



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenna Alatalo & Terhi Suokas

ETÄOPISKELUN VAIKUTUKSET HYVINVOIN- TIIN – LÄHIHOITAJAOPISKELIJOIDEN KOKE- MUKSIA

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysala
2023

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Jenna Alatalo ja Terhi Suokas
Opinnäytetyön nimi	Etäopiskelun vaikutukset hyvinvointiin – lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	37 + 2 liitettä
Ohjaaja	Virpi Välimaa

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla Vamian lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia etäopiskelun vaikutuksista psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, oliko etäopiskelulla ollut vaikutuksia opintojen etenemiseen.

Tutkimuksen teoreettinen viitekehys koostuu hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Näihin kuuluvat sosiaalisuus, uni, liikunta ja ravitsemus. Viitekehyksessä käsitellään myös etäopiskelua, koronapandemiaa, poikkeusoloja, lähihoitajan tutkintoa ja koettua terveyttä. Aineisto kerättiin kvantitatiivisella sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi yhteensä 29 Vamian lähihoitajaopiskelijaa. Aineiston analyysi on tehty frekvenssijakaumia, ristiintaulukointia ja khiin neliötestiä käyttämällä.

Tutkimuksen tuloksista voidaan todeta, että Vaasan ammattikoulun lähihoitajaopiskelijat kokivat hyvinvointinsa keskimäärin kohtalaiseksi etäopiskelun aikana. Suurin osa vastaajista koki, että opinnot olivat edenneet suunnitellusti etäopiskelusta huolimatta. Vuonna 2021 opintonsa aloittaneet ja perheen kanssa asuvat kokivat fyysisen hyvinvoinnin hieman paremmaksi kuin muut vastaajat.

Avainsanat hyvinvointi, lähihoitajaopiskelija, koronapandemia, etäopiskelu

ABSTRACT

Author	Jenna Alatalo and Terhi Suokas
Title	The Effects of Distance Learning – The Experiences of Practical Nurse Students
Year	2023
Language	Finnish
Pages	37 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Virpi Välimaa

The purpose of this bachelor's thesis was to describe the experiences of Vamia's practical nursing students regarding the effects of distance learning on psychological, physical and social well-being. A further purpose was to find out whether distance learning had any effects on the progress of studies.

The theoretical framework of the study consisted of factors affecting well-being. These were considered to include being social, sleep, physical exercise and nutrition. The framework also discusses distance learning, the corona pandemic, exceptional circumstances, a nursing degree and perceived health. The data was collected using a quantitative electronic questionnaire. A total of 29 nursing students from Vamia answered the survey. The analysis of the data has been done using frequency distributions, cross-tabulation and the chi-square test.

From the results of the study, it can be concluded that the nursing students at Vaasa Vocational School perceived their well-being to be moderate on average. The majority of the respondents felt that their studies had progressed as planned, despite the distance learning. Those who started their studies in 2021 and live with their families experienced slightly better physical well-being than other respondents.

Keywords well-being, practical nursing student, corona pandemic, distance learning

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	9
3	KESKEISET KÄSITTEET.....	10
	3.1 Psyykinen hyvinvointi.....	10
	3.2 Uni.....	11
	3.3 Fyysinen hyvinvointi.....	12
	3.4 Liikunta.....	12
	3.5 Ravitseminen.....	12
	3.6 Sosiaalinen hyvinvointi	13
	3.7 Etäopiskelu.....	13
	3.8 Koronapandemia.....	13
	3.9 Poikkeusolot.....	14
	3.10 Lähihoitajan tutkinto.....	14
	3.11 Koettu terveys.....	14
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
	4.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu	15
	4.2 Tutkimuksen aineiston analyysi.....	15
5	TUTKIMUSTULOKSET	17
	5.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijät	17
	5.2 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöiden yhteys heidän kokemaansa psyykkiseen hyvinvointiin.....	19
	5.3 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöiden yhteys heidän kokemaansa fyysiseen hyvinvointiin	23
	5.4 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöiden yhteys heidän kokemaansa sosiaaliseen hyvinvointiin.....	26

5.5 Vastaajien kokemus opintojen etenemisestä ja kurssitehtävien palauttamisesta aikataulussa etäopiskelun aikana	29
6 POHDINTA.....	31
6.1 Tutkimuksen luotettavuus	32
6.2 Tutkimuksen eettisyys	33
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset	33
LÄHTEET	35
LIITTEET	38

TAULUKKOLUETTELO

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot.....	18
Taulukko 2. Iän merkitys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin.....	19
Taulukko 3. Sukupuolen merkitys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin.....	20
Taulukko 4. Opintojen aloituksen merkitys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin.....	21
Taulukko 5. Asumismuodon merkitys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin.....	22
Taulukko 6. Iän merkitys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin.....	23
Taulukko 7. Sukupuolen merkitys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin.....	24
Taulukko 8. Opintojen aloituksen merkitys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin.....	25
Taulukko 9. Asumismuodon merkitys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin.....	26
Taulukko 10. Iän merkitys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin.....	27
Taulukko 11. Sukupuolen merkitys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin.....	27
Taulukko 12. Opintojen aloituksen merkitys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin.....	28
Taulukko 13. Asumismuodon merkitys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin.....	29
Taulukko 14. Kysymys 23. ja 24.	30
Taulukko 15. Kysymys 25.	30

LIITELUETTELO

LIITE 1. Saatekirje

LIITE 2. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Suomen hallitus päätti 16.3.2020 asettaa maan poikkeusoloihin ja ottaa käyttöön valmiuslain keväällä 2020, koronaviruksen levitessä koko maahan. Terveyskirjaston mukaan koronavirukset ovat joukko yleisiä viruksia, jotka aiheuttavat ihmisille yleensä lieviä hengitystietulehduksia, mutta tämä Kiinasta joulukuussa 2019 maailmalle levinnyt infektio tauti on ihmisille uuden, tuntemattoman koronaviruksen aiheuttama. Tämä tauti on viralliselta nimeltään COVID-19 ja sen taudinaiheuttajavirus on SARS-CoV-2-virus. Maailman terveysjärjestö WHO julisti maaliskuussa 2020 koronavirusepidemian pandemiaksi, joka tarkoittaa, että infektio tauti on levinnyt ympäri maailmaa ja siihen sairastuu sekä mahdollisesti myös kuolee paljon ihmisiä. (Fimea 2023.)

Koronavirus luokiteltiin Suomessa yleisvaaralliseksi tartuntataudiksi, jonka vuoksi kouluissa päätettiin siirtyä lähiopetuksesta etäopetukseen. Yleisesti hyväksyttyä etäopetuksen määritelmää ei ole, mutta se sulkee pois tavanomaisen lähiopetuksen oppilaitoksissa ja myös itseopiskelun, joka tapahtuu ilman mitään opetusta tai ohjausta (Lehtinen & Nummenmaa 2012). Etäopetus toteutettiin maanlaajuisesti digitaalisissa oppimisympäristöissä, koska kokoontumisrajoitukset estivät opetuksen kouluissa ja kampuksilla.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on selvittää, vaikuttaako etäopiskelu lähihoitajaopiskelijoiden kokemaan psyykkiseen, fyysiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, onko etäopiskelulla vaikutuksia opintojen etenemiseen. Aiheen valinta perustui sen tärkeyteen ja ajankohtaisuuteen, koska useiden eri tutkimusten ja kyselyiden perusteella on tullut ilmi, että etenkin nuoret opiskelijat olivat kokeneet psyykkistä huonovointisuutta ja motivaation puutetta etäopiskelun aikana. Etäopiskelu on varmasti vaikuttanut moneen eri osa-alueeseen, joten aihetta tarkastellaan sekä psyykkisen, fyysisen että sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen tarkoitus on kuvailla lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia etäopiskelun vaikutuksesta heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena on selvittää, oliko etäopiskelulla vaikutusta heidän opintojensa etenemiseen.

Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tutkittua tietoa, jota voidaan käyttää opetuksen järjestämisen suunnittelussa mahdollisessa poikkeustilanteessa sosiaali- ja terveysalan ammatillisessa opetuksessa. Tutkimuksessa on neljä tutkimuskysymystä, jotka ovat seuraavat:

1. Miten sosiaali- ja terveysalan opiskelijat kokevat etäopiskelun vaikuttavan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa?
2. Miten sosiaali- ja terveysalan opiskelijat kokevat etäopiskelun vaikuttavan heidän fyysiseen hyvinvointiinsa?
3. Miten sosiaali- ja terveysalan opiskelijat kokevat etäopiskelun vaikuttavan heidän sosiaaliseen hyvinvointiinsa?
4. Onko etäopiskelu vaikuttanut opintojen etenemiseen?

3 KESKEISET KÄSITTEET

Tämän tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat psyykinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, ravitsemus, sosiaalinen hyvinvointi, etäopiskelu, koronapandemia, poikkeusolot, lähihoitajan tutkinto ja koettu terveys.

3.1 Psyykinen hyvinvointi

Ihminen on psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen kokonaisuus. Yksilön mielenterveys syntyy neljästä osa-alueesta, jotka ovat kulttuurilliset arvot, sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus, yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit, yksilölliset tekijät ja kokemukset. Mielenterveys jaetaan usein myös kahteen käsitteeseen; positiiviseen mielenterveyteen ja mielenterveyshäiriöihin. (Hämäläinen, Kanerva, Kuhanen, Schubert & Seuri 2019, 19–23)

WHO on määritellyt vuonna 2013 mielenterveyden hyvinvoinnin tilaksi, jossa ihminen pystyy selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa ja näkemään omat kykynsä sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan ja työskentelemään. Muun muassa yksinäisyys, syrjäytymisen uhka, turvattomuus ja köyhyys ovat mielenterveyden riskitekijöitä (Mieli 2021.) Hyvä mielenterveys on keskeinen tekijä kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa ja se vaikuttaa suuresti elämänlaatuun. Se auttaa jaksamaan arjessa ja selviytymään vastoinkäymisistä. Hyvä mielenterveys ei ole pysyvä tila, vaan se muovautuu persoonallisen kehityksen ja kasvun mukana koko elämän ajan. Ihminen, jolla on hyvä mielenterveys, omaa hyviä vuorovaikutustaitoja, myönteisen itsetunnon, elinvoimaisuutta sekä henkistä vastustuskykyä ja joustavuutta. (Mielellesi 2022.)

Omaa psyykkistä hyvinvointia voi vahvistaa pitämällä huolen riittävästä levosta ja unesta, jotka ovat merkittävä osa ihmisen hyvinvointia. Riittävä unen määrä ja säännöllinen unirytmivät auttavat jaksamaan. Myös terveellinen ravinto ja säännöllinen ateriaritmi ovat tärkeitä. Liikunta tekee hyvää sekä keholle että mielelle. Se lisää elimistössä mielihyvää tuottavia aineita. Hyvät ihmissuhteet ja läheisyys ovat

tärkeitä jokaiselle ja omista tunteista ja huolista puhuminen helpottaa oloa. Oman hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää myös harrastaa tai tehdä muita itselleen mieluisia asioita säännöllisesti, mutta myös laiskottelulle ja rentoutumiselle olisi hyvä jättää aikaa. (Yeesi 2022.)

3.2 Uni

Aikuinen tarvitsee unta 7–9 tuntia joka yö ja nuoret hieman enemmän, 8–9 tuntia. Unen tarve on kuitenkin yksilöllinen. Unen aikana kehon ja mielen voimavarat latautuvat ja elimistö palautuu rasituksesta, hermoston toiminta tasapainottuu ja vastustuskyky vahvistuu. Unessa aivot lajittelevat tietoa päivien tapahtumista ja virikkeet ja tieto jäsentyvät ymmärrettäviksi kokonaisuuksiksi. Opitut asiat tallentuvat pitkäkestoiseen muistiin. Suurin osa ihmisistä kohtaa jossain vaiheessa elämänsä uneen ja nukahtamiseen liittyviä ongelmia. Jos ongelman pitkittyvät, ne voivat haitata elämänlaatua. Yksi yleinen ongelma on viivästynyt univaihe, jossa nukkumaan meno tapahtuu hyvin myöhään, yleensä vasta aamuyöllä ja oma sisäinen kello on kuin jäljessä ympäristön aikatauluun nähden. Herääminen aamulla kouluun tai töihin on hyvin vaikeaa ja juuri nämä velvoitteet keskeyttävät unen, joka muuten kyllä jatkuisi. Viivästynyt univaihe on erityisesti nuorten ongelma ja tarkkaa syytä sille ei tiedetä. (Mieli 2021.)

Toinen uneen liittyvä ongelma on unettomuus, joka tarkoittaa jatkuvia nukahtamisvaikeuksia tai unen ylläpidon vaikeutta, joka johtaa heräilyyn öisin tai turhan aikaisiin aamuheräilyihin. Satunnaista unettomuutta esiintyy lähes kaikilla ja se voikin liittyä stressiin tai elämänmuutoksiin. Jos unettomuus kuitenkin jatkuu yli kuukauden ajan vähintään kolmesti viikossa ja vaikuttaa arkielämän toimintoihin, kyse on selvästi unihäiriöstä, johon kannattaa hakea apua terveydenhuollosta. Unettomuuden toinen puoli on liikaunisuus, jossa ihminen tuntee itsensä jatkuvasti uneliaaksi, vaikka nukkuisi riittävästi. Myös tällöin kannattaa kääntyä terveydenhuollon puoleen. Unettomuus on yleinen oire psykologisten häiriöiden, kuten masennuksen ja ahdistuksen yhteydessä. Masentuneista ja ahdistuneista nuorista suurella osalla on myös unettomuusoireita. (Mieli 2021.)

3.3 Fyysinen hyvinvointi

Fyysinen hyvinvointi koostuu yksilön kokemuksesta omasta fyysisestä terveydestään, arjessa jaksamisestaan sekä pystyvyydestään. Fyysistä hyvinvointia edistävät esimerkiksi ravitseva ruokavalio, monipuolinen liikunta ja riittävä lepo. Fyysinen hyvinvointi edistää myös psyykkistä hyvinvointia. (Tiedenäiset 2021.)

3.4 Liikunta

Jotta liikunnan harrastaminen saavuttaisi terveyshyödyt, tulisi nuorten (13–18-vuotiaiden) liikkua 1–1,5 tuntia päivässä. Liikunnan pitäisi sisältää useita, vähintään 10 minuutin jaksoja, joissa sydämen syke ja hengitys kiihtyvät. Yli kahden tunnin pituisia istumajaksoja tulisi välttää. Aikuisten (18–65-vuotiaiden) tulisi harrastaa viikoittain kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa 2,5 tuntia tai raskasta kestävyysliikuntaa 1 tunti 15 minuuttia sekä tehdä lihaskuntoa ja liikehallintaa ylläpitävää liikuntaa kaksi kertaa viikossa. (THL 2021.)

Liikunta vaikuttaa fyysiseen hyvinvointiin mm. pitämällä painon kurissa, estämällä sydän- ja verisuonisairauksia, lisäämällä kehon hallintaa, parantamalla hapenotto-kykyä ja vastustuskykyä, vahvistamalla niveliä ja luustoa sekä ehkäisemällä selkäsairauksia. Lisäksi sillä on myönteisiä vaikutuksia opiskeluun, koska se virkistää aivotoimintaa ja ajattelua, kohottaa mielialaa ja vireyttä, vähentää stressiä, helpottaa unentuloa ja lisää itsetuntoa ja näiden asioiden myötä parantaa opintosuorituksia. (Nyyti r.y 2022.)

3.5 Ravitsemus

Terveellinen ravinto on tärkeä osa ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. Ravitseminen vaikuttaa suoraan ihmisen jaksamiseen ja oleellisesti myös painonhallintaan. Ihminen tarvitsee tiettyjä ravintoaineita kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin. Keskeisimpiä ravintoaineita ovat proteiinit, hiilihydraatit ja rasva. Lisäksi ihminen tarvitsee elimistön toiminnalle välttämättömiä kivennäisaineita ja vitamiineja. Säännöllinen ateriarhythmi auttaa pitämään vireystilan hyvänä ja auttaa syömisen

hallinnassa, mikä helpottaa painonhallinnassa. Ruokakolmio auttaa ymmärtämään mistä päivän terveelliset valinnat koostuvat ja siinä ryhmitellään ruoka-aineet ravintosisällön, käyttöiheyden ja määrän mukaan. (Terveyskirjasto 2023.)

3.6 Sosiaalinen hyvinvointi

Kokemukset elämän tarkoituksellisuudesta, itsensä toteuttamisesta, henkisestä kasvusta ja sosiaalisen ympäristön hallittavuudesta sekä sen tarjoamasta hyväksynnästä muodostavat sosiaalisen hyvinvoinnin (Kokko 2017). Keskeinen osa ihmisen mielenterveyttä ja hyvinvointia ovat sosiaaliset suhteet. Joukkoon kuulumisen tunne ja tarve liittyä muihin on osa ihmisen luontaista tarvetta. Toisille ihmisille riittää, kun on pari hyvää ystävää, mutta jotkut haluavat laajemman kaveriverkoston. (YTHS 2023.)

3.7 Etäopiskelu

Etäopiskelu tarkoittaa sellaista opiskelua, jossa oppilas ja opettaja eivät ole samassa fyysisessä tilassa. Etäopiskelu voidaan tällöin toteuttaa erilaisten viestintä ja tietoteknologioiden avulla, muun muassa jaetun sähköisen liitutaulun, videoneuvottelun, sähköpostin, kirjekurssin tai tietoverkon muodossa. Erilaisia videoneuvotteluita voidaan järjestää muun muassa Zoomin, Microsoft Teamsin tai Google Meetin kautta.

3.8 Koronapandemia

Koronavirus on levinnyt joulukuussa 2019 Kiinasta maailmanlaajuisesti pandemiaksi. Pandemia on tauti, joka on levinnyt kaikkialle maailmaan. Koronaviruksen aiheuttaja on SARS-koronavirus. Koronavirus voi tarttua ilmateitse ja kosketuksen kautta sekä virus saattaa tarttua myös pinnoilta. (THL 2021.) Kausikoronavirukset aiheuttavat ihmisellä yleensä lievän hengitystieinfektion ja ne leviävät useimmiten talvella ja syksyllä. Koronavirus on yleensä henkeä uhkaamaton terveillä aikuisilla,

mutta iäkkäillä ja perussairailta potilailla infektio voi olla vaikea ja johtaa jopa kuolemaan. Vaikeiden tautimuotojen ehkäisyssä rokotteet ovat tehokkaita. (Terveyskirjasto 2023.)

3.9 Poikkeusolot

Valmiuslaissa (1552/2011) on määritelty poikkeusolo tilanteeksi, jossa viranomaisille on myönnetty poikkeukselliset toimintavaltuudet. Poikkeusoloksi voidaan määritellä muun muassa suuronnettomuus tai laajalle levinnyt vaarallinen tartuntatauti. Viranomaisten toimivaltuuksista säädetään poikkeusolojen aikana pääosin valmiuslaissa. Valmiuslaissa määritellyjä toimivaltuuksia käytetään ainoastaan silloin, jos tilanne ei ole muutoin hallittavissa. Kansalaisten normaalia elämää ja oikeuksia rajoitetaan vain, jos se on väestön suojaamiseksi välttämätöntä. (Valtioneuvosto 2023.)

3.10 Lähihoitajan tutkinto

Lähihoitajan koulutus sisältää 180 osaamispistettä, johon kuuluu ammatillisen tutkinnon osia 145 osp ja yhteisen tutkinnon osia 35 osp. Lähihoitajan koulutus on yhtä kuin sosiaali- ja terveysalan perustutkinto. (Super 2022.) Vaasan Vamialla voi pakollisten opintojen jälkeen valita osaamisalakseen ikääntyvien hoidon ja kuntoutumisen, lasten ja nuorten kasvatuksen ja hoidon, sairaanhoidon ja huolenpidon, mielenterveys- ja päihdetyön, vammaistyön tai suunhoidon (VAMIA 2022.)

3.11 Koettu terveys

Koetulla terveydellä tarkoitetaan ihmisen itse ilmaisemaa kokemusta yleisestä terveydentilastaan. Koettu terveys ennustaa esimerkiksi toimintakykyä, terveyspalveluiden käyttöä, kuolleisuutta ja laitoshoitoon päätymistä väestössä. Sosiaalinen asema on yhteydessä koettuun terveyteen, sillä korkeasti koulutetuista ihmisistä n. 25 % kokee terveytensä enintään keskitasoiseksi ja matalasti koulutetuista n. 40 %. Viime vuosina koettu terveys on kuitenkin hieman parantunut kaikissa koulutusryhmissä. (THL 2019.)

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Määrällisen tutkimuksen tarkoitus on löytää vastauksia kysymyksiin miksi, missä, mikä, paljonko ja kuinka usein. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa aineisto kerätään yleensä standardoidulla kyselyllä, jossa vastausvaihtoehdot ovat ennalta määritelty. Tutkimuksen objektiivisuutta saadaan parannettua sillä, että kaikille vastaajille kysymykset esitetään samalla tavalla. (Tilastollinen tutkimus 2023.)

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä oli Vaasan ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat.

4.1 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineistonkeruu

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Vaasan ammattiopiston lähihoitajaopiskelijat, jotka ovat opiskelleet etäopiskelun aikana.

Tutkimus toteutettiin määrällisellä e-kyselylomakkeella (Liite 2), joka laadittiin tätä tutkimusta varten. Se lähetettiin Vaasan ammattiopiston opetushenkilöstön avustamana opiskelijoiden sähköpostiin saatetekstin kanssa. Sähköpostin yhteydessä lähetettiin saatekirje (Liite 1). Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta, tavoitteesta ja kyselyyn vastaamisesta sekä tutkimuksen luottamuksellisuudesta ja vapaaehtoisuudesta. Saatekirjeessä kerrottiin myös, että kyselyyn vastataan nimettömästi ja että aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Opiskelijoilla oli neljä viikkoa aikaa vastata kyselyyn, mutta vastaamisaikaa pidennettiin kolmella viikolla, jotta vastauksia saataisiin enemmän. Tutkimuksen aineistonkeruu toteutettiin syys-lokakuussa 2022.

4.2 Tutkimuksen aineiston analyysi

Kyselylomakkeella kerätty aineisto syötettiin SPSS 26 (Statistical Package for the Social Sciences) tilastonkäsittelyohjelmaan, jossa muodostettiin havaintomatriisi. Aineiston kuvailu tapahtui tarkastelemalla frekvenssijakaumia, ristiintaulukointia

ja Khiin neliötestiä. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen numeroiden ja tilastojen avulla. Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä keskeistä on syy- ja seuraussuhteet sekä vertailu, luokittelu ja päätelmien teko tilastolliseen analysointiin perustuen. Tässä tutkimusmenetelmässä muodostetaan muuttujat taulukkomuotoon ja aineisto saatetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara. 2007, 136.)

Tähän opinnäytetyöhön laadittuun kyselylomakkeeseen taustamuuttujiksi tulivat ikä, sukupuoli, asumismuoto ja opintojen aloitusvuosi. Kyselylomakkeen väittämien vastausvaihtoehdot olivat ”eri mieltä”, ”jokseenkin eri mieltä”. ”ei samaa eikä eri mieltä”, ”jokseenkin samaa mieltä” ja ”samaa mieltä”. Summamuuttujat muodostettiin opinnäytetyön kyselylomakkeesta osioista psyykinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi, sosiaalinen hyvinvointi, sekä kysymyksistä ”oletko saanut palautettua kurssien tehtävät sovitussa aikataulussa” ja ”ovatko opintosi edenneet aikataulussa. Eri osa-alueiden summamuuttujat uudelleen luokiteltiin muodostaen summamuuttujista kolmiluokkaiset muuttujat, joiden luokat nimettiin ”heikko”, ”kohtalainen” ja ”hyvä”.

Tutkimuksessamme mitattiin Cronbachin Alphan avulla summamuuttujien sisäisiä johdonmukaisuuksia. Kahdessa summamuuttujassa Cronbachin Alpha oli alle 0,7 eli ne summamuuttujat eivät olleet johdonmukaisia. Yksi summamuuttuja oli yli Cronbachin Alphan, joten se oli johdonmukainen. Khiin neliötesti toteutui kahdessa taulukossa, eli tilastollisesti merkittävä summamuuttujia tutkimuksessamme oli iän yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ($p = 0,019$). (Taulukko 2.) Opintojen aloitusvuoden yhteys fyysiseen hyvinvointiin ($p = 0,002$). (Tietoarkisto 2023.)

Taulukoissa jätettiin mainitsematta sellaiset vastaukset, jotka olisi ollut eettisistä syistä arveluttavaa tuoda esiin.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä kappaleessa esitetään opinnäytetyönä tehtyyn tutkimukseen osallistuneiden taustatiedot sekä tutkimustulokset, jotka vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvailla lähihoitajaopiskelijoiden kokemuksia etäopiskelun vaikutuksesta heidän fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää, onko etäopiskelulla ollut vaikutusta opintojen etenemiseen. Tutkimuksen osa-alueita ovat psyykinen hyvinvointi, fyysinen hyvinvointi ja sosiaalinen hyvinvointi sekä opintojen eteneminen etäopiskelun aikana. Tutkimuksen tulokset esitetään taulukkoina, joissa tulee ilmi vastausvaihtoehdot sekä vastausmäärät lukuina ja prosentuaalisesti.

5.1 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijät

Tutkimukseen osallistui yhteensä 29 opiskelijaa. Vastaajista 64,3 % (n=18) oli 20-vuotiaita tai sitä nuorempia ja 35,7 % (n=10) vastaajista oli 21-vuotiaita tai sitä vanhempia. Enemmistö vastaajista oli naisia. Miehiä vastaajista oli kuusi ja muunsukupuolisia kaksi.

Suurin osa vastaajista, 67,9 % (n=19), asui perheen kanssa ja yksin asuvia oli 28,6 % (n=8). Vain yksi vastaaja asui kämppekaverin/seurustelukumppanin kanssa. Eniten kyselyyn vastanneista (67,8 %) oli vuosina 2022 ja 2021 opintonsa aloittaneita opiskelijoita ja noin puolet vähemmän (32,2 %) vuosina 2020 tai 2019 tai aiemmin aloittaneita. (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Kyselyyn vastanneiden taustatiedot (n = 29)

Taustamuuttujat	n	%
Ikä		
20 ja sitä nuoremmat	18	64.3
21 ja sitä vanhemmat	10	35.7
Sukupuoli		
Mies	6	21.4
Nainen	20	71.4
Muu	2	7.1
Asumismuoto		
Yksin	8	28.6
Perheen kanssa	19	67.9
Kämppäkaverin/seurustelukumppanin kanssa	1	3.6
Opintojen aloitus		
2019 tai aiemmin	5	17.9
2020	4	14.3
2021	9	32.1
2022	10	35.7

5.2 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöiden yhteys heidän kokemaansa psyykkiseen hyvinvointiin

20-vuotiaista ja nuoremmista vastaajista 11,1 % (n = 2) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi. 66,7 % (n = 12) koki psyykkisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi ja 22,2 % (n = 4) hyväksi.

21-vuotiaista ja vanhemmista vastaajista 37,5 % (n = 3) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi ja kohtalaiseksi sen koki 37,5 % (n = 3). 25 % (n = 2) koki psyykkisen hyvinvoinnin hyväksi. (p=0,019.) (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Iän yhteys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin

Koettu psyykinen hyvinvointi	% (n)	
	Ikä	
	20 ja sitä nuoremmat	21 ja sitä vanhemmat
Heikko	11.1 (2)	37.5 (3)
Kohtalainen	66.7 (12)	37.5 (3)
Hyvä	22.2 (4)	25 (2)

Miehistä 33,3 % (n = 2) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi, 33,3 % (n = 2) koki sen kohtalaiseksi ja 33,3 % (n = 2) hyväksi. Naisista 20 % (n = 4) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi ja 80 % (n = 16) koki sen kohtalaiseksi. Muun sukupuolisista 100 % (n = 2) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi. Kiiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Sukupuolen yhteys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin

% (n)

Koettu psyykinen hyvinvointi	Sukupuoli		
	Mies	Nainen	Muu
Heikko	33.3 (2)	20 (4)	100 (2)
Kohtalainen	33.3 (2)	80 (16)	0 (0)
Hyvä	33.3 (2)	0 (0)	0 (0)

Vuonna 2019 tai aiemmin opintonsa aloittaneista opiskelijoista kaikki kokivat psyykkisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi. Vuonna 2020 opintonsa aloittaneista puolet (n = 2) koki psyykkisen hyvinvoinnin heikoksi ja puolet (n = 2) koki kohtalaiseksi. Vuonna 2021 aloittaneista 22,2 % (n = 2) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi ja 77,8 % (n = 7) koki sen kohtalaiseksi. Vuonna 2022 aloittaneista 40 % (n = 4) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi, 40 % (n = 4) koki sen kohtalaiseksi ja 20 % (n = 2) hyväksi. Kiiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Opintojen aloituksen yhteys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin

% (n)

Koettu psyykinen hyvinvointi	Opintojen aloitusvuosi			
	Vuonna 2019 tai aiemmin 2020	2021	2022	
Heikko	0 (0)	50 (2)	22.2 (2)	40 (4)
Kohtalainen	100 (5)	50 (2)	77.8 (7)	40 (4)
Hyvä	0 (0)	0 (0)	0 (0)	20 (2)

Yksin asuvista 87,5 % (n = 7) koki psyykkisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi ja 12,5 % (n = 1) koki sen hyväksi. Perheen kanssa asuvista lähes puolet (n = 8) koki psyykkisen hyvinvointinsa heikoksi, 52,6 % (n = 10) koki sen kohtalaiseksi ja 5,3 % (n = 1) hyväksi. Kiiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Asumismuodon yhteys vastaajien kokemaan psyykkiseen hyvinvointiin

Koettu psyykinen hyvinvointi	% (n)	
	Yksin	Perheen kanssa
Heikko	0 (0)	42.1 (8)
Kohtalainen	87.5 (7)	52.6 (10)
Hyvä	12.5 (1)	5.3 (1)

5.3 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöiden yhteys heidän kokemaansa fyysiseen hyvinvointiin

20-vuotiaiden ja sitä nuorempien kokemus fyysisestä hyvinvoinnista etäopetuksen aikana oli heikko 5,6 %:lla (n = 1), kohtalainen 55,6 %:lla (n = 10) ja hyvä 38,9 %:lla (n = 7). 21 vuotta ja sitä vanhemmista fyysisen hyvinvoinnin koki heikoksi 37,5 % (n = 3), kohtalaiseksi 50 % (n = 4) ja hyväksi 12,5 % (n = 1). Kiiin neliötestin ehdot eivät täyttyneet. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Iän yhteys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin

Koettu fyysinen hyvinvointi	% (n)	
	Ikä	
	20 ja sitä nuoremmat	21 ja sitä vanhemmat
Heikko	5,6 (1)	37,5 (3)
Kohtalainen	55,6 (10)	50 (4)
Hyvä	38,9 (7)	12,5 (1)

Miehistä 33,3 % (n = 2) koki fyysisen hyvinvointinsa heikoksi ja 66,7 % (n = 4) kohtalaiseksi. Kukaan miehistä ei kokenut fyysistä hyvinvointiaan hyväksi. Naisista fyysisen hyvinvointinsa koki heikoksi 10 % (n = 2), kohtalaiseksi puolet (n = 10) ja hyväksi 40 % (n = 8). Muun sukupuoliset kokivat fyysisen hyvinvointinsa hyväksi 100 % (n = 2). Khiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Sukupuolen merkitys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin

Koettu fyysinen hyvinvointi	% (n)			
	Sukupuoli	Mies	Nainen	Muu
Heikko	33,3 (2)	10 (2)	0 (0)	
Kohtalainen	66,7 (4)	50 (10)	0 (0)	
Hyvä	0 (0)	40 (8)	100 (2)	

Vuonna 2019 tai aiemmin opintojen aloittaneiden kokemus fyysisestä hyvinvoinnista oli 60 %:lla (n = 3) heikko ja kohtalainen 40 %:lla (n = 2). Heistä kukaan ei kokenut fyysistä hyvinvointiaan hyväksi. Kaikki vuonna 2020 opintonsa aloittaneet kokivat fyysisen hyvinvointinsa kohtalaiseksi (n = 4). Vuonna 2021 aloittaneiden kokemus fyysisestä hyvinvoinnista oli kohtalainen 22,2 %:lla (n = 2) ja hyvä 77,8 %:lla (n = 7). Vuonna 2022 aloittaneiden kokemus fyysisestä hyvinvoinnista oli heikko 10 %:lla (n = 1), kohtalainen 60 %:lla (n = 6) ja hyvä 30 %:lla (n = 3). (p=0,002.) (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Opintojen aloitusvuoden yhteys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin

Koettu fyysinen hyvinvointi	% (n)				
	Opintojen aloitusvuosi	2019 tai aiemmin	2020	2021	2022
Heikko	60 (3)	0 (0)	0 (0)	10 (1)	
Kohtalainen	40 (2)	100 (4)	22,2 (2)	60 (6)	
Hyvä	0 (0)	0 (0)	77,8 (7)	30 (3)	

Yksin asuvista 37,5 % (n = 3) koki fyysisen hyvinvointinsa heikoksi, 50 % (n = 4) kohtalaiseksi ja 12,5 % (n = 1) hyväksi. Perheen kanssa asuvista 5,3 % (n = 1) koki fyysisen hyvinvointinsa heikoksi, 47,4 % (n = 9) kohtalaiseksi ja 47,7 % (n = 9) hyväksi. Khiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Asumismuodon yhteys vastaajien kokemaan fyysiseen hyvinvointiin

Koettu fyysinen hyvinvointi	Asumismuoto	
	Yksin	Perheen kanssa
Heikko	37,5 (3)	5,3 (1)
Kohtalainen	50 (4)	47,4 (9)
Hyvä	12,5 (1)	47,4 (9)

5.4 Tutkimukseen osallistuneiden taustatekijöiden yhteys heidän kokemaansa sosiaaliseen hyvinvointiin

20 vuotta ja sitä nuoremmista sosiaalisen hyvinvointinsa koki heikoksi 11,1 % (n = 2), kohtalaiseksi 66,7 % (n = 12) ja hyväksi 22,2 % (n = 4). 21 vuotta ja sitä vanhemmista sosiaalisen hyvinvointinsa koki heikoksi 25 % (n = 2), kohtalaiseksi puolet (n = 4) ja hyväksi neljännes (n = 2). Khiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Iän yhteys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin

Koettu sosiaalinen hyvinvointi	Ikä	
	20 ja sitä nuoremmat	21 ja sitä vanhemmat
Heikko	11,1 (2)	25 (2)
Kohtalainen	66,7 (12)	50 (4)
Hyvä	22,2 (4)	25 (2)

Miehistä kaikki koki sosiaalisen hyvinvoinnin kohtalaiseksi (n = 6). Naisista sosiaalisen hyvinvoinnin koki heikoksi 20 % (n = 4), kohtalaiseksi 40 % (n = 8) ja hyväksi 40 % (n = 8). Kaikki muunsukupuoliset koki sosiaalisen hyvinvoinnin kohtalaiseksi (n = 2). Kiiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Sukupuolen yhteys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin

Koettu sosiaalinen hyvinvointi	Sukupuoli		
	Mies	Nainen	Muu
Heikko	0 (0)	20 (4)	0 (0)
Kohtalainen	100 (6)	40 (8)	100 (2)
Hyvä	0 (0)	40 (8)	0 (0)

Vuonna 2019 tai aiemmin opintojen aloittaneiden kokemus sosiaalisesta hyvinvoinnista oli 20 %:lla (n = 1) heikko ja kohtalainen 80 %:lla (n = 4). Vuonna 2020 opintonsa aloittaneista puolet (n = 2) koki sosiaalisen hyvinvoinnin kohtalaiseksi ja puolet hyväksi (n = 2). Vuonna 2021 aloittaneiden kokemus sosiaalisesta hyvinvoinnista oli heikko 11,2 %:lla (n = 1), kohtalainen 33,3 %:lla (n = 3) ja hyvä 55,6 %:lla (n = 7). Vuonna 2022 aloittaneiden kokemus sosiaalisesta hyvinvoinnista oli heikko 20 %:lla (n = 2), kohtalainen 70 %:lla (n = 7) ja hyvä 10 %:lla (n = 1). Khiin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Opintojen aloitusvuoden yhteys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin

Koettu sosiaalinen hyvinvointi	Opintojen aloitusvuosi			
	2019 tai aiemmin	2020	2021	2022
Heikko	20 (1)	0 (0)	11,1 (1)	20 (2)
Kohtalainen	80 (4)	50 (2)	33,3 (3)	70 (7)
Hyvä	0 (0)	50 (2)	55,6 (5)	10 (1)

Yksin asuvista neljännes (n = 2) koki sosiaalisen hyvinvointinsa heikoksi, 62,5 % (n = 5) kohtalaiseksi ja 12,5 % (n = 1) hyväksi. Perheen kanssa asuvista 10,5 % (n = 2) koki sosiaalisen hyvinvointinsa heikoksi, 57,9 % (n = 11) kohtalaiseksi ja 31,6 % (n = 6) hyväksi. Kiihin neliötestin ehdot eivät toteutuneet. (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Asumismuodon yhteys vastaajien kokemaan sosiaaliseen hyvinvointiin

Koettu sosiaalinen hyvinvointi	% (n)	
	Yksin	Perheen kanssa
Heikko	25 (2)	10,5 (2)
Kohtalainen	62,5 (5)	57,9 (11)
Hyvä	12,5 (1)	31,6 (6)

5.5 Vastaajien kokemus opintojen etenemisestä ja kurssitehtävien palauttamisesta aikataulussa etäopiskelun aikana

Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista kaksi kolmasosaa (60,7 %) oli saanut palautettua kurssitehtävät aikataulussa, yksi kolmasosaa (35,7 %) oli saanut osittain palautettua aikataulussa ja 3,6 % (n = 1) ei ollut saanut palautettua kurssitehtäviä aikataulussa. Opintojen etenemiseen suunnitellusti vastattiin kyllä 78,6 % (n = 22), ei 7,1 % (n = 2) ja osittain 14,3 % (n = 4). (Taulukko 14.)

Taulukko 14. Kysymys 23 ja 24

	Kyllä	Ei	Osittain
Oletko saanut palautettua kurssien tehtävät sov-			
tussa aikataulussa?	17 (60,7%)	1 (3,6%)	10 (35,7%)
Ovatko opintosi edenneet suunnitellusti			
etäopiskelusta huolimatta?	22 (78,6%)	2 (7,1%)	4 (14,3%)

Kysymykseen 25. on tullut enemmän vastauksia kuin on ei vastanneita. Vastauksia ovat luultavimmin antaneet myös osittain vastanneet. Viisi vastaajista on sitä mieltä, että he olisivat tarvinneet enemmän ohjausta, yksi on ollut liian väsynyt etäopiskelun aikana tehdäkseen tehtäviä ja neljällä vastaajista on ollut jokin muu syy. (Taulukko 15.)

Taulukko 15. Syitä, miksi opinnot eivät olleet edenneet suunnitellussa aikataulussa etäopintojen aikana

Olisin tarvinnut lisää ohjausta	5
Minulla ei ole ollut motivaatiota	-
Aika ei ole riittänyt tehtävien tekemiseen	-
Olen ollut liian väsynyt tai ahdistunut teh-	
däkseni tehtäviä	1
Jokin muu syy	4

6 POHDINTA

Tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena tutkia, onko etäopiskelulla ollut vaikutuksia lähihoitajaopiskelijoiden psyykkiseen, - fyysiseen, -ja sosiaaliseen hyvinvointiin sekä sitä, onko etäopiskelu vaikuttanut opintojen etenemiseen. Halusimme tutkia tätä aihetta sen ajankohtaisuuden vuoksi ja siksi että mielenterveyden haasteet ovat olleet paljon puhuttu aihe viime aikoina. Halusimme nostaa myös aiheen esille, jotta etäopetusta opetusmuotona voitaisiin kehittää jatkossa enemmän yksilön tarpeita huomioivammaksi ja että saataisiin enemmän tietoa etäopetuksen vaikutuksista laadukkaan opetuksen tuottamiseen.

E-kyselylomakkeen avulla havainnoitiin, miten etäopiskelu on vaikuttanut lähihoitajaopiskelijoiden hyvinvointiin ja opintojen etenemiseen. Eri-ikäiset lähihoitajaopiskelijat Vaasan ammattiopiston 1–3 vuosikurssilta arvioivat omaa hyvinvointiaan etäopiskelun aikana. Vastausvaihtoehdot kyselylomakkeessa olivat eri mieltä, jokseenkin eri mieltä, ei samaa eikä eri mieltä, jokseenkin samaa mieltä ja samaa mieltä. Tarkoitus tutkimuksessa oli selvittää, onko taustamuuttujilla kuten, iällä, sukupuolella, opintojen aloittamisvuodella tai asumismuodolla merkitystä hyvinvoinnin kokemukseen etäopiskelujen aikana.

Tavoitteena tässä tutkimuksessa oli tuottaa uutta tietoa etäopiskelun vaikutuksista, jotta tietoa voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa vastaavanlaisissa tilanteissa, missä kaikki opetus tapahtuu digitaalisena. Erytisen tärkeää etäopetuksen kehittäminen on oppiaineissa, joissa vaaditaan erimerkiksi kädentaitoja, joita voi harjaannuttaa vain tekemällä itse. Tarkastellessa tutkimustuloksia kävi ilmi, että hyvinvointi yleisesti oli hieman parempaa vuonna 2021 ja 2022 opintojensa aloittaneilla ja että enemmistön opinnot olivat edenneet aikataulussa etäopiskelusta huolimatta.

Tutkimukseen osallistui 29 Vaasan ammattiopiston lähihoitajaopiskelijaa. Tutkimus toteutettiin sähköisellä kyselylomakkeella. Vastaaminen oli täysin vapaaehtoista. Nuorin vastaajista oli 16-vuotias ja vanhin 44-vuotias. Suurin osa vastaajista

oli kuitenkin 20 vuotta tai nuorempia. Vastanneista kuusi oli miehiä, kaksi muunsukupuolista ja loput eli valtaosa naisia. Suurin osa vastaajista asui perheensä kanssa, mikä on yhteydessä vastaajien nuoreen ikään. Kahdeksan asui yksin ja yksi seurustelukumppanin/kämppekaverin kanssa.

6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Validius on sitä, että mittari mitä tutkimuksessa käytetään, mittaa sitä mitä on tarkoitettukin mitata. Tämä on tärkeää tulosten ja luotettavuuden kannalta. Tutkimuksen reliaabelius eli luotettavuus tarkoittaa mittaustuloksen kykyä tuottaa johdonmukaisia tuloksia ja toistettavuutta. (Hirsjärvi ym. 226, 2007.)

Tutkimuksen luotettavuutta lisäävät lähteiden tuoreus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 160, 2009.) Pyrimme käyttämään lähteitä, joiden julkaisuajankohta on korkeintaan 10 vuotta sitten. Niissä lähteissä, joissa tämä kriteeri ei toteutunut, todettiin asiasisällön olevan kuitenkin tieteellisesti luotettavaa edelleen. Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että tekijöitä tutkimuksessa oli kaksi. Kyselylomakkeesta poistettiin vastaukset, joissa oli vastattu vain osittain tai muuten epäloogiset vastaukset.

Lähetimme e-kyselylomakkeen sähköisesti VAMIAN rehtorille, joka lähetti sen edelleen opettajille, jotka välittivät kyselyn opiskelijoille. Vastaajia kyselyyn saimme 29 ja vastaajia suositellaan olevan noin 50, joten tämä vaikutti tutkimuksen luotettavuutta heikentävästi. Jos kysely olisi lähetetty esimerkiksi vuotta aikaisemmin olisi niitä opiskelijoita ollut enemmän vastaajina, jotka olivat opiskelleet etäopiskelun aikana.

Ennen kyselylomakkeen laatimista perehdyimme aiheeseemme keräämällä tietoa aiheeseemme liittyen ja tarkastelemalla mitkä asiat vaikuttavat ihmisen hyvinvointiin, sekä mitä etäopiskelu digitaalisessa ympäristössä tarkoittaa.

6.2 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimustyön tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja hyvän tieteellisen käytännön eettisten ohjeiden mukaan. Näitä toimintatapoja ovat huolellisuus, rehellisyys ja tarkkuus tulosten tarkastelussa, esittämisessä ja arvioinnissa. Eettisesti kestävä tutkimus, - ja tiedonhankintamenetelmät kuuluvat myös hyvään tieteelliseen käytäntöön. (TENK 2012.)

Tutkimuslupa anottiin virallisesti Vaasan ammattikoululta ja tutkimus aloitettiin vasta sen jälkeen, kun lupa oli saatu. Tutkimukseen osallistujille kerrottiin saatekirjeen yhteydessä tutkimuksen tarkoituksesta, vastaamisajan kestosta ja siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista eikä vastauksista voi päätellä vastaajan henkilöllisyyttä. Saatekirjeessä kerrottiin myös, että vastaukset käsitellään luottamuksellisesti.

Tietoja säilytettiin ja käsiteltiin koko työskentelyn ajan luottamuksellisesti salasanalla suojattuna tietokoneella ja ulkopuoliset eivät päässeet näkemään tutkimusaineistoa. Aineistoa käytettiin vastaajan anonymiteettiä säilyttäen eikä tuloksia voinut yhdistää kehenkään henkilöön. Vastaajille tai sen toteuttajille ei aiheutunut kuluja ja tutkimusaineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytetyönä tehtävän tutkimuksen aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen. Positiivinen vaikutus opinnäytetyön tekemiseen on ollut molemmille tekijöille mielenkiintoinen aihe, minkä tulokset kiinnostavat luultavimmin myös monia muita. Varsinkin opetuslalla työskenteleville tämäntyyppiset tutkimukset tuottavat varmasti uutta hyödyllistä tietoa opetuksen laadun parantamiseen myös digitaalisessa oppimisympäristössä. Tämän opinnäytetyön haastavin osuus on ollut teoriaosuuden rajaaminen ja oikeiden käsitteiden löytäminen sekä niiden avaaminen, koska ihmisen hyvinvointiin vaikuttaa niin moni asia. Tutkimustuloksissa ei

havaittu mitään yhtä selkeää tuloksiin vaikuttanutta taustamuuttujaa, vaan vastaukset olivat aika tasaisesti samankaltaisia. Opinnot olivat edenneet suurimmalla osalla vastaajista suunnitellusti etäopiskelusta huolimatta. Tutkimuksen tulosten luotettavuuteen vaikutti heikentävästi se, että vastaajia oli vain 28.

Jatkotutkimusaiheena voisi muutaman vuoden kuluttua selvittää, miten etäopiskelu on vaikuttanut opiskelijoiden työllistymiseen, ja alalla pysymiseen tai onko sillä ollut vaikutusta mihinkään. Lisäksi voisi tutkia onko etäopiskelulla ollut vaikutusta etäopiskelussa opiskelleiden opiskelijoiden valmistumiseen. Näitä tutkimuksia voisi myös käyttää digitaalisessa oppimisympäristössä toteutettavaan opetuksen kehittämiseen.

LÄHTEET

Anttila V-J. 2019. Koronavirus (SARS-CoV-2, Covid-19). Terveyskirjasto Duodecim. Viitattu 21.4.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01257#s1>

Fimea. Kansalaisen lääketieto. Pandemia. Viitattu 21.4.2022. <https://www.fimea.fi/ammattilaiset/influenssa/pandemia>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Viitattu 21.3.2023. <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki. Tammi.

Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C. & Seuri, T. 2019. Mielenterveyshoitotyö. Helsinki. Sanoma Pro Oy.

Kankkunen, P & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOY Pro.

Kokko, K. 2017. Mitä mielen hyvinvointi on? Jyväskylän yliopiston julkaisuarkisto. Viitattu 9.3.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/54842/1/kokkomielenhyvinvointi.pdf>

L 29.12.2011/1552. Valmiuslaki. Finlex. Viitattu 08.05.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2011/20111552>

Lehtinen E., & Nummenmaa M. 2012. Etäopetuksen lumo: kansainvälinen kirjallisuuskatsaus. Turun yliopisto. Oppimistutkimuksen keskus. Viitattu 22.4.2022. https://etaopetus.files.wordpress.com/2012/03/etaopetuksen_lumo.pdf

Mieli. Psykkinen mielenterveys on menestystekijä. Viitattu 08.05.2021. <https://mieli.fi/fi/vaikuttaminen/vaikuttaminen-mielenterveyteen>

Mieli. 2021.Vahvista mielenterveyttäsi. Mielenterveys ja arjen taidot. Palauttava uni. Tavallisimpia uniongelmia. Viitattu 3.5.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/palauttava-uni/tavallisimpia-uniongelmia/>

Mielellesi. Psykkinen hyvinvointi. Viitattu 3.5.2022. <https://www.mielellesi.fi/psykkinen-hyvinvointi>

Nyyti Ry. Opiskelijoille. Opi elämäntaitoa. Liikkuminen. Viitattu 3.5.2022. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/liikkuminen/>

Super. Työelämässä. Ammatillinen koulutus. Lähihoitajan koulutus. Viitattu 19.4.2022. <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/ammattillinen-koulutus/lahihoitajan-koulutus/>

THL. 2021. Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. Liikuntasuosituksset. Viitattu 3.5.2022. <https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/liikuntasuosituksset>

THL. 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Terveys. Koettu terveys. Viitattu 21.4.2022. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/koettu-terveys>

THL. Koronavirus selkokielellä. Viitattu 08.05.2021. <https://thl.fi/fi/web/infektiotaudit-ja-rokotukset/ajankohtaista/ajankohtaista-koronaviruksesta-covid-19/materiaalipankki-koronaviruksesta/koronavirus-selkokielella>

Tietoarkisto. Tuni. Menetelmäopetus. Mittaaminen. Luotettavuus. 2008. Viitattu 17.4.2023. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/luotettavuus.html>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 2.4.2023. <https://tenk.fi/fi/tiedevilppi/hyva-tieteellinen-kaytanta-htk>

Tuuma. Mitä on kokonaisvaltainen hyvinvointi? Tiedenäiset. 2021. Viitattu 9.3.2022. <https://www.tuumakustannus.fi/artikkelit/kokonaisvaltainen-hyvinvointi>

Valtioneuvosto. Aineistoon viittaaminen. Aineistoon viitattu 19.3.2023. <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/poikkeusolot>

Vamia. Koulutukset. Ammatillinen perustutkinto. Lähihoitaja. Viitattu 21.4.2022. <https://vamia.fi/tutkinto/lahihoitaja/>

Yeesi. Tutustu. Mielen terveyden edistäminen. Viitattu 3.5.2022. <https://www.yeesi.fi/tutustu/mielen-terveyden-edistaminen/>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Aineistoon viittaaminen. Viitattu 19.3.2023. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielen-terveys/sosiaaliset-suhteet/>

LIITTEET

LIITE 1 Saatekirje

Hyvät lähihoitajaopiskelijat!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita Vaasan ammattikorkeakoulusta ja teemme opin-
näytetyönä tehtävää tutkimusta etäopiskelun vaikutuksista hyvinvointiin.

Tarkoituksenamme on selvittää, minkälaisia vaikutuksia etäopiskelulla on ollut fyysi-
seen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin ja onko sillä ollut vaikutusta opintojen
etenemiseen. Tavoitteena on myös saada uutta tutkittua tietoa, jota voidaan käyttää
opetuksen järjestämisen suunnittelussa mahdollisen poikkeustilanteen aikana.

Vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista ja se tapahtuu nimettömänä eikä vastauk-
sista voi päätellä henkilöllisyyttäsi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja tutki-
musaineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua. Tutkimukselle on saatu tutkimus-
lupa.

Vastaamiseen menee aikaa alle 10 minuuttia ja kysymykset ovat monivalintakysymyk-
siä, joihin saat valita sopivimman vastauksen valmiista vaihtoehdoista. Kysely on auki
neljä viikkoa, 28.10. saakka. Pääset kyselylomakkeeseen linkkaamalla seuraavaa link-
kiä:

Tutkimus valmistuu joulukuussa 2022 ja on sen jälkeen luettavissa Theseus-julkaisu-
arkistossa.

Olisimme kiitollisia, jos ehtisitte vastata kyselyymme. Kiitos jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin: opiskelijat Jenna Alatalo ja Terhi Suokas sekä tutkimuksen oh-
jaava opettaja Virpi Välimaa.

LIITE 2 Kyselylomake

<https://e-lomake.puv.fi/elomake/lomakkeet/10918/lomake.html>

Etäopiskelun vaikutukset hyvinvointiin-kysely
Lomake on ajastettu: julkisuus aikaa 28.9.2022 16:30 ja päättyy 18.11.2022 23:59

Taustamuuttajat

Ikä vuosina

Sukupuoli Mies
 Nainen
 Muu

Opiskeluaika
Milloin olet aloittanut opinnot Vamiassa? Vuonna 2019 tai aiemmin
 Vuonna 2020
 Vuonna 2021
 Vuonna 2022

Asumismuoto
Asumismuoto Yksin
 Kotona perheen kanssa
 Kämpäkaverin/seurustelukumppanin kanssa
 Muu

Valitse vastausvaihtoehdoista 1-5 se, joka kuvaa parhaiten kokemustasi etäopiskelun aikana.

1 = eri mieltä
2 = jokseenkin eri mieltä
3 = ei samaa eikä eri mieltä
4 = jokseenkin samaa mieltä
5 = samaa mieltä

Psyykinen hyvinvointi etäopiskelun aikana

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
5. Olen kärsinyt unettomuudesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Olen tuntenut itseni väsyneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Olen nukkunut vähintään 8 h yössä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Olen kokenut oloni virkeäksi päivisin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Olen kokenut ahdistusta etäopiskelun vuoksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Olen kokenut opiskelu-uupumusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Olen tuntenut itseni motivoituneeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Etäopiskelu ei ole vaikuttanut harrastamiseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Fyysinen hyvinvointi etäopiskelun aikana

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
13. Olen syönyt päivittäin lounaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Lounas on ollut usein pikaruokaa/valmisruokaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Olen syönyt päivittäin aamupataa ja välipaloja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Etäopiskelu ei ole vaikuttanut liikumiseeni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Yhtämittaiset istumajaksot eivät ole ylittäneet yli 2 tuntia	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Olen käyttänyt päihtettä (alkoholi, tupakka, huumeet) enemmän etäopiskelun aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sosiaalinen hyvinvointi etäopiskelun aikana

	Eri mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Samaa mieltä
19. Olen pitänyt yhteyttä muihin ihmisiin yhtä paljon kuin lähiopetuksen aikana	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Olen kaivannut muiden ihmisten läheisyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21. Olen kokenut yksinäisyyttä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22. Olen saanut tarvittaessa puhua jonkun kanssa mieltä askarruttavista asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23. Minusta oli mukava palata kouluun etäopiskelun jälkeen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opintojen eteneminen

24. Oletko saanut palautettua kurssien tehtävät sovitussa aikataulussa etäopiskelusta huolimatta? Kyllä
 En
 Joissain kurseissa, mutta ei kaikissa

25. Ovatko opinnot edenneet suunnitellusti etäopiskelusta huolimatta? Kyllä
 Ei
 Osittain

26. Jos vastasi ei, mikä siihen on ollut syynä? Ollisin tarvinnut lisää ohjausta
 Minulla ei ole ollut motivaatiota
 Aika ei ole riittänyt tehtävien tekemiseen
 Olen ollut liian väsynyt tai ahdistunut tehtäkseni tehtäviä
 Jokin muu

Tietojen lähetyks

Tallenna

Järjestelmän Eduix E-lomake 3.1, www.e-lomake.fi