



Osaamista
ja oivallusta
tulevaisuuden
tekemiseen

Sofia Mensola & Paula Hurme

Opiskelijoiden kokemuksia digiopiskelusta sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

14.11.2019

Tekijä(t) Otsikko	Paula Hurme, Sofia Mensola Opiskelijoiden kokemuksia digiopiskelusta sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen
Sivumäärä Aika	22 sivua + 10 liitettä 14.11.2019
Tutkinto	Sairaanhoitaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Sairaanhoitotyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Sairaanhoitotyön suuntautumisvaihtoehto
Ohjaaja(t)	Lehtori, Eila-Sisko Korhonen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia digiopiskelusta sekä sen hyvinvointi- ja terveysvaikutuksista. Tavoitteena on tuottaa tietoa nykyisille ja tuleville ammattikorkeakouluopiskelijoille, sekä koulutusten suunnittelijoille.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisin menetelmin e-lomakkeen avulla. E-lomake lähetettiin kolmen eri vuosikurssin sairaanhoitajaopiskelijoille. Opinnäytetyö sisältää teoriapohjan sekä analysoidun aineiston. E-lomake keskittyi lähinnä verkko-opiskeluun ja sen hyvinvointi ja terveysvaikutuksiin. Aikaisemmista tutkimuksista saatiin opinnäytetyöhön laajemmin tietoa erilaisista digitaalisista oppimismenetelmistä. Tietoa opinnäytetyön teoriapohjaan haettiin kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista. E-lomakkeista saatu informaatio analysoitiin sisällönanalyysimenetelmällä. Analyysissä otettiin huomioon vain tutkimuskysymyksiin vastaavat tiedonantajien vastaukset.</p> <p>E-lomakkeeseen vastasi 23 sairaanhoitajaopiskelijaa, joista suurin osa on opintojensa keskivaiheilla. Keskeisinä positiivisina tuloksina saatiin opiskelijoiden kokemuksia opintoaikataulun suunnittelun vapaudesta ja verkko-opiskelun itsenäisyydestä, sekä vapaa-ajan riittävydestä omiin harrastuksiin. Negatiivisina tuloksina ilmenee verkko-opiskelun tuoma vastuu oman opintoaikataulun suunnittelussa sekä tietokoneella työskentelystä aiheutuvat fyysiset oireet.</p> <p>Johtopäätöksenä voidaan päätellä, että positiivisten kokemusten lisäksi, opiskelijat kokevat digiopiskelulla olevan paljon negatiivisia vaikutuksia. Tässä tulee kuitenkin huomioida pieni, vain 23 tiedonantajan, otanta. Tuloksia voidaan hyödyntää tulevien verkkokurssien suunnittelussa sekä tulevien tutkimusten tietopohjana.</p>	
Avainsanat	terveys, hyvinvointi, digiopiskelu; haastattelututkimus

Author(s) Title	Paula Hurme, Sofia Mensola Students' Experiences of Digital Learning and The Effects It Has on Their Health and Wellbeing
Number of Pages Date	22 pages + 10 appendices 14 November 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Nursing and Health Care
Specialisation option	Nursing
Instructor(s)	Lecturer, Eila-Sisko Korhonen
<p>The purpose of this study was to research the experiences nursing students have of digital learning and the effects it has on their health and wellbeing. The aim was to produce information for current and future students and the studying planners.</p> <p>We conducted the study with qualitative methods using an e-questionnaire form. The e-questionnaire was sent to nursing students of three different years. The study contains the theory base and the analysed materials. In the questionnaire we focused mostly on web learning and the health and wellbeing effects web learning has. Earlier studies provided more information on different types of digital learning methods. We searched for information, to form the theory base of the study with, in national and international databases. The data gathered from the e-questionnaire we analysed using a content analysis method. Only the answers with content answering to the research questions were noted in the analysis.</p> <p>In total 23 nursing students filled the e-questionnaire, most of whom have done half of their studies. The students experience on the freedom they have planning their studies, the independence in e-learning and the increased free time were noted as the major positive results in the questionnaire. The increased responsibility in planning their studies and the physical effects that working on a computer can cause were noted as negative effects.</p> <p>From this we concluded that in addition to positive experiences, the students experience a lot of negative effects with digital learning. However, we must note the small sample size of 23. The results can be used as a base for future studies and in designing of future web courses.</p>	
Keywords	Health, Wellness, E-learning; Interview research

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Käsitteitä	2
2.1	Hyvinvointi	2
2.2	Terveys	3
2.3	Verkko-opinnot	5
2.3.1	Tieto- ja viestintäteknikka	5
2.3.2	Vuorovaikutus verkko-opinnoissa	6
2.3.3	Oppimisympäristö	7
3	Aiheesta tehdyt tutkimukset	8
3.1	Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset vuosilta 2012 ja 2016	8
3.2	Digitaalisen opiskelun hyödyt ja haitat	9
3.3	Digitaaliset oppimismenetelmät	10
3.3.1	Virtuaaliset oppimispelit	11
3.3.2	Videoneuvottelu	11
3.3.3	Mobiilioppiminen	12
3.3.4	Blogit	12
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset	13
5	Opinnäytetyömenetelmät	13
5.1	Aineiston keruumenetelmä	13
5.2	Aineiston keruu	14
5.3	Induktiivinen sisällönanalyysi	14
6	Tulokset	15
6.1	Taustatietoja vastaajista	15
6.2	Kokemuksia digiopiskelusta	18
6.3	Kokemuksia hyvinvoinnin ja terveyden vaikutuksista	19
6.4	Hyvinvoinnista huolehtiminen	20
6.5	Opiskelijoiden suorittamat verkko-opinnot	20
7	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	21
8	Pohdinta	22
	Lähteet	

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Opinnäytetyön aineistonkeruulomake

Liite 3. Taulukko 1

Liite 4. Taulukko 2

Liite 5. Kuvio 1

Liite 6. Kuvio 2

Liite 7. Kuvio 3

Liite 8. Taulukko 3

Liite 9. Kuvio 4

Liite 10. Taulukko 4

1 Johdanto

Suomessa on seurattu opiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia jo useiden vuosien ajan erilaisten opiskelijaterveyskyselyiden avulla. Korkeakouluopiskelijoille tehtyjen terveys- tutkimusten mukaan Suomessa on menty pitkällä ajanjaksolla positiivisempaan suuntaan tupakoinnin, alkoholinkäytön ja liikunnan osalta, kun taas opiskelijoiden henkinen pahoinvointi ja masennusoireet ovat lisääntyneet. Korkeakouluopiskelijoiden psyykkiset vaikeudet ovat 2000-luvun aikana yleistyneet. Vuoden 2012 ja 2016 tutkimusten välillä ei ole kuitenkaan tapahtunut merkittävää kasvua psyykkisistä vaikeuksista kärsivien määrässä. Noin kaksi kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien määrä on neljän vuoden aikana lisääntynyt merkittävästi. Vuonna 2012 36 % harrasti kuntoliikuntaa kaksi kertaa viikossa ja vuonna 2016 jo 60 %. (Kunttu – Pesonen – Saari 2017.)

Verkossa tapahtuva opiskelu lisääntyy jatkuvasti ja lähiopetustunteja vähennetään tulevaisuudessa yhä enemmän, jolloin opiskelijoilta vaaditaan kykyä ja motivaatiota itsenäiseen opiskeluun. Opiskelijalta vaaditaan myös hyviä tietoteknisiä taitoja, sillä opetus tapahtuu usein erilaisilla työalustoilla esimerkiksi Moodlen, pilvipalvelujen ja Adobe Connect (AC)-luentojen välityksellä. Kurssin opetus voi toteutua myös täysin verkossa, jolloin opiskelijan täytyy itsenäisesti suunnitella, kuinka kannattaa aikatauluttaa tehtävien tekeminen ja löytää tarvittavan teoreettisen tiedon. Digitaalisuutta hyödynnetään työelämässä yhä enemmän, jolloin on hyödyllistä, että opiskelijat ovat saaneet jo koulutuksen aikana kokemusta digitaalisista työskentelymenetelmistä. Tämän kaltaiselle tutkimukselle on tilausta ja tutkittua tietoa hoitoalojen koulutuksesta tarvitaan. Tietoa tarvitaan muun muassa oppimisen sisällöistä ja menetelmistä sekä terveydenhuollon koulutuksen kehittämisestä. (Salminen – Peltonen – Virtanen 2016.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, miten Metropolia Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat kokevat digiopiskelun, ja kuinka he kokevat sen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa ja terveyteensä. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa nykyisille ja tuleville sairaanhoitajaopiskelijoille. Tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää myöhemmin työelämässä käytettävien verkkokoulutusten tietopohjaksi koulutusten suunnittelijoille. Tutkimuskysymyksemme ovat: 1. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on digiopiskelusta? 2. Miten opiskelijat kokevat digiopiskelun vaikuttavan hyvinvointiin ja terveyteen?

Taustatiedoiksi ja opinnäytetyön perustaksi etsimme tutkittua tietoa kansainvälisistä ja kotimaisista tietokannoista, muun muassa Medic, Cinahl ja Pubmed. Olemme hakeneet lisäksi tietoa Terveysportista ja Finnasta. Käytimme lähteinä myös alan kirjallisuutta sekä hoitotieteellisiä artikkeleita. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisilla menetelmillä Metropolian sosiaali- ja terveysalan opiskelijoille e-lomakkeen avulla. E-lomakkeista saamamme tulokset analysoitiin sisällönanalyysi menetelmällä.

2 Käsitteitä

2.1 Hyvinvointi

Mitä on hyvinvointi ja miten sitä voidaan mitata? Hyvinvointia voidaan tarkastella kolmelta eri osa-alueelta, joita ovat terveys, materiaallinen ja koettu hyvinvointi sekä elämänlaatu. Hyvinvoinnin käsite ymmärretään suomenkielessä yksilöllisenä hyvinvointina sekä yhteisötason hyvinvointina. Yhteisötason hyvinvointiin voidaan lukea esimerkiksi toimeentulo, työ ja koulutukseen liittyvät asiat sekä ympäristö ja elinolot. Yksilölliseen hyvinvointiin katsotaan kuuluvaksi sosiaaliset suhteet, positiiviset tunteet itsensä toteuttaminen, kokonaisvaltainen terveys, sosiaalinen pääoma sekä onnellisuus. (THL.)

Koettua hyvinvointia voidaan tarkastella yleisellä elämänlaadulla. Ihmisen oma asenne ja hyvän elämän määrittely, miellyttävä tekeminen, sosiaaliset suhteet sekä itsensä arvostaminen kuuluvat mitattaviin tekijöihin. Sosioekonomisilla tekijöillä on merkitystä ja selvä yhteys koettuun hyvinvointiin ja terveyteen mikä korostuu silloin, kun puhutaan aineellisista hyvinvoinnin ulottuvuuksista eli tuloista, omaisuudesta ja asumistasosta tai niiden hankkimisen edellytyksistä koulutukseen, ammattiin tai asemaan työelämässä. Tämä kaikki näkyy väestöryhmien välisinä eroina hyvinvoinnissa. (THL.)

Silloin kun halutaan tutkia ihmisten hyvinvointikokemuksia, on tärkeää huomioida mitä tietoa tutkimuksella halutaan saada ja mitä menetelmää tulee käyttää, jotta saavutetaan haluttu tieto. Kokemukset ihmisten hyvinvoinnista vaihtelevat hyvin sensitiivisistä aiheista (sairaus, ahdistus, tuska, kipu ja väkivaltakokemus) koettuun hyvinvoinnin käsitteeseen, johon liittyvät hyvä terveys, sosiaaliset suhteet sekä liikunnan ja ravinnon merkitys terveyteen. Kun halutaan kerätä ja tuottaa tietoa tutkimusten avulla ihmisten hyvin-

vointiin ja terveyteen liittyvistä kokemuksista, tulee huomioida eettiset kysymykset ja niiden ratkaiseminen. Eettisiä kysymyksiä ja ratkaisuja on syytä tarkastella etenkin silloin, kun kyseessä on sensitiivinen ihmisen terveyteen liittyvä kokemuksellinen tieto. (Koivisto, Sandelin, Perttula 2014.)

Ihmisten hyvinvointia voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta erilaisten teorioiden ja mallien kautta. Lisäksi ihmisten hyvinvointia voi lisätä toisten ihmisten tai yhteisössä auttaminen. Ihminen, joka voi hyvin onkin paljon tekemisissä perheensä, työnsä ja yhteisönsä kanssa. Voimme myös tarkastella hyvinvointia toimintaresursseina: yhteisyys-suhteet (loving), itsensä toteuttamisen muodot (being), yksilön voimavarojen käyttö (doing), elintaso (having), ystävyys-suhteet ja kuuluminen johonkin (belonging). Jokaisen ihmisen kokemus on muotoutunut eri aiheista elämäntilanteen ja historiansa mukaan, eikä sitä näin ollen voi verrata muiden ihmisten kokemuksiin. Jokainen ihminen on oma persoonansa, jolle on kehittynyt omanlainen temperamentti, perimä ja sisäinen todellisuus ympäristöyhteyksien ohjaamana. Jokaisen ihmisen kokemus on ainutlaatuinen, kokonaisvaltainen ja yksilöhistoriallisesti muodostanut merkityksiä ja kertomuksia itsestään, muusta todellisuudesta ja elämäntilanteestaan. (Koivisto ym. 2014.)

2.2 Terveys

Omaan terveyteen voi vaikuttaa ja terveyttä sanotaan usein elämän voimavaraksi, sitä voi kasvattaa tai kuluttaa. Elämän aikana terveyspääomaa kerätään sekä menetetään sikiöstä vanhuuteen, ja suurimmillaan pääoma on noin 30-vuotiaana. Tämän jälkeen pääoma alkaa kulumaan enemmän kuin kertymään. Terveys perustuu muun muassa siihen mitä aikaisemmin on tapahtunut ja tulevaan terveyteen voimme vaikuttaa tämän päivän päätöksillä ja teoilla. (Huttunen 2018.) Terveiden edistäminen on tärkeä tekijä väestön terveyteen vaikuttamisessa, eikä tavoitteena ole pelkästään tautien ehkäisy, vaan myös terveyteen vaikuttavien suotuisten tekijöiden edistäminen. Terveiden edistämisen keskeisenä tavoitteena voidaan pitää terveellisiä elintapoja eri keinoin, koska epäterveellisillä elintavoilla on vahvasti merkitystä sairastavuuteen sekä kuolleisuuteen. Tämä myös selittää miksi on sosioekonomisia terveyseroja väestön eri ryhmien välillä. (Sihto – Karvonen, 2016: 12.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittää terveyden olevan täydellisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Määritelmä on saanut voimakasta kritiikkiä sen

saavuttamisen mahdottomuuden vuoksi. Myöhemmin määritelmää on muutettu korostamalla terveyden dynaamisuutta ja "spirituaalisuutta". Terveys on tilana muuttuva, jolloin sairauksilla sekä fyysisellä ja sosiaalisella elinympäristöllä on vaikutusta. Ihmisen omilla kokemuksilla, arvoilla ja asenteella on kuitenkin suurempi merkitys. (Huttunen 2018.)

Terveys koetaan eri tavoin ja tärkeintä on se, miten ihminen määrittää oman terveytensä, vaikka se voi olla erilainen kuin lääkärin arvio tai toisen ihmisen käsitys. Ihminen voi arvioida omaa terveyttään tavoitteidensa ja ympäristönsä (fyysinen ja sosiaalinen) kautta, sekä tuntee itsensä terveeksi, vaikka hänellä olisi vaikea vamma tai sairaus, joihin saa hoitoa. On helppo löytää esimerkkejä terveyden suhteellisuudesta, jolloin pieni sormivamma ei vaikuta historianopettajan elämään, kun taas konserttiviulistille se olisi katastrofi. Koettuun terveyteen liittyvät vahvasti riippumattomuus, autonomia, kyky ja päättäväisyyttä omista toimista ja teoista sekä itsestä huolehtiminen. Terveiden edistämisen sanastossa (Health Promotion Glossary 1998) sanotaan, että terveyden oikeudenmukaisuus määritellään siten, että kaikilla on tasapuolisesti mahdollisuus kehittää sekä ylläpitää terveyttään. (Sihto ym. 2016.) Ihminen kokee terveytensä yleensä paremmaksi silloin, kun hänen elämänsä on omissa ohjaksissa. (Huttunen 2018).

Viimeisen parin vuosikymmenen aikana esillä on ollut paljon terveystieteellisiä puheenvuoroja, sekä on tehty runsaasti tutkimuksia terveyden sosiaalisista määrittäjistä. Aihepiireinä ovat erityisesti olleet sairauksien sosiaaliset syyt, sosioekonomiset terveyserot ja terveyden eriarvoisuus. Terveiden sosiaalisia määrittäjiä on ajateltu jonkinlaisena katkokäsitteenä lähestymistavoille, joissa tarkastellaan terveyden edistämistä laajemmin, kuin mitä biomedikaalinen ja riskikäyttäytymistä koskeva tutkimus ovat tavallisesti rajanneet. (Palosuo 2016: 38–39.)

Sosiaalisuus-käsitteellä halutaan viitata sen perusmerkityksellä, sosiaalisen vuorovaikutuksen säännönmukaisuuteen sekä sosiaalisiin rakenteisiin, jotka näkyvät yhteiskunnallisissa instituutioissa muun muassa luokkarakenteena. Aina ei voida pitää sosiaalisuuden viitealuetta kovin selkeänä ja se voi sisältää laajimmillaan myös kulttuuriset ja taloudelliset tekijät. Sosiaaliset taustatekijät ovat makrotasolla yhteiskuntamme rakenteellisia tekijöitä sisältäen myös sosiaaliset suhteet, vuorovaikutuksen, perhesuhteet, sosiaaliset verkostot sekä sosiaalisen tuen. Myös sosiokulttuurinen elämäntapa ja elämäntyyli voidaan liittää rakenteellisiin tekijöihin. (Palosuo – Sihto – Lahelma – Lammi-Taskula – Karvonen 2013.)

2.3 Verkko-opinnot

Verkko-opintojen käsitteellä tarkoitetaan tietoverkkoa, jota hyödynnetään verkko-opiskelussa. (Tilastokeskus.) Suomea pidetään useissa tietoyhteiskuntavisioiden maailman kärkimaiden joukossa olevana osaamis- ja vuorovaikutusyhteiskuntana. Suomalaisissa koululaitoksissa kulmakiviä ovatkin tasa-arvo sekä opettajan ammattitaito, jolla on rooli autonomisena opetuskäytänteiden kehittäjänä sekä oppimisen arvioitsijana. Jotta pysymme mukana jatkuvasti muuttuvassa yhteiskunnassamme, tulee jokaisen huolehtia omasta oppimisestaan ja itsensä kehittämisestä. Keskustelu tulevaisuuden avaintaidoista ja tietoyhteiskuntavalmiuksista (eng. 21st century skills) luo haasteita opettajalle työhönsä oppimisen tukijana, sekä niiden kehittämiseen ja arviointiin. (Häkkinen – Juntunen – Laakkonen 2011: 51.)

2.3.1 Tieto- ja viestintäteknikka

Tieto- ja viestintäteknikka tukee parhaimmillaan avaintaitojen kehittämistä ja arviointia. Se myös nähdään yhtenä oppimisen ja opetuksen laatua kehittävä vaihtoehtona, joka luo uusia oppimisympäristöjä ja kehittää omaa ajattelua ja yhteistä tiedonrakentelua. On herännyt epäilyjä siitä, etteivät institutionaalisen koululaitoksemme nykyiset käytännöt kykene erityisen hyvin vastamaan näihin haasteisiin. (Häkkinen ym. 2011: 52.)

Kansallisen ennakoitiverkoston “oppiminen ja koulutus-tulevaisuustyöryhmä” on todennut raportissaan (Hautamäki 2008), että muuttuneet oppimisen toimintaympäristöt asettavat lisää vaatimuksia opetukselle ja koulutukselle. Perusasioiden osaaminen ei enää riitä vaan on kyettävä omaksumaan, luomaan ja yhdistelemään hyvinkin nopeasti uutta tietoa. Työryhmän näkemys on, että oppiminen on se mekanismi, jolla voidaan sopeutua muutoksiin sekä tarttua niiden tuomiin mahdollisuuksiin. Työryhmä katsoo myös, että näiden mahdollisuuksien ja nykyisen koulutuksen välillä on kuilu. Työryhmä esittää toimenpiteinä kuilun pienentämiseksi ja oppimisen edistämiseksi, että integroitaisiin fyysisten, virtuaalisten, sosiaalisten ja mentaalisten oppimisen tilojen rakentamista. (Häkkinen ym. 2011: 52).

Opettajat kokevat, että on haastavaa integroida tieto- ja viestintäteknikka sisältymään opetukseen. Haasteita luovat asenteet ja käsitykset tekniikan käytöstä opetuksessa sekä asiat liittyen opettajien pedagogisiin taitoihin, ohjelmistoihin, laitteisiin sekä niiden saatavuuteen. Opiskelijoilla voi esiintyä myös haasteita tieto- ja viestintäteknikan käytössä.

Esimerkiksi Oulun ammattikorkeakoulussa oppilaiden verkko-osaamista testataan opintojen alussa tehtävällä, jossa opiskelijat kuvaavat omaa verkko-opiskeluosaamistaan, käyttökokemuksiaan sekä verkkotuen tarvettaan. Opiskelijat työskentelevät pienryhmissä itsenäisesti verkko-oppimisympäristöä hyödyntäen. Ryhmät on pyritty muodostamaan niin, että mukana on sekä kokeneita, että aloittelevia verkko-opiskelijoita, jolloin opiskelijoiden tieto- ja viestintätekniiset taidot tai niiden puuttuminen eivät olisi esteenä opintojen etenemiselle. (Paaso – Henner 2014.)

2.3.2 Vuorovaikutus verkko-opinnoissa

Verkkoympäristössä vuorovaikutusta määrittää se, miten osallistujat luovat tilan ja miten he toimivat tilassa eli ottavat sekä saavat tilaa vuorovaikutusprosesseissa. Ensimmäisenä voidaan tarkastella tilaa verkossa reflektiivisenä tilana, jossa suuntaudutaan sekä omia että toisten ajatuksia kohti. Jotta näistä voi tulla tietoiseksi, edellyttää se aktiivista havainnointia, tutkistelua sekä arviointia. Toiseksi voidaan tarkastella tilaa verkossa yhteisöllisenä ja diskursiivisena vuorovaikutuksen tilana, joka muodostuu oppimisyhteisön keskusteluissa ja toiminnassa. Yhteisössä toimiminen edellyttää oman position hakeamista ja saavuttamista sekä vuorovaikutuksessa asemoitumista. (Heikkinen – Kallio 2014: 220–221.)

Tuoreimmassa ja laajasti tietoyhteiskunnan tulevaisuutta pohtivassa sekä julkisuutta saaneessa ”Kestävän kasvun malli” (Manuel Castells & Pekka Himanen raportissa, Valtioneuvoston kanslian julkaisusarja 22/2013) kommunikaatiokoneista todetaan, että tietoverkostoissa viestinnän toimiminen edellyttää joustavuutta, sopeutumiskykyä, verkostoitumista, horisontaalisuutta, sanoilla ilmaisemisen taitoa, innovaatioita, moniulotteisuutta sekä kykyä ajatustenvaihtoon. (Merilampi 2014: 78.) Verkossa vuorovaikutukselle kehykset muodostavat tilan rakenne ja toimintakulttuuri. Nämä yhdessä määrittävät osallistujien yksityisyyttä, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutuksen muotoja. (Heikkinen – Kallio 2014: 220–221.)

Tietokonevälitteisen viestinnän ja vuorovaikutuksen ominaispiirteinä voidaan pitää tekstipohjaisuutta, persoonattomuutta, eriaikaisuutta sekä tehtäväkeskeisyyttä. Sen yhteyteen on liitetty myös sosiaalinen vihjeettömyys, joka tarkoittaa, että verkkovuorovaikutuksessa ei synny tarpeeksi kokemuksia sosiaalisesta läsnäolosta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettei tietokonevälitteinen viestintä olisi niin vihjeetöntä, kuin oletetaan. Tie-

tokonevälitteinen kommunikaatio voidaan hyvinkin kokea vuorovaikutteisena ja sosiaalisena sekä normeja ja omia sääntöjä noudattavana vuorovaikutuksena. (Partinen 2011: 125–126.)

Ryhmätyöskentely verkossa vapauttaa opiskelijoita ilmaisemaan mielipiteitään avoimemmin, kuin kasvokkain tapahtuvan työskentelyn aikana. Opiskelijat saattavat verkossa työskentelyn aikana lähentyä jopa niin paljon, että he alkavat kertoa toisilleen yksityiskohtaisia asioita henkilökohtaisesta elämästään. Ryhmän jäsenet ottavat myös työskentelyn edetessä enemmän riskejä ja ilmaisevat kyseenalaisiakin ideoita, koska he uskovat saavansa tukensa muilta jäseniltä. Tämä saattaa johtaa siihen, että opiskelijat sanovat huomaamattaan toisia jäseniä loukkaavia asioita, jolloin ryhmän kesken syntyy konflikteja. (Palloff – Pratt 2013: 162–163.)

2.3.3 Oppimisympäristö

Oppimisympäristö käsitteenä tarkoittaa tilaa, yhteisöä sekä toimintakäytäntöä, jonka tehtävänä on edistää oppimista. Käsite on saanut alkunsa tarpeesta, jolla korostetaan opettajajohtoisesta opetuksesta erottuvia käytäntöjä. Oppimisympäristökäsitteeseen liitetään myös usein ajatus oppijan aktiivisesta oppimisesta, ongelmälähtöisyys, vuorovaikutuksessa oppiminen sekä oppimisen kokonaisvaltainen oppimisprosessi. Erilaisten oppimisympäristöjen tarkoituksena on saada opiskelija mahdollisimman hyvään vuorovaikutukseen opittavan asian kanssa. Ihmiset ovat hyvin erilaisia oppijoita ja hahmottavat todellisuutta kukin omalla tavallaan. Tietoverkostot tarjoavat nykypäivänä laajasti erilaisia äänellisiä ja kuvallisia dokumentteja kirjallisten rinnalle. Toisille audiovisuaaliset aineistot avaavat ilmiön ratkaisevasti ja tehokkaammin kuin pelkkä kirjallinen esitys. Voidaan siis ajatella, että uudet oppimisympäristöt tehostavat oppimista. (Helakorpi – Aarnio – Majuri 2010: 125–126.)

Verkko-oppimisympäristö (engl. Learning management system, LMS) on oppimisympäristö, joka käsittää laajan ohjelmiston, johon on liitetty verkkokurssin sisältöä. Siihen kuuluvat myös verkko-opiskelussa tarvittavat keskustelu-, julkaisu- ja hallintatyökalut. (Helakorpi ym. 2010: 14.) Ohjelmistot ovat hyvin samankaltaisia työkaluiltaan, ja on lähinnä tottumus- ja makuasia mikä niistä tuntuu toimivammalta. (Suominen – Nurmela 2011: 14).

Koska verkossa tapahtuva opetus on hyvin aikaa vievää ja erittäin vaativaa, verkko-opetus tulisi suunnitella ja strukturoida hyvin. Verkkokeskustelun ohjaamiseen vaaditaan

opettajalta kehittyneitä dialogin taitoja, jotta voidaan saavuttaa mahdollisimman syvätehoista ja vaikuttavaa oppimista ilman, että keskustelu jäisi pintajutusteluksi. Verkko-opetus voi toteutua kokonaan virtuaalisena, tietoverkossa tapahtuvana opiskeluna tai siihen voidaan sisällyttää myös lähi- ynnä muuta opetusta, jonka rinnalla on myös muun muassa verkko-ohjausta. Tietoverkon ansiosta voidaan toteuttaa uudenlaisia ja monipuolisia verkkokursseja. (Helakorpi, ym. 2010: 135.)

3 Aiheesta tehdyt tutkimukset

3.1 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukset vuosilta 2012 ja 2016

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö) tutkittiin korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, sekä niihin vaikuttavia tekijöitä. Korkeakouluopiskelijoilta kysyttiin myös mitä mieltä he ovat terveystutkimuksista, sekä mitä terveystutkimuksia he käyttävät. Lisäksi selvitettiin opiskelijoiden opiskelukykyyn vaikuttavia asioita. Neljän vuoden välein tehtävän terveystutkimuksen avulla voidaan muun muassa kehittää korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksia. Molemmissa tutkimuksissa oli mukana kysymyksiä muun muassa internetin käytöstä. (Kunttu – Pesonen – Saari 2017.)

Vuodesta 2012 on tapahtunut muutos opiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksessa. Vuoden 2016 tutkimuksessa suurempi osa koki hyvinvointinsa hyväksi kaikilla osa-alueilla, verrattuna vuoden 2012 tutkimukseen. Oirekyselyssä todetaan kuitenkin monien psyykkisiä- ja yleisoireita kokeneiden osuuden kasvaneen. (Kunttu ym. 2017.)

Tutkimuksissa saatiin selville, että suurimmalla osalla korkeakouluopiskelijoista oli jokin terveydenhuollon ammattilaisen diagnosoima usein toistuva sairaus tai vamma. Näitä olivat muun muassa selkäkipu, väsymys, iho-oireet sekä psyykkiset oireet. Vuoden 2016 terveystutkimuksessa vain 28 % vastaajista ilmoitti, että heillä ei ole mitään terveysongelmia. Tämä prosenttiosuus onkin pysynyt lähes samana kaikissa 2000- ja 2010-luvun aikana tehdyissä terveystutkimuksissa. (Kunttu ym. 2017.)

Korkeakouluopiskelijoiden psyykkiset vaikeudet ovat 2000-luvun aikana yleistyneet. Vuoden 2012 ja 2016 tutkimusten välillä ei ole tapahtunut merkittävää kasvua psyykkisistä vaikeuksista kärsivien määrässä. Noin 43 % opiskelijoista koki ylirasitusta ja 27 % koki itsensä masentuneeksi tai onnettomaksi. Opiskelusta johtuvaa uupumusta todettiin

vuoden 2016 tutkimuksessa, kokevan kaikista vähiten ammattikorkeakoulujen sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijat. (Kunttu ym. 2017.) Mielenterveysseuran mukaan noin 30 % opiskelijoista koki runsaasti stressiä. Suurimmalle osalle eniten stressiä aiheuttavia asioita olivat vaikeudet esiintymisessä ja otteen saamisessa opiskelusta. (Kunttu – Pesonen 2013: 45.) Monilla todettiin kuitenkin olevan myös jaksamista tukevia voimavaroja. Suurin osa koki saavansa riittävän määrän keskustelutukea. (Kunttu ym. 2017.)

Neljäsosa opiskelijoista harrastaa kuntoliikuntaa neljä kertaa viikossa. Määrä on molemmissa tutkimuksissa sama. Noin kaksi kertaa viikossa kuntoliikuntaa harrastavien määrä on sen sijaan neljän vuoden aikana lisääntynyt merkittävästi. Vuonna 2012 36 % harrasti kuntoliikuntaa kaksi kertaa viikossa, ja vuonna 2016 60 %. Opiskelijoiden harrastamia liikuntalajeja olivat muun muassa pyöräily, lenkkeily ja voimistelu. Noin puolet korkeakouluopiskelijoista kertoi harrastavansa hyötyliikuntaa vähintään puoli tuntia päivässä. Hyötyliikunnalla tutkimuksessa tarkoitetaan esimerkiksi matkoja oppilaitokseen, harrastuksiin, töihin ja kotitöitä. (Kunttu ym. 2017: 48–49.)

Suurin osa kertoi ajattelevansa ruoan terveellisyyttä sitä hankkiessaan. Alkoholin käytön todettiin yliopisto-opiskelijoilla vähentyneen vuodesta 2000. Samanlaista ei kuitenkaan ammattikorkeakoulussa opiskelevilla todettu. (Kunttu ym. 2017.)

Digitaalisuuden lisääntyessä myös internetin käyttö lisääntyy. Eniten opiskelijat käyttävät internettiä sosiaalisen median seuraamiseen, chat-keskusteluihin ja sähköpostilla viestintään. Näiden lisäksi sitä käytetään muun muassa shoppailuun ja pelaamiseen. Internetin käyttö opiskelussa on lisääntynyt vuodesta 2012. 2012 määrä oli 10t/vk ja 2016 15t/vk. Liiallisen internetin käytön osa opiskelijoista koki jo nyt ongelmaksi. Internetin käytön havaittiin aiheuttavan eniten ongelmia opiskeluissa. (Kunttu ym. 2017: 66-67.)

3.2 Digitaalisen opiskelun hyödyt ja haitat

Monissa aikaisemmissa kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu digitaalisen opiskelun olevan yksi parhaista oppimismenetelmistä. Yhtenä hyötynä kuvataan opiskelijoiden mahdollisuutta edetä yksilöllisesti oman aikataulunsa ja kykyjensä mukaan. (Perrin ym. 2015: 34–36.) Digitaalisuus mahdollistaa myös opiskelun opiskelijan omavalintaisessa paikassa. Opiskelu ei ole siis enää sidottua ainoastaan koululle, jonka vuoksi opiskelijat ovat motivoituneempia opiskelemaan, sekä valmistautuneempia seuraaville oppitunneille. (Caudill 2013: 19.) Ei-reaaliaikaisissa digitaalisissa opiskelutavoissa opiskelija voi

rauhassa miettiä vastaustaan, eikä vastauksen tarvitse olla heti valmiina. (Gröndahl ym. 2010: 72). Digitaalisuus myös tukee ja motivoi opiskelijoita kommunikoimaan verkossa. Sen kuvataan olevan kustannustehokasta sekä opiskelijoiden matkakustannuksissa, että opettajien palkkaamisessa. (Perrin ym. 2015: 34–36.)

Digitaalisen opiskelun hyödyistä huolimatta kasvotusten tapahtuvan opiskelun on huomattu joissakin tutkimuksissa olevan tehokkaampi oppimismenetelmä. Joidenkin aiheiden oppiminen on helpompaa, jos opettajat opettavat ne. Digitaalinen opiskelu vaatiikin sitä, että opiskelija on motivoitunut ja osaa suunnitella omat aikataulunsa. (Perrin ym. 2015: 34–36.) Opiskelijan etsiessä tietoa internetistä opiskelua varten, tulee hänen osata kohdistaa huomionsa oleellisiin tietoihin sekä muistaa useiden välilehtien takana olevat sisällöt. Tämän lisäksi opiskelijalta vaaditaan taitoja oman toiminnan seuraamiseen ja arviointiin. (Leppänen ym. 2017: 87.) Digitaalisen opiskelun uskotaan myös helpottavan opiskelijoiden tekemää plagiointia. (Perrin ym. 2015: 34–36.)

Digitaaliset oppimateriaalit opiskelijat ovat kokeneet perinteisiä materiaaleja huonommiksi. Ruudulta luettava teksti on usein pientä ja se rasittaa silmiä, lisäksi käyttöliittymä on usein kankea. (Mikkilä-Erdmann 2017: 21–23.) Myös erityisesti opiskelijalla, jolla on oppimisvaikeuksia, voi olla vaikeuksia saada selvää pienestä ja tiiviisti kirjoitetusta tekstistä. (Leppänen ym. 2017: 80). Opiskelijat ovat tottuneet perinteisiin paperisiin kirjoihin digitaalisia paremmin, jonka vuoksi he jaksavat keskittyä paremmin perinteisten oppimateriaalien opiskeluun. Digitaalinen oppimateriaali vaatiikin erilaisen lukemistavan kuin perinteinen oppimateriaali, ja siksi opiskelijoiden tulisi saada opastusta oikeanlaiseen lukutekniikkaan. (Mikkilä-Erdmann 2017: 21–23.)

3.3 Digitaaliset oppimismenetelmät

Tulokset aikaisemmista tutkimuksista, liittyen digitaalisiin oppimismenetelmiin, ovat pääasiassa positiivisia. On huomattu muun muassa sekä opettajien että opiskelijoiden olevan kiinnostuneita digitaalisuuden hyödyntämisestä opiskelussa. (Saastamoinen – Härkänen – Näslindh-Ylispangar – Vehviläinen-Julkunen 2018.) Digitaalinen opiskelu jaetaan kahteen päätyyppiin: asynkroniseen eli ei-reaaliaikaiseen ja synkroniseen eli reaaliaikaiseen. (Palloff – Pratt 2013: 28–29). Asynkronisesta opiskelusta käytän esimerkkinä virtuaalisia oppimispelejä ja blogeja, ja synkronisesta videoneuvottelua. Mobiilioppiminen voi sijoittua kumpaan tahansa näistä, riippuen siitä miten mobiilioppimista milloinkin hyödynnetään.

3.3.1 Virtuaaliset oppimispelit

Virtuaalisia oppimispeliejä on paljon saatavilla, mutta harvojen kehittämisessä on hyödynnetty oppimistutkimusten tuloksia. Tähän mennessä tehdyissä tutkimuksissa on saatu tietoa muun muassa oppimispelien hyödyntämisestä koetilanteeseen liittyvässä arvioinnissa sekä oppimisessa. Oppimispelien avulla on pystytty yhdistämään tiiviisti arviointi ja oppiminen. Opiskelijat ovat kokeneet oppimispelien hyödyntämisen koetilanteissa vähentävän koejäännitystä. (Kiili 2017: 52–53.)

“Virtuaalipelit mahdollistavat useamman opiskelijan samanaikaisen opiskelun, samanlaisen oppimateriaalin ja omaan tahtiin tapahtuvan oppimisen.” (Saastamoinen ym. 2018).

Estäviä tekijöitä virtuaalipelien käytölle ovat puutteelliset resurssit, opiskelijoiden ja opettajien osaamattomuus, kilpailuasetelma ja peliriippuvuus. Osa opettajista ei ole valmis muuttamaan perinteisiä opetusmenetelmiään ja he kokevat digitaalisuuden haastavaksi. (Saastamoinen ym. 2018.)

3.3.2 Videoneuvottelu

Laakson ynnä muiden tutkimuksessa kuvataan sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia videoneuvottelusta, jota käytettiin osana näyttöön perustuvan hoitotyön opetusta. Opiskelijoille annettiin potilastapaus terveystalvuluorganisaatiosta, jonka ratkaisemiseen opiskelijoiden tuli käyttää näyttöön perustuvan hoitotyön toimintoja. Opiskelijoiden toiminta välitettiin videokuvana terveystalvuluorganisaatioon. (Laakso – Strandell-Laine – Eckardt – Salminen 2018.)

Tutkimuksella haluttiin kokeilla olisiko videoneuvottelu hyvä menetelmä tukemaan opiskelijoiden näyttöön perustuvien toimintojen oppimista. Aikaisemmissa tutkimuksissa tulokset olivat kertoneet opiskelijoiden heikoista taidoista näyttöön perustuvasta hoitotyöstä. Aihe koettiin opiskelijoiden taholta hoitotyön käytäntöjen kannalta lähes merkityksettömäksi. (Laakso ym. 2018.)

Videoneuvottelu koettiin hyvänä opetusmenetelmänä ja opiskelijoiden todettiin perustelevan toimintaansa näyttöön perustuen. Opiskelijat olivat myös motivoituneita näyttöön perustuvan toiminnan opiskeluun aiempaa paremmin. (Laakso ym. 2018.)

3.3.3 Mobiilioppiminen

Älypuhelimilla ja internetyhteisöissä tapahtuvaa kommunikaatiota ei tulisi nähdä uhkana perinteiselle opiskelulle. Sen sijaan opetuksessa voidaan hyödyntää älypuhelimien tuomia mahdollisuuksia. (Caudill 2013: 6–8.) Mobiililaitteiden ja mobiilisovellusten määrän merkittävä kasvu on helpottanut niiden hyödyntämistä opiskelussa. Mobiililaitteiden langaton yhteys mahdollistaa käyttäjien reaaliaikaisen informaation, kuten videon ja kuvien, jakamisen sekä koulussa että koulun ulkopuolella. (Tinmaz 2013: 93.) Opiskelijat ja terveysalan työntekijät voivat lisäksi hakea tietoa missä ja milloin vain, ilman että he tarvitsevat siihen tietokonetta. (Chang – Littman-Quinn – Kovarik 2013: 203.) Sosiaalisen median alustat ovat myös luoneet omia mobiilioppimisen sovelluksia. (Tinmaz 2013: 93.) Mobiilioppimisen on todettu olevan hyvä oppimistapa terveysalan opiskelijoille myös Afrikan maaseuduilla, jossa ei ole aina mahdollisuutta käyttää tietokonetta. (Chang ym. 2013: 199).

Tinmaz viittaa (Huang, Yang, Huang ja Hsiao) tutkimukseen, jota varten luotiin sosiaalisen verkostoitumisen mobiilialustan. Tutkimuksen avulla he selvittivät oppijoiden suhtautumista sosiaaliseen oppimiseen, jossa he jakoivat omaa tietämystään toisilleen. Tutkimukseen osallistuneet olivat tyytyväisiä mobiilialustaan ja oppimistapaan. Tutkimus osoittaa, että mobiiliteknologian yhdistäminen oppijoiden jo tuntemiin sosiaalisen median alustoihin, helpottaa mobiilialustoiden käyttöä. (Tinmaz 2013: 95.)

Mobiiliteknologiassa ja sen hyödyntämisessä opiskeluun on myös omat ongelmansa. Jotkut eivät pidä siitä, että teksti pienellä näytöllä on hyvin pientä. Vaikutuksensa on toki myös ympäristötekijöillä eli esimerkiksi valaistuksella ja ympäristöstä kuuluvalla metelillä. (Tinmaz 2013: 97.)

3.3.4 Blogit

Blogien käyttö opetusmenetelmänä terveysalan korkeakouluopetuksessa on lisääntynyt. Niitä käytetään muun muassa oppimispäiväkirjojen, projektien ja portfolioiden dokumentoinnin pohjana. Tutkimusten mukaan blogit edistävät osaltaan oppimista. Opiskelijat kokevut blogien pitämisen edistävän tulevassa työssäkin tarvittavaa kirjoitustaitoa. Blogit aktivoivat opiskelijoita muun muassa keskinäiseen vuorovaikutukseen ja yhteistyöhön. Kommenttien kautta he voivat antaa toisilleen vertaisarviointia. Blogikirjoitusten avulla

opiskelijat pääsevät myös ilmaisemaan mielipiteitään, ajatuksiaan ja ideoitaan sekä arvioimaan omaa toimintaansa. (Palander – Salminen 2010: 17–21.)

Bloggeja käytetään myös terveydenhuollon organisaatioissa tiedon jakamiseen. Näin tietoa voidaan jakaa useammalle ihmiselle sähköpostia nopeammin. Blogin voi sulkea salasalla vain tietyn ryhmän luettavaksi, jolloin organisaation sisäiset asiat eivät leviä ulkopuolisille. (Gröndahl – Peltomaa – Eloranta 2010: 73–74.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten Metropolia Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat kokevat digiopiskelun, sekä kuinka he kokevat sen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa ja terveyteensä.

Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa nykyisille ja tuleville sairaanhoitajaopiskelijoille. Tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää myöhemmin työelämässä käytettävien verkkokoulutusten tietopohjaksi koulutusten suunnittelijoille.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on digiopiskelusta?
2. Miten opiskelijat kokevat digiopiskelun vaikuttavan hyvinvointiin ja terveyteen?

5 Opinnäytetyömenetelmät

5.1 Aineiston keruumenetelmä

Toteutimme opinnäytetyön aineiston keruun e-lomakkeena. E-lomakkeen avulla keräsimme kuvauksia Metropolian sairaanhoitajaopiskelijoilta heidän subjektiivisista kokemuksistaan digiopiskelusta sekä sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. E-lomakkeen alussa kysyimme vastaajien taustatietoja: opiskeltava tutkinto, suoritettut opintopisteet, ikä, sukupuoli, onko vastaajalla lapsia sekä siviilisääty.

Taustatietojen jälkeen lomakkeessa on seitsemän avointa kysymystä (liite 2). Kysymykset olemme muodostaneet tutkimuskysymysten pohjalta, jotta saamme mahdollisimman tarkan ja luotettavan aineiston, joka vastaa opinnäytetyömme tutkimuskysymyksiin. Ensimmäiset neljä kysymystä on muodostettu ensimmäisen tutkimuskysymyksen pohjalta, joka keskittyy opiskelijoiden kokemuksiin digiopiskelusta. Viimeiset kolme kysymystä on taas muodostettu toisen tutkimuskysymyksen pohjalta, joka keskittyy opiskelijoiden kokemuksiin digiopiskelun vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen.

Ennen lomakkeen suunnittelua etsimme opinnäytetyömme aiheesta teoriapohjaksi tutkittua tietoa kirjallisuuden avulla, sekä aikaisempia tehtyjä tutkimuksia systemaattisella tiedonhaulla kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Hakusanoina käytimme: terveyden käsite, hyvinvoinnin käsite, digitaalinen opiskelu, verkko-opiskelu AND hoitotyö, opiskelu AND internet, e-learning, e-learning nursing education, asynchronous and synchronous e-learning.

5.2 Aineiston keruu

E-lomakkeen linkki lähetettiin saatteen (liite 1) kera Metropolian ensimmäisen, toisen ja kolmannen vuosikurssin sairaanhoitajaopiskelijoille sähköpostiin tutkintoassistentin avulla. Aineistoa kerättiin syyskuun (4.9.19 - 13.9.19) aikana, jolloin sairaanhoitajaopiskelijoilla oli aikaa vastata e-lomakkeeseen.

Ennen e-lomakkeen jakamista tiedonantajille, lomake testattiin. E-lomake testattiin kolmen tiedonantajan vastauksella. Näistä saatujen vastausten perusteella lomake vastaa tutkimuskysymyksiin. Kysymystä kahdeksan tarkennettiin sen huonon ymmärrettävyyden vuoksi. Tarkensimme saatekirjeeseen myös digiopiskelun määritelmää.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvoimme mökkiviikonlopun vastausajan päätyttyä 30.9.19. E-lomakkeista saadut tulokset tuhoetaan vastaajan tietosuojan turvaamiseksi, aineiston analysoinnin jälkeen eikä yksilöiviä tietoja luovuteta kolmansille osapuolille missään vaiheessa opinnäytetyötä.

5.3 Induktiivinen sisällönanalyysi

Analysointimenetelmänä käytämme induktiivista sisällönanalyysiä. Kuvaamme saadut tulokset sanallisesti tiivistetyssä ja selkeässä muodossa kuitenkin niin, että tiedonantajan

vastauksen todenmukaisuus säilyy. Sisällönanalyysin avulla hajanainen e-lomakkeista saatu materiaali pyritään yhtenäistämään. (Kylmä – Juvakka 2007: 110–113.) Analyysi sisältää aineistosta tehtävää loogista päättelyä sekä tulkintaa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 108). Huomioimme myös, että laadullisin menetelmin toteutetussa opinnäytetyössä tutkimuskysymykset saattavat tarkentua aineiston keruun ja analyysin aikana. (Kylmä – Juvakka 2007: 110–113).

Analyysi aloitetaan lukemalla saadut vastaukset monta kertaa läpi ja näin tutustumalla aineistoon, jotta saamme siitä kokonaiskuvan. Tämän jälkeen litteroimme e-lomakkeista saamamme aineiston Word-tiedostolle. Litteroitu aineisto kirjoitettiin Arial-fontilla ja riviväli on 1,15. Kaiken kaikkiaan aineistoa saimme kahdeksan sivua. Valitsimme analyysiyksikön, joka oli ajatuskokonaisuus. Seuraavaksi alkuperäisestä aineistosta erotellaan tutkimuskysymyksiin ja tarkoitukseen vastaavat suorat ilmaukset. Saatuja vastauksia ei siis vielä tässä vaiheessa muuteta. Nämä alkuperäiset ilmaukset muutetaan opinnäytetyöntekijälle ymmärrettävään muotoon eli pelkistetään, jonka jälkeen pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään alakategorioiksi samankaltaisuuden perusteella. (Kylmä – Juvakka 2007: 110–113.) Alakategoriat nimetään sisältöä kuvaavilla nimillä. Alakategorioista muodostetaan yläkategorioita yhdistämällä samankaltaisia alakategorioita toisiinsa. Lopuksi kategorioista muodostetaan yksi tai kaksi pääluokkaa. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 101.) Analyysia tehdessä on hyvä muistaa, että kaikkea tietoa ei tarvitse analysoida, vaan riittää, että tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimuskysymyksiin saadaan vastaus. (Kylmä – Juvakka 2007: 110–113).

6 Tulokset

6.1 Taustatietoja vastaajista

E-lomake lähetettiin Ammattikorkeakoulu Metropolian, kolmen eri vuosikurssin sairaanhoitajaopiskelijoille. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin suoritettavaa tutkintoa ja kaikki vastaajat ilmoittivat opiskelevansa sairaanhoitajaksi. Kyselyyn vastasi 23 sairaanhoitajaopiskelijaa.

Suurin osa vastaajista (39 %) oli opintojensa keskivaiheessa, mikä lisää opinnäytetyömme luotettavuutta, sillä toisen vuoden opiskelijoilla digiopiskelu on erittäin tavallinen opiskelumuoto. Valitettavasti toiseksi suurimman vastaajamäärän osalta suoritettujen opintopisteiden määrä jäi tuntemattomaksi. Vastaajista yli puolet olivat alle 26-

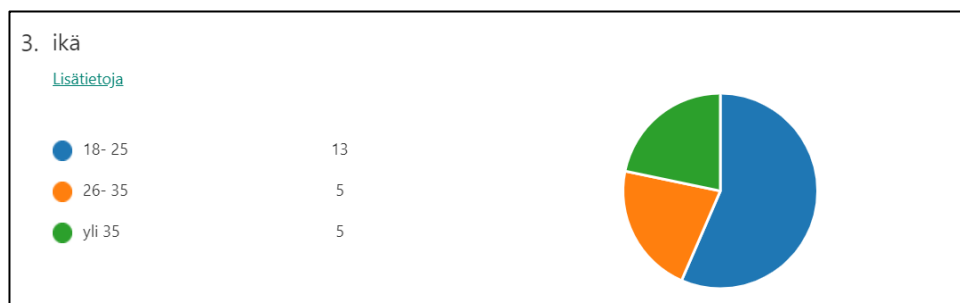
vuotiaita, loppujen vastanneiden ikäjakauman jaottuessa tasaisesti 26-35 sekä yli 35-vuotiaisiin. Lähes kaikki vastaajat olivat naispuolisia, mikä on mielestämme luonnollista ottaen yleisesti alan naisvaltaisuuden huomioon.

Vastaajien ikäjakauman painottuessa alle 26 vuotiaisiin, näkyy tämä myös vastaajien lapsitilanteessa, sillä vain 13 %:lla vastaajista oli alaikäisiä lapsia. Siviilisäädyn osalta yli puolet vastaajista ilmaisivat olevansa naimattomia ja/tai seurustelevia, mutta yksinään asuvia ja eronneita vastaajien joukossa oli 4 %.

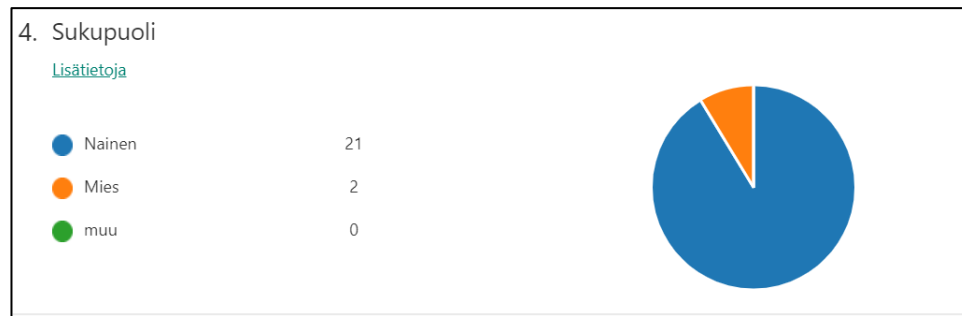
2. Suoritetut opintopisteet. 39 % vastaajista olivat suorittaneet 60-120 opintopistettä, 26 % vastaajista ei halunnut kertoa opintopisteitään, 17 % vastaajista oli suorittanut 130-180 opintopistettä, 13 % vastaajista oli suorittanut alle 60 opintopistettä ja 4 % vastaajista oli suorittanut yli 180 opintopistettä.



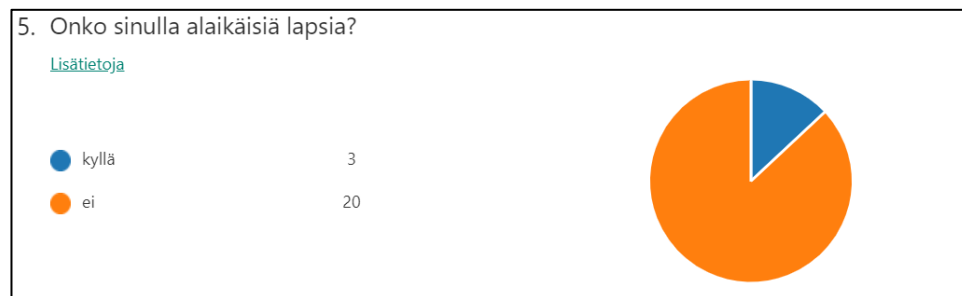
3. Ikä. 57 % vastaajista olivat 18-25 vuotiaita, 22 % vastaajista olivat 26-35 vuotiaita ja 22 % vastaajista olivat yli 35 vuotiaita.



4. Sukupuoli. 91 % vastaajista oli naisia, ja 9 % vastaajista oli miehiä.



5. Alaikäiset lapset. 87 % vastaajista ilmoitti, että ei ole lapsia ja 13%:lla vastaajista on lapsia.



6. Siviilisäätty. 57 % vastaajista ilmoitti olevansa naimaton, 39 % olivat avo- tai avioliitossa ja 4% vastaajista oli eronnut.



6.2 Kokemuksia digiopiskelusta

Opinnäytetyömme e-lomakkeen vastauksien perusteella saimme tietoa opiskelijoiden subjektiivisista kokemuksista digiopiskelusta (kts. Kuvio 1). Aineistosta nousee keskeisenä asiana esille verkko-opintojen aikataulutuksen suunnittelu. Osa vastaajista mainitsee verkko-opintojen antavan enemmän omaa ja perheen kanssa vietettävää aikaa. Lisäksi he kokevat verkko-opinnot helpottavaksi opiskelumuodoksi. Kokemukset verkko-opinnoista voidaan kyselyn perusteella kategorioida positiivisiin sekä negatiivisiin. Tämän lisäksi saimme kerättyä myös tietoa opiskelijoiden työalustojen käytöstä ja kokemuksista.

Verkko-opintojen aikana oman aikataulun ja ajankäytön suunnittelu koetaan haastavaksi. Lisäksi opiskelijat kaipaavat lukujärjestystä, jotta aikataulutuksen hahmottaminen olisi selkeämpää. Toisaalta vastauksista korostuu myönteisenä kokemuksena verkko-opintojen tuoma mahdollisuus suunnitella omat opintoaikataulut ja tehtävien suorittamiset, sillä opiskelu ei ole tiettyyn aikaan ja paikkaan sidottua.

Työalustojen käyttöä opiskelijat kuvaavat vastauksissaan lähinnä positiivisina kokemuksina, joka mahdollistaa ryhmätyöskentelyn etäopiskeluna, tuoden vapauden sovittaa opiskelu omaan ja perheen elämään. Positiivisina kokemuksina verkko-opintoja tehdessään opiskelijat ovat tyytyväisiä kurssien sisällön vaihteluun ja kurssien kokonaismäärään. Verkko-opintoja pidetään myös monipuolisina ja opettavaisina. Itsenäisyyttä ja opiskelumuodon joustavuutta arvostetaan erityisesti silloin, kun opiskelijalla on lapsia.

Toisaalta negatiivisina kokemuksina kuvataan verkko-opintojen työläyttä opiskelun ollessa itsenäistä, lisäksi jotkin kurssit koettiin turhina ja puuduttavina. Haasteelliset kurssit koetaan raskaina ja vaikeina suorittaa. Opiskelijoiden vastauksista ilmenee myös tunne, että he ovat välillä oman onnensa nojassa verkko-opintoja tehdessään, eikä erilaisia oppijoita oteta niin hyvin huomioon kuin lähiopetuksessa voidaan ottaa. Opittavia asioita verkko-opinnoissa saattaa jäädä opiskelijoiden mielestä epäselviksi, kun ei ole heti saatavilla ketään keneltä kysyä neuvoa.

6.3 Kokemuksia hyvinvoinnin ja terveyden vaikutuksista

Vastauksista saimme tietoa opiskelijoiden subjektiivisista kokemuksista digiopiskelun vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen (kts. Taulukko 2.). Vaikutukset voidaan jakaa neljään eri kategoriaan, jotka nousivat esille sisällönanalyysitaulukkoa tehdessä. Kategoriat ovat fyysiset oireet, psyykkiset oireet, sosiaalisuus sekä liikunta.

Fyysisissä oireissa opiskelijoilla ilmenee erilaisia särkytiloja, muun muassa niska-, hartia-, selkäkipua ja päänsärkyä sekä ranteiden rasitusvaivoja, kehon jäykkyyttä ja jalkojen puutumista. Vastauksissa kuvataan lisäksi erilaisia silmäoireiden esiintymiä (silmien kuivuminen, väsyminen, näön heikentyminen sekä silmäkiput). Huono työskentelyergonomia nousee myös esille muun muassa huonoon työskentelyasentoon viittaavina vastauksina.

Psyykkisinä oireina nousee esiin stressin oireet, joihin luokittelimme vastauksissa ilmenneet verkko-opinnoista aiheutuneet paniikkihäiriöoireet ja keskittymisvaikeudet. Unen tarvetta kuvataan vastauksissa unen määrän vähentymisenä, nukahtamisen vaikeutena sekä unen laadun muuttumisena verkko-opiskelun vaikutuksesta.

Sosiaalisuus jakautuu kahteen eri kokemukseen. Positiivisena pidetään verkko-opintojen tuomaa positiivista vaikutusta perheen yhteiseen ajankäyttöön, sekä sitä että opiskelu ei ole aikatauluun sidottua. Negatiivisina kokemuksina pidetään opettajan läsnäolon puutetta, jolloin ohjausta ei ole helposti saatavilla sekä vuorovaikutuksen vähäisyyttä, joka ilmeni vertaistuen puutteena, yksinäisyytenä sekä luokkakavereiden vähäisenä tapaamisena.

Liikunnan harrastaminen koetaan mahdollisuutena käydä kuntosalilla tai ulkoilla verkko-opiskelun ansiosta vapautuvan ajan vuoksi, mutta toisaalta verkko-opiskelu aiheuttaa kiirettä arjessa sekä hyötyliikunnan puutetta, kun ei tarvitse poistua kotoa. Kolme vastaajaa 23:sta vastaajasta kertoo, että verkko-opinnot eivät ole aiheuttaneet mitään oireita tai vaikuttaneet heidän hyvinvointiinsa tai terveyteen.

6.4 Hyvinvoinnista huolehtiminen

Vastauksista nousee vahvasti esille liikunnan ja sosiaalisten suhteiden ylläpidon merkitys verkko-opintojen ohella (kts. Kuvio 3). Opiskelijat kokevat liikunnan olevan esimerkiksi hyvä vastapaino opiskelulle ja opiskelun ulkopuolisia sosiaalisia suhteita halutaan pitää yllä.

"pidän tarpeeksi taukoja koneen ääressä istumisesta, ulkoilen ja harrastan sellaisia lajeja, jotka edesauttavat "pääntyhjentymistä" eli vievät ajatukset muihin asioihin",

"Harrastan joogaa ja uintia, mitkä vaikuttavat positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin"

"Liikun säännöllisesti, ylläpidän sosiaalisia suhteita."

Vastauksista ilmenee yksiselitteisesti myös terveellisten elintapojen ja ruokailutottumusten suosiminen sekä riittävän unen ja levon tarve osana heidän hyvinvointiaan. Kirjojen lukemista ja elokuvien katselua muun muassa pidettiin hyvinä tapoina rentoutua, sekä yleisesti vapaa-ajan vietolla haluttiin välillä irtaantua opiskelusta.

6.5 Opiskelijoiden suorittamat verkko-opinnot

Vastauksissa tulee selkeästi esille, että kaikilla paitsi yhdellä vastaajalla on ollut opintojensa aikana yleisesti verkkokursseja (kts. Kuvio 4). Tämä tukee vastaajien taustatiedoissa tiedusteltua suoritettujen opintopisteiden määrää. Suurin osa vastaajista (39 %) on opintojensa keskivaiheessa, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta sillä toisen vuoden opiskelijoilla on jo kokemusta digiopiskelusta opiskelumuotona.

Vastauksista nousi esille, että opiskelijoilla on ollut hyvin paljon verkko-opintoja sairaanhoitajakoulutuksen aikana, joko kokonaan verkossa toteutettavina kursseina tai sisällytettynä muuhun opetukseen. Työalustoina opiskelijat olivat käyttäneet Moodlea, OMA:a sekä suorittaneet Duodecim verkkokursseja. Verkossa tapahtuvaan opiskeluun on sisällytynyt usein erilaisia tehtäviä, verkkotenttejä sekä kurssin opiskelumateriaaleja. Campus Onlinen kautta opiskelijat ovat jonkin verran tehneet opintoja, esimerkiksi ammattikorkeakoulu Savoniassa.

7 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Noudatamme opinnäytetyössämme tutkimusetiikkaa ja hyvää tieteellistä käytäntöä, jotka muistamme opinnäytetyön raportin lisäksi myös suunnitelmaa tehdessämme. Käsittelemme kaiken saamamme e-lomakemateriaalin luottamuksellisesti, huomioiden tietosuojan ja pyydämme kaikilta vastanneilta luvan käyttää vastauksia opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen. Tietosuojan huomioimme myös mökkiviikonlopun arvontaan osallistuvien vastaajien tietojen käsittelyssä. Saatekirjeen avulla varmistamme, että vastaaja tietää mikä on opinnäytetyömme aihe, mitä kyselyyn vastaaminen häneltä vaatii ja missä vastaukset julkaistaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK).) Tiedonantajien vastaukset kerätään, analysoidaan ja julkaistaan anonymiteettisuojaa noudattaen. Kerromme myös kyselyyn vastaamisen perustuvan vapaaehtoisuuteen sekä vastaamisen olevan mahdollista keskeyttää. (Leino-Kilpi ym. 2014.)

Käytämme luotettavia ja tutkittuja tietolähteitä sekä noudatamme tieteellisiä toimintatapoja, joihin kuuluvat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus ja avoimuus. Huolehdimme että e-lomakkeista saatu aineisto ei päädy ulkopuolisten käsiin. (Leino-Kilpi ym. 2014.) Otamme huomioon aikaisempia tutkimuksia tehneiden saavutukset ja kunnioitamme heidän työtään. Tämän muistamme muiden tutkijoiden tutkimuksiin viitatessamme. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK).) Avoimuutta noudatamme julkaisemalla valmiin opinnäytetyön raportin Theseus tietokannassa sekä teemme valmiista opinnäytetyöstämme tiivistetyn posterin. Kun opinnäytetyön e-lomakkeista saamamme tutkimustulokset julkaistaan, turvaamme myös jatkuvuuden. Näin kyselyistä saatu tieto saadaan leviämään ja sitä voidaan hyödyntää tulevissa tutkimuksissa sekä hoitotyön koulutuksen kehittämisessä. (Vilkkä 2005: 29–40.) Hankimme opinnäytetyön tutkimusta varten tarvittavan tutkimusluvan Metropolian osaamisaluepäällikkö Päivi Haaralalta.

Lähetimme e-lomakkeen kolmen vuosikurssin sairaanhoitajaopiskelijoille sähköpostitse. E-lomakkeeseen saimme vastauksia 23:lta sairaanhoitajaopiskelijalta. Korkeampi vastausprosentti olisi lisännyt opinnäytetyömme luotettavuutta. Muistimme analysoida kaikki lomakkeista saamamme vastaukset, joihin tiedonantajat ovat vastanneet. (Leino-Kilpi ym. 2014.) Luotettavuutta paransimme myös miettimällä asioita yhdessä opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa, sekä tekemällä aineiston analysoinnin yhdessä. Analysointi tehtiin objektiivisesti. (Kylmä – Juvakka 2007: 78.) Ennen varsinaista e-lomakkeen julkaisemista testasimme pilottiversion kolmen tiedonantajan vastausten avulla. Pilottiversion avulla testasimme e-lomakkeen toimivuutta ja luotettavuutta.

Luotettavuuteen toi omat haasteensa e-lomake, joka on suljetumpi kuin haastattelu. E-lomakkeen vastaukset jäivätkin osittain suppeiksi. Haastattelussa sen sijaan voidaan muun muassa esittää lisäkysymyksiä, tarkentaa kysymyksiä, oikaista väärinkäsityksiä ja käyttää havainnointia. (Tuomi 2009: 73.) Tiedonantajat olivat sairaanhoitajaopiskelijoita ja heillä on subjektiivinen kokemus digiopiskelusta, joka osaltaan kuitenkin lisää luotettavuutta.

8 Pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata, miten Metropolia Ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat kokevat digiopiskelun, sekä kuinka he kokevat sen vaikuttavan heidän hyvinvointiinsa ja terveyteensä. Opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa nykyisille ja tuleville sairaanhoitajaopiskelijoille. Tuloksia voidaan mahdollisesti hyödyntää myöhemmin työelämässä käytettävien verkkokoulutusten tietopohjaksi koulutusten suunnittelijoille. Tuloksia voitaisiin mahdollisesti myös hyödyntää ammattikorkeakoulujen verkkokurssien suunnittelussa muun muassa erillisten käytössä olevien työalustojen yhtenäistämiseen, joka selkeyttäisi opiskelijoiden työskentelyä verkko-opinnoissa. Tämä lisäisi opinnäytetyöstämme saatujen tulosten arvoa. Lisäksi tässä opinnäytetyössä saatuja tuloksia voidaan hyödyntää jatkotutkimusten tietopohjaksi.

Tässä opinnäytetyössä e-lomakkeen avulla kerätty opinnäytetyömateriaali antaa vastaukset esittämiimme tutkimuskysymyksiin opiskelijoiden kokemuksista digiopiskelusta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Keskeisiä tuloksia ovat opiskelijoiden negatiiviset kokemukset digiopiskelusta sekä sen vaikutuksista terveyteen ja hyvinvointiin. Tietokoneella työskentelystä johtuvat negatiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin, näkyvät monilla fyysisinä oireina. Ohjauksen puute ja oman opiskeluaikataulun hahmottamisen vaikeus koetaan negatiivisena verkko-opinnoissa. Positiivisena kokemuksena korostuu opiskelijoiden käsitys vapaudesta oman opintoaikataulun suunnitteluun, joka ei ole aikaan tai paikkaan sidottua. Tähän liittyvät myös sosiaaliset suhteet, joiden ylläpitämiseen opiskelijoilla jää enemmän aikaa. Aikataulutuksen vapaus mahdollistaa myös vapaa-ajalla esimerkiksi liikunnan harrastamisen.

Käsittelimme kaiken saamamme e-lomakemateriaalin luottamuksellisesti, huomioiden tietosuojan, sekä pyysimme kaikilta vastanneilta luvan käyttää vastauksia opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen saatekirjeessä. Tietosuojan huomioimme myös mökkiviikonlopun arvonnassa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK).)

Luotettavuuteen toi omat haasteensa e-lomake, joka toteutuksena on suljetumpi kuin haastattelu. E-lomakkeesta saadut vastaukset jäivät osittain hyvin suppeiksi. Saimme kuitenkin myös kattavia vastauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin. Tiedonantajat olivat sairaanhoitajaopiskelijoita ja heillä on subjektiivinen kokemus digiopiskelusta, mikä kuitenkin osaltaan lisää luotettavuutta. Suuri osa vastaajista oli opintojensa keskivaiheessa, mikä lisää opinnäytetyön luotettavuutta sillä toisen vuoden opiskelijoilla on jo kokemusta digiopiskelusta opiskelumuotona. Opinnäytetyömme luotettavuutta lisäsimme myös miettimällä asioita yhdessä opinnäytetyöprosessin eri vaiheissa, sekä teimme aineiston analysoinnin yhdessä, jotta saimme lopputuotokseksi yhtenäisen ja selkeän kokonaisuuden.

Tarkastellessamme sisällönanalyysistä saatuja tuloksia pohdimme voisiko ammattikorkeakoulutusta kehittää digiopiskelun osalta. Kehittämistyötä voitaisiin mahdollisesti tehdä liittyen uusien opiskelijoiden oppimisvalmiuksiin sekä ergonomiatietouden lisäämiseen tietokoneella työskentelyyn liittyen. Pohdimme, voitaisiinko erilaiset oppijat ottaa paremmin huomioon, esimerkiksi lisäämällä täysin verkossa tapahtuville kursseille ominaisuuden, jossa opettaja kertoisi kirjallisten ohjeiden lisäksi suullisesti videon avulla tehtävien ohjeet? Sekä opettajien virtuaalista läsnäoloa voisi lisätä muun muassa ennalta sovittuina päivinä tiettyyn aikaan, jolloin oppilailla olisi mahdollista saada ohjausta reaaliaikaisesti.

Ammatillisesti koemme kehittyneemme tutkitun ja ajankohtaisen tiedon hakijoina, joka edistää tulevana hoitoalan ammattilaisina meitä etsimään ja käyttämään uusinta hoitotieteellistä tutkimustietoa. Lisäksi mikäli joskus haluamme osallistua tutkimus- ja kehittämistyön projekteihin työelämässä, tämä opinnäytetyö on antanut siihen pohjaa. Opinnäytetyömme on myös kehittänyt parityöskentelytaitojamme, sillä kirjallinen työsuunnittelu ja toteutus on vaatinut sujuvaa ja saumatonta yhteistyötä koko opinnäytetyön eri vaiheissa.

Lähteet

Caudill, Jason G. Mobile Learning and Traditional Students. Kinuthia, Wanjira – Marshall, Stewart (eds.) 2013. On the move, Mobile learning for development. United States of America, Charlotte NC: Information age publishing, inc.

Chang, Aileen Y. – Littman-Quinn, Ryan – Kovarik, Carrie L. Use of Mobile Learning to Train Healthcare Workers in Resource-Limited Settings. Kinuthia, Wanjira – Marshall, Stewart (eds.) 2013. On the move, Mobile learning for development. United States of America, Charlotte NC: Information age publishing, inc.

Gröndahl, Weronica – Peltomaa, Karolina – Eloranta, Sini. Blogin hyödyntäminen osana oppivaa terveydenhuollon organisaatiota. Stolt, Minna – Lehtonen, Ninja – Salminen, Leena (toim.) 2010. Sosiaalinen media ja terveysalan koulutus. Turun yliopisto. Turku: Uniprint 2010.

Huttunen, Jussi 2018. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Verkkodokumentti. Päivätty 26.01.2018. < https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artik-keli=dlk00903>. Luettu 27.03.2019.

Kiili, Kristian. Oppimispelihahmon elämää arviointimaailmassa. Savolainen, Hannu – Vilkkö, Risto – Vähäkylä, Leena (toim.) 2017. Oppimisen tulevaisuus. Tallinna: Gaudamus.

Koivisto, Kaisa - Sandelin, Pirkko – Perttula, Juha 2014. Hyvinvointi subjektiivisena kokemuksena – fenomenologisen erityistieteen näkökulma. Nieminen, Ari – Tarkiainen, Ari – Vuorio, Elina (toim.) Kokemustieto, hyvinvointi ja paikallisuus. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <<http://julkaisumyynti.turkuamk.fi/filemanager/productfiled/1233file1Upload.pdf#page=43>>. Luettu 18.01.2019.

Kunttu, Kirsi – Pesonen, Tommi 2013. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Kerava: Multiprint Oy. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf>.

Kunttu, Kirsi – Pesonen, Tommi – Saari, Juhani 2017. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Vaasa: Arkmedia Oy. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.yths.fi/filebank/4260-Terveystutkimus_2016_uusin.pdf>.

Kylmä, Jari – Juvakka, Tarja 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laakso, Iida – Strandell-Laine, Camilla – Eckardt, Margit – Salminen Leena 2018. Näyttöön perustuvan hoitotyön osaamisalueiden opetus videoneuvottelumenetelmällä: sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemukset. Hoitotiede 2018, 30 (4), 258–270.

Leino-Kilpi, Helena – Välimäki, Maritta 2014. Etiikka hoitotyössä. Helsinki: Sanoma pro Oy.

Leppänen, Paavo H. T. – Kiili, Carita – Hautala, Jarkko – Kanninen, Laura – Aro, Mikko – Loberg, Otto – Lohvansuu, Kaisa. Nettilukemisen haasteet. Savolainen, Hanna – Vilkkonen, Risto – Vähäkylä, Leena (toim.) 2017. Oppimisen tulevaisuus. Tallinna: Gaudeamus.

Mikkilä-Erdmann, Mirjamaija. Digitaalisen oppimateriaalin mahdollisuudet. Savolainen, Hannu – Vilkkonen, Risto – Vähäkylä, Leena (toim.) 2017. Oppimisen tulevaisuus. Tallinna: Gaudeamus.

Merilampi, Ritva-Sini 2014. Mediakasvatuksen perusteet. Helsinki: BTJ Finland Oy.

Paaso, L. – Henner, A. (2014). Tutkinnot sekä lisä- ja täydennyskoulutus työelämäläheisesti verkossa. Radiografia, 36(4), 20–21.

Palander, Sara – Salminen, Leena. Blogit terveystieteen opetuksessa. Stolt, Minna – Lehtonen, Nina – Salminen, Leena (toim.) 2010. Sosiaalinen media ja terveystieteen koulutus. Turun yliopisto. Turku: Uniprint.

Paloff, Rena M. – Pratt, Keith 2013. Online Classroom Dynamics. Lessons from the Virtual Classroom. The Realities of Online Teaching. United States of America: PB Printing.

Palosuo, Hannele – Sihto, Marita – Lahelma, Eero – Lammi-Taskula, Johanna – Karvonen, Sakari 2013. Sosiaaliset määrittäjät WHO:n ja Suomen terveystieteen politiikassa. Raportti 14/2013. Terveystieteen ja Hyvinvoinnin laitos. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110333/urn_isbn_978-952-245-909-1.pdf?sequence=1>. Luettu 06.10.2019.

Kunntu, Kristina – Komulainen, Anne – Makkonen, Katri – Pynnönen, Päivi (toim.) 2011. Partinen, Helena. Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Perrin, Donald G. – Perrin, Elizabeth – Muirhead, Brent – Betz, Muhammad 2015. Advantages and disadvantages of adopting e-learning in higher education. International Journal of Instructional Technology and Distance Learning. January 2015, vol. 12, no 1.

Saastamoinen, Tiia – Härkänen, Marja – Näslindh-Ylispangar, Anita – Vehviläinen-Julkunen, Katri 2018. Lääkehoidon oppimismenetelmät ammattikorkeakouluissa – haastattelututkimus sairaanhoitajakoulutuksen lääkehoidon opettajille. Hoitotiede 2018, 30 (4), 271-284.

Salminen, Leena – Peltonen, Laura-Maria – Virtanen, Heli (toim.) 2016. Näkökulmia terveystieteen koulutustutkimukseen. Terveystieteen koulutustutkimus, mitä ja miksi? Turun yliopisto. Helsinki: Juvenes print.

Sihto, Marita – Karvonen, Sakari (toim.) 2016. Terveystieteen edistäminen ja eriarvoisuus. Lähestymistapoja ja ratkaisuja. Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Juvenes print.

Sulander, Juhani – Romppanen, Vuokko 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Työterveyslaitos. Helsinki: Yliopistopaino.

THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Hyvinvointi. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>>. Luettu 15.01.2019.

Tilastokeskus 2019. Käsitteet. Verkko-opiskelu. Verkkodokumentti. <https://www.stat.fi/meta/kas/verkko_opiskelu.html>. Luettu 28.4.2019.

Tinmaz, Hasan. Use of social networking websites for mobile learning contexts. Kinuthia, Wanjira – Marshall, Stewart (eds.) 2013. On the move, Mobile learning for development. United States of America, Charlotte NC: Information age publishing, inc.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Ihmistieteiden tutkimusmenetelmiä käyttävän tutkimuksen eettisen ennakkoarvioinnin ohjeistus. Verkkodokumentti. <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/TENK_IEEA_tyoryhman_muistio_250518.pdf>. Luettu 24.4.2019.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta TENK. Hyvä tieteellinen käytäntö (HTK). Verkkodokumentti. <<https://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>>. Luettu 28.1.2019.

Vilka, Hanna 2005. Tutki ja kehitä. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Saatekirje

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa ja teemme opinnäytetyötä, jossa aiheenamme on "Opiskelijoiden kokemuksia digiopiskelusta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen".

Tämä kysely on suunnattu AMK Metropolian kaikille hoitotyön opiskelijoille. E-lomake sisältää seitsemän avointa kysymystä, joissa pyydämme sinua kuvaamaan kokemuksiasi digiopiskelusta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen. Toivomme sinun vastaavan jokaiseen kysymykseen. Tämä on tärkeää opinnäytetyömme onnistumisen kannalta. Tässä opinnäytetyössä tarkoitamme kaikkia suoritettuja digiopintoja, jotka ovat toteutuneet osittain tai kokonaan verkkokurssina.

E- lomakkeesta saadut vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Vastaminen tehdään anonyymisti. Mikäli vastaat e-lomakkeeseen, annat suostumuksesi osallistua opinnäytetyömme tutkimukseen. Opinnäytetyömme julkaistaan Theseus -tietokannassa.

Vastausajan loputtua arvomme vastaajien kesken mökkiviikonlopun 30.09.2019, osallistuminen arvontaan edellyttää yhteystietojen antamista e-lomakkeella. Arvonnalle voittajalle ilmoitamme henkilökohtaisesti sähköpostilla. Noudatamme opinnäytetyön velvoitamaa anonyymiteettia, ja yhteystiedot hävitetään asianmukaisesti. Vastaathan e- lomakkeeseen 13.9.2019 mennessä.

Terveisin Sofia Mensola ja Paula Hurme

Opinnäytetyön aineistonkeruulomake

Opiskelijoiden kokemuksia digiopiskelusta ja sen vaikutuksista hyvinvointiin ja terveyteen

Taustatietoja

Ikä:

Sukupuoli:

Opiskeltava tutkinto:

Suoritetut opintopisteet:

Onko sinulla lapsia?

Siviilisäätö:

1. Kuvaa, mitä verkko-opintoja sinulla on tai on ollut hoitotyön opinnoissasi?
2. Kuvaa, miten olet kokenut tekemäsi verkko-opinnot?
3. Kuvaa, miten koet verkko-opinnoissa oman aikataulusi suunnittelun?
4. Kuvaa, miten koet eri verkko-opinnoissa käytettävien työalustojen käytön?
5. Kuvaa, miten koet verkko-opiskelun vaikuttaneen terveyteesi? (esim. päänsärkyä, niska- ja hartiakipua, silmä oireita, nivelkipua)
6. Kuvaa, miten koet verkko-opintojen vaikuttavan kokonaisvaltaisesti hyvinvointiisi? (uni, sosiaaliset suhteet, psyykinen hyvinvointi, fyysinen kunto)
7. Kuvaa, miten huolehdit hyvinvoinnistasi?

Taulukko 1

Tutkimuskysymys 1: Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on digiopiskelusta?

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistys	Ryhmittely	Alakategoria	Yläkategoria	Yhtenäistäminen
<p>"Opiskelu on sopinut minulle, sillä olen pystynyt suunnittelemaan omat opintoaikatauluni." 1.</p> <p>"Voi tehdä kotona oman aikataulun mukaan." 2.</p> <p>"Hankalaa, sillä kaikki jää viime tippaan helposti." 11</p> <p>"Helpottaa kun saa itse päättää milloin verkko-opintoja tekee, sopii työn ohelle hyvin." 9</p> <p>"Koen aikataulutuksen helpo- pona, koska olen luonteeltani suorittaja." 8</p> <p>"Verkko-opinnot antavat vapautta suorittaa tehtävät omassa aikataulussa tietyn ajan sisällä." 8</p>	<p>Opiskelu sopinut, voi suunnitella omat opintoaikataulut. 1.</p> <p>Voi tehdä kotona oman aikataulun mukaan 2</p> <p>Opiskeluaikataulun suunnittelu hankalaa. 11</p> <p>Saa suunnitella oman aikataulunsa.9</p> <p>Aikataulutus helppoa 8</p> <p>Tehtävien suorittaminen omassa aikataulussa. 8</p> <p>Lukujärjestys helpottaisi opintoaikataulun hahmottamisessa 5</p>	<p>Opiskelu sopinut, voi suunnitella omat opintoaikataulut 1</p> <p>Saa suunnitella oman aikataulunsa 9</p> <p>Tehtävien suorittaminen omassa aikataulussa 8</p> <p>Vapaus suunnitella oma aikataulunsa 17</p> <p>Voi tehdä kotona oman aikataulun mukaan 2</p> <p>Helpompaa tehdä omassa aikataulussa 15</p>	<p>Vapaus aikataulun suunnitteluun</p> <p>Aikataulutus</p> <p>Aikataulun suunnittelun haastavuus</p>	<p>Aikataulutus</p>	<p>Kokemuksia digiopiskelusta</p>

"Konkreettinen viikoittainen lukujärjestys auttaisi paremmin hahmottamaan, milloin tapahtuu mitään ja milloin minkäkin tehtävän tulee olla valmis." 5					
		Lukujärjestys helpottaisi opintoaikataulun hahmottamisessa 5			
		Opiskeluaikataulun suunnittelu hankalaa. 11			
		Opinnot suoritetaan oman aikataulun mukaan 21			

<p>"Verkko-opinnot ovat yleensä olleet hyvä asia." 3</p> <p>"Osaltaan käteviä jos ne on toteutettu hyvin ja kompaktisti." 10</p> <p>"Verkko-opiskelu on tietysti joustavaa, alle kouluikäisten lasten kanssa opiskeluaika on kortilla." 6</p> <p>"Keskimäärin kursseilla on ollut kohtalaisen paljon vaihtelua opintojen sisällön suhteen, eikä verkko-opintojen osuus ole yleensä tuntunut liialliselta." 3</p> <p>"Itsenäistä, mikä mukavaa" 19</p> <p>"Ne ovat olleet monipuolisia ja opettavaisia." 23</p>	<p>Verkko-opinnot yleensä hyvä asia. 3</p> <p>Joustavaa, lasten kanssa opiskeluaikaa vähän. 6</p> <p>Kätevää, jos toteutettu hyvin 10</p> <p>Voi tehdä myös töitä. 9</p> <p>Itsenäisyys mukavaa. 19</p>	<p>Verkko-opinnot yleensä hyvä asia. 3</p> <p>Kurssien sisältö on vaihdellut eikä verkko-opintoja kursseilla ole liikaa. 3</p> <p>Joustavaa, lasten kanssa opiskeluaikaa vähän. 6</p> <p>Kätevää, jos toteutettu hyvin 10</p> <p>Itsenäisyys mukavaa. 19</p>	<p>Positiiviset kokemukset</p>	<p>Kokemukset</p>	
--	---	--	--------------------------------	-------------------	--

	<p>Kurssien sisältö on vaihdellut, eikä verkko-opintoja kursseilla ole liikaa. 3</p> <p>Monipuolisia ja opettavia. 23</p>	<p>Monipuolisia ja opettavia. 23</p>			
<p>"Verkko-opetuksessa mielestäni ei huomioida tarpeeksi erilaisia oppijoita, vaan oletetaan jokaisen sisäistävän asiat pelkästään lukemalla kirjasta tai kirjoittamalla raportteja tai referaatteja." 5</p> <p>"huono puoli on siinä, jos koko kurssi on verkossa niin voi jäädä jotkin asiat epäselviksi tai jopa väärinymmärretyksi eikä ole ketään jolta voit kysyä asiaa" 4</p> <p>"Pidemmät luennot tai verkko-kurssit netissä ovat puuduttavia ja helppo "suorittaa" klikkailemalla vain sitä sun tätä." 10</p> <p>"Harvoin olen kokenut, että verkko-opinnoista on ollut hyötyä tai että asiat ovat jääneet muistiin." 6</p>	<p>Verkko-opetus ei ota erilaisia oppijoita huomioon 5</p> <p>Asiat voivat jäädä epäselviksi, kun ei voi kysyä keneltäkään 4</p> <p>Osa kursseista helppo suorittaa ja puuduttavia. 10 Asiat jäävät harvoin muistiin. 6</p> <p>Harvoin hyötyä. 6</p>	<p>Asiat voivat jäädä epäselviksi, kun ei voi kysyä keneltäkään 4</p> <p>Verkko-opetus ei ota erilaisia oppijoita huomioon. 5</p> <p>Harvoin hyötyä, asiat jäävät harvoin muistiin. 6</p>	<p>Negatiiviset kokemukset</p>		

		Osa helppo suorittaa ja puuduttavia. 10			
		Hankalaa kun ei ole voinut heti pyytää opettajalta apua. 17			
		Raskasta varsinkin haastavien kurssien kohdalla. 21			
		Sisällöltään vaativampia kuin muut opinnot. 22			
		Työlästä, koska paljon itsenäistä tehtävää. 14			

		Opettajan läsnäolo tukisi enemmän. 19			
		Vaikeaa, täysin oman onnen ja motivaation varassa. 12			
		Vaikea keskittyä verkko-opiskeluun vs. kasvokkain tapahtuva opiskelu. 12			
"Tietyillä kursseilla on ollut käytössä jopa kolme työalustaa. Tämä on ollut opiskelijan kannalta turhaa, mutta varmaankin itsenäisesti toimivien opettajien helpoin ratkaisu." 3	Kolme eri työalustaa tuntuu turhalta. 3 Välillä toimiva ratkaisu, mutta välillä verkko-opinnoista ei saa tarpeeksi vs. perinteinen opiskelu. 9	Kolme eri työalustaa tuntuu turhalta. 3	Työalustat		

<p>"Riippuen aiheesta, välillä verkko-opinnot ovat toimiva ja helppo ratkaisu mutta joskus verkko-opinto ei anna tarpeeksi verrattuna perinteiseen opetukseen. esim. käytännön opintoja ei mielestäni tulisi siirtää ollenkaan verkko-opinnoiksi." 9</p>		<p>Välillä toimiva ratkaisu, mutta välillä verkko-opinnoista ei saa tarpeeksi vs. perinteinen opiskelu. 9</p>			
		<p>Ryhmätöitä voi tehdä etänä. 5</p>			
		<p>Kätevää, kun voi tehdä missä ja milloin tahansa. 17</p>			
		<p>Pilvipalvelut helpottavat ryhmätöiden tekoa. 5</p>			

Taulukko 2

Tutkimuskysymys 2: Miten opiskelijat kokevat digiopiskelun vaikuttavan hyvinvointiin ja terveyteen?

Alkuperäiset ilmaukset	Pelkistys	Ryhmittely	Alakategoria	Yläkategoria	Yhtenäistäminen
<p>"Ei mitään oireita". 1</p> <p>"Tuskin vaikutuksia, paitsi positiivisia" 2 * "En koe verkko-opintojen vaikuttavan negatiivisesti kokonaisvaltaiseen hyvinvointiini." 17</p>	<p>Ei negatiivista vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin.17</p> <p>Ei oireita. 1</p> <p>Ei vaikutuksia, positiivisia vain. 2</p>	Ei oireita. 1	Ei oireita	Ei oireita	
		Ei vaikutuksia, positiivisia vain. 2			
		Ei negatiivista vaikutusta kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. 17			
<p>"Verkko-opinnot johtivat kohdallani paniikkioireiden pahenemiseen". 22</p> <p>"Tavallaan helpottaa stressiä, kun pystyy tekemään opintoja milloin vain ja lähes missä vain." 15</p>	<p>Paniikkioireiden paheneminen. 22</p> <p>Uni kärsii joskus, kun valvoo yömyöhään. 15</p> <p>Helpottaa stressiä, opintoja voi tehdä missä ja milloin vain. 15</p>	<p>Helpottaa stressiä, opintoja voi tehdä missä ja milloin vain. 15</p>	Stressioireet	Psyykkiset oireet	Digiopiskelun vaikutus hyvinvointiin ja terveyteen

<p>"Joskus vaan uni kärsii, kun yömyöhään valvoo tekemässä opintoja." 15</p> <p>"Uni jää vähiin." 6</p> <p>"Uneen sillä tavalla, että verkko-opintoja tulee tehtyä viime tipaan ja huonossa valossa, huonossa asennossa ja ties mihin kellonaikaan vuorokaudessa." 11</p>	<p>Myöhään opiskelu huonossa valaistuksessa vaikuttaa uneen. 11</p>	<p>Paniikkioireiden paheneminen. 22</p>	<p>Unen tarve</p>		
	<p>Tietokoneen tuijottaminen vaikuttaa unen saantiin ja laatuun. 9</p>	<p>Unensaanti vaikeutuu. 7</p>			
	<p>Unen määrä vähenee. 6</p>	<p>Unen määrä vähenee. 6</p>			
	<p>Tietokoneen tuijottaminen vaikuttaa unen saantiin ja laatuun. 9</p>	<p>Unensaanti vaikeutuu. 7</p>			
	<p>Uni kärsii joskus, kun valvoo yömyöhään. 15</p>	<p>Unensaanti vaikeutuu. 7</p>			

		Myöhään opiskelu huonossa valaistuksessa vaikuttaa uneen. 11			
		Keskittymisvaikeus.11			
"seurannut lihasten jäykistymistä, silmien kuivumista ja huonoa ergonomiaa." 3	Niskan jumitus, ranteessa kipua, jännerasitusvavat. 4	Päänsärky 6, 7, 9, 15	Päänsärky	Fyysiset oireet	
"joo kylähän se jumittaa niska ja aiheuttaa ranteeseen kipuja, jännerasitusvaivoja." 4	Lihasten jäykistymisen, silmien kuivumisen, huono ergonomia. 3	Päänsärky tietokoneella olemisesta. 14, 17, 23			
"Jos olen liian pitkään istunut tietokoneen ääressä, saattaa minulla mennä niska jumiin." 5	Ei mielekästä istua pitkään tietokoneella. 21				
"Yläselän kipua, päänsärkyä ja koko kropan jäykkyyttä." 6	Maatessa sohvalla tai sängyllä ei kiinnitä huomiota selkään. 23	Niskan jumitus. 4, 5, 6, 12	Niska-, hartia- ja selkäsäryt.		

<p>"Pitkään tietokoneella vietetty aika aiheuttaa minulle päänsärkyä, niskakipua ja silmien kuivumista ja väsymistä sekä jalkojen puutumista" 7</p> <p>"päänsärkyä, selkä-, niska- ja hartiakipua. Joskus aiheuttaa myös turhautumista, kun ei pääse kysymään opettajalta asioista, jotka mietityttävät." 9</p> <p>"Ei jaksa keskittyä, silmät väsyvät." 11</p> <p>"Pitkään koneella työskenteleminen tekee niskan kipeäksi mutta muuten ei oireita." 12</p> <p>"Päänsärkyä voi aiheutua, jos on pitkään koneella. Myös niska ja hartiaseutu kipeytyy koneella ollessa." 14</p> <p>"Päänsärkyjä alkanut esiintymään enemmän ja tuntuu, että näkö huononee, kun täytyy katsoa ruutua niin kauan." 15</p>	<p>Niska jumi. 5</p> <p>Päänsärkyä pitkään tietokoneella istumisesta. 17</p> <p>Päänsärkyä ja näön huononemista. 15</p> <p>Päänsärky ja niska-hartiaseudun kipu tietokoneella olemisesta. 14</p> <p>Niskakipu. 12</p> <p>Väsyminen. 17</p> <p>Keskittymisvaikeus.11</p>	<p>Päänsärky, niskakipu, silmien kuivuminen ja väsyminen, jalkojen puuttuminen. 7</p> <p>Päänsärky, selkä-niskakipu, turhautuminen, opettajan läsnäolon puutteesta. 9</p> <p>Niska- ja hartiakipuja. 20</p>			
---	---	---	--	--	--

<p>"Joskus päänsärkyä, jos olen ollut kauan koneella. Koneella ollessa ei aina huomaa, miten nopeasti aika kuluu." 17</p> <p>"Väsähtäneisyys." 17</p> <p>"Välillä silmiin tulee kipua, kun ruutua on tuijottanut tarpeeksi kauan." 19</p> <p>"Niska- ja hartiakivut." 20</p> <p>"Huomaan, että sillä on vaikutusta niska-hartiaseutuun. Välillä myös nivelkipua on esiintynyt." 21</p> <p>"Monesti on houkutus lojolla sohvalla tai sängyllä, milloin ei kiinnitä huomiota selkään, vasta kun kipua tuntee. Myös pitkä näytön tuijottaminen aiheuttaa pitemmän päälle päänsärkyä ja pitäisi pitää taukoja ja antaa silmien levätä." 23</p>		Vaikutuksia niska-hartiaseutuun ja nivelkipua. 21	Silmäoireet		
		Silmien kuivuminen. 3			
		Silmien kuivuminen ja väsyminen. 7,11			
		Näön huononemista. 15			
		Kipua silmissä. 19			

		Pitkään näytön katsominen aiheuttaa silmien väsymistä. 23			
		Väsyminen. 17			
		Jalkojen puutuminen. 7			
		Kropan jäykkyys. 6			
		Ranteessa kipua, jännearitusvaivat. 4			
		Huonoa ergonomiaa. 3	Huono ergonomia.		

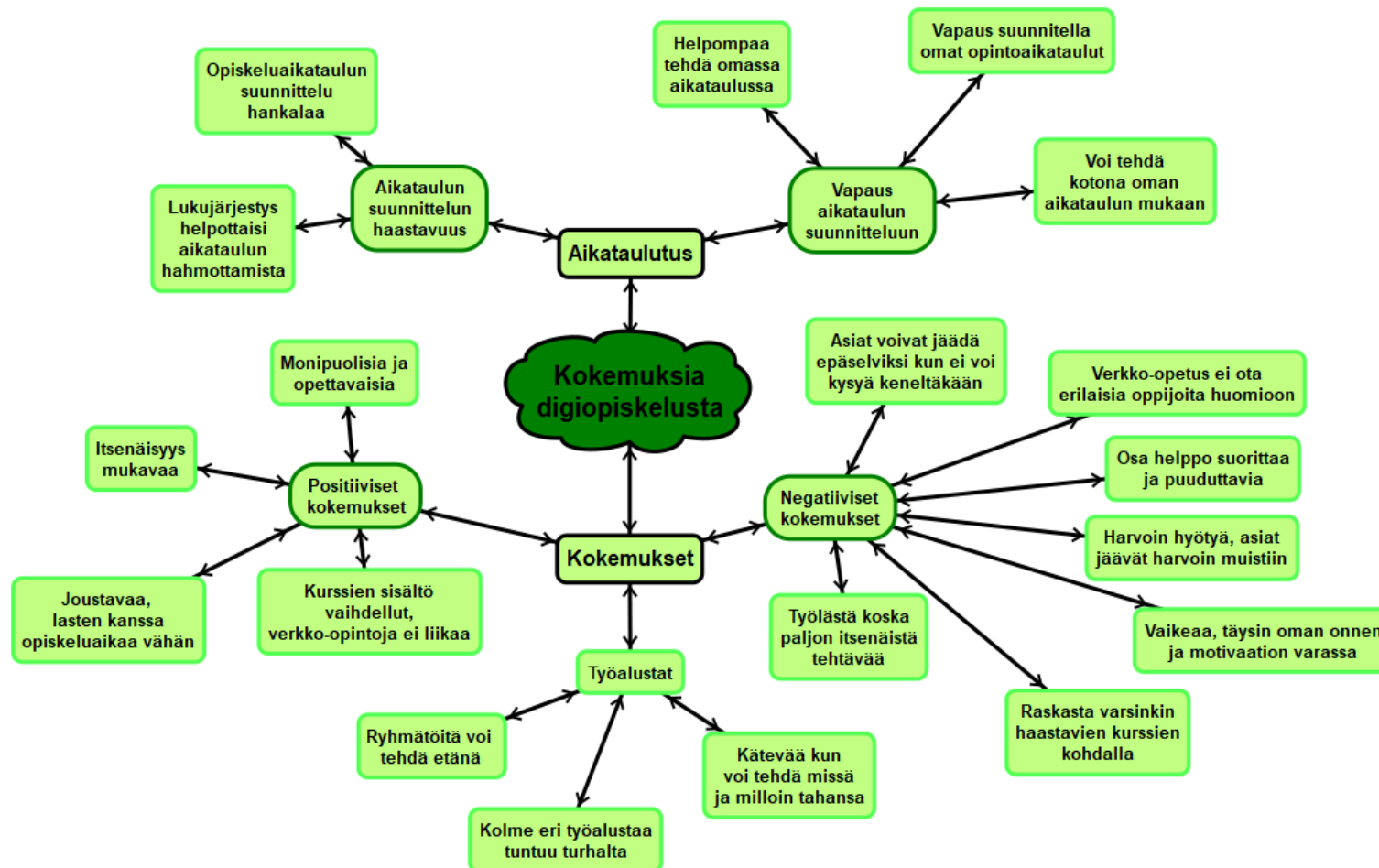
		Maatessa sohvalla tai sängyllä ei kiinnitä huomiota selkään. 23			
<p>"paljon paikallaan istumista, ei ehdi kuntoilemaan tarpeeksi." 4</p> <p>"uniin tai sos. suhteisiin ei mielestäni suurta vaikutusta paitsi, että olisi mukavampi opiskella yhdessä kurssikavereiden kanssa, heitä tuskin enää näkee" 4</p> <p>"riski erkaantua kokonaan esimerkiksi omasta opiskeluryhmästä. Tämä voi johtaa siihen, että oma opiskelumotivaatio laskee, ja opiskelija saattaa kokea olevansa yksin opinnoissaan, joka lisää yksinäisyyden tunnetta." 5</p>	<p>Sosiaalisuuden puuttuminen huono juttu. 19</p> <p>Mahdollistavat työskentelyn omassa tahdissa, sosiaalisuuteen jää enemmän aikaa. 17</p> <p>Opiskelukavereita olisi mukava nähdä enemmän. 4</p> <p>Lisää riskiä jäädä yksin. 5</p> <p>Opiskelijan yksinäisyyden tunne opinnoissaan. 5</p> <p>Yhteinen aika luokkatovereiden kanssa vähentynyt. 9</p>	<p>Opiskelukavereita olisi mukava nähdä enemmän. 4</p> <p>Lisää riskiä jäädä yksin. 5</p> <p>Opiskelijan yksinäisyyden tunne opinnoissaan. 5</p>	<p>Vuorovaikutus</p>	Sosiaalisuus	

<p>"saattaa unensaanti ajoittain olla vaikeaa." 7</p> <p>"pitkään tietokoneen tuijottamiseen vaikeuttaa unen saantia ja vaikuttaa sen laatuun." 9</p> <p>"kotona istuminen vähentää yhteistä aikaa luokkatovereiden kanssa" 9</p> <p>"Ei tule hyötyliikuntaa jos ei tarvitse lähteä koululle vaan voi vaan jäädä kotiin koneelle." 12</p> <p>"Opiskelukavereiden kanssa ei tule nähtyä ja keskusteltua niin paljon myöskään jolloin ei saa vertaistukea." 12</p> <p>"Jos koko kurssi on verkossa eikä omaa luokkaa näe, se tuo sosiaalista haastetta ja luo vertaistuen puuttumisen tunteita." 16</p> <p>"Toisaalta verkko-opinnot mahdollistavat työskentelyn omassa tahdissa, joten positiivisia vaikutuksia on, esimerkiksi sosiaalisiin suhteisiin ja harrastuksiin jää enemmän vapaa-aikaa, kun tehtävät voi tehdä verkko-opintoina." 17</p>	<p>Ei näe opiskelukavereita, ei keskustelua tai vertaistukea. 12</p> <p>Omaa luokkaa ei näy, sosiaalinen haaste, vertaistuen puute. 16</p> <p>Verkko-opintojen lisääntymässä, ryhmähenki heikentyy. 23</p>	<p>Yhteinen aika luokkatovereiden kanssa vähentynyt. 9</p> <p>Mahdollistavat työskentelyn omassa tahdissa, sosiaalisiin suhteisiin jää enemmän aikaa. 17</p> <p>Ei näe opiskelukavereita, ei keskustelua tai vertaistukea. 12</p>			
---	--	---	--	--	--

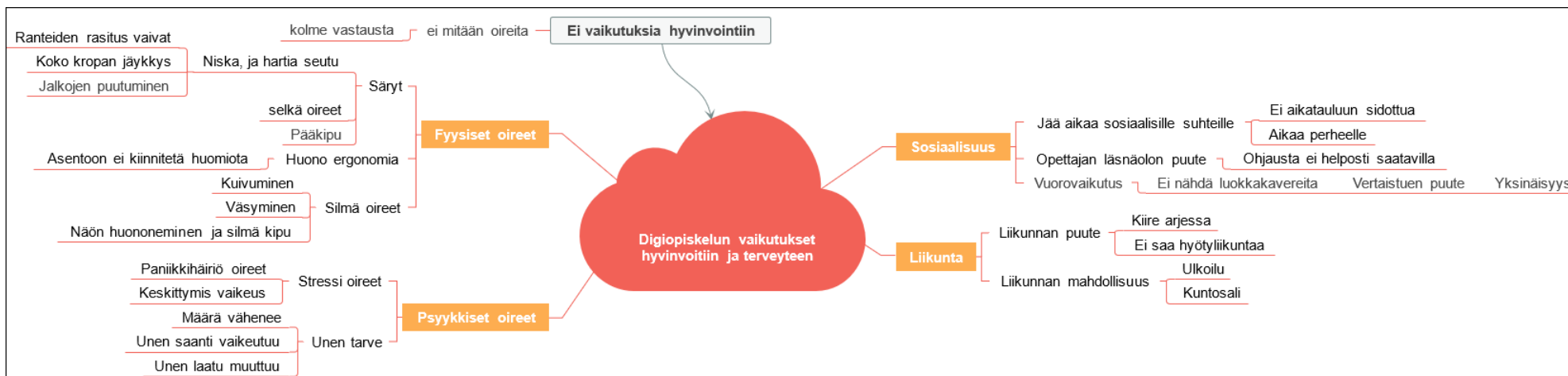
<p>"Tietysti verkko-opinnoista puuttuva sosiaalisuus on huono juttu luokkakaverisuhteiden ylläpitämistä miettien." 19</p> <p>"Itselle ei ole myöskään mielekkästä istua pitkiä aikoja tietokoneella". 21</p> <p>"Se on tavallaan riski, jos verkko-opinnot lisääntyvät niin ryhmän henki ei pysyisi ihan niin vahvana, kun se olisi lähiopetuksessa." 23</p>		<p>Omaa luokkaa ei näy, sosiaalinen haaste, vertaistuen puute. 16</p>			
		<p>Mahdollistavat työskentelyn omassa tahdissa, sosiaalisiin suhteisiin jää enemmän aikaa. 17</p>			
		<p>Sosiaalisuuden puuttuminen huono juttu. 19</p>			

		Verkko-opintojen lisääntyessä, ryhmähenki heikentyy. 23			
		Turhautuminen, opettajan läsnäolon puutteesta. 9			
	Ei tule hyötyliikuntaa. 12 Niska- ja hartiakipuja. 20	Ei tule hyötyliikuntaa. 12	Liikunta		
		Ei ehdi liikkumaan tarpeeksi. 4			

Kuvio 1.



Kuvio 2.



Kuvio 3.

7. Hyvinvoinnista huolehtiminen. Saamistamme vastauksista kategorisoituna vastaajista 96% piti hyvinvoinnistaan huolta liikunnan avulla. Vastaajista 70% mainitsi pitävänsä sosiaalisten suhteiden ylläpitoa tärkeänä. 61% vastaajista korosti terveellisten elämäntapojen tärkeyttä ja 39 % vastaajista piti riittävää unta tärkeänä.



Taulukko 3.

Kategoriat			
Liikkuminen	Sosiaalisuus	Terveelliset elämäntavat	Riittävä uni
1		1	1
1		1	1
1	1	1	
1			
1	1		
1	1		
1	1	1	
1	1	1	
1	1	1	1
	1		1
1	1		
1		1	

Kysymys 7: Kuva miten huolehdit hyvinvoinnistasi?
<i>Jokainen vastaus alkuperäisessä muodossa, josta jaoteltu kategoriat</i>
1. Ulkoilen, liikun, syön ja nukun hyvin.
2. Syömällä hyvin, ulkoilemalla, meditoimalla, nukkumalla.
3. Liikunta, raitis ilma, aivoja tuulettava vapaa-ajan vietto, luokkatoverien vertaistuki, järjestelmällisyys elämässä, rahankäyttö ja -ansainta, riittävä ja terveellinen ravitsemus. Mainitsisin muuten riittävän nukkumisen, mutta se ei onnistu niin usein kuin pitäisi.
4. pidän tarpeeksi taukoja koneen ääressä istumisesta. ulkoilen ja harrastan sellaisia lajeja jotka edesauttavat "pääntyhjentymistä" eli vievät ajatukset muihin asioihin
5. Pysin koulun ohella harrastamaan erilaisia asioita, sekä myös tapaamaan säännöllisesti ystäviäni ja perhettäni.
6. Urheilen 2-3 kertaa viikossa, ulkoilen päivittäin, tapaan ystäviä ja hoidan lainakoiria aina kun mahdollista.
7. Huolehdin hyvinvoinnistani ulkoilemalla päivittäin sekä keskustelemalla ystäväni kanssa. Pysin syömään monipuolisesti ja terveellisesti.
8. Liikun säännöllisesti ja syön terveellisesti. Lisäksi pidän huolta ihmis-suhteista.
9. Kuntoilu, kehon huolto, terveellinen ruokavalio, ystävät, lepo.....
10. Rentoutumalla mökillä mahdollisuuksien mukaan, tapaamalla ystäviä ja pyrin nukkumaan riittävästi.
11. Liikun säännöllisesti, ylläpidän sosiaalisia suhteita.
12. Syön suhteellisen terveellisesti, rentoudun sohvalla ja pyrin liikkumaan edes jonkin verran vaikka tällä hetkellä minulla ei ole säännöllistä liikuntaharrastusta.

	1			
	1	1	1	
	1		1	1
	1	1	1	
	1	1	1	1
	1	1	1	1
	1	1		
	1	1		
	1	1	1	1
	1	1	1	1
	1			
Yhteensä	22	16	14	9
Esiintyy vastauksessa (%)	96 %	70 %	61 %	39 %
Vastaajia	23			

13. Liikuntaa aina vähä välii syön mitä sattuu tulee etee välil kyl salaattiiki sit kävelen bussipysäkil joka aamu koululle.

14. Näkemällä kavereita, syömällä hyviä ruokia ja myös urheilemalla.

15. Riittävästi harrastuksia, pyrin nukkumaan 6-8h yössä, syön monipuolisesti ja pidän huolen, ettei murheet ja stressi pääse kasvamaan liian suureksi.

16. Hyvin, syön terveellisesti ja liikun säännöllisesti. Minulla on hyvä turvaverkko ja läheisiä.

17. Yritän syödä terveellisesti, nukkua riittävästi, pitää yllä ihmissuhteita sekä liikkua riittävästi. Harrastan joogaa ja uintia, mitkä vaikuttavat positiivisesti sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin.

18. Koitan tasapainottaa opiskelun, työn ja vapaa-ajan. Koitan syödä terveellisesti, nukkua tarpeeksi, harrastaa liikuntaa väh. pari kertaa viikossa, viettää aikaa ystävien ja perheen kanssa ja ottaa aikaa ihan vain itselleni.

19. Pidän ihmissuhteista huolta ja käyn harrastuksissa.

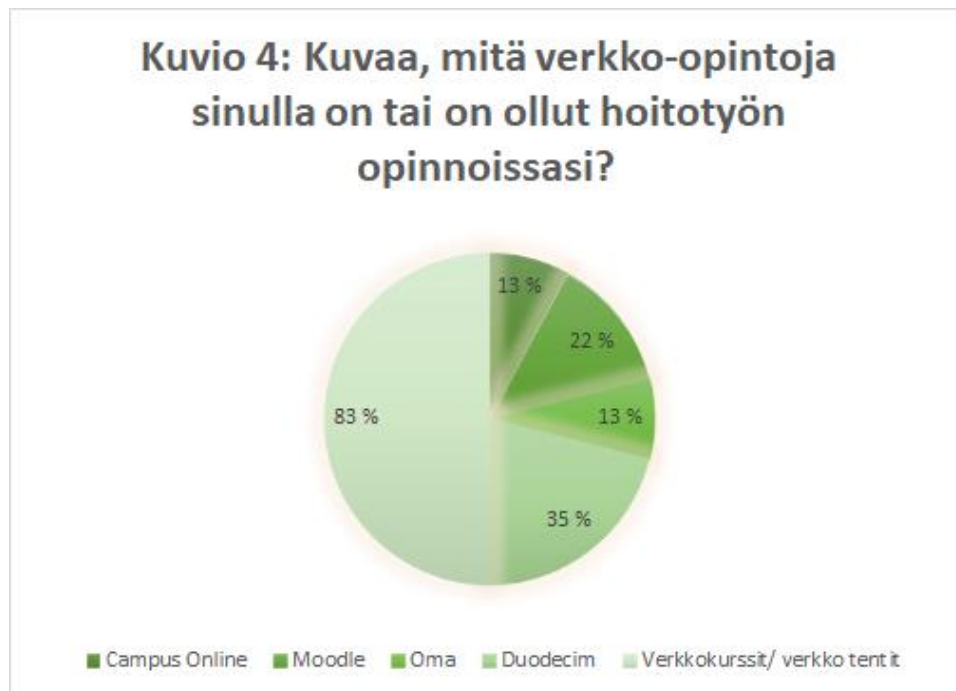
20. Urheilen, lepään ja näen ystäviä

21. Urheilen säännöllisesti. Pyrin nukkumaan 7-8h yössä ja syömään terveellisesti. Tapaan vapaa-ajalla ystäviäni ja rentoudun leffojen parissa.

22. Pyrin mm. nukkumaan riittävästi, syömään terveellisesti ja säännöllisesti, huolehtimaan sosiaalisista suhteista sekä suomalla itselle lepoa riittävästi. Rutiinit ovat itselleni tärkeitä.

23. Liikunnalla ja rentoutumisella säännöllisin väliajoin. Rentoutumiseen käytän kirjojen lukemista, mikä on myös kehittävää muistin kannalta ja se on rentoa, kun se ei ole väkinäistä.

Kuvio 4. **1. Opiskelijoiden suorittamat verkko-opinnot.** 83 % vastaajilla on tai ollut yleisesti verkko-opintoja ja verkko tenttejä, eriteltyinä 35 % Duodecim verkkokursseja, 13 % OMA-työalustalla, 22% Moodlen kautta ja 13 % on tehnyt CampusOnlinen kautta verkkokursseja.



Taulukko 4.

Kategoriat				
Campus Online	Moodle	Oma	Duodecim	Verkkokurssit/ verkko tentit
1	1			
	1	1		1
				1
			1	1
				1
			1	1
				1
1	1	1	1	1
			1	1

Kuuaa, mitä verkko-opintoja sinulla on tai on ollut hoitotyön opinnoissasi?
Jokainen vastaus alkuperäisessä muodossa, josta jaoteltu kategoriat
1. Moodlen kautta verkko-opintoja. Savonia amk korkeakoulun kautta verkkokursseja yht.10 op. Kaikki kurssit liittyvät terveyden edistämiseen.
2. Jokaiseen kurssiin on sisällynyt jotain verkko-opiskelumateriaalia, jotka on olleet Moodle -tai Oma-alustoilla. Yksi kurssi on ollut pelkästään verkko-opiskelua, eli lähiopetustunteja ei ollut lainkaan.
3. Kaikkien tähänastisten eli useiden kymmenien kurssien yhteydessä on ollut verkko-opintoja. Yleensä kurssin opiskelumateriaali on verkossa tai muuten sähköisessä muodossa. Usein kurssiin sisältyy selaimen kautta suoritettavia tenttejä tai harjoituksia. Harjoittelujaksoillakin on ollut etätehtäviä, joiden informaatio ja palautus tapahtui sähköisesti. On kursseja, joiden aloitus ja lopetus tapahtuvat koululla ryhmän kanssa, mutta kaikki väliin mahtuva opetus on verkossa. Jotkin tentit ovat olleet verkossa ryhmässä tehtäviä artikkelimuotoisia palautuksia.
4. terveyden edistäminen, oppiporttikurssit, melkein joka kurssiin on kuulunut jotain verkko opintoja, ei niitä nyt enää muista 😊
5. Suurin osa kursseista sisältää verkko-opintoja.
6. Ihan liikaa Duodecimillä höpöhöpö-verkkokursseja, sekä erilaisia testejä ja tenttejä.
7. Opintokokonaisuudet ovat olleet kahdella erilaisella työalustalla sisältäen opintoihin liittyvää kurssimateriaalia sekä tenttejä. Joissakin kursseissa on ollut myös verkossa tehtäviä tehtäviä tai keskusteluja. Lisäksi olemme opinnoissamme käyttäneet ryhmätöissä pilvipalvelua.
8. Duodecim-verkkokursseja, valinnaiset opinnot 15op Campus Onlinen kautta ja melkein jokaisessa kurssissa on ollut opettajien tekemiä verkkotestejä tai kotitenttejä Moodle-alustalla tai Omassa.
9. Kaikissa opinnoissa on enemmän tai vähemmän verkko-opintoja, esim. verkkokursseja oppiportissa.

			1	1	
				1	
			1		
				1	
				1	
			1	1	
	1	1		1	
				1	
1					
				1	
	1			1	
				1	
			1	1	
Yhteensä	3	5	3	8	19
Esiintyy vastauksessa (%)	13 %	22 %	13 %	35 %	83 %
Vastaajia	23				

10. Niin monia, ettei edes muista kaikkia. Lukuisia Duodecimn verkkokursseja, luentoja, vapaasti valittavat tein myös kaikki verkkokurssina.

11. Media terveyden edistämässä (kokonaan verkko-opinto 5.op) Kursien yhteydessä suoritettavia verkkokursseja (Elvytys, Lasten elvytys, Painehaavojen ehkäisy, Kaatumisten ehkäisy ym.)

12. Duodecimn verkkokursseja sekä ac-luentoja.

13. Ei ole

14. Päihdehoitotyön opinnot ja psykologian osuus mielenterveys ja päihdehoitotyössä. Fysiologian ja anatomian opinnot olivat myös suureksi osaksi verkossa.

15. Verkkokursseja (esimerkiksi verensiirrosta, AVH:sta) ja luentoja lähinnä.

16. Duodecim, Veripalvelu ja opettajien omat materiaalit.

17. Terveyden edistäminen, kaksi valinnaista opintojaksoa, johtaminen ja yrittäjyys ovat olleet kokonaan verkko-opintoja. Lisäksi suunnilleen jokaiseen kurssiin on liittynyt jokin verkko-opintoina tehtävä osasuoritus, esimerkiksi tehtävät moodlessa ja omassa.

18. Muuhun opetukseen integroidut verkko-opinnot.

19. Minulla on syksyn 2019 aikana 4 kurssia Campus Onlinesta.

20. Joka kurssissa verkossa tehtäviä. Lisäksi valinnaiset opinnot lähinnä verkossa.

21. Useampaan kurssiin on sisältynyt paljon verkossa tehtäviä opintoja. Esimerkiksi anatomian opinnoissa oli paljon verkkoluentoja. Tällä hetkellä teen täysin verkossa suoritettavaa terveystieteiden kurssia. Kurssiin sisältyy yksilö ja ryhmätehtäviä ja moodlessa käytäviä keskusteluja.

22. Vapaavalintaiset opinnot täysin verkko-opintoina sekä useilla opintojaksoilla verkko-opintoina osa opintojaksosta.

23. Olen tehnyt hoitotyö 2 liittyviä verkkokursseja. Nämä on tehty Duodecimn verkkosivuilla ja niiden kesto on ollut 45min - 2h.

