

Leinonen Satu, Parkkinen Heli

MONIMUOTO-OPINTOJEN JA PERHE-ELÄMÄN YHDISTÄMINEN

Opinnäytetyö

MONIMUOTO-OPINTOJEN JA PERHE-ELÄMÄN YHDISTÄMINEN

Opinnäytetyö

Leinonen Satu
Parkkinen Heli
Opinnäytetyö
Kevät 2020
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Terveystenhoitaja

Tekijät: Leinonen Satu, Parkkinen Heli

Opinnäytetyön nimi: Monimuoto-opintojen ja perhe-elämän yhdistäminen

Työn ohjaaja: Rainto Satu

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Kevät 2020

Sivumäärä: 37 + liitteet 8

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää perheellisten monimuoto-opiskelijoiden kokemuksia monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisestä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoille, oppilaitokselle sekä terveydenhoitajan ammatissa työskenteleville. Opiskelijat voivat saada tietoa monimuoto-opiskelun hyödyistä ja mahdollisista haasteista. Oppilaitos saa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden kokemuksista monimuoto-opetuksen kehittämiseen, sekä mahdollisia keinoja tukea perheellisiä opiskelijoita. Tutkimuksen avulla mm. terveydenhoitajan ammatissa työskentelevät osaavat suhtautua monimuoto-opiskelijoiden opintojen kuormittavuuteen ja stressitekijöihin sekä tarvittaessa ohjata heitä eteenpäin mm. kolmannen sektorin avun piiriin esimerkiksi opintopsykologille. Toteutimme opinnäytetyön lähettämällä kyselyn sosiaali- ja terveystieteen opiskelijoille. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Oulun Ammattikorkeakoulun kanssa.

Tutkimuksen tietoperusta käsittelee perhettä, opiskelua, vapaa-aikaa, nukkumista ja stressiä sekä parisuhdetta ja jaksamista. Tietoperustan kokoamisessa käytettiin useita hakukoneita sekä erilaisia lähteitä. Tutkimusaineisto kerättiin kvantitatiivisella menetelmällä, mutta tuloksia tarkisteltaessa huomasimme, että aineistomme oli kvantitatiivista tutkimusmenetelmää ajatellen varsin suppea, eivätkä tutkimustulokset ole siten luotettavia.

Tutkimus osoittaa että, 49%:a vastaajista ei ole tapahtunut muutoksia perheen hyvinvoinnissa monimuoto-opiskelujen alettua. Lisäksi 37% vastaajista koki, että perhe voi hyvin opiskeluista huolimatta. Vaikka kyseessä on kvantitatiivinen tutkimus, on tärkeää muistaa ja huomioida, että joukossa oli myös 21% vastaajia, joiden perheiden hyvinvointi oli huonontunut opiskeluiden vuoksi ja tämä onkin tärkeä asia huomioida mahdollisena tuen tarpeena ammattilaisten kohdatessa perheellisiä monimuoto-opiskelijoita.

Lähiopetuspäivien koettiin vaikuttavan perhe-elämään melko paljon, jopa 37% kaikista vastaajista oli tätä mieltä. Valitettavasti tutkimuksemme tulokset eivät kerro miksi näin koettiin. Tarvitsisimme tarkempaa tutkimusta siitä, mitkä ovat perhe-elämään vaikuttavia tekijöitä lähiopetuspäivien aikana.

Oletimme, että opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämää, joten esitimme väittämän: "Opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämääni". Vastaajista (n=94) täysin samaa mieltä oli 71%. Tarvitsisimme laadullista tutkimusta aiheesta selvittääksemme miten monimuoto-opiskelu kuormittaa perhe-elämää. Yhteenvetona voidaan sanoa, että 46% vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että opiskelujen ja perhe-elämän yhdistäminen on stressaavaa.

Asiasanat: Monimuoto-opiskelu, perhe, parisuhde, jaksaminen, ajankäyttö, stressi, nukkuminen

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Public health nurse

Authors: Leinonen Satu, Parkkinen Heli

Title of thesis: Monimuoto-opintojen ja perhe-elämän yhdistäminen

Supervisor: Rainto Satu

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2020 Number of pages: 37+8

One of the aims of the thesis was to find out the experiences of diverse students with families in order to combine blended learning and family life. The aim of the study was to obtain information about students, the educational institution and those working in the nursing profession. Students will learn about the benefits of blended learning and the potential challenges. The institution receives up-to-date information about students' experiences through multi-functional development, if possible, by means of using family experiences. With the help of the research e.g. Those working in the nursing profession can deal with the opinions of diverse students about workload and stress factors, which are used to guide them forward, e.g. Third sector assistance covered the study psychologist. We carried out the thesis by sending a questionnaire to social and health care students. The thesis was found in collaboration with Oulu University of Applied Sciences.

The knowledge base of the study deals with family, study, leisure, sleeping and stress, as well as relationships and coping. Several search engines and different sources were used to compile the knowledge base. The research material was collected by the quantitative method, but the results were reviewed, we found that the material used in our quantitative research method was quite limited. The survey results were unreliable.

The research shows that, 49% of the respondents have not had any changes in the well-being of the family since the start of multimodal studies. In addition, 37% of respondents felt that the family was doing well despite their studies.

We assumed that blended learning burdens family life, so we made the statement, "Blended learning burdens my family life". 71% of the respondents (n = 94) completely agreed. We would need qualitative research on the subject to find out how multimodal learning burdens family life. In summary, 46% of respondents somewhat agreed that blended learning and family life is stressful.

Keywords:

Multiform learning, blended learning, family, relationship, stress

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	MONIMUOTO-OPISKELU JA PERHEIDEN AJANKÄYTTÖ.....	7
2.1	Monimuoto-opiskelu	7
2.2	Verkossa oppiminen.....	10
2.3	Perheiden ajankäyttö.....	10
2.4	Perhe.....	12
2.5	Jaksaminen	13
2.6	Ajankäyttö.....	14
2.7	Stressi	16
2.8	Parisuhde	17
2.9	Nukkuminen	18
3	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	19
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	20
4.1	Tutkimusmetodologia	20
4.2	Aikataulu ja työnjako	21
4.3	Kustannusarvio.....	21
4.4	Tutkittavien valinta.....	21
4.5	Aineiston keruumenetelmä	22
4.6	Aineiston keruun toteuttaminen	23
4.7	Aineiston analysointi.....	23
5	TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET	25
5.1	Vastaaajien taustatiedot	25
5.2	Tulosten tulkinta ja tarkastelu	26
5.3	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	32
5.4	Pohdinta	33
	LÄHTEET.....	35

1 JOHDANTO

Opiskelu ammattikorkeakoulussa on koulutustilastojen mukaan edelleen suosittua, vuonna 2017 ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa opiskeli noin 129000 opiskelijaa. Opiskelija- ja tutkintomäärissä ei ole tapahtunut suuria muutoksia viime aikoina (Tilastokeskus, viitattu 14.12.2018.)

Monimuoto-opintojen ja perhe-elämän yhdistämistä on tutkittu hyvin vähän. Itse monimuoto-opiskelua on tutkittu, mutta siihen ei ole vielä yhdistetty tutkimusta perhe-elämään ja sen mahdollisiin vaikutuksiin opintoihin ja toisinpäin. Tämä aihe on meille molemmille sekä ajankohtainen, että henkilökohtainen, joten halusimme tutkia sitä hieman lisää. Tavoitteenamme on että, tutkimuksestamme hyötyvät sekä opiskelijat, oppilaitos että terveydenhoitajan ammatissa työskentelevät. Tutkimustuloksista uudet perheelliset opiskelijat saavat tietoa monimuoto-opiskelun hyödyistä ja mahdollisista haasteista sekä vaikutuksista perhe-elämään. Oppilaitos saa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden kokemuksista monimuoto-opetuksen kehittämiseen, sekä tietoa mahdollisista keinoista kuinka tukea perheellisiä opiskelijoita. Tutkimuksen avulla, me tulevaisuudessa terveydenhoitajana työskentelevät, osaamme suhtautua monimuoto-opiskelijoiden opintojen kuormittavuuteen ja stressitekijöihin, sekä tarvittaessa ohjata heitä eteenpäin mm. kolmannen sektorin avun piiriin esimerkiksi opintopsykologille.

Tässä opinnäytetyössä tutkimme monimuoto-opintojen ja perhe-elämän yhdistämistä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää perheellisten monimuoto-opiskelijoiden kokemuksia monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisestä. Tutkimuksen tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoille, oppilaitokselle sekä terveydenhoitajan ammatissa työskenteleville. Opiskelijat voivat saada tietoa monimuoto-opiskelun hyödyistä ja mahdollisista haasteista. Tutkimusaiheemme, monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen, pyrkii selittämään sosiaalista ilmiötä ja kokemuksia aiheesta, joten valitsimme kvantitatiivisen survey-tutkimusotteen. Tutkimuksen tuloksista teimme päätelmät induktiivisesti. Induktiivisesti saimme tietoa yksittäisistä tapahtumista ja yhdistelimme niitä suuremmaksi kokonaisuudeksi aineistolähtöisesti osallistujien näkökulmasta.

Toteutimme opinnäytetyömme yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa lukuvuosien 2018 - 2020 aikana.

2 MONIMUOTO-OPISKELU JA PERHEIDEN AJANKÄYTTÖ

2.1 Monimuoto-opiskelu

Monimuoto-opiskelu sisältää erilaisia opiskelutapoja sisältävää koulutusta ja itseopiskelu on lähi- sekä verkko-opiskelua. Opiskelu tapahtuu ohjattuna tai itsenäisesti, pareittain, ryhmässä, koululla, harjoittelujaksoilla ja internetin välityksellä. Läsnäoloa edellytetään lähiopetuspäivillä, sekä verkossa toteutettavilla luennoilla. Lähiopiskelupäiviä on n. 1 viikon ajan kuukaudessa. Monimuoto-opiskelu edellyttää tavoitteellisuutta, itsekuria sekä hyviä opiskelunvalmiuksia (Oulun ammattikorkeakoulu, viitattu 14.11.2018.) Koulutuksen tehokkuus ei välttämättä lisäännny luokkaopiskelusta verkko-oppimiseen siirtymisen seurauksena, mutta opiskelu mahdollistuu joustavasti etänä, eikä poissaoloja tai matkustamista synny (Ammatillinen kehittämissyhdistys ry, viitattu 14.12.2018.)

Ammattikorkeakoulututkintoa on voinut opiskella myös monimuotoisena päivätoteutuksen sijaan vuodesta 2015 alkaen. Vuonna 2015 päivätoteutuksessa opiskeli 106 300 opiskelijaa ja monimuotototeutuksessa opiskelijoita oli 23 300. Ennen vuotta 2015 ammattikorkeakoulutus oli jakaantunut nuorten koulutukseen ja aikuiskoulutukseen. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala oli toiseksi suurin ala ammattikorkeakoulutuksessa, jossa opiskeli 29 prosenttia koko ammattikorkeakoulutuksen opiskelijamäärästä (Suomen tilastokeskus, viitattu 14.12.2018.)

Näkymä oppimisesta on siirtynyt opettajakeskeisestä ajattelusta opiskelijakeskeiseksi. Enää ei ajatella, että opettaja kaataa tarvittavan tiedon opiskelijan päähän luennoilla. Opiskelija nähdään aktiivisena, itsenäisenä toimijana, joka voi valikoiden päättää mitä ja miten opiskelee, muodostaen omat tarpeet ja kiinnostukset omien näkemystensä perusteella. Opiskelija säästää opinnoissaan aikaa, kun hän voi valita asiat, mihin hän syventyy enemmän, omien jo aikaisemmin opittujen asioiden vuoksi. Oppiminen mahdollistaa oman jo tiedetyn tiedon syventämistä tällä oppimistavalla (Kalliala, 2002, 31.)

Ammattikorkeakoulussa opiskeltava monimuotokoulutus käsitetään joustavana mahdollisuutena opiskella sillä usein tämä opiskelumuoto mahdollistaa myös perhe-elämän sekä työn yhteensovittamisen paremmin. Monimuoto-opiskelu sekä verkko-opinnot nähdään myös tärkeänä

asiana opiskelijan näkökulmasta verkostoitumisen sekä työllistymisen kannalta. Kaikkia opintoja ei kuitenkaan voida tehdä etänä vaan monet kliiniset taidot, kädentaidot sekä vuorovaikutus tapahtuu harjoitteiden kautta koululla fyysisesti (Blek, Häkkinen, Immonen, Kantanen, Ketola, Kurunsaari, Nukari & Pelkonen 2015, 28 - 34.)

Männistön (2020, 7) mukaan digitaalisessa ympäristössä tapahtuva oppiminen yhteisöllisesti lisää niin kliinistä, kuin teoreettistakin osaamista, ongelmanratkaisutaitoja sekä opiskelutyytyväisyyttä. Vaikka tällainen digitaalinen ympäristö missä opiskelijat oppivat, lisääkin yhteisöllistä oppimista, on opettajan roolilla sekä asemalla oma tärkeä huomionsa mitä ei voida unohtaa.

Suurin osa nykyopiskelusta on jollain tapaa monimuotoista, jolloin käytössä on monenlaiset eri oppimismenetelmät kuten videot ja verkko-opiskelu mutta päähuomio on itseohjautuvassa oppimisessä. On katsottu, että oppimiskohteita on yhdenmukaistettu sopivimpiin oppimisstrategioihin ja tekniikkaan ja näin vastataan paremmin niin organisaatioiden kuin oppijoidenkin tarpeisiin. On tutkittu, että monimuotoisia tekniikoita yhdistelevä opiskelu on hyvin suunniteltuna ja toteutettuna erittäin tehokas ja tukee jokaisen yksilöllisiä resursseja hyvin. Kun käytössä on erilaisia eri oppimismenetelmiä, on oppimismateriaali käytössä opiskelijoille heille sopivina ajankohtina, riippumatta ajasta ja paikasta ja näin opiskelijaa tuetaan itsenäiseen osallistavaan opiskeluun. Henkilökohtaiset opintosuunnitelmat lisäävät opiskelijan resursseja, jolloin yksilöt voivat tehdä tietoisia päätöksiä ja arvioida omia tarpeitaan ja resurssejaan. (Hofman 2018, viitattu 27.5.2020).

Arbaughin, Desain, Raun ja Sridharin (2010) mukaan tietotekniikka ja globalisaatio on aiheuttanut muutoksia nykyaikaiseen koulutusmalliin. Ennen opiskelu oli hyvin eriytettyä, oli perinteinen luokkahuonemallinen oppiminen ja tieto- sekä viestintätekniikka-aiheinen oppiminen. Erityisesti johtavissa korkeakouluissa on toteutettu innovatiivisia teknologioita hyvällä menestyksellä ja siksi yhä useampi asiantuntija puhuu erilaisista oppimisteorioista, opetusmenetelmien erilaisten sekoittamisten tarkoituksenmukaisuudesta sekä opiskelun lähestymistavoista. Nykyaikainen oppiminen tarvitsee uudenlaisia pedagogisia tekniikoita verkko-oppimistekniikan vuoksi. Kuten jo aikaisemmin on todettu, on monimuotoinen opiskelu yhä suosittumpaa. Se tarjoaa mahdollisuutta soveltaa niin erilaisia oppimisalustoita, käyttää monenlaista yhteistyötä ja yhteyksiä niin oppilaiden, opiskelukavereiden, kuin ryhmienkin kesken. Opiskelijan vastuu korostuu monimuotoisesti opiskelevien oppimistuloksissa.

Monimuotoinen opiskelu tarjoaa myös pedagogisia etuja hoitotyön opiskelijoiden keskuudessa parantamalla motivaatiota sekä asenteita. Näin myös opiskelijoiden tyytyväisyys ja kliininen tietotaitous on suhteessa parempi, kuin pelkillä verkossa opiskelevilla. Monimuoto-opiskelijoilla on suhteessa parempi kliininen tietotaito mutta varsinainen arvosanataso vaihteli, eikä täten ollut luotettava. Siten tätä hypoteesia tulee käyttää varovaisesti. Varsinaisten kliinisten taitojen suhteen tulee käyttää tukevia oppimismenetelmiä, kuten videoita, mutta ainoaksi oppimismenetelmäksi se ei hoitotyön opiskelijoille sovi sen vuoksi, että se heikentää tulevaa potilasturvallisuutta. Valvottu, kasvokkain tapahtuva oppimismenetelmä on tärkeää erityisesti kliinisten taitojen opiskelussa, ja tämä lisääkin tulevaa potilasturvallisuutta eikä sitä tule unohtaa. (McCutcheon, K, O'Halloran, P ja Lohan M, 2018, viitattu 28.5.2020.)

2.2 Verkossa oppiminen

Verkossa oppiminen tarjoaa opiskelijalle uusia mahdollisuuksia, mutta itse verkossa toimiminen asettaa opiskelijalle uudenlaisia haasteita. Haasteita tuo muun muassa se, jos opiskelijalla ei ole kokemusta verkko-oppimisesta. Tällöin osa kognitiivisista taidoista menee erilaisten verkkoon sopivien toimintamallien kehittämiseen sekä kokeiluun. Opiskelijalla voi olla esimerkiksi hankaluuksia osallistua erilaisiin verkkokeskusteluihin sekä rakentaa yhteisöllistä tietoa, mikäli hän on opiskellut aikaisemmin vain yksin, lukien kirjatentteihin sekä kirjoittaen esseitä. Opiskelijalle syntyy ylimääräistä kognitiivista kuormaa, johtuen verkko-opiskelun monimuotoisista oppimismahdollisuuksista, useista erilaisista materiaaleista, sekä tehtävien runsaudesta, mutta myös toimintamallien puutteesta. Verkko-opiskelun uhkana on epämääräinen harhailu verkkoympäristössä tai liian pinnallinen opiskelu, jolloin syventyminen opiskeluun häiriintyy. Itsesäätelyn keinot ovat erityisen tärkeitä verkko-opiskelussa mm. motivaatio, emotion säätely sekä kognitiivinen prosessi. Opiskelijan on näin ollen pystyttävä asettamaan itselleen tavoitteita, hallitsemaan ajankäyttöään, sekä keskittyttävä olennaiseen opiskeltavaan asiaan. Mahdollisuus päättää mitä, kuinka paljon ja milloin opiskelee, ovat verkko-oppimisen ominaisuuksia (Suomen virtuaaliyliopisto, viitattu 27.12.2018.)

Verkko-opiskelu mahdollistaa opiskelijan oppimisen sekä ohjauksen erilaisissa ympäristöissä. Verkossa oppiminen tukee yksilöllistä oppimista, sekä opiskelijoiden itsenäinen mahdollisuus taitojen harjoitteluun laajentuu. Verkko-opiskelijoilla on usein parempi opiskelumotivaatio, mutta koulutuksen järjestäjät näkevät myös, että joustavampi toiminta sekä kustannussäästöt ovat myös etuja, mitä verkko-opinnot tarjoavat (Ammattiosaamisen kehittämissyhdysty ry, viitattu 27.12.2018.) Konkreettinen ajan- ja rahan säästö on myös yksi verkko-opiskelun eduista, pitkät koulumatkat tai matkat koulupaikkakunnalle jäävät pois tai ainakin vähenevät, verkko-opiskelun myötä. Opiskelija voi valita mieleisensä opiskelupaikan- tai ajan, mikä on usein tärkeää työssä käyville tai vanhemmille, joilla on pieniä lapsia (Kalliala, 2002, 32.)

2.3 Perheiden ajankäyttö

Suomalaisissa lapsiperheissä on usein haasteellista sovittaa yhteen erilaisia arjen kulkua määrittäviä aikatauluja. Perheiden täytyy aikatauluttaa ja yhdistää ansiotyöt, vapaa-ajantoiminta,

harrastukset sekä vielä päiväkodin ja koulun aikataulut, jotka aiheuttavat miettimistä ja sovittamista perheessä ja vievät ison osan muutenkin vähäisestä yhteisestä perheajasta (Väestöliitto, viitattu 14.11.2018.) Entisaikainen perhe-elämä on muuttunut ja sitoutuminen pitkäaikaisesti sekä jatkuvuus ovat menettämässä merkitystä nykyajan kiireisessä kulttuurissa. Avioerot ovat kolminkertaistuneet sitten 1960 –luvulta, vuosittain tämä tekee noin 140 000 eroa. Avoliittoeroaminen on kuitenkin kaksi kertaa useampaa kuin avioero. Vapaa-ajalla suomalaiset ovat vireitä ja käyvät viikoittain harrastamassa vähintään viisi tuntia. Kansalais- tai työväenopistoissa käy vuosittain 650 000 opiskelijaa ja vapaa-aikaa menee myös liikunnan parissa, naisten ollessa aktiivisempia kuin miesten. Silti neljäkymmentä prosenttia aikuista sanoo, ettei hengästy tai hikoile koskaan liikunnan vuoksi ikinä. Yli miljoonalla suomalaisella vapaa-aikaa menee myös vapaaehtoistoimintaan ja omaisten hoitoon osallistuu tavalla tai toisella pääasiallisesti 300 000 (Lampikoski, 2009, 20-21).

Kiireinen elämämme on täynnä epäloogisuutta, elämme entistä pidempään kuin aikaisemmin, materiaa on yleisesti ottaen riittävästi, mutta silti ajankäyttö pyritään maksimoimaan. Ajankäytön maksimointi on ulotettu vapaa-ajallekin ja siitä on tullut hyperaktiivista sekä kiireellistä (Lampikoski, 2009, 21).

2.4 Perhe

Käsitteenä perhe ei ole yksiselitteinen määritelmä. Kulttuuri säätelee käsityksiä siitä, mikä katsotaan perheeksi. Yleensä suomalainen ja länsimaalainen kulttuuri käsittää perheeksi vanhemmat ja kotona asuvat lapset (Vilen, Seppänen, Tapio ja Toivanen, 2010, 10).

Suomen tilastokeskuksen mukaan perheen muodostavat yhdessä asuvat avio- tai avoliitossa olevat, tai parisuhteen rekisteröineet henkilöt ja heidän lapsensa, toinen vanhemmista lapsineen tai avio- ja avopuolisot sekä lapsettomat parisuhteen rekisteröineet henkilöt. 1.3.2002 alkaen samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet rekisteröidä parisuhteensa. Lapsiperhe –käsite on taas perhe, johon kuuluu vähintään yksi kotona asuva alle 18-vuotias lapsi (Suomen tilastokeskus, viitattu 17.12.2018).

Tosiasiasa joka kolmannes perhe on jollain tapaa monimuotoinen: on yhden vanhemman perheitä, maahanmuuttajien perheitä, kahden kulttuurin perheitä, monikkoperheitä, adoptioperheitä, sateenkaariperheitä, uusperheitä, sijaisperheitä ja tukiperheitä. Perheessä vanhempana voi toimia kuka tahansa muu kuin se, jolla on juridisesti vanhemman oikeudet, esimerkiksi lapsen oma isovanhempi (Väestöliitto, viitattu 17.12.2018).

Suomessa on olemassa siis monenlaisia perheitä ja jokainen perhe on omanlaisensa. Jopa kolmasosa suomalaisista perheistä ei ole perinteinen ydinperhe. Monimuotoiset perheet ovat usein eri tavoin monimuotoisia ja kaikissa näissä perheissä on yhdistävänä tekijänä se, että perheet eivät tunnu sopivan ympäröivään yhteisöön ja yleisiin oletuksiin yhteiskunnassamme. Perheet ovat tietoisia omasta erilaisuudesta suhteessa yleiseen käsitykseen ja pelkäävät syrjintää saamissaan palveluissa (Terveystieteiden tutkimuskeskus, viitattu 17.12.2018).

2.5 Jaksaminen

Meillä jokaisella on oma pisteemme, mihin asti jaksamme, ennen kuin murrumme. Siihen vaikuttavat mm. se, mitä olemme kokeneet lapsuudessa sekä se, mitä olemme kokeneet jo eletyssä elämässämme. Jaksaminen on välillä elämänpeliä, miten selviämme tulevista haasteista, vaikeista tai helpoista tehtävistä, potilaista, avun tarvitsijoista tai oman elämämme kriiseistä. Niillä tiedoilla ja taidoilla, mitä meillä on, joudumme ottamaan vastaan saamamme ongelmat ja soveltamaan tilanteita ja tietoa siitä, miten selvitä eteenpäin, jotta lopputulos olisi tyydyttävä, eikä sinne pääsyyn kuluisi liikaa energiaa. Toisinaan jaksamisvaikeus voi olla väliaikaista esimerkiksi kiireisen elämäntilanteen vuoksi tai liian kovan kiireen vuoksi, jolloin tulee riittämättömyyden tunne suorittamattomien tehtävien vuoksi. Usein pinna kiristyy ja väsymys kietoutuu kokonaisvaltaisesti ympärille. Jaksaminen ja sen rajat, ovat silti jokaiselle meistä henkilökohtainen kokemus, jolle ei ole sopivaa yhteistä tulkintaa (Vartiovaara, 2000, 17-25).

Jaksamista edistää erilaiset hoitotoimet, elämäntapojen parantaminen, riittävä nukkuminen ja läheisten tuki. On tärkeää tunnistaa omat voimavaransa ja huolehtia jaksamisestaan, tällöin ongelmat eivät paisu liian suureksi. Lisäksi jokainen tarvitsee riittävän itsenäisyyden ja liikkumavaran jokaisella elämänalueellaan (Vartiovaara, 2000, 17-26). Mielenterveys on osaltaan hyvin tärkeä voimavara ja hyvinvoinnin kulmakivi, josta kannattaa myös huolehtia fyysisen puolen lisäksi. Vuosi vuodelta korkeakouluopiskelijat oireilevat psyykkisesti yhä enemmän. Jopa puolella opiskelijoista on oireita ahdistuksesta ja masennuksesta, sekä uupumuksen ja ylläkirjituksen tunnetta. Usein uupumus voi johtua opiskelustressistä ja oireilla väsymyksenä. Opiskelija voi tuntea myös riittämättömyyden tunteita ja kyynisyyttä. Lähes jokaisella korkeakouluopiskelijalla on univaikeuksia ja väsymystä. Lisäksi opiskelijoilla on negatiivinen asenne mielialaa ja tulevaisuuden suunnitelmia mutta myös omia voimia ja kykyjä kohtaan (Kunttu, Pesonen ja Saari, 2016, 83).

2.6 Ajankäyttö

Se, miten käytämme aikaamme, vaikuttaa osaltaan persoonaamme. On tutkittu, että aivopuoliskon hallitsevuus liittyy ajankäyttöön, toiset ovat täsmällisiä ja ajoissa, toiset taas elävät jonkinlaisessa kaaoksessa ja ovat lähes aina myöhässä. EU-maissa on tehty tutkimus, jonka mukaan EU-maiden työntekijällä on joka viikko kaksikymmentä tuntia liian vähän aikaa. Tämä kaksikymmentä tuntia tarkoittaa päivää kohden kolme tuntia liian vähän aikaa. Nämä puuttuvat tunnit työntekijät korvaavat nukkumalla vähemmän sekä liikkumalla harvemmin. (Lampikoski, 2009, 18-45.)

Suomalaisilla on kahdenlaisia aikaongelmia, ihmisiä, joilla on aikaköyhyys, kuten työssäkäyvät sekä ihmiset, joilla on ajan kanssa yltäkylläisyys, kuten työttömät ja eläkeläiset. Yhdysvalloissa ja Japanissa on tutkittu, mitä elintason ja varallisuuden nousu tekee ihmisen hyvinvoinnille. Yhdysvalloissa avioerot ovat lisääntyneet, itsemurhat nuorten keskuudessa kolminkertaistuneet, nuorten tekemät rikollisuudet kuusinkertaistuneet ja depressiotapaukset kasvaneet huomattavasti. Samaa on nähtävissä Japanissa sekä muissa länsimaissa. Ihmiset ovat onnellisempia kuin erittäin köyhissä maissa mutta varsinainen tulotason lisäys ei ole tuonut onnellisuutta. Elintason sekä tuottavuudesta johtuva kiire on kasvanut, mutta ihmisten hyvinvointi ei ole kasvanut samassa suhteessa (Lampikoski, 2009, 19).

Lapsilta on elämän nopealla tahdilla riistetty lapsuus. Kiireiset tavat opitaan vanhemmilta, videopelien ja mobiilisovelluksien keskelle syntyneet lapset oppivat jatkuvan kiireen jo heti pienenä. Lapsia pusketaan vanhempien toimesta myös useaan eri harrastukseen pienestä lähtien, joka johtaa siihen, että vapaa-aikaa ei jää paljoa. Lapset myös kehittyvät liian nopeasti ja joutuvat vahingollisten asioiden kokeilujen pariin liian aikaisin. Aggressiivinen käyttäytyminen on lisääntynyt ala-aste ikäisten keskuudessa, johtuen liiallisesta videopelaamisesta ja kiireisestä elämästä (Lampikoski, 2009, 19).

Ajankäytön hallinta puhuttaa nykyihmisen kiireisen elämän aikakautena. Tärkeintä on tehdä arvovalintoja, sillä ajankäytön hallinta on illuusio. Parempi olisikin puhua ajankäytön valinnoista hallinnan sijaan. Ajankäytöllä ja hyvinvoinnilla on paljon hyvinvointia lisääviä tekijöitä, sillä valinnoilla voidaan lisätä tai vähentää omaa hyvinvointia. Silloin kun ihmisellä tulee tunne, ettei

riitä tai että, ei pysty keskittymään mihinkään asiaan riittävän hyvin tai on myöhässä, on tärkeää tehdä ajankäytön muutoksia (Lampikoski, 2009, 8-9).

2.7 Stressi

Stressiä on monenlaista, hyvää ja haitallista stressiä sekä lyhytaikaista ja pitkää. Haitallisella stressillä tarkoitetaan yleensä pitkäaikaista stressiä, joka voi olla monin tavoin vaarallista. Haitallinen, huono stressi on tilanne, jossa ihminen kokee liiaksi haasteita ja vaatimuksia ja käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukassa tai loppuvat kokonaan. Varsinaisesti stressaaminen ja stressireaktio riippuvat ihmisen sieto- ja vastustuskyvystä sekä suuresti asenteista ja näkökulmista. Muutokset, kielteiset ja myönteiset aiheuttavat myös ihmiselle stressiä. Yleensä lyhytaikaisesta stressistä ei aiheudu ongelmia tai vaaraa vaan se auttaa ihmisiä tekemään ja antamaan parastaan (Terveyskirjasto, viitattu 10.12.2018).

Stressi lisää jostain syystä monien autoimmuunisairauksien puhkeamista. Monet autoimmuunisairaudet kuten diabetes, psoriaasi, keliakia, nivelreuma ja Crohnin tauti, kehittyvät useammin ihmisille, jotka sairastavat jotakin stressioireyhtymää. Stressioireisten sairastumisriski autoimmuunisairauksiin on jopa 40 prosenttia suurempi, kuin terveillä. Suurin riski sairastua on posttraumaattisesta stressireaktiosta kärsivillä, mutta sairastumisriski pienentyi huomattavasti, mikäli potilas sai serotoniinilääkitystä tähän vaivaan. Tällaisia huomioita on tehty jo aikaisemminkin stressin haitoista, mutta tarkan yhteyden selvittäminen on vielä epäselvää. Yksi huomioon otettava selitys immuunipuolustukseen ja kortisolitasomuutoksiin voi liittyä tulehdusprosesseihin mitkä käynnistyvät ihmiselimistössä stressin seurauksena ja sen myötä myötävaikuttavat autoimmuunisairauksien puhkeamista. Mahdollisesti stressi haittaa myös unta ja altistaa vahingollisille elintavoille (Song, Fang, Tomasson, 2018, 2388-2400). Yksinkertaisesti stressi aiheuttaa geenin muutoksia, jotka ilmentyvät immuunisoluissa. Esimerkiksi posttraumaattisessa stressireaktiossa solujen geenistö ikääntyy nopeammin, poikkeavuudet näkyvät hypotalamuksen ja aivolisäkkeen ja lisämunuaisen alueella, jolloin immuunijärjestelmän solujen toiminta heikentyy ja tulehdusvaikutus mahdollistuu (Aoife O'Donovan, Beth E. Cohen, Karen H. Seal, Dan Bertenthal, Mary Margaretten, Kristen Nishimi, and Thomas C. Neylan, 2015, 365).

2.8 Parisuhde

Elämämme merkittävin suhteemme on parisuhde. Parisuhteen voidessa hyvin näkyy henkinen hyvinvointimme ulospäin. Parisuhdetta täytyy hoitaa, jotta se toisi meille tyydytystä ja iloa ja toimisi hyvin. Yleensä parisuhteessa esiintyy ensin suuren kiinnostuksen vaihe, jota kutsutaan rakastumiseksi, milloin toinen nähdään erityisen positiivisena. Itsenäistymisvaihe seuraa rakastumisessa. Silloin pari hakee rajoja yhteiselolle kuten myös erikseen olemiselle. Rakkausvaihe on viimeisin vaihe ja se edellyttää, että osaa rakastaa itseänsä. Vain kokonaisuutena, itseään rakastaen, voimme rakastaa myös toista (Väestöliitto, 2019, viitattu 14.3.2019).

Toimiva parisuhde tarvitsee molempia osapuolia ja hyvää vuorovaikutusta. Usein harjoittelemmekin parisuhdetaitoja jo varhaisissa vuorovaikutuksissa mutta myös seurustellessa tai ystävien kanssa. Elämässämme olevat vaatimukset asettavat meille kaikille haasteita myös toimivaan parisuhteeseen. Tehokkuus ja jatkuvat liialliset ja ristiriitaiset vaatimukset aiheuttavat meille riittämättömyyden tunnetta ja se heijastuu myös parisuhteen molempiin osapuoliin. Jatkuva suorittaminen ja suoritusvaatimukset heikentävät ja toimivat itseään vastaan tunnesuhteissa. Ihmisillä on yhä kovenivia vaatimuksia työelämän suunnasta, sinne väliin pitäisi sovittaa aikaa itselle mutta myös parisuhteelle. Jatkuva kiire ei edesauta parisuhdetaitoihin tarvittavia tietoja ja taitoja. Sisäinen turvallisuus jää usein kehittymättä ja vaatimuksia voidaan saada ja esittää myös parisuhteessa (Kumpula, 2007, 82).

Khalequen mukaan aikuisten intiimisuhteiden, psykologian ja elämänlaadulla on yhteisiä nimittäjiä. Aikuisten väliset intiimiset suhteet ovat yksi tärkeimmistä asioista, jotka ennustavat hyvinvointia. Psykologinen hyvinvointi ja tasapainoilu johtuu 19% prosentilla tutkimukseen vastaajista juuri läheisistä ihmissuhteista, 23% johtui taas elämänlaadusta (Khaleque, 2004, 10-22).

2.9 Nukkuminen

EU-maista Suomessa nukutaan huonoiten mutta Pohjoismaista ainoastaan islantilaiset nukkuvat meitä huonommin. Eurobarometrin mukaan suomalaiset nukkuvat vuosi vuodelta yhä huonommin. Jopa joka kolmas suomalainen kärsii unenaikaisista häiriöistä usein työterveyslaitoksen mukaan. Stressi ja erityisesti työstressi on yleisin unettomuuden syy. Loppumaton univaje vähentää luovuutta, heikentää muistia, lisää oppimisvaikeuksia mutta myös lisää sepelvaltimotaudin kehittymistä. Jatkuvat väsymys vaikuttaa reagoitokykyyn ja sitä kautta virheisiin, joskus jopa vaaratilanteisiin. Nukahtaminen ei ole ongelma vaan unessa pysyminen, Kansaneläkelaitoksen mukaan unilääkkeitä syödään maassamme tuplasti enemmän kuin 15 vuotta sitten.

Fyysinen kuin psyykinenkin rentoutuminen ennen nukkumaanmenoa edistää nukahtamista. Samoin rauhoittavat iltarutiinit, liikunta ja seksi ovat tärkeässä merkityksessä laadukkaiden petivaatteiden, patjan ja tyynyn ohella, parantavat nukahtamista. Nukahtamista voi parantaa vähentämällä television katsomista illalla, välttämällä huolien miettimistä sängyssä ja myös turhaa oleilua vuoteessa ennen nukkumaanmenoa. Kofeiinin ja alkoholin nauttimisen vähentäminen edistää nukahtamista samoin kuin se, että jättää työnteon työpaikalle.

Unen on todettu elvyttävän aivojen osaa, joka on erityisen tarpeellinen muistamisen, uuden oppimisen ja ongelmien ratkaisun kannalta. Nykyinen työelämän vaativuus, jatkuva erinomainen vireystila, muisti ja nopea uuden omaksumisen taito sekä innovatiivisuus edellyttävät itseasiassa enemmän lepoa ja unta kuin mitä aikaisemmin, sillä aivojen on todettu kuormittuvan jatkuvista ärsykkeistä aiempaa enemmän (Lampikoski, 2009, 136-138).

3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää perheellisten monimuoto-opiskelijoiden kokemuksia monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisestä. Tutkimus on tarkoitukseltaan kartoittava, jolloin on mahdollisuus löytää uusia näkökulmia, ilmiöitä ja myös selvittää mahdollisia tunnettuja ilmiöitä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2013, 138.)

Tutkimuksen tavoitteena oli saada tutkimustuloksista tietoa opiskelijoille, oppilaitokselle sekä terveydenhoitajan ammatissa työskenteleville. Opiskelijat saavat tietoa monimuoto-opiskelun hyödyistä ja mahdollisista haasteista. Oppilaitos saa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden kokemuksista monimuoto-opetuksen kehittämiseen, sekä mahdollisia keinoja tukea perheellisiä opiskelijoita. Tutkimuksen avulla mm. terveydenhoitajan ammatissa työskentelevät osaavat suhtautua monimuoto-opiskelijoiden opintojen kuormittavuuteen ja stressitekijöihin sekä tarvittaessa ohjata heitä eteenpäin mm. kolmannen sektorin avun piiriin esimerkiksi opintopsykologille.

Tutkimuksessa haimme vastauksia seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Miten monimuoto-opiskelut ovat vaikuttaneet perhe-elämän ajankäyttöön ja mihin vapaa-aikaa käytetään?
2. Miten perheelliset monimuoto-opiskelijat jaksavat ja mitkä tekijät auttavat jaksamiseen?
3. Mitä haasteita opiskelut ovat tuoneet perhe-elämään ja miten opiskelut ovat vaikuttaneet perheen arkeen ja hyvinvointiin?
4. Miten oppilaitos voisi tukea perheellisiä monimuoto-opiskelijoita?

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

4.1 Tutkimusmetodologia

Valitsimme kvantitatiivisen survey-tutkimusotteen, koska aiheemme “Monimuoto-opintojen ja perhe-elämän yhdistäminen”, pyrkii selittämään sosiaalista ilmiötä ja kokemuksia, sekä lisäksi se myös kuvaa tätä ilmiötä (Hirsjärvi, Remes, Sajavaara, 2013, 138.) Induktiivinen tutkimus auttaa keräämään tietoa yksittäisistä tapahtumista, jotka saadaan yhdistettyä suuremmaksi kokonaisuudeksi. Päätelmät tehdään tutkimuksen tuloksista aineistolähtöisesti osallistujien näkökulmasta. (Kylmä, Juvakka 2007, 22). Kvantitatiivinen tutkimus vastaa kysymykseen, miten usein, kuinka paljon, kuinka moni, antaen samalla yleisen kuvan mitattavien ominaisuuksien välisistä eroista ja suhteista. Kvantitatiivisella mittaamisella voidaan selvittää erilaisia ihmisiin liittyviä asioita, ominaisuuksia tai esimerkiksi luontoon liittyviä ilmiöitä ja saattaa nämä asiat numeraaliselle mitta-asteikolle. Tutkija voi määrittellä mitta-asteikolle haluamansa asiat, joko järjestäen, luokitellen tutkittavia muuttujia tai ryhmitellen, sen mukaan, minkälaisia eroja hän haluaa esille. (Vitikka 2007, 13-16.) Kvantitatiivinen tutkimusote pyrkii yleistämään, jolloin ideana on kysyä pieneltä joukolta ihmisiä tutkittavaa ilmiötä ja siihen liittyviä tutkimusongelman kysymyksiä. Jotta tuloksista saataisiin luotettavia ja ne voisivat koskea perusjoukkoa, on tutkittavan otoksen määrä oltava riittävä. (Kananen, 2008, 10.)

Tutkimusongelma täytyy olla olemassa, jotta voidaan tehdä tieteellistä tutkimusta. Toisinaan ilmiön luonne vaatii ensimmäisenä ongelman määrittelyn, jotta tutkimus voitaisiin tehdä. Asian ymmärtäminen voi olla yksi ongelma, esimerkiksi ”Mitä tämä tarkoittaa?”. Aiheen rajaaminen ja määrittely on tärkeää koko tieteellisessä tutkimuksessa, sillä se ohjaa koko prosessia. Mikäli rajaaminen ja määrittely on tehty väärin, vaarantuu oikeiden tulosten saanti. Tutkimusongelman määrittelyyn sekä tutkimuskysymysten muodostamiseen kannattaa uhrata aikaa, sillä lopputulos muodostuu niistä. (Kananen, 2015, 45.)

Jotta tutkimus voidaan toteuttaa, tulee meillä olla tutkimusongelma, johon haemme ratkaisua tai vastausta. Tämä tutkimusongelma ratkaistaan saatavalla tiedolla. Määrittelemme tiedon mitä tarvitsemme, mistä hankimme tiedon ja miten keräämme tarvittavan tiedon. Jokainen vaihe vaikuttaa tulevaan vaiheeseen (Kananen, 2008, 11.)

Toteutimme tutkimuksen kvantitatiivisena survey-tutkimuksena verkossa. Lähdimme tekemään kyselyä pitäen mielessä tutkimusongelman, joka tulee ratkaista saatavalla tiedolla, eli kvantitatiivisen tutkimuksen kyselyn vastauksilla. Tutkimuskysymysten asetteluun tulee kiinnittää oikeanlaista huomiota, jotta vastaukset ovat halutunlaisia, sillä nämä vaikuttavat analyysivaiheessa käytettävään analyysimenetelmään. Kysyttävät kysymykset tulee asettaa yksiselitteisesti, jotta virhetulkintojen mahdollisuus jää pois. Lomakkeen ulkoasussa täytyy huomioida vastaajaystävällisyys ja houkuttelevuus. Ennen lomakkeen käyttöönottoa lomaketta tulee testata, koska usein omille kysymyksille sokeutuu ja olettaa, että vastaajat näkevät kysymykset samanlailla kuin kysymyksen kysyjä on ajatellut. Myös itse tuottaman tekstin kirjoitusvirheille sokeutuu. Nämä virheet korjataan, ennen kuin tutkimuskysely lähetetään tutkittaville (Kananen, 2008, 11-12.)

4.2 Aikataulu ja työnjako

Työtä pyrimme jakamaan tasaisesti, jotta työ ei kuormittaisi yksittäistä tutkijaa liikaa. Pyrimme myös jakamaan tehtävät niin, että ne tukisivat oppimaamme. Aikataulun olemme suunnitelleet väljäksi, jotta voimme reagoida mahdollisiin ongelmiin aikataulusta myöhästyttä. Tarkempi aikataulutus tutkimuksen eri vaiheille ja työnjaolle löytyy liitteestä 1.

4.3 Kustannusarvio

Koska teemme tutkimusta koulumme tiloissa ja kotona, pysyvät mahdolliset tutkimuskustannukset hyvin pieninä. Emme saa tutkimukseen rahoitusta, mutta arvioimme silti mahdollisia kustannuksia tarkemmin liitteessä 1.

4.4 Tutkittavien valinta

Valitsimme kyselyn saajat alasta riippumatta niiden opiskelijoiden joukosta, jotka ovat aloittaneet monimuoto-opiskelun aikaisintaan syksyllä 2016 Oulun ammattikorkeakoulussa. Kyselyyn vastaajat ovat Suomessa asuvia, vähintään yhden alle kouluikäisen lapsen vanhempia, iältään

20-50 –vuotiaita sekä elävät parisuhteessa. Tässä tutkimuksessa olemme määritelleet parisuhteen koskemaan samassa taloudessa olevia henkilöitä (avo- tai avioliitto). Olemme rajanneet tutkimuksestamme pois parisuhteen, jossa kumppani ei asu samassa osoitteessa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on oleellista, että tutkittavat henkilöt osaavat ja haluavat kuvata tutkimuksessa tutkittua ilmiötä. (Kylmä & Juvakka 2007, 58.) Tämän vuoksi asetimme haastateltaville yllä mainitut kriteerit. Jokaista kyselytutkimukseen osallistuvaa informoidaan etukäteen saatekirjeellä. Kyselytutkimukseen osallistuvat antavat suostumuksen kyselyaineiston käyttöön tutkimuslomakkeen ensimmäisessä kohdassa.

4.5 Aineiston keruumenetelmä

Kvantitatiivisen tutkimuksen lähtökohta on tutkittava asia, tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset, mihin etsimme vastausta. Kysymykset voidaan esittää avoimesti tai vastausvaihtoehtoina voi olla valmiita vaihtoehtoja. Se, että kysymykset ovat suunnattu kohderyhmälle ja ovat oikein aseteltuja, lisää tutkimuksen luotettavuutta ja laatua. Lisäksi vastaajan täytyy olla halukas antamaan kysymysten kysymä tieto, omata riittävä tieto aihepiiristä sekä ymmärtää kysymykset oikein, tätä voidaan helpottaa kysymysten oikealla asettelulla sekä yksiselitteisyydellä (Kananen, 2008, 25.)

Jotta voisimme tutkia käsitteitä, joita olemme määritelleet, meidän täytyy avata ne tutkimussuunnitelmassa tutkittavan tiedon avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa muuttujat muutetaan mittareiksi, jotta voimme käyttää niitä kysymyksinä, joihin saamme vastauksia (Kananen, 2008, 18.) Mitattavat asiat muutamme numeraaliseksi arvoiksi ja liitämme niihin arvot, jotka vastaavat ominaisuutta (Kananen, 2009, 16-26.) Muuttujia, ts. käsitteitä, eli mittareita mietittäessä on tärkeää miettiä tutkimuksen kohderyhmää, jotta ei synny mittausvirheitä. Tähän auttaa kysymykset kuten mitä, mistä, millä ja miten mitataan. Tarkoitus on saada mahdollisimman realistinen kuva mittaustuloksista. Kun mittari on määritelty oikein, mittari on validi. Mittarin täytyy olla myös pysyvä ja sen täytyy mitata kokonaisuudessaan samaa asiaa, eli konsistenssi on hyvä (Kvantimot, viitattu 13.3.2009.)

Tutkimuksessa käyttämämme otoksen tulee olla edustava ja riittävän suuri. Näin pystymme parhaiten selvittämään tutkittavaa ilmiötä, siinä tapahtuneita muutoksia sekä selvittämään myös erilaisten asioiden välillä olevia riippuvuuksia. Kvantitatiivinen tutkimus kartoittaa voimassa olevaa tilannetta, mutta tarkempi ja selvemmat asioiden syyt, jäävät pimentoon (Kananen, 2009, 16-19.)

4.6 Aineiston keruun toteuttaminen

Tutkimusaineisto kerättiin survey-tutkimuksena, joka toteutettiin verkkokyselynä Webropol-ohjelmaa apuna käyttäen. Suunnittelimme lähettävämme kyselyn (Liite 2) kaikille Oulun ammattikorkeakoulun Kontinkankaan kampuksen monimuoto-opiskelijoille. Tutkimus lähetettiin kuitenkin vain terveydenhoitajille, sairaanhoitajille sekä sosionomeille. Kysely toteutettiin kevään 2019 aikana.

Käytimme yksinkertaista satunnaisotantaa, niin kutsuttua simple random sampling –menetelmää, jolloin kaikilla on yhtä suuri todennäköisyys tulla valituksi otokseen. Suunnittelimme otoskokomme suhteessa tutkimustarpeisiin sekä käytössä oleviin resursseihin. Todellisuudessa tutkimuksen perusjoukko oli pienempi, joten keräsimme tiedot kaikista perusjoukon jäsenistä. Yleisesti ottaen Suomessa käytetään valtakunnallisessa tutkimuksessa vähintään tuhannen hengen vastauksen otosta. Tulosten luottamusväli on tällöin muutaman prosentin luokkaa. Meidän tapauksessamme otanta on se vastausmäärä, mitä tutkimuksesta saimme, eli resurssi. Tutkimuksemme perusjoukko on laajalle alueelle hajaantunut (Kvantimot, viitattu 13.3.2019.)

4.7 Aineiston analysointi

Suunnittelimme, että aineiston analysointi ja käsittely aloitettaisiin mahdollisimman pian keruuvaiheen jälkeen.

Käytetyt mittarit ja se, millaista mitta-asteikkoa käytetään, vaikuttaa analyysimenetelmän valintaan. Määrien, syyseurauksien ja riippuvuuksien selvitys on kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus. Tilastolliseen päättelyyn kuuluu, että saadut tulokset pitäisi voida yleistää perusjoukkoon. Usein käytössä on suppea otanta perusjoukosta, josta tehdään tarkemmat johtopäätökset. Tilastollisissa tutkimuksissa on aina pieni virhemahdollisuuden uhka ja tämä koskee kaikkia tutkimuksen vaiheita. Jokaista analyysimenetelmää kohtaan on mittaustasot, joilla on minimikriteerit, joita tutkija ei saa rikkoa. Kvalitatiivinen tutkimus ei ollut heti ensimmäisenä mielessä tutkimusmenetelmää ajateltaessa. Mikäli tutkimusongelmana on ainoastaan ilmiön kuvailu, analyysimenetelmäksi riittää aineiston rakennetta kuvailevat ristiintaulukoinnit, tunnusluvut ja riippuvuusanalyysit (Kananen, 2008, 51.)

Jo opinnäytetyön ohjaustunneilla painotettiin useampaan kertaan, miten tärkeää on miettiä ensin tutkimusongelma ennen kuin voi ajatella kysymyksiä.

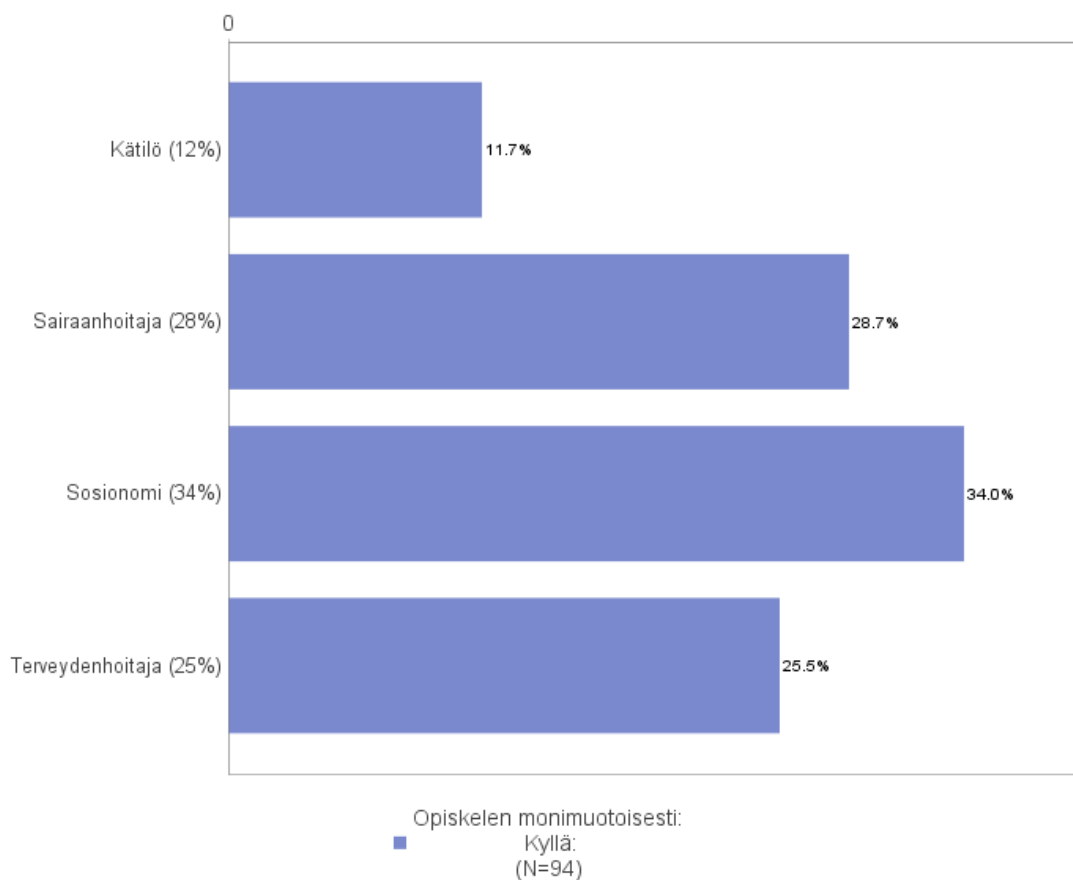
Kaikkein tärkein asia tutkimuksen tulkinassa on tutkimusongelma mihin haetaan ratkaisua. Yleisohjeistuksena voidaan sanoa, että kiinnitetään huomiota pieniin ja suuriin arvoihin, poikkeamiin sekä mahdollisiin riippuvuuksiin. Kaikkea saatua tutkimustulosta ei tarvitse auki kirjoittaa. (Kananen, 2008, 51-52.)

Tutkimuksemme tulokset yleistämme koskemaan koko perusjoukkoa, käyttämämme otanta edustaa perusjoukkoa. Monimuuttujamenetelmässä, mitä käytämme, havaintoyksikköjä on oltava sama määrä vähintään kuin muuttujia. Tarkoittaa käytännössä, että mikäli muuttujia on 100, otantamäärä on myös 100. Tämä on yksi tarkkuusvaatimuksista. Analyysimenetelmänä käytämme menetelmiä, joilla voidaan selittää riippuvuuksia ja riippuvien muuttujien eroja. Nämä mittaavat muutoksia mutta näiden menetelmien, joita kutsutaan myös ristiintaulukoinniksi, korrelaatio- ja regressioanalyysiksi, käyttömahdollisuudet riippuvat täysin muuttujien luonteesta. Ainoana menetelmänä ristiintaulukointi ei ole tarpeeksi hyvä ennustamisen työkalu ja kuvaamaan tunnuslukuja aineiston rakenteesta vaan lisäksi täytyy käyttää myös korrelaatio- ja regressioanalyysia (Kananen, 2008, 51-71.)

5 TUTKIMUSTULOKSET JA JOHTOPÄÄTÖKSET

5.1 Vastaajien taustatiedot

Tutkimuksemme taustakyselyyn vastaamisen aloitti 153 opiskelijaa, joista kyselyn jätti kesken 43 henkilöä. Lisäksi 16 vastaajaa eivät sopineet rajaukseen, jonka tutkittavillemme asetimme: Suomessa asuvat, vähintään yhden alle kouluikäisen lapsen vanhempia, iältään 20-50 –vuotiaita sekä elävät parisuhteessa. Näin ollen tutkimustuloksemme koostuvat 94 vastauksesta (n=94). Vastaajien ikäjakauma on 20 vuotiaista yli 40 vuotiaisiin. Suurin osa vastaajista, 27%, edusti ikäluokkaa 31 – 35 –vuotiaat. Vastaajien aikaisempi koulutus koostui seuraavanlaisesti: 54 % vastaajista oli toisen asteen koulutuksena ammattikoulu, lukio 20 % ja 14 % ammattikorkeakoulu. Vastaajista 90 % naisia, 6 % miehiä ja 4% ei halunnut vastata sukupuolta kysyvään kysymykseen. Opiskeltava ala jakautui vastaajilla seuraavanlaisesti: 34% oli sosionomeja, 29% sairaanhoitajia, 25% terveydenhoitajia ja 12% kättilöitä.

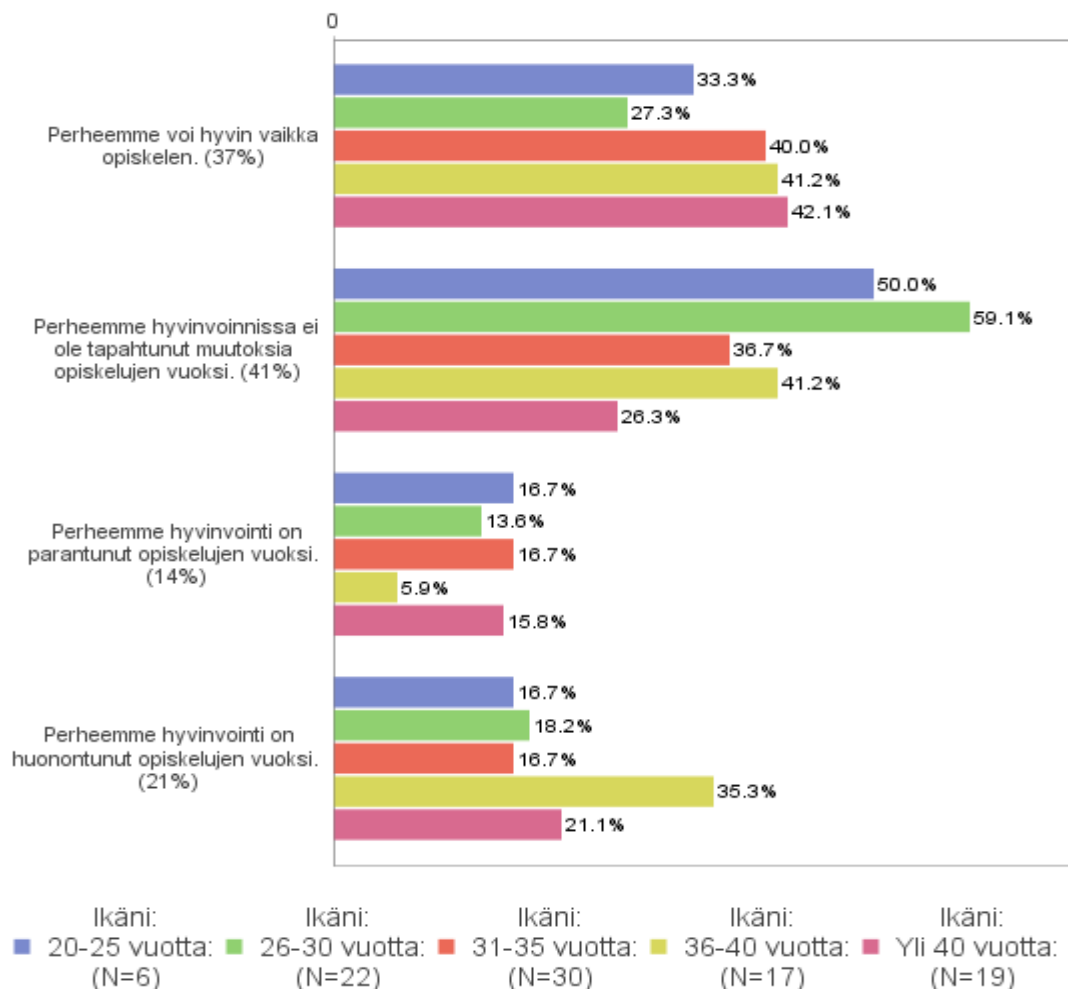


KUVIO 1. Vastaajien koulutusohjelma

5.2 Tulosten tulkinta ja tarkastelu

Kyselyyn vastasi 94 (n=94) perheellistä ja parisuhteessa elävää, jotka lisäksi opiskelivat monimuotoisesti sosiaali- ja terveysalalla.

Vastaajista 41% (n=94) totesi, että perheen hyvinvoinnissa ei ollut tapahtunut muutoksia monimuoto-opiskelujen alettua. Jopa 59% ikäryhmästä 26 – 30 vuotta ja 50% ikäryhmästä 20 – 25 -vuotta koki, ettei perheen hyvinvoinnissa ole tapahtunut muutoksia opintojen alettua. Voidaan siis vetää johtopäätös, että 30 ja alle 30-vuotiaan monimuoto-opiskelijan perheen hyvinvoinnissa ei ole tapahtunut muutoksia opiskelujen alettua. Kaikista vastaajista 37% koki, että perhe voi hyvin vaikkei opiskelujen alettua. Vaikka kyseessä on kvantitatiivinen tutkimus, on tärkeää muistaa ja huomioida, että joukossa oli myös 21% vastaajia, joiden perheiden hyvinvointi oli huonontunut opiskeluiden vuoksi.

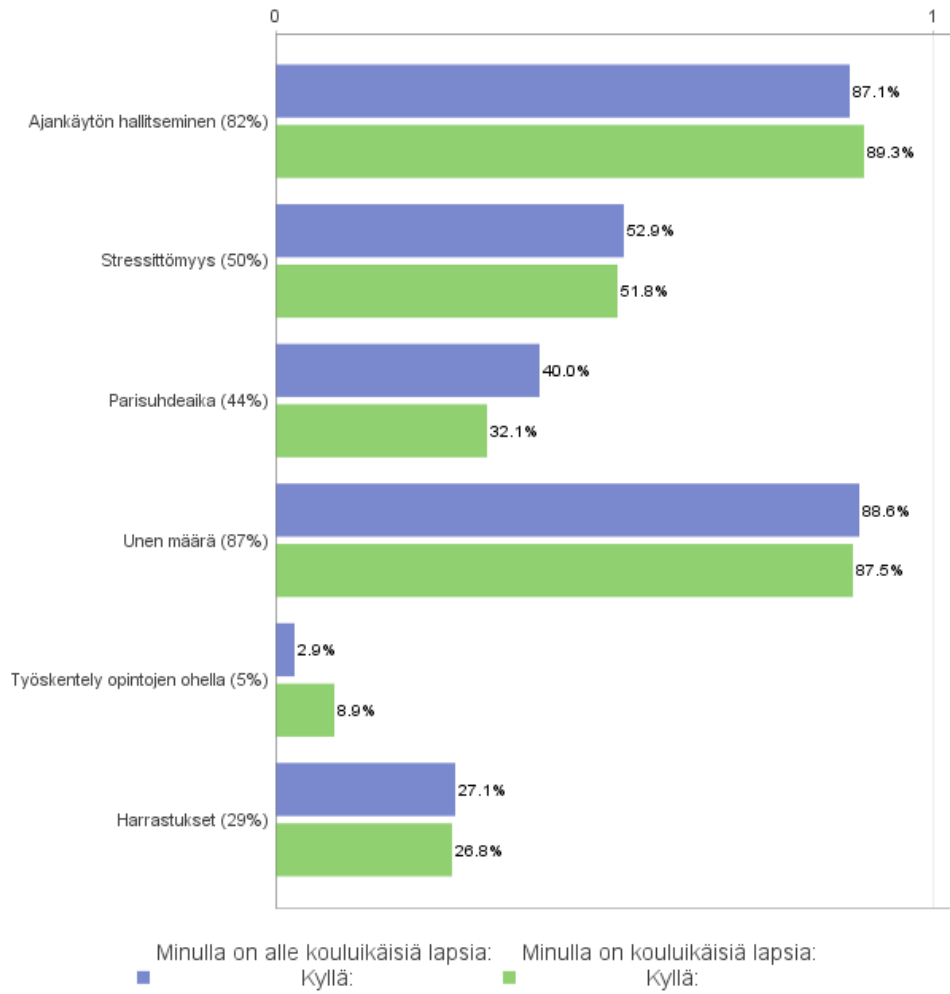


KUVIO 2. Perheen hyvinvointi

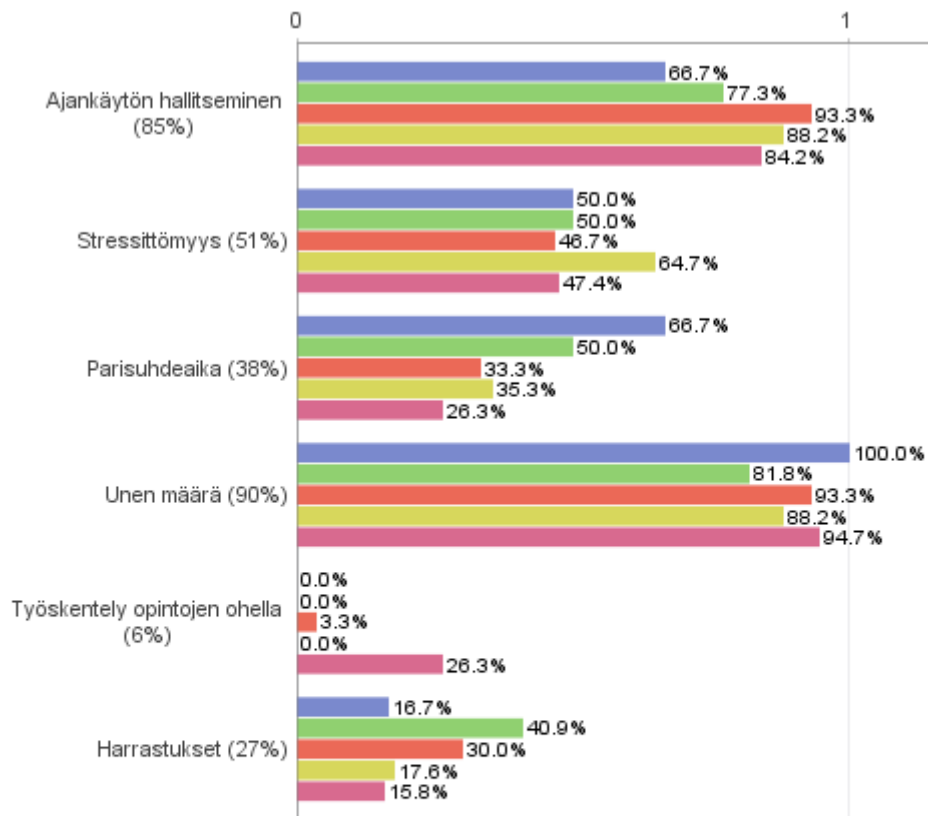
Lähiopetuspäivien koettiin vaikuttavan perhe-elämään melko paljon, jopa 37 % vastaajista, joilla oli alle kouluikäisiä lapsia ja 40 % vastaajista, joiden lapset olivat kouluikäisiä, olivat tätä mieltä. Voimme siis vetää johtopäätöksen, että opiskelijat, joilla on lapsia, kokevat lähiopetuspäivien vaikuttavan perhe-elämään mutta valitettavasti tutkimuksemme tulokset eivät kerro miksi näin koettiin. Toki voidaan ajatella, että lähiopetuspäivinä aika menee luonnollisesti hyvin pitkälle koululla lähiopetuksessa.

Lisäksi jopa 60 % alle kouluikäisten lasten opiskelijavanhemmista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että perhe-elämän ja opintojen yhdistäminen verottaa, eikä aina jaksaa. Lasten ikäryhmistä riippumatta lähiopetuspäivät vaikuttavat perhe-elämään ja jaksaminen on niin sanotusti kortilla, opiskellessa ja yrittäessä yhdistää perhe-elämää. Tarvitsimme tarkempaa tutkimusta siitä, mitkä ovat perhe-elämään ja jaksamiseen vaikuttavia tekijöitä niin lähiopetuspäivien, kuin etäviikonkin aikana.

Perheellisistä monimuoto-opiskelijoista 39 % olivat jokseenkin samaa mieltä siitä ja 9 % oli täysin samaa mieltä siitä, että he jaksavat paremmin, kuin ennen opiskelua. Lisäksi vastaajien mielestä monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisessä tärkeimpiä jaksamiseen auttavia tekijöitä olivat unen määrä (87%), ajankäytön hallitseminen (82%), ja stressittömyys (50%) ja parisuhdeaika (44%). Se, oliko vastaajan lapset kummasta ikäryhmästä, ei vaikuttanut tilastollisesti merkittävästi vastausprosentteihin. Ristiintaulukoinnilla suhteessa vastaajien ikään ei myöskään saatu luotettavia tilastollisia eroavaisuuksia. Mielestämme on selvää, että unen määrä, ajankäytön hallitseminen ja stressittömyys kulkevat käsi kädessä toistensa kanssa. Jopa 50 % on siis sitä mieltä, että jaksaminen on parantunut opiskelujen alettua ja se selittyyne ajankäytön hallitsemisella, riittävänä nukkumisena sekä stressittömyytenä. Lisäksi 66% opiskelijoista opiskeli päiväaikaan (klo 9 – 15 välisenä aikana) jolloin jää aikaa myös perheelle, itselle, harrastuksille ja riittäväälle unelle. Oma aika ei kuitenkaan ollut lisääntynyt vaan oli käynyt päinvastoin. Sitä vastoin itse opiskeluaikaa käytettiin kotitöiden tekemiseen.



KUVIO 3 Tärkeimmät jaksamiseen vaikuttavat tekijät.

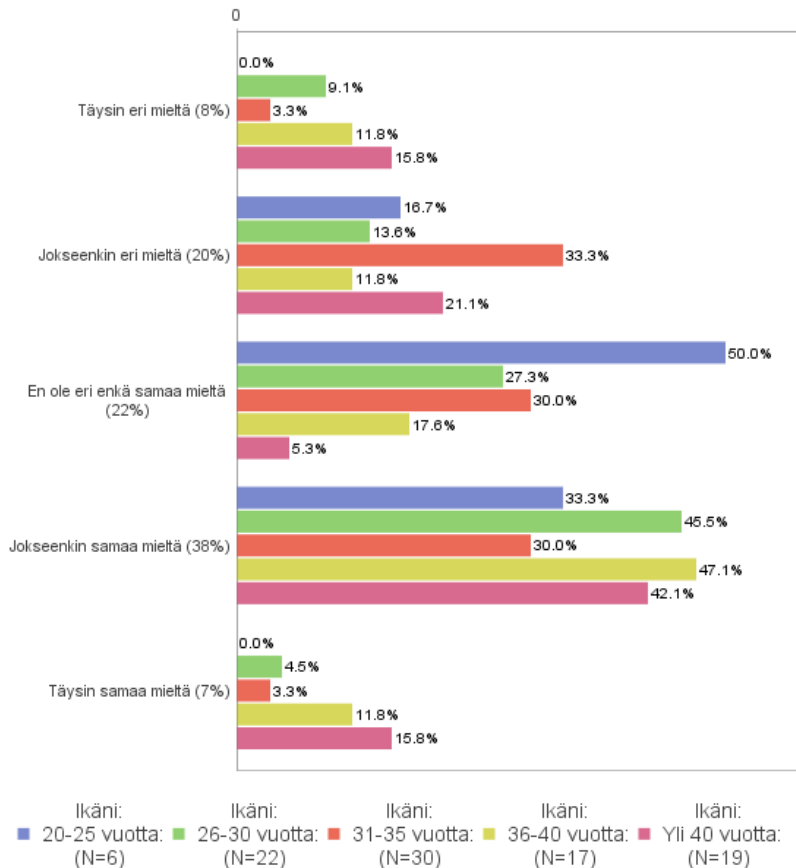


- Ikäni: 20-25 vuotta: (N=6) Ikäni: 26-30 vuotta: (N=22) Ikäni: 31-35 vuotta: (N=30) Ikäni: 36-40 vuotta: (N=17)
- Ikäni: Yli 40 vuotta: (N=19)

KUVIO 4 Tärkeimmät jaksamiseen vaikuttavat tekijät ikäryhmittäin.

Oletimme, että opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämää, joten esitimme väittämän: “Opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämäni”. Vastaajista (n=94) täysin samaa mieltä oli 71%. Tarvitsimme laadullista tutkimusta aiheesta selvittääksemme miten monimuoto-opiskelu kuormittaa perhe-elämää sillä sitä emme saaneet tämän kyselyn myötä selville.

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?: Opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämäni.



KUVIO 5 Monimuoto-opiskelu kuormitus perhe-elämään.

Vaikka opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämää kuitenkin yhteinen aika perheessä on lisääntynyt 25%:lla jonkin verran ja 30 %:lla se on vähentynyt. Näin pienellä vastausaineistolla (n=94) emme saaneet tilastollisesti merkittävää eroa tämän kysymyksen kohdalla.

Kuitenkin 66 % (n=94) vastaajista opiskeli klo 9.00 – 14.59 välisellä ajalla, joten ainakaan iltainen opiskelu ei kuormita perhe-elämää, kuten voisi olettaa.

Yhteenvedon voidaan sanoa, että 46% vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä siitä, että opiskelujen ja perhe-elämän yhdistäminen on kuitenkin stressaavaa.

Vapaissa vastauksissa vastaajat saivat kertoa toiveitaan oppilaitokselle perheellisen monimuoto-opiskelijan näkökulmasta. Vastauksissa toivottiin joustavuutta oppilaitokselta pakollisten tuntien korvaamiseen lapsen tai lapsien ollessa sairaana. Osa toivoi myös etämahdollisuutta, mikäli lapsi tai lapset ovat sairaana. Kaiken kaikkiaan perheelliset monimuoto-opiskelijat toivoivat joustavuutta, inhimillisyyttä ja ymmärrystä oppilaitokselta monien opiskelijoiden haastaviinkin olosuhteisiin ja muuttuviin tilanteisiin.

Koska täysin samasta aiheesta ei ole tehty minkäänlaisia tutkimuksia, vertasimme saatuja tuloksia muutamien muiden samankaltaisiin opinnäytetöiden tuloksiin. Löysimme yhtäläisyyksiä omaan tutkimukseemme jaksamiseen vaikuttavista tekijöistä mm. perhe, ystävät, vapaa-aika ja harrastukset sekä oman ajankäytön hallinta tukevat jaksamista.

5.3 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tutkimustamme säätelevät mm. Suomen perustuslaki, henkilötietolaki, laki lääketieteellisestä tutkimuksesta, asetus lääketieteellisestä tutkimuksesta, sekä laki potilaan asemasta ja oikeuksista. On tärkeää kiinnittää tutkimuksen aikana huomiota tutkimukseen osallistuvien henkilöiden koskemattomuuteen, sekä yksityisyyteen (Kylmä&Juvakka,2007, 139.) Osallistujien yksityisyyden suojasimme muun muassa niin, ettei haastateltavien henkilötietoja kerätä.

Tutkimuksemme luotettavuus syntyi siitä, että tutkimme aihetta, mitä olemme luvanneet tutkia. Yksi perusvaatimuksista on se, että meillä on aikaa tutkia aihetta mutta myös raportointi sekä tutkijakollegoiden arviointi on tärkeää tutkimuksen luotettavuuden kannalta (Tuomi & Sarajärvi, 2018, 165.) Oletamme, että kysymyksiin vastaajilla on mielikuva monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistämisestä, mutta heidän vastauksensa eivät ole oikeita tai vääriä, vaan ne perustuvat henkilökohtaisiin kokemuksiin.

Luotettavuuden arvioinnissa käytimme validiteettia, että tutkimme niitä asioita mikä tutkimusongelman kannalta on olennaisinta, sekä reliabiliteettia mikä tarkoittaa tutkimustulosten pysyvyyttä (Kananen, 2008, 79.) Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuus koostuu siitä, että tutkimus on toistettavissa samanlaisesti alusta loppuun, mikäli tutkimuksen kaikki eri vaiheet on tallennettu riittävällä tarkkuudella. Uusintamittauksia ei ole järkevää tehdä uudelleen tulosten pysyvyyden vuoksi sillä riittävän tarkasti eri vaiheittain dokumentoitu ja perustellut ratkaisut osoittavat työn arvioitsijoille opinnäytetyön prosessin luotettavuuden alusta loppuun (Kananen, 2008,83.)

Lähtökohtana tutkimuksen eettisyydelle on ihmisarvon kunnioittaminen ja itsemääräämisoikeus. Tutkimuksen eettisyyttä lisää se, että haastattelija on vaitiolovelvollinen kuulemistaan asioista (Hirsjärvi & Hurme, 2001, 109.) Kysyimme tutkimuksessamme, miten monimuoto-opiskelu vaikuttaa perhe-elämään ja jaksamiseen. Tutkimustuloksia tulkitessamme ymmärsimme, että saimme suuntaa antavia vastauksia, mutta tuloksista ei tullut selkeää vastausta siihen, miten monimuoto-opiskelu vaikuttaa jaksamiseen. Toki yksi määrällisen tutkimuksen ominaispiirteistä on tehdä tilastollista päättelyä, jota teimme onnistuneesti siten kuten se tällä aineistolla oli mahdollista.

5.4 Pohdinta

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää monimuoto-opiskelijoiden ja perhe-elämän yhdistämistä. Aiheesta olisimme saaneet todella laajan, mutta koska kyseessä on opinnäytetyö, halusimme tehdä melko tiukat rajaukset, jotta tutkimus ei paisu mahdottomiin mittasuhteisiin. Aihe on meille molemmille ajankohtainen ja henkilökohtainen, joten halusimme saada tietoa, kuinka muut opiskelijat kokevat opintojen ja perhe-elämän yhdistämisen. Tarkoitus oli lähettää kysely kaikille monimuoto-opiskelijoille alasta riippumatta, mutta lopulta kysely supistui koskemaan vain sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita.

Opinnäytetyön tekeminen oli meille molemmille täysin uusi kokemus, joten oppimiskokemuksia tuli paljon koko prosessin aikana. Varsinkin prosessin loppusuoralla huomasimme paljon asioita mitä olisimme voineet tehdä toisin. Tulokset saatuamme huomasimme, että meidät valtasi ahdistus siitä, ettemme ole saaneet riittävän selkeitä vastauksia ja olisimme kaivanneet joukkoon enemmän laadullisia vastauksia. Ristiintaulukointivaiheessa huomasimme myös sen, ettei meillä ole tarpeeksi suuri otanta, jotta kaikki tuloksemme olisivat tilastollisesti luotettavia. Voi olla, että olimme ehkä valinneet hankalan tutkimusmenetelmän. Aihe oli myös vaativa. Osa kysymyksistä oli hyvinkin henkilökohtaisia ja käyttämällä laadullista tutkimusmenetelmää, sensitivistä kohtaamista, aktiivista kuuntelua ja rivien välistä tulkitsemista, olisimme ehkä voineet saada tarkempia vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Kenties kvalitatiivinen menetelmä olisi antanut meille syvällisempiä vastauksia tutkimuskysymyksiimme. Ymmärrämme, että tieteellinen tutkimus edellyttää usein ensin kvantitatiivista tutkimusmenetelmää, jotta saisimme kehitysehdotuksia mm. kvalitatiivista tutkimusmenetelmää varten. Oppimiskokemuksena oli oppia olemaan keskeneräisten asioiden äärellä, epämukavuudessa, vailla halutunlaisia vastauksia. Nyt meillä on kuitenkin pohja, mistä lähteä ponnistamaan kvalitatiivista tutkimusta tämän aiheen piiristä.

Itse monimuoto-opiskelusta on tehty opinnäytetöitä, mutta varsinaisia väitöskirjatasoisia tutkimuksia ei ole ollenkaan. Tietoperustan lähteinä on käytetty niin kotimaisia, kuin ulkomaalaisiakin lähteitä. Opinnäytetöitä ei ole tehty täysin samasta aiheesta yhtään, joten ajattelimme, että tätä aihetta voisi tulevaisuudessa tutkia lisää esimerkiksi tutkimalla yhden vanhemman perheitä (yksinhuoltaja -perheet), perheitä, joista toinen vanhemmista on toisella paikkakunnalla työn vuoksi tai perheitä, jossa molemmat vanhemmat opiskelevat. Yksi tutkimussuunta voisi olla myös perheellisten opiskelijoiden unen vaikutus opintoihin. Olemme

saavuttaneet työllemme asetetut tavoitteet. Tutkimuksen tulokset, johtopäätökset ja kehittämissuositukset ovat varteenotettavia, mutta niillä ei ole kovinkaan suurta merkitystä ammattialan kehittämismielessä.

Opinnäytetyömme on ollut pitkä prosessi ja tietoperustamme on tehty varsin varhaisessa vaiheessa opintojamme. On selvää, että olemme liian kriittisiä omaa opinnäytetyötämme kohtaan. Olemme kasvaneet ammatillisesti tätä työtä tehdessä ja se näkyykin mielestämme tässä työssä.

LÄHTEET

Arbaugh, Desai, Rau, & Sridhar. *Frontiers of Distance Learning in Business Education*. University of Cambridge. 2010.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. *Tutkimushaastattelu*. Tammi. Helsinki. 2001.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara Paula. *Tutki ja kirjoita*. Tammi. Helsinki. 2013.

Hofman, J. 2018. *Blended learning*. Viitattu 27.5.2020,
<https://learning.oreilly.com/library/view/blended-learning/9781562861070/OEBPS/ind.htm>

Kalliala, Eija. *Verkko-opettamisen käsikirja*. Oy Finn Lectura Ab. Jyväskylä. 2002.

Kananen, Jorma. *Kvantti kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. 2008.

Kananen, Jorma. *Opinnäytetyön kirjoittajan opas*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä. 2015.

Khaleque, Abdul. *Intimate adult relationships, quality of life and psychological adjustment*. University of Connecticut. Connecticut. 2004.

Kumpula, Sinikka. *Paripsykoterapia ja parisuhteen ikuinen arvoitus*. Väestöliitto. Helsinki. 2007.

Kunttu, Kristina, Pesonen Tommi ja Saari, Juhani. *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö*. 2016.

Kylmä, Jari & Juvakka, Taru. *Laadullinen terveystutkimus*. Edita Prima Oy. Helsinki. 2007.

KvantiMOTV, 2019, viitattu 14.03.2019, <https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/intro.html>

Lampikoski, Timo. *Hidasta! PS-kustannus*. Juva. 2009.

McCutcheon, K, O'Halloran, P ja Lohan M, 2018. Online learning versus blended learning of clinical supervisee skills with pre-registration nursing students: A randomised controlled trial, viitattu 28.5.2020, <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2018.02.005>

Männistö, M. 2020. Hoitotyön opiskelijoiden yhteisöllinen oppiminen ja sosiaali- ja terveystieteiden opettajien osaaminen digitaalisessa oppimisympäristössä. Väitöskirja. Oulun yliopisto lääketieteellinen tiedekunta.
<http://urn.fi/urn:isbn:9789526225081>

O'Donovan, Aoife, Cohen, Beth E., Seal, Karen H, Bertenthal, Dan, Margaretten, Mary, Nishimi, Kristen ja Neylan, Thomas C., Elevated Risk for Autoimmune Disorders in Iraq and Afghanistan Veterans with Posttraumatic Stress Disorder 2015, https://ac-els-cdn-com.ezp.oamk.fi/2047/S0006322314004570/1-s2.0-S0006322314004570-main.pdf?_tid=91382e76-ee17-4ce9-9930-f1b76c4feb1a&acdnat=1552310470_47444039dad919ac9bdb743340338ab3.

Oulun Ammattikorkeakoulu, 2018, viitattu 14.11.2018, <https://www.oamk.fi/fi/koulutus/amk-tutkintoon-johtava-koulutus/terveydenhoitaja-oulu/terveydenhoitaja-amk-monimuotototeutus/>.

Song, Huang, Fang, Fang & Gunnar Tomasson, Association of Stress-Related Disorders With Subsequent Autoimmune Disease 2018, <https://jamanetwork.com/journals/jama/fullarticle/2685155>.

Suomen tilastokeskus, 2018, https://www.stat.fi/til/akop/2015/akop_2015_2016-04-19_tie_001_fi.html.

Suomen tilastokeskus, 2018, <https://www.stat.fi/meta/kas/perhe.html>.

Suomen tilastokeskus, 2018, <https://www.stat.fi/meta/kas/lapsiperhe.html>.

Suomen virtuaaliyliopisto, Salovaara Hanna, 2018, viitattu 27.12.2018, http://tievie.oulu.fi/verkkopedagogiikka/luku_5/verkko-oppimisen_taidot.htm.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2018, <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/lapsiperhekysely/tuloksia/vanhempien-huoli-jaksamisesta>.

Terveysten- ja hyvinvoinnin laitos, 2018, <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/tietopakettit/monimuotoiset-perheet>.

Terveyskirjasto, 2018, viitattu 10.12.2018, https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976.

Tilastokeskus, 2018, viitattu 14.12.2018, <http://www.stat.fi/til/akop/index.html>.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi. EU. 2018.

Uudistua vai surkastua -ammattilinen koulutus säästökuurilla. Lampelto, Pekka. Hahkala Johan, Lempinen, Petri, Reina, Riikka. Ammatillinen kehittämissyhdystys ry. 2015. viitattu 14.12.2018 http://www.amke.fi/media/julkaisuja/amke_uudistua-vai-surkastua.pdf.

Vartiovaara, Ilkka. Jaksamisen rajat. WSOY. Juva. 2000.

Vilen, Marika, Seppänen, Paula, Tapio Nina, Toivanen, Riikka. Kohtaamisia lapsiperheissä, menetelmiä perhetyöhön. Kirjapaja. Helsinki. 2010.

Väestöliitto, 2018, viitattu 17.12.2018, www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/perhetutkimus/perheiden-ajankaytto.

Väestöliitto, 2018, http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tietoa_vanhemmille/pienten_lasten_vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/usein-kysytyt-kysymykset/monenlaiset-perheet/.

Väestöliitto, 2018, viitattu 14.3.2019, http://www.vaestoliitto.fi/parisuhde/tietoa_parisuhteesta/.

LIITE 1

TUTKIMUKSEN AIKATAULU- JA TYÖNJAKO-SUUNNITELMA

TUTKIMUKSEN VAIHE	AJANKOHTA	TEKIJÄ(T)
TUTKIMUSSUUNNITELMAN LAATIMINEN	1.10.2018- 31.3.20189	SATU, HELI
TUTKIMUSLUVAN HAKEMINEN	1.4.2018-30.4.2019	SATU, HELI
TUTKITTAVIEN REKRYTOINTI	1.5.2019-10.5.2019	SATU, HELI
TUTKIMUSAINEISTON KERUU	1.5.2019- 10.5.2019	SATU, HELI
TUTKIMUSAINEISTON ANALYSOINTI	01.8.2019-21.09.2019	SATU, HELI
TUTKIMUKSEN RAPORTOINTI	14.12.2019	SATU, HELI

TUTKIMUKSEN KUSTANNUSSUUNNITELMA

HANKINNAT	HINTA €
TULOSTEET N. 200 KPL	40
ARVONTALAHJAKORTTI	40
TILAT	0
MATKAKORVAUS YHT. 1000 KM (0,42€/KM)	420
YHT	680

Hyvä opiskelija,

Pyydämme sinua osallistumaan tutkimukseemme, jonka aiheena on selvitys monimuoto-opiskelijoiden ja perhe-elämän yhdistämisestä.

Olemme Oulun ammattikorkeakoulun kaksi terveydenhoitaja opiskelijaa ja teemme kvantitatiivista opinnäytetyötä aiheena monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen. Tämä kysely koskee kaikkia monimuoto-opiskelijoita ja kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Koska selvitys kattaa vain perheelliset monimuoto-opiskelijat, on jokaisen tutkimuksen kohderyhmään kuuluvan opiskelijan osallistuminen tärkeää tutkimuksen onnistumiseksi.

Tutkimuksen avulla selvitämme perheellisten monimuoto-opiskelijoiden jaksamista ja opiskelujen vaikuttamista perhe-elämän ajankäyttöön. Tutkimusaineistoa ja -tuloksia käytetään opinnäytetyön tekemiseen, jonka jälkeen aineisto ja sen tulokset hävitetään. Kysely tehdään anonyymisti sähköisesti ja tiedot käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti, eikä tietoja jaeta kolmansille osapuolille.

Kaikkien vastanneiden kesken arvotaan 4kpl S-ryhmän lahjakortteja. Arvontaan jättämiäsi yhteystietoja ei yhdistetä vastauksiisi.

Ohessa linkki kyselyyn. Toivomme, että vastaisit kyselyyn viimeistään 30.5.2019 mennessä.

<https://link.webpolsurveys.com/S/0E693C5AED31A457>

Kiitämme sinua osallistumisestasi ja mielenkiinnostasi!
Ystävällisin terveisin,

Heli Parkkinen
Satu Leinonen
TEH17SM

Monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistäminen

Tämä kysely on opinnäytetyöhön liittyvä kysely, joka on suunnattu perheellisille monimuoto-opiskelijoille. Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia Oulun ammattikorkeakoulussa monimuoto-opiskelun ja perhe-elämän yhdistämistä. Vastaathan kyselyyn mahdollisimman pian, kuitenkin viimeistään 17.4.2019. Kyselystä saatu aineisto käsitellään ja analysoidaan luottamuksellisesti ja anonyymisti, eikä kyselystä saatuja tietoja luovuteta muuhun käyttöön.

1. Opiskelen monimuotoisesti
 - a. Kyllä
 - b. Ei

2. Minulla on puoliso, jonka kanssa asun
 - a. Kyllä
 - b. Ei

3. Sukupuoli
 - a. Nainen
 - b. Mies
 - c. Muu
 - d. En halua vastata

4. Ikäni
 - a. Alle 20 vuotta
 - b. 20-25 vuotta
 - c. 26-30 vuotta
 - d. 31-35 vuotta
 - e. 36-40 vuotta
 - f. Yli 40 vuotta

5. Minulla on alle kouluikäisiä lapsia
 - a. Kyllä
 - b. Ei

6. Montako alle kouluikäistä lasta perheessä on?

7. Minulla on kouluikäisiä lapsia
 - a. Kyllä
 - b. Ei

8. Montako kouluikäistä lasta perheessä on?

9. Puolisoni käy töissä
 - a. Kyllä
 - b. Ei

10. Työskentelen opintojeni ohella

- a. Kyllä
- b. Ei

11. Työssäkäyntini on

- a. Kokoaikaista
- b. Osa-aikaista

12. Aikaisempi koulutukseni

- a. Lukio
- b. Ammatillinen koulutus
- c. Ammattikorkeakoulu
- d. Yliopisto
- e. muu

13. Tutkinto, jota opiskelen tällä hetkellä

- a. Insinööri
- b. Rakennusarkkitehti
- c. Rakennusmestari
- d. Tradenomi
- e. Medianomi
- f. Musiikkipedagogi
- g. Tanssinopettaja
- h. Agrologi
- i. Bioanalyytikko
- j. Ensihoitaja
- k. Fysioterapeutti
- l. Kätilö
- m. Optometrismi
- n. Röntgenhoitaja
- o. Sairaanhoidtaja
- p. Sosionomi
- q. Suuhygienisti
- r. Terveystenhoitaja
- s. Toimintaterapeutti

14. Opintojen eteneminen aikataulussa

- a. Opintoni ovat edenneet aikataulussa
- b. Opintoni ovat edenneet nopeammin
- c. Opintoni ovat edenneet nopeammin

Monimuoto-opiskelu

15. Kuinka paljon käytät keskimääräisesti opiskeluun aikaa päivittäin
- Alle 3 tuntia
 - 3-4 tuntia
 - 5-7 tuntia
 - Vähintään 8 tuntia
11. Kuinka paljon käytät keskimääräisesti opiskeluun aikaa viikoittain?
- Alle 10 tuntia
 - 10-15 tuntia
 - 16-20 tuntia
 - 21-25 tuntia
 - 26-30 tuntia
 - 31-35 tuntia
 - 36-40 tuntia
 - Yli 40 tuntia
12. Mihin aikaan opiskelet pääsääntöisesti?
- Ennen Klo 9
 - Klo 9-14.59
 - Klo 15-20.59
 - Klo 21 jälkeen
13. Lähiopetukseni muodostuu pääsääntöisesti
- Päivistä
 - Viikoista
14. Kuinka paljon lähiopetuspäivät vaikuttavat perhe-elämääsi?
- Hyvin paljon, Melko paljon, melko vähän, hyvin vähän, ei kantaa

Verkossa oppiminen

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

1 = Täysin eri mieltä

2 = Jokseenkin eri mieltä

3 = En ole eri enkä samaa mieltä

4 = Jokseenkin samaa mieltä

5 = Täysin samaa mieltä

15. Opiskelu monimuotoisesti helpottaa perhe-elämääni.
16. Kotityöt hoituvat paremmin koska opiskelen monimuotoisesti.
17. Perheen yhteinen aika on lisääntynyt monimuoto-opiskelun alettua.
18. Opiskelu monimuotoisesti kuormittaa perhe-elämääni.
19. Monimuoto-opiskelu lisää stressiä.
20. Lähiopetuksen opetuksen puute on lisännyt stressiäni.
21. Kotityöt pyörivät opiskellessani mielessäni ja heikentävät opiskelumotivaatiani.
22. Koen, että opiskelumotivaatio perheellisenä on parempi kuin perheettömällä opiskelutovereillani.

Perheiden ajankäyttö

Mitä mieltä olet seuraavista väittämistä?

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = En ole eri enkä samaa mieltä
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

- 23. Perheessä on paljon yhteen sovitettavia aikatauluja esimerkiksi puolison työ, lasten harrastukset.
- 24. Lasten kanssa vietetty aika on lisääntynyt opiskelujen alettua.
- 25. Puoliso osallistuu kotitöiden tekoon enemmän kuin ennen opintojen alkamista.
- 26. Kotitöiden jakaantuminen on muuttunut opintojen alettua
- 27. Puoliso osallistuu kotitöiden tekemiseen enemmän kuin minä.
- 28. Teen itse enemmän kotitöitä kuin puolisoni.
- 29. Käytän opiskeluaikaani kotitöiden tekemiseen.

Perhe

Valitse seuraavista väittämistä enintään kolme omaan tilanteesi sopivaa vaihtoehtoa

- 30. Perheemme voi hyvin vaikka opiskelen.
- 31. Perheemme hyvinvoinnissa ei ole tapahtunut muutoksia opiskelujen vuoksi.
- 32. Perheemme hyvinvointi on parantunut opiskelujen vuoksi.
- 33. Perheemme hyvinvointi on huonontunut opiskelujen vuoksi.

Jaksaminen

- 34. Kuinka paljon seuraavat tekijät vaikuttavat jaksamiseen asiaa.
Hyvin paljon, Melko paljon, melko vähän, hyvin vähän, ei kantaa

- Ajankäyttö
- Stressi
- Parisuhdeaika
- Unen määrä
- Työskentely opintojen ohella
- Harrastukset

- 35. Mitkä tekijät koet tärkeimpinä jaksamisen kannalta, valitse mielestäsi kolme tärkeintä

- Ajankäytön hallitseminen
- Stressittömyys
- Parisuhdeaika
- Unen määrä
- Työskentely opintojen ohella
- Harrastukset

36. Miten koet jaksavasi? Vastaa väittämiin

- 1= Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = En ole eri enkä samaa mieltä
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5 = Täysin samaa mieltä

- Jaksan paremmin kuin ennen opiskeluja.
- Opinnot auttavat minua jaksamaan.
- Etäviikoilla jaksan paremmin kuin lähiviikoilla.
- Opiskelu- ja perheen yhdistäminen verottaa minua enkä aina jaksa.
- Hyvin paljon, Melko paljon, melko vähän, hyvin vähän, ei kantaa

Ajankäyttö, valitse oikeat väittämät

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = En ole eri enkä samaa mieltä
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5= Täysin samaa mieltä

- 37. Harrastukseni ovat säilyneet ennallaan opiskeluistani huolimatta.
- 38. Harrastukseni ovat vähentyneet opiskelujen vuoksi
- 39. Harrastukseni ovat lisääntyneet opiskelujen vuoksi
- 40. Oma aika (aika, jolloin teet mitä haluat) on säilynyt ennallaan opiskeluista huolimatta
- 41. Oma aika (aika, jolloin teet mitä haluat) on lisääntynyt opiskeluista huolimatta
- 42. Oma aika (aika, jolloin teet mitä haluat) on vähentynyt opiskelujen vuoksi
- 43. Opiskelut mahdollistavat yöunistamisen
- 44. Tingin yöunistani, jotta minulla olisi omaa aikaa.
- 45. Opiskeluista huolimatta minulla on mahdollisuus nukkua pidempiä yöunia.

Stressi, vastaa väittämiin

- 1 = Täysin eri mieltä
- 2 = Jokseenkin eri mieltä
- 3 = En ole eri enkä samaa mieltä
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä
- 5= Täysin samaa mieltä

- 47. Koen opiskelujen ja perhe-elämän yhdistämisen stressaavana.
- 48. Unen laatu vaikuttaa stressitasoon.
- 49. Unen määrä vaikuttaa stressitasoon.
- 50. Stressi vaikuttaa unenlaatuun
- 51. Stressi vaikuttaa unenmäärään

Parisuhde, vastaa väittämiin

- 1= Täysin eri mieltä**
- 2 = Jokseenkin eri mieltä**
- 3 = En ole eri enkä samaa mieltä**
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä**
- 5 = Täysin samaa mieltä**

- 52. Parisuhteeni on kärsinyt opiskelujen vuoksi.
- 53. Parisuhdeaika on lisääntynyt opiskelujen alettua.
- 54. Minulla ei ole enää parisuhdetta.
- 55. Opiskelu on asettanut haasteita parisuhteelle.

Nukkuminen, vastaa väittämiin

- 1 = Täysin eri mieltä**
- 2 = Jokseenkin eri mieltä**
- 3 = En ole eri enkä samaa mieltä**
- 4 = Jokseenkin samaa mieltä**
- 5 = Täysin samaa mieltä**

- 56. Myöhäinen nukkumaanmenoni vaikeuttaa opiskelujen ja perhe-elämän yhteensovittamista.
- 57. Riittävä yöuni helpottaa opiskelujen ja perhe-elämän yhteensovittamista.
- 58. Koen saavani riittävästi unta.
- 59. Riittävä uni edistää jaksamistani.

Miten monimuoto-opiskelua voisi kehittää, jotta se palvelisi paremmin perheellisiä monimuoto-opiskelijoita?

Vastaus avoimeen kenttään.