

POHJOIS-KARJALAN AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma

Anne Ihanus  
Salla Ihanus

”...AIKAMOISTA NUORALLATANSSIA VÄLILLÄ...”  
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun perheellisten terveysalan  
opiskelijoiden opinnoissa jaksaminen

Opinnäytetyö  
Kesäkuu 2012

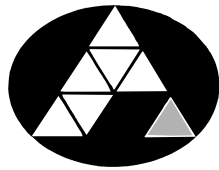
# Sisältö

Tiivistelmä  
Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Opinnäytetyön tietoperusta ja keskeiset käsitteet .....	6
2.1	Perheen määritelmä .....	6
2.2	Voimavarat ja kuormittavat tekijät .....	7
2.3	Sosiaaliset suhteet.....	8
2.4	Perheen ja opiskelun yhteensovittaminen .....	9
2.5	Opinnoissa eteneminen .....	11
2.6	Toimeentulo .....	11
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät .....	13
4	Opinnäytetyön toteutus .....	13
4.1	Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä .....	13
4.2	Aineiston hankinta .....	14
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi .....	17
5	Opinnäytetyön tulokset .....	19
5.1	Taustaa.....	19
5.2	Opinnoissa jaksaminen.....	19
5.2.1	Henkilökohtainen elämäntilanne .....	20
5.2.2	Ympäristön suhtautuminen .....	22
5.3	Voimavarat ja kuormittavat tekijät .....	25
5.3.1	Perhe .....	25
5.3.2	Tukiverkosto .....	26
5.3.3	Ajanhallinta .....	27
5.3.4	Motivaatio .....	29
5.3.5	Persoona .....	30
6	Pohdinta.....	31
6.1	Johtopäätökset .....	31
6.2	Opinnäytetyön tulosten tarkastelu.....	31
6.3	Opinnäytetyön toteutuksen ja menetelmän tarkastelu .....	33
6.4	Opinnäytetyön luotettavuus .....	34
6.5	Opinnäytetyön eettisyys.....	36
6.6	Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu .....	38
6.7	Jatkotutkimus- ja kehittämisideat .....	38
	Lähteet.....	40

## Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Tutkimuslupahakemus
Liite 3	Saatekirje
Liite 4	Haastattelurunko
Liite 5	Esimerkki analyysipolusta



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

**OPINNÄYTETYÖ**  
**Kesäkuu 2012**  
**Hoitotyön koulutusohjelma**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
p. (013) 260 6600

**Tekijät**  
Ihanus Anne, Ihanus Salla

**Nimeke**  
”...AIKAMOISTA NUORALLATANSSIA VÄLILLÄ...”  
Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun perheellisten terveysalan opiskelijoiden opinnoissa jaksaminen  
Toimeksiantaja  
Opiskeluterveydenhuolto / PKAMK, opiskeluterveydenhoitaja Anita Väisänen

**Tiivistelmä**  
Perheellisen opiskelijan elämä on tasapainottelua kodin ja koulun välillä. Aikaa ei ole riittävästi, jolloin yöunet saattavat jäädä vähäisiksi. Ajankäytön lisäksi perheellisen opiskelijan on suunniteltava myös ajankäyttöä. Sosiaalisten suhteiden merkitys on korostunut.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa perheellisen opiskelijan jaksamista. Tutkimustehtävänä oli selvittää, kuinka Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun terveysalan perheelliset opiskelijat kuvaavat opinnoissa jaksamistaan, mitkä ovat heidän voimavarojaan ja mitkä asiat kuormittavat heitä. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka tulokset analysoitiin induktiivisella sisällönanalyysillä.

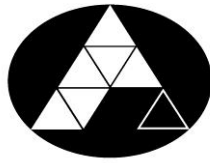
Opinnoissa jaksaminen koettiin hyvin vaihtelevaksi, ja perhe-elämän ja opiskelun yhdistäminen oli usein haastavaa. Myönteinen asenne ja tukiverkosto auttoivat jaksamaan. Myös aikataulujen laatiminen helpotti arkea. Opiskelu koettiin yleensä joustavaksi, mutta lisätukeakin kaivattiin. Voimavarat ja kuormittavat tekijät liittyivät perheeseen, tukiverkoston, ajanhallintaan, motivaatioon ja omaan persoonaan. Tärkein voimavara, mutta myös kuormittava tekijä, oli oma perhe.

Opinnäytetyöhön ei saatu lainkaan miesnäkökulmaa, joten jatkotutkimusaiheena voisi olla perheellisten miesopiskelijoiden opinnoissa jaksaminen. Myös oppilaitoksen tarjoamaa tukea voisi tutkia tarkemmin. Tämän opinnäytetyön avulla oppilaitoksen henkilökunta voi lisätä tietoisuuttaan siitä, millaista perheellisenä opiskelu voi olla.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 42  
Liitteet 5  
Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**  
perheellinen opiskelija, opinnoissa jaksaminen, voimavarat, kuormittavat tekijät



NORTH KARELIA  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

**THESIS**  
**June 2012**  
**Degree Programme in Nursing**  
Tikkarinne 9  
FIN 80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. 358-13-260 6600

**Authors**

Ihanus Anne, Ihanus Salla

**Title**

“... Sometimes it’s a Bit Like Being on a Trapeze...”

Coping with Studies of Health Care Students with Families in North Karelia University of Applied Sciences

**Commissioned by**

Student Health Care Services / NKUAS public health nurse Anita Väisänen

**Abstract**

The life of students with families is juggling between home and school. They might get too little sleep when there is not enough time for it. A student with a family has to plan schedules, but also the use of money. The importance of relationships is emphasized.

The purpose of this thesis was to chart the coping of students with families. The research tasks of this thesis were: How students of North Karelia University of Applied Sciences describe their coping with studies, what are their mental resources and which things burden them. The study was qualitative and the results were analyzed using inductive analysis.

Coping with studies was experienced as being very variable and connecting family and studies was usually hard. A positive attitude and social networks helped in study coping. Schedule making helped with routines. Usually studying was experienced as flexible but more support was also needed. The resources and burdening things were related with family, social networks, time management, motivation and personality. The most important resource, but also a burdening factor, was family.

There was no male perspective in this thesis, so study coping of male students with families could be studied in the future. The support provided by the institution could also be studied more. With this thesis the staff of NKUAS can increase their knowledge of what it is like to study when one has family.

**Language**

Finnish

**Pages 42**

Appendices 5

Pages of Appendices 5

**Keywords**

student with a family, coping with studies, mental resources, burdening factors

## 1 Johdanto

Suomessa on noin 32 000 perheellistä korkeakouluopiskelijaa, mikä on 13 prosenttia kaikista korkeakouluopiskelijoista. Heistä 25 000, eli kymmenesosa kaikista korkeakouluopiskelijoista, ilmoittaa asuvansa yhdessä puolison ja lapsen tai lasten kanssa. Yksi prosentti eli 2 500 opiskelijaa asuu yksin lapsen tai lasten kanssa. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 29.)

Perheellisen opiskelijan elämä on tasapainottelua kodin ja koulun välillä. Ajankäyttöä on suunniteltava siinä missä rahankäyttöäkin. (Lemmettylä 2009, 2.) Toisinaan ajanpuute pakottaa opiskelijat opiskelemaan yöunien kustannuksella (Normia 2010, 71). Toimeentulo voi olla niukkaa, ja usein opiskelijat kokevat, että heillä ei ole edes tarpeeksi tietoa saatavilla olevista etuuksista (Nissinen 2006, 2).

Perheellisillä opiskelijoilla sosiaalisten suhteiden merkitys on korostunut. Puoliso, ystävät ja muu tukiverkosto auttavat jaksamaan arjessa, kun muut voimavarat ovat ehtyneet. (Kaljunen, Pelkonen & Hakulinen-Viitanen 2005, 134–136.) Myös liikunta on hyvä keino ammentaa lisää voimia (Keinänen-Kiukaanniemi, Korkiakangas, Laitinen & Taanila 2009, 5).

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, kuinka Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun terveysalan perheelliset opiskelijat kuvaavat opinnoissa jaksamistaan. Aihe on aina ajankohtainen, eikä siitä ole tehty tutkimuksia tässä oppilaitoksessa. Tutkimustehtäviin kuului myös perheellisten opiskelijoiden voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden kartoittaminen.

Saimme toimeksiannon (liite 1) Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun opiskeluterveydenhuollolta. Toimeksiantaja ei rajannut opinnäytetyön sisältöä, vaan saimme lähestyä aihetta haluamallamme tavalla. Yhteistyössä pyrimme siihen, että opiskeluterveydenhuolto pystyisi hyödyntämään opinnäytetyötämme ja kehittämään toimintaansa saatujen tulosten perusteella.

## 2 Opinnäytetyön tietoperusta ja keskeiset käsitteet

### 2.1 Perheen määritelmä

Kokemus perheestä on henkilökohtainen. Jokaisella on asiasta oma käsitys, ja siksi perheen määrittäminen onkin vaikeaa. Käsitteellä ”perhe” viitataan kuitenkin yleensä asumiseen, parisuhteeseen, sukupolvien väliseen suhdejärjestelmään, sukulaisuusjärjestelmään ja talouteen. (Karling, Ojanen, Sivén, Vihunen & Vilén 2008, 23.)

Tilastollisesti perhe koostuu avio- tai avoliitossa olevista vanhemmista ja heidän naimattomista lapsistaan, tai jommastakummasta vanhemmasta ja tämän naimattomista lapsista sekä mahdollisesti uudesta kumppanista, tai avio- tai avopareista, joiden luona ei vakituisesti asu lapsia. Lapsiperheeseen puolestaan kuuluu edellisten määritelmien lisäksi vähintään yksi kotona asuva alaikäinen lapsi. (Karling ym. 2008, 23.)

Lapsiperhetyyppejäkin on erilaisia. Yleisin lapsiperhetyyppi on ydinperhe, eli perhe, joka käsittää korkeintaan kaksi peräkkäistä sukupolvea. Siihen kuuluvat avio- tai avopari ja heidän yhteiset lapsensa. Uusperhe puolestaan käsittää avio- tai avoparin ja toisen tai molempien alaikäisiä lapsia, jotka asuvat suurimman osan aikaa samassa taloudessa kyseisten vanhempien kanssa. Yksinhuoltajaperheeseen kuuluu nimensä mukaisesti vain yksi huoltaja sekä yksi tai useampia lapsia. Yleensä yksinhuoltajaperheet ovat yksinhuoltajaäitien perheitä: yksinhuoltajaisien perheiden määrä on viisi kertaa pienempi. Muita lapsiperhetyyppejä ovat adoptioperheet, sateenkaariperheet, monikulttuuriset perheet sekä sijaisperheet. (Vilén, Seppänen, Tapio & Toivanen 2010, 12–14.)

## 2.2 Voimavarat ja kuormittavat tekijät

Voimavarat, eli voimia antavat tekijät, voidaan luokitella sisäisiin tai ulkoisiin tekijöihin. Sisäiset voimavarat ovat henkilökohtaisia, kuten itsetunto, hallinnan tunne, toimiva vanhemmuus, ihmissuhteet ja taloudellinen tilanne. Ulkoisiin eli ympäristön tarjoamiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa lapsiperheille suunnatut palvelut sekä työn ja perhe-elämän yhteensovittaminen. Voimavarat auttavat yksilöä kehittymään vanhempana, puolisona tai yhteisön jäsenenä ja ne voivat vaikuttaa myös lapsen kehitykseen suotuisasti. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 207–208.)

Vanhemmat voivat itse parantaa omaa ja sitä kautta lastensa hyvinvointia opettelemalla tiedostamaan tunteitaan, ajatuksiaan ja toimintatapojaan. Perustarpeista huolehtiminen niin psyykkisesti kuin fyysisestikin on tärkeää, mutta jo pieni teko vaikuttaa hyvinvointiin kokonaisvaltaisesti, sillä henkiset ja fyysiset tarpeet kulkevat limittäin (Kankkonen & Suutarla 2006, 4, 39). Sekä vanhempien että lasten psyykinen, fyysinen ja sosiaalinen hyvinvointi kuuluukin koko perheen keskeisiin voimavaratekijöihin (Karling ym. 2008, 15).

Kaikki se, mistä ihminen saa mielihyvää, auttaa häntä jaksamaan arkisessa elämässään (Vartiovaara 2000, 199–200). Voimavarat muotoutuvat yksilöllisten kokemusten perusteella, ja voimavaraisuus edellyttää, että yksilö luottaa voimavaroihinsa sekä osaa käyttää niitä. Käsitteenä voimavaraisuus kertoo voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden välisestä suhteesta. Voimavarat siis lisäävät elämän hallittavuutta ja mielekkyyttä. (Pelkonen & Hakulinen 2002, 207–208.)

Kuormittavat tekijät ovat voimia vieviä asioita, jotka kuitenkin ovat luonnollinen osa elämää. Ne voivat liittyä parisuhteeseen, sosiaalisiin suhteisiin, ajanhallintaan, terveydentilaan tai taloudelliseen toimeentuloon. Yleensä elämän muutosvaiheet lisäävät kuormittavia tekijöitä. (Pelkonen & Hakulinen 2004, 11.) Kuormittavien tekijöiden kasautuminen aiheuttaa jaksamattomuutta. On mahdotonta määrittellä yksiselitteisesti, mitkä asiat johtavat jaksamattomuuteen, sillä tilanne on niin henkilökohtainen. Jokaisella ihmisellä on myös omat, perityt ja opitut,

ongelmanratkaisutaitonsa. Jokaisen olisi hyvä tunnistaa omat kuormittavat tekijänsä. On kuitenkin huomattava, että stressistä ei aina seuraa jaksamattomuutta, sillä stressi voi olla myös myönteinen voima. (Vartiovaara 2000, 17–18.)

### **2.3 Sosiaaliset suhteet**

Sosiaalinen verkosto muodostuu lähellä olevista ihmisistä, jotka kuuluvat omaan elämään tavalla tai toisella. Sosiaalisia suhteita ovat esimerkiksi parisuhde, ystävyysuhteet sekä perhe- ja sukulaissuhteet. Sosiaalisista suhteista saatava tuki vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin, ja tämän tuen avulla vastoinkäymisten voittaminen on helpompaa. (Nyyti ry.)

Vartiovaaran (2000, 201–203) mukaan sosiaalinen verkosto tarkoittaa myös kaikkia hyvää tahtovia läheisiä, joilta saa apua aina tarvittaessa. Sosiaalisten suhteiden olemassa olo kohentaa ihmisen psyykkistä ja fyysistä terveydentilaa, ja vastaavasti niiden vähäisyys, esimerkiksi yksinäisyys tai läheisen menettäminen, lisäävät sairastumisen riskiä.

Sosiaaliselta osa-alueelta vanhemmat pitävätkin tärkeimpänä sitä, että heillä on joku henkilö, jolta he saavat tarvittaessa tukea. Parisuhde koetaan tärkeimmäksi osa-alueeksi. (Kaljunen ym. 2005, 134.) Normian (2010, 70) mukaan sosiaalinen verkosto on yksinhuoltajaopiskelijalle tärkeä voimavara, ja verkoston puuttuminen lisää ongelmia. Ali-Löytyn (2009, 49–50) mukaan perheelliset opiskelijat kokevat ulkopuolisuutta opiskelijayhteisössään. Erilainen elämäntilanne muihin opiskelijoihin verrattuna aiheuttaa usein ulkopuolisuuden tunteita.

Liikunta koetaan eräänlaiseksi henkireiäksi, joka tarjoaa paitsi sosiaalisia tilanteita, myös hyvää oloa ja jaksamista. Se tarjoaa myös mahdollisuuden omaan aikaan. (Keinänen-Kiukaanniemi ym. 2009, 5–10.)

## 2.4 Perheen ja opiskelun yhteensovittaminen

Kaikista korkeakouluopiskelijoista 13 prosentilla on lapsia eli Suomessa on noin 32 000 perheellistä korkeakouluopiskelijaa. Kymmenen prosenttia kaikista korkeakouluopiskelijoista asuu yhdessä puolison ja lapsen tai lasten kanssa. Yksi prosentti korkeakouluopiskelijoista asuu yksin lapsen tai lasten kanssa. (Saarenmaa ym. 2010, 29.)

Opiskelijatutkimus 2010:een vastanneista 18–24-vuotiaista opiskelijoista lapsen tai lasten kanssa asui kaksi prosenttia, 25–29-vuotiaista yhdeksän prosenttia ja 30-vuotiaista ja sitä vanhemmista opiskelijoista 40 prosenttia. Perheellisistä opiskelijoista valtaosalla eli 43 prosentilla oli yksi lapsi. Kaksi lasta oli 35 prosentilla, ja kolme lasta tai enemmän oli 22 prosentilla perheellisistä opiskelijoista. (Saarenmaa ym. 2010, 29–30.)

Lemmettylän (2009, 2) mukaan lasten hankinta on siirtynyt myöhempään elämänvaiheeseen. Lasten hankintapäätöstä tehdessä vanhemmat arvioivat tämänhetkistä elämäänsä, parisuhdettaan, työtään, tulojaan, asumistaan ja ajankäyttöään. Lasten hankinnasta on tullut suunnitellumpaa, ja siihen liittyvät yhteiskunnalliset tekijät pohjautuvat opiskeluun, asumiseen, työmarkkinatilanteeseen ja perhe-etuuksiin. Opinnot siirtävät useimmiten perheen perustamista. Perheenperustamishalut ajoittuvat suurimmalla osalla valmistumisen jälkeiseen aikaan.

Ali-Löytyn (2009, 49) mukaan opiskelijavanhemman rooli on ensisijaisesti perheellisen rooli, ja perheen kanssa ristiriidassa olevat opiskeluun liittyvät asiat pyritään karsimaan pois. Perhe on tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä. Perheen ja opiskelun yhdistämisestä pyritään puhumaan mahdollisimman myönteiseen sävyyn, jotta vakuutettaisiin muut siitä, että lastenhankinta opiskeluaikana ei ole opintojen kannalta haitallista.

Normian (2010, 71) mukaan yksinhuoltajat nostavat ajanhallinnan tärkeäksi opintojen ja perhe-elämän yhteensovittamisessa. Ajankäyttöä ei tosin tarvitse

suunnitella, ellei tiedossa ole jotain normaalista arjesta poikkeavaa menoa. Aika ei millään riitä kaikkeen, ja lapsen etu menee opiskelujen edelle, jolloin opiskelut voivat kärsiä (Ali-Löytty 2009, 2). Yksinhuoltajaopiskelijat joutuvat usein opiskelemaan yöuniensa kustannuksella (Normia 2010, 71).

Ali-Löytyn (2009, 64) mukaan perheelliset opiskelijat kokevat elämän eri osa-alueiden yhteensovittamisessa syyllisyyttä siitä, että aikaa ei ole tarpeeksi. He kokevat syyllisyyttä siitä, etteivät opiskele tarpeeksi, jos viettävät aikaa lapsensa kanssa, tai opiskellessaan kokevat syyllisyyttä siitä, etteivät vietä riittävästi aikaa lapsensa kanssa. Opiskelu- ja vapaa-ajan erottaminen toisistaan on hankalaa. Opiskeluasiat ovat koko ajan mielessä, ja erityisen kuormittavana opiskelijavanhemmat kokevat sen, että heidän on opiskeltava myös iltaisin.

Ajankäyttöä on suunniteltava, ja se osaltaan lisää opiskelutehokkuutta. Aika, joka on varattu tehtävien tekoon, käytetään tehokkaasti opiskeluun. Tehtävien tekoa ei voi siirtää myöhemmäksi, koska aikaa ei välttämättä ole enää myöhemmin. Oppilaitokselta kaivataan enemmän joustoa lapsen sairastuessa tai muussa yllättävässä tilanteessa. Vanhemmalta voi jäädä kurssi suorittamatta, jos opinnot eivät salli poissaoloja. Ajanhallinnan kannalta opiskelun joustavuus ja yksittäisten opettajien ymmärrys perheellisten opiskelijoiden elämäntilannetta kohtaan helpottivat perheen ja opintojen yhdistämistä. (Ali-Löytty 2009, 66–70.)

Ajankäytöllisesti perheelliset opiskelijat eroavat paljon perheettömistä opiskelijoista (Jauhiainen, Korkea-osa, Lavikainen, Niemelä & Penttilä 2009, 3). Ajan riittämättömyys näkyy puolison ja ystävien kanssa vietetyn ajan vähäisyydessä ja myös itsestä huolehtiminen sekä omat harrastukset jäävät vähäisiksi (Ali-Löytty 2009, 73).

Normian (2009, 76) mukaan yksi perheellisten opiskelijoiden eteenpäin kantava voima on usko parempaan tulevaisuuteen. Opiskelu ei jatku ikuisesti, vaan tulevaisuudessa heillä on enemmän omaa aikaa ja rahaa, kunhan opiskelut ovat ohi ja lapset ovat isompia. Yksinhuoltajaopiskelijat eivät vaadi paljoa, vaan usein levoksi riittää pieni hetki television ääressä tekemättä mitään.

## 2.5 Opinnoissa eteneminen

Opiskelijatutkimus 2010 osoittaa, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden pitämistä vähintään vuoden mittaisista välivuosista neljä prosenttia kuluu vanhempainvapaalla. Tutkimukseen vastanneista perheellisistä opiskelijoista puolet koki perheen hidastavan opintoja ja valmistumista. Yhdeksän prosenttia opiskelijoista koki perheen nopeuttavan opintoja, ja 41 prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että perhe ei vaikuta opintojen etenemiseen. Perheellisistä opiskelijoista naiset kokivat jonkin verran miehiä useammin, että perhe vaikuttaa opintojen etenemiseen ja valmistumiseen hidastavasti. (Saarenmaa ym. 2010, 22, 52.)

Lapsen saaminen opintojen aikana vaikuttaa enemmän äidin kuin isän opintojen pitkittymiseen. Valmistuminen siirtyy naisopiskelijalla reilun vuoden verran, jos hän saa lapsen opintojensa aikana. Usein lapsen saaminen opintojen aikana vaatii ainakin toisen vanhemman työssäkäyntiä ja tämä osaltaan pitkittää opintoja ja valmistumista. (Opiskelijaperheet ja opintotuki -työryhmä 2009, 8, 28.) Ongelmat eri elämänalueiden yhteensovittamisessa näkyvät opinnoissa omia tavoitteita hitaammin etenemisenä (Jauhiainen ym. 2009, 7).

Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun tutkintosäännön (2011) mukaan opiskeluoikeus on koulutusohjelman opiskeluajan mukainen suoritusajaksi sekä yksi vuosi välittömästi sen jälkeen. Rehtori voi erityisistä syistä myöntää opintojen loppuunsaattamiseksi jatkoaikaa, joka määräytyy jäljellä olevien opintojen mukaan.

## 2.6 Toimeentulo

Opiskelijatutkimus 2010:n mukaan 47 prosenttia ammattikorkeakouluopiskelijoista kokee toimeentulonsa riittämättömäksi opintojensa aikana. Perheellisistä korkeakouluopiskelijoista, jotka asuvat yhdessä puolison ja lapsen tai lasten kanssa, 75 prosenttia ilmoitti, että 801 euroa tai enemmän on pienin mahdollinen rahamäärä kuukaudessa, jolla selviää asuinkustannuksista ja muista vält-

tämättömistä kuluista. Yksinhuoltajaopiskelijoista 97 prosenttia ilmoitti pienimmäksi mahdolliseksi rahamääräksi 801 euroa tai enemmän. (Saarenmaa ym. 2010, 43–44.)

Pääsääntöisesti opiskeleva saa opintotukea, ja hänelle maksetaan opintotuen lisäksi äitiysrahaa vähimmäismääräisenä. Äitiysraha maksetaan täysimääräisenä, jos ei nosta opintotukea eikä työskentele. (Kansaneläkelaitos 2011a.) Opiskeleva isä voi saada isyysrahaa ja opintotukea yhtäaikaisesti, jos hän opinnoistaan huolimatta hoitaa lastaan (Kansaneläkelaitos 2011b). Opiskeleva vanhempi voi saada kotihoidontukea, mutta kotihoidontuki luetaan opiskelijan tueksi, mikä vaikuttaa opintotuen tulorajaan (Kansaneläkelaitos 2011c).

Joensuulaisella päätoimisella korkeakouluopiskelijalla on oikeus saada Joensuun kaupungin maksamaa kotihoidontuen kuntalisää, mikäli lapsella on voimassa oleva päätös kotihoidontuesta ja hän ei ole kunnallisessa päivähoitossa. Opiskelijalla ei saa olla palkkatuloja, mutta toisaalta kuntalisä on veronalaista tuloa. (Joensuun kaupunki 2010.)

Perheellisten opiskelijoiden tilanne eroaa monella eri tavalla muiden opiskelijoiden tilanteesta. Toimeentuloon tarvittava rahamäärä usean henkilön taloudessa eroaa paljon yksin elävän henkilön tarpeista. Toimeentulon turvaamiseksi on käytävä töissä, jolloin kolmen erilaisen kokopäivätyötä vastaavan toiminnan suorittaminen ja yhteensovittaminen on haastavaa. (Jauhiainen ym. 2009, 3.) Nissisen (2006, 2) mukaan opiskelijan toimeentuloturva on uhattuna ja opiskelijan tulisi itse tietää paljon omista oikeuksistaan. Yksinhuoltajat elävät pääasiassa tulonsiirtojen varassa ilman työtä, ja nämä vanhemmat kokevat jatkuvaa niukkuutta (Normia 2009, 2).

### 3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimustehtävät

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa perheellisen opiskelijan jaksamista.

Tutkimustehtävät olivat

1. Miten perheelliset opiskelijat kuvaavat opinnoissa jaksamistaan?
2. Mitkä ovat perheellisten opiskelijoiden voimavaroja?
3. Mitkä asiat kuormittavat perheellisiä opiskelijoita?

### 4 Opinnäytetyön toteutus

#### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä ja kohderyhmä

Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä, että aineisto kerätään todellisissa tilanteissa suoraan ihmiseltä. Tavoitteena on saada odottamattomia tuloksia, joten tapauksia tulkitaan yksilöllisesti ja yksityiskohtaisesti. Tutkimuksessa käytetään laadullisia metodeja, ja kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti. Tutkimussuunnitelmaa muutetaan tarpeen mukaan, joten joustavuutta tarvitaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164.) Laadullisella tutkimuksella pyritään kuvaamaan jotakin ilmiötä tai ymmärtämään ilmiölle tyypillistä toimintaa. Sen tavoitteena ei siis ole tehdä tilastollisia yleistyksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87.)

Opinnäytetyömme tehtävien ja tarkoituksen pohjalta valitsimme tutkimusmenetelmäksi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen. Laadullinen tutkimus sopi opinnäytetyöhömme parhaiten myös siksi, että kohderyhmä oli melko pieni. Oli myös mielekkäämpää tehdä tutkimusta, jota analysoidessa voi yllättyä vastausten suunnasta. Laadullisen tutkimuksen avulla saimme tuotua esille perheellisten opiskelijoiden yksilöllisiä kokemuksia opinnoissa jaksamisesta.

Osallistujien valinnan tulisi olla harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. Laadullisessa tutkimuksessa on tärkeää, että osallistajat tietävät mahdollisimman paljon tutkitavasta ilmiöstä tai heillä on riittävästi kokemusta asiasta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85–86.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmänä olivat Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun perheelliset terveysalan opiskelijat. Kohderyhmäksi sopivia henkilöitä oli siis melko vähän johtuen aiherajauksestamme. Saatuamme opinnäytetyöllemme tutkimusluvan (liite 2), laadimme saatekirjeen (liite 3), jonka lähetimme sähköpostitse Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun läsnä oleville terveysalan opiskelijoille helmikuussa 2012. Saatekirjeessä haimme perheellisiä henkilöitä opinnäytetyömme kohdejoukoksi. Halukkaita haastateltavia oli yhteensä neljätoista, joista valitsimme haastateltaviksi ilmoittautumisjärjestyksessä kahdeksan ensimmäistä. Kaksi haastateltavaa perui osallistumisensa, joten heidän tilalleen otimme seuraavat kaksi ilmoittautunutta.

## **4.2 Aineiston hankinta**

Yleisimpiä laadullisen tutkimuksen tiedonkeruumuotoja ovat haastattelu, havainnointi, kysely ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2002, 73). Teemahaastattelu vastaa hyvin laadullisen tutkimuksen lähtökohtia (Hirsjärvi ym. 2009, 208). Siinä haastattelu ei etene yksityiskohtaisten kysymysten varassa, vaan tutkimuksen kannalta keskeisten teemojen mukaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 77). Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 48) mukaan teemahaastattelu ei edellytä tiettyä yhteistä kokemusta. Sillä on voitava tutkia kaikkia haastateltavan ajatuksia ja kokemuksia. Teemahaastattelussa keskeisiksi nousevat ihmisten tulkinnat asioista sekä niille annetut merkitykset. Suora vuorovaikutus tutkittavan kanssa mahdollistaa muun muassa vastausten selventämisen ja aiheen syventämisen (Bowling 2009, 408).

Käyttämämme haastattelumuoto oli siis puolistrukturoitu teemahaastattelu. Teemat noudattivat opinnäytetyömme tutkimustehtäviä. Toteutimme haastattelut yksilöhaastatteluina, koska halusimme olla henkilökohtaisessa vuorovaikutuksessa haastateltavien kanssa ja uskoimme sen olevan paras menetelmä saada vastauksia tutkimustehtäviimme. Lisäksi haastattelutilanteessa pystyimme tarvittaessa tarkentamaan vastauksia.

Haastattelun sisällön suunnittelu on aikaa vievää, mutta yleensä siihen käytetty aika ei mene hukkaan, sillä huolellisella suunnittelulla voidaan välttyä työläiltä jälkipaikkailuilta (Hirsjärvi & Hurme 2010, 65). On myös huomioitava, että haastattelu prosessina on epätaloudellista niin ajallisesti kuin materiaalikustannuksiltaan (Bowling 2009, 408). Teema-alueiden tulee olla väljiä, jotta tutkittavan ilmiön moninaisuus tulee esille, ja niiden pohjalta haastattelua voidaan syventää tutkimuksen ja haastateltavan kiinnostuksen mukaan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 66–67).

Esihaastattelu on välttämätön ja tärkeä osa teemahaastattelua. Esihaastattelun avulla voidaan testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja haastattelukysymyksiä ja niiden muotoa. Esihaastattelut tulisi tehdä siinä vaiheessa, kun on saatu haastattelurungon lopulliseksi tarkoitettu versio valmiiksi. Testauksen jälkeen kysymysmuotoja ja järjestystä voidaan muokata sekä vähemmän tärkeiksi havaitut osiot voidaan karsia kokonaan pois. Testaamalla haastattelurunko saadaan selville myös aika, joka keskimäärin kuluu haastattelun tekoon. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 72–73.)

Laadimme haastattelun avuksi tutkimustehtävät ja ydinsanoja sisältävän haastattelurungon, jonka tarkoituksena oli auttaa huomioimaan haastattelun aikana kaikki opinnäytetyömme kannalta olennaiset asiat. Esitestasimme haastattelurungon ensimmäisessä haastattelussa. Otimme haastattelun lopulliseen aineistoon mukaan, koska se sisälsi monipuolista tietoa ja siten lisäsi aineistomme luotettavuutta. Esitestauksen perusteella muokkasimme haastattelurunkoa (liite 4) loogisemmin eteneväksi. Alkuperäisen haastattelurungon ydinsanoista osan jätimme tarpeettomina pois, ja vastaavasti lisäsimme siihen joitakin olennaisia

seikkoja. Lopuksi muokkasimme ydinsanat tarkentaviksi kysymyksiksi helpottaaksemme haastattelutilannetta. Kaikkia tarkentavia kysymyksiä ei ollut tarkoitus kysyä jokaiselta haastateltavalta, vaan käytimme niitä tilanteen mukaan.

Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 73–74) mukaan monet seikat vaikuttavat haastattelupaikan valintaan. Tällaisia seikkoja ovat esimerkiksi tutkimustehtävät, tutkittava ilmiö, käytettävissä olevat resurssit ja itse haastateltavat. Teemahaastattelun toteutuspaikkaa mietittäessä on muistettava, että teemahaastattelu vaatii hyvää kontaktia haastateltavaan, siksi paikan tulisi olla rauhallinen ja sellainen, jossa haastateltava ja haastattelija näkevät toistensa ilmeet ja eleet.

Toteutimme haastattelut oppilaitoksen ryhmätyöskentelytiloissa. Opinnäytetyömme aihe on niin henkilökohtainen, että luotettavan aineiston saaminen edellytti erittäin rauhallista haastattelupaikkaa. Sopivien haastattelutilojen saaminen oli ajoittain haastavaa, mutta jokaiselle haastattelulle löytyi oikeanlaiset tilat.

Haastattelut teimme helmi-maaliskuun 2012 aikana, ja ne kestivät puolesta tunnista reiluun tuntiin. Aineiston käsittelyä helpottaaksemme päätimme nauhoittaa haastattelut. Haastattelutilanteissa oli paikalla haastattelijoiden lisäksi vain haastateltava. Haastatteluiden alussa kerroimme haastateltaville opinnäytetyömme tarkoituksesta, haastattelun kulusta ja nauhurin käytöstä. Kerroimme myös, että aineistot käsiteltäisiin anonymiteettiä kunnioittaen, niin että haastateltavien henkilöllisyys ei tule missään vaiheessa julki. Muistutimme myös haastateltavien oikeudesta peruuttaa osallistumisensa missä tahansa opinnäytetyön vaiheessa.

Havaintoyksiköitä on riittävästi silloin, kun aineisto alkaa toistaa itseään, eikä haastateltavien lisäämisellä saataisi enää muutoksia tuloksiin. Kvalitatiivisessa menetelmässä tiedonantajien laatu on siis määrää tärkeämpi. (Kananen 2008, 38.)

Huomasimme aineistossamme yhteneväisyyksiä jo kolmannen haastattelun jälkeen. Jatkoimme kuitenkin haastattelujen tekemistä tulosten varmistamiseksi ja aineiston luotettavuuden lisäämiseksi. Jokainen haastateltava toi myös uutta tietoa perheellisen opiskelijan jaksamisesta, ja siksi oli tärkeää haastatella mahdollisimman montaa henkilöä.

### **4.3 Aineiston käsittely ja analysointi**

Ennen analyysivaihetta aineisto on hyvä muuttaa tekstimuotoon, sillä se helpottaa aineiston hallintaa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Litterointi tarkoittaa aineiston kirjoittamista tekstiksi. Tutkimusote ja tutkimustehtävät vaikuttavat siihen, kannattaako litteroida koko haastattelu vai vain valikoituja osia. Litterointi on hidasta ja vaatii tekijältään sitkeyttä. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 138–140.) Litteroinnin tarkkuuteen vaikuttaa myös se, kuinka paljon halutaan analysoida vuorovaikutuksen havainnointia (Tiittula & Ruusuvuori 2005, 16).

Aloitimme aineiston käsittelyn litteroimalla haastattelut. Litteroimme aineiston melko sanatarkasti, mutta parantaaksemme luettavuutta karsimme pois täytesanoja, jotka olisivat tehneet aineistosta hankalalukuista. Litteroitua aineistoa saimme yhteensä 89 sivua kirjasintyypillä Arial 12 ja rivivälin ollessa 1,5. Koko aineiston litterointiin kului aikaa noin 24 tuntia.

Hirsjärven ja Hurmeen (2010, 173) mukaan teemoittelu on aineiston yhteisten piirteiden tarkastelua. Aineistosta esiin nousevat yhteneväisyydet pohjautuvat yleensä varsinkin teemahaastattelussa annettuihin teemoihin, mutta mielenkiintoisimpia ovat ne yhteneväisyydet, jotka ilmaantuvat houkuttelematta. Analyysissä esiin nousevat teemat pohjautuvat tutkimuksen tekijän omiin subjektiivisiin tulkintoihin. Siksi onkin tärkeää, että hän pyrkii koodaamaan haastateltavien ilmaisut keskenään mahdollisimman samoihin luokkiin.

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston sisällönanalyysi voidaan tehdä aineistolähtöisesti, teoriaohjaavasti tai teorialähtöisesti (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110). Induktiivinen sisällönanalyysi on siis aineistolähtöinen analyysimuoto, jonka ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen (Latvala & Janhonen-Nuutinen 2001, 26). Tutkimusaineiston pelkistäminen tarkoittaa, että aineisto pelkistetään karsimalla epäolennainen pois, tiivistämällä aineisto tai pilkkomalla se osiin. Aineistosta litteroidaan tai koodataan tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Sisällönanalyysia aloitettaessa on määriteltävä analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana tai lause. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 111–112.) Analyysiyksikköksi soveltuu ajatuksellinen kokonaisuus, esimerkiksi kokonainen virke tai tekstikappale. Yksikön määrittelyssä ratkaisevaa on aineiston laatu ja tutkimustehtävä. (Latvala & Vanhanen-Nuutinen 2001, 25–26.)

Aineiston analysoinnin aloitimme etsimällä aineistosta vastauksia opinnäyte-työmme tutkimustehtäviin. Alleviivasimme jaksamista, voimavaroja ja kuormittavia tekijöitä kuvaavat ilmaisut omilla väreillään. Kävimme aineistoja vuorotellen läpi varmistaaksemme, että kaikki analyysin kannalta olennaiset asiat tulevat huomatuiksi. Analyysiyksiköksi valitsimme kokonaisia lauseita, jotka pelkistimme.

Tuomen ja Sarajärven (2002, 112–114) mukaan aineiston ryhmittelyssä käydään läpi aineistosta koodatut alkuperäisilmaukset etsien käsitteitä, jotka kuvaavat samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään ja niistä muodostetaan alaluokkia. Käsitteet luokitellaan esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuden, piirteen tai käsityksen mukaan ja nimetään luokan sisällön mukaan. Abstrahointivaiheessa eli käsitteellistämisvaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja muodostetaan valikoidun tiedon perusteella teoreettisia käsitteitä.

Leikkasimme alleviivatut alkuperäisilmaukset irti toisistaan, jonka jälkeen pelkistimme ilmaukset. Seuraavaksi ryhmittelimme pelkistetyt ilmaukset ilmiön ominaisuuksien mukaan ja nimesimme muodostuneet ryhmät niiden sisällön mukaan. Yhdistelemällä aiemmin muodostuneita alaluokkia yhteneväisten piir-

teidensä perusteella muodostimme yläluokkia. Lopuksi muodostimme yläluokista pääluokkia. Osa sisällönanalyysistamme on havainnollistettu erillisessä taulukossa (liite 5).

## **5 Opinnäytetyön tulokset**

### **5.1 Taustaa**

Opinnäytetyöhöemme osallistui kahdeksan perheellistä Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun terveystalon opiskelijaa. Kaikki osallistujat olivat naisia, iältään 31–50-vuotiaita. He elivät joko lastensa isän kanssa, uuden puolison kanssa tai olivat yksinhuoltajia, ja heillä oli yhdestä viiteen lasta. Haastateltavat olivat sekä nuoriso- että aikuisryhmän opiskelijoita. Suurimmalla osalla opinnot olivat jo yli puolivälissä.

Opinnäytetyömme tulokset esitetään kahdessa osassa: opinnoissa jaksamisen kuvaaminen omana osionaan ja voimavarat ja kuormittavat tekijät yhdistettyinä omassa osiossaan. Erikseen esitettyinä tulokset voimavaroista ja kuormittavista tekijöistä olisivat vaikeasti ymmärrettäviä, sillä sama asia esiintyi usein sekä voimavarana että kuormittavana tekijänä. Tällä tavoin tekstistä tuli sujuvampaa ja helpommin luettavaa.

### **5.2 Opinnoissa jaksaminen**

Opinnoissa jaksaminen koettiin pääsääntöisesti hyvin vaihtelevaksi: välillä väsytti enemmän ja välillä olo oli virkeämpi. Opiskelumotivaatio oli laskenut opintojen myötä varsinkin opintoihin liittyvien tekijöiden vuoksi, mutta myös henkilökohtaisten elämäntilanteiden takia. Opinnoissa menestyminen ja muut onnistumisen kokemukset kuitenkin nostivat heikentyneitä motivaatiota.

Vaikka yleinen näkemys oli, että opiskelu onnistuu perheelliseltäkin, perhe-elämän ja opiskelun yhdistäminen oli usein haastavaa, sillä perheellisen opiskelijan on huolehdittava itsensä lisäksi luonnollisesti myös perheestään. Pieni osa puolestaan oli yllätynyt siitä, miten hyvin oli jaksanut, sillä heillä oli ollut ennakkokäsitys, että opiskelu perheellisenä olisi paljon rankempaa.

”...ajattelin, että opiskelu ois paljon rankempaa kun on pienet lapset, mut tää on menny ihan älyttömän hyvin...”

”...pakko on jotenkin saada tää (opiskelu) päätökseen...”

### 5.2.1 Henkilökohtainen elämäntilanne

Haastateltavat kokivat oman asenteensa merkittävänä tekijänä opinnoissa jaksamiselleen. Myönteistä asennetta ylläpitivät välitavoitteiden tekeminen, ajatukset opintojen väliaikaisuudesta ja mielikuvat opintojen jälkeisestä elämästä.

”...okei, tämä viikko on syöty kokonaan valmisaterioita, lapset ei oo kuollu siihen, ne on edelleenkin ihan hyvissä voimissa...”

”...mie yritin hirveen pitkään pitää eka luokalla kaikki palikat kasassa ja kaiken piti olla niin tip top, mut pikkuhiljaa se alko lipsuu ja sit huomas että tästä selviää ihan hyvin...”

”...meillä tietysti villakoiria ei enää katella, et isommat vaan poimittaan sieltä pois ja silitysrauta kasvaa hometta...”

Usein suuret vaatimukset itseään kohtaan johtivat lopulta väsymiseen ja aiheuttivat motivaation laskua ja riittämättömyyden tunnetta. Opintojen mielekkyys kyseenalaistettiin. Osalle saamattomuuden tunne aiheutti tehtävien kasautumista, ja siitä seurasi stressiä. Yleensä stressi siis koettiin kielteisenä asiana, mutta joidenkin haastateltavien mielestä pieni stressi oli myös eteenpäin auttava voima.

Tukiverkosto edisti merkittävästi opinnoissa jaksamista sekä psyykkisesti että fyysisesti. Haastateltavat kokivat puolison roolin tärkeäksi arjen vastuun jakaja-

na ja opinnoissa kannustajana. Lasten isovanhemmat kuuluivat tiiviisti perheiden tukiverkostoon. Isovanhemmat mahdollistivat opiskelun samalla tavalla kuin puoliso. Lähisukulaiset ja ystävät olivat myös suuri apu opinnoissa jaksamiselle. Kaiken kaikkiaan tukiverkosto oli tärkeä avun antaja ja keskustelukumppani.

Perheellisten opiskelijoiden elämä oli erittäin aikataulutettua. Säännöllinen päivärytmi ja asioiden laittaminen tärkeysjärjestykseen helpottivat aikataulun suunnittelua. Aineistosta nousi esille, että on osattava armahtaa itsensä ja ottaa aikaa myös muulle kuin opiskelulle, sillä kuitenkin opiskelu oli tärkeysjärjestyksessä viimeisenä. Toisaalta lupa ottaa rennosti koettiin itsekkääksi ja siitä podettiin huonoa omaatuntoa, mutta samalla se nähtiin keinona välttää fyysinen tai henkinen sairastuminen. Haastateltavat uskoivat, että jos heillä olisi enemmän aikaa, he menestyisivät opinnoissaan paremmin.

”...kyl se on koko ajan on semmosta ittesä tasasena pitämistä, ei voi hirveen mennä, lähtee semmoseen kauheeseen kärrynpyörään mukaan, on osattava jossain vaiheessa pysähtyä...”

”...mie haluunkin, että se aika jää sitten sille sohvalle, et lapset saa olla sylissä tai kainalossa tai mennään laskemaan mäkkee tai tehään sit jotain semmosta asiaa, että tota mennään kauppaan yhdessä, että se on niinku miun mielestä se tärkein juttu...”

Omaa aikaa ei yleensä koettu olevan tarpeeksi, sillä perhe ja opinnot menivät usein omien menojen ohi. Kun oma aika oli vähäistä, itsestään huolehtimiseen ei jaksettu panostaa. Vuorokaudessa koettiin olevan liian vähän tunteja ja koulu tehtäviä joutui usein tekemään öisin lasten nukkuessa. Toisaalta itsenäisten tehtävien tekeminen miellettiin joskus myös omaksi ajaksi. Yöunien riittämättömyys johti väsymykseen ja motivaation laskuun, ja univajetta pyrittiin korjaamaan päiväunilla ja niin sanotuilla maratonunilla aina aikataulun salliessa. Ystävyysuhteiden ylläpitoon ei ollut useinkaan tarpeeksi aikaa, ja siitä podettiin syyllisyyttä. Aineistosta nousikin selvästi esille, että haastateltavat nauttivat suuresti arjen pienistä hetkistä. Joku sai voimaa siivoamisesta, joku toinen puolestaan koirien hellimisestä. Itsensä hemmottelut olivat hyvin tavallisia asioita omassa kotiympäristössä.

”... sit kun pystyy vähän aikaa olemaan vaikka sen automatkan teke-  
mättä mitään, niin ei jaksaa ottaa puhelinta käteen ja ruveta puhumaan,  
että välillä se että on vaan hiljaa ja ilman radiota, on tosi ihanaa...”

Haastateltavien opinnot etenivät pääsääntöisesti heitä itseään tyydyttävällä ta-  
valla. Heillä saattoi olla ongelmia opinnäytetyöprosessissa tai satunnaisissa  
kurssisuorituksissa, mutta ne eivät laskeneet tyytyväisyystasoa. Hyvät arvosa-  
nat suoritetuista kursseista antoivat uutta energiaa. Ne koettiin ikään kuin pal-  
kintoina uurastuksesta. Opettajilta kaivattiin enemmän myönteistä palautetta  
hyvin tehdystä työstä.

Jaksamista edesauttavia tekijöitä olivat alan kiinnostavuus ja halu oppia lisää.  
Toisaalta tieto itsenäisen työn määrästä olisi saattanut vaikuttaa ammatinvalin-  
taan. Asennoituminen siten, että kaikesta opiskelusta on hyötyä tulevaisuudes-  
sa, auttoi kuitenkin jaksamaan. Yleinen näkemys oli, että opinnot antavat voi-  
maa enemmän kuin vievät sitä.

### **5.2.2 Ympäristön suhtautuminen**

Opiskelu koettiin yleensä joustavaksi. Kurssien hyväksilukuja pidettiin yleensä  
toimivina ja ne auttoivat opintojen ja perhe-elämän yhdistämisessä. Oppilaitok-  
selta kaivattiin kuitenkin myös enemmän tukea ja joustavuutta, esimerkiksi etä-  
töitä. Omalla lastenhoitokokemuksella olisi haluttu saada korvattua osa lasten-  
hoitotyön opinnoista, koska lastenhoidon perustaidot oli jo opittu omien lasten  
kanssa.

”...esimerkiks ku näihin opintojaksoihinhan kuuluu tää lastenhoitotyö,  
jos ajatellaan, että mullakin ku on viis lasta, niin ei oo ihan vierasta tämä  
lastenhoito, et sitä vois jollakin tavalla huomioida paremmin sitten niissä  
suorituksissa, et ois vaikka joku näyttö, koska meillä on ilmeisesti jon-  
kun näkönen pula näistä harjottelupaikoista, ni päiväkotihinhan meijät sit  
laitetaan, enpä nyt tiä että mitä uutta mä siellä oppisin sitten...”

Koulutusohjelman koettiin sisältävän turhia kursseja sekä liian vähän käytännön  
harjoittelua, mikä oli voimia vievää. Muita oppilaitokseen liittyviä, jaksamista

heikentäviä asioita olivat epäyhtenevät arviointiperusteet eri opettajien kesken sekä yhteisten sääntöjen noudattamatta jättäminen opettajien puolesta. Myös opettajien määräämät ryhmät ryhmätyön tekemiseen koettiin jaksamista heikentävänä, sillä usein ryhmäläisten ”kemat eivät kohdanneet” ja heidän oppimistavoitteensa olivat erilaiset.

Joidenkin haastateltavien mielestä oppilaitos ei huomioi perheellisyden kuormittavuutta ollenkaan. Eniten kielteisiä ajatuksia herätti joidenkin kurssien sadan prosentin läsnäolopakko.

”...eihän siun tarvii töitäkään käydä korvaamassa jos oot sairaana...”

”...koulussa ei mun mielestä ajatella tän opiskelijan jaksamista, et oli se sitten perheellisten tai sitten perheettömien, et mut tietysti perheellisellä se tilanne on vähän vaikeempi ehkä, ku on enemmän tosiaan, ku pitää ajatella muitaki ihmisii ku vaan itteesä...”

Erilaiset ryhmätyöt koettiin hyvinä opetusmenetelminä, mutta tehtävien tekoon kaivattiin enemmän lukujärjestykseen varattua aikaa, koska yhteisen ajan löytäminen ryhmäläisten kesken oli muutoin haastavaa. Selkeästi merkityn itsenäisen opiskelun ajan lisäksi lukujärjestyksiin toivottiin täysiä päiviä, sillä parin tunnin koulupäivien ajaksi lastenhoidon järjestäminen tuntui turhautavalta. Toisaalta toivottiin, että lukujärjestykset olisivat väljemmin tehtyjä, eli opinnot olisivat tasaisemmin sijoitettuina, jolloin aikaa jäisi muullekin kuin opiskelulle.

Moodle-oppimisympäristössä suoritettavat kurssit olivat onnistuneet hyvin, koska tehtäviä pystyi tekemään haluamassaan aikataulussa. Yleisestikin vapaus suunnitella itsenäisten tehtävien aikataulutusta auttoi jaksamaan. Korvaavia tehtäviä pidettiin usein liian laajoina ja aikaa niiden tekemiseen oli vaikeaa järjestää. Toisin sanoen sairastuminen ja muut yllättävät asiat aiheuttivat yleensä vaikeuksia perhe-elämän ja opintojen yhteensovittamisessa. Haastateltavat olivatkin usein huomioineet yllättävien asioiden mahdollisuuden aikatauluja laatiessaan.

”...sit oikeesti teet yöt jotain korvattavaa, niin se on jo niin työläs, et sit jo enemmän yrität tulla koululle, kun kyse ei kuitenkaan ole siitä, että haluis pinnata tai muuta, että vaan että se on niin ku sitä et on joku lapsen juttu...”

”...mielummin vähän aikaa rämpiä kaulaa myöten siinä suossa, kuin näkee taas uutta vaivaa, kun sitä vaivaa on jo ennestään, se on tietyllä tavalla semmonen kierre, et sitä ei ehkä välttämättä oo tehty niin hirveen helpoks...”

Yleensä oppilaitokselta koettiin saatavan tukea. Haastateltavat tiesivät, mistä tukea saa tarvittaessa, mutta joskus oppilaitoksen tarjoamaa apua ei tarvittu lainkaan. Osa haastateltavista oli käynyt tai suunnitellut käyvänsä keskustelemassa jaksamisestaan opintopsykologin kanssa, ja se koettiin erittäin tärkeäksi oppilaitoksen tarjoamaksi apukeinoksi. Tuutor-opettajan roolia pidettiin tärkeänä omien opintojen etenemisessä.

”...se psykologilla käynti se on niin jännä, et se on vähä niin ku silleen tabu, että ei sinne voi mennä, mut se oikeesti vois olla semmonen, et siellä ois ihan hyvä kaikkien käydä...”

”...terkkarit on, heitä ei vaan kauheesti saa kiinni, tiän et heillä on hirveen pienet resurssit täällä...”

”...ammattikorkeehan on ihan hirveen rankka, että täällä pamahtaa monilla päät ja sillä tavalla että tähän on niin rankka opiskelu ja pitkä, sie opiskelet tosi isoja asioita pitkään...”

Harjoittelupaikoissa perheelliseen opiskelijaan oli yleensä suhtauduttu hyvin, mutta aina perheellisyyden aiheuttamia rajoituksia ei ollut ymmärretty. Harjoittelut koettiin jaksamista edistävinä, sillä ne vahvistivat ammatti-identiteettiä, ja harjoittelun aikana itsenäisten tehtävien määrä oli pienempi kuin teoriaopintojen aikana.

”...kyllähän siellä on ilmeistä ja tällasta näkyny et ehkä pientä sellasta tyytymättömyyttä siihen että mie en oookkaan hypitettävissä, mie en voi elää heidän toiveiden mukaisesti...”

Ryhmähengen merkitys nousi usein esille keskusteltaessa ympäristön suhtautumisesta perheelliseen opiskelijaan. Ryhmässä vallitsevan hyvän ryhmähengen

gen kerrottiin auttavan opinnoissa jaksamista merkittävästi. Toki haastateltavissa oli myös niitä, joiden mielestä ryhmässä ei ollut yhteenkuuluvuuden tunnetta, mutta he eivät kuitenkaan suoranaisesti sanoneet sen vaikuttavan jaksamiseen. Jos omassa ryhmässä oli paljon muitakin perheellisiä opiskelijoita, se katsottiin kantavaksi voimaksi. Kiitosta saivat myös perheettömät luokkatoverit, jotka joustivat perheellisen opiskelijan tarpeiden mukaan.

”...minut on otettu ihan samalla tavalla siihen nuorten porukkaan mukaan vaikka mä oonki jo sen verran vanha, että ne on menny vasta ekalle luokalle kouluun ku minä oon menny naimisiin...”

### **5.3 Voimavarat ja kuormittavat tekijät**

Ylivoimaisesti suurimmiksi voimavaroiksi haastateltavat kuvasivat perheeseen liittyviä asioita. Voimavaroihin kuuluivat myös muut sosiaaliset suhteet. Omat taidot ja persoonallisuus olivat tärkeitä voimavaroja niin asenteen kuin ajanhallinnankin kannalta. Myös monet opiskeluun liittyvät asiat miellettiin usein voimavaroiksi.

Oli mielenkiintoista havaita, että samat asiat, joita pidettiin voimavaroina, olivat toisinaan myös kuormittavia tekijöitä. Eniten tämä vastakkainasettelu korostui puhuttaessa lapsista.

”...perhe on, vaikka se on myös haaste, niin se on iso voimavara...”

#### **5.3.1 Perhe**

Puoliso oli merkittävä voimavara. Puoliso oli tärkeä niin ystävänä kuin lasten isänä, vastuunjakajana. Puolison tuki ja kannustus oli opinnoissa jaksamista edistävä tekijä. Usein puoliso koettiin myös taloudellisena voimavarana. Ilman puolison antamaa taloudellista turvaa opintojen aloittaminen ei välttämättä olisi ollut mahdollista.

"...miulla on kuitenkin se kumppani siinä, joka miun kanssa sitä palettii pyörittää..."

"...välillä se on ollu, että ilman näitä pyllylle potkijoita ei välttämättä ihan tässä pisteessä oltas..."

Parisuhteeseen liittyvät ongelmat kuitenkin kuormittivat. Ajoittain puoliso latisti opiskeluintoa ja oli siten kuormittava tekijä. Puolison työ koettiin kuormittavana, varsinkin silloin, jos työ ei ollut säännöllistä tai siihen liittyi paljon matkustelua. Ajoittain kuormittavaksi koettiin myös osallistuminen puolison töiden tekemiseen. Joskus myös taloudellinen tilanne oli kuormittava: vaikka oma asenne oli myönteinen, niin puolison työttömyys ja huoli taloudellisesta tilanteesta aiheuttivat stressiä myös itselle.

"...on niitä kuun loppuja, et pittää miettiä mitä mie ostan ruuaks ja mitä jää..."

"...pitäs leipä olla sille mukulalle, itestähän ei oo niin väliä..."

Lapset olivat suuri voimavara haastateltaville. Lapsien kanssa vietetty aika ja lapsilta saatu myönteinen palaute koettiin voimaannuttavana. Lapsilla oli suuri merkitys opinnoissa jaksamisessa. Monet uskoivat, että mitä pienempiä lapset olivat ja mitä useampi lapsi perheessä oli, sitä kuormittavampaa opiskelu oli. Lasten omat ongelmat, esimerkiksi koulukiusaaminen, koettiin erittäin kuormittavana.

"...muksu on ihan mieletön, se jos aamulla kömpee sänkyyn viereen ja sanoo äiti mie rakattan tinnuu, niin sehän on sellanen, et se päivä menee hyvin..."

"...jos on pitempiä aikoja, et ne on isällään, kyllä se tuntuu vähän oudolta, on ihan pallo hukassa ja vähän jossain liian vapaassa vedessä..."

### 5.3.2 Tukiverkosto

Tukiverkosto mainittiin merkittäväksi voimavaraksi. Tukiverkostoon kuuluivat isovanhemmat ja muut lähisukulaiset, ystävät ja opiskelutoverit. Isovanhemmat

koettiin yleensä tärkeäksi voimavaraksi niin lastenhoitoapuna, taloudellisena tukena kuin henkisinä kannustajinakin.

”...välillä tuntuu, että mun äiti tietää lasten asiat paremmin ku minä tällä hetkellä...”

”...ihmiset tulee kouluun sen takii, että se ryhmä on niin hyvä ja saa purkaa ja avoimesti puhuu, sillä on itse asiassa ihan älyttömän suuri merkitys...”

Sosiaaliset suhteet koettiin ajoittain myös kuormittavina. Aikaa ei riittänyt ystäville niin paljon kuin olisi halunnut: tästä aiheutuva syyllisyys ja stressi koettiin henkisesti kuormittavana. Myös läheisten terveydentilan mainittiin vaikuttavan omaan jaksamiseen. Omat vanhemmat koettiin kuormittavina tekijöinä, koska oman perheen lisäksi oli huolehdittava jonkin verran myös heistä. Huonot sukulaissuhteet kuormittivat.

### 5.3.3 Ajanhallinta

Haastateltavat mainitsivat suunnitelmallisuuden tärkeäksi voimavaraksi ajanhallinnan kannalta. Säännöllinen päivärytmi helpotti aikataulun suunnittelua. Ajan käytön kannalta tehtävien aloittaminen ajoissa ja niiden tekeminen yksitellen koettiin helpottavaksi. Tasapainottelu kodin ja koulun välillä oli kuormittavaa. Vaikka aikataulut oli myös voimavara, tiukkojen aikataulujen noudattaminen oli väsyttävää, eikä aikaa useinkaan ollut tarpeeksi. Toisinaan aikaa ei tuntunut riittävän edes omalle perheelle. Jatkuva kiire koettiin rasittavaksi, puhumattaakaan liian vähäisestä levosta. Yllättävien asioiden, kuten oma tai lasten sairastelu tai äkilliset lukujärjestysmuutokset, koettiin hankaloittavan arkea ja sitä kautta kuormittavan koko opiskelua.

”...senkin voimavarana koen, että meillä on hirmu säännöllinen päivärytmi kotona, niin sit sitä pystyy suunnittelemaan sitä tekemistä ja menemistä...”

”...mää otin aikalailla heti sillon alusta asti sen käytännön, että mä ruppeen tekkee niitä tehtäviä hyvissä ajoin...”

”...opiskelijoillakin on vaan se kaksikyt neljä tuntii vuorokaudessa, niin ku kaikilla muillaki ihmisillä...”

”...yks mikä on miusta surullista, mutta totta, niin se kännykkävanhemmuus on lissääntyny, se on vaan, on niin ku, se on surullinen asia, mut se on tietysti työelämässäkin ollessa...”

”...se oli hänelle joku tosi tärkeä asia ja sit mie olin vaan tyyliin joo joo sanonu ja kattonu vaan sen tietokoneen ruutua, en ollu kiinnittäny siihen huomioo, sit jää heille tärkeät asiat kokonaan huomiotta...”

”...hätä, paniikki, viime tippa ovat niitä maagisia sanoja...”

”...mie työstän niitä (koulutehtäviä) päässäni ja sit mie niin sanotusti oksennan ne ulos viimesenä iltana, et siinä olkaa hyvä...”

Haastateltavat kokivat mahdollisuuden omaan aikaan voimavarana. Kesäloma mainittiin usein tärkeäksi voimavaraksi. Pienet hetket kotona olivat kuitenkin tärkeimpiä: jo pelkkä aamukahvi yksin oli suuri nautinto. Haastatteluista nousikin usein esille, että ajoittain oli saatava olla rauhassa. Lasten omat sosiaaliset suhteet mahdollistivat osaltaan aikuisen oman ajan. Myös koulumatka oli omaa aikaa. Koulumatkaan kuluva aika käytettiin hyötyliikunnan harrastamiseen tai tenttiin lukemiseen. Toisaalta kodin ja oppilaitoksen välinen matka oli ajoittain kuormittavaa, etenkin, jos joutui käyttämään julkisia kulkuvälineitä, sillä sen myötä koulumatkoihin kului enemmän aikaa.

”...kyl mie sen aika usein käytän, esimerkiks tänäki aamuna käytin ajo-matkan tenttiin lukemiseen vaarantaen muun liikenteen...”

Erilaiset harrastukset mainittiin suurina voimavaroina. Liikunta oli merkittävin keino selvittää ajatuksia. Yllättäen television katselu päivän päätteeksi samasta syystä oli myös tärkeää. Saunominen oli mieluisa tapa ottaa omaa aikaa, kuten myös lemmikkieläimien kanssa harrastaminen. Myös musiikista, matkustelusta ja elokuvista saatiin voimaa. Yksittäisinä voimaannuttavina harrastuksina mainittiin laulaminen, puutarhan hoitaminen, valokuvaaminen ja lukeminen.

”...kun mie meen metsään, niin mie saan akut ihan täyteen...”

"...liikunta on miule se semmonen päänpuhustuskeino, et mie en liiku kropan vaan pään takia..."

### 5.3.4 Motivaatio

Opiskelumotivaatioon liittyviä voimavaroja olivat halu saada ammatti ja alan mielenkiintoisuus. Toisaalta oli huomattu, että alalla vallitsee ikävä asenne uusia ammattilaisia kohtaan, mikä myös kuormitti opiskelijaa. Jos opinnot olivat jo pitkällä, tuleva valmistuminen nähtiin voimavarana. Myös työssäkäynti koettiin voimavaraksi, sillä onnistumisen kokemukset vahvistivat ammatti-identiteettiä.

"...en mä oo tullu tänne pitämään hauskaa, vaan opiskelemaan ja saamaan sen ammatin, et mä pääsen töihin..."

"...se, että on päässy näin pitkälle, on voimavara, vaikein on takana..."

Pientä stressiä pidettiin myönteisenä eteenpäin auttavana voimana. Osa haastateltavista kuului viimeiseen niin sanotun vanhan opetussuunnitelman saapumisryhmään, joten muuttuva opetussuunnitelma olisi saattanut hankaloittaa kurssien suorittamista jälkikäteen. Se toi pientä positiivista painetta opintojen suorittamiseen.

Kurssien ehdoton läsnäolovelvollisuus mainittiin usein kuormittavaksi tekijäksi. Näillä kursseilla poissaoloista seuraavat korvaavat tehtävät koettiin usein väsyttäväksi ja joskus jopa kohtuuttomiksi, sillä aikaa niiden tekemiseen oli vaikea järjestää, varsinkin jos poissaolot johtuivat äkillisestä sairastumisesta. Tällöin tehtäviä kasaantui, ja niiden tekeminen lisäsi väsymystä. Sairastumisesta aiheutuneiden poissaolojen korvaaminen tuntui epäoikeudenmukaiselta. Itsenäisten tehtävien määrä koettiin voimia vieväksi, varsinkin jos lukujärjestykseen ei ollut annettu itsenäisen opiskelun aikaa. Opinnäytetyö koettiin usein rankaksi prosessiksi.

"...meijän kurssi on menossa siihen tällä näkymällä, että se ihan kokonaan niin ku kirjekurssina suoritetaan se sairaanhoitajaks opiskelu, et

jos mä oisin tienny miten paljon tääl on itsenäistä opiskeluu – – ni olisin saattanu ehkä harkita uudemman kerran tänne tulemistä...”

Joidenkin opettajien asenne perheellisiä opiskelijoita kohtaan koettiin kuormittavaksi. Opiskelijat kokivat, ettei heitä kohdeltu kuin aikuisia, ja aikatauluissa ei joustettu. Yleensä opiskelumotivaatiota laskivat myös kiinnostamattomat kurssit, tiukat aikataulut, tehtävien kasaantuminen ja epätietoisuus siitä, onko saanut jonkin kurssin suoritettua.

”...se (opettaja) sitten vaan sano, että hopi hopi tekemään sitä (koulu-tehtävää), siis tuli semmonen olo, että oonkohan mie ihan niin ku joku lastentarhalainen, aivan tosi typerä olo...”

”...meiltä vaaditaan hirveesti, mut sit se miten he (opettajat) toimii, vaikka on tietyt säännöt heillekin, ni se ei aina toimi, mun mielestä se on väärin koska me ollaan kuitenkin kaikki aikuisia ihmisiä...”

### 5.3.5 Persoonaa

Haastateltavat kokivat oman persoonansa yhtenä tärkeänä voimavarana opinnoissa jaksamisessaan. Myönteinen asenne auttoi jaksamaan. Usein opiskelun korostettiin olevan vain väliaikainen tilanne, mikä kuvasti haastateltavien myönteistä asennetta. Hyvin tärkeää oli tietynlainen kurinalaisuus, mutta toisaalta myös kyky rentoutua ja armahtaa itsensä. Tärkeää oli myös osata antaa itselleen anteeksi ja pyytää apua tarvittaessa.

”...tietyllä tavalla on oppinu antamaan itelleen anteeks tiettyjä asioita, ei haittaa jos pyykkivuori kertyy, osaa laittaa asioita tärkeysjärjestykseen...”

Kyky tehdä montaa asiaa yhtä aikaa helpotti tasapainottelua perheen ja opintojen välillä. Omat luonteenpiirteet, kuten periksi antamattomuus, koettiin opintojen kannalta tärkeäksi. Ajoittain oma luonne koettiin myös kuormittavaksi tekijäksi. Vaativuus itseään kohtaan oli kuormittavaa ja aiheutti usein riittämättömyyden tunteen. Perheeseen ja opintoihin liittyvä syyllisyys koettiin erittäin kuormittavaksi. Haastateltavat olivatkin toisinaan kokeneet syyllisyyden tunteita

siitä, etteivät he olleet mielestään käyttäneet tarpeeksi aikaa perheeseensä tai opintoihinsa. Syyllisyyttä aiheuttivat myös monet muut asiat, kuten vähäinen liikunnan harrastaminen ja liiallinen herkuttelemine.

## **6 Pohdinta**

### **6.1 Johtopäätökset**

Perheellisen opiskelijan arkea hallitsevat aikataulut ja suunnitelmallisuus. Perheellisen opiskelijan on osattava laittaa asioita tärkeysjärjestykseen, ja yleensä lasten tarpeet menevätkin omien tarpeiden edelle, myös opiskelun kustannuksella. Arjen pienistä hetkistä nauttiminen korostuu, kun omaa aikaa ei yleensä ole.

Oppilaitos ei huomioi riittävästi perheellisyyden aiheuttamaa kuormittavuutta. Tukitoimia tarvitaan enemmän, kuten vaihtoehtoisia suorittamistapoja tai korvaavuuksia, ei niinkään auttavia tukihenkilöitä. Tukihenkilöt nähdään riittävinä tuutor-opettajien, opinto-ohjaajan ja opintopsykologin osalta, mutta terveydenhoitajien määrä nähdään liian vähäisenä. Tarvetta terveydenhoitajien kanssa keskusteluun olisi siis enemmän kuin on tarjontaa. Terveydenhoitajan kanssa jaksamisesta keskusteleminen on kuitenkin helpompaa kuin esimerkiksi opintopsykologin.

### **6.2 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu**

Saimme paljon hyödyllistä tietoa perheellisten opiskelijoiden jaksamisesta ja siihen vaikuttavista tekijöistä. Opinnäytetyöhömme osallistuneiden opiskelijoiden kokemukset perheen ja opiskelujen yhteensovittamisesta olivat samansuuntaisia kuin aikaisemmin tehdyissä tutkimuksissa.

Opinnäytetyöhömmme osallistuneet kokivat ajanhallinnan tärkeäksi osaksi perheen ja opintojen yhteensovittamista. Ajankäyttöä oli suunniteltava, ja koulun ulkopuolinen opiskelu tapahtui yleensä lasten nukkuessa. Ali-Löytyn (2009, 66–67) tutkimuksesta ilmenevät aikataulutuksen myönteiset puolet, kuten kasvanut opiskelutehokkuus. Opiskeluun varattu aika käytettiin tehokkaasti hyödyksi, ja tehtäviä tehtiin myös lasten leikkiessä. Opinnäytetyöhömmme osallistuneiden tilanteessa perheellisyys oli lisännyt opiskelumotivaatiota, ja opinnot etenivät samaa tahtia kuin perheettömilläkin opiskelijoilla. Myös Normian (2009, 71) tutkimuksessa ilmenee, että yksinhuoltajaopiskelijat joutuvat usein opiskelemaan yöuniensa kustannuksella.

Perheelliset opiskelijat ovat ensisijaisesti vanhempia. Opinnäytetyöhömmme osallistuneet olivat joutuneet laittamaan asioita tärkeysjärjestykseen. Perhe oli tärkeysjärjestyksessä ensimmäisenä, lapsen tarpeet menivät usein omien menojen edelle. Opinnäytetyöhömmme osallistuneet kokivat syyllisyyttä siitä, että aikaa ei ollut tarpeeksi. Ali-Löytyn (2009, 72–73) tutkimuksessa ilmenee, että puolison ja ystävien kanssa vietetty aika, omat harrastukset ja itsestä huolehtiminen jäivät vähälle. Opiskelijavanhemmat kokivat syyllisyyttä siitä, että he viettivät liian vähän aikaa lastensa kanssa tai käyttivät liian vähän aikaa opiskeluun.

Opinnäytetyöhömmme osallistuneet perheelliset opiskelijat kokivat puolisonsa tärkeimmäksi sosiaaliseksi voimavaraksi opinnoissa jaksamisensa kannalta. Puoliso koettiin tärkeäksi ystävänä, lasten isänä ja vastuunjakajana. Myös Ali-Löytyn (2009, 78) tutkimuksessa toimivan parisuhteen merkitys korostuu hankittaessa lapsia opintojen aikana. Erityisesti ajankäyttöä helpottaa puoliso, joka osallistuu kotitöihin ja lastenhoitoon.

Ali-Löytyn (2009, 79) tutkimuksesta nousee esille isovanhempien ja muiden sukulaisten tärkeä rooli lastenhoitajina ja taloudellisina tukijoina. Myös opinnäytetyömmme tuloksista ilmenee, että tukiverkostolla on suuri merkitys opinnoissa jaksamiseen. Lasten hoitoon osallistuvat isovanhemmat ja muut sukulaiset helpottivat paljon perheen ja opintojen yhteensovittamista.

Ali-Löytyn (2009, 69–70) tutkimuksessa nousi esille, että opintojen joustavuus helpottaisi perheen ja opintojen yhdistämistä. Opinnäytetyömmekin tuloksista ilmeni, että perheelliset opiskelijat kaipaavat enemmän joustavuutta oppilaitokselta ja yksittäisiltä opettajilta. Läsnaolopakko aiheutti ongelmia lasten sairastelun tai muiden yllättävien tilanteiden vuoksi.

Opinnäytetyössämme taloudellinen toimeentulo nousi vähän esille. Opinnäytetyöhömmä osallistuneet henkilöt olivat tyytyväisiä tämänhetkiseen taloudelliseen tilanteeseensa, mutta he mainitsivat kuitenkin olleensa huolissaan perheen toimeentulosta jossain vaiheessa opintojensa aikana. Yksinhuoltajaopiskelijan taloudelliset haasteet olivat selvästi suurempia verrattuna muihin opiskelijoihin. Myös Ali-Löytyn (2009, 58–60) tutkimuksessa nousee esille taloudelliseen tilanteeseen liittyvä huoli. Rahankäyttöä on suunniteltava. Toisaalta perheelliset opiskelijat vaikuttavat tyytyvän vähään, ja ovat siten tyytyväisiä toimeentuloonsa. Normian (2009, 71) tutkimuksessa yksinhuoltajaopiskelijat kokevat jatkuvaa taloudellista niukkuutta.

Normian (2009, 76) mukaan yksinhuoltajaopiskelijoiden usko parempaan tulevaisuuteen auttaa opinnoissa jaksamisessa. Myös opinnäytetyömmä tuloksista ilmeni, että perheelliset opiskelijat ajattelivat tilanteen olevan vain väliaikainen. Myönteinen ajattelutapa auttoi heitä jaksamaan.

### **6.3 Opinnäytetyön toteutuksen ja menetelmän tarkastelu**

Laadullisen tutkimuksen avulla saimme tuotua esille perheellisten opiskelijoiden yksilöllisiä kokemuksia opinnoissa jaksamisesta. Yksilöhaastattelu mahdollisti henkilökohtaisen vuorovaikutuksen haastateltavien kanssa, ja pystyimme tarvittaessa tarkentamaan kysymyksiä ja vastauksia.

Haastateltavia oli riittävästi, ja aineistoa kertyi paljon. Aineisto sisälsi haastateltuaineistolle tyypillisesti paljon ylimääräistä tietoa, jota emme voineet hyödyntää opinnäytetyössämme, sillä se ei ollut opinnäytetyömmä tutkimustehtävien kan-

nalta olennaista. Aineistosta nousi selvästi esille perheellisen opiskelijan kokemukset opinnoissa jaksamisesta, voimavaroista ja kuormittavista tekijöistä. Samat kokemukset toistuivat usealla henkilöllä.

Haastattelujen suunnitteluun käytetty aika ei kulunut hukkaan, sillä välttyimme työläiltä jälkikorjailulta hyvin suunnitellun haastattelurungon ja esihaastattelun avulla. Olimme yhteydessä opinnäytetyömme toimeksiantajaan haastattelurunkoa tehdessämme varmistaaksemme, että vastaamme myös toimeksiantajan tarpeisiin. Haastattelupaikan valinnalla oli myös merkitystä opinnäytetyömme onnistumiseen. Rauhallinen ympäristö mahdollisti luontevan ja avoimen vuorovaikutuksen.

Aineiston määrän vuoksi sen käsittely oli työlästä. Työläimpiä vaiheita olivat haastattelujen litterointi ja aineiston analyysi. Työskentely oli hidasta ja vaikeaa, koska meillä ei ollut aikaisempaa kokemusta tällaisesta prosessista. Huomasimme, että haastattelut olisi pitänyt aloittaa aikaisemmin, sillä aineiston analysointi vei yllättävän paljon aikaa ja siirsi siten raportin kirjoittamisen aloittamista. Tiukka aikataulu ei kuitenkaan mielestämme heikentänyt aineiston analyysin tarkkuutta.

#### **6.4 Opinnäytetyön luotettavuus**

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan tiettyjen kriteerien avulla. Näitä kriteerejä ovat uskottavuus, riippuvuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys. Tulokset on kuvattava siten, että lukija ymmärtää, miten analyysi on tehty ja mitkä ovat tutkimuksen rajoitukset ja vahvuudet. Tämä lisää tutkimuksen uskottavuutta. Aineiston ja tulosten yhteyden kuvaaminen on yksi tärkeä luotettavuuden mittari. Tutkimuksen siirrettävyyden varmistamiseksi vaaditaan tarkkaa tutkimuskontekstin kuvausta, kohdejoukon valinnan ja taustojen selvittämistä sekä aineiston keruun ja analyysin kuvausta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 159–160.)

Raportoinnissa huolehdimme selkeästi tutkimusvaiheiden ja -valintojen kirjaimisesta, jotta vahvistettavuus säilyisi. Siirrettävyyden varmistamiseksi keräsimme haastateltavilta tiettyjä taustatietoja, jotka on esitetty opinnäytetyömme tulosten aluksi. Taustatietojen vähäinen määrä on tarkoituksenmukaista, jotta haastateltavien anonymiteetti säilyisi. Toisaalta myös opinnäytetyömme uskottavuutta olisi lisännyt tarkempi taustatietojen selvittäminen. Opinnäytetyömme uskottavuutta lisää tulosten vertaaminen aiempiin tutkimuksiin.

Opinnäytetyön luotettavuus riippuu sen laadusta. Hyvän haastattelurungon laatimisella voidaan etukäteen tavoitella laadukkuutta. Aineiston luotettavuutta lisää osaltaan haastatteluvälineiden tarkoituksenmukaisuus ja toimivuus. Haastattelijoiden on ymmärrettävä haastattelurunko suunnilleen samalla tavalla. Jokaisen haastattelun lopussa tulisi tarkastaa haastattelurunko ja tarvittaessa antaa haastateltavalle mahdollisuus tarkentaviin vastauksiin. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 184–185.)

Esitestasimme haastattelurungon ennen varsinaisia haastatteluja varmistaaksemme, että haastattelurunko vastaa mahdollisimman hyvin opinnäytetyömme tutkimustehtäviä. Jokaisen haastattelutilanteen lopussa kertosimme vielä haastattelun teemat ja annoimme haastateltavalle mahdollisuuden täydentää aiemmin kertomaansa.

Tallennusvälineiden käyttö mahdollistaa haastattelutilanteeseen palaamisen, tehtyjen tulkintojen tarkistamisen ja syventämisen (Kananen 2008, 79). Vaikka haastattelut nauhoitetaan, haastattelijan kannattaa siltikin tehdä muistiinpanoja saadakseen kokonaisvaltaisen kuvan käsitellyistä aiheista. Tämä varmistaa sen, että kaikki teemat tulevat käsitellyiksi. Muistiinpanot ovat tarpeen myös haastatteluvälineiden pettäessä (Bowling 2009, 410–411.) Haastattelutilanteen jälkeenkin on hyvä kirjata muistiin esimerkiksi sellaiset kysymysmuodot, jotka ovat olleet vaikeasti ymmärrettäviä ja aiheuttaneet haastateltavalle vaikeuksia. Haastatteluaineistoa ei voida pitää luotettavana, jos tallenteiden kuuluvuudessa on puutteita tai vain osaa haastateltavista on haastateltu tai aineiston luokittelu ei ole harkittua. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185.)

Päätimme nauhoittaa haastattelut ja kerroimme tämän haastateltaville ennen haastatteluja. Tarkastimme tallennusvälineiden toimivuuden ennen jokaista haastattelua. Haastatteluihin otimme nauhurin lisäksi mukaan paperille tulostetun haastattelurungon. Paperi toimi apuvälineenä siten, että merkitsimme siihen jo käsitellyt teemat ja mahdollisesti haastattelun aikana mieleen nousseet tarkentavat kysymykset.

Aineiston luotettavuuteen vaikuttavat myös aineiston litterointi ja luokittelu. Litteroinnin tulee noudattaa samoja sääntöjä koko aineiston käsittelyn ajan (Hirsjärvi & Hurme 2010, 185). Litteroimme kaikki haastattelut muuten sanatarkasti, mutta jätimme täytesanat kirjoittamatta.

Lähteiden tulee olla alkuperäisiä ja korkeatasoisia. Lähteinä käytetyn kirjallisuuden tulisi olla alle 10 vuotta vanhaa. Tutkimuksessa tulee käyttää kansainvälisiä lähteitä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 159.) Hoitotieteellisiä tutkimuksia perheellisistä ammattikorkeakouluopiskelijoista ja varsinkin heidän jaksamisestaan on hyvin vähän. Joitakin tutkimuksia jouduimme hylkäämään, koska niiden sisältämä tieto saattoi olla jo vanhentunutta. Ammattikorkeakoulutasoisia opinnäytteitä olisi ollut jonkin verran saatavilla, mutta ne eivät ole riittävän tieteellisiä lähteinä käytettäviksi. Tietoperustaa laatiessamme emme käyttäneet kansainvälisiä lähteitä, sillä mielestämme koulutusjärjestelmien eroavaisuuksien vuoksi niitä ei pysty vertaamaan suomalaiseen ammattikorkeakoulujärjestelmään. Löytämämme kansainväliset lähteet eivät olleet tarkoituksenmukaisia, sillä ne käsitelivät yliopisto-opiskelijoita, joita ei voi verrata ammattikorkeakouluopiskelijoihin.

## **6.5 Opinnäytetyön eettisyys**

Jotta opinnäytetyö olisi eettisesti hyväksyttävä ja saadut tulokset uskottavia ja luotettavia, tekijöiden on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002). Opinnäytetyön eettiset kysymykset liittyvät tut-

kimuksen tarkoitukseen, suunnitelmaan, haastattelutilanteeseen, litterointiin, analysointiin, todentamiseen ja raportointiin. Tärkeimpiä eettisiä periaatteita ovat yksityisyys, luottamuksellisuus, seuraukset sekä informointiin perustuva suostumus. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.)

Opinnäytetyön tekijän tulee siis antaa haastateltavalle riittävästi tietoa tutkimuksen luonteesta ja tarkoituksesta, minkä perusteella henkilö voi tehdä päätöksen tutkimukseen osallistumisestaan. Osallistumisen vapaaehtoisuuden lisäksi henkilön tulee voida kieltäytyä tutkimuksesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177). Vaikeaa onkin se, kuinka paljon tietoa tulee antaa, ettei sillä tahattomasti muuteta tutkimustuloksia (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20).

Raportoinnissa tulee huomioida siitä mahdollisesti aiheutuvat seuraukset tutkimukseen osallistuneille henkilöille. Opinnäytetyöntekijän on esitettävä niin todennettua ja varmaa tietoa kuin mahdollista. (Hirsjärvi & Hurme 2010, 20.) Kun käytetään suoria lainauksia haastattelutekstistä, tulee huomioida, että tutkimukseen osallistujia ei voi tunnistaa murreilmausten perusteella (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 160).

Kuinka itse huomioimme eettisyyden opinnäytetyössämme? Ennen haastattelujen aloittamista haimme opinnäytetyöllemme tutkimuslupaa (liite 4) Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun rehtorilta. Tutkimusluvan saatuaamme lähetimme kohderyhmälle saatekirjeen, jossa kerroimme opinnäytetyön tarkoituksen ja toteutustavan sekä sen, kuinka aiomme säilyttää ja käyttää saatua materiaalia. Haastateltavat valitsimme ilmoittautumisjärjestyksessä. Haastattelun alussa kerroimme haastateltavalle hänen oikeutensa keskeyttää opinnäytetyöhön osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Yksilöhaastattelulla pyrimme luottamukselliseen vuorovaikutukseen ja pienentämään riskiä, että haastateltava olisi tietoisesti jättänyt kertomatta mielipiteitään. Haastatteluaineistoa käsitelimme ja säilytimme luottamuksellisesti, haastateltavien anonymiteettia varjellen. Teimme yhden haastateltavan kanssa erillisen sopimuksen, että hyväksytämme hänellä hänen alkuperäisilmauksensa vielä ennen niiden käyttämistä

tulosten raportoinnissa. Tämä auttoi meitä pohtimaan muidenkin haastateltavien anonymiteettiä entistä tarkemmin.

## **6.6 Oppimisprosessi ja ammatillinen kasvu**

Tämän opinnäytetyön aikana olemme oppineet paljon paitsi laadullisen tutkimuksen vaiheista ja raportoinnin merkityksestä, myös omista itsestämme. Tämän vuoden aikana olemme viimeistään oppineet hankkimaan tietoa itsenäisesti ja ajattelemaan kriittisesti, minkälainen tieto on merkityksellistä ja käyttökelpoista. Olemme saaneet arvokkaita näkökulmia hyödynnettäviksi, ja olemme iloisia siitä, että voimme välittää tätä tietoa eteenpäin.

Tulevaisuudessa osaamme varmasti huomioida perheen merkityksen, yksilön voimavarat ja kuormittavat tekijät hoitotyön toteuttamisessa. On muistettava, että voimavarat ja kuormittavat tekijät muotoutuvat aina yksilöllisesti. Ei voida olettaa, että samat asiat olisivat eri ihmisille yhtä merkityksellisiä. Voimavarojen ja kuormittavien tekijöiden kartoittaminen auttaa hahmottamaan henkilön kokonaistilannetta ja suunnittelemaan yksilöllistä hoitoa. Koska perhe on tärkeä yksikkö ihmisen elämässä, perhekeskeinen lähestymistapa on hyvin perusteltu kokonaisvaltaisen hoidon toteuttamisessa.

## **6.7 Jatkotutkimus- ja kehittämissideat**

Opinnäytetyömme keskittyi perheellisten opiskelijoiden kokemukseen omasta jaksamisestaan. Jatkotutkimuksen voisikin tehdä oppilaitoksen tuen määrästä ja laadusta perheellistä opiskelijaa ajatellen. Opinnäytetyöhömme ei osallistunut yhtään miestä. Olisikin tärkeää tutkia myös perheellisten miesopiskelijoiden jaksamista.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää opiskeluterveydenhuollossa ohjaamalla perheellisiä opiskelijoita tunnistamaan omat voimavaransa, painotta-

malla voimavarojen tiedostamisen tärkeyttä ja antamalla ”osoitteita”, joista saa lisätietoja mieltä askarruttaviin asioihin. Ihanteellinen tilanne olisi, jos opiskeluterveydenhuollossa pystyttäisiin kartoittamaan perheellisen opiskelijan voimavaroja mielellään useamman kerran tämän opintojen aikana. Myös opintopsykologin näkyvyyttä olisi lisättävä, ja jokaisen opiskelijan olisi hyvä käydä keskustelemassa opintopsykologin kanssa omasta jaksamisestaan vähintään kerran opintojensa aikana. Tämän opinnäytetyön tulokset olisi tärkeää saada myös kaikkien opettajien luettavaksi, sillä kaikilla ei ole käsitystä siitä, millaista on opiskella perheellisenä. Tulokset voisivat herättää ajatuksia uusien toimintamallien luomisesta enemmän perheellisyyttä huomioivammiksi. Varmasti haasteellista, mutta tärkeää, olisi se, että opiskelija saisi yhtä aikaa tukea sekä opintoihinsa että perhe-elämäänsä.

## Lähteet

- Ali-Löytty, A. 2009. Opiskelijavanhemmuuden ristiriidat. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma. <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu03608.pdf>. 13.6.2012.
- Bowling, A. 2009. *Research Methods in Health. Investigating health and health services*. Maidenhead: Open University Press.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2010. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- Jauhiainen, J., Korkeaoja, L., Lavikainen, E., Niemelä, A. & Penttilä, J. 2009. *Silmäyksiä perheellisten korkeakouluopiskelijoiden tilanteeseen*. Helsinki: Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs. [http://www.otus.fi/images/julkaisut/perheelliset\\_opiskelijat\\_julkaisu.pdf](http://www.otus.fi/images/julkaisut/perheelliset_opiskelijat_julkaisu.pdf). 4.5.2012.
- Joensuun kaupunki. 2011. *Kotihoidontuen kuntalisä*. <http://paivahoito.jns.fi/?id=7118>. 30.11.2011.
- Kaljunen, L., Pelkonen, M. & Hakulinen-Viitanen, T. 2005. Voimavaralomakkeen kehittäminen ensimmäistä lastaan odottavan perheen voimavaraisuuden tunnistamiseksi. *Hoitotiede* 18 (3), 131–140.
- Kananen, J. 2008. *Kvali. Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet*. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkonen, M. & Suutarla, A. 2006. *Vanhemman työkirja*. [http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/2c69935fcfc98c5fdf33aa23a40a711a/1324234413/application/pdf/11231118/JKK\\_VanhemmanTK.pdf](http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/2c69935fcfc98c5fdf33aa23a40a711a/1324234413/application/pdf/11231118/JKK_VanhemmanTK.pdf). 18.12.2011.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY.
- Kansaneläkelaitos. 2011a. *Äitiysrahaa noin 4 kuukautta*. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/110701133339EH>. 30.11.2011.
- Kansaneläkelaitos. 2011b. *Isyysraha isyysvapaan ajalta*. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/120701121608EH?OpenDocument>. 30.11.2011.
- Kansaneläkelaitos. 2011c. *Kotihoidon tuen määrä*. <http://www.kela.fi/in/internet/suomi.nsf/NET/110608102343HL?OpenDocument>. 30.11.2011.
- Karling, M., Ojanen, T., Sivén, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2008. *Lapsen aika*. Helsinki: WSOY.
- Keinänen-Kiukaanniemi, S., Korkiakangas, E., Laitinen, J. & Taanila, A. 2009. Pienten lasten vanhempien liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät. *Hoitotiede* 22 (1), 3–13.
- Latvala, E. & Vanhanen-Nuutinen, L. 2001. Laadullisen hoitotieteellisen tutkimuksen perusprosessi: sisällönanalyysi. Teoksessa Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.) *Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä*. Helsinki: WSOY, 21–43.
- Lemmettylä, A. 2009. *Yhteiskunnallisten tekijöiden merkitys lasten hankinnassa – Ensimmäisen lapsen hankinnan ajoittuminen yksilön elämässä*.

- Kuopion yliopisto. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma.  
<http://www.kampus.uku.fi/gradut/2009/5096.pdf>. 12.9.2011.
- Nissinen, E. 2006. Outo lintu opiskelijana ja perheellisenä. Perheellisen korkeakouluopiskelijan ja hänen perheensä ongelmia toimeentuloturvas-  
 sa. Jyväskylän yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Yhteiskuntapolitiikan pro gradu -tutkielma.  
[https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12863/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-2006378.pdf?sequence=1](https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/12863/URN_NBN_fi_jyu-2006378.pdf?sequence=1). 12.9.2011.
- Normia, L. 2010. Arjen superihmisyys – Opiskelevien yksinhuoltajaäitien arjen kokemus ja elämänhallinta. Tampereen yliopisto. Sosiaalitutkimuksen laitos. Sosiaalipolitiikan pro gradu -tutkielma.  
<http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu04052.pdf>. 13.6.2012.
- Nyyti ry. Rakenna toimivia sosiaalisia suhteita.  
<http://www.nyyti.fi/palvelut/elamantaitokurssi/opielamantaitoa/rakenna-toimivia-sosiaalisia-suhteita/>. 19.12.2011.
- Opiskelijaperheet ja opintotuki -työryhmä. 2009. Opiskelijaperheet ja opintotuki. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2009:14. Helsinki: Opetusministeriö.  
<http://www.minedu.fi/handle404?exporturi=/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2009/liitteet/tr14.pdf&lang=fi>. 18.12.2011.
- Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. *Hoitotiede* 14 (5), 202–212.
- Pelkonen, M. & Hakulinen, T. 2004. Voimavaranäkökulma lapsiperheisiin. Koulutusmateriaali.  
[http://www.laanhallitus.fi/lh/ita/soster/home.nsf/pages/1164A6AE83742415C2256C6100487719/\\$file/Pelkonen&Hakulinen.pdf](http://www.laanhallitus.fi/lh/ita/soster/home.nsf/pages/1164A6AE83742415C2256C6100487719/$file/Pelkonen&Hakulinen.pdf). 7.5.2012.
- Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulu. 2011. Tutkintosääntö.  
[https://intranet.pkamk.fi/strateginen\\_johtaminen\\_ja\\_ohjaus/hallinnon\\_ohjeet\\_ja\\_saannot/TUTKINTOS%C3%84%C3%84NT%C3%96/Tutkin-tos%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6%201\\_8\\_2011%20l%C3%A4htien.pdf](https://intranet.pkamk.fi/strateginen_johtaminen_ja_ohjaus/hallinnon_ohjeet_ja_saannot/TUTKINTOS%C3%84%C3%84NT%C3%96/Tutkin-tos%C3%A4%C3%A4nt%C3%B6%201_8_2011%20l%C3%A4htien.pdf). 30.11.2011.
- Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto . Aineiston käsitteleminen ja alkutoimenpiteet. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_2.html). 4.6.2012.
- Saarenmaa, K., Saari, K & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.  
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf?lang=fi>. 18.12.2011.
- Tiittula, L. & Ruusuvuori, J. 2005. Johdanto. Teoksessa Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (toim.) Haastattelu. Tutkimus, tilanteet, ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen.  
[http://www.tenk.fi/hyva\\_tieteellinen\\_kaytanto/index.html](http://www.tenk.fi/hyva_tieteellinen_kaytanto/index.html). 5.5.2012.
- Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: WSOY.
- Vilén, M., Seppänen, P., Tapio, N., & Toivanen, R. 2010. Kohtaamisia lapsiperheessä. Helsinki: Kirjapaja.

## Toimeksiantosopimus



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

### OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTO

#### SOPIJAOSAPUOLET:

TOIMEKSIANTAJA: Joensuun kaupunki, sosiaali- ja terveystoimi, opiskeluterveydenhuolto,

Yhteystiedot: Opiskeluterveydenhuolto / AMK, Tikkarinne 9 E-talo, 80200 Joensuu

Marjatta Partanen hallinto, vastaava terveydenhoitaja), marjatta.partanen@jns.fi

Anita Väisänen, (opiskeluterveydenhoitaja), anita.vaisanen@jns.fi

OPISKELIJAT: Anne Ihanus, Salla Ihanus

Yhteystiedot: anne.s.ihanus@edu.pkamk.fi, salla.ihanus@edu.pkamk.fi

#### TOIMEKSIANTOSOPIMUS:

Opiskelijat tekevät kvalitatiivisen tutkimuksen, jonka kohdejoukkona on Pohjois-Karjalan ammattikorkeakoulun terveysalan perheelliset opiskelijat. Tekijänoikeudet ovat opiskelijoilla. Aihe käsittelee perheellisten opiskelijoiden voimavaroja ja opinnoissa jaksamista.

Osapuolet ovat tänään sopineet toimeksiannosta seuraavaa: (esim. rahoitus, aikarajat, tekijänoikeudet)

#### Toimeksiantaja

Opinnäytetyössä aiheutuviin kustannuksiin toimeksiantaja ei osallistu.

Tekijänoikeudet: Toimeksiantaja vaatii oikeuden opinnäytetyöhön, käyttää sitä työssään ja oikeuden myöhemmin tehdä siihen tarvittavat päivitykset. Asiantuntija-apua annetaan ja yhteyshenkilönä/asiantuntijana on Anita Väisänen, terveydenhoitaja p. 050-913 5831  
anita.vaisanen@jns.fi

#### Opiskelijat(t)

Opiskelijat sitoutuvat siihen, että opinnäytetyö on valmis sovittuun aikaan mennessä, toukokuussa 2012. Toimeksiantajalle toimitetaan yksi paperinen ja yksi sähköinen versio opinnäytetyöstä.

Opinnäytetyön ohjaajana PKAMK:ssa toimii Raija Tanskanen ja Kirsi Sallinen.

Päiväys ja allekirjoitukset

JMS 17.10.2011

Toimeksiantajan edustaja

Opiskelijat

## Tutkimuslupahakemus



POHJOIS-KARJALAN  
AMMATTIKORKEAKOULU

### TUTKIMUSLUPAHAKEMUS

Haen/haemme lupaa suorittaa opinnäytetyöhön liittyvä tutkimus

**Opinnäytetyön aihe:** Perheellisten terveysalan opiskelijoiden opinnoissa jaksaminen

**Tutkimuksen toteutuspaikka/-yksikkö:** PKAMK /Tikkarinne

**Tutkimuksen:**

a) kohde/kohdejoukko: Perheelliset terveysalan opiskelijat

b) aineiston keruumenetelmä: Teemahaastattelu

c) aineiston keruun ajankohta: helmikuu – maaliskuu 2012

**Opinnäytetyön ohjaaja/t:**

Tanskanen Raija

Sallinen Kirsi

**Työelämäohjaaja:**

th Anita Väisänen/ opiskeluterveydenhuolto

8 / 2 20 12

  
ANNE IHANUS

  
SALLA IHANUS

LIIITTEET: - tutkimussuunnitelma  
- toimeksiantosopimus

## Saatekirje

Hei!

Olemme sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä aiheesta ”**Perheellisten terveysalan opiskelijoiden opinnoissa jaksaminen**”.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kartoittaa perheellisen opiskelijan jaksamista. Miten perheelliset opiskelijat kuvaavat opinnoissa jaksamistaan, mitkä ovat heidän voimavaransa, mitkä asiat kuormittavat perheellisiä opiskelijoita?

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii opiskeluterveydenhuolto ja opinnäytetyömme tulokset jäävät sen hyödynnettäviksi.

Toivomme, että osallistut haastatteluun, mikäli olet perheellinen terveysalan opiskelija.

Haastattelut tehdään yksilöhaastatteluina, kahden haastattelijan voimin. Haastattelu paikaksi järjestämme rauhallisen tilan Tikkarinteen oppilaitoksen tiloista. Opinnäytetyön raportoinnissa huolehdimme, että antamasi tiedot tai mielipiteesi eivät ole tunnistettavissa. Voit kieltäytyä haastatteluun osallistumisestasi missä tahansa prosessin vaiheessa.

Haastatteluun voit osallistua vastaamalla tähän viestiin 9.3.2012 mennessä. Voit ehdottaa itsellesi sopivaa haastattelu-aikaa jo ilmoittautumisviestissäsi. Aikaa haastattelulle olisi hyvä varata tunnin verran. Haastattelut järjestämme helmi–maaliskuun aikana. Opinnäytetyön arvioitu valmistumisaika on toukokuu 2012.

Kiitos mielenkiinnostasi!

Ystävällisin terveisin

Salla Ihanus (salla.ihanus@edu.pkamk.fi)

Anne Ihanus (anne.s.ihanus@edu.pkamk.fi)

THNS09.1

## Haastattelurunko

### **MITEN PERHEELLISET OPISKELIJAT KUVAAVAT OPINNOISSA JAKSAMISTAAN**

Miten voit?

Minkälainen opiskelumotivaatio sinulla on tällä hetkellä?

Millaiseksi koet opiskelusi?

Etenevätkö opintosi itseäsi tyydyttävällä tavalla?

Onko perheellisyytesi vaikuttanut opiskeluusi?

Onko sinulla tarpeeksi aikaa?

### **MITKÄ OVAT PERHEELLISTEN OPISKELIJOIDEN VOIMAVAROJA**

Mistä saat voimaa?

Miten motivoit itseäsi?

Miten hemmottelet itseäsi?

### **MITKÄ ASIAT KUORMITTAVAT PERHEELLISIÄ OPISKELIJOITA**

Mikä vie voimia?

Onko sinulla stressiä?

Vaikuttavatko yllättävät ja hallitsemattomat asiat (esimerkiksi sairastuminen)?

Vaikuttaako opiskelu perhesuhteisiisi?

## Esimerkki analyysipolusta

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Pääloukka
"...miulla on kuitenkin se kumppani siinä joka miun kanssa sitä palettii pyörittää..."	Puoliso jakamassa vastuun	Puolison tuki	Parisuhde	Perhe voimavarana
"...tavallaan se on myös palkitsevaa et näkee sen lasten hyvän mielen..."	Lasten hyvä mieli	Myönteinen palaute lapsilta	Lapsi voimavarana	
"...mummit ja ukit on semmonen henkireikä..."	Isovanhemmat apuna	Isovanhemmat voimavarana	Lähisukulaiset voimavarana	Tukiverkosto voimavarana
"...samanikäisiä ystäviä kellä on saman ikäsiä lapsia ja niin ne on kyllä auttanu kans paljon..."	Samassa tilanteessa olevat ystävät	Ystävät voimavarana	Muut sosiaaliset suhteet voimavarana	
"...se sinkkuelämän maisteleminen välillä on tosi kivaa, olen yksin, minä yksin..."	Halu olla yksin	Yksinolo voimavarana	Oma aika voimavarana	Ajanhallinta voimavarana
"...minulle se on myös voimavara, semmonen ennakkosuunnittelu..."	Asioiden suunnittelu	Ajankäytön suunnittelu	Ajankäyttötaidot	
"...et se (opiskelu) ei oo pelkästään sellasta että luen ku on pakko..."	Mielenkiintoinen ala ja halu oppia lisää	Alan mielenkiintoisuus	Opintojen mielekkyys	Motivaatio voimavarana
"... se että on päässy näin pitkälle on voimavara, vaikein on takana..."	Opinnot loppusuoralla	Ei ikuinen olotila	Opintojen eteneminen	
"...tuutor-ope hirmu hyvin..."	Ryhmänohjaaja	Oppilaitoksen tuki		
"...positiivinen (asenne), et tästä selvittää..."	Myönteinen asenne auttaa jaksamaan	Myönteinen asenne	Asioihin suhtautuminen	Persoona voimavarana
"... mä oon semmonen ulospäinsuuntautunut ja mä uskallan pyytää apua jos sitä tarttee..."	Uskaltaa pyytää apua	Avun pyytäminen		