

## **Etäopiskelun hyödyt ja haitat**

Aloimme tekemään tutkimusta etäopiskelun hyödyistä ja haitoista terveytteen liittyen, vallitsevan korona tilanteen ja etäopiskelun vuoksi. Korona tilanteen vuoksi Suomen koulut mukaan lukien Nivalan lukio siirtyi etäopetukseen keväällä 2020. Tästä voi mielestämme koitua hyötyjä ja haittoja. Hyötyjä voi olla esimerkiksi olla pidemmät yöunet ja sosiaalisen kanssakäymisen lisääntyminen perheen kanssa. Haittoja voi olla esimerkiksi tehtävien runsaus, kouluruoan puuttuminen, rutiinien pois jääminen sekä sosiaalinen kanssakäyminen kavereiden kanssa voi vähentyä tai voi lakata kokonaan.

Valitsimme tutkimuksen menetelmäksi kyselyn, koska tilanne oli juuri sillä hetkellä käynnissä, joten kyselystä saimme reaaliaikaista tietoa ja mielipiteitä oppilailta. Kyselyn avulla saimme kerättyä paljon tietoa aiheesta. Kysely on myös helppo ja tehokas keino saada mielipiteitä ja tutkittua kyseistä asiaa.

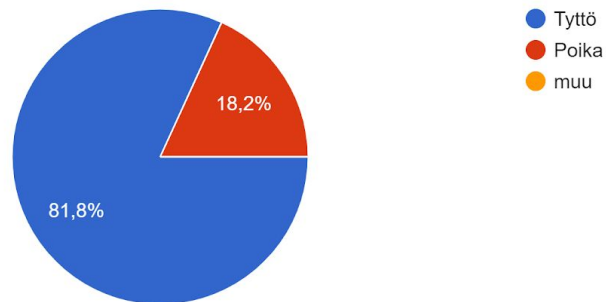
Tämän tilanteen ja siitä johtuvien seurausten vuoksi teimme kyselytutkimuksen Nivalan lukion opiskelijoille. Kyselytutkimuksemme Nivalan lukion opiskelijoille on sekoitus määrällistä ja laadullista tutkimusta.

Turun yliopiston tutkimuksen mukaan etäopiskelu oli opiskelijoille vaativaa. Mekin ajattelimme etäopiskelun tuovan enemmän haittoja kuin hyötyjä. Arvioimme etäopiskelun haittoiksi syntyvän mm. arkiliikunnan väheneminen, tehtävien paljous ja sosiaalisten kanssakäymisien vähentymisen. Turun yliopisto teki tutkimus hankkeen jossa analysoitiin etäopiskelua eri näkökulmista. Turun yliopisto keräsi aineistoa opiskelijoilta, opettajilta sekä vanhemmilta. Turun yliopiston tutkimus oli paljon tarkempi ja siihen vastasi enemmän ihmisiä. Turun kyselyyn vastasi myös opettajat ja opiskelijoiden vanhemmat joten vastanneita tuli enemmän ja sitä kautta tutkimuksen luotettavuus parani. Meidän ja Turun kyselystä voidaan päätellä ettei etäopiskelu sopinut kaikille.

## Kyselyn Tulokset

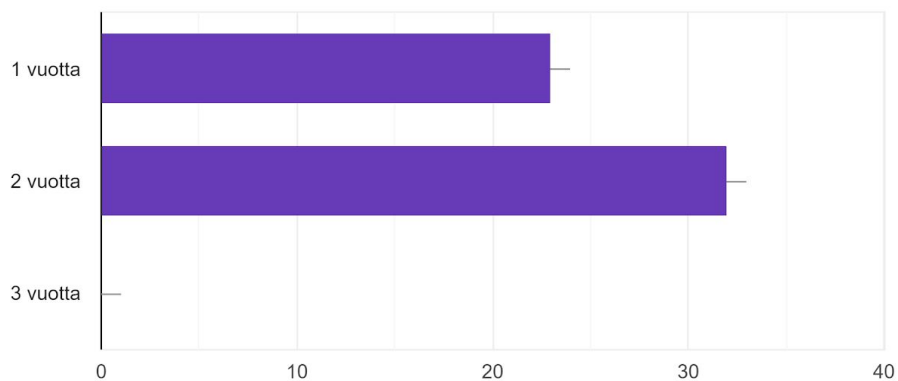
Oletko tyttö vai poika?

55 vastausta



Mitä vuotta opiskelet lukiossa?

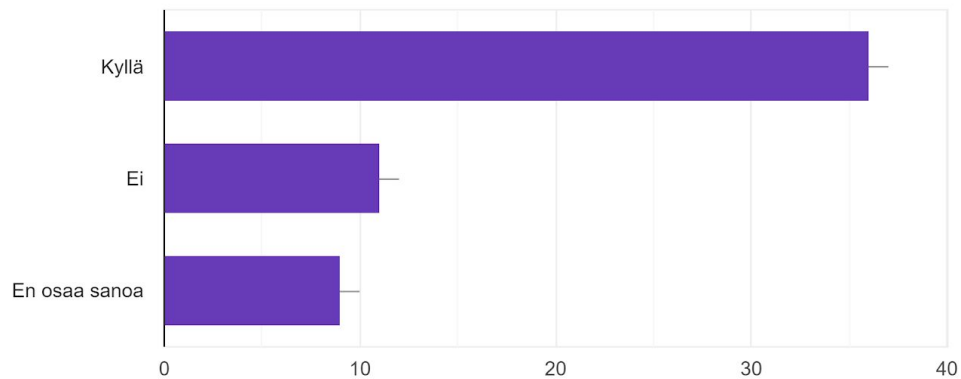
55 vastausta



Kyselyyn vastanneita opiskelijoita oli 55 henkilöä. Vastanneista 81.8% oli tyttöjä ja 18.2% poikia ja muu sukupuoli ei vastanneita. Vastanneista lukion opiskelijoista 41.8% oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita, 58.2% oli toisen vuoden opiskelijoita ja kolmannen vuoden opiskelijoita ei ollut lainkaan.

1. Onko etäopiskelu mielestäsi raskaampaa, kuin koulussa opiskelu?

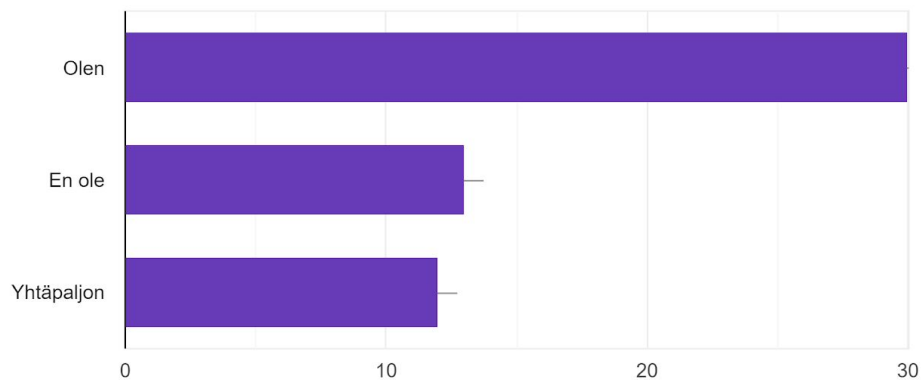
55 vastausta



1. Onko etäopiskelu mielestäsi raskaampaa kuin koulussa opiskelu? 65.5% vastanneista oli sitä mieltä että etäopiskelu oli raskaampaa kuin koulussa opiskelu, 20% vastanneista opiskelijoista oli sitä mieltä että etäopiskelu ei ollut raskaampaa kuin koulussa opiskelukaan ja 16.4% ei osannut vastata kysymykseen.

2. Oletko tehnyt enemmän tehtäviä kotona, kuin koulussa?

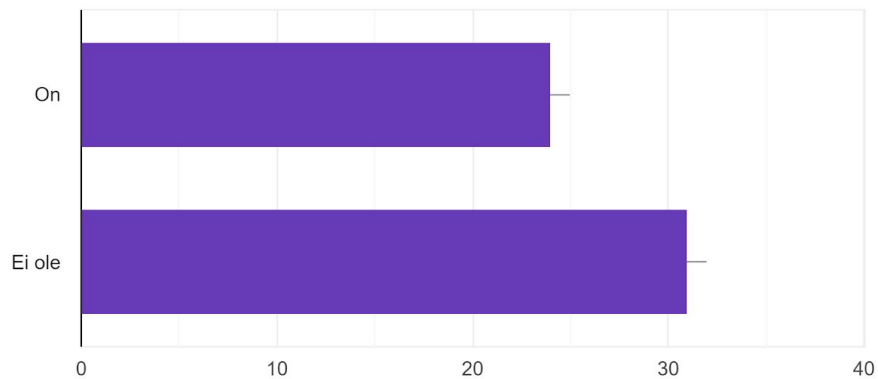
55 vastausta



2. Oletko tehnyt enemmän tehtäviä kotona kuin koulussa? 54.5% vastanneista oli tehnyt enemmän tehtäviä kotona kuin koulussa, 23.6% ei ollut tehnyt sen enempää tehtäviä kotona kuin koulussa ja 21.8% vastanneista teki yhtä paljon tehtäviä etänä kuin koulussa.

Onko kouluruoan puuttuminen vaikuttanut sinun päivittäiseen ruokailuusi?

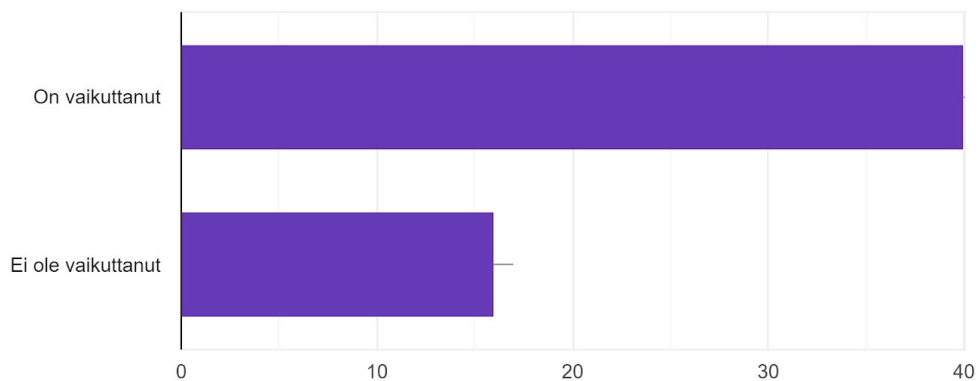
55 vastausta



3. Onko kouluruoan puuttuminen vaikuttanut sinun päivittäiseen ruokailuusi? 43.6% oli sitä mieltä että kyllä on ja 56.4% oli sitä mieltä että kouluruoan puuttuminen ei vaikuttanut heidän ruokailuihin.

4. Onko etäopiskelu vaikuttanut sinun unirytmiiin? Jos on niin vastaa kysymykseen 5.

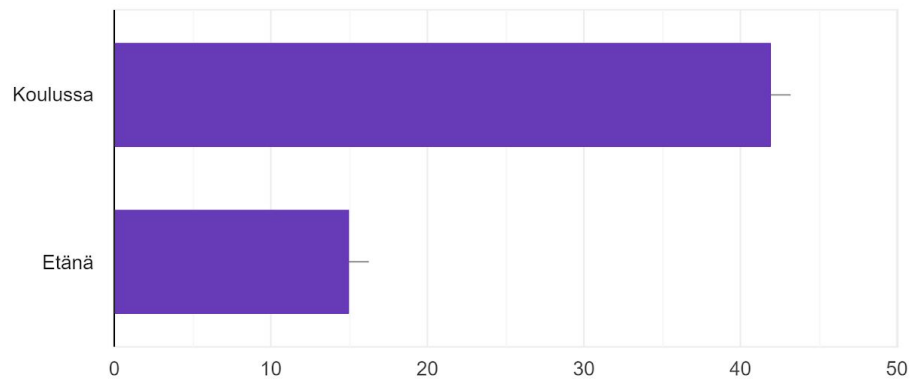
55 vastausta



4. Onko etäopiskelu vaikuttanut sinun unirytmiiin? 70.9% oli sitä mieltä että etäopiskelu oli vaikuttanut unirytmiiin ja 29.1% oli sitä mieltä että etäopiskelu ei ole vaikuttanut heidän unirytmiiin. Etäopiskelu on vaikuttanut vastanneiden unirytmiiin muunmuassa pitempään nukkumisella, pitempään valvomisella, tulee nukkuttua paremmin ja tehtävien tekeminen yöllä.

6. Opiskelisitko mielummin koulussa vai etänä?

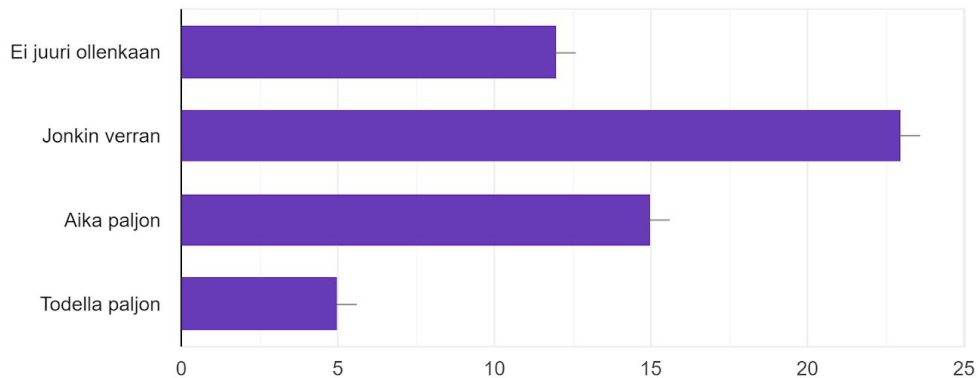
55 vastausta



5. Opiskelisitko mielummin koulussa kuin etänä? 76.4% vastanneista oli sitä mieltä että he opiskelisivat enemmän koulussa ja 27.3% vastasi että he opiskelisivat enemmän etänä.

7. Onko etäopiskelu vaikuttanut sinun sosiaalisiin suhteisiin?

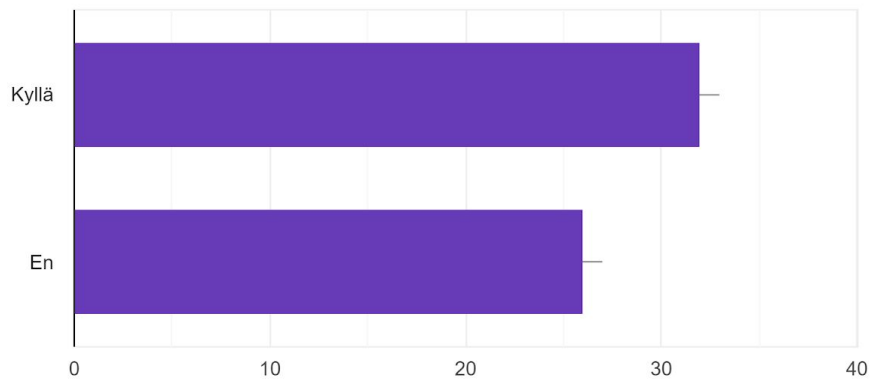
55 vastausta



6. Onko etäopiskelu vaikuttanut sinun sosiaalisiin suhteisiin? 21.8% oli sitä mieltä että ei juuri ollenkaan, 41.8% oli sitä mieltä että jonkin verran, 27.3% oli sitä mieltä että aika paljon ja 9.1% oli sitä mieltä että oli muuttunut todella paljon.

8. Oletko stressaantunut? Jos olet vastaa kysymykseen 9.

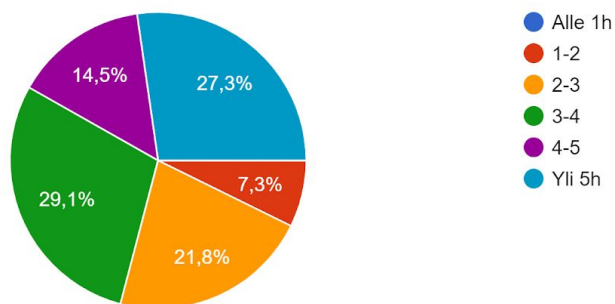
55 vastausta



7. Oletko stressaantunut? Vastanneista 58.2% oli sitä mieltä he ovat stressaantuneita etäopiskelun takia ja 47.3% vastanneista olivat sitä mieltä että he eivät ole stressaantuneita. Opiskelijoilla oli esimerkiksi huimausta, pahoinvointia, päänsärkyä ja hikoilua.

11. kuinka paljon käytät aikaa koulutehtävien tekemiseen?

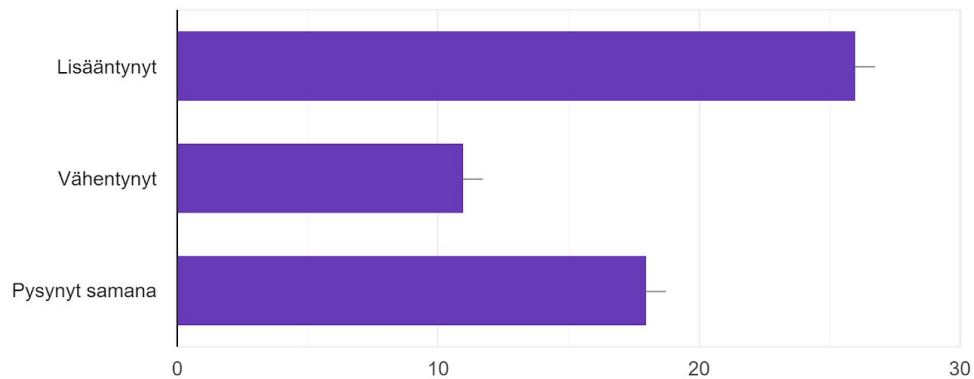
55 vastausta



8. Kuinka paljon käytät aikaa koulutehtävien tekemiseen? 7,3% käyttää aikaa tehtävien tekoon 1-2 tuntia, 21,8% käyttää aikaa 2-3 tuntia, 29,1% käyttää tehtävien tekemiseen 3-4 tuntia, 14,5% käyttää aikaa 4-5 tuntia ja 27,3% vastanneista opiskelijoista käyttää tehtävien tekemiseen yli 5 tuntia aikaa.

12. Onko sinun liikunta määrä lisääntynyt tai vähentynyt etäopiskelun kautta?

55 vastausta

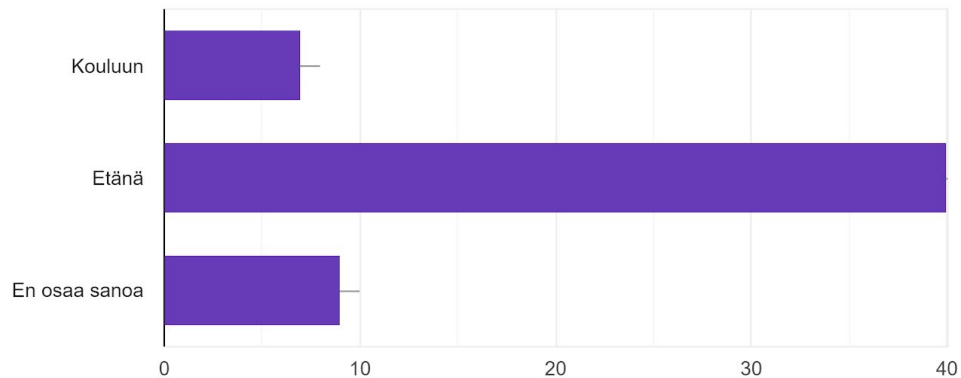


9. Onko sinun liikuntamäärä lisääntynyt tai vähentynyt etäopiskelun aikana?

47.3% vastanneista kertoi että heidän liikuntamääränsä on lisääntynyt etäopiskelun aikana, 20% vastaajista kertoi heidän liikuntamääränsä vähentyneen, 32.7% vastaajista kertoi liikuntamäärän pysyneen samana.

Haluaisitko palata kouluun vai jatkaa etänä kesään asti?

55 vastausta



10. Haluaisitko palata kouluun loppu lukuvuodeksi vai jatkaa etäopiskelun kesään asti?

12.7% vastanneista oli sitä mieltä että he haluaisivat palata kouluun loppu lukuvuodeksi, 72.7% vastanneista oli sitä mieltä että he haluaisivat olla etäopetuksessa kesään asti, 16,4% vastanneista ei osaa sanoa.

**Pohdinta:**

Tutkimuksen perusteella vastanneet opiskelijat olivat sitä mieltä että etäopiskelu on raskaampaa kuin koulussa opiskelu joten opiskelijat haluaisivat opiskella mielummin koulussa kuin etänä, mutta vallitsevan korona tilanteen vuoksi opiskelijat haluaisivat opiskella etänä vuoden loppuun ja palata lähiopetukseen seuraavaksi lukuvuodeksi. Opiskelijat joutuivat tekemään enemmän tehtäviä etäopetuksen aikana ja tämä voi lisätä joillakin opiskelijoilla muunmuassa enemmän stressiä. Stressi voi aiheuttaa enemmän esimerkiksi päänsärkyä, huonovointisuutta ja väsymystä, joten opiskelusta tulee entistä haastavampaa. Etäopetuksessa opettajien pitämät livetunnit kävivät vähiin, joten suurimman osan opiskeltavista asioista joutui opettelemaan itse kotona. Sekin lisäsi työmäärää hurjasti.

Suurimalla osalla kouluruoan puuttuminen vaikutti opiskelijoiden normaaliin ruokailu tottumuksiin ja siitäkin voi koitua terveydellisiä ongelmia. Muunmuassa lounaan puuttuminen kokonaan ja tämä vähentää päivittäistä energian ja ja elimistölle tärkeiden aineiden saamista. Lounaan puuttuminen voi myös lisätä napostelua nälän tunteen takia. Tämä lisää painonnousua ja keskivartalolihavuutta. Kouluruoan puuttuminen voi myös lisätä yksipuolista syömistä, joka voi aiheuttaa elimistölle puutostilan eli elimistö ei saa tarpeeksi ravinteita.

Uni on ihmisellä tärkeää, koska syvässä unessa ihmisen aivot palautuvat ja päivällä opitut asiat jäävät paremmin mieleen. Suurimmalla osalla opiskelijoista unirytmiksi muuttui, koska ei tarvinnut välttämättä herätä niin aikaisin ja osa aloitti tekemään tehtäviä vasta illalla ja teki tehtäviä yömyöhään asti, josta koitui ongelmia unirytmien kanssa siten, että nukkumaan meno viivästyi ja herääminen venyi myöhempään. Toisaalta osa opiskelijoista sai nukuttua paremmin ja rauhallisemmin etäopiskelun aikana.

Sosiaaliset suhteet eli "kaverisuhteet" vaikuttavat ihmisen terveyteen ja mielialaan positiivisesti sekä auttaa jaksamaan ja pitää mielen virkeänä päivän yli. Suurimmalla osalla opiskelijoista etäopiskelu oli jotenkin vaikuttanut

sosiaalisiin suhteisiin, esimerkiksi kaverien näkeminen vähentyi etäopiskelun ja suurien tehtävien määrän takia. Tämä voi vaikuttaa terveyteen negatiivisesti muunmuassa aiheuttaen masennusta, väsymystä ja alakuloisuutta.

Opiskelijat opiskelivat etäopetuksen aikana enemmän kuin koulussa, suurin osa opiskelijoista teki suuremman määrän tehtäviä kotona etäopetuksen aikana kuin lähiopetuksessa. Tehtävien paljous voi vaikuttaa terveyteen sekä oppimiseen negatiivisesti ja osittain positiivisesti. Tehtävien paljous voi vaikuttaa terveyteen ja oppimiseen muunmuassa väsymyksenä, stressinä, yönien vähenemisenä, mutta toisaalta opiskeltavat asiat saattaa joillakin opiskelijoilla jäädä paremmin mieleen silloin kun ne joutuu opiskelemaan alusta asti itse.

Liikunnalla on suuri merkitys jokapäiväiseen jaksamiseen ja liikunnan kautta aivot pysyvät virkeinä. Etäopiskelun aikana opiskelijat kokivat saaneensa liikuntaa enemmän kuin lähiopetuksen aikana. Tämä voi johtua siitä että kotona opiskelu ei välttämättä ole niin tarkkaa, joten tehtävien välissä ehtii käydä esimerkiksi ulkoilemassa tai pelaamassa jotain. Lähiopetuksessa taas opiskelu on tarkempaa ja ulkoiluun ja pelien pelaamiseen tehtävien välissä ei jää aikaa, kun joutuu istumaan vaan koulunpenkillä.

Tutkimuksessa on mielestämme hieman heikko validiteetti, koska tutkimuksessa tulee vain ne asiat esille, joita oli tarkoitus tutkia. Lisäksi vastanneet olivat vain meidän omasta koulustamme ja kaikki opiskelijat eivät edes vastanneet kyselyyn. Emme ole tutkijoita, joten kyselyn laatukin saattaa olla hieman heikko. Tutkimuksen luotettavuus on mielestämme hyvä, koska tutkimuksesta näkee sen että opiskelijat ovat perehtyneet ja tehneet kyselyn huolella. Luotettavuutta kasvattaa myös se että me olemme samassa tilanteessa kuin muutkin opiskelijat, joten voimme samaistua muiden vastauksiin. Kyselyn sukupuolijakauma on hieman heikko, koska vastanneista suurin osa oli tyttöjä, joten kyselyn vastaukset eivät ole täysin luotettavia. Mutta kyselystä ei tule selville viihtyvätkö he mieluummin koulussa vai

etäopetuksessa, mutta kyselyssä tulee esille hyvin tutkittavaan asiaan tarvittavat tiedot.

Suurin osa oli sitä mieltä että etäopiskelu oli kannattavaa koronatilanteen aikana, mutta tehtäviä oli aivan liikaa. Opiskelijat kuitenkin haluavat palata lähiopetukseen seuraavaksi lukuvuodeksi. Johtopäätöksenä tulimme siihen tulokseen, että etäopiskelu oli terveyden kannalta osittain negatiivista ja osittain positiivista. Etäopiskelu oli negatiivista tehtävien paljouden ja niistä koituvien seurausten takia. Tehtävien paljous vaikutti muunmuassa unirytmiin, syömiseen, stressitasot nousi sekä sosiaaliset suhteet väheni. Etäopiskelu vaikutti positiivisesti opiskelijoiden liikkumiseen.

Lähteet: tutkimuksen tulokset, lehtiartikkeli, omat tiedot tilanteesta ja oppikirja.  
<https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/alustavien-tutkimustulosten-mukaan-etaopiskelu-korona-aikana-oli-oppilaille>