

Etätyön vaikutukset LAB-ammattikorkeakou- lun terveydenhoitajakoulutukseen

LAB-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala, Terveydenhoitaja
2022
Camilla Matilainen ja Oona Pieviläinen

Tiivistelmä

Tekijä(t) Matilainen Camilla Pieviläinen Oona	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Valmistumisaika 2022
	Sivumäärä 18	
Työn nimi Etätyön vaikutukset LAB-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutukseen		
Tutkinto ja koulutusala Terveydenhoitaja (AMK), Sosiaali- ja terveystieteiden ala		
Toimeksiantajan nimi, titteli ja organisaatio (jos opinnäytetyöllä on toimeksiantaja)		
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää millä tavoin etätyöhön siirtyminen on vaikuttanut LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön terveydenhoitajakoulutuksen opetushenkilöstön työhön. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä etäopetuksen vaikutuksista sekä hyödyntää koottua tietoa etäopetuksen kehittämiseen tulevaisuudessa.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena, jossa aineisto kerättiin teema-haastattelun avulla. Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna ja aineisto analysoitiin teemoittelemalla. Teemat olivat etätyön vaikutukset työskentelyyn, etätyön hyödyt ja etätyön haitat.</p> <p>Tuloksista ilmeni, että etätyöhön siirryttäessä vuorovaikutuksen puuttumisella sekä työnkuvan muutoksella oli suurin vaikutus työskentelyyn. Etätyön haitoista nousi esiin vuorovaikutuksen puuttuminen sekä yksin työskentely, kun taas hyödyistä ajankäytön joustavuus. Myös tekninen osaaminen ja siihen liittyvät haasteet korostuivat. Oleellista olisi ottaa vielä nykyistä enemmän huomioon työhyvinvoinnin parantamista etätyöskentelyssä. Työaikojen seuranta olisi hyvä tehostaa, jotta työ- ja vapaa-aika erottuisi nykyistä varmemmin. Lisäksi työaikojen liiallista venymistä voitaisiin ehkäistä. Myös avun saamista etätyössä tulisi helpottaa ja tehostaa.</p>		
Asiasanat etätyön vaikutukset opetukseen, työhyvinvointi, etätyön vaikutukset, työaikojen seuranta		

Abstract

Author(s) Matilainen Camilla Pieviläinen Oona	Type of Publication Thesis, UAS Number of Pages 18	Published 2022
Title of Publication The effects of telecommuting on the training of public health nurses at LAB University of Applied Sciences		
Degree and field of study Public health nurse, Social and health care		
Name, title and organisation of the client (if the thesis work is commissioned by another party)		
Abstract <p>The purpose of this thesis is to find out how transition to telecommuting during COVID-19 affected the work of teachers that train nurses at the LAB University of Applied Sciences. The purpose of this thesis is to increase the understanding of the effects of distance teaching and utilize the collected information for the development of distance learning.</p> <p>The thesis was done as qualitative study, in which the material was collected through a thematic interview. The interview was conducted as a group interview and the material was analyzed by themes. The themes were the effects of telecommuting, the disadvantages and benefits of telecommuting.</p> <p>As a result, the lack of interaction and the change in the work image are the main effects after changing to telecommuting. The disadvantages of telecommuting were the lack of interaction and working alone. The benefits were the flexibility of time. Also technical knowledge and the challenges came forward on the results. It would be essential to pay even more attention to improving well-being at work in the field of telecommuting. There should be more monitoring of working time so there would be clearer distinction between working time and free time. Access to help should be easier and more effective.</p>		
Keywords effects of telecommuting on teaching, well-being at work, effects of telework, monitoring of working hours		

Sisällys

1	Johdanto.....	1
2	Toimintaympäristön kuvaus.....	2
3	Etätyön haasteet	3
3.1	Etätyö poikkeusoloissa	3
3.2	Etätyön vaikutukset.....	3
4	Opinnäytetyön toteutus	5
5	Tulokset.....	7
6	Pohdinta	11
6.1	Tulosten tarkastelu	11
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	12
	Lähteet.....	14

Liitteet

Liite 1. Saatekirje

Liite 2. Teemahaastattelurunko

1 Johdanto

Etätyö on ansiotyötä, jota tehdään työpaikan ulkopuolella. Etätyöhön liittyy keskeisesti tietotekniikan käyttö. (Tilastokeskus.) COVID-19 viruksen ilmaantumisen seurauksena siirryttiin Suomessa nopeasti etätyöhön. Siirtymisestä ei keskusteltu, eikä etätyöjärjestelyistä neuvoteltu. (Tuni.)

LAB-ammattikorkeakoululla on koronaohjeet sekä suositukset etätyöhön ja turvallisuuden liittyen. LAB-ammattikorkeakoululla seurataan tilannetta aktiivisesti ja sen mukaan tarkennetaan koronaohjeistusta. Ohjeistukset sekä tieto mahdollisista altistumisista COVID-19 virukselle tulevat oppilaitoksen henkilökohtaiseen sähköpostiin. (LAB.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, millä tavoin COVID-19 viruksen mukanaan tuoma etätyö on vaikuttanut LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön terveydenhoitajakoulutuksen opetushenkilöstön työhön. Tämän Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä ymmärrystä etäopetuksen vaikutuksista sekä hyödyntää kootua tietoa etäopetuksen kehittämiseen jatkossa.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

Miten etätyöskentely on vaikuttanut opettajan työnkuvaan?

Minkälaisia hyötyjä etätyöstä on seurannut?

Mitä haittoja etätyö on aiheuttanut?

2 Toimintaympäristön kuvaus

LAB-ammattikorkeakoulu tarjoaa työelämään valmistavat opinnot, joka ovat käytännönläheisempiä kuin yliopistossa opiskelu. Terveystenhoitajakoulutus Lappeenrannassa toteutetaan Lappeenrannan Skinnarilassa sijaitsevassa LAB-ammattikorkeakoulussa. Korkeakoulu toimii yhteisellä korkeakoulukampuksella. (LAB.)

Terveystenhoitajakoulutus on sosiaali- ja terveystalan ammattikorkeakoulututkinto, joka on laajuudeltaan 240 opintopistettä. Terveystenhoitajakoulutus Lappeenrannan kampuksella kestää neljä vuotta ja koulutus sisältää terveystenhoitotyön sekä yleissairaanhoitajan opinnot. Opinnot muodostuvat LABin yhteisestä ydinsaamisesta, sairaanhoidon ammatillisesta ydinsaamisesta sekä terveystenhoitotyön täydentävästä osaamisesta. Koulutus sisältää sekä teoreettista että käytännön hoitotyön osaamista. Yli kolmasosa tutkinnosta suoritetaan ammatillisessa harjoittelussa sekä tämä sisältää simulaatioharjoituksia. (LAB.)

Terveystenhoitajataustaisia opettajia syksyllä 2021 oli kymmenen. Terveystenhoitajakoulutuksessa on mukana myös muutamia hoitotyön ja sosiaalityöalan opettajia Hyvinvointiyksiköstä. Terveystenhoitajaopiskelijamäärä syksyllä 2021 oli noin 200.

3 Etätyön haasteet

3.1 Etätyö poikkeusoloissa

Opetus- ja kulttuuriministeriö sekä sen alla olevat virastot, laitokset ja muut toimijat pyrkivät ehkäisemään koronaviruksen leviämistä. Ministeriö seuraa tilannetta yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. Opetus- ja kulttuuriministeriö toteuttaa valtioneuvoston linjauksia sekä päätöksiä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö.)

LAB-ammattikorkeakoulujen sivuilla on koronaohjeet ja suositukset. LAB ammattikorkeakoulussa seurataan tilannetta aktiivisesti ja sen mukaan tarkennetaan koronaohjeistusta. Tavoitteena on, että opiskelu ja työskentely jatkuisi mahdollisimman normaalisti ja turvallisesti sekä viranomaisten suositusten mukaisesti. LAB suosittelee kaikkia etätyöskentelemään sekä varsinkin riskiryhmiin kuuluvia jatkamaan etätyöskentelyä kotona mahdollisuuksien mukaan. (LAB.)

Lähiopetus kampuksilla 7.3.2022 alkaen on sallittu ilman rajoituksia, kuitenkin tiloja väljästi käyttäen. Sisäisiä palavereja ja kokouksia voidaan käydä kampuksilla ilman henkilömäärärajoja maskisuositusta vahvasti noudattaen. Tilaisuuksia ja tapahtumia saa kampuksilla järjestää järjestäjän huolehtiessa terveysturvallisuuden toteutumisesta. (LAB.)

Epidemian leviämisalueilla on toistaiseksi voimassa oleva kansallinen etätyösuositus. Etätyötä suositellaan tekemään mahdollisimman laajasti työtehtävien salliessa. Kampuksella työskentelyyn ei tarvitse erikseen pyytää lähiesimiehen lupaa. Etätyösuosituksesta huolimatta työtä voi tehdä myös kampuksilla ja alueyksiköissä, jos työtehtävät sitä edellyttävät. (LAB.)

3.2 Etätyön vaikutukset

Etätyö tuo työelämään sekä hyviä puolia että huonoja. Lisääntynyt etätyö voi vähentää työn kuormittavuutta. Etätyö vähentää kiirettä sekä ajankäyttö ja päivän rytmittäminen helpottuvat. Myös kognitiivinen kuormitus vähenee etätyön lisääntyessä. Etätyön haasteita kuitenkin ovat tylsistyminen sekä huono ergonomia. Vaikka etätyö vähentää työuupumusta tämä myös pidemmän päälle saattaa aiheuttaa etätyöapatiaa. (Elo 2020.) Etänä työskentely on tehokasta, mutta välillä pelkkää suorittamista. Vuorovaikutus ja huumori ovat vähentyneet ruudun taakse siirryttyä.

Vuorovaikutusta etätyöskentelyssä yritetään pitää yllä esimerkiksi pitämällä tietokoneen kameraa puheenvuorojen ajan auki. (Opettaja.fi.) Etätyön yksi hyvistä puolista on työmatkoissa säästetty aika, joka vaikuttaa oman elämän toimintaan positiivisesti (Räsänen 2022).

Etätyön terveysvaikutukset ovat erittäin laajoja. Etätyö vaikuttaa mm. kipuun, terveyteen, turvallisuuteen, hyvinvointiin, masennukseen, elämän laatuun sekä onnellisuuteen. (Oakman ym. 2020.) Nopea siirtyminen etätyöhön pandemian aikana voi johtaa stressitason kasvuun sekä loppuun palamiseen ruutuajan lisääntyessä. Tutkimuksissa on huomattu, että persoonallisuus vaikuttaa myös etätyön kuormittavuuteen. Ekstrovertit paloivat helpommin loppuun etätyöskentelyssä, kun taas introverteille etätyöskentely oli helpompaa. (Mheidly ym. 2020.)

Etätyössä työskentelevillä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin vaikuttaa moni asia. Etätyössä hyvinvointiin vaikuttaa liikunta, ruokailut sekä vuorovaikutus työkalavereiden kanssa. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat myös kotiolot ja sitä mukaan häiriötekijät työskennellessä sekä työtunnit. Etätyö tuo työskentelyyn joustavuutta. Työympäristön suunnittelu sekä työn ja vapaa-ajan tasapainottaminen ovat itsenäisempää ja vapaampaa. Kotona työskennellessä jää pois kuitenkin sosiaalisointi työkalavereiden kanssa ja liikunta saattaa vähentyä työmatkojen jäädessä pois. Työpäivät saattavat pidentyä ja se voi lisätä stressiä sekä ahdistusta. Tietokoneella pitkäaikainen työskentely voi lisätä väsymystä, pään särkyä sekä silmäongelmia. (Xiao ym. 2021.)

4 Opinnäytetyön toteutus

Kohderyhmänä oli LAB-ammattikorkeakoulun Hyvinvointiyksikön terveydenhoitajakoulutuksen opetushenkilöstö. Osallistujat kerättiin vapaaehtoisuuteen perustuen. Ryhmä koottiin yhdyshenkilön opinnäytetyöohjaajan kautta saatekirjeellä (liite 1).

Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Teemahaastattelu valittiin, koska teemahaastattelu antaa tilaa haastateltavien vapaalle puheelle ja mahdollistaa kootun aineiston analyysin teemoittamalla (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Teemahaastattelu toteutettiin ryhmähaastatteluna. Teemahaastattelu oli keskustelunomainen tilanne. Teemahaastattelussa huomioitiin haastateltavien tulkinnat ja heidän merkityksenantonsa sekä vapaalle puheelle annettiin tilaa. Teemat olivat etätyön vaikutukset työskentelyyn, etätyön hyödyt ja etätyön haitat.

Ryhmähaastattelu toteutettiin Teamsin kautta. Tutkimuskysymykset ohjasivat haastattelun etenemistä ja teemahaastattelurunko lähetettiin osallistujille etukäteen (liite 2). Haastattelu toteutettiin anonymisti. Haastatteluun osallistui kaksi terveydenhoitajakoulutuksen hyvinvointiyksikön opettajaa. Haastateltavilta saimme tietoa kahdesta eri perspektiivistä. Toinen haastateltavista on tehnyt ainoastaan etänä opettajan työtä ja toiselta haastateltavalta saatiin tietoa pitkältä ajalta sekä vertailua entiseen työskentelymalliin. Molemmat arvioivat myös oman kokemuksensa ja näkemysensä lisäksi koko työyhteisöä. Haastattelu kesti 38 min.

Aineisto käsiteltiin kirjoittamalla haastattelu puhtaaksi. Litteroinnista tuli 11 sivua, fontti oli Arial 12 ja riviväli 1,5. Haastattelu käsiteltiin ensin osissa ja sen jälkeen kokonaisuutena. Aineiston käsittely alkoi, kun haastattelun purkaminen tekstiksi aloitettiin analyysia varten. Samalla perehdyttiin aineistoon ja tehtiin alustavaa analyysia. Analysoimme aineiston teemoittamalla. Teemoittelu on hyvä ja toimiva etenemistapa teemahaastatteluaineiston analysoimisessa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Teemoja muodostettiin haastattelutulosten perusteella.

Teemoittelua ohjasivat tutkimuskysymykset. Haastattelusta etsittiin teemoittain merkityksellisiä ilmaisuja, jotka kerättiin taulukkoon ja niistä muodostettiin ylä- ja alateemoja. Yläteemoja olivat etätyön vaikutukset työskentelyyn, etätyön hyödyt ja etätyön haitat. Alateemoja olivat työajan piteneminen, työyhteisö voimavarana puuttuu ja

aikaa vapautuu, kun ei ole työmatkoja. Esimerkki aineiston analyysistä on kuvattu Taulukossa 1.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analyysistä

Merkityksellinen ilmaisu	Alateema	Yläteema
Ei se työpäivä neljältä loppu ikinä, ei semmost tilannetta oo. Et..että se väkisinki valuu sinne se hämärtyy kyl se raja jos sitä onkaan ni se työ vaan valuu sinne, sinne niin ku virka-ajan ulkopuolelle	Työajan piteneminen	Etätyön vaikutukset työskentelyyn
työyhteisö on semmonen voimavara, mikä on kertakaikkinen menetys kun sitä ei ole nytte saatavilla	Työyhteisö voimavarana puuttuu	Etätyön haitat
esimerkiksi työmatkoihin käytettävä aika vapautuu tavallaan muuhun	Aikaa vapautuu, kun ei ole työmatkoja	Etätyön hyödyt

5 Tulokset

Tämän opinnäytetyön tuloksia koottiin LAB-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opettajien näkemyksistä etätöiden vaikutuksista työskentelyyn. Keskeisimpänä etätöiden vaikutuksista työskentelyyn nousi esiin vuorovaikutuksen sekä työnkuvan muuttuminen. Etätöiden haitoista nousi esiin vuorovaikutuksen puuttuminen sekä yksin työskentely, kun taas hyödyistä keskeisimpänä oli ajankäytön joustavuus. Myös tekninen osaaminen ja siihen liittyvät haasteet tulivat esille.

Kyselyn tulosten mukaan etätöihin siirtymisen myötä lähiopetus on joko jäänyt kokonaan pois tai se on vähentynyt suuresti. Haastateltavat kokivat, että lähiopetuksen puuttuminen on vaikuttanut vuorovaikutuksen kautta opetuksen laatuun. Välitön ja henkilökohtainen kokemus aidosta vuorovaikutuksesta puuttuu. Ilmeni myös, että työyhteisöön kiinnittyminen on vähäisempää, kun työskentely ei tapahdu oppilaitoksella ja uusiin kollegoihin tutustuminen jää vähäiseksi. Haastateltava koki työyhteisön voimavarana ja sen puutoksen menetyksenä. Toinen haastateltavista kertoi kokevansa haastavana opetuksen sekä oppimisen laadun varmistamisen etätöiden työskentelyssä.

Kotona työskentelyssä on erilaisia haasteita. Työrauhan ja ergonomian ylläpitäminen kotona on erilaista eri perheissä ja henkilöillä. Haastateltavat kokivat työajan pidentyneen kotona. Kotona työskennellessä virka-aajan raja hämärtyy, kun työpäivät eivät lopu työajan puitteissa. Kuitenkin haastateltavat kokivat työajan joustavuuden hyötynä. Toinen haastateltavista koki, ettei etätöiden työskentely ole helpottanut työn kuormaa ja vauhti on kiihtynyt.

Työskentely yksin kotona aiheuttaa työstressiä, kun apua ei ole lähellä, josta haastateltava koki aiheutuvan epätoivoista oloa. Kotoa käsin työskennellessä kynnyksen avun pyytämiseen ja saamiseen on haastavampaa kuin oppilaitoksella. Kun työskentelee yksin kotona, kollegan tuki mahdollisten ongelmatilanteiden tullessa puuttuu. Haastateltava koki, että esihenkilöiden tavoitettavuus on heikentynyt etätöiden työskentelyyn siirtymisen myötä. Haastateltavat kokivat, että kotona työskentelyssä on myös hyötyjä. Aikaa vapautuu, kun ei ole työmatkoja. Kotona työskennellessä pysyy tekemään asioita, jotka eivät olisi oppilaitoksella mahdollisia esimerkiksi kotityöt ja ulkoilumahdollisuus.

Etätyön tuomana uuden teknologian opettelu on tuonut haasteita. Haastateltava koki, että opetuksen valmisteluun menee enemmän aikaa ja teknologian opettelu on työllistänyt enemmän. Haastateltavat kokivat, että etätyön myötä teknisen avunsaaminen on rajallista. Palvelut ovat rajallisia ja ongelmatilanteen selvittäminen yksin on melkein mahdotonta.

Tiedonsaannin varmistus etäopetuksessa on epävarmaa. Haastateltava oli huolestunut siitä, että oppiiko opiskelija opintojen sisällön ja ymmärtääkö vastaanottava osapuoli opetettavan asian niin kuin opettajan on se ollut tarkoitus opettaa. Opiskelijoiden antama palaute on vähentynyt merkittävästi etätyöhön siirryttyä, se on joko niukkaa tai sitä ei ole ollenkaan.

Haastateltava koki, että etätyössä tehokkuus ja laatu eivät täsmää. Toinen haastateltavista koki, että opetuksen sisältö on tärkeämpää kuin opetustekniikat. Haastateltavat uskovat, että entiseen työskentelytapaan ei ole täysin paluuta. Tulevaisuudessa etä- ja lähityöskentelyn yhdistäminen luo uusia mahdollisuuksia. Etätyön vaikutukset jaettuna hyötyihin ja haittoihin on kuvattu Taulukossa 2.

Taulukko 2. Etätöiden hyödyt ja haitat

Etätöiden hyödyt	Etätöiden haitat
<p>Aikaa vapautuu, kun ei ole työmatkoja.</p> <p>Oman ajan lisääntyminen.</p> <p>Kotitöiden yhdistäminen mahdollista.</p> <p>Ulkoilumahdollisuus kesken työpäivän.</p> <p>Koulutuksiin osallistumisen mahdollisuus.</p> <p>Työajan joustavuus, iltatyöt mahdollisia.</p> <p>Opettamista pystyy soveltamaan ja joustamaan entistä tehokkaammin.</p>	<p>Työyhteisö voimavarana puuttuu.</p> <p>Välittömän vuorovaikutuksen puuttuminen.</p> <p>Henkilökohtainen kokemus aidosta vuorovaikutuksesta puuttuu.</p> <p>Opiskelijoiden antama palaute vähentynyt merkittävästi.</p> <p>Työn tahti sekä määrä lisääntynyt.</p> <p>Etäopetuksessa tehokkuus ja laatu eivät täsmää.</p> <p>Työajan ja vapaa-ajan raja hämärtyy.</p> <p>Työskentely yksin kotona aiheuttaa työstressiä, kun apua ei ole lähellä.</p> <p>Kynnys on suurempi kotona pyytää apua etäopetukseen liittyviin ongelmiin.</p> <p>Kollegoiden ja esimiehen tavoitettavuus entistä heikompaa.</p> <p>Kollegan tuki puuttuu ongelmatilanteissa.</p> <p>Kynnys ottaa yhteyttä kasvaa.</p> <p>Esihenkilöiden tavoitettavuus heikentynyt.</p> <p>Etäopetuksen myötä työt jatkuvat työpäivän jälkeenkin kotona.</p> <p>Teknisen avunsaamisen rajallisuus etätöissä.</p> <p>Tiedon ymmärtämisen haasteet.</p> <p>Tiedonsaannin varmistus etäopetuksessa epävarmaa</p> <p>Erilaisten elämänvaiheiden haasteet.</p>

Taulukkoa tarkastelemalla etätöiden hyödyistä ja haitoista huomattavasti esiin nousee haitat. Hyötyjä löytyy, mutta haittoja on enemmän. Etätöiden haitoista korostuu vuorovaikutuksen puute, kun taas hyödyistä korostuu ajankäytön tehokkuus. Vaikutukset työskentelyyn on kuvattu Taulukossa 3.

Taulukko 3. Etätöön vaikutukset työskentelyyn

Etätöön vaikutukset työskentelyyn
Lähiopetuksen tuntimäärän niukkuus.
Vuorovaikutuksen vaikutus opetuksen laatuun.
Työrauhan ja ergonomian ylläpitäminen kotona työskennellessä.
Työajan pidentyminen.
Vuorovaikutuksen mahdollistaminen verkossa.
Lähi- ja etäopetuksen yhdistäminen tulevaisuudessa.
Laadun varmistaminen etäopetuksessa.
Etäyhteyksien ohjelmien opettelu.
Opetuksen valmisteluun menee enemmän aikaa.

6 Pohdinta

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tuloksissa koottiin tietoa kahdesta eri näkökulmasta, toinen haastateltavista on tehnyt ainoastaan etänä opettajan työtä ja toiselta haastateltavalta saatiin tietoa pitkältä ajalta sekä vertausta entiseen. Molemmat arvioivat myös oman kokemuksensa ja näkemyksensä lisäksi koko työyhteisöä. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tutkimuksena. Laadullisen tutkimuksen tarkoitus on tutkia pääasiassa laatua, ei määrää. (Kylmä ja Juvakka 2014, 27).

Etätyön tuoman työpäivän pituus on yksi keskeinen mittari haitallista kuormitusta vähentäessä. Etätyö lähtökohtaisesti kuuluu työaikalain piiriin ja edellyttää työajan seurantaa. (Työsuoja 2020.) Tuloksien tarkastelussa ilmeni etätyöskentelyn lisänneen työajan pituutta. Kotona työskennellessä työn ja vapaa-ajan raja häviää, näin ollen työaika venyy, jokainen on kuitenkin itse vastuussa henkilökohtaisen työajan oikein toteutumisesta.

Tiedon sisäistämisen varmistaminen heikkenee, kun läsnäoloa ei ole taattu ja vuorovaikutus puuttuu tai on todella vähäistä. Nämä tekijät voivat johtaa etätyöapatiaan, jolloin työstä voi kadota mielekkäisyys ja merkitys. Etätyössä on tärkeää huolehtia itse työn mukavuudesta. (Työterveyslaitos 2020.) Vuorovaikutuksen, palautteen antamisen sekä kollegoiden tapaamisen puute oli selvästi tämän opinnäytetyön tulosten mukaan etätyöstä koostuvia haittoja.

Etätyön määrä, ylityöt, työnvaatimukset sekä työn resurssit aiheuttavat psykososiaalista kuormitusta. Suurimpia kuormitustekijöitä etätyössä on työ- ja vapaa-ajan erottaminen ja niiden tasapainon ylläpitäminen. (Kautonen & Lehto 2021.) Tämän opinnäytetyön tuloksissa ilmeni, että työ- ja vapaa-ajan erottaminen on haastavampaa etätyötä tehdessä sekä etätyössä kollegojen tuki jäävät vähäiseksi. Työpäivän lomassa tai jälkeen käytyt keskustelut jäivät etätyön mukana pois, mikä lisää psykososiaaliseen kuormitukseen liittyvää eristäytymisen tunnetta.

Opinnäytetyön tekijöinä näkemyksemme on, että etäopetuksen myötä oppijalle on jäänyt suurempi vastuu opiskeltavan asian oppimisesta. COVID-19 viruksen saavuttua useat kädentaitoja edistävät harjoitustunnit ovat peruuntuneet ja ne ovat korvattu joko etäluennoilla tai tehtävällä. Kokemuksemme on, että oppiminen ei ole

aina ollut riittävää etänä. Koululle ei ole päässyt konkreettisesti harjoittelemaan terveydenhoitaja työssä tarvittavia kädentaitoja, vaan sen sijaan asiat on käyty läpi tietokoneen välityksellä.

Kokemuksemme on, että aidon vuorovaikutuksen puuttuminen etäopetuksen myötä on vaikeuttanut opitun asian sisäistämistä sekä nostanut kynnystä pyytää tarvittaessa apua, jos jokin asia jää epäselväksi. Koemme myös, että välillä kotona opiskellessa on hankalampaa orientoitua opittavaan aiheeseen. Etäopetuksen myötä kuitenkin esimerkiksi koululle matkustamiseen menevä aika on vapautunut ja se on tuonut helpotusta arkeen.

Johtopäätöksenä toteamme, että oleellista olisi ottaa vielä enemmän huomioon työhyvinvoinnin parantaminen etätyöskentelyssä. Työaikojen seuranta olisi hyvä tehostaa, jotta työ- ja vapaa-aika erottuu varmemmin sekä työaikojen pidentymisiä liialti voitaisiin ehkäistä. Myös avun saamista etätyössä tulisi helpottaa ja sitä tulisi tehostaa. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotamme, että opettajien työhyvinvointia sekä terveydenhoitajaopiskelijoiden näkökulmaa tutkitaan vielä lisää.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä kunnioitettiin tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta (TENK 2019, 3). Opinnäytetyön haastatteluun osallistujilla oli oikeus osallistua vapaaehtoisesti sekä myös keskeyttää osallistuminen ja kieltäytyä osallistumasta. Osallistujilla oli mahdollista saada tietoa siitä mitä tutkimus sisältää, henkilötietojen käsittelystä sekä tutkimuksen käytännön toteutuksesta. (TENK 2019, 8.) Osallistujat koottiin yhdyshenkilön opinnäytetyöohjaajan kautta saatekirjeellä (liite 1), jossa osallistujille kerrottiin opinnäytetyön tarkoitus. Saatekirje sisälsi myös tiedon siitä, miten haastattelu toteutetaan sekä sen vapaaehtoisuudesta. Teemahaastattelurunko (liite 2) lähetettiin myös etukäteen osallistujille.

Haastatteluaineisto käsiteltiin anonymisti, käsittelyssä otettiin huomioon henkilötietojen laillinen käsittelyperuste ja tutkimusaineistoa käsiteltiin asianmukaisesti. Henkilötietoja ei kerätty, koska ne eivät olleet tämän opinnäytetyön kannalta tarpeellisia. Tutkittavia informoitiin totuudenmukaisesti sekä ymmärrettävästi heidän henkilötietojensa käsittelystä ja heille kuuluvista oikeuksista. Tutkimukseen osallistuneiden henkilöiden yksityisyyttä suojattiin. (TENK 2019, 12.)

Tutkimus- ja kehittämistyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen tutkimuseettisiä periaatteita. Tutkimuksessa noudatettiin toimintatapoja, kuten rehellisyyttä, huolellisuutta sekä tarkkuutta tutkimustyössä. Tutkimuseetikassa tutkimuksen tekijä valinnat ja päätökset eri vaiheissa, vaikuttavat lopputulokseen. (Kylmä & Juvakka 2014, 137.)

Tutkimuksessa käytettiin tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia sekä eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Tutkimuksessa käytettiin avoimuutta ja vastuullista tiedeviestintää tutkimuksen tuloksia julkaistessa. Opinnäytetyössä otettiin muiden työt ja saavutukset asianmukaisella tavalla huomioon. Opinnäytetyö suunniteltiin ja se toteutettiin sekä siitä raportoitiin. Siinä syntyneet tietoaineistot tallennettiin tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. (TENK 2019, 14.)

Tarvittavat tutkimusluvut hankittiin hyvinvointiyksikön johtajalta Tuula Kilpiseltä, LAB tutkimuslupahakemuksella. Kaikkien osapuolten oikeudet sovittiin ennen tutkimuksen aloittamista. Opinnäytetyössä otettiin huomioon kaikki tietosuojaa koskevat kysymykset. (TENK 2012.)

Opinnäytetyössämme lähteet ovat valittu tarkoin pohjustamaan tutkitun tiedon perustaa. Lähteinä työssämme on käytetty ensisijaisesti uusinta tutkittua tietoa hyödyntäen. Haastattelun opinnäytetyötä varten teimme kahden haastateltavan ja kahden haastattelijan välillä. Haastateltavien osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Kysymykset olivat tarpeeksi väljiä, jotta haastateltavien omille näkökulmille ja ajatuksille jäi tilaa. Litterointi tapahtui suoraan nauhoitetusta haastattelusta muuttamattomana. (Kylmä&Juvakka 2014,127.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerit ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2014, 127). Opinnäytetyötä tehdessä huomioimme luotettavuuden kriteerit. Analyysitaulukossa ei kuvattu merkityksellisiä ilmaisuja, jotta haastateltavien henkilöllisyys ei paljastu. Opinnäytetyömme tulokset pohjautuvat kahden haastateltavan kokemuksiin ja näkemyksiin. Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita, joille tulevana terveydenalan ammattilaisina koulutuksen kehitys on tärkeää.

Lähteet

Elo, 2020. Etätyöstä on tullut uusi normaali – näin otat siitä irti parhaat puolet. Viitattu: 12.1.2022. Saatavissa <https://www.elo.fi/fi-fi/elomedia/2020/etatyosta-on-tullut-uusi-normaali---nain-otat-siita-irti-parhaat-puolet>

Kautonen E. & Lehto H. 2021. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus etätyön psykososiaalisten kuormitustekijöiden hallinnasta ja etätyöstä palautumisesta. LAB ammatti- korkeakoulu ylempi amk. Opinnäyteyö. Viitattu: 30.3.2022. Saatavissa <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/505570/YAMK%20opinnäyte-työ.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kylmä J. & Juvakka T. 2014. Laadullinen terveystutkimus. 2. p. Helsinki: Edita 2007

LAB. Etätyöskentely. Koronaohjeet & -suositukset. Viitattu: 14.2.2022. Saatavissa <https://elab.lab.fi/fi/koronaohjeet-suositukset/etatyoskentely>

LAB. Lappeenrannan kampus. Viitattu: 14.2.2022 Saatavissa <https://elab.lab.fi/fi/kampukset/lappeenrannan-kampus>

LAB. Terveystutkija (AMK), päivätoteutus. Lappeenranta, 240 op. Viitattu: 4.4.2022 Saatavissa <https://www.lab.fi/fi/koulutus/terveydenhoitaja-amk-paivato-teutus-lappeenranta-240-op>

Mheidly N., Y. Fares M. and Fares J., 2020, Coping With Stress and Burnout Associated With Telecommunication and Online Learning. Frontiers in Public Health. Viitattu: 7.3.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7686031/>

Opetus- ja kulttuuriministeriö. Koronaepidemiatoimet ja varautuminen toimialalla. Viitattu: 8.3.2022. Saatavissa <https://okm.fi/koronavirusepidemiaan-varautuminen-okm-toimialalla>

Melin H. 2020. Etätyö uutena normaalina? Tampere University. Viitattu: 12.1.2022. Saatavissa <https://www.tuni.fi/alustalehti/2020/04/24/etatyo-uutena-normaalina/>

Oakman J, Kinsman N., Stuckey R., Graham M., Weale V. 2020. A rapid review of mental and physical health effects of working at home: how do we optimize health?. BMC Public Health. Viitattu: 8.3.2022. Saatavissa

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7703513/>

Räsänen H. 2022. Työntekijäkokemus etätöyön aikana. HUMAK, YAMK. Opinnäytetyö. Viitattu 4.4.2022. Saatavissa

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/704198/Rasanen_Heikki.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemahaastattelu. Viitattu: 7.12.2021. Saatavissa

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L6_3_2.html

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006. KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Teemoittelu. Viitattu: 7.12.2021. Saatavissa

https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html

Sarkkinen M, 2020 Torju etätöypatia, tuunaa työtäsi paremmaksi. Työsterveyslaitos. Viitattu: 10.2.2022. Saatavissa

<https://www.ttl.fi/tyopiste/torju-etatyoapatia-tuunaa-tyotasi-paremmaksi>

Tikkanen T. 2020. Etäopetuskorkeakouluissa jatkuu – tekeekö zoomailu meistä yksinäisiä zombeja? Opettaja.fi verkkolehti. Viitattu: 10.2.2022. Saatavissa

<https://www.opettaja.fi/tyossa/etaopetus-korkeakouluissa-jatkuu-tekeeko-zoomailu-meista-yksinaisia-zombeja/>

Tilastokeskus. Etätöy. Viitattu: 15.12.2021. Saatavissa

<https://www.stat.fi/meta/kas/etatyo.html>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK). 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen suomessa. Viitattu: 13.1.2022. Saatavissa

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/HTK-ohje-2012>

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

13.1.2022. Saatavissa https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf

Työsuojelu. 2020. Etätyö. Viitattu: 15.12.2021. Saatavissa <https://www.tyosuojelu.fi/tyoolot/tyoymparisto/etatyo>

Yijing Xiao, Burcin Becerik-Gerber, DDes, Gale Lucas, PhD, and Shawn C. Roll, PhD, 2021, Impacts of Working From Home During COVID-19 Pandemic on Physical and Mental Well-Being of Office workstation Users. Public Health Emergency Collection. Viitattu: 8.3.2022. Saatavissa <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7934324/>

LIITE 1. Saatekirje

Hyvinvointiyksikkö Saatekirje

Terveydenhoitajakoulutus

Olemme LAB-ammattikorkeakoulun terveydenhoitaja opiskelijoita. Teemme opinnäytetyötä etätöiden vaikutuksista LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön opetushenkilöstöön pandemia COVID-19 aikana. Opinnäytetyömme tarkoitus on selvittää, miten maailman laajuinen pandemia on vaikuttanut LAB-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajakoulutuksen opetushenkilöstöön mm. toimintaympäristöön ja työskentelytapoihin sekä jatkuvuus tulevaisuudessa muuttuneisiin toimintatapoihin.

Opinnäytetyö toteutetaan ryhmähaastattelun avulla. Osallistuminen on LAB-ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön opetushenkilöstöltä vapaaehtoista, kuitenkin toivomme saavamme osallistumaan noin 5-10 henkilöä laadullisesti paremman tuloksen takaamiseksi. Haastattelun kesto on noin 45-60 min riippuen ryhmän koosta ja se toteutetaan etänä tietokoneen välityksellä Teams-sovelluksella. Haastattelu nauhoitetaan.

Mahdollisiin kysymyksiin vastaamme mielellämme.

Tulevasta yhteistyöstä kiittäen:

Camilla Matilainen

Camilla.matilainen@student.lab.fi

Oona Pieviläinen

Oona.pievilainen@student.lab.fi

LIITE 2. Teemahaastattelurunko

Pääteemat ja haastattelu kysymykset

Etätyön vaikutukset

- Onko työnkuvanne muuttunut etätyöskentelyn myötä?
- Onko etätyöskentely helpottanut tai vaikeuttanut työskentelyänne?
- Oletteko ottaneet etätyön myötä uudenlaista teknologiaa käyttöön?
- Miten opetuksen laadukkuus on mielestänne varmistettu pandemian aikana?
- Onko työn ja vapaa-ajan yhteen sovittaminen ollut haastavaa etätyöhön siirtymisen myötä?
- Miten etätyöskentely tulee mielestänne muuttamaan tulevaisuuden opetusta?

Etätyön hyödyt

- Mitä uusia opetuskäytänteitä on otettu käyttöön etätyöhön siirtymisen jälkeen?
- Pystyykö uusia opetuskäytänteitä hyödyntämään myös tulevaisuudessa?
- Onko etätyö vähentänyt työn kuormaa?
- Mitä hyötyjä etätyön mukana on tullut?

Etätyön haitat

- Onko teiltä edellytetty uudenlaista osaamista etätyön myötä?
- Onko etätyö lisännyt työn kuormaa?
- Onko tekniikan kanssa tullut vastaan haasteita?
- Mikä on ollut mielestänne etätyön suurin haaste?