut vaikuttaa myös opiskelijoiden sosiaalisten tilanteiden rajoittaminen etäaikana. Opiskelijoiden on täytynyt totutella täysin uudenlaiseen opiskelutapaan, mikä on voinut osaltaan lisätä uupumusta ja ahdistusta. Vaikka fyysinen hyvinvointi olisi etäopiskelun aikana kunnossa, on henkisellä hyvinvoinnilla merkittävä vaikutus opiskelijoiden jaksamiseen ja täten opiskeluun sekä arkeen. Tulosten perusteella opiskelijoiden jaksaminen on heikentynyt.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa korostettiin ihmissuhteiden merkitystä. Etäaikana enemmistö opiskelijoista koki perheen tulleen läheisemmäksi. On mahdollista, että opiskelijoilla on ollut enemmän aikaa käydä perheidensä luona, kun opiskelu ei etäopiskeluaikana sido opiskelupaikkakunnalle. Etäopiskelun vaikutus parisuhteisiin ja seksielämään oli positiivinen, kun taas kaverisuhteisiin etäaika oli vaikuttanut negatiivisesti. Opiskelijoilla on mahdollisesti ollut enemmän aikaa olla kumppanin kanssa kotona tai nähdä kumppania, kun opiskelun vuoksi ei ole tarvinnut mennä kampukselle. Samalla kaverisuhteet ovat kärsineet sosiaalisten kontaktien vähennyttä, erilaisten koronarajoitusten myötä. Opiskelukavereiden vertaistuki koettiin kuitenkin tärkeäksi etäopiskeluaikana.

Tuloksia tarkastellessa on tärkeää muistaa, että jokaiseen kysymykseen on vastattu kaikkia vastausvaihtoehtoja. Vaikka enemmistö vastaajista olisi kokenut etäopiskelun aikana uupumusta, osa vastaajista on asiasta täysin eri mieltä. Esimerkiksi opiskeluterveydenhuollossa jokainen opiskelija tulisi kohdata yksilönä, vaikka tutkimuksesta ilmenisi, että suurin osa opiskelijoista kokee jaksamisensa huonoksi. Opiskelijoita tulisi tukea heidän omien tarpeidensa mukaan myös etäopiskelun aikana. Opinnäytetyön tulosten perusteella voidaan

olettaa, että henkinen hyvinvointi oli huonontunut, kun taas fyysinen hyvinvointi oli pysynyt samana tai lisääntynyt. Läheisten ihmissuhteiden merkitys korostui etäaikana, kun taas kaaverisuhteet olivat huonontuneet. Tästä voidaan päätellä läheisten ihmissuhteiden tärkeys poikkeusolojen aikana. Opiskelijoille tulisi lisätä mahdollisuuksia ylläpitää sosiaalisia suhteita etäopiskelusta huolimatta. Myös opiskelijoiden jaksamiseen ja henkiseen hyvinvointiin tulisi kiinnittää tarkemmin huomiota. Opiskelijoita tulisi siis tukea enemmän etäopiskelun aikana.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää esimerkiksi vuoden välein opiskelijoiden mielipiteitä etäopiskelun vaikutuksista arkeen. Tällöin näkisi muuttuuko opiskelijoiden vastaukset etäopiskeluvuosien lisääntyessä.

## Lähteet

Eksote. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystoimisto. 2022. Viitattu

25.1.2022. Saatavissa <https://www.eksote.fi/Koronavirus/Sivut/default.aspx>

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen

tutkimus. Edita. Viitattu 22.3.2021. Saatavissa <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Härmä, V., Kestilä, L. & Rissanen, P. 2020. Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. THL – Raportti 14 | 2020. Viitattu 3.2.2021.

Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN\\_ISBN\\_978-952-343-578-0.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140661/URN_ISBN_978-952-343-578-0.pdf)

LAB.fi. LAB-ammattikorkeakoulu. Lappeenrannan kampus. Viitattu 26.1.2022.

Saatavissa <https://www.lab.fi/fi/info/kampukset/lappeenrannan-kampus>

Mehiläinen. 2022. Viitattu 25.1.2022.

Saatavissa <https://www.mehilainen.fi/mielenterveys/ihmissuhteet?fbclid=IwAR1QVxJwvdDjxX6OPufDDZm802LbhvmTAf1UWLxQj2-JbwewAdb01r-gSNA>

Mielenterveyden keskusliitto. 2021. Viitattu

22.3.2021. Saatavissa <https://www.mtkl.fi/mika-askarruttaa/yksinaisyys/>

Mielenterveystalo. 2021. Viitattu 23.3.2021. Saatavissa <https://www.mielenterveystalo.fi/>

MIELI RY. 2021. Korona-aika kuormittaa nuorten aikuisten hyvinvointia. Viitattu

7.12.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/uutiset/korona-aika-kuormittaa-nuorten-aikuisten-hyvinvointia/?fbclid=IwAR1Efd7YS0huqzTM66qSyXRTnMzaYAcdagMhnRT6Vz3AMXKzH2BQR25mFu>

MIELI RY. 2021a. Viitattu 23.3.2021. Saatavissa <https://mieli.fi/fi/blogi/hyv%C3%A4-arki>

MIELI RY. 2021b. Parisuhde – vaiheesta vaiheeseen. Viitattu 7.12.2021.

Saatavissa <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/parisuhde-vaiheesta-vaiheeseen/>

Oppiportti. 2022. Viitattu 26.1.2022.

Saatavissa <https://opintopolku.fi/wp/aikuiskoulutus/mietitko-aikuiskoulutusta/opiskelumuodot/etaopiskelu-ja-verkko-opiskelu/>

Salmela-Aro, K. & Peltonen, M. 2020. Yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointi jatkaa

laskua. Viitattu 11.3.2021. Saatavissa <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/opetus-ja-opiskelu->

[yliopistossa/yliopisto-opiskelijoiden-hyvinvointi-jatkaa-laskua?fbclid=IwAR2lChYeNgi\\_JegrTjEWR6K2HxDO2nObO3-ovSXDcSkCFWaAy3h7JARva4l](#)

Suomen opiskelijakuntaliitto – SAMOK. 2020. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta. Viitattu 3.2.2021. Saatavissa <https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf> .pdf

Tek. Tekniikan akateemiset. 2020. Opiskelijatutkimus 2020: Koronan vaikutus opiskelijoihin. Viitattu 25.1.2022. Saatavissa [https://www.tek.fi/fi/palvelut-ja-edut/tutkimus/tek-tutkii-koronapandemia/opiskelijatutkimus-2020-koronan-vaikutus-opiskelijoihin?fbclid=IwAR3v8ZHEFQO6\\_kNzUEFG481sgESjnE-Df4VYl8BstPyScIEnYTVP-8OjDpM](https://www.tek.fi/fi/palvelut-ja-edut/tutkimus/tek-tutkii-koronapandemia/opiskelijatutkimus-2020-koronan-vaikutus-opiskelijoihin?fbclid=IwAR3v8ZHEFQO6_kNzUEFG481sgESjnE-Df4VYl8BstPyScIEnYTVP-8OjDpM)

THL. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Viitattu 27.11.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita?fbclid=IwAR2VLB5w6YWZRRkcL8qXbxwts5ZMxlg9rTAOa9gQuZwhZPWcr8tAzjg40yRs>

THL. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa <https://thl.fi/fi/web/infektiaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19>

THL. Terveys ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Työpaperi 37. Viitattu 24.3.2021. Saatavissa [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140643/URN\\_ISBN\\_978-952-343-579-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140643/URN_ISBN_978-952-343-579-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Viitattu 25.3.2021.

Saatavissa [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Väestöliitto. Koronan vaikutuksista parisuhteisiin ja seksielämään, 2021. Viitattu 26.1.2022. Saatavissa <https://www.vaestoliitto.fi/artikkelit/koronan-vaikutuksista-parisuhteisiin-ja-seksielamaan/>

YTHS. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Sosiaaliset suhteet. Viitattu 17.1.2022. Saatavissa <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/>

Liite 1. Saatekirje

**Sosiaali- ja terveysala**

**Saatekirje**

Terveystieteiden koulutusohjelma

Hyvät LAB-ammattikorkeakoulun opiskelijat,

Olemme LAB ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä aiheesta: ”Etäopiskelun vaikutukset AMK-opiskelijoiden arkeen”. Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää, miten etäopiskelut ovat vaikuttaneet AMK-opiskelijoiden arkeen. Tavoitteena on kootun tiedon avulla kehittää opiskelijoiden tukemista etäopiskelun aikana. Käsittelemme opiskelijoiden tuntemuksia strukturoidulla Webropol -kyselyllä toukokuussa 2021. Kyselyn vastaaminen vie 10–15 minuuttia. Webropol on netissä täytettävä helppokäyttöinen kysely.

Webropol-kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti, joten kenenkään henkilötietoja ei kerätä. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Saatekirjeen ohessa tietosuojailmoituslomake. Kyselyyn vastaamalla, annatte meille suostumuksen käyttää vastauksianne opinnäytetyössä. Jos aihe kiinnostaa teitä niin vastaattehan kyselyyn. Vastaamalla kyselyyn olet vaikuttamassa etäopiskelun tuen kehittämiseen.

Jos teillä ilmenee kysyttävää aiheeseen liittyen, olettehan yhteydessä meihin. Vastaamme mielellämme tutkimusta koskeviin kysymyksiin.

Vastauksista ja yhteistyöstä kiittäen,

Mälkönen Laura

Riukulehto Melissa

## Liite 2. Tietosuojalomake

**Laatimispäivämäärä: 5.4.2021**

**Ohje:** Täytä ao. kohdat, laatikon alla olevasta sinisestä tekstistä löytyy ohjeistusta. LABin henkilökuntaa tai opiskelijoita koskevien opinnäytetöiden tietosuojailmoitukset lähetään opinnäytetyön tutkimuslupahakemuksen mukana yksikön johtajalle.

### ***Mitä tarkoitusta varten henkilötietoja kerätään? / Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus***

Opinnäytetyössä on tarkoitus selvittää, miten koronarajoitusten mukana tuoma etäopiskelu vaikuttaa AMK-opiskelijoiden arkeen, jaksamiseen ja ihmissuhteisiin.

### ***Mitä tietoja keräämme? / Tutkimusrekisterin tietosisältö***

Sukupuoli, ikä, opiskeluala ja -vuosi.

### ***Millä perusteella keräämme tietoja? / Henkilötietojen käsittelyn oikeusperuste***

Kyselyyn vastaamalla henkilö antavaa luvan käyttää tietoja opinnäytetyössä.

### ***Mistä kaikkialta henkilötietoja keräämme / Tietolähteet***

Henkilötietoja keräämme ainoastaan rekisteröidyltä itseltään.

### ***Kenelle tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen ulkopuolelle***

Henkilötietoja ei luovuteta muille.

### **Minne tietoja siirretään? / Tietojen siirto tai luovuttaminen EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle**

Kerättyjä henkilötietoja ei siirretä EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle

### **Kerättyjen tietojen turvallinen säilyttäminen / Rekisterin suojauksen periaatteet**

Kerättyä aineistoa säilytetään lukitussa kaapissa ja ainoastaan opinnäytetyön laatijoilla on pääsy aineistoon. Tutkimuksen tulokset säilytetään kyselyn osalta Webropolin sivuilla salassalla suojattuna.

### **Kuinka kauan kerättyä aineistoa säilytetään? / Tutkimusaineiston käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen**

Aineistoa säilytetään joulukuuhun 2021 asti, jonka jälkeen se tuhoetaan asianmukaisesti.

### **Millaista päätöksentekoa? / Automatisoitu päätöksenteko**

Aineistoa käsiteltäessä ei tapahdu automaattista päätöksentekoa

### **Oikeutesi / Rekisteröidyn oikeudet**

Rekisteröidyllä on oikeus peruuttaa antamansa suostumus, milloin henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Tutkimuksen keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoja.

Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli rekisteröity katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietolainsäädäntöä.

Rekisteröidyllä on seuraavat EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaiset oikeudet:

- a) Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot.
- b) Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen.
- c) Rekisteröidyn oikeus tietojensa poistamiseen. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta, jos tietojen käsittely on tarpeen yleisen edun mukaisia arkistointitarkoituksia taikka tieteellisiä tai historiallisia tutkimustarkoituksia tai tilastollisia tarkoituksia varten, jos oikeus tietojen poistamiseen estää tai suuresti vaikeuttaa henkilötietojen käsittelyä
- d) Rekisteröidyn oikeus tietojen rajoittamiseen.
- e) Rekisteröidyn oikeus siirtää tiedot toiselle rekisterinpitäjälle.



**Tutkimusrekisterin tiedot**

Laura Mälkönen ja Melissa Riukulehto. Kyseessä on kertatutkimus, joka kestää touko-  
kuusta 2021 joulukuuhun 2021. Henkilötietoja säilytetään joulukuuhun 2021

**Rekisterinpitäjän ja yhteys henkilön tiedot**

Laura Mälkönen

Melissa Riukulehto

**Tutkimuksen suorittajat**

Laura Mälkönen ja Melissa Riukulehto.

### Liite 3. Kyselylomake

#### TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli: **a) nainen b) mies c) muu?**
2. Ikä: **a) 18–20 v. b) 21–25 v. c) 26–30 v. d) yli 30 v.**
3. Koulutusala: **a) hotelli-, ravintola- ja matkailuala b) muotoilu, kuvataide ja visuaalinen viestintä c) tekniikka d) liiketalous e) sosiaali- ja terveysala**
4. Lukuvuosi **a) ensimmäinen b) toinen c) kolmas d) neljäs f) yli neljä vuotta.**
5. Asumismuoto **a) yksin b) vanhempien luona c) seurustelukumppanin kanssa d) kimppekämpässä e) perheen kanssa**

#### ETÄOPISELUN VAIKUTUKSET

- 1. Täysin eri mieltä 2. Jokseenkin eri mieltä 3. Jokseenkin samaa mieltä 4. Täysin samaa mieltä**

6. Etäopetus on vaikuttanut arkeeni positiivisesti
7. Etäopetus on vaikuttanut arkeeni negatiivisesti.
8. Olen nukkunut normaalisti etäopiskeluvuoden aikana.
9. Olen nukkunut enemmän etäopiskeluvuoden aikana.
10. Olen nukkunut vähemmän etäopiskeluvuoden aikana.
11. Olen harrastanut enemmän liikuntaa etäopiskeluvuoden aikana.
12. Olen harrastanut vähemmän liikuntaa etäopiskeluvuoden aikana.
13. Olen syönyt normaalisti etäopiskeluvuoden aikana.
14. Olen syönyt enemmän etäopiskeluvuoden aikana.
15. Olen syönyt vähemmän etäopiskeluvuoden aikana.
16. Hyvinvointini on heikentynyt etäopiskelun vuoksi.
17. Etäopiskelu ei ole heikentänyt hyvinvointiani.
18. Olen tuntenut tylsyyttä etäopiskeluvuoden aikana.
19. Olen tuntenut yksinäisyyttä etäopiskeluvuoden aikana.
20. Olen tuntenut pelkoa etäopiskeluvuoden aikana.

21. Olen tuntenut uupumusta etäopiskeluvuoden aikana.
22. Olen tuntenut ahdistusta etäopiskeluvuoden aikana.
23. Olen tuntenut masentuneisuutta etäopiskeluvuoden aikana.
24. Olen kokenut jaksamiseni hyväksi etäopiskelun aikana.
25. Olen kokenut jaksamiseni huonoksi etäopiskelun aikana.
26. Etäopiskelu on vaikuttanut positiivisesti perhesuhteisiin. (vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat)
27. Etäopiskelu on vaikuttanut positiivisesti parisuhteeseen. (Jätä kohta tyhjäksi, jos olet sinkku)
28. Etäopiskelu on vaikuttanut positiivisesti kaverisuhteisiin.
29. Etäopiskelu on vaikuttanut negatiivisesti perhesuhteisiin. (vanhemmat, sisarukset, isovanhemmat)
30. Etäopiskelu on vaikuttanut negatiivisesti parisuhteeseen. (Jätä kohta tyhjäksi, jos olet sinkku)
31. Etäopiskelu on vaikuttanut negatiivisesti kaverisuhteisiin.
32. Etäopiskelun aikana perhe on tullut minulle läheisemmäksi.
33. Etäopiskelun aikana parisuhde on tullut minulle läheisemmäksi. (Jätä kohta tyhjäksi, jos olet sinkku)
34. Etäopiskelun aikana kaverit ovat tulleet minulle läheisemmäksi.
35. Etäopiskelun aikana perhe on tullut minulle etäisemmäksi.
36. Etäopiskelun aikana parisuhde on tullut minulle etäisemmäksi. (Jätä kohta tyhjäksi, jos olet sinkku)
37. Etäopiskelun aikana kaverit ovat tulleet minulle etäisemmäksi.