



Verkko-opiskelijan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit

Krista Erola, Karoliina Sundholm

2020 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Verkko-opiskelijan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit

Krista Erola, Karoliina Sundholm

Terveystieteiden tutkimuskeskus YAMK

Opinnäytetyö

Elokuu, 2020

Krista Erola, Karoliina Sundholm

Verkko-opiskelijan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit

Vuosi 2020 Sivumäärä 108

Opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus- ja kehittämistyö. Se toteutettiin yhteistyössä Laurea-ammattikorkeakoulun ja CCO-hankkeen kanssa. Tutkimuksessa käytettiin yhteiskehittämisen menetelmiä. Yhteiskehittämiseen osallistui yhteensä 11 verkkopainotteisesti opiskelevaa terveydenhoitajaopiskelijaa. Tutkimusaineisto kerättiin haastatteluiden ja kahden työpajan sisällöistä. Se analysoitiin sisällönanalyysilla.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää verkko-opiskelijan hyvinvointia edistävät toimintamallit. Tavoitteena oli selvittää tärkeimmät teemat, jotka vaikuttavat verkko-opiskelijoiden hyvinvointiin, jaksamiseen ja motivaation säilymiseen. Näistä teemoista koottiin hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit ja teesit verkko-opiskelijoille ja heidän opettajilleen.

Verkko-opiskelu on opiskelijalle joustavaa, mutta edellyttää häneltä itsesäätelyn taitoja ja aktiivisuutta. Opiskeluympäristön yhteisöllisyyden tukeminen kuuluu olennaisesti opiskeluhyvinvointityöhön. Yhteisöllisyyden tunteen syntyminen vaatii vuorovaikutusta. Verkko-opiskelussa yhteisöllisyyden edistäminen kohtaa erilaisia haasteita kuin lähiopetuksessa, mutta vastavuoroisen vuorovaikutuksen on kuitenkin mahdollista toteutua myös verkko-opiskelijoiden kesken. Opettaja voi vaikuttaa pedagogisilla valinnoillaan opiskelijan opintoihin kiinnittymiseen ja tämän sisäisen motivaation vahvistamiseen.

Tulosten mukaan verkko-opiskelijoiden hyvinvointia edistävät kurssien selkeys, järjestelmällisyys, ajantasaiset materiaalit, riittävä palaute ja opettajan myönteinen kannustus. Lisäksi opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat työmäärän vastaavuus kurssin laajuuteen, ajoissa saatava tieto läsnäoloon sitovista ajankohdista sekä työharjoittelupaikan löytämisen tuki. Opiskelijan oman toiminnan kannalta tärkeänä pidettiin suunnitelmallisuutta, itsekuria, riittävää aikaa opiskelulle, oppimistyylejä, sopivaa pienryhmää, myönteistä asennetta ja armollisuutta itseä kohtaan. Lisäksi tärkeäksi koettiin elämäntavat sekä ryhmän vertaistuki. Toimintamallit kehitettiin opiskelijoiden huomioiden pohjalta. Jatkossa olisi mielenkiintoista kartoittaa opettajien näkemyksiä verkko-opiskelijan hyvinvoinnin edistämisestä. Toimintamallien käyttöönoton jälkeen olisi lisäksi mielenkiintoista tutkia, kuinka laajasti ne otetaan käyttöön sekä kuinka paljon niistä on konkreettisesti hyötyä opiskelijoille ja opettajille.

Asiasanat: opiskeluhyvinvointi, verkko-opiskelu, yhteisöllisyys, yhteiskehittäminen

Krista Erola, Karoliina Sundholm

Operating Models for Promoting the Well-being of Online Students

Year

2020

Pages

108

The thesis was a qualitative research and development project. It was done in collaboration between Laurea University of Applied Sciences and the CCO-project. Co-development methods were used in the research. The research material was collected through interviews and two workshops from eleven public health nursing students who primarily study online. It was analyzed using content analysis.

The purpose of the thesis was to develop operating models that promote the well-being of online students. The objective was to find out the main themes that affect the well-being, coping and motivation of online students. Separate well-being operating models and theses were compiled for students and teachers using these themes.

Online studies are flexible for the student but requires self-regulation skills and proactivity. Supporting the communality of the environment is an essential part of student well-being, but to achieve the sense of communality, it requires interaction. In online studying, the promotion of communality faces different challenges than in regular studying, but it is also possible for mutual interaction to materialize between online students. Through the pedagogical choices, the teacher can influence the students' attachment to studies and the strengthening of this intrinsic motivation.

According to the results, the well-being of online students is promoted by the clarity of the course, systematicity, up-to-date materials, adequate feedback and positive encouragement from the teacher. In addition, the student's well-being is affected by the correspondence of the workload to the scope of the course, early information about matters that require attendance, and support for finding a practical training. From a student's perspective, systematicity, self-discipline, sufficient time to study, learning methods, a suitable small group, a positive attitude and mercy towards oneself were considered important. In addition, peer support of the group and general lifestyle were considered essential. The operating models were developed on the basis of the students' observations. In the future, it would be interesting to survey teachers' views on promoting the well-being of online students. In addition, once the methods have been introduced, it would be interesting to explore the extent to which they are being implemented and how useful they are in practise.

Keywords: student well-being, online studying, communality, co-development

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opiskeluhyvinvointi, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus verkko-opiskelussa.....	7
2.1	Verkko-opiskelu	8
2.2	Opiskeluhyvinvointi	12
2.2.1	Opiskelukyky	15
2.2.2	Motivaatio ja sen edistäminen.....	17
2.3	Yhteisöllisyys.....	19
2.3.1	Vuorovaikutus	21
2.3.2	Yhteisöllinen oppiminen	22
3	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	29
4	Kehittämistyön menetelmät	29
4.1	Yhteiskehittäminen	31
4.2	Terveydenhoitajaopiskelijoiden haastattelut	33
4.3	Ensimmäinen työpaja: ideointi ja arviointi.....	34
4.3.1	Aivoriihimenetelmä	35
4.3.2	Tuplatiimimenetelmä	36
4.4	Toinen työpaja: kommentointi ja kehittämissuositukset.....	38
4.5	Sisällönanalyysi	39
5	Tulokset	42
5.1	Terveydenhoitajaopiskelijoiden haastatteluiden tulokset	42
5.1.1	Opiskelijan oman hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttavia tekijöitä	43
5.1.2	Opettajien mahdollisuudet opiskelijan hyvinvoinnin edistämiseen	48
5.2	Ensimmäisen työpajan tulokset	56
5.3	Toisen työpajan tulokset.....	60
5.3.1	Opiskelijalle suunnattujen teesien kommentointi	60
5.3.2	Opettajalle suunnattujen teesien kommentointi	63
5.4	Kooste tuloksista	67
5.4.1	Toimintamallit	67
5.4.2	Teesien esittely.....	69
6	Pohdinta	69
6.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	69
6.2	Eettisyys ja luotettavuus	77
6.3	Jatkokehittämissuositukset	81
	Lähteet.....	84
	Kuviot	91
	Liitteet	92

1 Johdanto

Oppilaitosyhteisössä opiskelijoiden hyvinvointia voidaan merkittävästi vahvistaa mahdollistamalla ryhmään kuulumisen ja yhteisöllisyyden tunne sekä opiskelijan kohdatuksi tuleminen. Sosiaalisten suhteiden puute on opiskelijan terveyden kannalta itsenäinen riskitekijä, kun taas hyvä sosiaalinen pääoma toimii terveyttä suojaavasti. Mielensterveyttä edistävässä oppimisympäristössä yhteisöllisyys nähdään merkityksellisenä sekä hyvinvoinnin että oppimisen kannalta. Tällaisessa oppimisympäristössä toimintakulttuuri on myönteinen, arvostava ja voimavaroihin keskittyvä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)

Monissa opiskeluhuvinvoinnin malleissa ja julkaisuissa painotetaan varhaista puuttumista, yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta (Opiskeluhuvinvointimalli 2018; Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 59; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Tuovila, Seilo & Kunttu 2020, 47). Verkkoympäristössä nämä näyttäytyvät ja mahdollistuvat eri tavalla kuin lähiopetuspainotteisessa opiskelussa. Verkko-opintoja on aiemmin tutkittu opintoihin sitoutumisen ja oppimista edistävien ja estävien tekijöiden näkökulmasta (Lee, Pate & Cozart 2015; Nevgi & Tirri 2003). Lisäksi tutkimustietoa on kertynyt verkko-opettajan pedagogisista ratkaisuista sekä opiskelijoiden kokemuksista ja ajatuksista (Männistö 2020; Lee ym. 2015; Marstio & Kivelä 2015; Vuopala 2013). Yhteisöllisyyttä on aiemmin tutkittu ennen kaikkea opetuksen ja opiskelun kehittämisen näkökulmasta, mutta välillisesti aihe liittyy myös opiskelijan hyvinvointiin (Männistö 2020; Vuopala 2013; Repo 2010; Ryan & Deci 2000). Verkkovuorovaikutuksen osalta tutkimuksia on tehty vertaisvuorovaikutuksesta, osallistujien tunneilmasta ja tuttuuden vaikutuksesta vuorovaikutukseen (Kääntä 2016; Laitinen & Valo 2016; Luarn & Hsieh 2014).

Digitalisaation lisääntyessä on eri tahojen tahtotilana edistää digitaalisten palveluiden tarjoamista ja hyödyntämistä yhteiskunnassa. Tämä koskee myös terveysalaa. (Ahonen ym. 2015; Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019; Sosiaali- ja terveysministeriö 2014; Sosiaali- ja terveysministeriö 2016.) Lisäksi koulutuksen digitalisaation lisääntyminen perusopetuksessa ja toisella asteella tulee jatkossa näkymään enenevässä määrin myös korkeakouluopinnoissa ja niiden kehittämisessä (Männistö 2020, 23). Opiskelijoiden ja työntekijöiden hyvinvointi vaikuttaa tulevaisuuden työelämään ja työn tuottavuuteen. Lisäksi hyvinvoinnin edistäminen on inhimillisesti ja eettisesti katsottuna hyödyllistä sekä yksilön, yhteisön että yhteiskunnan kannalta.

Opiskelu edellyttää tiedollisten valmiuksien, tiedon käsittelyn ja luovan ajattelun lisäksi myös vastuuta omista valinnoista, opintojen suunnittelemisesta ja ajankäytön hallinnasta. Opiskelun edellytyksiä saattavat häiritä esimerkiksi opiskelijan univaje, mielialan haasteet tai ristiriidat. Opiskelijoilla on paljon eri syistä johtuvia oireita, vaikka tyypillisesti opiskelijat ovat

fyysisen terveyden kannalta terveimmässä elämänvaiheessa. Opiskeluterveydenhuollon vastaanotoilla nähdään, että erityisen stressaantuneet opiskelijat oireilevat muita tavallisemmin. (Kunttu 2009.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää verkko-opiskelijan hyvinvointia edistävät toimintamallit. Tavoitteena on selvittää tärkeimmät teemat, jotka vaikuttavat verkko-opiskelijoiden hyvinvointiin, jaksamiseen ja motivaation säilymiseen. Näistä teemoista kootaan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit ja teesit verkko-opiskelijoille ja heidän opettajilleen.

Itsessään opiskeluhuvinvointia ja sen edistämistä painottavia verkko-opiskeluun liittyviä tutkimuksia on löydettävissä niukasti. Osa hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä on luonnollisesti yhteneväisiä lähiopetuksessa opiskelevien kanssa, mutta suurimmat eroavaisuudet ja mahdolliset haasteet liittyvät vuorovaikutukseen ja yhteisöllisyyden muodostumiseen. Näiden eroavaisuuksien ja haasteiden löytäminen, kartoittaminen ja toimintamallin kehittäminen uudenaikaiseen tilanteeseen yhteiskehittämisen menetelmien kautta muodostivat tämän opinnäytetyöprosessin.

Opinnäytetyössä hyödynnettiin yhteiskehittämisen menetelmiä. Asiantuntijoina ja kehittäjinä toimivat Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat, jotka kuuluvat Laurean ensimmäiseen verkkopainotteiseen terveydenhoitajaopiskelijaryhmään. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä CCO-hankkeen¹ kanssa. CCO-hankkeen tarkoituksena on päivittää ratkaisuja sopimaan sosiaali- ja terveystalouden muuttuviin tarpeisiin, tavoitteenaan kehittää malli ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen nimenomaan yhteiskehittämisen menetelmiä hyödyntäen (Co-Creation Orchestration 2019b).

2 Opiskeluhuvinvointi, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus verkko-opiskelussa

Repo (2010) on tutkimuksessaan kartoittanut avoimen yliopiston opiskelijoiden ja yliopiston perustutkinto-opiskelijoiden kokemuksia hyvästä opetustilanteesta sekä opiskelua edistävästä ja hidastavista tekijöistä. Avoimen yliopiston opiskelijat kertoivat opettajan asiantuntemuksen, hyvän opetuksen ja ohjauksen edistävän opiskelua. Myös hyvin rakennettua oppimisympäristöä sekä opettajan merkitystä kannustavan ilmapiirin luojana ja innostajana pidettiin tärkeänä. Monipuolisen ja positiivisen palautteen merkitys koettiin tärkeimmäksi seikaksi opiskelun edistymisen kannalta. Hyvään opetustilanteeseen opiskelijat katsoivat kuuluvan monipuolisen vuorovaikutuksen sekä opettajan ja opiskelijoiden välillä että opiskelijoiden kesken. (Repo 2010, 184.)

¹ Co-creation Orchestration

Opiskelijoiden välinen vertaistuki nousi perustutkinto-opiskelijoiden vastauksissa opintoja edistäväksi tekijänä, kun taas avoimen yliopiston opiskelijat kokivat saadun tuen toisilta opiskelijoilta vähäisemmäksi. Yhteisöllisyys näyttäytyikin avoimen yliopiston opiskelijoilla laajempaan ilmiönä. He kokivat saavansa kannustusta ja motivaatiota opiskeluunsa työyhteisöstä, perheeltä ja harrastuksista joko opiskelijoiden välisen vertaistuen rinnalla tai sen sijasta. Toisaalta nähtiin, että nämä opiskelun ulkopuoliset yhteisöt samalla verottivat opiskelijan voimavaroja vetäessään opiskelijaa eri suuntiin. Repo kuvaa avoimen yliopiston opiskelijan jäävän paitsi tutorryhmä- ja opiskelijajärjestöjen toiminnasta, joilla pyritään edistämään perustutkinto-opiskelijoiden vertaistukiverkoston syntymistä opintojen alkuvaiheessa. Opiskelija jääkin vain omien voimavarojensa varaan opiskelumotivaation laskiessa tai opiskelussa kohdattuissa vaikeuksissa, mikäli hän ei kiinnity opiskeluyhteisöön tai muuhun itselleen merkitykselliseen yhteisöön. Repo toteaaikin väitöskirjassaan yksilön tarvitsevan tuekseen yhteisöä. (Repo 2010, 184-185.)

Lampinen (2019, 21-22, 54-55) paneutui väitöskirjassaan muun muassa yhteisöllisyyden termiin ja tarkoitukseen. Hän havaitsi yhteisöllisyyden vaikuttavan ilmapiiriin kokonaisvaltaisesti. Hänen tutkimuksessaan nousi esille, että oppilaitoksissa hyvin toimiva ilmapiiri korostui jokaisella osa-alueella opettajien ja sitä kautta myös opiskelijoiden arjessa. Vaikutuksia oli nähtävissä myös kauaskantoisemmin, sillä tutkimuksen mukaan oppilaitoksissa, joissa yhteisöllisyyteen oli panostettu ja se koettiin toimintaa ohjaavana arvona, näkivät opettajat vaikutukset opiskelijoiden tulevaisuudessakin tulevien opintojen ja työpaikkojen hyötynä. Sujuva yhteistyö kaikkien toimijoiden kesken sekä helppo lähestyttävyyden olivat tärkeitä yksityiskohtia hyvän, toimivan yhteisön muodostamisessa. Toimivan yhteisöllisyyden työpaikoissa työntekijät myös sitoutuivat paremmin, työhyvinvointi lisääntyi ja palvelujen laatu parani.

2.1 Verkko-opiskelu

Verkko-opiskelulla voidaan tarkoittaa tietoverkoissa tapahtuvaa itseopiskelua, verkossa tapahtuvaa ohjattua opiskelua sekä joustavaa opiskelua, jossa opiskelija työskentelee sekä verkko-oppimisympäristössä että tilanteissa, joissa opiskelijat ovat fyysisesti läsnä opiskelutilanteissa (Vuopala 2013, 61). Monimuoto-opinnoilla tarkoitetaan eri opiskelumuotojen yhdistämistä. Usein tämä tarkoittaa verkko-opiskelun ja lähiopetuksen yhdistelmää. (Opintopolku 2020.) Verkkoympäristössä opiskelu mahdollistaa opiskelijan osallistumisen eri puolilta maailmaa. Opiskelijan näkökulmasta verkko-opiskelu on joustavaa, ajallisesti tehokasta ja opiskelijalle mielekästä. (Männistö 2020, 72, 94.)

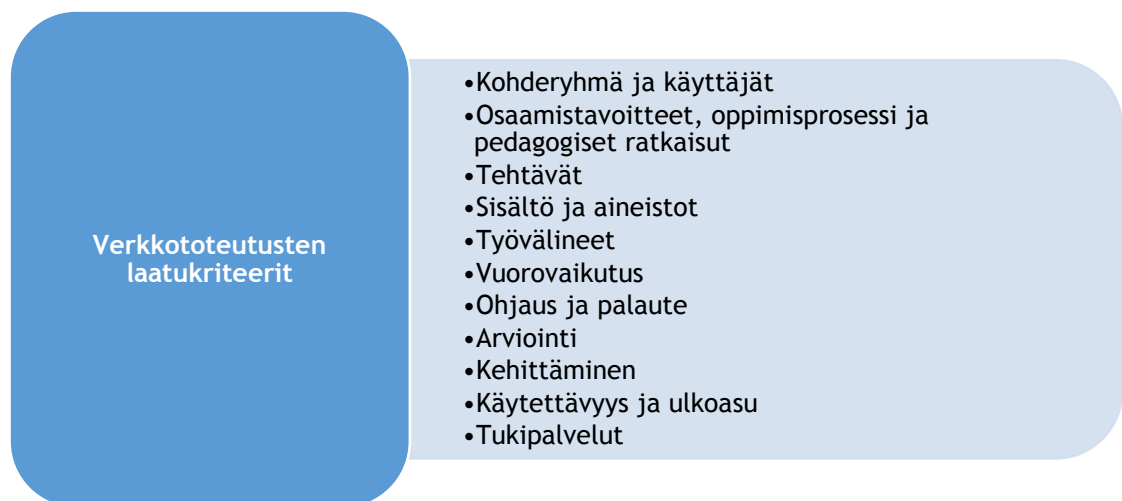
Verkko-opiskelu edellyttää opiskelijalta itsesäätelyn ja motivoinnin taitoja. Opiskelijan oma aktiivinen panostus opiskeluun korostuu, ja hänen tulee kyetä tekemään oman oppimisensa kannalta mielekkäitä valintoja. (Nevgi & Tirri 2003, 39.) Digitaalista oppimista on tutkittu useammassa tutkimuksessa, ja sen on todettu olevan monipuolista ja moniulotteista. Toisaalta

verkko-oppimisympäristössä tapahtuvan oppimisen on todettu haastavan opiskelijan osaamisen kehittymistä. (Männistö 2020, 23.)

Verkko-oppimisen esteet voidaan jakaa karkeasti opiskelija- ja organisaatiolähtöisiin esteisiin. Opiskelijan opiskelutaitojen puute, tietoteknisen osaamisen haasteet ja motivaatio-ongelmat saattavat vaikuttaa oppimista estävästi. Myös opiskelijan työ- ja elämäntilanne saattaa haastaa oppimista kuten lähiopetuksessakin. Erilaiset oman ajanhallinnan ja opintojen suunnittelutaitojen haasteet korostuvat verkko-opiskelussa, koska verkkoympäristössä opiskelu edellyttää opiskelijalta huomattavasti suurempaa omaa aktiivista panostusta opiskeluun kuin lähiopiskelu. Organisaatiolähtöiset verkko-oppimisen esteet voivat liittyä verkko-opetuksen pedagogisiin ratkaisuihin ja arviointiin sekä koulutusta tarjoavan organisaation valintoihin esimerkiksi teknisissä ratkaisuissa. Myös puutteelliset tai vaikeasti saavutettavat opiskelijoiden ohjaus- ja neuvontapalvelut, opettajan antaman palautteen puutteellisuus sekä opettajan vaikea tavoitettavuus luetaan organisaatiolähtöisiksi verkko-oppimisen esteiksi. (Nevgi & Tirri 2003, 38-40, 42.)

Mielekkään oppimisen kannalta on välttämätöntä, että käytössä oleva verkkoympäristö on laadukas ja tekniseltä toteutukseltaan varma (Nevgi & Tirri 2003, 38). Verkko-oppimisen tueksi on kehitetty lukuisia erilaisia ohjelmistoja ja sovelluksia. Oppimisympäristö, kuten Optima tai Moodle, voi olla suljettu verkko-oppimisympäristö, mutta myös sovellus, jota ei ole ensisijaisesti kehitetty opetuskäyttöön, kuten sosiaalisen median palvelu. (Vuopala 2013, 60.)

Ammattikorkeakouluopintojen verkko-opintojen laadun kehittämisen pohjaksi on tuotettu verkkototeutusten laatukriteerit. Laatukriteereissä on huomioitu miten yksitoista eri aihepiiriä ilmenevät verkko-opintojen suunnittelun ja tuotannon vaiheessa sekä miten nämä ilmenevät toteutuksen aikana (kuvio 1). (Varonen & Hohenthal 2017.)



Kuvio 1: Verkkototeutusten laatukriteerit (mukaillen Varonen & Hohenthal 2017)

Marstio ja Kivelä (2015, 89-93) ovat selvittäneet ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajatuksia verkko-opetuksesta ja verkko-oppimisympäristöistä. Heidän mukaansa vaikuttavan verkko-oppimisen edellytyksiä ovat erilaisten opiskelijoiden, oppimistavoitteiden sekä oppimisympäristöjen harkittu ja joustava yhteensovittaminen. Tutkimuksen mukaan opiskelijat toivoivat enemmän mahdollisuuksia suorittaa verkko-opintoja. Opiskelijat katsoivat verkko-opiskelun mahdollistavan opiskelujen joustavuuden, ja verkko-oppimisen katsottiin sopivan omaan oppimistyyliin. Oma oppimistyyli oli myös verkko-opiskeluun kriittisesti suhtautuvien opiskelijoiden yksi perustelu omalle kriittiselle kannalleen. Lisäksi verkko-opetuksen laadun katsottiin vaihtelevan. Osalla verkko-opiskeluihin kriittisesti suhtautuvista opiskelijoista oli huolta vuorovaikutuksen vähäisyydestä. Verkkoympäristö vaikuttaa opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen (Vuopala 2013, 59). Marstion ja Kivelän (2015, 93) mukaan verkko-opetuksessa ei tarpeeksi hyödynnetty yhteisöllisyyttä, vaikka oppimisalustat antoivat siihen mahdollisuuden. Tulevaisuuden oppimisen uskottiin olevan yhteisöllisempää.

Opiskelijoiden tulevaisuuskuivissa verkko-opiskelun lisääntyminen nähtiin sekä mahdollisuutena että uhkana. Opiskelijat näkivät kannustavana visiona sen, että opiskelijalla olisi tulevaisuudessa mahdollisuus valita itselleen paras tapa opiskella. Verkko-opiskelujen mahdollisuutena nähtiin verkko-opintojen sovittaminen omaan elämäntilanteeseen sekä joustavuus ajasta ja paikasta riippumattomana. He pitivät tärkeänä, että opettajien pedagogiset ja digitaaliset taidot ovat riittävät. Myös opettajien yhtenäisiä käytäntöjä sekä käytössä olevien oppimisalustojen kehittämistä pidettiin tärkeinä. Huomioitavaa on, että kannustavassa visiossa ei nähty mahdollisuuksia vuorovaikutuksen suhteen, vaan sen suhteen opiskelijat toivat esiin vain uhkia. Päätetyöskentelyn pelättiin korvaavan aidon vuorovaikutuksen, ja opiskelijan jäävän verkko-opiskelujen kanssa yksin. Tämän vaikutusta sosiaalisten taitojen heikkenemiseen ja syrjäytymisen vaaraan tuotiin myös esiin opiskelijoita huolestuttavassa visiossa. Lisäksi opettamisen siirtymisen opiskelijalle itselleen nähtiin uhkakuvana. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opinnoissa opiskelijat näkivät tärkeänä, että verkko-opiskelu ei korvaisi oppilaitoksessa tapahtuvaa harjoittelua ennen aitoja tilanteita. Näiden alojen katsottiin vaativan enemmän lähiopetusta kuin esimerkiksi liikealan. Opiskelijoiden eriarvoistuminen nähtiin yhtenä uhkana, mikäli opiskelijalla ei ole mahdollisuutta uusimpiin laitteisiin ja sovelluksiin. Verkko-opiskelu voi siis opiskelijasta riippuen tuoda mahdollisuuden itsenäiseen, omatahtiseen ja joustavaan opiskeluun tai toisen kohdalla kokemuksen yksinäisestä, pintapuolisesta ja turhauttavasta opiskelusta. Oppimisympäristön valinnan kannalta oleellista onkin opiskelijan henkilökohtainen tilanne ja oppimisen tavat. (Marstio & Kivelä 2015, 89-93.)

Komulaisen (2015, 80, 84) mukaan verkko-opiskelulla voidaan parhaimmillaan edistää opiskelijan oppimista sen monilla eri tasoilla. Hänen tutkimuksensa mukaan verkko-opiskelu soveltuu hyvin lääke- ja luonnontieteellisten aineiden opiskeluun ammattikorkeakoulun hoitotyön opinnoissa. Hän tuo esiin, että tulevaisuudessa tarvitaan lisätietoa erilaisten oppijoiden valmiuksien kehittämisestä verkko-opinnoissa.

Tutkintoon johtavaa koulutusta toteutetaan Laurea-ammattikorkeakoulussa päivä-, monimuoto- ja verkko-opiskeluna. Laurean kehittämispohjaisen oppimisen pedagogiikkaa toteutetaan Laurean kaikissa näissä opiskelutavoissa, myös monimuoto- ja verkko-opiskelussa (kuviokuva 2). (Laurea 2020a, 17.) Kehittämispohjaisen oppimisen malli, LbD², on alun perin ollut Laurean strateginen valinta, mutta nykyisin sitä pidetään Laurean tavaramerkkinä (Raij 2019). Toimintamallissa oppimisympäristönä on aito työelämään liittyvä tutkimus- ja kehitysprojekti (Raij 2014). Oppimisessa on aina mukana työelämäkumppani tai tutkimus- ja kehittämishanke (Laurea 2020a, 9). Tämä vaatii yhteistyötä opiskelijoiden, opettajien, työelämän edustajien ja palvelun loppukäyttäjänä toimivien asiakkaiden välillä. (Raij 2014.) Toimintaan ja yhteistyöhön liittyy olennaisena osana uuden tiedon luominen ja rakentaminen. (Raij 2019).



Kuvio 2: Kehittämispohjaisen oppimisen malli LbD (Laurea 2020)

LbD-malli on kehitetty vastaamaan tulevaisuuden haasteisiin. Tulevaisuuden työelämän nähdään olevan jatkuvassa muutoksessa, ja työntekijät kohtaavat uusia tilanteita, joissa aikaisemmat toimintatavat eivät enää riitä. Tutkimus- ja kehitysprojekteissa opiskelijat kohtaavat näitä uusia tilanteita, ja se mahdollistaa opiskelijoiden valmentamisen odottamattomiin tilanteisiin ja uusien tapojen luomiseen jo opiskeluaikana. Tämän voidaan olettaa johtavan tulevaisuuden työelämässä tarvittavaan osaamiseen. Oppimiskonseptin tarkoituksena on uusien tapojen kehittäminen, jossa tutkimustieto ja sen omaksuminen ovat vain osa kokonaisuutta. Oleellista opiskelijalle on oppia tiedon soveltamisen taito ja kyky toimia erilaisissa tilanteissa jatkuvasti muuttuvassa työelämässä. (Raij 2014.)

Maailman taloustilanne ja tarve löytää uusia ratkaisuja ja palveluinnovaatioita haastaa myös korkeakouluja (Raij 2014). Aito yhteistyö opiskelijoiden, opettajien, työelämän

² Learning by Developing- malli

asiantuntijoiden ja muiden sidosryhmien välillä mahdollistaa uudenlaisen osaamisen saavuttamista muuttuvaan yhteiskuntaan uusien toimintatapojen ja innovaatioiden kehittämisen myötä (Raij 2019). Työelämän aitoihin tutkimus- ja kehittämishankkeisiin osallistuminen mahdollistaa myös opiskelijoiden asiantuntijaverkostojen kehittymisen (Laurea 2020a, 23).

Laurea-ammattikorkeakoulun strategiassa 2030 on linjattu kehittämispohjaisen oppimisen toimintamallin olevan kaiken oppimisen pohjana. Laurean strategisena valintana onkin LbD-toimintamallin laadukas soveltaminen myös digitaalisissa oppimisympäristöissä. (Laurea 2020a, 9.)

2.2 Opiskeluhyvinvointi

Ihmisen kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista. Monissa opiskeluhyvinvoinnin malleissa ja julkaisuissa painotetaan yhteisöllisyyden merkitystä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta (Opiskeluhyvinvointimalli 2018; Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 59; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019; Tuovila ym. 2020, 47). Perinteisessä ammattikorkeakouluopiskelussa lähiopetuspäiviä on ollut merkittävä osa, kun taas verkkopainotteisessa tutkinnon suorittamisessa lähiopetuspäiviä on vain muutama kuukaudessa. Opiskelijat tapaavat toisiaan verkkoympäristöissä sekä videon että kirjoitetun vuorovaikutuksen muodossa. Tämä eroaa perinteisestä ryhmäytymisestä opiskelutovereiden kanssa.

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointimallin (2018) mukaan opiskeluhyvinvointityössä pyritään luomaan opiskeluympäristöt yhteisöllisyyttä tukeviksi (kuvio 3). Ohjauksessa ja tutoroinnissa nähdään tärkeänä opiskelijoiden ryhmäyttäminen. Lisäksi opiskelijoiden alkuperehdytys sekä opiskeluhyvinvointia tukevat pedagogiset järjestelyt ja käytännöt koetaan merkitykselliseksi. Kampuksilla pyritään järjestämään yhteisöllisiä tapahtumia ja opiskelijoiden kohtaamispaikkoja, jotka osaltaan edistävät opiskeluhyvinvointia.



Kuvio 3: Laurea-ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointimalli (Opiskeluhyvinvointimalli 2018)

Opiskeluhyvinvointi nähdään kokonaisvaltaisena asiana, johon vaikuttaa kaikki Laurean toiminta. Laurean arvojen mukainen toimintakulttuuri pitää tärkeänä yhteisöön kuulumisen tunnetta ja sosiaalista vastuullisuutta. Opiskeluhyvinvoinnin edistämisen kannalta nähdään keskeisenä avoimen ja kannustavan toimintakulttuurin perusta. Lisäksi merkityksellisestä on myönteisen vuorovaikutuksen, huolenpidon ja välittämisen kulttuuri. Opiskeluhyvinvoinnin edistämiseksi ei tarkoiteta ainoastaan hyvinvointipalveluiden tarjoamista, vaan opiskelijoiden ja henkilökunnan yhteistä toimintaa arjessa, jossa kaikki ovat vastuullisia hyvinvoinnin ilmapuoleen edistämistä. (Opiskeluhyvinvointimalli 2018.)

Opiskeluhyvinvointimallin mukaan opiskelijoiden osallisuutta ja aloitteellisuutta hyvinvoinnin edistämiseksi tuetaan, ja heille tarjotaan mahdollisuuksia tulla kuulluksi opiskeluhyvinvointiin liittyvissä asioissa. Opiskelijoita tuetaan omaksumaan myös oman hyvinvoinnin edistämisen kannalta tärkeitä taitoja. Opiskeluhyvinvoinnin edistämisen kannalta nähdään edellytyksenä se, että myös henkilökunnan hyvinvointiin panostetaan. (Opiskeluhyvinvointimalli 2018.) Verkkopainotteisen opiskelun näkökulmasta yhteisöllisyyden edistäminen kohtaa erilaisia haasteita kuin lähiopetuspainotteisen opiskelun yhteisöön kuulumisen tunteen edistäminen (Kunttu 2011, 35).

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus KOTT on ainoa valtakunnallinen säännöllisesti tehtävä terveystutkimus alle 35-vuotiaille yliopistojen perustutkinto-opiskelijoille ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Eurostudent-tutkimus puolestaan kartoittaa 30 Euroopan maassa yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden elinoloja, opiskelua ja liikkuvuutta. Lisäksi tutkimuksessa kartoitetaan opiskelijoiden sosiaalista taustaa ja toimeentuloa. Opiskelijabarometri kerää tietoa opiskelijoiden arkeen ja opintomenestykseen liittyvistä aihepiireistä, kuten opiskelijan hyvinvoinnista, toimeentulosta ja opiskelukyvyistä. Lisäksi opiskelijabarometrissa on vaihtuvia erityisteemoja. (Vieno & Villa 2017.) Vienon ja Villan (2017) selvityksen mukaan nykyisistä kyselyistä puuttuu positiivisen mielenterveyden, sosiaalisen hyvinvoinnin ja yhteisöllisyyden näkökulmat erityisesti korkeakoulu yhteisöön kiinnittymisen haasteiden juurisyiden selvittämisen mahdollistamisen näkökulmasta.

Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa 76 prosenttia opiskelijoista koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Psykkisen hyvinvoinnin kokemuksia oli harvemmalla, mutta kuitenkin 66:lla prosentilla opiskelijoista. Puolet naisopiskelijoista kokivat tutkimuksen mukaan päivittäin tai lähes päivittäin jotakin tiettyä oiretta. Tavallisimmillaan nämä oireet olivat väsymys, uniongelmat, yläselän oireet, iho-ongelmat, nuha tai tukkoisuus, ilmavaivat, turvotus sekä psyykkiset oireet. Joka kolmannella opiskelijalla oli tutkimuksen psyykkisiä vaikeuksia kartoittavan mittarin mukaan haasteita psyykkisessä voinnissa. Jatkuva ylirasitus, itsensä onnettomaksi tai masentuneeksi kokeminen, keskittymishaasteet ja huolien vuoksi valvominen näyttäytyivät tavallisimpina ongelmina. Kolmannes opiskelijoista koki lisäksi runsaasti stressiä. Stressiä aiheuttivat tutkimuksen mukaan yleisimmin esiintyminen ja vaikeudet saada otetta opiskelusta. Mielenterveyden haasteiden nähdään yleistyneen 2000-luvulla erityisesti miesten kohdalla. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016.)

Fyysisen terveyden näkökulmasta Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksesta on nähtävissä, että ammattikorkeakouluopiskelijoilla on yliopisto-opiskelijoita yleisemmin ylipainoa. Lisäksi runsas istuminen on ammattikorkeakouluopiskelijalla yleisempää. Kuntoliikuntaa harrastetaan molemmilla koulutussektoreilla kuitenkin tutkimuksen mukaan yhtä yleisesti, yli puolet opiskelijoista harrastavat kuntoliikuntaa ainakin muutaman kerran viikossa ja vain joka kymmenes opiskelija ei harrastanut kuntoliikuntaa lainkaan. Edellisiin tutkimuksiin verrattuna on nähtävissä kasvua internetin käytön aiheuttamissa ongelmissa vuorokausirytmissä. (Kunttu ym. 2016.)

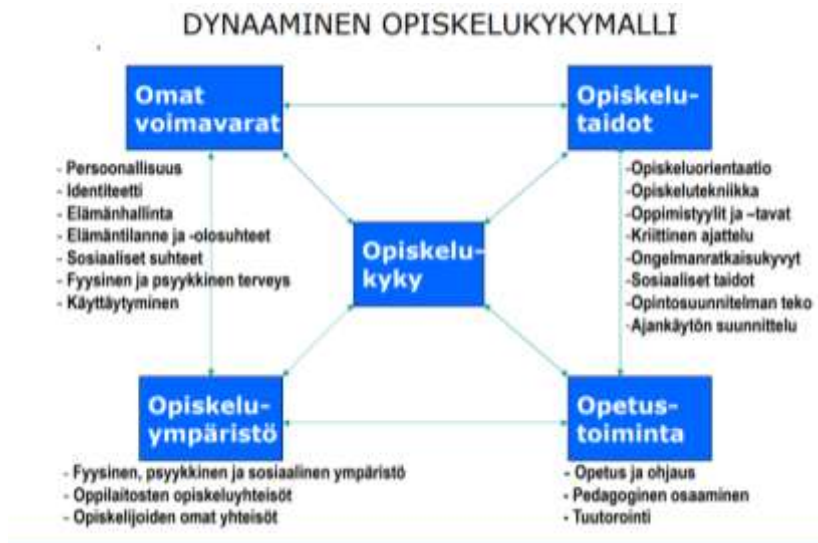
Vajaa puolet opiskelijoista koki tutkimuksen mukaan opiskelunsa merkitykselliseksi. Vaikka joka neljäs opiskelija koki inspiroituvansa opiskelusta, kuitenkin vain joka kymmenes koki opiskelussa energisyyttä. Lähes neljännes ammattikorkeakoulussa opiskelevista naisista koki kuvainnollisesti hukkuvansa opintoihin liittyvään työmäärään. Yleisemminkin opiskelu-uupumusta kokevat molemmilla koulutussektoreilla tavallisimmin naisopiskelijat. Vapaa-ajalla opiskeluasioiden murehtiminen vaikuttaa olevan tavallista. (Kunttu ym. 2016.)

Toisen asteen opiskelijoiden uupumisen nähdään lisääntyvän. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan lähes 40 prosenttia lukioikäisistä tytöistä ja lähes 20 prosenttia ammattikoulua käyvistä tytöistä kokevat uupumisasteista väsymystä koulutyössä. Riittämättömyyden tunnetta on lukiota käyvistä tytöistä noin kolmanneksella ja ammattikoulua käyvistä tytöistä lähes joka viidennellä. Poikien ilmoittamat väsymyksen ja riittämättömyyden tunteet jäävät tyttöjen ilmoittamia vähäisemmiksi, mutta myös poikien kohdalla on nähtävissä jonkin verran korkeammat lukemat näissä tuntemuksissa lukio-opiskelijoilla kuin ammattikouluopiskelijoilla. (Kouluterveyskysely 2017 ja 2019.)

Ahtishamin (2017) kirjallisuuskatsauksen mukaan hoitoalan opiskelijat ymmärtävät itsestä huolenpitämisen tärkeyden sekä syömis-, nukkumis- ja liikkumistottumusten vaikutukset fyysiseen ja fysiologiseen terveyteen. Lisäksi hoitoalan opiskelijat pyrkivät välttämään tupakan, alkoholin ja laittomien päihteiden käyttöä. He kiinnittävät huomiota henkilökohtaiseen turvallisuuteensa ja sitoutuvat itsemittauksiin. Opiskelijat vaikuttavat kuitenkin laiminlyövänsä sellaisia itsestä huolenpitämisen keinoja, jotka voisivat edistää heidän psyykkistä ja tunneperäistä hyvinvointiaan. Tähän vaikuttavia tekijöitä ovat opiskeluun liittyvä stressi, työmäärä ja riittämätön tieto niistä keinoista, joilla itsestä huolenpitämistä voitaisiin näiden kohdalla edistää.

2.2.1 Opiskelukyky

Työntekijän työkykyä voidaan opiskelijalla katsoa vastaavan käsite opiskelukyky. Kunttu (2011) on muokannut Työterveyslaitoksen ja Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön laatimasta työkykymallia hyödyntäneestä opiskelukyvyn tetraedrimallista dynaamisen opiskelukykymallin (kuvio 4). Mallissa katsotaan yksilön voimavarojen ja terveyden, opiskelutaitojen, opetusympäristön ja opetustoiminnan vaikuttavan opiskelijan opiskelukykyyn.



Kuvio 4: Dynaaminen opiskelukyky malli (Kunttu 2011)

Opiskelukykyyn vaikuttavista tekijöistä opetus- ja ohjaustoiminta erottaa opiskelukyvyyn selkeästi työkyky mallista. Lisäksi opiskelijan sairaspöissaolot eivät ole verrattavissa työntekijän palkalliseen sairauslomaa, vaan opiskelijalla sairastumisen aikana kertyneet työt ruuhkautuvat ja odottavat opiskelijan parantumista. Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi hänen kokemuksensa omien voimiensa ja kykyjensä riittävydestä. Myös elämänhallinnan kokemuksella ja sosiaalisella tuella on tärkeä merkitys hyvinvoinnin kannalta. Välillisesti nämä vaikuttavat opintojen sujumiseen ja etenemiseen. Opiskelutaitoja ovat esimerkiksi opiskelijan oman ajankäytön suunnittelu, opiskeluteknikat ja opiskelun merkitys opiskelijalle. (Kunttu 2011, 34.)

Opiskelijan sujumisen on todettu olevan yhteydessä opiskelijoiden väliseen vertaistukeen. Opiskeluympäristön kannalta on oleellista ottaa fyysisen näkökulman lisäksi myös psyykinen ja sosiaalinen näkökulma. Henkilökunnan ja opiskelijoiden välinen ja keskinen vuorovaikutus ja ilmapiiri ei ole siis lainkaan yhdentekevää opiskelijan opiskelukyvyyn ja opintojen sujuvuuden kannalta. Opiskelukyvyyn kannalta tärkeä tekijä liittyy lisäksi pätevään ja asiantuntevaan opetus- ja ohjaustoimintaan. (Kunttu 2011, 35.)

Opiskelukyky malli on kokonaisuus, jossa jokainen ulottuvuus vaikuttaa toiseen. Toisaalta näiden osatekijöiden erilaiset vahvuudet opiskelijalla ja niiden tukeminen esimerkiksi opetustoiminnalla tai hyvällä keskinäisellä vuorovaikutuksella ja ilmapiirillä, voivat tukea tasapainoa, mikäli jokin toinen osatekijä heikentää opiskelukykyä tilapäisesti. Opiskelijan opiskelukykyä voidaan edistää vaikuttamalla kaikkiin mallin mukaisiin osatekijöihin. (Kunttu 2011, 35.)

Opiskelun ja työssäkäynnin yhdistämisellä nähdään olevan kaksi puolta. Vaativat omaan alaan liittyvät työtehtävät näyttävät lisäävän opiskelijan motivaatiota, mutta samalla myös työstä koetun stressin kokemus näyttää lisääntyvän. Toisaalta suuret työtuntimäärät omaa

opiskelualaa huonosti vastaavassa työssä vaikuttavat heikentävän opiskelijan motivaatiota ja saattavat hidastaa opintojen etenemistä. Opintojen ja työssäkäynnin joustava yhdistäminen tukee parhaimmillaan opiskelijan oman alan oppimista. Opintojen suunnittelua ei kannata painottaa ainoastaan kokopäiväopiskelun näkökulmasta ja pyrkiä nopeampaan työelämään siirtymiseen, sillä suuri osa opiskelijoista on jo työelämässä. Oman koulutusalan työtehtävissä oppiminen kehittää opiskelijan osaamista ja motivaatiota. Tämä olisi hyödyllistä nähdä voimavarana myös korkeakoulujen käytäntöjen suunnitelmissa, eikä välttämättä ainoastaan opiskelijan opintoja haittaavana tekijänä. (Vanhanen-Nuutinen, Saari, Kotila & Mäki 2018.)

2.2.2 Motivaatio ja sen edistäminen

Verkkopainotteisten kurssien opettajat voivat pedagogisilla valinnoillaan vaikuttaa opiskelijan opintoihin kiinnittymiseen ja tämän sisäisen motivaation vahvistamiseen (Lee ym. 2015). Ketosen (2017, 57-61) väitöstutkimus osoittaa, että yliopisto-opiskelijoiden opiskelumotivaatiossa ja opiskeluihin sitoutumisessa on yksilöllistä vaihtelua jo opintojen alkuvaiheessa. Tämä on nähtävissä jopa yliopistoon tarkoin valikoituneilla opiskelijoilla. Opiskelijan motivaatiolla ja tunteilla on merkityksellistä vaikutusta opiskelijan opintoihin sitoutumiseen ja opintojen etenemiseen. Kuten arvattavaa, opiskelijan parempi sitoutuminen opiskeluihin näkyi myös opiskelijan parempana opintomenestymisenä. Opintoihin liittyvä merkityksellisyyden puute taas puolestaan liittyi Ketosen mukaan useammin heikompaan menestymiseen. On oletettavaa, että sama koskee myös ammattikorkeakouluopiskelijoita.

Penttinen, Kosonen, Annala ja Mäkinen (2017, 29-31) tuovat esiin selvityksessään aiempia tutkimustuloksia vahvistaen sen, että opintoihin hakeutumisvaiheessa tietyt tekijät voivat joko edistää tai heikentää opiskelijan opintopolun sujuvuutta. Tietoisuus opintojen vaatimuksista ja kokemukset korkea-kouluopintojen soveltuvuudesta itselle saattavat edistää opiskelijan opintoja. Yksilöllisinä tekijöinä opiskelijan asenne, motivaatio ja opiskelutaidot ovat myös merkityksellisiä. Ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat yliopisto-opiskelijoita useammin opintojensa etenevän tavoitteiden mukaisesti. Opintojen etenemisen kannalta opintoihin käytettävällä ajalla on oma merkityksensä. Näyttää siltä, että yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijat käyttävät viikoittain keskimäärin yhtä paljon aikaa opiskeluun. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opinnoissa ohjatun opiskeluajan määrä on ollut kuitenkin suurempi. Verkkoopinnoissa lähiopetuksen määrä on vähäisempää kuin perinteisemmässä opiskelumuodossa. Tämä ei kuitenkaan välttämättä suoraan vaikuta ohjatun opiskelun määrän vähenemiseen, mikäli hyödynnetään digitaalisten menetelmien mahdollisuuksia.

Ryan ja Decin (2000) itsemääräämisteorian mukaan ihmisen psykologisten perustarpeiden tyydyttyminen mahdollistaa sisäisen motivaation syntymisen ja edistämisen. Lisäksi näiden perustarpeiden tyydyttyminen edistää yksilön mielen hyvinvointia. Perustarpeiden tyydytymisen estäminen puolestaan vähentää motivaatiota ja hyvinvointia. Teorian mukaan ihmisellä on

tarve kokea autonomiaa, että hän pystyy itse vaikuttamaan oman elämänsä valintoihin. Lisäksi ihmisellä on tarve tuntea kyvykkyyttä eli kokea onnistumisen ja osaamisen tunteita. Teorian mukaan ihmisellä on myös yhteisöllisyyden tarve, eli halu olla toisten kanssa vuorovaikutuksessa, välittää toisista sekä tulla itse hyväksytyksi ja välitetyksi. (Ryan & Deci 2000.)

Motivaatiolla tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on halu tehdä jotakin. Motivaation määrää oleellisempaa on motivaation suuntautuminen eli sen muoto. Ulkoisen ja sisäisen motivaation erottavat syyt, jotka saavat ihmisen toimimaan. Ulkoista motivaatiota kokeva ihminen toimii, koska toiminta johtaa johonkin ulkoiseen palkkioon, kun taas sisäistä motivaatiota kokeva ihminen toimii, koska kokee tekemisen itsessään kiinnostavaksi ja saa tyydytystä itse tekemisestä. (Gagné & Deci 2005.) Itsemääräämisteorian mukaan sisäisesti motivoituneita päämääriä tavoitellessaan ihminen kokee enemmän hyvinvointia kuin pahoinvointia. Ulkoinen ja sisäinen motivaatio eivät kuitenkaan poissulje toisiaan, vaan voivat jopa täydentää toisiaan. Sisäinen motivaatio ilmenee myös eri tavalla eri ihmisten ja toimintojen välillä. Joissain olosuhteissa ja toiminnoissa ihminen voi olla sisäisesti motivoitunut, mutta ei välttämättä kaikissa. Sisäistä motivaatiota tutkivissa tutkimuksissa ollaankin kiinnostuneita siitä, millaiset olosuhteet aikaansaavat, ylläpitävät ja lisäävät sisäistä motivaatiota. (Launonen, Kostamo & Marttinen 2017, 38-39.)

Sisäistetty motivaatio kuuluu sisäisen ja ulkoisen motivaation välimaastoon. Sisäistettyä motivaatiota tunteva työntekijä tai opiskelija on omaksunut ja muokannut työn sosiaalisesti hyväksytyjä tapoja ja vaatimuksia aktiivisesti omia arvojaan vastaaviksi ja osaksi omaa itsesääntelykykyään. Huomioitavaa kuitenkin on, että vaikka ulkoisen motivaation tekijät olisivat täysin sisäistettyjä, eivät ne silti muutu sisäisen motivaation tekijöiksi. (Gagné & Deci 2005.) Jokaisen tehtävän ei ole mahdollista olla sisäisesti motivoiva. Sisäistetty motivaatio auttaa opiskelijaa tekemään myös nämä tehtävät parhaalla mahdollisella tavalla. (Launonen ym. 2017, 45.)

Gagné ja Deci (2005) esittävät, että työolosuhteet, jotka edistävät itsemääräämisteorian mukaisten ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymistä, parantavat työntekijöiden sisäistä ja sisäistettyä motivaatiota. Tällä puolestaan on myönteisiä vaikutuksia työntekijän tehokkuuteen, työtyytyväisyyteen, asenteeseen, käytökseen ja henkiseen hyvinvointiin. Tehokkuuden lisääntyminen näkyy erityisesti luovuutta, kognitiivista joustavuutta, ja käsitteellistä ymmärtämistä vaativissa työtehtävissä. (Gagné & Deci 2005.) Opiskelu on opiskelijan työtä ja opiskeluolosuhteiden huomioiminen itsemääräämisteorian mukaisesti edistää myös opiskelijan hyvinvointia ja motivaatiota.

Lee ym. (2015) esittävät opiskelijan autonomian tukemista keinoksi vaikuttaa opiskelijoiden sisäiseen motivaatioon, kurssihin sitoutumiseen ja kurssien keskeyttämisen vähentämiseen. Verkko-opiskelua tarjotaan enenevässä määrin myös korkeakouluopinnoissa. Aiemmat

tutkimukset ovat osoittaneet, että verkko-opiskeluun on liittynyt kuitenkin suurempi keskeyttämisten määrä kuin perinteisiin lähiopiskeluihin. Verkkokurssien suorittaminen vaatii vahvoja itsesääätelytaitoja ja enemmän itsenäisyyttä ja riippuu opiskelijan aktiivisen sitoutumisen ylläpitämisestä. Kun opiskelijoiden autonomiaa tuetaan, he kokevat vastuuta ja omistajuutta esittämistään töistä. Itsenäisyyden tukemisen vaikutukset näkyvät opiskelijoiden parempana opintoihin sitoutumisena vaikuttaen heidän toimintaansa, päämääriinsä ja päätöksiinsä.

Lee ym. (2015) esittävät kolmea ohjenuoraa verkko-opiskelijan autonomian tukemiseksi. Yhtenä hyvänä ohjenuorana pidetään vaihtoehtojen tarjoamista kurssitehtäviin. Vaihtoehtoja tulisi heidän mukaansa olla kuitenkin rajoitetusti. Opettaja määrittelee jonkinlaisen rakenteen tai reunaehdot, esimerkiksi opiskelijat voivat itse päättää tehtävän suorittamisesta, eri vaihtoehdoista, suorittaako sen itsenäisesti, parin tai ryhmän kanssa sekä valmiin työn esittämismuodon. Toinen autonomian tukemisen ohjenuora on opettajan esiintuomat perustelut siitä, mitä hyötyä kurssin suorittamisesta ja sen tehtävistä voi olla opiskelijalle. Kurssista ja sen tehtävistä voi olla hyötyä esimerkiksi opiskelijan oppimisen tai tulevaisuuden kannalta, kuten esimerkiksi työnhaussa. Kolmas ohjenuora suosittaa mahdollisuuksien tarjoamista persoonatasolla, kuten tehtävien räätälöintiä kohtaamaan opiskelijan henkilökohtaiset kiinnostuksen kohteet tai henkilökohtainen yhteys kurssin tehtäviin. Kun tehtävä on opiskelijalle henkilökohtaisesti merkityksellinen, hän panostaa siihen todennäköisesti enemmän. Näiden ohjenuorien avulla voidaan edistää opiskelijan autonomiaa, vaikuttaa heidän motivaatioonsa ja lisätä opiskeluun sitoutumista. Tällä voi olla vaikutusta myös opintomenestykseen.

2.3 Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyden määritelmä on muuttunut vuosien varrella. Ajallisesti tarkasteltuna ensin ihmiset liittyivät yhteen suvuissa ja omien sukujensa ja heimojensa kesken, tämän jälkeen kylissä ja sitten kaupungeissa. Keskiajalla suku- ja heimoyhteisöjen rinnalle nousivat erilaiset statukseen perustuvat yhteisöt, ja kaupungistuminen toi tullessaan erilaiset markkinointiin ja julkisuuteen perustuvat yhteisöt ja näiden välisen viestinnän. Modernin yhteiskunnan mukana seurasi yksilön aseman ja roolin korostuminen sekä internet ja mediateknologia, jotka lisäsivät yhteisöllisyyteen joukkoviestinnän ja virtuaalisten yhteisöjen käsitteet. (Kangaspunta 2011, 15-16.)

Ajan kuluessa sosiaalisuus, vuorovaikutus ja yhteisöllisyys ovat alkaneet muotoutua ei-paikkaliksi yhteisöiksi vaan enemmänkin sosiaalisen siteen kautta. Naapurit tai sukulaiset eivät enää ole tärkeimpiä yhteisöllisiä suhteita. Ihmiset viettävät suuren osan vapaa-ajasta kotonaan, jossa he ovat yhteydessä ja vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin sähköisten kommunikointilaitteiden avulla. Kuitenkin tutkimusten mukaan kautta aikojen yhteisöt ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat ihmisille arvokas asia, identiteetin lähde ja kaipuun kohde. (Aro 2011, 53-55.)

Yhteisöllisyyden käsite pitää sisällään yhteisön ja erilaisten verkostojen käsitteet. Yhteisö liittyy käsitteenä elämäntapaan, ja siihen kuuluvat pysyvyys, suhteiden jatkuvuus ja tiiviys, sitoutuminen paikkaan, vuorovaikutuksellisuus, yhteenkuuluvuuden tunne ja yhteinen historia. Vuorovaikutuksen määrä on nykyään määrällisesti kasvanut, mutta toisaalta ihmissuhteiden kohteet vaihtuvat aiempaa enemmän. Esimerkiksi opiskelumailmassa yhteisöllisyys ei ole enää sidoksissa tiettyyn fyysiseen opiskelupaikkaan tai tiettyihin ihmisiin, vaan opiskelu tapahtuu verkostojen logiikan mukaisesti, jolloin henkilöt ympärillä vaihtuvat ja opiskelumailma muodostuu osallisuudesta erilaisiin verkostoihin. (Aro 2011; 80-83.) Myös vaikuttamisen käsite on tärkeä osa yhteisöllisyyden kokonaisuutta. Toimiva yhteisöllisyys vaatii sen, että yksilö vaikuttaa yhteisöön, ja yhteisö vaikuttaa yhteisöön. Tämä kasvattaa myös yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja auttaa pitämään ryhmää koossa. (Lampinen 2019, 22).

Aro, Kangaspunta ja Saastamoinen (2011, 247-248) käyvät läpi erilaisia tapoja määritellä yhteisöllisyyttä. Ensiksi he esittelevät George A. Hilleryn tutkimuksen vuodelta 1955, jota käytetään tänäkin päivänä yhteisöllisyyttä käsiteltäessä. Hän on kerännyt sosiologisesta kirjallisuudesta yhteensä jopa 94 erilaista määritelmää yhteisön käsitteelle. Ainoa yhteinen löytynyt tekijä oli viittaus ihmisiin. Tämän lisäksi useimmissa määritelmässä, yhteensä 69:ssä, esiintyi viittaus maantieteelliseen alueeseen, ihmisten välisiin suhteisiin ja ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Toinen tapa määritellä yhteisöllisyyttä on tarkastella aihetta orientaationa ympäröivään, sosiaaliseen maailmaan. Tämän määritelmän mukaan yhteisöllisen jakamisen lisäksi sosiaalisten suhteiden malleja ovat tasavertaisuus, auktoriteetin mukainen järjestys sekä erilaiset markkinasuhteet.

Tärkeä käsite yhteisöllisyydestä puhuttaessa on kuuluminen. Ihmiselle on ominaista kuulua johonkin ja olla osa jotakin. Esimerkkejä kuulumisesta voivat olla vaikka erilaiset ryhmät, yhteisöt ja yhteisliittymät. Kuuluminen on kriteeri niin identiteetin kehittymisessä kuin yhteisyyden muodostumisessakin. Kuulua voi johonkin vain mielenkiinnon vuoksi, tai vaihtoehtoisesti osallistumisen tai sitoutumisen kautta. Kun yhteisyyttä tai yhteisöllisyyttä määritellään, nousee usein esille yhteenkuuluvuuden tunne, joka puolestaan on oleellinen esimerkki kuulumisesta. (Aro ym. 2011, 256-257.)

Lampinen (2019, 22-24) totesi väitöskirjassaan yhteisöllisyyden olevan oikeastaan tahtotila, joka kumpuaa jokaisesta sisältä päin. Hän tuli siihen johtopäätökseen, että yhteisöllisyyttä voidaan rakentaa, mutta mikäli se ei ole toimintaa ohjaava arvo, se ei myöskään kestä. Koska yhteisöllisyyden käsite on jokaisen henkilökohtainen kokemus, sitä on vaikea yksiselitteisesti määritellä. Yhteen hiileen puhaltaminen ja toimiva vuorovaikutus nousivat kuitenkin tärkeiksi seikoiksi yhteisöllisyyden kannalta.

Kaiken kaikkiaan yhteisöllisyydessä on kyse yhteenkuuluvuuden tunteesta. Tutkiessaan yhteisöllisyyttä työelämän kontekstissa Lampinen totesi, että yhteisöllisyyden tunteen seuraukset

ilmenivät työelämässä työtyytyväisyytenä, työhyvinvointina, laadukkaana työnä sekä sitoutumisena. (Lampinen 2019, 54.)

2.3.1 Vuorovaikutus

Kääntä (2016, 60-61) tutki väitöskirjassaan verkko-opiskelijoiden vuorovaikutusta. Hän tuli siihen tulokseen, että opiskelijoiden verkkokeskustelusta löytyi monenlaisia vuorovaikutusmahdollisuuksia. Verkko-opiskelijat kysyvät, vastaavat, neuvovat ja tukevat, vaikka vuorovaikutus tapahtuu sähköisesti eikä kasvotusten. Opiskelijat ovat johdonmukaisia vuorovaikutuksessaan ja pitävät tietoisesti keskustelua yllä motivoiden myös toisiaan. He toimivat itsenäisesti, mutta yhdistävät tietonsa tarkoituksellisesti muiden kanssa. Näin he yhdistävät yksilöllisen toimintansa myös osaksi yhteisöllistä toimintaa.

Syntyäkseen yhteisöllisyys tarvitsee ihmisten välistä vuorovaikutusta. Yhteisössä täytyy viettää aikaa yhdessä, jotta yhteisöllisyyden tunne olisi mahdollista syntyä. Vuorovaikutus tarvitsee muodostuakseen yhdessä vietettyä aikaa, ja yhteinen kiinnostus aiheuttaa kohtaan lisää yhteisöllisyyden tunne muodostumista. Myös vapaaehtoisuus on yhteisöllisyyttä määrittävä tekijä, eikä ketään voi pakottaa mukaan yhteisölliseen toimintaan. (Lampinen 2019, 23-24.)

Vuorovaikutus toteutuu niin kasvotusten kuin verkossakin opiskeltaessa sekä opiskelijoiden välillä että opettajan ja opiskelijan välillä. Opettajan on mahdollista olla osallistuvassa roolissa myös ryhmätöissä ja erilaisissa keskusteluissa. Pelkkää opettamista ei voi laskea vuorovaikutukselliseksi tilanteeksi, vaan se vaatii monipuolisempaa yhteydenpitoa opiskelijoiden kanssa. (Clarke 2001, 14-16.)

Jotta opiskelijan opiskelukokemus olisi mahdollisimman positiivinen ja motivoiva, on opettajalla sekä opettajan ja opiskelijan vuorovaikutuksella tähän suuri rooli. Asiaan perehtynyt opettaja osaa muokata rooliaan ja vuorovaikutusta eri opiskelijoiden tarpeita vastaaviksi. Verkko-opintoja suorittava opiskelija on tärkeässä roolissa motivoidessaan itse itseään, mutta myös opettajan tuki ja oikeanlainen kyky ohjata opiskelijaa oikealla tavalla oikeaan suuntaan lisää positiivista oppimiskokemusta. Jos vuorovaikutus kuitenkin jää vähäiseksi, puuttuu opiskelijalta tärkeä osa motivoivaa oppimiskokemusta. (Clarke 2001, 4-5.)

Väitöskirjassaan Kääntä (2016, 59-61) tutki ja vertaili verkko-opiskelijoiden vuorovaikutusta eri näkökulmista. Hän sijoitti tutkimuksensa korkeakoulukontekstiin. Tulokset sekä kirjallisuus tukivat sitä, että opiskelijoiden välillä esiintyi laajaltikin vastavuoroista vuorovaikutusta, joka vain tapahtui ajallisesti eri tavalla kuin reaaliaikainen vuorovaikutus. Vuorovaikutus verkossa ei aina vaadi keskustelijoilta samanaikaista reaaliaikaista läsnäoloa, jolloin työskentelytapa on usein kirjallinen. Reaaliaikaiset viestintävälineet, kuten Skype tai muunlaiset videotapaamisen mahdollistavat välineet, tukevat spontaania vuorovaikutusta jäsenten välillä paremmin. (Vuopala 2013, 61.)

Tärkeä osa oppimista olisi, että ryhmä kykenisi itse tuottamaan ja jakamaan tietoa, eikä kaikki tieto olisi peräisin vain opettajalta tai hänen kauttaan. Tämän onnistuminen on luonnollisesti kiinni ryhmän toiminnasta ja omasta aktiivisuudesta. Opettajan rooli kuitenkin korostuu opintojen suunnittelussa ja ohjaamisessa. Tehtävät ovat lähtökohtaisesti opettajan luomia ja toiminta opettajan hallinnoimaa, vaikka se verkon kautta tapahtuukin. (Kääntä 2016, 20-21.)

Kääntä (2016, 63) tarkasteli myös sävyjä ja vivahteita verkko-opiskelijoiden kommunikaatiossa. Hän kiinnitti erityistä huomiota non-verbaaliseen viestintään, josta löytyi paljon erilaisia vivahteita. Luonnollisesti äänensävyt ja eleet jäivät puuttumaan verkossa tapahtuvassa kommunikaatiossa, mutta opiskelijat onnistuivat korvaamaan niitä muilla tavoin. Vaikka opiskelijat kirjoittivat pitkiä, monologimaisia puheenvuoroja, oli näissäkin havaittavissa dialogisia elementtejä. Lisäksi Kääntä havainnoi, että opiskelijat reagoivat jopa aktiivisemmin toisen opiskelijan kuin opettajan sanoihin.

Tunteet ja niiden ilmaiseminen liittyvät olennaisena osana vuorovaikutukseen. Videotapaamisessa toisten osallistujien näkeminen tapahtuu pienehköjen kuvaruutujen avulla tai kaikilla jäsenillä ei ole videoyhteyttä päällä välttämättä ollenkaan. Näin ollen toisen osallistujan kuuntelemisen osoittaminen ilmeillä tai kehonkielellä ei välttämättä erotu tai ole ollenkaan nähtävissä. Sanattomien tunneilmausten huomaaminen voi tällöin olla vaikeaa tai mahdollonta. Tiimien verkkotapaamisissa kuitenkin ilmaistaan ryhmään ja sen työskentelyyn liittyviä tunteita. Laitisen ja Valon tutkimus virtuaalitiimien tunneilmaisusta vahvistaa aiempaa tutkimustulosta siitä, että vaikka teknologian käyttö saattaa aluksi vaikuttaa vuorovaikutukseen, sen vaikutus vähenee, kun ryhmä on työskennellyt yhdessä pidempään. (Laitinen & Valo 2016.) Virtuaaliyhteisössä toimiessa jäsenten tuttuus vaikuttaa heidän mielipiteidensä ilmaisemiseen. Jäsenet ovat halukkaampia ilmaisemaan mielipiteitään anonyymeissa tilanteissa kuin omalla nimellään. Lisäksi he tuovat mieluummin esiin mielipiteitään tutuille jäsenille kuin ennestään tuntemattomille. (Luarn & Hsieh, 2014.)

Yhä suuremmassa määrin ihmisten välinen kommunikaatio tapahtuu sähköisesti. Tutkimusten mukaan ainakin työelämässä sähköpostitse tapahtuva viestiminen mahdollistaa henkilökohtaisemman vaikutelman ja tiedonsiirron kuin muut sähköiset väylät. Useissa hoitotyön työpaikoissa digitaaliset palvelut ja sähköinen kommunikaatio ovat tulleet osaksi arkea muita aloja hitaammin, mutta nykyään sähköinen viestintä on huomattavasti lisääntynyt myös hoitoalalla niin työntekijöiden kesken kuin myös hoitokontaktin luomisessa ja ylläpitämisessä. (Lampinen 2019, 57-58.)

2.3.2 Yhteisöllinen oppiminen

Männistö (2020, 26) kuvaa väitöskirjassaan useiden oppimiseen liittyvien tutkimusten vahvistavan sen, että opiskelijan itsenäisen työskentelyn tai pelkän luennon kuuntelemisen vaikutus

oppimiseen on heikompi kuin hänen ollessaan vuorovaikutuksessa toisten opiskelijoiden kanssa. Yhteisöllisessä oppimisessa opiskelijaryhmällä on yhteinen tavoite, johon he ovat sitoutuneet ja he työskentelevät yhdessä tämän tavoitteen saavuttamiseksi. Opiskelijat rakentavat käsiteltävästä aiheesta yhteisen ymmärryksen hyödyntäen olemassa olevia tietojaan.

Yhteisöllisen oppimisen määritelmä ei ole yksiselitteinen. Laajasti määriteltynä yhteisöllisellä oppimisella voidaan tarkoittaa tilannetta, jossa useampi opiskelija oppii tai yrittää oppia jotakin yhdessä. Pelkästään ryhmässä toimiminen ei kuitenkaan takaa oppimista, kuten yksittäisen opiskelijankaan oppiminen ei perustu vain siihen, että hän toimii yksin. Oppimisen katsotaan perustuvan siihen, että opiskelijan erilaiset toiminnot voivat laukaista oppimismekanismeja. Tällä voidaan tarkoittaa sitä, että esimerkiksi opiskelijan lukiessa opiskelumateriaalia, se voi johtaa päätelmien tai yleistysten tekemiseen. Yhteisöllisessä oppimisessa opiskelijoiden välinen vuorovaikutus tuottaa erilaisia toimintoja kuin yksin toimiessa, esimerkiksi työskentelyyn liittyy mahdollisesti asian selittäminen opiskelutoverille tai toisen kanssa eri mieltä oleminen. Yhteisöllisessä oppimisen tilanteessa ryhmän jäsenten välillä odotetaan siis tapahtuvan tietynlaista vuorovaikutusta, joka voisi osaltaan herättää oppimismekanismeja. Ei ole kuitenkaan mitään takeita siitä, että tietyt olosuhteet varmasti saisivat odotettua vuorovaikutusta todella aikaan. (Dillenbourg 1999.)

Yhteisöllisessä oppimisessa ei ole kyse vain aiemman tiedon välittämisestä toisille opiskelijoille, vaan uuden tiedon luomisesta sosiaalisen vuorovaikutuksen avulla. Tarkoituksena on, että opiskelijat luovat uutta tietoa ja kehittävät näin osaamistaan. Uusi tieto rakentuu muiden opiskelijoiden kanssa asioita jakamalla, kysymällä, selittämällä ja perustelemalla. Yhteisöllinen oppiminen ei ole myöskään vain opiskelijoiden kesken jaettujen tehtävien osien tekemistä itsenäisesti, vaan siihen liittyy olennaisena osana opiskelijoiden välinen vuorovaikutus. (Männistö 2020, 26.) Yhteisöllisen oppimisen ei katsota olevan oppimiseen liittyvä menetelmä tai mekanismi. Sen voidaan katsoa olevan eräänlainen sosiaalinen sopimus opiskelijoiden välillä. (Dillenbourg 1999.) Tämä sopimus määrittelee sen, kuinka ryhmä työskentelee yhdessä (Vuopala 2013, 30).

Yhteisöllinen oppiminen vaatii toteutuakseen sosiaalista vuorovaikutusta. Vuopala (2013, 48) kuvaa useiden tutkimusten osoittaneen ryhmän työskentelyn onnistumisen ja tavoitteiden saavuttamisen liittyvän keskeisesti opiskelijoiden väliseen vuorovaikutukseen. Vuorovaikutuksen laadulla on merkitystä yhteisöllisen oppimisen toteutumisessa. Oppimisen kannalta oleellinen sosiaalinen vuorovaikutus on neuvottelevaa, perustelevaa ja keskusteluotteeltaan kysymyksiä esittävää. Yhteisen ymmärryksen muodostamista ryhmän jäsenten kesken ei tarvita vain keskustelun sisällöistä, vaan myös opiskelijoiden välisistä suhteista ja viestintään liittyvistä asioista. Ryhmän vuorovaikutus, joka pyrkii yhteenkuuluvuuden ja hyvän ilmapiirin edistämiseen sen jäsenten välillä, on myös merkityksellistä yhteisöllisen oppimisen onnistumisen kannalta. (Vuopala, 2013 48-53.)

Opiskelijan motivaation lisäksi myös hänen opiskelutaidoillaan on merkitystä yhteisöllisen oppimisen onnistumiseen. Opiskelijan tulee valita tarkoituksenmukaiset opiskelustrategiat omaan toimintaansa ja hänellä tulee olla riittävät valmiudet yhteisölliseen työskentelyyn. (Vuopala 2013, 202.) Opiskelua edistävänä tekijänä nähdään myös oman kiinnostuksen ja motivaation kiinnittyminen johonkin yhteiseen tai sosiaalisesti mielekkääseen asiaan (Repo 2010, 185).

Yhteisöllinen oppiminen ja vuorovaikutus muiden opiskelijoiden kanssa saattaa haastaa opiskelua. Toisten opiskelijoiden tahti voi opiskelijasta tuntua liian nopealta tai vastaavasti opiskelijan oma opiskelutahti hidastua opiskelutovereiden tahdin vuoksi. Opiskelijoiden välisen yhteisen kielen syntyminen yhteisen työskentelyn ja ymmärryksen toteutumiseksi saattaa vaatia enemmän aikaa, kun opintokokonaisuuden puitteissa olisi mahdollista. Lisäksi yhteinen työskentely ja lisääntynyt opiskelijoiden välinen vuorovaikutus nostavat pintaan opiskeluun liittyviä tunteita. Kun opiskelijoiden välinen vuorovaikutus myönteisessä mielessä mahdollistaa opiskelijan saaman vertaistuen, käänköpuolena saattaa näyttäytyä opiskeluryhmän sisäiset konfliktit. Opiskelijoiden aiemmat käsitykset opiskelusta saattavat myös haastaa yhteisöllisyyden vahvistumista. Osa opiskelijoista saattaa kokea erityisen hyvänä oppimisen edistymisen kannalta perinteisemmät opiskelumuodot, jossa opiskelijan rooli ei ole aktiivinen ja hän ei joudu työskentelemään toisten opiskelijoiden kanssa. (Repo 2010, 186.)

Onnistunutta yhteisöllistä työskentelyä kuvaa ryhmään kuuluvien opiskelijoiden välinen tunne ryhmään kuulumisesta (Vuopala 2013, 194). Yhteisöllinen työskentely vaatii ryhmän yhteisiin tavoitteisiin ja sääntöihin sitoutumista (Repo 2010, 186). Sitoutumista edistää, mikäli opiskelija kokee ryhmässä toimimisen edistävän omaa oppimistaan (Vuopala 2013, 202). Sitoutuminen saatetaan kuitenkin kokea yksilön vapauden rajoittamisena. Yhteisöllisten voimavarojen vahvistamisen näkökulmasta onkin aiheellista kunnioittaa ihmisen psykologisia perustarpeita, autonomiaa, yhteenkuuluvuutta ja pätevyyttä (Repo 2010, 186, 190).

Yhteiset tavoitteelliset keskustelut muiden opiskelijoiden kanssa tukevat kriittisen ajattelun kehittymistä. Toisten opiskelijoiden ja opettajien näkökulmat haastavat opiskelijan ajattelua pois tämän omasta, mahdollisesti urautuneesta ajattelusta. Toisten ajatuksista oppiminen edellyttää kuitenkin ryhmän osallistujien riittävää tasa-arvoisuutta. Toisaalta opiskelijan ja kaessa omia ajatuksiaan opiskelutovereille, tulee hänen oma ajattelunsa hänelle itselleenkin paremmin näkyväksi. Yhteisen keskustelun tai työskentelyn jälkeen opiskelija jää tuskin sellaiseen käsitykseen, että hänen oma kokemuksensa ryhmätilanteesta olisi koko totuus. Omien ajatusten näkyväksi tuleminen edistää opiskelijan asiantuntijaidentiteetin vahvistumista (Repo 2010, 189-190). Vuorovaikutus muiden opiskelijoiden kanssa edellyttää opiskelijalta rohkeutta omien ajatustensa ilmaisemiseen sekä avoimuutta muiden esittämille näkemyksille ja mielipiteille (Vuopala 2013, 202).

Vuopala (2013, 201) on väitöskirjassaan todennut opettajan toiminnan merkitykselliseksi yhteisöllisen oppimisen edistävänä tekijänä. Opettajan tulisi olla helposti saatavilla ja tukea ryhmää sekä opiskeltavien asiasisältöjen että ryhmän toimintaan liittyvien asioiden käsittelyssä. Yhteisöllisyyden vahvistamista voidaan tietoisesti tukea. Parhaimmillaan se on voimavara. Opettaja voi valitsemillaan opetuksen tavoilla ja muodoilla joko edistää tai köyhdyttää vuorovaikutusta. Valituilla tavoilla voidaan myös parhaimmillaan tukea opiskelijoiden välisten vertaissuhteiden muodostumista. Vuorovaikutus opiskelijoiden välillä mahdollistaa tietojen ja kokemusten jakamisen, joka osaltaan lisää opiskeluryhmässä voimavarojen hyödyntämisen yksilöllistä tasoa laajemmin. (Repo 2010, 186, 192.) Opiskelijat tarvitsevat erityisesti työskentelyn aluksi aikaa ryhmänsä työskentelyn koordinointiin. Tämä mahdollistaa luottamuksellisen ja turvallisen ilmapiirin kehittymisen. Ryhmän luottamuksellisen ilmapiirin nähdään olevan yksi yhteisöllistä oppimista edistävä tekijä. Ryhmän koolla ja sen koostumuksella on merkittävää vaikutusta yhteisöllisen oppimisen onnistumiseen (Vuopala 2013, 194, 201).

Yksittäisen opiskelijan toiminta voi tukea koko ryhmän yhteisöllisen työskentelyn onnistumista. Kun opiskelija osallistuu aktiivisesti ja säännöllisesti yhteiseen työskentelyyn ja toiminta on tehtävään orientoitunutta, on edellytykset yhteisöllisen työskentelyn onnistumiselle olemassa. (Vuopala 2013, 202.) Toisten opiskelijoiden sitoutuminen tai sitoutumattomuus yhteiseen työskentelyyn vaikuttaa opiskelijan motivaatioon merkittävästi. Repo suosittelee, että opiskelijoille olisi hyvä tehdä tämä näkyväksi erilaisissa koulutustilanteissa, jotta yksittäinen opiskelija näkisi toimintansa merkityksen myös yhteisölliseltä kannalta. (Repo 2010, 188.) Myös Männistö (2020, 73) painottaa tätä omassa väitöskirjassaan.

Yhteisöllinen pedagogiikka ei kuitenkaan välttämättä toimi kaikissa opetustilanteissa. Se on vaativaa. (Männistö 2020, 77.) Erialaisten opetus- ja opiskelumuotojen vuorottelu nähdään Repon (2010, 192) väitöskirjan mukaan hyödyllisenä oppimisen edistymisen kannalta. Paikallaan opiskelussa ovat siis myös yksilötehtävät, pienryhmäkeskustelut ja laajemman ryhmän opettaja- ja johtoiset keskustelut.

Yhteisöllinen oppiminen on mahdollista myös verkko-opetuksessa. Männistön (2020, 82) väitöskirjan mukaan verkkoympäristössä tapahtuva yhteisöllinen oppiminen vaikuttaa sekä opiskelijoiden teoreettisten tietojen että käytännön taitojen paranemiseen ja parantaa oppimistuloksia merkittävästi. Opiskelijan tietojen ja taitojen parantumisen lisäksi heidän kriittinen ajattelunsa kehittyy ja syvälinen ymmärtäminen paranee. Yhteisöllinen oppiminen verkkoympäristössä näyttäisi olevan tehokkaampaa kuin perinteinen opetus. (Männistö 2020, 82.)

Vuopalan (2013, 204) kansainvälisten verkkokurssien kontekstiin sijoittunut tutkimus viittaa siihen, että ainakin yhteisöllisessä oppimisessa onnistuneissa ryhmissä tapahtui ryhmäytymistä, ja opiskelijat kehittyivät ryhmänä. Tämä saattaa näkyä esimerkiksi opiskelijoiden

välisenä huumorina tai yhteenkuuluvuuden osoittamisena esimerkiksi kiittämällä tai muuten toisia huomioimalla.

Verkkoympäristössä tapahtuva yhteisöllinen oppiminen kehittää opiskelijan ongelmanratkaisu- ja päätöksentekotaitoja. Muiden opiskelijoiden kanssa yhdessä työskennellessään, tietoa ja yhteistä ymmärrystä rakentaessaan, opiskelijat pohtivat yhdessä erilaisia näkökulmia, tekevät ratkaisuja ja kompromisseja. Männistö toteaa opiskelijoiden reflektointitaidon kehittyneen verkko-oppimisympäristössä heidän jakaessaan omia kokemuksiaan ja ajatteluaan. Verkkoympäristössä tapahtuva yhteisöllinen oppiminen kehittää opiskelijoiden vuorovaikutuksen toimiessa heidän vuorovaikutustaitojaan ja ryhmätyöosaamistaan perinteistä opiskelumuotoa paremmin. Tämä edellyttää opiskelijoilta toki myös paljon sitoutumista. Hoitotyössä hyvään asiakastilanteeseen liittyy keskeisesti toimiva vuorovaikutus. (Männistö 2020, 73, 83, 85.)

Verkko-oppimisympäristö mahdollistaa pienryhmän jäsenten välisen joustavan työskentelyn paremmin, koska opiskelijoiden yhteistyö ei ole ajasta tai fyysisestä sijainnista riippuvaista. Tämä osaltaan edistää opiskelijoiden yhteisöllistä oppimista ja ymmärrystä yhteisöllisestä oppimisesta. Yhteisöllinen oppiminen verkkoympäristössä edellyttää opiskelijoilta sitoutumista työskentelyyn pienryhmässä ja ottamaan vastuuta oman roolin kantamisesta. Lisäksi opiskelijan itseohjautuvuus korostuu. (Männistö 2020, 72, 76, 97.)

Kuten Repo (2010) ja Vuopalakin (2013) tuovat esiin, ryhmän työskentelyn kannalta opiskelijoiden vuorovaikutuksen tulee olla toimivaa (Männistö 2020, 73). Yhteisöllinen työskentely vaatii aikaa. On luonnollista, että aikaa koetaan tarvittavan opiskeltavan asian sisällön tuottamiseen, mutta sitä tarvitaan myös oman paikan löytämiseen ryhmässä ja ryhmään tutustumiseen. Erityisesti tämä ajantarve korostuu verkkoympäristössä toimiessa. (Vuopala 2013, 202.)

Sen lisäksi, että opiskelijoiden on tärkeää olla tietoisia opintojakson tavoitteista yleisesti, on tärkeää, että ryhmä myös asettaa yhteiset tavoitteet työskentelylleen. Ryhmän yhteisten tavoitteiden määrittely ei ole välttämättä kovin helppoa opiskelijoiden eri lähtökohtien ja kiinnostuksen kohteiden vuoksi. Ryhmätyöskentely voi vaikuttaa opiskelijan kokemukseen sekä myönteisellä että kielteisellä tavalla. Ryhmän tuki saattaa edesauttaa oppimista ja tavoitteen saavuttamista, mutta toisaalta ryhmätyöskentely verkossa voi tuntua opiskelijasta vaikealta. Lisäksi opiskelija saattaa kokea ryhmätyöskentelyn luovan sosiaalisia paineita. (Männistö 2020, 74.)

Vieraan kielen käyttö yhteisessä työskentelyssä ja kulttuuritaustojen heterogeenisuus saattaa myös haastaa työskentelyä. Ryhmän heterogeenisuus voi toimia myös yhteisöllistä oppimista edistävästi, kun opiskelijoilla on monipuolisia ja erilaisia näkemyksiä opiskeltavista asioista. Mikäli ryhmän liika heterogeenisuus vaikeuttaa ryhmän yhteisen työskentelyperustan muodostamiseen, on se haaste oppimisen onnistumiselle. (Vuopala 2013, 176, 205.)

Verkkoympäristössä työskentelevät opiskelijat ovat Männistön tutkimuksen mukaan hieman tyytymättömämpiä opiskeluun kuin perinteisesti lähiopetuksessa opiskelevat opiskelijat. Tämä tulos peilautuu aiempiin tutkimustuloksiin osin ristiriitaisesti. Aiemmissä tutkimuksissa opiske- lutytyväisyyden on toisaalta nähty lisääntyvän yhteisöllisessä oppimisessä verkkoympäris- tössä, mutta toisaalta perinteiseen lähiopetukseen on oltu myös tyytyväisiä. Suurempi tyyty- mättömyys saattaa selittyä verkkoympäristön yhteisöllisen oppimisen vaativammalla työsken- telytavalla, joka vaatii opiskelijan aktiivista osallistumista, isoa työpanosta ja vastuun kanta- mista. Yhteistä tiedon rakentelua voivat haastaa opiskelijoiden epätasainen osallistuminen, yhteistyön toimimattomuus ja ryhmädynamiikkaan liittyvät ongelmat (Vuopala 2013, 204; Männistö 2020, 83-84.). Lisäksi ryhmään sitoutuminen ja työn tasapuolinen jakautuminen voi- vat vaikuttaa heikentäen opiskelijoiden tyytyväisyyttä. Verkkoympäristössä opiskellessa opet- tajan kanssa tapahtuva kasvokkainen vuorovaikutus jää vähäiseksi tai sitä ei juurikaan ole. Myös tämä voi selittää opiskelijoiden suurempaa tyytymättömyyttä. (Männistö 2020, 83-84.)

Paremmalla itseohjautuvuudella näyttäisi olevan vaikutusta opiskelijan motivoitumiseen ja tyytyväisyyden lisääntymiseen verkkoympäristön yhteisöllisessä opiskelussa. Opiskelijoiden oma korkea motivaatio edistää yhteisöllistä oppimista selvästi ja on yksi tärkeä edellytys yh- teisöllisen oppimisen onnistumiselle. Huomattavaa on, että verkkoympäristössä opiskelevien, vähemmän motivoituneiden opiskelijoiden motivaatio näyttää lisääntyvän merkittävästi perin- teiseen luokahuoneopetukseen verrattaessa. Tätä motivaation lisääntymistä saattaa osaltaan selittää verkko-oppimisympäristön rakenne, joka tukee vuorovaikutusta. (Männistö, 71-72, 83- 84.)

Verkko-ympäristössä tapahtuva yhteisöllinen oppiminen sopii Männistön (2020, 75, 78) syste- maattisen kirjallisuuskatsauksen mukaan sekä hoitotyön teoreettisiin että kliinisten taitojen harjoitteluun liittyviin opintojaksoihin. Verkko-oppimisympäristössä opettajan rooli on kuiten- kin perinteistä oppimisympäristöä moniulotteisempaa ja vaativampaa. Opettajan toiminnalla on yhteisöllisessä oppimisessä suuri merkitys. Hän ohjaa ja kannattelee oppimisprosessia ja huomioi erilaisia oppijoita tekemillään pedagogisilla ratkaisulla. Verkko- oppimisympäristön mahdollisuuksia monipuolisesti hyödyntämällä opettajan on mahdollista suunnitella ja ohjata opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta ja tiedon rakentamista. Tämä edistää yhteisöllistä oppi- misistä. Opiskelijoilla on tärkeää olla tunne opettajan tavoitettavuudesta. (Männistö 2020, 77; Vuopala 2013, 195.)

Useat tutkimukset tuovat esiin, että opettajan antama palaute verkossa tukee opiskelijan op- pimista (Männistö 2020, 77). Palautteen saamisella on merkitystä erityisesti verkkoympäris- tössä opiskeltaessa. Opettaja tulee opiskelijoille näkyvämmäksi antaessaan palautetta ryhmän työskentelyn etenemisestä ja käsittelyistä aiheisällöistä. Se myös edistää opiskelijoiden aktii- visuutta. Opiskelijan kuulluksi tuleminen opettajan taholta on tärkeää. (Vuopala 2013, 201.) Myös ammattikorkeakoulujen verkkototeutusten laatukriteerit painottavat opiskelijoiden

mahdollisuutta saada palautetta opintojakson aikana. Palautetta voi opettajan lisäksi olla mahdollista saada tilanteen salliessa myös muilta opiskelijoilta ja mahdollisten sidosryhmien edustajilta. (Varonen & Hohenthal 2017.)

Opettajalta yhteisöllinen opetus verkkoympäristössä edellyttää monipuolisen pedagogisen osaamisen lisäksi myös teknologista osaamista (Männistö 2020, 77). Käytetyn teknologian olisi tärkeää mahdollistaa monipuolinen vuorovaikutus eli tarjota joustavia välineitä opiskelijoiden väliseen keskusteluun ja päätöksentekoon monipuolisesti (Vuopala 2013, 202). Digitaalisten oppimisympäristöjen rakentaminen vaatii opettajalta paljon aikaa ja resursseja. Sähköisten oppimateriaalien käyttö vaatii opettajalta osaamista. Ne voivat kuitenkin lisätä opiskelijoiden mielenkiintoa ja toimia vaikeiden asioiden oppimisen tukena. Toki tärkeää on, että sähköiset oppimateriaalit ja interaktiiviset työkalut ovat tarkoituksenmukaisia oppimistavoitteen saavuttamisen kannalta. Myös sosiaalisen vuorovaikutuksen, myönteisen ilmapiirin ja ryhmäytymisen tukemista tarvitaan verkkoympäristössä. Opettaja voi pedagogisilla ratkaisuillaan, roolillaan ja toiminnallaan joko edistää tai estää yhteisöllistä oppimista. (Männistö 2020, 75-77.)

Onnistuneisiin yhteisöllisen oppimisen tuloksiin liittyvissä keskusteluissa verkkoympäristössä liittyy määrällisesti enemmän toisten opiskelijoiden viestien kommentointia. Niissä ryhmissä, joissa oppiminen näyttää vähäisemmältä, korostuu puolestaan informatiivisten tai opiskeltavaan asiaan liittymättömien viestien määrä. Opiskeltavaan asiaan liittymättömät viestit nähdään kuitenkin tarpeellisena myös onnistuneessa työskentelyssä. Usein ne liittyvät yhteisen työskentelyn säätelyyn ja ovat näin merkittävässä roolissa onnistumisen edellytysten näkökulmasta. Yhteisöllisessä verkko-oppimisessa onnistuneet ryhmät neuvottelevat työskentelyn suunnittelemisesta ja organisoinnista (Vuopala 2013, 196-197).

Yhteisöllisen oppimisen onnistumisen edellytyksenä nähdään ryhmän hyvä yhteistyö ja saumaton toiminta. Lähes yhtä tärkeitä ovat myös opiskeluympäristöön liittyvät tekijät. Opiskelu- ympäristöön liittyviä tekijöitä ovat erilaisten fyysisten ja verkkoympäristöjen oppimisen tilojen lisäksi oppimistehtävät ja opettajan toiminta. (Vuopala 2013, 201.)

Opettajan olisi hyvä huomioida opintojaksoa suunnitellessaan yhteisöllistä oppimista edistävät ja estävät tekijät. Yhteisöllistä työskentelyä voidaan edistää täsmentämällä ja jäsentämällä opiskelijoille yhteisöllistä opiskelua sekä vastuun jakautumista. Suunnitellessaan yhteisöllisen oppimisen opintojaksoa opettajan on hyvä ottaa huomioon ryhmän toimintaan vaikuttavan opiskelijoiden vaihtelevat opiskelutaidot ja heidän tietotasonsa. Opiskelijan omaa roolia ryhmän aktiivisena jäsenenä on hyödyllistä painottaa. Opettaja voi omilla pedagogisilla ratkaisuillaan ohjata opiskelijaa ottamaan vastuuta tiedon ja ryhmän yhteisen ymmärryksen rakentamisesta. On siis kannattavaa pyrkiä suunnittelemaan ja ohjaamaan opiskelijoiden välistä vuorovaikutusta siten, että se tukee yhteisöllisyyttä. (Männistö 2020, 71, 73, 77, 85-86.)

Yhteisöllinen oppiminen edellyttää opettajalta vuorovaikutukseen sopivien oppimistehtävien laatimista sekä toimintaohjeita opiskelijaryhmälle (Männistö 2020, 74). Mikäli tavoitellaan yhteisöllistä oppimista, on oppimistehtävän tehtävänanto hyvä muotoilla siten, että oppimista-voitteeseen pääseminen edellyttää muiden opiskelijoiden viestien kommentointia ja ryhmän yhteisen päätöksen tekemistä. Roolitettu työskentely saattaa auttaa sellaisten ryhmien työskentelyssä, jossa jäsenet eivät tunne toisiaan entuudestaan. Valmiiden opettajan määrittelemien roolien jakamisessa on kuitenkin hyvä kiinnittää huomiota siihen, että roolikuvaus on selkeä ja opiskelijalla on mahdollisuus vaikuttaa oman roolinsa valintaan. (Vuopala 2013, 201.)

Yhteisölliseen oppimiseen pyrkivä opiskeluympäristö kannustaa opiskelijoita yhteiseen työskentelyyn ja mahdollistaa monipuolisen vuorovaikutuksen. Opettaja voi osaltaan tukea ryhmän vuorovaikutusta opiskeltavaan asiaan liittyvillä tarkentavilla kysymyksillään ja ohjata opiskelijoita sisältöjen tarkasteluun teoreettisesta näkökulmasta. (Vuopala 2013, 200-201.) Vaikka opettajan rooli on tärkeä, voi hänen roolinsa verkko-oppimisympäristössä olla kuitenkin lähes näkymätön aktiivisen työskentelyn aikana, mikäli ryhmän toiminta käynnistyy hyvin ja työskentely etenee suunnitellusti (Männistö 2020,78).

3 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää verkko-opiskelijan hyvinvointia edistävät toimintamallit. Tavoitteena on selvittää tärkeimmät teemat, jotka vaikuttavat verkko-opiskelijoiden hyvinvointiin, jaksamiseen ja motivaation säilymiseen. Näistä teemoista kootaan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit ja teesit verkko-opiskelijoille ja heidän opettajilleen.

4 Kehittämistyön menetelmät

Opinnäytetyössä käytettiin laadullisen tutkimuksen menetelmiä. Tutkimuksen tavoite vaati paneutumista kokemuksiin ja tuntemuksiin, joita on määrällisesti haastavaa tutkia. Yhteiskehittämisprosessi muotoutuu erilaisia menetelmiä käyttäen. Laadullisen tutkimuksen perusteet pohjautuvat tutkittavan ilmiön laatuun, eivät niinkään sen määrään. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien joukko on yleensä melko pieni, tutkittavia voi olla jopa vain yksi. Aineistonkeruu laadullisessa tutkimuksessa tapahtuu avoimin menetelmin. Menetelmiä voi olla käytössä yksi tai useampia. (Kylmä & Juvakka 2007, 26-27.) Laadullinen tutkimus pyrkii jonkin ilmiön kuvaamiseen, tietyn toiminnan ymmärtämiseen tai teoreettisen tulkinnan antamiseen jostakin ilmiöstä. Sillä ei pyritä kuvaamaan ilmiöiden tilastollisia yleistyksiä. (Tuomi & Sarajarvi 2018.)

Tutkimuksen lähtökohta on fenomenologis-hermeneuttinen. Tämä tarkoittaa, että ihminen ja hänen kokemuksensa ovat tutkimuksen kohteena. Tavoitteena on oivaltaa tutkittavan ilmiön merkitystä ja käsitteellistää tämä. Tutkimuksessa pyritään nostamaan tietoisiksi koettu asia, jotta se voidaan muuttaa tietoisiksi ajatteluksi ja dokumentoida. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Tutkimuksen tekijän rooli laadullisessa tutkimuksessa on osallistuva ja aktiivinen. Laadulliseen tutkimukseen kuuluukin, että tutkittava vaikuttaa tutkijaan, samoin kuin tutkija vaikuttaa tutkittavaan. Tästä syystä eettisyyden muistaminen läpi tutkimuksen vaiheiden on hyvin merkittävä asia. Etiikan ja eettisesti kestävien ratkaisujen läpikäyminen pohdintavaiheessa on erityisen tärkeää laadullisessa tutkimuksessa. (Kylmä & Juvakka 2007, 27-28.)

Laadullisen tutkimuksen tiedonantajien valinta ei tule olla satunnaista, vaan haastateltavaksi pyritään saamaan henkilöitä, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä riittävästi tai heillä on siitä kokemusta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkittu tieto on sidoksissa tutkittavien elämäntilanteeseen, aikaan ja paikkaan. Ilmiötä tutkitaan nimenomaan tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta, ja tämä on tärkeää tuoda esille läpi tutkimuksen. Luonnolliset olosuhteet kuuluvat olennaisena osana laadulliseen tutkimukseen. Tutkittavien kuuluukin olla asiantuntijoita ilmiössä, jota he valottavat tutkijoille. Aineisto koostuu sanoista, joita tutkittavat tuottavat. (Kylmä & Juvakka 2007, 28-29.)

Kuten monet laadullista tutkimusta hyödyntävät tieteenalat, myös tämä opinnäytetyö sisältää toimintatutkimuksen piirteitä. Toimintatutkimus tutkii ihmisten toimintaa ja tuottaa tietoa käytännön kehittämiseksi. Varsinaisen tutkimusmenetelmän sijaan sitä pidetään lähestymistapana, jossa käytännön kehittämistyö ja tutkimus yhdistetään. Toimintatutkimus pyrkii käyttökelpoisen tiedon ja käytännön hyödyn lisääntymiseen sekä osallistujien voimaantumiseen. (Heikkinen 2010, 16, 22, 37.)

Toimintatutkimuksessa suunnitellaan ja kokeillaan uusia toimintatapoja. Tutkija tarkastelee tutkimuskohdetta sisältä päin, ja tutkimus perustuukin tutkijan tekemään interventioon. Hän osallistuu tutkimuskohteen toimintaan, on aktiivinen vaikuttaja ja toimija. Toimintatutkimukseen kuuluu syklisyys, eli tutkimuksessa toteutetaan suunnitelmaan perustuva kokeilu ja suunnitelmaa parannetaan kokeilun kokemusten pohjalta. Tämän jälkeen toteutetaan useita peräkkäisiä suunnittelu- ja kokeilusyklejä. Muun tutkimusaineiston sijasta tai sen lisäksi toimintatutkija käyttää omia havaintojaan tutkimusmateriaalina. (Heikkinen 2010, 17,19-20, 22.) Toimintatutkimuksesta poiketen tämä opinnäytetyö ei kuitenkaan pohjaudu interventioon, eikä pyrkimyksenä ole vaikuttaa tutkimuksen aikana tutkimuskohteen toimintaan. Myöskään tutkijoiden omia havaintoja ei käytetä tutkimusmateriaalina.

4.1 Yhteiskehittäminen

Yhteiskehittäminen on menetelmä, joka osallistaa toimijansa. Se sitoo osallistujat kehittämistyöhön, koska he saavat olla läpi prosessin mukana vaikuttamassa. Osallistuvan työyhteisön ja tämän opinnäytetyön aiheen mukaisesti myös opiskelijaryhmän sisäinen kehittämistoiminta perustuu demokraattiseen, yhteisölliseen, keskustelevaan dialogiin. Yhteiskehittämisen hyötyinä on, että kaikki osapuolet oppivat toisiltaan, pääsevät vaikuttamaan muutokseen, ja kehittämistä koskeva tieto jaetaan kaikille. Osallisuuden kokemus auttaa osallistujia ymmärtämään kehittämistyön tavoitteet ja tarpeellisuuden. (Miettinen 2017, 84-87; Salonen, Eloranta, Hautala & Kinos 2017, 22.)

Yhteiskehittäminen edellyttää myös omanlaistaan johtamista. Myös johtajat osallistuvat kehitystyöhön. Johtamisessa yhdistyvät osallistujien kuuntelu ja kuuleminen, tiimin itseohjautuvuuden tukeminen, muutosprosessin läpivieminen sekä muutokseen liittyvä tiedottaminen. Osallisuus, yhteistoiminnallisuus, mahdollistavuus, tavoitteellisuus ja analyyttisyys ovat muutokseen ja kehittämiseen tähtävään johtamisen elementtejä. Johtajalta on tärkeää valtuuttaa ja motivoida osallistujat toimimaan yhdessä. Kun osallistujat ovat olleet mukana kehittämässä toimintatapoja ja päässeet tekemään ratkaisuja, vahvistaa tämä todellista muutosta. (Bergström & Mäki 2017, 36, 43; Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2018, 58-62.)

Tässä opinnäytetyössä pyritään huomioimaan erityisesti pedagoginen yhteiskehittäminen. Pedagogiseen yhteiskehittämiseen kytkeytyy systeemisyyttä, joka voi olla nopeasti muuttuvaa, enakoimatonta ja vahvoja keskinäisriippuvuuksia sisältävää todellisuutta. Yhteiskehittäminen yhdessä systeemisen ajattelun kanssa perustuu osallistujien välisen vuoropuhelun mahdollistamiseen ja vuorovaikutuksen ymmärtämiseen. Vuorovaikutuksessa osallistujat oivaltavat uusia tapoja tarkastella asioita. Näin voi löytää myös täysin uusia näkökulmia tarkastella jo ennestään tuttuja asioita (Heinonen 2018, 5.)

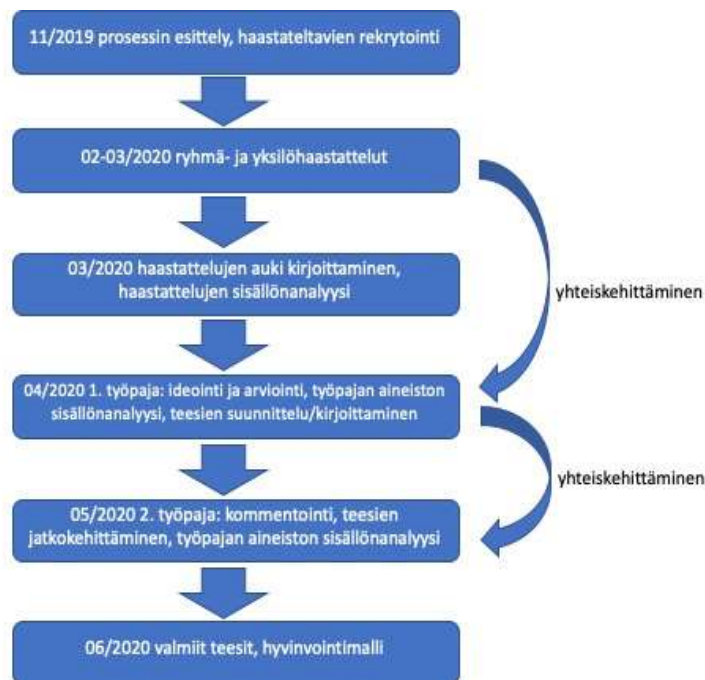
Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Co-creation Orchestration (CCO) -hankkeen kanssa. Hankkeessa luodaan monitoimijaiseen yhteiskehittämiseen ja systeemiseen innovaatiotoimintaan perustuva toimintamalli. CCO kuvailee toimintaansa ja sen tärkeintä elementtiä yhteiskehittämistä menetelmäksi, jossa asiakkaat liittyvät arvoketjuun. Idea on siinä, että asiakkaat osallistuvat innovaatiotoimintaan. Yhteiskehittämisen arvoksi nousee nopea tuotekehitys sekä asiakkaan sitoutuminen ja sitouttaminen. Yhteisten tavoitteiden löytäminen, tavoittelu ja saavuttaminen pyritään toteuttamaan organisaatio-, toimiala- ja maarajat ylittävällä toiminnalla. (Co-Creation Orchestration 2019a.)

Opinnäytetyön yhteistyökumppaneina ovat Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat. Laureassa ovat aloittaneet syksyllä 2019 ensimmäiset pääosin verkko-opintoina ammattikorkeakoulun perustutkintonsa suorittavat terveydenhoitajaopiskelijat. Koulutusta voi kutsua myös monimuotokoulutukseksi, sillä opiskelijaryhmällä on muutama

lähiopetuspäivä kuukaudessa ja verkko-opintojen lisäksi työharjoittelut samaan tapaan kuin lähiopiskeluna opintonsa suorittavilla. Verkko-opinnoissa heillä on yhdessä muiden opiskelijoiden kanssa tehtäviä ryhmitöitä, mutta pääsääntöisesti he opiskelevat itsenäisesti.

Opinnäytetyö perustuu yhteiskehittämisen periaatteisiin, joten tutkimuksen edistäminen ilman asiakkaita olisi mahdotonta. Tästä syystä opinnäytetyön tekijöiden yksi ensimmäisistä tutkimuksellisista toimista oli lähteä heti alkuvaiheessa kertomaan yleisesti suunnitteilla olevasta tutkimuksesta opiskelijoille, joita toivottiin kehittämiskumppaneiksi. Samalla pyydettiin suostumuksia niiltä opiskelijoilta, jotka heti tiesivät olevansa kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen (liite 1). Jo tutkimuksen informaatiotilaisuudessa ilmeni, että osa terveydenhoitajaopiskelijoista olivat halukkaita yhteistyöhön. Alustava aikataulu päästiin suunnittelemaan marraskuussa 2019. Prosessi suunniteltiin alustavine aikatauluineen (kuvio 5).

Haastattelut toimivat opinnäytetyössä yhteiskehittämisen ensimmäisenä vaiheena. Niiden avulla pyrittiin kartoittamaan opiskelijoiden tilannetta, ajatuksia ja toiveita, jotta seuraavassa vaiheessa saataisiin yhteiskehittämistä jatkettua sujuvasti erilaisin menetelmin. Alustava suunnitelma oli, että yhteiskehittämistä olisi järjestetty kaksi kertaa kasvatusten tapahtuvissa työpajoissa. Kevät 2020 osoittautui kuitenkin Covid 19 -pandemian ja siihen liittyneen maailmantilanteen vuoksi haastavaksi toteuttaa työpajoja kasvatusten. Suunnitelmia muutettiin nopealla aikataululla, ja yhteiskehittäminen eteni myös kahteen seuraavaan vaiheeseen. Ensimmäinen työpaja järjestettiin reaaliaikaisesti kaikkien osallistujien kesken, mutta alkupe- räisestä suunnitelmasta poiketen tämä tapahtui sähköisesti. Toinen työpaja tapahtui myös sähköisesti, eikä sisältänyt reaaliaikaista tapaamista yhteiskehittämiskumppaneiden kanssa. Tähän päädyttiin opiskelijoiden alkaneen työharjoittelujakson vuoksi.



Kuvio 5: Prosessikaavio opinnäytetyön menetelmistä ja aikatauluista

4.2 Terveydenhoitajaopiskelijoiden haastattelut

Ihmisen ajatusten ja kokemusten kartoittamiseksi on järkevää kysyä näistä henkilöltä itseltään. Haastattelulla tarkoitetaan tilannetta, jossa haastateltavalle esitetään suullisesti kysymyksiä, ja haastattelija merkitsee annetut vastaukset muistiin. Haastatteluun on tutkimuksen kannalta hyödyllistä valita sellaisia henkilöitä, joilla on tietoa tai kokemusta tutkittavasta aiheesta. Haastattelun etuna kyselyyn verrattuna voidaan nähdä sen mahdollistama joustavuus. Tilanteessa on mahdollisuus selventää esitettyä kysymystä, tarvittaessa toistaa kysymys tai oikaista väärinkäsitys. Haastattelutilanteessa on myös mahdollisuus esittää kysymykset sellaisessa järjestyksessä kuin haastattelija katsoo tarpeelliseksi. Haastattelussa pyritään saamaan mahdollisimman paljon tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Haastattelun aiheen kertominen haastateltaville etukäteen ei ole siis pelkästään eettisestä näkökulmasta perusteltavaa, vaan antaa haastateltavalle mahdollisuuden valmistautua aiheeseen etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Haastattelu tähtää informaation keräämiseen, eli se ei ole vain jutustelua keskustelukumppanin kanssa. Haastattelija ei samalla tavalla luontevasti siirry aiheesta toiseen kuin spontaanissa vuoropuhelussa tapahtuisi, vaan haastattelutilanteessa haastattelija määrittelee suurelta osin keskustelun etenemistä ja tietyllä tapaa rajaa käsiteltäviä aiheita. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 96-98.)

Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelu, joka etenee tiettyjen, etukäteen määritettyjen teemojen mukaan. Teemoihin liittyy myös tarkentavia kysymyksiä tutkittavasta aiheesta. Teemahaastattelussa haastateltavan vastauksia voidaan tarkentaa ja syventää.

Tuomen ja Sarajärven (2018) mukaan on makuasia, pitääkö kysymykset esittää kaikille haastateltaville samassa järjestyksessä ja pitääkö kaikki suunnitellut kysymykset esittää kaikille. Myös sanamuotojen yhteneväisyys haastattelukysymyksissä nähdään makuasiana. Haastattelun toteutuksen vaihtelevuus onkin teemahaastattelulle tyypillistä.

Tämä tutkimus ja yhteiskehittäminen aloitettiin opiskelijoiden haastatteluilla. Suostumuksensa antaneista 15 opiskelijasta 11 lopulta haastateltiin neljän opiskelijan jättäytyttyä pois tutkimuksesta. Opiskelijoille tarjottiin mahdollisuutta haastatteluun pienryhmässä tai yksin. Haastatteluista kolme toteutettiin ryhmähaastatteluina ja kaksi yksilöhaastatteluina. Kolme näistä oli videopuheluhaastattelua, kaksi haastattelua tehtiin oppilaitoksessa paikan päällä. Teemahaastattelurunko oli ennalta suunniteltu (liite 2). Kysymykset oli valikoitu siten, että vastauksista saataisiin riittävän laajasti tietoa luomaan pohjaa työpajatyöskentelylle ja yhteiskehittämiseksi. Työnjako haastattelutilanteissa oli sovittu niin, että toinen tutkijoista toimi haastattelijana ja toinen muistiinpanojen kirjaajana. Lisäksi haastattelut nauhoitettiin, johon kaikki haastateltavat antoivat luvan. Haastatteluissa tehdyistä muistiinpanoista saatiin jo alustavaa materiaalia nousseista aihepiireistä, jotka tarkentuivat haastattelutallenteiden kuuntelun, auki kirjoittamisen ja teemoittelun myötä. Litteroitua haastatteluaineistoa kertyi 39 sivua asetuksilla Times New Roman 12, riviväli 1,5.

4.3 Ensimmäinen työpaja: ideointi ja arviointi

Ensimmäinen työpaja järjestyi samana ajankohtana kuin kasvotusten järjestettävä työpaja oli suunniteltu. Työpaja tapahtui Microsoft Teams- ja Padlet-alustoilla. Nämä valikoituivat alustoiksi ominaisuuksiensa ja käyttökelpoisuutensa vuoksi. Lisäksi osa haastatteluista oli jo aiemmin tehty Teamsin välityksellä.

Kutsu työpajaan lähetettiin yksityisesti kaikille haastatelluille opiskelijoille sekä yhdelle opiskelijalle, joka oli estynyt haastatteluun osallistumasta. Yhteensä kutsuttuja oli 12 henkilöä. Opiskelijoita osallistui työpajaan lopulta kymmenen. Eräältä työpajaan osallistumaan estyneeltä saatiin tieto, että hän ei valitettavasti aikataulullisesti päässyt mukaan, mutta pyrki osallistumaan jälleen seuraavaan vaiheeseen. Opiskelijoiden osallistumisaktiivisuus yhteiskehittämiseen voidaan nähdä positiivisena asiana.

Opiskelijat kutsuttiin tapahtumaan Teamsin kautta. Läpi koko työpajatyöskentelyn Teams-videoyhteys oli auki taustalla, ja osa kommunikoinnista tapahtui Teamsin kautta sekä keskustelumuinaisuutta että mikrofonia hyödyntäen. Opiskelijat saivat halutessaan pitää oman videokuvayhteytensä auki. Opinnäytetyön tekijöillä videokuvayhteys oli päällä koko työskentelyn ajan.

Toiseksi käytettäväksi alustaksi valikoitui Padlet, sillä valitut menetelmät sisälsivät liikuteltavia, lyhyitä, ideoitavia aiheita. Padletin ominaisuuksiin kuuluu myös erilaisia

arviointimenetelmiä, jotka soveltuivat käytettyjen menetelmien käyttötarpeisiin. Lisäksi opiskelijat saatiin yksinkertaisesti ja selkeästi ohjattua tietylle Padlet-taululle suorittamaan työpajan menetelmiin kuuluvia vaiheita, kun heille pystyi Teamsin kautta linkittämään oikean Padletin. Kaikki työpajaan osallistuvat henkilöt pystyivät työstämään Padlet-taulua samaan aikaan.

Työpajoissa hyödynnettiin erilaisia palvelumuotoilun työkaluja. Työkalujen valitsemiseen vaikuttivat haastatteluissa esiin nousseet asiat. Oli tärkeää päästä arvioimaan opiskelijoilta esiin nousseita, tarpeelliseksi katsottuja aiheita sekä vertailemaan niitä toisiinsa. Alkuperäisiä suunnitelmia jouduttiin muuttamaan, kun työpaja täytyikin järjestää virtuaalisesti.

Opiskelijat ovat aiheen asiantuntijoita, sillä he ovat Laurea-ammattikorkeakoulun ensimmäiset sosiaali- ja terveysalan opiskelijat, joiden opiskelu ja sosiaalinen kanssakäyminen ryhmän opiskelijoiden kanssa on näin voimakkaasti vain digitaalisesti tapahtuvaa. Työpajoissa opinäytetyön tekijöillä oli työpajojen vetäjän rooli, ja sisällön tuottamisesta vastasivat terveydenhoitajaopiskelijat.

Opettajille suunnattuja kehitysehdotuksia opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseksi saatiin kerättyä haastatteluiden aikana, joten näidenkin kehittämiseen päästiin työpajoissa paneutumaan syvällisemmin. Verkko-opiskelu tapahtuu fyysisesti muualla kuin oppilaitoksen tiloissa, joten esimerkiksi oppilaitoksen tarjoamat ryhmätyötilat eivät juurikaan verkko-opiskelijoita hyödytä. Kuitenkin kontaktointi ja opintojen etenemisen seuraaminen kuuluvat oppilaitokselle. Opiskelussa tukeminen ja valmistumiseen tähtääminen ovat oppilaitokselle tärkeitä asioita, ja onnistuakseen tähän täytyy olla selkeä suunnitelma.

Työpajatyöskentelyn tulosten perusteella tutkijat laativat alustavat teesit ja toimintamallit niin opiskelijoille kuin opettajillekin opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseksi. Ideana oli saada näistä teeseistä ja toimintamalleista niin selkeitä ja yksinkertaisia, että niitä on mahdollista hyödyntää kaikkien verkko-opiskelijoiden opiskeluhuvinvoinnin tukemiseen. Haastatteluaineistosta ja työpajojen materiaaleista pyrittiin löytämään keskeiset aiheet, jotka tukevat mahdollisimman monen opiskelijan kokonaisvaltaista hyvinvointia opiskelun näkökulmasta.

4.3.1 Aivoriihimenetelmä

Työpaja päädyttiin aloittamaan arvioimalla haastatteluissa esiin nousseita pelkistettyjä ilmauksia, jotka olivat opiskelijoille arvioitaviksi kerättyjä aiheita (liite 4). Aivoriihimenetelmää käytettäessä ideoidaan ryhmässä. Ryhmän vetäjä kirjaa kaikki ideat ylös, ja seuraavassa vaiheessa järjestetään ideoiden arviointi. Tällöin ideoista valitaan parhaat, sopivimmat tai helpoiten toteutettavissa olevat ideat. (Lavonen & Meisalo 2020.) Työpajassa toteutettiin ainoastaan arviointivaihe. Haastattelujen perusteella nousseet aiheet oli jo valmiiksi kirjoitettu auki pelkistetyiksi ilmauksiksi ja numeroitu. Opiskelijoiden oman hyvinvoinnin edistämiseen

liittyvä Padlet oli nimikoitu ”Tärkeimpiä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä opiskelijoiden näkökulmasta”. Se sisälsi 38 pelkistettyä ilmausta. Toisessa Padlet-taulussa, joka oli nimikoitu ”Tärkeimpiä asioita, joissa opettaja voi tukea hyvinvoinnin toteutumista”, oli 33 haastatteluissa esiin nousutta pelkistettyä ilmausta.

Aivoriihimenetelmä perustuu siihen, että ideoita tuotetaan paljon. Parhaimmat ideat löytyvät, kun määrä on tuottanut laatua. Ryhmän vetäjän tehtävänä on ohjeistaa ryhmän jäseniä paitsi luomaan itse myös parantamaan muiden keksimiä ideoita. He voivat myös kehittää toisen ideaa edelleen, jotta lopputulos voisi olla yhä parempi. (Lavonen & Meisalo 2020.)

Perinteinen aivoriihituokio etenee siten, että ongelma asetetaan ja rajataan. Alkuun pyritään laaja-alaisesti ideoimaan aiheen ympärillä. Ideoita ei perustella eikä arvioida, niitä vain tuotetaan ja kirjataan ylös. Kun ideoiden tuottaminen vähenee tai loppuu, tekee ryhmän vetäjä joko yhdessä ryhmän kanssa tai itsenäisesti yhteenvetoa. Tämän jälkeen ideat voidaan arvioida ennalta sovitulla tavalla. Näin pitäisi löytyä todennäköisesti kaikkein toteuttamiskelpoisin ja paras idea tai ideat. (Lavonen & Meisalo 2020.) Työpajassa osiot käytiin läpi yksi kerrallaan, aloittaen opiskelijoiden näkökulmasta. Jokainen opiskelija luki ensin kaikki pelkistetyt ilmaukset läpi, ja he arvioivat jokaisen yksi kerrallaan. Arviointimenetelmänä toimivat tähdet, joita opiskelija pystyi antamaan kyseiselle pelkistetylle ilmaukselle asteikolta 1-5. Jokainen kohta tuli arvioida.

Tavoitteena oli karsia 33-38 pelkistetyistä ilmauksesta 20 eniten tähtiä saanutta, joiden parissa jatkettaisiin kehittämistä. Toinen tavoite oli tuoda tietoon opiskelijoille haastatteluissa esiin nousseita asioita, jotta he voisivat myöhemmin kommentoida ja jatkokehittää niitä. Padlet-taulun täyttämisen lomassa opiskelijoille kerrottiin myös, mitä opinnäytetyöprosessin loppuvaiheissa oli tarkoitus saada tehtyä.

Aivoriihimenetelmän hyöty on lisäksi siinä, ettei yksilön tarvitse välttämättä enää itse keksiä mitään uusia ideoita, kun toisten ideat ovat näkyvillä ja niitä voi jatkojalostaa tai arvioida. Post it -lapputekniikalla ideat saadaan kaikkien näkyville, ja niitä voi helposti siirtää paikasta toiseen tekniikan ja tarpeen mukaan. Kun jokainen saa mahdollisimman anonyymisti ideoita, voi syntyä yllättäviäkin ideoita. (The Writing Center 2020). Työpajassa haluttiin hyödyntää mahdollisimman lähellä post it -lappuja olevaa tekniikkaa, ja tämä oli yksi syy siihen, miksi juuri Padlet valikoitui alustaksi. Sähköisesti toimimalla pystyttiin myös lähes täysin säilyttämään vastaajien anonyymiys, sillä toiset osallistujat eivät tienneet montako tähteä kukakin millekin ilmaukselle antoi.

4.3.2 Tuplatiimimenetelmä

Seuraavaan työpajatyöskentelyvaiheeseen valikoitui menetelmä nimeltä tuplatiimi, sillä siinä yhdistyi useita yksityiskohtia, joita hyödyntämällä oli mahdollista osallistaa tasapuolisesti

koko kohdejoukko. Menetelmä oli myös pienillä muutoksilla mahdollista soveltaa siten, että jokainen osallistuja pystyi työskentelemään yksin eri työvaiheissa. Tuplatiimi on paljon käytetty työkalu, ja siitä löytyi paljon tietoa jo useammalta vuosikymmeneltä.

Tuplatiimi on menetelmä, jota käytetään ryhmätyömuotoisessa työskentelyssä. Siitä on olemassa useanlaisia muotoja ja variaatioita, mutta pääperiaate kaikissa on sama. Tuplatiimin ideana on tarkastella yhtä aihetta useista eri näkökulmista. Vaihtoehtoisia toimintatapoja ja malleja saadaan luotua runsaasti, ja prosessin edetessä saadaan tiivistettyä käsittelyä ja jatkotyöstämistä varten tiimille suotuisimmat vaihtoehdot. Ominaista tuplatiimin tekniikalle on se, että siinä haetaan vastausta tai vastauksia avoimiin kysymyksiin tai ongelmiin. Tuplatiimi on luova ja osallistava työskentelymenetelmä, jota voidaan käyttää joko ideointiin tai ongelmanratkaisuun. (TJS Opintokeskus 2020.)

Tuplatiimiprosessi koostuu viidestä vaiheesta. Prosessi alkaa käsiteltävän asian jäsentämisellä. Se voidaan aloittaa tarpeesta riippuen joko ongelmista tai tavoitteista. Tarkoituksena on selkiyttää ja hahmottaa sitä, kuinka osallistujat kokevat käsiteltävän asian. Kaikki näkemykset ovat tällöin saman arvoisia. (Helin 1990, 103.) Työpajassa aiheet tulivat suoraan aivo-riihivaiheesta, eli ensimmäinen ideointivaihe oli tehty jo valmiiksi.

Prosessin aluksi ohjaaja pyytää osallistujia miettimään ja kirjaamaan ylös valittuun kohteeseen liittyviä ongelmia ja tavoitteita valitusta lähestymistavasta riippuen. Tämän jälkeen osallistujat jaetaan työpareiksi, ja työparien tehtäväksi annetaan selkeyttää kaksi haitallisinta ongelmaa ja tärkeintä tavoitetta. Valitut asiat kirjataan nähtäville ja työparit esittelevät tuloksensa muille perustellen valintansa. Tämän jälkeen jokainen työpari valitsee toisten esittelemistä asioista kolme tärkeintä ja merkitsee ne. Vaiheen lopuksi ohjaaja yhdistelee samankaltaiset ongelmat tai tavoitteet ja esittelee eniten ääniä saaneet. (Helin 1990, 105-107.) Koska työpaja järjestyi sähköisesti, ei työparien määrittäminen ollut mahdollista. Tekniikkaa täytyi soveltaa sellaiseksi, että jokainen pystyi arvioimaan ongelmat ja tavoitteet itsenäisesti. Määrittelylle ei ollut tarvetta, sillä käsiteltävät aiheet, pelkistetyt ilmaukset, nousivat haastatteluista.

Seuraavan vaiheen tavoitteena on nostaa esiin parhaat ideat ja ehdotukset. Jokainen pari valitsee omista ideoistaan kaksi parasta, merkitsee ne ja esittelee muille. Tämän jälkeen jokainen työpari merkitsee neljä parasta toisten tuottamaa ideaa. Valinnat esitellään perustelluina muille. Esitysten jälkeen jokainen pari valitsee vielä kaksi parasta toisten esittämää ideaa, joita ei ole aiemmin valinnut. Tämän jälkeen työparit vielä kertovat ja perustelevat valintansa. Lopuksi parit valitsevat kolme kaikkein parasta perusideaa. Näiden joukossa saa olla korkeintaan yksi oma idea. Valituista ideoista ohjaaja valitsee ne ideat, jotka ovat saaneet vähintään kaksi ääntä. Muut ideat hylätään. (Helin 1990, 111-112.) Työpajassa sovellettiin ja yksinkertaistettiin tätä osaa prosessista. Parityöskentelyn mahdollisuutta ei ollut,

kaikki aiheet olivat jo näkyvillä kaikille, eikä niistä kerrottu kenen haastattelusta aiheet olivat nousseet. Aivoriihen ensimmäisen kierroksen tähti-arvosteluista eniten tähtiä saaneet siirrettiin käsiteltäväksi tuplatiimimenetelmällä. Nyt arviointikriteerit muutettiin tähdistä arvosanoiksi, ja opiskelijat arvioivat aiheiden tärkeyttä asteikolla 1-5 antaen vain viidelle aiheelle arvosanan. Tärkein aihe sai arvosanan 5, seuraavaksi tärkein neljä ja näin he etenivät arvosanaan 1 asti. Aivoriihivaiheessa arvioitavia pelkistettyjä ilmauksia oli 33-38, tuplatiimivaiheessa enää 20.

Tuplatiimiä on pidetty positiivisena ja tehokkaana työtapana, joka synnyttää paitsi hyviä ratkaisuja, myös sitouttaa osallistujia syntyneisiin ratkaisuihin. Se on monipuolinen, muokattavissa oleva ja joustava työskentelytapa. (Helin 1990, 119-121.) Opinnäytetyöprosessissa oli jo etukäteen tieto, että opinnäytetyön tekijät jatkavat valikoituneiden aiheiden käsittelyä, joten erillisiä ratkaisun toteuttajia ei tarvittu. Työpajassa päädyttiinkin nostamaan esille vielä kymmenen eniten arvosanoja saanutta eli tärkeimmäksi koettua aihetta, ja pyydettiin opiskelijoita arvioimaan vielä niitä haluamallaan tavalla ja haluamassaan määrin. Tässä kohdassa heidän oli myös anonyymisti mahdollista tuoda esiin, jos joku tärkeäksi valikoitunut aihe ei heidän mielestään ollut tärkeimpien joukossa.

Läpi kaikkien vaiheiden suurin osa ideoista on kaikkien nähtävillä ja ne ovat lähtökohtaisesti samalla viivalla toistensa kanssa, joka tekee tästä työskentelytavasta tasapuolisen kaikille. Kaikkiin ideoihin otetaan kantaa ja ne huomioidaan, vaikka ne eivät lopulliseen työstöön valikoituisikaan. Koska menetelmä on useaan vaiheeseen jaettu, tehdään ideoiden arvostelu ja keksiminen vaiheissa, jolloin mikään ideoista ei karsiudu heti. (Työelämävalmennus Tevere 2020.) Työpajassa viimeisenä työvaiheena tuplatiimimenetelmällä saatiin esille 9-10 korkeimmat arvosanat saanutta pelkistettyä ilmausta, jotka siirrettiin Padlet-taulussa kolmanteen vaiheeseen. Opiskelijoille avattiin kommentointimahdollisuus, ja pyydettiin heitä kommentoimaan arvioimiaan ilmauksia sekä kertomaan, mikäli he yllättyivät jonkin tietyn päätymisestä tärkeimpien aiheiden joukkoon.

4.4 Toinen työpaja: kommentointi ja kehittämisehdotukset

Ensimmäisen työpajan jälkeen kommentit ja arvioinnit käytiin huolellisesti useita kertoja läpi. Ne käsiteltiin, arvioitiin ja tulokset raportoitiin. Kehittämistyötä jatkettiin kohti lopullisia teesejä. Tässä vaiheessa kirjoitettiin ensimmäiset versiot sekä opiskelijoiden omaan hyvinvoinnin tukemiseen että opettajan mahdollisuuteen tukea opiskelijan hyvinvointia liittyen.

Alkuperäisen suunnitelman mukaan toisen työpajan olisi pitänyt tapahtua kasvotusten opiskelijoiden kanssa. Oppilaitokset olivat kuitenkin edelleen suljettuina, joten alkuperäisen suunnitelman toteuttaminen ei ollut mahdollista. Päädyttiin siihen, että myös toinen työpaja tapahtuisi virtuaalisesti. Nyt työpaja ei tapahtunut reaaliaikaisesti kaikille samaan aikaan, vaan opiskelijoille annettiin aikataulu, jonka puitteissa yhteiskehittämistä jatkettiin. Työkaluksi

valikoitui Google Forms, sillä se soveltui ominaisuuksiensa puolesta hyvin toivottuun työskentelyyn. Lisäksi osallistujien anonyymiys oli mahdollista säilyttää täydellisesti, sillä kyselyyn pystyi vastaamaan täysin nimettömänä.

Yhteensä linkki kyselyyn lähetettiin 11:lle henkilölle. Vastausaikaa annettiin 12 vuorokautta. Tämän ajan puitteissa muistutettiin vielä kahteen kertaan, mihin mennessä yhteiskehittämiseen osallistuminen oli vielä mahdollista. Lopulta yhteiskehittämisen toiseen työpajaan osallistui seitsemän henkilöä. Pakollisia osallistuttavia aiheita oli kaksi, mutta jokainen vastaaja osallistui useampaankin kohtaan. Lisäksi palautetta saatiin prosessista tähän saakka ja tuloksista, joita oli saatu kerättyä.

Työpajassa opiskelijoille avattiin jokainen alustava teesi sisältöineen, ja heiltä pyydettiin kommentteja ja kehittämisehdotuksia niihin. Lisäksi pyrittiin varmistamaan, että heidän ajatuksensa oli kuultu haastatteluissa ja ensimmäisessä työpajassa, ja teeseihin saatu valittua tärkeimmät aiheet. Toisen työpajan tarkoituksena oli arvioida ja kehittää teesejä yhdessä opiskelijoiden kanssa.

Yksi toisen työpajan tärkeimmistä yksityiskohdista oli pyrkiä löytämään konkreettisia keinoja opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen niin heidän itsensä kuin myös opettajien toimesta. Sekä haastatteluista että kirjallisuudesta oli helppo löytää kehittämisen kohteita, mutta haastavampaa ja uuden tiedon tuottamisen kannalta merkityksellisempää olivat keinot, kuinka tavoitteiden saavuttamista kohti olisi mahdollista edetä.

Perinteisestä kyselystä, jollaisia Google Formsin kautta perinteisemmin tehdään, työpaja erosi siinä, ettei yritettykään saada luotua varsinaista kyselyä. Tarkoitus oli nimenomaan kerätä kommentteja ja arviointeja sekä kehittää teesejä vapaan, mutta anonyymin kommentoinnin keinoin.

Opiskelijan oman hyvinvoinnin tukemisen teesejä oli kirjoitettu kymmenen. Teesejä, joissa käsiteltiin kuinka opettaja voisi tukea opiskelijan hyvinvoinnin toteutumista, oli kahdeksan. Teesin otsikoinnin lisäksi jokaiseen teesiin lisättiin lyhyt tekstipätkä hahmottamaan käytäntöä, jota teesillä pyrittiin ohjeistamaan. Visuaaliset taustat pyrittiin pitämään erilaisina opiskelijan ja opettajan teeseissä, jotta opiskelijoiden fokus pysyisi oikeassa painotuksessa heidän pohtiessaan, kuinka hyvinvointia voisi kenenkin toimesta kehittää. Alustavat teesit on kirjoitettu auki tuloksia tarkasteltaessa. Kommentointivaiheeseen edenneet teesit ovat luettavassa toisen työpajan tuloksista.

4.5 Sisällönanalyysi

Sisällönanalyysi on toimiva menetelmä analysoida puhuttua, kirjoitettua tai visuaalista kommunikointia. Sitä voi pitää objektiivisena ja systemaattisena tapana analysoida kerättyä

aineistoa. Sisällönanalyysi antaa mahdollisuuden tehdä luotettavia ja toistettavissa olevia päätelmiä aineiston sisällöstä. Sitä voi käyttää sekä kvalitatiivisessa että kvantitatiivisessa tutkimuksessa. (Elo & Kyngäs 2007.) Opinnäytetyössä sisällönanalyysia käytettiin laadullisen tutkimuksen aineiston analysoinnissa. Tutkimus oli monivaiheinen, ja jokaisessa vaiheessa sisällönanalyysilla oli oma roolinsa.

Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, johon useat laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmät jollain tavoin perustuvat. Analyysi mielletään usein tekniikkana, jossa aineisto esimerkiksi luokitellaan tai teemoitellaan. Luokittelu tai teemoittelu vaatii kuitenkin toteutuakseen sen, että tutkimusaineistosta on tietoisesti valittu jokin tarkkaan rajattu, kiinnostava ilmiö ja käyty aineisto läpi tästä näkökulmasta. Kiinnostuksen kohde kyseisessä tutkimuksessa määrittyy tutkimuksen tarkoituksesta. Aineistoa läpikäydessä erotetaan ja merkitään ne asiat, jotka liittyvät tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen merkityt asiat kerätään yhteen, erilleen muusta aineistosta. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineiston käsittely alkaa jo haastatteluvaiheessa, jolloin analysoidaan esimerkiksi tiettyjen teemojen toistuvuutta. Tämä on kvalitatiiviselle tutkimukselle tyypillistä. Aineisto säilytetään sanallisessa muodossa. Se puretaan auki kirjoittamalla, ja aineisto kuunnellaan useampaan otteeseen. Näin voidaan varmistua siitä, että tutkimuksen tekijöille on täysin selvää, mitä aineisto pitää sisällään. Tämän jälkeen aineisto yhdistellään, ja yritetään löytää yhtäläisyyksiä ja selittäviä tekijöitä. (Hirsjärvi & Hurme 2008; 140-141, 147-152). Jotta väärinkäsityksiltä vältytään ja tutkija voi olla varma, että on käsittänyt sisällön oikein, on tärkeää tutustua aineistoon niin useita kertoja kuin tarpeen. Sisällönanalyysin haasteita voivat olla aineistossa mahdollisesti olevat piilomerkitykset, joita toinen tutkija saattaisi pyrkiä tulkitsemaan ja toinen ei. (Elo & Kyngäs 2007.)

Aineistolähtöinen analyysi aloitetaan määrittelemällä analyysiyksikkö. Analyysiyksikkö voi olla ajatuskokonaisuus, lause tai yksittäinen sana. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Tässä haastatteluaineiston käsittelyssä analyysiyksiköiksi valittiin opiskelijoiden kuvaamat ilmiöt omasta toiminnastaan sekä heidän toiveensa opettajalle hyvinvointiinsa liittyen. Aineiston käsittely aloitettiin etsimällä näitä kuvaavia alkuperäisilmauksia auki kirjoitetusta aineistosta. Ilmaukset koottiin omiksi dokumenteikseen. Opettajiin ja oppilaitokseen liittyvien ilmauksien osalta ne jaettiin vielä erikseen yleisesti opettajia koskeviin asioihin sekä erikseen tutoropettajaa ja oppilaitosta koskeviin. Myös taustatiedot verkko-opintojen valinnasta ja opiskelijoiden työssä käymisestä kerättiin omaan dokumenttiinsa. Seuraavaksi opiskelijoiden omaa toimintaa ja opettajien toimintaan liittyviä toiveita kuvaavat alkuperäisilmaukset pelkistettiin.

Tiedon pelkistämisen jälkeen analyysi eteni aineiston ryhmittelyllä. Ryhmittelyssä aineistosta nousseet ilmaukset käydään läpi tarkasti, etsien käsitteitä, joissa on havaittavissa samankaltaisuuksia tai eroavaisuuksia. Ne käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä, ryhmitellään ja

yhdistetään. Näistä muodostuvat alaluokat teemat, jotka nimetään sisältöä kuvaavasti. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Opiskelijoiden omaan toimintaan liittyviä teemoja muodostui seitsemän: ennakkosuunnittelu, työ, ryhmän tuki, lähiopetuspäivät, omavalintaiset metodit, opiskelun ulkopuoliset asiat ja itsensä voimavaraistaminen. Opettajien toimintaan liittyvien toiveiden teemoja muodostui puolestaan neljä: ryhmätyöt, verkko-opetus, lähiopetuspäivät ja opettajien yhteiset käytännöt. Näitä käytettiin pelkistettyjen ilmausten otsikoina, kuitenkin niin, että ensimmäisessä työpajassa opiskelijat työskentelivät pelkistettyjen ilmausten parissa. Tämä nähtiin yhteiskehittämisen kannalta mielekkäänä, jotta tutkijoiden omat tulkinat aineistosta eivät ohjaisi työskentelyä liikaa.

Laadulliseen tutkimukseen kuuluu, että tutkijat vaikuttavat tutkimukseen ja tutkittavaankin. Opinnäytetyön tekijät ovat myös tutkittavan aiheen asiantuntijoita. Ymmärrys käsitellyistä aiheista oli siis olemassa, joten olettavasti tekijöillä oli myös kyky ymmärtää, millaisiin asioihin opiskelijat haastatteluissa ja työpajoissa viittasivat. Opinnäytetyön tekijät osallistuivat jokaiseen osa-alueeseen tutkimusta tehtäessä olemalla läsnä haastatteluissa ja työpajassa, vastaamalla tarvittaessa kysymyksiin ja keskustellen. Lisäksi he perehtyivät aineistoon useaan otteeseen kuuntelemalla haastatteluaineistoa, lukemalla auki kirjoitettua aineistoa sekä tekemiään muistiinpanoja.

Sisällönanalyysi tarkastelee ja etsii tekstianalyysillä inhimillisiä merkityksiä. Se pyrkii luomaan sanallisen ja selkeän kuvauksen haastatteluiden sisällöstä. Sisällönanalyysin avulla aineisto saadaan selkeytettyä ja järjestettyä. Tämä mahdollistaa tutkittavan ilmiön systemaattisen ja objektiivisen analysoimisen sekä luotettavien johtopäätösten tekemisen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.)

Aineistoa voidaan järjestää luokittelemalla, teemoittelemalla tai tyyppittelemällä. Luokittelussa aineistosta lasketaan lukumääriä siitä, kuinka monta kertaa tietyt määritellyt luokat esiintyvät aineistossa. Teemoittelussa puolestaan painottuu se, mitä määritellyistä teemoista on sanottu eikä lukumäärillä välttämättä ole silloin merkitystä. Teemoittelulla laadullinen aineisto pilkotaan ja ryhmitellään eri aihepiirien mukaan. Kun aineisto on alustavasti ryhmitelty, etsitään varsinaisia aiheita eli teemoja, niitä kuvaavia näkemyksiä etsimällä. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Täydellisiä sääntöjä aineiston teemoitteluun ei ole olemassa, vaan teemat muodostuvat aineiston sisällön perusteella (Elo & Kyngäs 2007).

Opinnäytetyön haastattelujen sisältö analysoitiin ja teemoiteltiin. Haastattelukysymykset antoivat suuntaa aiheille, joiden kehittämistä jatkettiin. Yhtäläisyyksiä löytyi helposti, ja teemat saatiin vaivattomasti muodostettua. Teemat olivat konkreettisesti näkyvissä ensimmäisessä työpajavaiheessa. Työpajavaiheen tuloksia analysoitaessa oli mahdollista nähdä, poikkesivatko tärkeimmiksi koetut teemat haastattelujen sisällöstä. Tämän jälkeen teemat jätettiin

tietoisesti pois. Toisessa työpajavaiheessa analysoitiin ja teemoiteltiin opiskelijoiden kommentteja annetuista aiheista, jotka perustuivat aiempiin tutkimusvaiheiden aineistoihin.

Analyysimuodot, joita laadullisessa tutkimuksessa käytetään, voidaan jakaa aineistolähtöiseen, teoriaohjaavaan eli induktiiviseen ja teorialähtöiseen eli deduktiiviseen analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Se, mitä analyysimuotoa käyttää, määrittyy suurelta osin aineiston sisällön ja tutkimustarpeen kautta. Tutkimuksen kannalta on tärkeää kirjoittaa auki vaiheet, joita käyttää edetessään tutkimuksessa. Lukijan on tärkeää ymmärtää, mitä tuloksia analyysillä saavutettiin. (Elo & Kyngäs 2007.) Opinnäytetyön prosessissa eri vaiheiden sisällönanalyysin tulokset määrittivät seuraavaa vaihetta voimakkaasti, joten tätä kautta lukijan on mahdollista pysyä mukana edellisvaiheen sisällönanalyysin tuloksissa.

Sisällönanalyysi on varsinkin terveysalan tutkimuksissa paljon käytetty menetelmä, sillä usein aiheet ovat sellaisia, ettei niihin ole mahdollista soveltaa mitään jäykkää tutkimusmenetelmää. Tämä antaa tutkijalle paljon mahdollisuuksia, sillä menetelmää voi muokata omaan käyttöön sopivaksi, kun yksityiskohtaisia sääntöjä sen käytölle ei ole. Toisaalta taas tutkittavaa materiaalia tulee niin runsaasti, että sen julkaisu sellaisenaan ei usein ole mahdollista. Jos vastauksia tiivistää liikaa, voi yksittäinen tärkeä asia jäädä pois. Tämä asettaa haasteita tutkimuksen tekijälle ja lisää materiaaliin perehtymisen tärkeyttä. (Elo & Kyngäs 2007.)

Opinnäytetyön kaikki materiaalit käytiin läpi useita kertoja. Sisällönanalyysia tehtäessä pyrittiin varmistamaan, ettei aineistoa tiivistetä liikaa. Menetelmä oli helposti sovellettavissa käyttötarpeen mukaiseksi.

5 Tulokset

Opinnäytetyöprosessi sisälsi useampia vaiheita, ja jokainen vaihe tuotti paljon tuloksia. Seuraavassa vaiheessa hyödynnettiin aina edellisen vaiheen tuloksia. Läpi opinnäytetyön induktiivinen ote aineistosta säilyi. Tulokset on huolellisesti raportoitu aikajärjestyksessä.

5.1 Terveydenhoitajaopiskelijoiden haastatteluiden tulokset

Haastatteluja tehtiin yhteensä viisi. Niistä kolme toteutettiin ryhmähaastatteluina, kaksi yksilöhaastatteluina. Kolme näistä oli videoyhteyden kautta tapahtuvia, ja kaksi haastattelua tehtiin oppilaitoksessa paikan päällä. Yhteensä aikaa haastatteluihin kului lyhyimmillään 23 minuuttia ja pisimmillään 57 minuuttia. Luonnollisesti yksittäisen opiskelijan haastattelut sujivat vauhdikkaammin kuin ryhmähaastattelut. Jokaisessa haastattelussa käsiteltiin samoja teemoja (liite 2).

5.1.1 Opiskelijan oman hyvinvoinnin edistämiseen vaikuttavia tekijöitä

Opiskelijoiden omaan hyvinvointiin ja sen edistämiseen liittyviä teemoja muodostui haastateluaineistosta seitsemän. Nämä teemat olivat työ, ennakkosuunnittelu, ryhmän tuki, lähiopetuspäivät, omavalintaiset metodit, opiskelun ulkopuoliset asiat ja itsensä voimavaraistaminen.

Työn teemaan sisältyivät aiheet läheisten ja työpaikan tuesta, opintovapaan hyödyntämisestä ja ansiotyötuntien rajoittamisesta. Verkko-opiskelumuodon valintaan usealla opiskelijalla oli vaikuttanut mahdollisuus opiskella työn ohessa ja ylipäättään opiskelun joustava yhdistäminen omaan elämäntilanteeseen. Haastatelluista opiskelijoista valtaosa kävi töissä opintojen ohessa, useammat jopa 100 prosentin työajalla. Monet kuvasivat verkko-opiskelumuotoa ainoaksi mahdollisuudeksi lähteä opiskelemaan. Osalla asiaan vaikutti eri paikkakunnalla tai maassa asuminen, perhe tai taloudelliset seikat. Verkko-opiskelu koettiin myös käytännöllisemmäksi muodoksi opiskella, ja sen koettiin olevan nykyaikaista. Opiskelijoita kiinnosti vapaus siitä, että voi itse valita milloin opiskelee ja välttyy oppilaitokseen kulkemiseen kuluvilta matkoilta ja ruuhkilta. Useat opiskelijat toivat esiin omaavansa aiemman tutkinnon ja verkko-painotteisen opiskelumuodon valintaa perusteltiin myös jo olemassa olevilla opiskelutaidoilla.

Opiskelijat katsoivat verkko-opiskelun mahdollistaman joustavuuden helpottavan työssäkäynnin ja opiskelun yhdistämistä. Työn ja opiskelun nähtiin tuovan toisilleen vastapainoa, työssä päässee irrottautumaan opiskeluasioista ja opiskellessa työasioista. Työssäkäynti oli useimmille lisäksi taloudellisesti tärkeää. Toisaalta työn ja opiskelun yhdistämisessä nähtiin myös haasteita, ja useammat opiskelijat olivat päätyneet vähentämään työtuntejaan tai jäämään ainakin osa-aikaisesti opintovapaalle. Eräs haastatelluista opiskelijoista toi esiin, että oli ennen opintojen alkua ajatellut, että opinnot onnistuisivat verkkomuotoisina työn ohella, mutta todennut verkko-opiskelun vievän yhtä paljon aikaa kuin perinteisempikin opiskelu. Hyvänä vaihtoehtona nähtiin, mikäli mahdollista, työn teon rajoittaminen monimuoto-opintojen rinnalla.

Opiskelun ohessa hoitoalalla työskentely nähtiin mielenkiintoisena. Opiskeltavia asioita on tällöin mahdollista peilata työssä, ja ymmärtää asioiden vaikutussuhteita. Työpaikalta saatava tuki opiskelulle koettiin merkityksellisenä. Erityisesti opiskelijoiden vastauksissa korostui läheisten tuki. Työn, opiskelun ja perheen yhdistäminen saattoi välillä tuntua opiskelijasta jopa hulluudelta, ja sen järkevyyttä opiskelija saattoi itse kyseenalaistaa. Perheen ja muiden läheisten kannustus nähtiin jaksamisen suhteen erittäin arvokkaana.

Ennakkosuunnittelun teema nosti esiin useita näkökulmia. Tällaisia olivat kalenterin ja oman aikataulutuksen tekeminen, suunnitelmallisuus, itsekuri ja tehtävien laajuuden arviointi. Myös riittävän ajan varaaminen opinnoille sekä tehtäväaaltoihin varautuminen ajanhallinnan puolelta nousivat esille. Parin ja pienryhmän löytäminen, joilla olisi samansuuntaiset tavoitteet,

nähtiin tärkeäksi. Ajoissa tekeminen, ennakointi, tiedon löytämisen ja etsimisen taito sekä henkilökohtaiseen oppimissuunnitelmaan tarkasti tutustuminen ja harkinta ylimääräisten kurs- sien ottamisesta olivat myös esille tulevia teemoja.

Opiskelun kuvattiin vievän todella paljon aikaa, joten jaksamisen ja oppimisen kannalta koet- tiin tärkeänä varata opinnoille riittävästi aikaa. Verkko-opiskelun nähtiin vaativan paljon omatoimisuutta ja organisoimisen taitoja. Kalenterin käyttöä, tai muuta itsenäisen aikataulut- tamisen keinoa, pidettiin ehdottoman tärkeänä. Tärkeänä pidettiin myös oman rytmin löytä- mistä opiskeluun ja omaan aikatauluun. Aikataulun tekemisen kuvattiin helpottavan kurssin työmäärän hahmottamista ja ennaltaehkäisevän tehtävien kasaantumista. Riittävän ajan va- raaminen opinnoille ja ajankäytön suunnitelmallisuus nousi esille kaikissa haastatteluissa.

Opiskelijat kuvasivat omia aikatauluttamisen tapojaan. Osa suunnitteli itsenäisen opiskelun tarkastikin, pyrkien mahdollistamaan sujuvan etenemisen päiväkohtaisesti. Toisille konkreet- tiseen aikatauluttamiseen riitti tehtävien palautuspäivien merkitseminen kalenteriin. Kurssien vaatimien tehtävien ylös kirjoittamisen nähtiin tuovan mielenrauhaa siitä, että opiskelijalla on tieto vaadituista tehtävistä muistissa eikä mikään ole mennyt häneltä epähuomiossa ohi. Stressinhallinnan kannalta hyödylliseksi koettiin myös se, että tehtävän tekemisen jälkeen sen merkitseminen tehdyksi osoitti konkreettisesti aikaansaamisen.

Tehtäviä kuvattiin tulevan ajoittain epätasaisella tahdilla. Välillä tehtävää on paljon, välillä niiden suhteen on taas hiljaisempaa. Tämän kuvattiin vaikuttavan myös omiin stressiaaltoihin. Kurssien eteneminen koettiin nopeaksi, ja se sai osan opiskelijoista välillä pohtimaan, ehtiikö sisäistää opittavaa asiaa riittävästi ennen kuin siirrytään jo seuraavaan. Opiskelijat toivatkin esiin priorisointia, ajankäytön arviointia ja päätöstä siitä, kuinka paljon käyttää aikaa mihin- kin kurssiin ja kuinka laajoja tehtäviä näihin tekee.

Itsekurin merkitystä korostettiin. Opiskelijat kuvasivat, että itsenäisesti opiskeltaessa tulee itse pitää huolta siitä, ettei tulisi tarkisteltua puhelimen viestejä, vietettyä aikaa sosiaali- sessa mediassa tai tehtyä kotitöitä silloin, kun pitäisi keskittyä opiskeluun. Kotona kuvattiin olevan paljon muuta houkuttelevaa tekemistä opiskelun sijaan, ja itsekurin tarpeen tällöin korostuvan. Tietynlaisen tehokkuuden koettiin myös olevan välttämätöntä, jotta aikaa jää myös opiskelun ulkopuoliselle elämälle.

Tiedon etsimisen ja löytämisen taitoa pidettiin ehdottomana verkkopainotteisessa opiske- lussa. Tässä korostunee monimuoto-opiskelun itsenäisemmän työskentelyn vaatimukset. Hy- vänä pidettiin sellaisen työparin tai pienryhmän löytämistä, jolla olisi samansuuntaiset tavoit- teet kuin opiskelijalla itsellään. Tämä ehkäisee opiskelijoiden mukaan lisästressin syntymistä siitä, että itseä tai muita pitäisi patistella pari- tai ryhmätöiden tekemiseen.

Mikäli opiskelijalla on aiempaa koulutustaustaa, suositeltiin tutkinnon opetussuunnitelmaan tutustumaan huolellisesti, jotta mahdolliset korvaavuudet ja aiempien opintojen hyväksi lukeminen tulisi huomattua. Ylimääräisten kurssien valitsemista osin harmiteltiin jälkepäin jakamisen näkökulmasta.

Omavalintaisten metodien teemoista esille nousivat vaihtelevat opiskelupaikat, kotoa pois lähteminen, ergonomia ja riittävästä tauosta huolehtiminen. Myös puhelimen käytön rajoittamista opiskeltaessa suositeltiin. Oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen, erilaisten opiskelutekniikoiden kokeileminen ja käyttäminen, opiskelun rytmittäminen omien resurssien mukaan sekä epäselvyyksissä muilta kysyminen nousivat myös tärkeiksi teemoiksi haastatte- luissa.

Itsenäinen opiskelu ja tiukka aikataulu vaatii opiskelijoiden mukaan työskentelyä silloin, kun opiskeluun on varattuna aikaa, oli ”opiskelumoodia” päällä tai ei. Tarvittaessa opiskelumoti- vaation koettiin olevan siis pakko saada päälle, ja osa opiskelijoista kuvasi eri opiskelupaikko- jen vaihtamisen auttavan tässä sekä työskentelyn monipuolisuudessa yleisestikin. Kotoa pois lähteminen koettiin joskus tehokkaammaksi itsenäisen opiskelun kannalta. Eri opiskelupaikat mahdollistavat parhaimmillaan myös paremman ergonomian, ja keittiön pöydän kuvattiin vaihtuneen kunnan työpöydän ääressä työskentelyyn sekä kahviloista seisomatyöpisteiden et- simiseen. Seisten työskentelyn joku opiskelija kuvasi olevan tehokkaampaa, toisen kohdalla selän kipeytyminen istumiseen taas vaikutti seisomatyöpisteen etsimiseen, kotioiloissa sen so- veltamiseen tai tunneilla tarpeeseen nousta ajoittain seisomaan.

Riittävien taukojen suunnitteleminen ja pitäminen itsenäisen opiskelun lomassa nähtiin to- della tärkeänä. Opiskelijat kuvasivatkin muistuttelevansa toisiaan taukojen pitämisestä. Use- ammat kuvasivat hyötyvänsä ulkoilusta itsenäistä opiskelua tauottaessaan. Tehtävien erilai- suus vaikutti siihen, että välillä toiset tehtävät koettiin haastavammiksi ja ne vaativat enem- män aikaa kuin toiset.

Opiskelijat kuvasivat erilaisia opiskelutapojaan ja -päiviään. Osa oli löytänyt itselleen toimi- vat opiskelutekniikat ja hyödynsivät niitä, osa koki opiskelutekniikoiden vaihtelemisen mielek- kääksi. Eri keinojen käyttämisen ja kokeilemisen kuvattiin toimivan välillä hyvin, välillä ei ol- lenkaan. Apuna käytettiin muun muassa post it -lappuja, to do -listoja, aktiivisen työskente- lyn ja tauon ennalta määrättyä rytmitystä, lukujärjestyksen tekemistä sekä puhelimen hiljen- tämistä ja sen näytön kääntämistä alaspäin. Osa pyrki opiskelemaan arki- ja aamupäiväpai- notteisesti, kun taas osalla opiskeluun käytettävä aika määrittyi sen mukaan, miten se työ- ja perhe-elämän mukaan mahdollistui. Illalla väsyneenä pienen hetken ajan työskentelemistä ei nähty tehokkaana ja hyödyllisenä, mutta se saattoi olla ainoa mahdollinen hetki opiskelulle.

Osa opiskelijoista koki itsenäisen opiskelun mahdollistavan tiedon etsimisen, tehtävien teke- misen ja oppimisen rytmittämisen tasaisempaan tahtiin. Pari- ja ryhmätöiden tekemistä

priorisointiin. Jaksamisen kannalta koettiin tärkeäksi opiskelun rytmittämistä oman tilanteensa, resurssiensa ja sen hetkisen jaksamisen mukaan. Tärkeänä koettiin, että epäselvissä asioissa tai kysymyksissä ei jäätäisi yksin tuskaillemaan asian kanssa, vaan muilta opiskelijoilta tai opettajilta kysyminen nähtiin hyödylliseksi oman tekemisen, siinä etenemisen ja niihin liittyvien tunteiden kannalta.

Haastatteluissa nousi esiin teemoja ryhmän tukeen liittyen. Nämä teemat olivat jaoteltavissa yhteydenpitoon muihin opiskelijoihin, vertaistukeen ja ryhmähengen luomiseen. Opiskelijaryhmän kuvattiin olevan todella hyvä, tiivis ja toisia auttava porukka. Opiskelijat kuvasivatkin opiskeluryhmänsä henkeä kaiken kaikkiaan hyväksi, ja katsoivat voivansa vaivattomasti toimia kenen tahansa toisen opiskelijan kanssa pari- tai ryhmätehtävissä esimerkiksi lähipäivissä. Ryhmän heterogeenisyys eri lähtökohtien, iän ja elämäntilanteiden suhteen koettiin rikkautena. Toisten kuulumisista oltiin kiinnostuneita.

Verkkopainotteisesti opiskelevien terveydenhoitajaopiskelijoiden ryhmän muodostumisen ja yhteydenpidon kannalta pidettiin erittäin hyvänä, että heille oli luotu jo opintojen alkaessa valmiiksi yhteinen sosiaalisen median Whatsapp-ryhmä. Myös tutoropiskelijan kuulumista Whatsapp-ryhmään pidettiin merkityksellisenä, ja tämän rooli oli korostunut varsinkin opintojen alkuvaiheessa. Lisäksi pienryhmätehtäviin muodostetut opiskelijaryhmät olivat luoneet pienryhmänsä yhteydenpitoon oman Whatsapp-ryhmänsä.

Whatsapp-ryhmän tärkeys nousi opiskelijoiden haastatteluissa esiin monella tavalla. Vertaistuki koettiin tärkeänä ja sitä koettiin löytyvän ryhmän avulla aina. Ryhmästä koettiin saatavan aina apua, jos sitä kokee tarvitsevansa. Ryhmässä opiskelijoiden mukaan jaetaan asioita, saadaan ja annetaan neuvoja ja apua, tsempataan toinen toista, pohditaan asioita yhdessä sekä päästellään höyryjä. Opiskelijat kuvasivatkin laittavansa herkästi ensin viestin Whatsapp-ryhmään ennen kuin opettajallekaan, sillä tiedon koettiin kulkevan sitä kautta nopeammin. Ryhmästä koettiin saavan paljon myös sellaista tietoa, jota ei olisi itse osannut kysyäkään. Opiskelijoiden tiedon jakamisen koettiin olevan avuliasta. Omat tiedot jaettiin mielellään toisten opiskelijoiden kanssa, toiveena että muutkin pääsevät näistä hyötymään sen sijaan, että saatujen tietojen koettaisiin olevan jokaisen omia.

Ryhmän tärkeys korostuu opiskelijoiden mukaan maantieteellisten etäisyyksien ja toisten harvoin näkemisen vuoksi. Yhteyttä muihin opiskelijoihin kuvattiin pidettävän pääosin Whatsapp-sovelluksen välityksellä, harvemmin puhelinoitoilla. Yhteenkuuluvuuden tunteen merkitys korostui samassa tilanteessa olevilla. Ryhmästä koettiin saatavan paljon tukea. Opiskelijat kuvasivat ryhmään laitettavan myös melko vapaamuotoisiakin viestejä. Osa opiskelijoista kertoi ystäväystyneensä ja jakavansa opiskelutoverin kanssa paljon muitakin kuin opiskeluun liittyviä asioita. Opiskelijat kuvasivat, että Whatsapp-ryhmän ansiosta heidän ei tarvitse olla opiskeluasioiden kanssa yksin, vaikka kotona puurtaminen olisi yksinäistä. Ryhmässä on opiskelijoiden

mukaan mahdollista välillä huomata, ettei olekaan ainoa, joka kokee olevansa jostain asiasta vähän ”pihalla”, tämä antaa vertaistukea.

Pienryhmätyöt koettiin motivoivina, ”kun tietää, että on toisen kanssa siinä”. Osa opiskelijoista kuvasikin haluavansa tehdä pienryhmätehtävät erityisen hyvin, sillä he kokivat olevansa vastuussa myös toisten oppimisesta. Vaikka kuvattiin, että pari- ja ryhmätöitä voidaan tehdä kenen opiskelijan kanssa tahansa, kuvattiin myös, että työskentelyyn, ryhmän henkeen ja sen toimivuuteen vaikuttavaa se, kenen kanssa ryhmätöitä tehdään. Toisaalta ryhmätyöt koettiin myös kuormittavina ja niitä toivottiin vähemmän.

Lähiopetuspäivien teemat nostivat esiin aiheet lähiopetuspäivien ”tykitykseen” varautumisesta ja riittävästä palautumisesta lähiopetuspäivien jälkeen. Lähiopetuspäivien koettiin elävöittävän itsenäistä opiskelua. Opiskelun kannalta lähipäivien kuvattiin olevan hyvin tiiviitä ja ”täynnä tykitystä”. Niinpä niihin koettiin olevan hyväksi valmistautua hyvin etukäteen. Myös riittävästä palautumisesta huolehtiminen lähipäivien jälkeen koettiin tärkeäksi, ja useampi opiskelija kuvasi tarvitsevänsä palautumispäivän lähipäivien jälkeen. Lähipäivien jälkeen kuvattiin väsymystä, mutta myös voimaantumista yhteishengestä. Toisaalta huomattiin, ettei lähipäivien aikana ole ehtinyt tehdä tehtäviä, joten tämä täytyy huomioida kyseisen viikon opiskeluaikataulussa muuten. Ryhmän hyvän hengen vuoksi lähiopetuspäiviin koettiin olevan kiva tulla, opiskelijat kokivat mukavana nähdä muita opiskelijoita pitkästä ajasta. Lähipäivissä koettiin olevan hyvä tunnelma opiskelijoiden kesken.

Opiskelun ulkopuolisia asioita käsittelevät teemat tuottivat paljon sisältöä. Ne sisälsivät rentoutumisen ja muun elämän aikatauluttaminen kalenteriin, tasapainon opiskelun ja riittävän vapaa-ajan välillä sekä harrastukset. Elämäntavat, kuten tasapainoinen syöminen, nukkuminen, ulkoilu ja riittävä liikkuminen, sekä aika ystäville, perheelle, kulttuurille ja luonnolle olivat myös tärkeiksi nousevia aiheita.

Oman aikataulun tekemisessä on opiskelijoiden mukaan tärkeää huomioida myös opiskelun ulkopuolisen elämän ja rentoutumisen mahdollistuminen. Ajatuksiin kaivattiin välillä jotain ihan muuta kuin opiskelua. Perhe-elämälle ja omalle vapaa-ajalle opiskelun ulkopuolella koettiin todella tärkeäksi varata riittävästi aikaa. Tasapainon löytämistä ei pidetty kuitenkaan helpona, sillä aina olisi jokin tehtävä odottamassa. Palautumisen tarve kuitenkin tunnistettiin, ja harrastusten, kulttuurin, luonnon sekä läheisten huomattiin antavan voimia. Verkkoaluentojen koettiin ajoittain mahdollistavan jopa harrastuksen yhdistämisen opiskeluun esimerkiksi käsityöharrastuksen osalta.

Koska istumista ja paikallaan oloa tietokoneen ääressä tulee itsenäisesti opiskellessa paljon, kaipasi moni vastapainoksi liikuntaa ja fyysisestä kunnosta huolenpitämistä. Yleistä hyvinvointia edistäväksi nähtiin riittävään nukkumiseen, tasapainoiseen liikkumiseen, ulkoiluun ja

pyrkimykseen syödä hyvin panostaminen. Osa opiskelijoista kuvasi ajoittain stressin vaikuttavan nukkumiseensa.

Itsensä voimavaraistamisen teemaan sisältyi opiskelijoiden ajatuksia myönteisestä asenteesta, uuden oppimisesta voimavarana, itsensä motivoinnista verkko-opiskelun etuja arvostamalla sekä armollisuudesta itseään kohtaan. Erilaisuuden hyväksyminen ja itsensä tunteminen nousivat myös aiheina esille tähän teemaan liittyen.

Opiskelua itsessään pidettiin myös jaksamisen lähteenä. Uusien asioiden oppimista ja merkitysten oivaltamista pidettiin voimaannuttavana ja kiinnostavana. Opiskelun kuvattiin tuntuvan myös mieluisalta, ja sen vuoksi oltiin valmiita matkustamaan oppilaitospaikkakunnalle kuu-kausittain. Elämäntilanteen nähtiin olevan väliaikainen, opiskelua jankin täyttä elämää ja oman motivaation erilainen kuin aiemmissa opiskeluissa. Opiskelun koettiin olevan itseä varten ja tavoitteena oli tulla hyväksi ammattilaiseksi.

Kiitollisuutta koettiin siitä, että tällainen opiskelumuoto on mahdollinen ja että on itse pääsyt opiskelemaan. Yksinäiseen puurtamiseen oli ennalta varauduttukin, mutta oman tilanteen vuoksi tämä opiskelumuoto oli kuitenkin haluttu valita. Opiskelijat toivat esiin verkkopainotteisen opiskelun etuja, esimerkiksi vapautta opiskella silloin kun inspiraatio iskee, vaikka keskellä yötä. Esiin tuotiin myös onnellisuutta siitä, ettei aamuisin tarvitse lähteä matkustamaan mihinkään, vaan ”voi opiskella esimerkiksi aamutakissa”.

Tehtävää kuvattiin olevan valtavat määrät, ja tärkeänä jaksamisen kannalta koettiin itse-tuntemus siitä, milloin on tarpeen höllentää ja olla tekemättä mitään. Osa opiskelijoista kuvasi kunnianhimoaan ja täydellisyyden tavoitteluaan ja painottivat armollisuutta itseä kohtaan. Opiskelijoiden välillä nähtiin olevan eroja tehtävien tekemisen ja oppimisen nopeudessa, ja aiemman osaamisen nähtiin olevan vaihtelevaa johtuen eri koulutustaustoista. Erilaisuuden hyväksyminen ja vertailun välttäminen muihin opiskelijoihin nähtiin hyväksi omasta jaksamisesta huolehdittaessa. Onnistumisten, hyvien arvosanojen ja hyvän palautteen saaminen työharjoittelusta koettiin auttavan jaksamisessa, motivoivan ja antavan uskoa siihen, että on valinnut oikean alan ja tulee selviämään opinnoista.

5.1.2 Opettajien mahdollisuudet opiskelijan hyvinvoinnin edistämiseen

Opintojen alkua kuvattiin sekavaksi. Opiskelijat kokivat saaneensa ensimmäisinä päivinä paljon tietoa lyhyessä ajassa, lisäksi omaksuttavana oli eri järjestelmiä. Opiskelijat kokivat, että verkkoalustoja on liian paljon, ja he olisivat toivoneet enemmän aikaa opiskeluun ja eri järjestelmiin tottumiseen. Opiskelijat kuvasivat, että opintojen alkuun liittyvien asioiden suhteen olisi opetuksen järjestäjän hyödyllistä käyttää tarkkaa harkintaa. Kaikki ylimääräinen kannattaisi heidän mukaansa jättää myöhempään ajankohtaan.

Ensimmäisinä lähiopetuspäivinä opiskelijoille oli annettu opintojen rakenteeseen ja vapaavaihtotaisten kurssien valitsemiseen liittyvä paperinen tiedote, joka oli silloin tuntunut turhalta. Tiedontarve näihin opiskelijoilla oli noussut vasta myöhemmin, ja tuolloin ohjausta olisikin kaivattu konkreettisesti. Osalla opiskelijoista oli toiveena jo tässä vaiheessa opintojen jouduttaminen. Sen vaatimien toimien osalta toivottiin yksinkertaisia ohjeita siitä, mitä tulisi huomioida jo ensimmäisen opiskeluvuoden aikana.

Tutoropettajan merkitys koettiin tärkeäksi etenkin opintojen alkuvaiheessa. Tutoropettajalta toivottiin enemmän ohjausta ja tietoa, sekä aluksi järjestelmällisempää tukea etenemiseen ja opintosuunnitelmien tekemiseen. Toisaalta tutoropettajan koettiin olevan tavoitettavissa tarvittaessa. Tutoroinnin kehittämiseen opiskelijat ehdottivat esimerkiksi säännöllisin väliajoin toteutuvaa tutor-ryhmäohjausta verkkoympäristössä, johon halukkaat voisivat osallistua. Opiskelijat kuvasivat vuorovaikutuksen muiden opiskelijoiden kanssa mahdollisesti herättävän itselle kysymyksiä, joita ei tulisi muuten huomanneeksi kysyä tutoropettajalta.

Teemoja siitä, miten opettajat voisivat tukea opiskelijan hyvinvoinnin edistämistä, muotoutui neljä. Näihin teemat olivat verkko-opetus, ryhmätyöt, lähiopetuspäivät ja opettajien yhteiset käytännöt. Verkko-opetuksen teema sisälsi toimivat linkit ja materiaalit, selkeän tiedon luennon nauhoittamisesta, verkkoluentojen materiaalin saamisen tutustuttavaksi etukäteen ja opettajan kasvojen näkymisen verkkotunneilla. Verkossa tapahtuvaan opetukseen toivottiin enemmän vuorovaikutteisuutta. Verkkotehtävissä opiskelijat toivoivat opettajan äänen kuulemista, sekä case-tyyppisiä tehtäviä myös verkkotehtäviksi. Opettajan tekemää materiaalia olisi toivottu enemmän. Läsnaoloon velvoittavat päivämäärät haluttiin tietoon hyvissä ajoin.

Opiskelumateriaalin osalta toivottiin sitä, että opettaja olisi ennen opiskelijoille julkaisua tarkistanut niiden toimivuuden. Opiskelijat olivat kohdanneet usein toimimattomia linkkejä sekä tiedostoja, joita eivät saaneet avattua. Opiskelijat kuvasivat opiskeluun varatun ajan olevan tiivistä, ja kokivat hyvän opiskeluajan kulumista epäolennaiseen, kun aika kului toimimattomasta materiaalista ilmoittamiseen. Materiaalin toimimattomuus saattoi myös estää opiskelijaa tekemästä sille päivälle suunnittelemaansa tehtävää ja aiheuttaa näin paineita ajankäytölle.

Opiskelijat kuvasivat, että he joutuivat käyttämään melko paljon aikaa siihen, että ilmoittavat opettajalle, etteivät näiden materiaalit toimi ja toisaalta odottamaan milloin opettaja huomaa viestin ja saa materiaalin toimimaan. Tämän odottamisen katsottiin sotkevan opiskelijoiden omaa opiskeluaikataulua. Joskus opiskelijat olivatkin päätyneet pakon edessä etsimään vastaavaa tietoa muualta tai selvittämään itse, löytyisikö materiaali toimivana muuta kautta. Tämän kuvattiin vievän paljon aikaa ja tuntuvan turhalta, koska asia liittyi opettajan julkaisemaan, toimimattomaan linkkiin tai materiaaliin. Opiskelijat kuvasivat tärkeämmäksi

keskittyä siihen, että oman alan tieto tulisi opittua, kuin että opiskeluajasta käytettäisiin valtaosa tämän tiedon löytämiseen jostain.

Yksittäiset opiskelijat toivat esiin, että ylipäättään tiedon etsimiseen ja löytämiseen odotettiin käytettävän turhan paljon aikaa pienissäkin tehtävissä. Osa koki, että opiskelijoiden oletettiin tietävän ja osaavan opeteltavia asioita jo ennalta. Kurssimateriaalien kuvattiin olevan vaihtelevia. Joskus materiaalina oli vain tietty kirja, sähköinen materiaali tai Youtube-videoita. Kuvattiin ajoittaista kokemusta jopa siitä, että opiskelu tuntui kirjekurssilta. Opettajien tekemää materiaalia ja nauhoitettuja verkkoluentoja toivottiin enemmän.

Joskus kurssimateriaaleihin oli jäänyt aiempien vuosien vuosilukuja, jotka herättivät opiskelijoissa paitsi hämmennystä oikeasta palautuspäivästä myös ajatusta siitä, että opettaja olisi vain mekaanisesti siirtänyt aiemmat materiaalinsa uudelle kurssille tarkistamatta niiden soveltuvuutta. Tämän epäiltiin johtuvan opettajien omista aikataulupaineista ja sitä ymmärrettiinkin, mutta samalla tuotiin esiin, että opiskelijoiden suuntaan nämä virheet näkyvät ja vaikuttavat heidän opiskelunsa laatuun.

Verkkoluentojen materiaaleja toivottiin saatavan etukäteen, jotta se mahdollistaisi asiaan tutustumisen jo ennalta sekä mahdollisten kysymysten heräämisen. Luentojen koettiin olevan melko kiivastahtisia ja opettajan yksinpuhelua, sillä opiskelijoilla ei ilman ennakkomateriaalia heti herännyt kysymyksiä. Toisaalta joidenkin opettajien toiminnasta oli välittynyt myös tunne, ettei kysymyksiä ja vuorovaikutusta luennoille toivottukaan opettajan puolelta.

Jotkut kokivat hyvänä, että näkisivät opettajan kasvot myös verkkoluennoilla. Pelkän opettajan esityksen katsominen tuntui puuduttavalta, ja asiat jäivät paremmin mieleen, kun oli mahdollisuus nähdä ihminen, joka asiasta puhui ja miten hän siitä kertoi. Verkkoluennoilla kuvattiin usein toistuvan samat kysymykset usean opiskelijan toimesta siitä, nauhoitetaanko luento ja saavatko opiskelijat luennon materiaalit käyttöönsä. Hyvänä koettiin, että verkkoluennon yhteydessä olisi aina selkeästi tieto siitä, nauhoitetaanko luento ja onko materiaali saatavissa jälkepäin. Mikäli luennoilla ei ollut vuorovaikutusta, koettiin että opiskelijan kannalta ei ole merkitystä sillä, katsooko hän luentoa tallennettuna nauhoitteena vai tapahtuuko se reaaliajassa. Joillain tietyn kurssin luennoilla opiskelijat olivat huomanneet, ettei reaaliaikaista luentoa seurannut enää kurssin loppupuolella kuin pieni osa niistä opiskelijoista, jotka olivat olleet verkkoluennoilla kurssin alussa.

Tekniikan kuvattiin toimineen pääosin, mutta kokemuksia oli myös verkko-oppituntien teknisistä vaikeuksista. Jotta ääni ei kiertäisi, oli todettu hyväksi käytännöksi se, että mikrofoni pidetään omalla koneella päällä vain oman puheenvuoron aikana. Tämän koettiin vaikuttavan verkko-oppituntien vuorovaikutukseen, ja osa opiskelijoista kuvasikin kokemusta siitä, että oman puheenvuoron tai esityksen aikana tuntui siltä kuin esittäisi monologia eikä tullut tunnetta siitä, että joku varmasti häntä kuuntelisi. Kun toisten esityksiä oli mahdollista

kommentoida, kuvasivat jotkut opiskelijat tilanteiden olevan aika hiljaisia, lähinnä tiettyjen ihmisten saattaessa kommentoida jotakin. Hyvänä nähtiin, että ruudulle välähtävä nimi olisi tuttu muutenkin kuin vain nimenä ruudulla.

Case-tyyppiset tehtävät koettiin oppimisen kannalta mielekkäinä. Niitä toivottiin myös verkotehtäviksi. Itsenäistä opiskelua kuvattiin ajoittain yksinäiseksi puurtamiseksi, ja välillä osa opiskelijoista kaipasi kuulevansa opettajan ääntä.

Työnteon ja opiskelun yhdistäminen vaatii opiskelijoilta ennakkointia esimerkiksi työvuorotöiden suhteen. Opiskelijat toivoivat, että heillä olisi hyvissä ajoin tieto siitä, jos lähipäivien lisäksi on pakollista läsnäoloa vaativia luentoja tai tenttejä. Opiskelijan näkökulmasta tuntui epäreilulta, jos pakolliseen verkkoluento-osallistuminen estyi siksi, ettei tämä saanut työvuoroaan enää lähellä ajankohtaa vaihdettua ja joutui tekemään poissaolonsa korvaamiseksi jonkun ylimääräisen tehtävän. Pahimmillaan läsnäoloa vaativien tenttien kuvattiin kasautuvan siksi, että suunniteltua työvuoroa ei saanut enää viime hetkellä vaihdettua ja työvuoro oli mentävä tentistä huolimatta tekemään. Mahdollisten lomapäivien tai matkojen ajankohtia olttiin valmiita muuttamaan, mikäli tieto läsnäoloa velvoittavasta päivämäärästä vain olisi riittävän ajoissa tiedossa. Toisaalta osa opiskelijoista toivoi, että kaikki läsnäoloa vaativat luennot, tentit ja tapahtumat olisivat sijoitettuna lähiopetuspäiviin.

Ryhmätöiden teemasta esiin nousi toive, että ryhmätöinä tehtäisiin mieluummin videotöitä, pohdintoja ja keskusteluja kuin tutkielmia. Myös Zoom-ohjelman kautta tulevia verkko-oppituntien pienryhmätehtävien tehtävänantoja toivottiin etukäteen saataviksi. Pienryhmien kokoonpanot herättivät mielipiteitä, ja opiskelijoiden kokemukset pienryhmäjoista vaihtelivat. Osa toivoi, että jako pienryhmiin olisi tehty heti opintojen alkuvaiheessa, kuten toiseen tutkintoon tähtäävällä opiskelijaryhmällä. Toisaalta pidettiin hyvänä, että opiskelijat pääsisivät itse vaikuttamaan pienryhmiin jakautumiseen.

Ryhmätehtävien koettiin sitouttavan opiskeluun ja vievän asiantuntijuutta eteenpäin, vaikka ne myös kuormittivat. Pienryhmien muodostaminen nähtiin hyvänä verrattuna siihen, että opintoja olisi tehty vain itsenäisesti. Osa opiskelijoista toi esiin pienryhmien kokoonpanojen vaihtelemisen olevan hyvä asia ja tuntuvan mukavalta, kun on mahdollista työskennellä kenen kanssa vaan. Toisaalta ryhmätöiden tekeminen verkkopainotteisesti tuntui haastavalta erityisesti aikataulujen yhteensovittamisen kannalta, ja osa opiskelijoista toivoikin, ettei niitä olisi niin paljon. Paineita saattoi aiheuttaa työpäivän jälkeen pienryhmän Whatsapp-ryhmässä nähtävissä olevat lukuisat viestit, jos opiskelijalla itsellään ei tuona päivänä ollut lainkaan mahdollisuutta paneutua ryhmätyöhön.

Ryhmätyöskentelyyn toivottiin tutkielmien sijaan pohdintoja ja yhteisiä keskusteluja, joista tehtäisiin sitten esimerkiksi yhteenveto. Raporttien kirjoittaminen ryhmätyöskentelynä koettiin turhauttavana. Jotkut opiskelijoista toivoivat mieluummin videoryhmätöitä. Ryhmätöiden

tehtävänannot toivottiin saatavan mieluummin etukäteen kuin verkko-oppitunnin aikana, jolloin aikaa työn tekemiseen oli yleensä vähän ja ryhmän jäsenten työt jakaantuvat herkästi häntäiseen tekemiseen eikä keskustelulle jäänyt aikaa. Tehtävänannon saaminen etukäteen antaisi opiskelijoiden mukaan tilaisuuden valmistautua yhteiseen tekemiseen etukäteen.

Kuten aiemmin on kuvattu, opiskelijat kokivat ryhmähengen ja vertaistuen hyväksi ja tärkeäksi. Ryhmäytymisen koettiin tapahtuneen luontaisesti, omien ihmissuhdetaitojen, elämäntapa-
kemusten, ihmisten kohtaamisen ja erilaisuuden hyväksymisen avulla. Ryhmässä nähtiin olevan hyviä tyyppisiä, ja harvoin näkemisen koettiin voivan jopa parantaa yhteishenkeä. Ryhmäytymisen ja yhteenkuuluvuuden tunteen edistämiseen ei juuri tuotu esiin toiveita opettajalle. Esiin tuli yksittäisiä toiveita opintojen alkuun tutustumisen edistämisestä esimerkiksi vapaamuotoisemman yhteisen tekemisen kautta, mutta todettiin myös, etteivät kaikki opiskelijat tällaista välttämättä kaipaa. Pienryhmällä tai työparilla nähtiin olevan hyödyllistä olla samansuuntaiset tavoitteet, mutta sen ratkaiseminen, miten muutamissa lähipäivissä tällaisen löytää, ei ollut itsestään selvää.

Lähiopetuspäivien teema sisälsi toiveen saada ennen lähipäiviä tutustuttavan materiaalin opiskelijoiden käyttöön hyvissä ajoin, toiveen lähipäivien huolellisesta suunnittelusta sekä riittävästä palautumisesta lähipäivien jälkeen. Opettajilta toivottiin arvostavaa käyttäytymistä ja asennetta sekä asiallista palautetta ja kannustusta. Kiireen tuntuun vaikuttamista lähiopetuspäivissä toivottiin, samoin työpajoihin selkeitä ohjeita, riittävästä ajankäytöstä, riittävästi opettajia ja jouhevia työskentelypisteitä.

Lähiopetuspäiviä kuvattiin hedelmällisiksi, ei ainoastaan opiskelutovereiden tapaamisen kannalta vaan myös siksi, että opettajat ovat konkreettisesti läsnä. Päivien koettiin elävöittävän asioita, joita on opiskeltu itsenäisesti. Lähiopetus myös mahdollisti opettajilta suoraan kysymisen, ja opiskelijat kokivat saavansa tiivistyksen siitä, mikä opiskeltavissa aiheissa on tärkeintä. Lähiopetuksessa kuvattiin olevan erilainen energia kuin esimerkiksi verkkoluentoa seurattaessa. Opiskeluryhmästä kuvattiin saatavan voimaa, ja toisten tapaamisen ja jutteleminen tuntuvan ihanalta. Toisaalta opiskelijat kuvasivat lähipäivien intensiivisen aikataulun jäljiltä olevansa usein todella väsyneitä ja tarvitsevana palautumispäivän tai -päiviä näiden jälkeen. Lähipäivien kuvattiin olevan tiiviitä ja sisältävän usein vain hetken ruokataulun. Opiskelun alussa opiskelijoilla oli kokemuksia siitä, että lähipäivien aikataulut olivat olleet niin intensiivisiä, ettei taukoja ollut oikeastaan ollenkaan, ja oli tunne siitä, ettei ehtinyt käydä edes wc-käynnillä. Viimeisimmissä lähipäivissä aikataulujen ei koettu kuitenkaan enää olevan yhtä täynnä. Mikäli työpaja ei ollutkaan toiminut kuten opettaja oli ajatellut, saattoi aikataulu venyä myös ruokataululle.

Lähipäiviltä toivottiin saatavan tunne siitä, että niihin on panostettu, kun opiskelija tulee paikan päälle. Opettajilla koettiin olevan kova kiire opettavien asioiden läpikäymiseen

lähipäivissä. Joskus opettajan itsensä kuvattiin vaikuttavan olevan stressitilassa, jolloin hän puhui nopeasti ja vilautteli esityksen dioja vauhdilla hyppien niitä paljon yli, vain tärkeimmät asiat esiin nostaen. Opiskelijat kuvasivat välillä mieltävänsä, jääkö heiltä jotain oleellista oppimatta opettajien kovan kiireen vuoksi.

Työpajat koettiin hyödyllisiksi ja mielenkiintoisiksi, mutta rankemmiksi kuin luentotyypiset opiskelutilanteet. Toiset opiskelijat nauttivat siitä, että lähipäivissä olisi myös luentoja, toiset kokivat ne turhana, koska kokivat, että niitä he voivat seurata verkonkin välityksellä. Käytännön ja kädentaitojen harjoittelua arvostettiin erityisesti, ja siihen toivottiin riittävästi aikaa. Perinteisemmässä opiskelumuodossa lähiovetuspainotteisesti arveltiin ehkä olevan rauhallisempi tahti ja mahdollisuus käyttää enemmän aikaa käytännön taitojen harjoitteluun.

Työpajojen suhteen toivottiin, että niissä olisi selkeät ohjeet siitä, mitä opiskelijoiden on tarkoitus harjoitella, ja että pisteet olisi suunniteltu jouhevasti. Riittävän ajan varaaminen työpajojen harjoituksille koettiin hyvin tärkeäksi. Joillain opiskelijoilla oli kokemuksia siitä, että he eivät olleet ehtineet käydä kaikissa pisteissä. Toisaalta opiskelijat kuvasivat, että työpajojen toimivuudessa oli jo tapahtunut kehitystä. Opiskelijat toivoivat myös, että työpajoissa olisi riittävästi opettajaresurssia varmistamassa, että jokaisella opiskelijalla olisi mahdollista saavuttaa työpajoissa tavoiteltavaa osaamista ja pisteet saataisiin toimimaan jouhevasti. Työpajojen tehtäviltä toivottiin mielekkyyttä. Opiskelijat kuvasivat kokevansa turhauttavina sellaiset lähiovetuspäivien tehtävät, joita he voisivat tehdä kotona myös itsenäisesti. Tällöin kuvattiin myös pettymystä lähiovetuspäivän antiin. He kuvasivat kokemusta ajan hukkaan menemisestä, ja olisivat mieluummin harjoitelleet asioita, joita ei voi yksin harjoitella, kuten esimerkiksi jotain käytännön taitoa useamman kerran.

Lähiovetuspäivä koettiin myös stressaavammaksi päiväksi kuin verkko-opiskelupäivä, johtuen mahdollisesta tenttipäivästä ja kovasta etenemisivauhdista. Opiskelijat toivat esiin, että lähiovetuspäiviin on syytä valmistautua itse huolellisesti, jotta tietää mistä puhutaan ja mitä ollaan tekemässä. Silti asioiden sisäistäminen nopealla aikataululla tuntui välillä haastavalta. Usein peräkkäisten lähipäivien jälkimmäiselle päivälle oli vielä tehtävää, tuli materiaalia tutustuttavaksi tai opiskelijan täytyi valmistautua tenttiin. Opettajilta toivottiinkin lähipäiviä varten tutustuttavaa materiaalia opiskelijoiden käyttöön hyvissä ajoin, jotta niihin olisi aikaa ja energiaa tutustua.

Opettajilta toivottiin työpajoissa rauhallisuutta ja kannustavaa asennetta kädentaitojen harjoittelun tuntuessa opiskelijoista usein ensimmäisillä kerroilla todella jännittäviltä ja pelottaviltakin. Yksittäisen opettajan koettiin ohjanneen opiskelijoiden pelkoa lietsoen, ja osalla opiskelijoista oli kokemusta siitä, että kaikki mitä he kyseisen opettajan ohjauksessa tekivät, tekivät he jollain tavalla väärin. Opiskelijat kokivat hyötyvänsä ennemminkin rauhallisesta neuvomisesta ja uskon luomisesta oppimiseen. Opettajan käytöksen kuvattiin muuttuneen

toivotumpaan suuntaan opiskelijoiden annettua kokemuksistaan tälle palautetta. Yleisesti opettajilta toivottiin lähipäivissä positiivista lähestymistapaa opiskelijoiden oppimiseen virheiden alleviivaamisen sijaan. Oikeutetusti opiskelijat kuvasivat, ettei asioita voi osata etukäteen, jos niitä ei ole harjoitellut aiemmin ja virheiden korostaminen, varsinkin muiden opiskelijoiden kuullen, voi lannistaa yrittämistä. Opiskelijat pohtivat myös, voiko opettajan tällainen käytös johtua tämän omasta työpaineestaan saada opiskelijat oppimaan tarvittavat asiat riittävän hyvin lyhyessä ajassa.

Hyvänä pidettiin sitä, että jo hakuvaiheessa opiskelijalla oli tieto siitä, kuinka usein lähipäiviä alkavien opintojen aikana on. Myös lähiopetuspäivien sijoittumista peräkkäisiksi päiviksi toivottiin erityisesti kauempaa matkustaessa. Jotkut haastateltavat kuvasivat lähiopetuspäivien tai muihin läsnäoloa velvoittaviin päivien ajankohtiin tulleiden muutosten haastaneen omaa tilannettaan, erityisesti työn ja opiskelun yhdistämistä. Myös jo varattujen matkalippujen ja majoitusten suhteen muutokset aiheuttivat opiskelijalle harmittavaa lisätyötä.

Opettajien yhteisten käytäntöjen teema nosti paljon aiheita esille. Tällaisia olivat selkeät tehtävänannot, selkeä aikataulutus opintojakson tehtävistä, selkeä tietoa opiskelijalle miten opettajan tavoittaa sekä saapuneisiin viesteihin ja kysymyksiin vastaaminen. Samanlaajuisten opintojaksojen työmäärien yhtenäistämistä toivottiin, samoin tehtävien jakamisen mahdollistamista ja työkirjojen avaamista verkko-oppimisympäristöön jo ennen jakson alkua. Opiskelu muodosta riippumatta verkko-opiskelijat toivoivat tasa-arvoista kohtelua sekä realistista aikataulua tehtävissä ja muiden opintojaksojen työmäärän huomioimista. Palautetta kaivattiin yksilötasolla laajemmin kuin numerona. Myös videoprojekteihin työkaluja, ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästämiseen, vinkkejä jaksamisesta huolehtimiseen sekä joustavuutta toivottiin opettajilta.

Jokaisen opettajan katsottiin olevan omalla tavallaan hyvä, mutta opettajilta toivottiin yhteisempiä käytäntöjä ja tiimipelaamista. Opettajilla koettiin olevan erilaiset, omanlaisensa tyyliä tehtävien laittamiseen, asioista informoimiseen ja siitä, mistä tarvittavat tiedot kurssin osalta löytyvät. Välillä tehtäviä löytyi lisää yllättävästi välilehdiltä tai tiedostoista, joita opiskelija ei ollut aluksi huomannut. Verkkoalustat mahdollistavat kysymysten laittamisen yleisesti, mutta opiskelijoilla oli kokemuksia, että kysymyksiin ei vastattu tai niihin vastaamisessa kesti huomattavan paljon aikaa. Opiskelijat kokivat kuitenkin, että yhteyden opettajaan joi-tenkin saisi, jos olisi jokin konkreettinen hätä tai ongelma. Verkkoalustojen ei koettu olevan tarkoitettu nopeaan reagointiin, ja niitä koettiin olevan turhan paljon. Optima-verkkoalustaa pidettiin sekavana, mutta opiskelijat olivat tietoisia, että se on vaihtumassa.

Opiskelijoille ei ole aina selvää, miten opettajan tavoittaa ja mistä kautta kukin opettaja toivoo häntä tarvittaessa lähestyttävän. Myös tästä syystä koettiin ajoittain kestävän, että omaan kysymykseensä saa vastauksen. Joskus opiskelija jätti yhteydenoton opettajaan

tekemättä, vaikka tunsii siihen tarvetta, koska yhteydenoton tapa oli epäselvä ja vastauksen saamisen oletettiin sen vuoksi kestävän. Verkko-opiskelussa tuleekin huomioida se, että opiskelijoilla ei ole yhtä luontevasti opettajan kohtaamisia kuin lähiopetuksessa. Helpottavana koettaisiin, että oppilaitoksella olisi yksi selkeä käytäntö siitä, miten ja mitä kautta opettajaan oltaisiin yhteydessä ja käytännön toivottiin olevan yhtenäinen kaikilla opettajilla. Tämän koettiin säästävän opiskelijan aikaa itse opiskeltaviin asioihin.

Opettajilta ei koettu odotettavan varsinaisesti tukea jaksamiseen, mutta opettajien puolelta nähtiin omaa jaksamista tukevana, mikäli opettajien ja kurssien systeemit olisivat selkeitä ja johdonmukaisia. Tehtävänantojen toivottiin olevan selkeitä ja kuvaavia, jotta opiskelijan ei tarvitsisi arvuutella minkälaista ja minkä laajuista vastausta tältä odotetaan. Myös kurssin aikataulun toivottiin olevan selkeä ja hyvänä oli koettu tietystä kurssista saatu konkreettinen aikataulu ja ohjeet etenemisestä.

Opiskelijat kuvasivat, että joissain tehtävissä tuntui olevan aikataulullisesti liiankin tiukka tahti, ja opettajien suhtautuminen saattoi tuntua kuin tämän kurssin tehtävät olisivat opiskelijoiden ainoat. Riittämättömyyden tunnetta korosti, jos usean opettajan suhtautuminen tuntui samanlaiselta. Toisaalta opiskelijoilla oli myös kokemusta siitä, että opettajat ymmärtävät, että opiskelijoilla tulee tehtäviä useammilta kursseilta, ja joustavuus tarvittaessa esimerkiksi tehtävien palautuspäivissä tuki opiskelijoiden jaksamista.

Opintojaksojen ei katsottu työmääriltään aina vastaavan niistä kertyviä opintopisteitä, ja työmäärissä oli isoja eroja kurssikohtaisesti. Toki työmäärän myös nähtiin olevan yksilöllistä omaan osaamiseen ja vastaamisen laajuuteen liittyen. Opiskelijat pitivät hyvänä sitä, että joissain tehtävissä opettajalta oli tullut ohjeita jakaa työtaakkaa opiskelijoiden kesken. Myös toisten opiskelijoiden tehtävien lukemisesta koettiin olleen hyötyä myös omaan opiskeluun.

Saatus palautetta omasta oppimisesta pidettiin riittämättömänä. Pelkän numeroarvioinnin ei katsottu kehittävän omaa osaamista, kun tentin jälkeen opiskelijalle jäi epäselväksi missä hän oli tehnyt virheitä, ja mitkä asiat olivat pisteitä laskeneet. Palautetta toivottiin henkilökohtaisella tasolla, kun nyt sitä opiskelijoiden mukaan sai vain erikseen kysymällä ja silloinkin sen katsottiin olevan jotenkin yleismaailmallista ja laajalla tasolla annettua.

Projekteihin kuvattiin liittyvän paljon videointia, mikä koettiin mielenkiintoisena ja mukavana. Videoiden tekeminen nähtiin joidenkin taholta myös hyödyllisenä työnhaun kannalta, koska niitä oli jo tavattu työhaastattelutilanteissa. Opiskelijat olisivat kuitenkin kaivanneet työkalut, käsittelyohjelmat ja ohjeita videon tekemiseen oppilaitoksen puolelta. Oppilaitoksella katsottiin olevan monia erilaisia ohjelmia opiskelijoiden käytettävänä, mutta ei yhtään videoiden tekemiseen tarkoitettua. Opiskelijat kuvasivatkin turhautumisen tunnetta, kun lähipäivässä videon tekemiseen varattu aika oli kulunut video-ohjelman käytännön haasteisiin. Videoiden editointia varten opiskelijat olivat joutuneet ostamaan erikseen useamman

kymmenen euron lisenssin. Videoiden ei katsottu niinkään liittyvän opintoihin, mutta jos niitä tehdään, haluaisivat opiskelijat tehdä niistä sellaisia, että niistä olisi jatkossa jollekin jotakin hyötyä.

Kuten jo aiemmin kuvattiin, osa opiskelijoista oli pahoillaan siitä, että eivät päässeet hyödyntämään oppilaitoksen joululomaa itsenäiseen opiskeluun, vaan kurssien materiaalit tulivat opiskelijoiden nähtäville vasta tammikuun puolivälissä lähipäivien yhteydessä. Pahoillaan he olivat myös siitä, että olivat myöhemmin kuulleet, että kurssit oli kuitenkin avattu lähiopetus-painotteisesti opiskelevalle ryhmälle. Tähän toivottiin tasa-arvoista, yhtenäistä kohtelua ryhmän opiskelumuodosta riippumatta.

Opettajan taholta ei siis odotettu varsinaisesti tukea jaksamiseen kuin välillisesti. Opiskelijat kuvasivat valinneensa verkkopainotteisen opiskelun tietoisena siitä, että se on yksinäistä ja itsenäistä. Opiskeluryhmältä saatu tuki korostui opettajan varsinaisen tuen sijaan. Yksittäisissä vastauksissa tuli esiin, että opettajan taholta voisi ehkä tulla jotakin vinkkejä opiskeluun, aikataulutukseen, jaksamisesta ja itsestä huolehtimiseen, mutta toisaalta näiden koettiin olevan kovin yksilökohtaisia. Yksittäisiä huomioita tuli esiin myös työharjoittelupaikkojen löytämiseen liittyvistä haasteista. Harjoittelupaikan löytäminen oli osoittanut haasteelliseksi ja saattoi aiheuttaa stressiä, vaikka ei ollut juuri ajankohtaistakaan. Opettajilta toivottiinkin ohjausta, miten toimia, jos harjoittelupaikkaa ei ole onnistunut saamaan. Osa opiskelijoista pystyi suorittamaan työharjoittelun omalla asuinpaikkakunnallaan, ja tämä joustavuus nähtiin omaa jaksamista tukevana.

5.2 Ensimmäisen työpajan tulokset

Työpajassa ensimmäisenä menetelmänä käytettiin aivorihtä. Ensin käytiin läpi 38 pelkistettyä ilmausta opiskelijoiden omaan hyvinvointiin liittyen (liite 4). Ideana oli yhdessä kehittämällä rajata ilmaukset noin kahteenkymmeneen. Jokainen opiskelija arvosteli ilmausten tärkeyttä itsenäisesti.

Aivorihtessä tärkeimmiksi opiskelijoiden hyvinvoinnin osalta valikoitui vastausten perusteella 20 pelkistettyä ilmausta. Nämä olivat selkeä suunnitelma; kalenterin ja oman aikataulutuksen tekeminen; ajoissa tekeminen, ennakointi; itsekuri; riittävän ajan varaaminen opinnoille; vertaistuki: jakaminen, tukeminen, yhteistyö; oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen; opiskelun rytmittäminen oman resurssin, tilanteen ja jaksamisen mukaan; myönteinen ajattelu ja asenne, uuden oppiminen voimavarana; tiedon löytämisen ja etsimisen taito; tehtävien laajuuden arviointi: niihin tehtäviin/kursseihin panostaminen, jotka tuntuvat itselle tärkeiltä; tehtävääaltoihin varautuminen; parin ja pienryhmän löytäminen, jolla samansuuntaiset tavoitteet; harkinta ylimääräisten kurssien ottamisessa; opintovapaan hyödyntäminen, myös soveltaen; tasapaino opintojen ja riittävän vapaa-ajan välillä; elämäntavat: tasapainoinen syöminen, nukkuminen, ulkoilu ja riittävä liikkuminen; aikaa ystäville, perheelle, kulttuurille,

luonnolle; itsensä motivointi verkko-opiskelun etuja arvostamalla; itsensä tunteminen: milloin höllentää.

Erot eri pelkistettyjen ilmausten välille muodostuivat melko selkeästi. Aivoriihen jälkeen seuraavassa vaiheessa opiskelijat siirtyivät arvioimaan pelkistettyjä ilmauksia tuplatiimimenetelmän avulla. Tarkoitus oli tiivistää tärkeimmät noin kymmeneen ilmaukseen numeroarvosanojen kautta. Nyt arvioitiin vain viittä tärkeintä.

Tuplatiimin perusteella lopullisiksi tärkeimmiksi aiheiksi ja opiskelijoiden oman hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien teesien pohjiksi valikoitui yhdeksän pelkistettyä ilmausta. Nämä olivat selkeä suunnitelma; kalenterin ja oman aikataulutuksen tekeminen; ajoissa tekeminen, ennakointi; itsekuri; riittävän ajan varaaminen opinnoille; vertaistuki: jakaminen, tukeminen, yhteistyö; oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen; opiskelun rytmittäminen oman resurssein, tilanteen ja jaksamisen mukaan; myönteinen ajattelu ja asenne, uuden oppiminen voimavarana.

Arviointivaiheeseen päässeitä yhdeksää pelkistettyä ilmausta opiskelijat arvioivat vapaan kirjoituksen keinoin. Heille esitettiin toive, että he kommentoisivat niitä yhdeksää pelkistettyä ilmausta, joista kokivat heillä olevan jotakin tarkennettavaa tai lisää uusia ideoita. Samalla kehoitettiin myös ilmaisemaan, mikäli heidän mielestään juuri kyseinen pelkistetty ilmaus ei olisi niin tärkeä, että ansaitsisi olla yhdeksän tärkeimmän joukossa.

Pelkistetty ilmaus, joka kuului ”Suunnitelmallisuus: selkeä suunnitelma” sai yhteensä yhdeksän kommenttia. Kommentit olivat pääsääntöisesti ilmauksen hyödyllisyydestä ja tärkeydestä. Myös yleisen organisoinnin tärkeyttä korostettiin. Vain yksi kommentoija ilmaisi, ettei yleensä suunnittele kovinkaan tarkasti aikataulujaan. Hän kertoi kuitenkin tekevänsä listoja tai miellekarttoja sekä priorisoivansa aikataulutuksen mukaisesti tehtävien järjestystä. Seuraava pelkistetty ilmaus ”Kalenterin ja oman aikataulutuksen tekeminen” sai samansuuntaisia kommentteja. Koulun, työn ja vapaa-ajan erottelun tärkeys nousi esille useastakin kommentista. Tätä ilmausta kommentoitiin kuusi kertaa. ”Ajoissa tekeminen, ennakointi” -ilmausta oli kommentoitu neljä kertaa, ja useammassa kommentissa nostettiin tärkeäksi seikaksi stressin vähentäminen ennakoinnin avulla.

Itsekuria käsittelevä pelkistetty ilmaus sai kuusi kommenttia. Aikataulu nostettiin esille näissäkin kommentteissa. Erään kommentoijan mielestä oli itsestään selvää, että opiskelu vaatii itsekuria. Erityisen tärkeäksi itsekuri nähtiin juuri tässä opiskelumuodossa. Pelkistetty ilmaus ”Riittävän ajan varaaminen opinnoille” sai yhteensä seitsemän kommenttia, joissa lähes jokaisessa tuotiin esille sitä, kuinka paljon opintoihin todellisuudessa kului aikaa.

Pelkistetty ilmaus ”Vertaistuki: jakaminen, tukeminen, yhteistyö” sai yhteensä kuusi kommenttia. Kaikissa kommentteissa korostettiin vertaistuen merkitystä ja yhteistyön voimaa.

Positiivisesta energiasta kommentoitiin myös pelkistetyn ilmauksen ”Myönteinen ajattelu ja asenne, uuden oppiminen voimavarana” kommenteissa, joita oli yhteensä seitsemän. Oivaltamista ja uuden oppimista pidettiin tärkeinä voimavaroina.

Pelkistettyä ilmausta ”Oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen” oli kommentoitu kahdeksan kertaa. Kaksi kommentoijaa oli sitä mieltä, että aikuisopiskelijalle tämä ei ole ajan-kohtaista, vaan itsensä opiskelijana tuntee jo valmiiksi. Toisaalta taas kahdessa kommentissa korostettiin sen tärkeyttä, että erilaisia oppimistyyliä voi testata aikuisenakin ja saada tästä lisää motivaatiota. Pelkistetty ilmaus ”Opiskelun rytmittäminen oman resurssin, tilanteen ja jaksamisen mukaan” sai neljä kommenttia. Tämän koettiin olevan verkkopainotteisen opiskelumudon paras mahdollisuus. Muun elämän tärkeyttä korostettiin yhdessä vastauksessa, jotta opiskelumotivaatio pysyisi yllä.

Opiskelijoiden omaan hyvinvointiin vaikuttamisen keinojen rinnalla käsiteltiin sitä, kuinka opettaja voisi tukea opiskelijan hyvinvoinnin toteutumista. Siihen liittyvät pelkistetyt ilmaukset olivat omassa Padlet-taulussaan, ja opiskelijoille kerrottiin selkeästi, kumpaa näkökulmaa he milloinkin kehittivät. Menetelmät olivat samat kumpiakin teesejä pohjustettaessa.

Myös opettajien näkökulmaa tarkasteltaessa opiskelijan hyvinvoinnin tukijana aloitettiin aivoriihimenetelmää käyttämällä. Alkuperäiset pelkistetyt ilmaukset (liite 4) tulivat haastattelujen perusteella, ja opiskelijat arvioivat tähtiä antamalla näistä tärkeimpiä. Eteenpäin aivoriihen yhteiskehittämisestä pääsivät yhteensä 20 pelkistettyä ilmausta. Nämä olivat ennen lähipäiviä tutustuttava materiaali opiskelijoiden käyttöön hyvissä ajoin; selkeästi tieto siitä nauhoitetaanko live-luento ja saako muistiinpanot; opettajien arvostava käyttäytyminen ja asenne, asiallinen palaute ja kannustus; selkeä aikataulutuskalenteri opintojakson tehtävistä opettajalta; opintojakson työkirjojen avaaminen jo ennen jakson alkua esim. loma-ajalle; palaute yksilötasolla laajemmin kuin numerona; tasa-arvoinen kohtelu opiskelumudosta riippumatta esim. opiskelumateriaalin julkaisuissa; läsnäoloon velvoittavien päivämäärien tieto hyvissä ajoin; realistinen aikataulu tehtävissä, muiden opintojaksojen tehtävämäärien huomioiminen; ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästämiseen; toimivat linkit ja materiaalit; lähipäivien huolellinen suunnittelu ja niihin panostaminen; samanlaajuisten opintojaksojen työmäärien yhtenäistäminen; selkeät tehtävänannot ja ohjeet; joustavuus; videoprojekteihin työkalut, käsittelyohjelmat ja ohjeet koulun puolesta; saapuneisiin viesteihin ja kysymyksiin vastaaminen; opettajien yhteiset käytännöt, tiimipelaaminen; selkeä tieto opiskelijalle miten opettajan tavoittaa sekä tehtävien jakamisen mahdollistaminen.

Myös opettajien näkökulmaa tarkasteltaessa eniten tähtiarviointeja saaneet pelkistetyt ilmaukset nousivat melko selkeästi esille. Seuraavaan työvaiheeseen, tuplatiimiin, pelkistettyjä ilmauksia nostettiin kymmenen alkuperäisen suunnitelman mukaisesti.

Tuplatiimimenetelmän työvaiheessa arvioitiin vain viisi tärkeintä pelkistettyä ilmaisua antaen arvosana viisi tärkeimmälle, neljä seuraavaksi tärkeimmälle ja niin edelleen. Kymmenen tärkeimmiksi valikoitunutta ilmausta olivat ennen lähipäiviä tutustuttava materiaali opiskelijoiden käyttöön hyvissä ajoin; opettajien arvostava käyttäytyminen ja asenne, asiallinen palaute ja kannustus; selkeä aikataulutuskalenteri opintojakson tehtävistä opettajalta; opintojakson työkirjojen avaaminen jo ennen jakson alkua esim. loma-ajalle; palaute yksilötasolla laajemmin kuin numerona; tasa-arvoinen kohtelu opiskelum muodosta riippumatta esim. opiskelumateriaalin julkaisuissa; läsnäoloon velvoittavien päivämäärien tieto hyvissä ajoin; realistinen aikataulu tehtävissä, muiden opintojaksojen tehtävämäärien huomioiminen; ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästämiseen sekä toimivat linkit ja materiaalit.

Näihin kymmeneen tärkeimmäksi äänestettyyn pelkistettyyn ilmaukseen pyydettiin opiskelijoilta kommentteja anonyymisti. Kaikkia sai halutessaan kommentoida. Opiskelijoita muistutettiin myös tuomaan ilmi, mikäli heistä tuntui, ettei kyseinen pelkistetty ilmaus kuuluisi kymmenen tärkeimmän joukkoon.

Pelkistetty ilmaus ”Opettajien arvostava käyttäytyminen ja asenne, asiallinen palaute ja kannustus” sai opiskelijoilta yhdeksän kommenttia. Kommenteissa peräänkuulutettiin, että ilmauksen sisällön tulisi olla itsestäänselvyys. Yksi kommentoija oli sitä mieltä, että hänen kohdallaan ilmauksen sisältö oli toteutunut. Opiskelijat toivat esille, että kannustus ja kannustava ilmapiiri motivoivat. Myös niukkaa palautteen saamista pidettiin harmillisena tämän ilmauksen kommenteissa. Palautteesta oli vielä omakin pelkistetty ilmaus, joka kuului ”Palaute yksilötasolla laajemmin kuin numerona”. Tätä oli kommentoinut neljä osallistujaa. Kommenteissa kuvattiin harmittavana monivalintatenttejä, joista opiskelijat saivat vain tiedon, kuinka monta vastausta meni oikein ja väärin.

Toistensa kanssa yhteneväisiä kommentteja saivat pelkistetyt ilmaukset ”Selkeät tehtävänannot ja ohjeet” ja ”Selkeä aikataulutuskalenteri opintojakson tehtävistä opettajilta”. Näihin opiskelijoilta tuli yhteensä 13 kommenttia, joissa korostettiin näiden ilmausten tärkeyttä heidän opiskeluhuvinvointinsa kannalta. Opiskelijat kokivat, että mikäli nämä ilmaukset toteutuisivat, vapauttaisi tämä heille aikaa itse opiskeluun. ”Opintojakson työkirjojen avaaminen jo ennen jakson alkua esim. loma-ajoille” sai esille kuusi kommenttia, jotka sivusivat aikataulutusta ja siihen liittyvän stressin lievitystä. Erään opiskelijan mielestä tästä olisi apua niin sanottuihin tehtävätulviin, joita opiskelijoille välillä tulee. Kommenteissa nostettiin esille myös sattuneet lapsukset, joissa toisille ryhmille oli työkirjat avattu, mutta verkko-opiskeluryhmälle ei. Tätä aihetta käsittelee pelkistetty ilmaus ”Tasa-arvoinen kohtelu opiskelum muodosta riippumatta, esim. opiskelumateriaalin julkaisussa”, jota oli kommentoitu kolme kertaa. Eräs opiskelija oli nostanut esiin hoitotyön etiikan, jota toistettiin useilla kursseilla, mutta hänelle oli jäänyt tunne, ettei tätä opetuksessa noudatettu.

Aikatauluun liittyvät pelkistetyt ilmaukset ”Läsnäoloon velvoittavat päivämäärät tietoon hyvissä ajoin” ja ”Realistinen aikataulu tehtävissä, muiden opintojaksojen työmäärän huomioiminen” saivat yhteensä kymmenen kommenttia. Töiden ja lähiopiskelupäivien yhteensovittamisen sekä kauempaa kulkevien matkustamisen ja majoittumisen suunnittelu nostettiin kommentteissa esille tärkeinä tekijöinä. Myös tenttejä toivottiin näiden ennalta sovittujen lähipäivien yhteyteen. Eräs opiskelija esitti toiveen, että opettajat voisivat tehdä keskenään enemmän yhteistyötä ryhmien aikataulujen yhteen sovitteluksi.

Käytännön asioihin kommentteja saatiin pelkistetyn ilmauksen ”Ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästyksen” kommenttiosiossa. Aihe koettiin hämmästyttävän vaikeaksi ja jopa ahdistavaksi. Yksi opiskelijoista kertoi eräällä opettajalla olleen valmiin listan Jobiilin ulkopuolisista paikoista, joissa aiemmin opiskelijoita oli ollut työharjoittelussa. Toinen käytäntöön suoraan kommentteja ammentanut pelkistetty ilmaus oli ”Toimivat linkit ja materiaalit”, jota oli kommentoitu kahdeksan kertaa. Aihe koettiin hyvin tärkeäksi. Toimimattomat linkit sekä vanhentuneet linkit ja materiaalit turhauttavat, ja uusien linkkien etsiminen vei tärkeää opiskeluaikaa. Eräs opiskelija harmitteli myös sitä, etteivät opettajat ottaneet tosissaan huomauksia linkkien toimimattomuudesta. Opiskelijat kokivat, että toimivat materiaalit ja linkit vähentävät stressiä ja edesauttavat opiskelua.

Kommentoinnin jälkeen viimeiseksi osioksi työpajassa järjestettiin vapaan palautteen osio. Tähän osioon ei ollut vastauspakkoa. Opiskelijoille annettiin mahdollisuus vapaasti kehittää heille esitettyjä ilmauksia ja antaa muutenkin palautetta työpajasta ja yhteiskehittämisen prosessista kokonaisuudessaan. Vapaan palautteen idea oli kommentoida prosessia. Aikaa palautteen antamiselle oli vapaasti käytettävissä työpajan loppuksi. Uusia ideoita ei vapaan palautteen osion kautta noussut esille.

5.3 Toisen työpajan tulokset

Toisen työpajan tuloksissa on kuvattu alustavia teesejä, jotka muodostuivat yhteiskehittämisen aiempien vaiheiden ja syntyneen aineiston kautta. Toisessa työpajassa opiskelijoiden kanssa kehitettiin yhdessä teesejä edelleen. Nyt he pääsivät myös näkemään, mihin aiempien vaiheiden kautta oli konkreettisesti edetty. Suunnitelmana oli myös konkretisoida teesejä entisestään toisen työpajan tulosten perusteella.

5.3.1 Opiskelijalle suunnattujen teesien kommentointi

Ensimmäisen opiskelijan oman hyvinvoinnin edistämisen teesin otsikko kuului ”Suunnitelmallisuus tuo apua opintoihin ja niissä jaksamiseen”. Tekstissä käsiteltiin verkko-opintojen aikataulutusta, joka on pääosin opiskelijan omalla vastuulla. Opintojen lisäksi on tärkeää huomioida aikataulutuksessa vapaa-aika sekä mahdollinen työ- ja perhe-elämä. Toiset opiskelijat hyötyvät todella yksityiskohtaisesta aikataulusta, kun toisille riittää suurpiirteisempi

aikatauluttaminen tehtävien palautuspäivien osalta. Työpajassa opiskelijoilta kysyttiin, oliko tekstiin saatu kiteytettyä oikeita ja oleellisia asioita, tai puuttuiko tekstistä jotakin. Opiskelijat olivat tuottaneet teesiin yhteensä kuusi kommenttia. Teesin sisältö koettiin tärkeäksi. Taukojen tärkeys nostettiin esille, sekä tarve taukojen aikatauluttamiselle. Lähipäivien tärkeys, mutta samalla niiden rankkuus, tuotiin esiin vastauksissa.

Toisen opiskelijoiden oman hyvinvoinnin tukemisen teesi oli otsikoitu ”Itsekuri - houkuttelee kotityöt”. Teksti kuului: ”Itsekuri on tärkeä tässä opiskelumudossa, koska opiskelija tekee tehtäviä yksin kotona omalla motivaatiollaan. Tehtäviä täytyy usein tehdä silloin kun on varannut opiskelulle aikaa, vaikka opiskelumoodi ei olisikaan päällä, muuten ei ehdi. Itse täytyy pitää huolta, että keskittyy tekemiseen. Tässä voi olla omat haasteensa, kotona on aina jotain puuhasteltavaa. Itsekuria tarvitaan etenkin, jos motivaatio uhkaa laskea. Kannattaa silti tehdä ne asiat, mitkä on suunnitellut tekevänsä. Näissä tilanteissa kotoa pois lähteminen voi myös olla tehokkaampaa. Voisitko mennä kirjastoon tai kahvilaan?”. Työpajassa oli mahdollisuus vapaasti kommentoida teesiä.

Myös itsekuriin liittyvä teesi oli kerryttänyt kuusi kommenttia. Osa vastaajista koki hyödylliseksi muualla kuin kotona opiskelun, osa ei. Eräs opiskelija nosti esiin idean, että kotona voi rajata tietyn alueen opiskelumateriaaleille, johon voi jättää asioita myös keskeneräisenä odottamaan itsenäisen opiskelun jatkamista. Taukojen tärkeys nousi tärkeänä aiheena esiin myös itsekurin säilyttämiseksi.

Seuraavan, kolmannen teesin otsikointi kuului ”Olethan varannut riittävästi aikaa opinnoille”. Tekstissä käsiteltiin riittävän ajan varaamista opinnoille, sillä verkko-opiskelu vie yllättävän paljon aikaa. Myös työssäkäyntiä opiskelun ohessa sekä osa-aikaisen opintovapaan mahdollisuutta käsiteltiin. Verkko-opiskelijoita pyydettiin työpajassa pohtimaan, tulisiko mieleen muita konkreettisia asioita, joilla opiskelija voisi pyrkiä vaikuttamaan riittävän ajan varaamiseen opinnoille. Riittävän ajan varaamista oli kehittämässä viisi vastaajaa. Opiskelijat huomioivat, että oli tärkeää muistaa opintojen päättyvän joskus, eli kyseessä oli väliaikainen kiire. Uuden oppimisen mielekkyys nähtiin voimavaraistavana tekijänä.

Neljäs teesi oli otsikoitu ”Yhteistyössä on voimaa”. Sen teksti kuului: ”Verkko-opiskelu voi tuntua yksinäiseltä puurtamiselta. Opiskelukavereiden kanssa yhteydenpito tekee opiskelusta mielekkäämpää, se auttaa jaksamaan ja motivoi. Yhteyttä opiskelukavereihin voi pitää vaikka yhteisen sosiaalisen median ryhmän kautta. Siellä voidaan jaksaa asioita, kysyä, tsemptata toisia ja päästellä höyryjä. Yksin ei kannata jäädä pätkäilemään, jos joku mietityttää, vaan kannattaa kysyä apua muilta. Jossain vaiheessa voit olla itse se, joka jakaa omaa tietoa muille. Muiden esittämien kysymysten kautta pysyy myös kärryillä, onko joku asia mennyt itseltä ohi. Yhteydenpito voi auttaa olemaan armollinen itselleen, kun kuulee, että muillakin

on haasteita. On tärkeä tietää, että ei ole tilanteessa yksin.” Työpajassa opiskelijat pääsivät kertomaan, voisiko opiskelija itse edistää ryhmäytymistä.

Yhteensä viisi kommenttia käsitteli yhteistyötä ja ryhmäytymistä. Oma avoimuus, erilaisuuden hyväksyminen ja omien tunteiden näyttäminen koettiin positiivisiksi asioiksi ryhmäytymisen toteutumisen kannalta. Kaikkiin tutustuminen ja muiden auttaminen koettiin edistävän ryhmäytymistä.

Seuraavan, viidennen teesin otsikointi kuului ”Oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen”. Tekstissä käsiteltiin eri ihmisille ja eri elämäntilanteisiin sopivia opiskelutyyliä. Tutut tyylit voivat toimia hyvin, mutta myös puuduttaa. Opiskelijat saivat työpajassa pohtia, tulisiko heille mieleen konkreettisia vinkkejä eri oppimistyyliin liittyen. Eräs opiskelija nosti esiin käytännön esimerkkejä materiaalin nauhoittamisesta ja nauhoitteiden kuuntelemisesta sekä erilaisista Youtube-videoista. Konkreettisesti tehtävien töiden listaaminen ja sen huomaaminen, kuinka paljon sai tehtyä, koettiin hyödyllisenä.

Kuudes teesi oli otsikoitu ”Myönteisesti asenteesta energiaa”. Tekstissä kirjoitettiin oppimisen vaatimasta ajasta ja työstä. Positiivinen asenne ja itsensä tsemppaaminen ovat tärkeitä aiheita. Positiivisuus tuo energiaa, mitä opiskeluissa tarvitaan paljon. Tekstissä mainittiin, että tutkistustikin myönteiset asiat parantavat ongelmanratkaisukykyä ja ihminen on myönteisessä tunnetilassa avoimempi uuden oppimiselle, uudelle tiedolle, palautteelle ja neuvoille. Myös tähän teesiin opiskelijoille annettiin vapaa mahdollisuus kommentoimiseen. Kommenteja tuli yhteensä kuusi, ja niissä koettiin teesi hyödylliseksi. Mahdollisuus opiskella koettiin kiitollisuuden aiheena. Muiden tsemppaamisesta saatiin hyötyä myös itselle, samoin siitä, ettei lannistunut muiden kiireiden alle.

Seitsemäs opiskelijan omaa hyvinvointia tukeva teesi oli otsikoitu ”Pyri löytämään pari tai pienryhmä, jossa on samansuuntaiset tavoitteet”. Teksti kuului ”Kun tavoitteet ovat parin tai pienryhmän kanssa samansuuntaiset, ei tule lisästressiä siitä, että on joko itse se, jota pitää patistella tai se, jonka pitää koko ajan patistella muita.” Opiskelijoita pyydettiin pohtimaan, olisiko tämä tärkeä omana teesinään, vai olisiko se kannattavaa yhdistää jonkin muun teesin kanssa. He päätyivät siihen, että sisältö oli tärkeä omana teesinään. Eräs opiskelija toi esille, että tässä vaadittiin myös tutoropettajan apua opintojen alkutaipaleella.

Kahdeksannen teesin otsikko oli ”Elämäntavat”. Tekstissä käytiin läpi hyvinvoinnin perusteita, kuten syömistä, nukkumista ja liikkumista. Tauottamisen ja ergonomian tärkeyttä käsiteltiin. Työpajassa opiskelijat pääsivät vapaasti arvioimaan ja kehittämään elämäntapoihin liittyvää teesiä. He olivat sisällön kanssa samaa mieltä. Opiskelijat toivat lisäksi esille, että on tärkeää huolehtia siitä, että elämässä on muutakin kuin opiskelu.

Yhdeksäs teesi oli otsikoitu ”Tasapainoa elämään opiskeluaikanakin”. Sen tekstiin kirjoitettiin opiskelijoilta aiemmin nousseiden ajatusten pohjalta ”Opiskelun rytmittäminen oman resurssin, tilanteen ja jaksamisen mukaan on yksi verkkopainotteisen opiskelun parhaimmista mahdollisuuksista. On hyvä laittaa aikataululliset raamit opiskeluun, mutta muokata opintotyylejä ja sisältöjä oman jaksamisensa mukaan päiväkohtaisesti. Jos tarvitsee joku päivä enemmän lepoa tai ulkoilua, voi opiskella vähemmän ja toisena päivänä hyvällä energialla tehdä enemmän. Opiskelun lisäksi on tärkeää olla muutakin elämää, muuten ei jaksaa opiskella. Kotijoukkojen, läheisten ja työpaikan tsemppiä tarvitaan. Harrastukset antavat voimia.”

Opiskelijoilta kysyttiin konkreettisia vinkkejä tai hyviä käytäntöjä tasapainon löytämiseksi opiskelun ja vapaa-ajan välille. Opintojen aikatauluttaminen nousi tärkeäksi tekijäksi. Opiskelua oli helpompaa rytmittää, jos poistui kotoa opiskelemaan. Myös vapaapäivien tärkeydestä muistutettiin kommentteissa. Eräs opiskelija muistutti, ettei opiskelu saisi tuntua liian väkinäiseltä. Haastavassakin tilanteessa oli hyödyllistä muistaa, että opinnot kestäisivät vain tietyn ajanjakson elämästä.

Kymmenes ja viimeinen opiskelijan oman hyvinvoinnin tukemisen teesi kuului ”Riittävä riittä - armollisuus itseään kohtaan”. Tekstinä teesissä luki: ”Toiset tehtävät voivat tuntua vaikeammilta, toiset helpommilta. Niinpä jotkut tehtävät vievät enemmän aikaa kuin toiset ja opiskelukavereiden keskuudessa ajankäytössä voi olla eroja. Vertaistuki on hyvä asia, mutta vertailua opiskelukavereihin kannattaa välttää. Jokainen tekee resurssinsa ja tilanteensa mukaan parhaansa, mikä se sitten missäkin tilanteessa kenellekin on. Itselleen on tärkeää olla armollinen, kaikessa ei voi olla täydellinen. Pidä huolta jaksamisestasi, jotta jaksat vastuullisessa työssä sitten pitää huolta toisista!”. Opiskelijat pääsivät vapaasti kommentoimaan tätä teesiä. Vastauksissa korostettiin sitä, kuinka tärkeitä asioita teesi sisälsi.

Seuraavana kehittämiskysymyksenä pyydettiin tarkastelemaan kokonaisuutena opiskelijan oman hyvinvoinnin tukemisen teesejä. Niihin pyydettiin kokonaisuutena kommentteja, arviointia ja kehittämistä. Kysyttiin myös, mikä yksittäinen aihe aiheutti opiskelijoille eniten stressiä, ja kuinka siinä voisi konkreettisesti toimia vähentääkseen stressitekijöitä. Aikataulutus nousi tärkeimmäksi yksittäiseksi asiaksi. Eräs opiskelija kommentoi, että yritti joka päivä tehdä ainakin jotain opintojen eteen. Armollisuus itseä kohtaan nähtiin hyvin tärkeänä.

5.3.2 Opettajalle suunnattujen teesien kommentointi

Kun opiskelijoiden oman hyvinvoinnin tukemista oli käsitelty, siirryttiin käsittelemään teesejä aiheesta, kuinka opettaja voisi tukea opiskelijan hyvinvoinnin toteutumista. Kysely oli jaoteltu kahteen osioon, jotta opiskelijat varmasti huomaisivat muuttaa näkökulmaa, josta aiheetta kehittivät, kommentoivat ja arvioivat. Opettajan keinoihin tukea hyvinvointia oli nousut aiemman aineiston pohjalta yhteensä kahdeksan teesiä.

Ensimmäinen teesi oli otsikoitu ”Ovathan selkeät tehtävänannot ja ohjeistukset valmiina heti kurssin alussa?”. Tekstissä käsiteltiin selkeän aikataulutuksen tärkeyttä. Kun kaikki kurssin tehtävät ovat löydettävissä yhdestä tiedostosta tai koostetusti tietyistä paikasta, hyötyvät tästä sekä opettaja että opiskelija. Opiskelijan työtä helpottaa, kun hänen ei tarvitse kysellä tehtävien sijainnin ja ohjeiden perään. Opettajalta puolestaan vähenevät asioiden selvittelyyn tai tarkistamiseen liittyvät opiskelijoiden yhteydenotot, ja tämä mahdollistaa myös opettajalle arvokkaan ajankäytön. Järjestelmällisyys läpi opintojakson oli verkko-opiskelijoilla toiveena kursseja järjestävälle opettajalle. Työpajassa opiskelijoilta kysyttiin konkreettisia keinoja, joilla kursseja voisi selkeyttää. Heiltä pyydettiin myös arvio paikasta, johon opettaja materiaalit, tehtävät ja päivämäärät keräisi.

Neljä vastausta oli saatu koskien ensimmäistä teesiä. Sisältö koettiin tärkeäksi. Opiskelijat toivoivat, että esimerkiksi kurssin etusivulla olisi selkeästi lueteltuna kaikki tehtävät, välitehtävät, itsereflektiot, päiväkirjat ja kurssiin mahdollisesti liittyvät läsnäoloa vaativat päivämäärät. Kaivattiin myös selkeää tietoa siitä, nauhoitetaanko luentoja. Opiskelijat toivoivat selkeää esitystapaa kaikkiin käytännön asioihin, jotta jokaisen ei tarvitsisi niitä erikseen kysyä.

Seuraavassa teesissä opiskelijoita pyydettiin pohtimaan konkreettisia keinoja opettajalle ilmaista tukensa ja kannustuksensa. Teesin otsikko oli ”Toteutuvatko positiivinen asenne, kohdelu ja kannustus myös kiireessä”, ja tekstissä käsiteltiin myönteisten tunteiden ja tunnetilojen vaikutusta oppimiseen ja hyvinvointiin. Kaikilla opiskelijoilla ei ole kokemusta tai tietämystä opiskelusta alasta etukäteen, joten ennakkoaajatukset ja -olettamukset voivat olla täysin vääräkin. Positiivisessa hengessä kannustaminen luo hyvää ilmapiiriä ja lisää opiskelijan motivaatiota. Opettajalta saatava riittävä tuki, ohjaus ja apu ovat ensiarvoisen tärkeitä opiskelijan motivaation säilyttämiseksi. Lisäksi toivetta tasa-arvoisesta kohtelusta ja yhteneväisestä ohjauksesta käsiteltiin teesissä.

Opettajien tukeen ja kannustukseen liittyvään teesiin oli tullut viisi vastausta. Positiivista ja kannustavaa puhetta, tavoitettavissa olemista ja tsemppaamista kaivattiin. Eräs vastaaja toivoi myös luennoilla näkevänsä luennoitsijan kasvot. Myös palautteeseen liittyen ilmeni toiveita useammassakin vastauksessa. Palautteen antamiseen liittyi kokonaisuudessaan myös seuraava, kolmas teesi.

Kolmannen teesin otsikossa kysyttiin ”Millainen olisi paras tapa antaa palautetta”, ja teksti kuului ”Asiallinen, yksilöllinen palaute tuo opiskelijalle tunteen, että hänen suorituksiinsa on todella paneuduttu. Toiveena ilmenee yksilötasoinen, kirjallinen palaute numeron lisäksi. Tentin tulos määrittää kurssin arvosanan ainakin suurelta osin, joten toivottavaa olisi myös tietää, millaisissa osioissa ja aihealueissa opiskelija on onnistunut paremmin ja missä huonommin. Tästä olisi hyötyä myös tulevien kurssien kannalta, jotta opiskelija oppisi paremmin

tuntemaan vahvuutensa opiskelijana.” Opiskelijoita pyydettiin miettimään, millaisiin asioihin he konkreettisesti kaipaisivat palautetta ja kuinka laajasti.

Palautteen antamisesta oli erikseen kuusi vastausta. Kritiikkiä opiskelijat esittivät siitä, ettei oppimista tapahdu, kun ei saa koskaan tietää mitkä vastaukset tenteissä menivät väärin. Opiskelijat toivat esiin, ettei palautetta tarvitse olla edes pitkästi annettuna, vaan muutamakin lause riittäisi luomaan positiivista ja kannustavaa mieltä. Eräs vastaaja toi esiin, että hänellä on ollut tenttejä, joihin hän edelleen vastaisi samalla tavoin, sillä hän ei tiedä, missä asioissa vastauksissa teki virheitä.

Neljäs teesi oli otsikoitu ”Ovathan kaikki linkit toimivia ja materiaalit uusimpiin päivitettyjä”. Teesin tekstissä käsiteltiin itsenäisten opintojen vaatavuutta ja yksilön tarvetta sitoutua aika- tauluihinsa. Toimimattomat materiaalit turhauttavat opiskelijoita. Sekä opettajan että opiskelijan aikaa säästyy, kun kaikki materiaalit ovat yhdessä paikassa ja varmasti toimivia. Mikäli opettaja siirtää materiaaleja kurssilta ja jaksolta toiselle, olisi hyödyllistä varmistaa, että versio on päivitetty. Kysymyksiin vastausten saaminen voi kestää kohtuuttomia aikoja. Työpa- jassa opiskelijoita pyydettiin pohtimaan, tulisiko aiheesta joitakin konkreettisia esimerkkejä mieleen. Myös vapaan kommentoinnin mahdollisuus teesin sisältöä kohtaan oli olemassa.

Tähän teesiin vastauksia oli tullut yhteensä neljä. Muutamassa niistä kerrottiin esimerkkejä tilanteista, joissa kurssien materiaaleissa oli ollut vanhoja päivämääriä. Myös linkkejä, joita klikkaamalla ei päässyt eteenpäin, mahtui materiaaleihin. Opiskelijat esittivät kehittämiseh- dotuksena, että opettajat kävisivät tarkistamassa välillä, löytyisikö käsitellyistä aiheista uu- sia, parempia lähteitä.

Viidentenä teesinä kysyttiin, onko mahdollista antaa ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästykseseen. Teksti kuului ”Työharjoittelut ovat ensiarvoisen tärkeitä opiskelijan oppimi- sen ja opintojen etenemisen kannalta. Varsinkin, mikäli opiskeltu ala on opiskelijalle täysin vieras, voi työharjoittelupaikkojen löytäminen olla erityisen haastavaa. Jobiili ruuhkautuu, kun harjoittelupaikat aukeavat samaan aikaan. Tällä hetkellä työharjoittelupaikan löytämisen vaikeus aiheuttaa opiskelijalle stressiä jo ennen kuin asia on edes ajankohtainen. Työharjoit- telujen tärkeyttä korostetaan, mutta se luo myös lisää paineita sopivan työharjoittelupaikan löytämisestä. Olisiko opettajalla tiedossaan paikkoja, joihin voisi olla yhteydessä, jos opiske- lija ei Jobiilin kautta onnistu työharjoittelupaikkaa löytämään? Tieto tällaisesta mahdollisuu- desta saattaisi helpottaa opiskelijan työharjoittelupaikan löytämiseen liittyvää henkistä pai- netta.” Opiskelijoita pyydettiin kehittämään konkreettisia ideoita, kuinka opettaja voisi tu- kensa opiskelijalle ilmaista myös työharjoittelupaikkojen etsimisen suhteen.

Työharjoittelupaikan metsästämissä teesiin opiskelijoiden kommentteja löytyi yhteensä neljä. Aihe ei ole kaikille vastaajille ollut vielä ajankohtainen, mutta se on aiheuttanut jo

ryhmän kesken pohdintaa. Opiskelijat kaipaivat opettajilta konkreettista tietoa työharjoittelupaikoista tai edes tietoa, mistä muualta kuin Jobiilista he voisivat itse paikkoja etsiä.

Kuudes teesi oli otsikoitu ”Ovathan kaikki läsnäoloon velvoittavat päivämäärät tiedossa kurssin alkaessa?”. Sen tekstissä käytiin läpi joustavuutta opintojen, työelämän ja perheen välillä. Osa opiskelijoista asuu kaukana opiskelupaikasta, ja lähiopetuspäivät kulkemisineen ja majoituksineen vaativat suunnitelmallisuutta. Joillekin opiskelijoille viime hetken työvuorovaihdokset voivat olla mahdottomia toteuttaa ja näin ollen äkilliset aikataulumuutokset saattavat aiheuttaa stressiä ja huolta. Työpajassa pohdittiin yhdessä opiskelijoiden kanssa, tulisiko mieleen vielä muita asioita, joihin aikataulumuutokset vaikuttaisivat.

Tähän teesiin opiskelijat olivat kommentoineet kolme kertaa. Konkreettisenä ehdotuksena esiin nousi toive tenttien ajoittamisesta lähiopiskelupäiviin. Työssäkäyvälle koettiin helpomaksi toivoa kokonaista päivää vapaapäiväksi kuin irrottautua muutamaksi tunniksi työpäikalta läsnäoloa vaativan tentin vuoksi.

Seitsemännen teesin otsikko kuului ”Onko minun mahdollista edistää opiskelijan ryhmäytymistä tai vertaistuen löytämistä?”. Tekstissä käsiteltiin ensimmäisten opiskelupäivien kiirettä ja suurta määrää tietoa, jonka opiskelijat silloin saavat. Pienryhmien luomisesta on eriäviä mielipiteitä. Toiset opiskelijat hyötyvät, jos opettaja on luonut pienryhmät valmiiksi etukäteen. Toiset taas hyötyvät, jos saavat itse olla luomassa pienryhmää. Opiskelijoiden ryhmäytymisessä voivat auttaa sekä tutoropettaja että tutoropiskelija.

Työpajassa opiskelijat pohtivat ja kehittivät yleisesti ryhmäytymistä sekä opettajan roolia siihen liittyen. Opiskelijat kertoivat, että opintojen vauhdikas alku tuli heille yllätyksenä. He olisivat odottaneet, että tutustumista ja ryhmäytymistä olisi ensimmäisiin lähipäiviin mahtunut enemmän. Opiskelijat toivoivat opettajalta varmistusta siihen, että jokaisella varmasti oli pienryhmä. Myös ryhmän sisäiset muutokset esimerkiksi jonkun lopettaessa opinnot olivat tilanteita, joissa opettajan tuki voisi olla tarpeen.

Viimeinen opettajille suunnattu teesi oli otsikoitu ”Vastaahan opiskeltavien asioiden määrä kurssista saatavia opintopisteitä?”. Teesin tekstissä kerrottiin ” Opiskelijat kokevat, että joistakin kursseista saman määrän opintopisteitä saamiseksi täytyy tehdä todella runsaasti töitä, ja toisilla kursseilla saman määrän opintopisteitä saa huomattavasti vähemmällä työmäärällä. Opiskelijat toivovat, että tehtävät löytyisivät selkeästi kirjattuina, ja kirjauksesta ilmenisi myös yksittäisten tehtävien laajuus. Väärinymmärrykset tehtävänannossa voivat vaikuttaa siihen, että vastaus jää liian niukaksi tai venyy liian pitkäksi. Opiskelijoiden hyvinvoinnin näkökulmasta olisi optimaalista, jos opettajat ehtisivät katsoa päällekkäisten kurssien työmääriä ja palautuspäiviä yhdessä opintokokonaisuuksia suunnitellessaan. Näin eräpäivät voisi asetella edes hieman lomittain, joka helpottaisi merkittävästi

opiskelijan aikataulusuunnittelua.” Opiskelijoille annettiin mahdollisuus kommentoida teesin sisältöä, mutta uutta lisättävää ei kuitenkaan löytynyt.

Viimeiseksi opiskelijoille annettiin kehitettäväksi, arvioitavaksi ja kommentoitavaksi myös koko opettajille suunnattujen teesien osio opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseksi. Heitä pyydettiin ottamaan kantaa, oliko kaikki aiemmissakin vaiheissa käsitellyt asiat nostettu esille, ja tuntuvivatko teemat heistä oikeilta. Heiltä kysyttiin myös aiheita, joissa tukemalla opettaja saisi vähennettyä stressitekijöitä opiskelijoiden arjesta. Tehtävien pirstaleisuus kurssikokonaisuuksien sisällä nousi vielä tässäkin kohtaa esille. Myös linkit, lähteet ja opettajan tavoittaminen nostettiin tärkeimpinä asioina huomioitavaksi.

Toisen työpajan jälkeen teesejä vielä tarkasteltiin ja muokattiin opinnäytetyön tekijöiden toimesta, opiskelijoiden kommentit huomioiden. Opettajien teesit sisälsivät jo kommentteja edeltävästi paljon eri aiheita ja kommenttien jälkeen päädyttiin vielä eriyttämään yksi teesi. Näin teesit saatiin myös luontevasti yhdistymään osaksi toimintamallia. Samalla huomattiin, että toiseen työpajaan oli päätytty kommentoitavaksi opettajan tukeen ryhmäytymiseen ja opiskelijoiden vertaistukeen liittyvä aihepiiri, joka ei suoranaisesti ollut aiemmassa työskentelyssä noussut opettajan tukeen liittyen. Teoriatiedon, opiskelijoiden omaan hyvinvoinnin edistämiseen liittyvien aihepiirien ja haastatteluaineiston tarkastelun pohjalta yhteisöllisyys nähtiin kuitenkin tärkeänä aiheena. Pohdinnan jälkeen yhteisöllisyys ja sen edistäminen päädyttiinkin jättämään lopullisiin teeseihin. Lopulliseen toimintamalliin teeseineen sisällytettiin myös jonkin verran aiempaa tutkimustietoa opiskelijoilta nousseiden aihepiirien tueksi. Näin pyrittiin varmistamaan toimintamallin ja teesien laadukkuus ja käyttökelpoisuus yleisemmällä tasolla.

5.4 Kooste tuloksista

Tutkimus tuotti runsaasti verkkopainotteisesti opiskelevien terveydenhoitajaopiskelijoiden arvokkaita näkemyksiä ja informaatiota. Opiskelijoiden huomioissa oli paljon yhteneväisyyksiä, joiden kautta tuloksia oli selkeää koostaa teemoihin. Myös kirjallisuus ja tietoperusta tukivat monelta osin tutkimusprosessin vaiheissa esiin nousseita aiheita.

5.4.1 Toimintamallit

Tulosten perusteella verkko-opiskelijoiden hyvinvoinnin tueksi jäseneltiin yhteensä yhdeksän kohtaa. Myös kohdat, joissa opettaja voi tukea verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemista, tiivistyivät yhdeksään. Yksittäinen aihe piti sisällään paljon yksityiskohtia, jotka kirjoitettiin teesien muodossa auki. Kuitenkin peruseriaatteen teesien otsikoinnit otettiin esille toimintamalliin yksittäisenä sanana tai lyhyenä otsikkona. Verkko-opiskelijan hyvinvoinnin edistämisen toimintamallit luotiin Laurean opiskelijan hyvinvointimallia mukailleen omiksi toimintamalleikseen.



Toimintamalli verkko-opiskelijalle hyvinvoinnin tueksi

Kuvio 6: Toimintamalli verkko-opiskelijalle hyvinvoinnin tueksi

Toimintamallin sinisellä fontilla kirjoitetut otsikot on mukailtu Laurean opiskelijan hyvinvointimallista. Myös nuolet ja niiden sisältö mukailevat mallia. Tummansinisillä pohjalla, valkoisella fontilla toimintamalliin on nostettu tämän tutkimuksen perusteella verkko-opiskelun näkökulma, ja sen kautta suositellut aihepiirit. Opinnäytetyössä päädyttiin tekemään erillinen toimintamalli verkko-opiskelijan oman hyvinvoinnin tukemiseen ja erillinen toimintamalli, kuinka opettaja voisi tukea verkko-opiskelijan hyvinvoinnin toteutumista.



Toimintamalli opettajalle verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen

Kuvio 7: Toimintamalli opettajalle verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen

5.4.2 Teesien esittely

Toimintamallien sisältöä avataan tarkemmin teesien muodossa. Teesien sisältö rakentui tutkimuksen edetessä prosessin jokaisessa vaiheessa. Opiskelijoilla oli lisäksi mahdollisuus kommentoida teesien sisältöä. Lopulliset teesit koottiin presentaatioiksi Prezi-ohjelmalla. Ideana on, että jokainen toimintamallin kohta on teeseissä avattu konkreettisesti hyödynnettäväksi.

Teesit ovat suunniteltu hyödynnettäväksi Prezi-ohjelman presentaatioina (liite 8). Ne avaavat aiheen ja tarkoituksen konkreettisemmin. Tässä työssä teesit on lisäksi kirjattu taulukkomuotoon (liitteet 6 ja 7). Taulukoissa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisen teesit ovat kirjoitettuna siniseen taulukkoon ja opettajien mahdollisuudet verkko-opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen ovat kirjoitettuna vihreään taulukkoon. Kuten teeseistä on huomattavissa, on niiden otsikko suoraan toimintamalleista. Toimintamallien sisältö on avattu tarkemmin teesissä. Tätä seuraa tarkennusotsikko, jonka alla on esimerkiksi vinkkejä tai kysymyksiä opiskelijalle tai opettajalle aiheeseen liittyen.

6 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi sujui luontevasti, vaikka Covid 19 -pandemia aiheutti työskentelyyn yllättäviä aikataulun muutoksia yhteiskehittämisen muuttuessa etätyöskentelyksi. Korvaavat menetelmät löytyivät aikatauluhaasteista huolimatta luontevasti, ja yhteiskehittämisen sykli saatiin toteutumaan. Kehittämysympäristön muuttuminen sähköiseksi sujui onnistuneesti, ja työkalut toimivat tarpeen mukaisesti. Induktiivinen ote säilyi prosessin aikana. Yhteiskehittäminen terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa sujui hyvässä yhteistyössä, ja opiskelijat olivat ilahduttavan sitoutuneita yhteiseen työskentelyyn.

6.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opiskelijoiden toive selkeydestä nousi esiin monien eri asioiden osalta. Selkeyttä toivottiin kurssin aikatauluun, kurssiin liittyvistä asioista, päivämääristä ja läsnäolovelvoitteista tiedottamiseen, materiaaleihin, opettajan tavoittamiseen, opettajan odotuksiin opiskelijalta ja tehtävänantoihin. Näiden nähtiin vaikuttavan merkittävästi opiskelijan omaan ajankäyttöön, omiin aikataulusuunnitelmiin ja riittävän ajan varaamiseen opiskelulle. Nämä puolestaan ovat yhteydessä opiskelijan opiskelun ulkopuolisen elämän mahdollistumiseen ja hänen jaksamiensa. Opettajilta toivottujen yhtenäisten käytäntöjen koettiin selkeyttävän opiskelun käytäntöjä ja mahdollistavan ajan käytön itse opiskeltaviin asioihin asioiden selvittämisen sijaan.

Sekä Laurean verkkototeutusten laatukriteerit (Laurea 2020b) että Eamk-hankkeessa luodut ammattikorkeakoulujen yleiset verkkototeutusten laatukriteerit (Varonen & Hohenthal 2017) painottavat selkeyttä oppimistehtävien ohjeistuksissa, ymmärrettävissä tehtävänannoissa ja

aikataulutuksessa. Opiskelijan tulisi löytää helposti tehtävien tavoitteet, suoritustavat, aikataulu sekä arviointikriteerit. Kurssin sisältökokonaisuuden tulisi näyttäytyä opiskelijalle yhtenäisenä sekä opintojakson eteneminen ja suorittaminen tulisi olla kuvattuna selkeästi.

Opiskelijat toivoivat kurssin suorituksiin liittyvien oleellisten asioiden koostetta, jonka he toivoivat löytyvän helposti, jotta tärkeää opiskeluaikaa ei kuluisi tehtävien etsimiseen. Konkreettinen aikataulu ja kuvaus kurssin etenemisestä oli koettu hyväksi ja mielekkääksi yksittäisen kurssin kokemusten perusteella, ja käytäntöä toivottiin opettajien keskuudessa yhtenäisemmäksi. Myös tämä näkyy verkkototeutusten laatukriteereissä (Laurea 2020b; Varonen & Hohenthal 2017), joissa painotetaan sitä, että kurssin suoritusten kannalta oleelliset asiat tulisi löytyä verkkoalustalta kootusti.

Opiskelijat toivat esiin haasteita opintopisteiden ja työmäärän yhteneväisyyksissä. Heidän mukaansa ne vaikuttivat eri kursseja vertailtaessa ajoittain vaihtelevan. Vaadittu tehtävän laajuus jäi välillä epäselväksi. Tehtävien tulisi vastata laajuudeltaan opiskeltavaa kokonaisuutta, ja opiskelijalle tulisi ilmaista tehtävänannossa tehtävän suorittamiseen tarvittava arvioitu aika tai opintojen kuormittavuus selkeästi opintokokonaisuuden osalta (Laurea 2020b). Toisaalta opiskelijat kuvasivat epäselvän tehtävänannon tai oman aiemman osaamisen saattavan myös vaikuttaa kokemukseen opintopisteiden ja työmäärän vaihtelusta.

Opiskelijat tunnistivat turhautumisen tunteita asioiden selvittämiseen kuluvasta ajasta, kun aikaa olisi toivottu voivan käyttää itse opiskeltaviin asioihin. Ajankäytön haasteet vaikuttivat stressin kokemuksiin, ja näin ollen opettajan valinnoilla ja käytännöillä näyttäytyi olevan välillisesti vaikutusta opiskelijan hyvinvointiin. Hyvin rakennettu oppimisympäristö edistää opiskelua (Repo 2010, 184). Kääntän (2016; 20-21) mukaan opettajan rooli korostuu opintojen suunnittelussa, ovathan toiminta ja tehtävät lähtökohtaisesti opettajan luomia ja hallinnoimia. Myös Lee ym. (2015) korostavat opettajan voivan pedagogisilla valinnoillaan vaikuttaa opiskelijan opintojen kiinnittymiseen. Heidän mukaansa pedagogisilla valinnoilla voidaan vahvistaa myös opiskelijan sisäistä motivaatiota.

Opiskelijan oman toiminnan osalta yhteiskehittämisessä mukana olleet terveydenhoitajaopiskelijat painottivat suunnitelmallisuutta ja riittävän ajan varaamista opiskeluun. Kalenterin käyttöä suosittiin vahvasti. Kurssiin liittyvien opettajan selkeiden ohjeiden kurssin suorituksista ja sen etenemisestä katsottiin helpottavan opiskelijan oman ajankäytön suunnittelua ja aikatauluissa pysymistä. Jotkut opiskelijat kuvasivatkin, että kiinnostusta materiaalien tutustumiseen ja läsnäoloa vaativiin tapaamisiin olisi, mutta joskus ne muodostuvat mahdottomaksi toteuttaa liian myöhäisten ilmoitusten vuoksi. Tämä puolestaan saattoi aiheuttaa opiskelijalle sitten lisätyötä, joka haastoi ajankäyttöä entisestään.

Opiskelijoista valtaosa kävi opintojen ohessa töissä, ja monet olivat valinneet verkko-opiskelun juuri siitä syystä, että sen katsottiin olevan joustavammin yhdistettävissä työssäkäyntiin

tai ylipäättään omaan elämäntilanteeseen. Vaikka työssäkäynnin ja opiskelun yhdistämisessä nähtiin haasteita, koettiin niiden tuovan toisilleen vastapainoa. Nevgin ja Tirrin (2003, 38-40) mukaan opiskelijan työ- ja elämäntilanne saattaa haastaa opiskelua. Verkko-opiskelussa haasteet kuitenkin korostuvat, mikäli opiskelijalla on oman ajanhallintansa tai suunnittelutaitojen haasteita, koska verkkoympäristössä opiskelu edellyttää opiskelijalta suurta omaa aktiivista panostusta. Vanhanen-Nuutinen ym. (2018) näkevät, että opintojen ja työssäkäynnin yhdistäminen joustava yhdistäminen tukee parhaimmillaan opiskelijan oman alan oppimisista. Erityisesti oman koulutusalan työtehtävissä työskentely kehittää opiskelijan osaamista ja motivoitua. He painottavatkin, ettei opiskelijan työssäkäyntiä kannattaisi nähdä välttämättä opiskelijan opintoja haittaavana tekijänä vaan voimavarana. Opiskelun ja työssäkäynnin yhdistämisellä lienee vaikutusta opiskelijoiden toiveeseen voida käyttää oppilaitoksen loma-aikoja opiskeluun. Monimuoto-opiskelu haastaneekin tulevaisuudessa oppilaitoksen perinteistä käsitystä opiskelijan työ- ja loma-ajoista.

Opiskelijat pitivät tärkeänä työpaikalta saatavaa tukea. Opiskelun kuvattiin vievän todella paljon aikaa. Moni opiskelija oli päätenyt vähentämään työtuntejaan tai hyödyntämään opintovapaata taatakseen riittävästi aikaa opiskeluun ja jaksakseen. Myös perheen ja muiden läheisten tuki koettiin oman jaksamisen kannalta tärkeänä. Kuten Ahtishamkin (2017) on kirjallisuuskatsauksessaan todennut, myös tässä tutkimuksessa opiskelijat pitivät tärkeänä pitää huolta terveellisistä elämäntavoista. Koneen ääressä istumista kuvattiin olevan paljon ja riittävän tauotuksen sekä ergonomian tärkeys tunnistettiin.

Työharjoittelupaikan löytämiseen liittyvä toive opettajan tuesta nousi haastatteluissa esiin yhdeltä opiskelijalta. Hieman yllättäen tämä nousi lopullisiin teeseihin. Tämä teki entistä näkyvämmäksi sen, että onkin erityisen tärkeää kuulla opiskelijoita itseään, jotta saadaan oikea kuva siitä, mikä hyvinvointia voi mahdollisesti kuormittaa.

Opiskelijat kuvasivat itsenäistä opiskelua yksinäiseksi puurtamiseksi, ja että tehtäviä täytyy usein tehdä juuri silloin, kun opiskeluun on varattu aikaa. Itsekuri korostuu. Toimimattomat linkit ja materiaalit herättivät turhautumisen tunteita kallisarvoisen opiskeluajan kuluessa materiaalin ja linkkien selvittelyyn. Leen ym. (2015) mukaan verkko-opiskelu vaatii vahvoja itsesäätelytaitoja ja enemmän itsenäisyyttä kuin lähiopiskelu. Myös Nevgi ja Tirri (2003, 39) ovat todenneet verkko-opiskelun edellyttävän opiskelijalta itsesäätelyn ja motivoinnin taitoja. Opiskelijan oma aktiivinen panostus ja mielekkäiden valintojen tekeminen oman oppimisen kannalta korostuu.

Opiskelijat toivoivat opettajilta materiaalien ja linkkien toimivuuden tarkistamista ennen opiskelijoille julkaisua. Mikäli materiaaleja siirretään edelliseltä kurssilta toiseen toteutukseen, toivoisivat opiskelijat, että opettaja varmistaisi, ettei niihin ole jäänyt esimerkiksi päivämäärien osalta vanhentuneita tai virheellisiä tietoja. Kun kurssin tiedot on päivitetty ja

päivämäärät oikeita, vähentää se opiskelijoiden hämmennystä oikeista palautuspäivistä ja edesauttaa opiskelua.

Materiaalien osalta osa opiskelijoista hyötyisi siitä, että voisi tutustua niihin jo ennen verkko-luentoa. Tällöin luennolla saattaisi herätä sellaisia kysymyksiä, joita ei muuten välttämättä ehtisi vielä heräämään, ja opiskelijat voisivat tarkentaa asioita reaaliaikaisesti luentoa pitävältä opettajalta. Tärkeänä pidetään kuitenkin sellaisen ilmapiirin luomista myös verkkoluen-
nolla, että asioista voi kysyä.

Verkkokurssien suorittaminen riippuu opiskelijan aktiivisen sitoutumisen ylläpitämisestä ja tätä voidaan edistää opiskelijan autonomiaa tukemalla (Lee ym. 2015). Myös laatuksiteerit painottavat aineistojen ajantasaisuuden ja toimivuuden varmistamista. Linkkien tulisi olla toimivia, materiaalin avautua ja vanhentuneiden materiaalien olla päivitettyjä. (Laurea 2020b; Varonen & Hohenthal 2017.)

Toimimattomiin materiaaleihin liittyvät opiskelijoiden yhteydenotot opettajaan vähenisivät, mikäli kaikki materiaalit löytyisivät yhdestä paikasta ja olisivat varmasti toimivia. Vikakysynnällä tarkoitetaan työtehtäviä, joita aiheutuu puutteellisen tai virheellisen tuotteen toimittamisesta asiakkaalle tai palvelu on muuten epäonnistunut laadukkuudessaan. Tällöin asiakas joutuu ottamaan yhteyttä, jota ei olisi tarvinnut ottaa, mikäli ensisijaisten tarpeiden täyttämisessä olisi onnistuttu suoraan. (Torkkola 2015, 177; Modig & Åhlström 2016, 58-59.) Verkkokurssien osalta vikakysynnäksi voidaan nähdä tilanteet, joissa opiskelija joutuu ottamaan opettajaan yhteyttä toimimattomien linkkien, epäselvien ohjeiden tai päivämäärävirheitä sisältävien materiaalien vuoksi. Kun nämä olisivat kunnossa, lisäisi se opiskelijan saaman opetuksen ja palvelun laatua sekä välillisesti hänen jaksamistaan. Lisäksi opettajan ajankäytön kannalta selkeydestä, järjestelmällisyydestä ja pyrkimyksestä vähentää virheitä on hyötyä. Kun opiskelijat eivät joudu tavoittelemaan opettajaa pahimmillaan useamman tarkistettavan asian osalta, mahdollistaa tämä opettajallekin arvokkaan ajankäytön muihin työtehtäviin.

Opiskelijat toivoivat, että opettaja viestittäisi selkeästi, miten hänet tarvittaessa tavoittaa. Opiskelijoilla oli kokemuksia siitä, että yhteydenoton kanavat olivat epäselviä ja viesteihin ei aina saatu vastauksia, ainakaan kovin joutuisasti. Joillain opiskelijoilla yhteydenotto opettajaan oli tämän vuoksi jäänyt joskus tekemättä, vaikka se olisi muuten tuntunut tarpeelliselta. Myös Männistö (2020, 77) ja Vuopala (2013, 195) pitävät tärkeänä opiskelijan tunnetta opettajan tavoitettavuudesta. Repon (2010, 184) tutkimuksessa avoimen yliopiston opiskelijat kokivat hyvän opetuksen ja ohjauksen sekä opettajan asiantuntemuksen edistävän opiskelua. Kunttun (2011, 35) mukaan pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjaustoiminta on opiskelijan opiskelukyvyn kannalta tärkeää. Verkkototeutusten laatuksiteerit (Laurea 2020b; Varonen & Hohenthal 2017) myös painottavat sitä, että opiskelijalla on tieto, miten opettajaan saa yhteyden, ja opiskelija voi esittää kysymyksiä läpi opintojakson. Myös teknisiin ongelmiin

liittyvät tukipalvelut tulisi olla helposti löydettävissä. Opiskelijan kysymyksiin ja tukipyyntöihin tulisi saada vastaus sovitun aikataulun mukaisesti.

Opiskeluhyvinvoinnin edistämisen kannalta nähdään merkityksellisenä edellytyksenä se, että myös henkilökunnan hyvinvointiin panostetaan (Opiskeluhyvinvointimalli 2018). Taloudelliset paineet haastavat myös korkeakouluopetusta (Raij 2014). Suhonen tuo esiin Talouselämän artikkelissa (Lähteenmäki 2016), että koska työn resurssit eivät lisäännä, on samoilla kustannuksilla saatava enemmän aikaan. Työn tehostamista voidaan tehdä eri tavoin. Henkilökuntaa voidaan lisätä, mutta tämä on monesti taloudellisesti haastavaa, koska se lisää myös kustannuksia. Toisaalta sama työ voidaan tehdä nopeammin. Mikäli työ ei ole automatisoitavissa, on työn nopeammin tekeminen vanhaan totuttuun tapaan vaikeaa, tai vaikuttaa ainakin työntekijän työssä jaksamiseen kielteisesti. Sillä, että suunnitellaan erilaiset prosessit sujuvaksi, vähennetään niiden monimutkaisuutta ja virheitä, voidaan työtä tehostaa edullisesti samalla työn laatua ja työhyvinvointiakin lisäten. (Torkkola 2015, 81, 192.) Työntekijälle työn sujuvuutta kehittävä useinkin jo melko helpotkin toimenpiteet. Työn sujuvuuden helpottuminen lisää työn mielekkyyttä. Tämä puolestaan lisää motivaatiota, joka osaltaan lisää työn sujuvuutta ja laadun paranemista. (Airila 2018.)

Opiskelijat nostivat lopullisiin teeseihin aihepiirinä opettajan myönteisen kohtaamisen ja kannustuksen opiskelijoita kohtaan. Positiivisessa hengessä kannustamisen katsottiin luovan hyvää ilmapiiriä ja lisäävän opiskelijan motivaatiota. Kuitenkin opiskelijoilla oli kokemuksia myös opettajien kiireestä ja kohtaamiseen liittyvistä haasteistakin. Erityisesti käytännön työpajajärjestyksiin toivottiin opettajalta kannustavaa asennetta, rauhallista neuvomista ja uskon luomista oppimiseen. Työpajajärjittelyä katsottiin myös edistävän selkeitä, sujuvia toimintapisteitä sekä riittävän henkilökunnan. Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi hänen kokemuksensa omien voimien ja kykyjensä riittävästä (Kunttu 2011, 34). Opiskelijoiden kokemukset kannustuksesta ja uskon luomisesta oppimiseen linkittyvät Ryan ja Decin (2000) itsemääräämisteoriaan, jonka mukaan ihmisellä on tarve tuntea kyvykkyyttä eli kokea onnistumisen ja osaamisen tunteita. Lisäksi ihmisellä on teorian mukaan yhteisöllisyyden tarve eli halu olla toisten kanssa vuorovaikutuksessa, välittää toisista ja tulla itse hyväksytyksi ja välitetyksi.

Itsemääräämisteoria linkittyy myös toiveeseen opettajien yhteisiä käytäntöjä pohdittaessa. On tärkeä muistaa, että opettajan autonomian tunteella on vaikutusta myös hänen työhyvinvointiinsa. Gagné ja Decin (2005) mukaan työolosuhteet, jotka edistävät itsemääräämisteorian mukaisten ihmisen kolmen psykologisen perustarpeen tyydyttymistä, parantavat työntekijöiden sisäistä ja sisäistettyä motivaatiota. Tällä on myönteisiä vaikutuksia työntekijän tehokkuuteen, työtyytyväisyyteen, asenteeseen, käytökseen ja henkiseen hyvinvointiin. (Gagné & Deci 2005.) Opiskelijoiden toive opettajien yhtenäisille käytännöille olisi hyödyllistä kuulla

verkkototeutuksia kehittäessä, mutta tärkeää on myös tasapainoilla opettajan riittävän autonomian huomioimisessa.

Yhteisöllisyys näyttäytyi terveydenhoitajaopiskelijoiden esiintuomissa huomioissa vahvasti. Omasta opiskeluryhmästä koettiin saatavan voimaa ja vertaistukea, jota pidettiin jaksamisen kannalta erittäin tärkeänä. Lisäksi pääosin sosiaalisen median ryhmän kautta opiskelutovereilta koettiin saatavan neuvoja, tukea ja apua. Omat tiedot haluttiin mieluusti jakaa myös muiden hyödynnettäviksi. Melko vapaamuotoisia viestejä kuvattiin jaettavan. Opiskelijat kuvasivat, että vaikka kotona puurtaminen on melko yksinäistä, ei heidän opiskelutovereidensa ja yhteisen sosiaalisen median ryhmänsä vuoksi tarvitse olla kuitenkaan opiskeluasioiden suhteen yksin.

Opiskelujen sujumisen on todettu olevan yhteydessä opiskelijoiden väliseen vertaistukeen. (Kunttu 2011, 35.) Marstion ja Kivelän (2015, 92) tutkimuksessa opiskelijat näkivät uhkakuvia verkko-opiskelun vaikutuksesta vuorovaikutukseen. Pelättiin, että päätetyöskentely korvaa aidon vuorovaikutuksen, ja opiskelija jää opiskelunsa kanssa yksin. Tässä opinnäytetyössä edellä mainitut huolet eivät vaikuttaneet aiheellisilta, vaan tulokset tukivat Kääntän (2016, 59-61) väitöskirjan huomioita siitä, että opiskelijoiden välillä esiintyi laajalti vastavuoroista vuorovaikutusta. Opiskelumailman yhteisöllisyys ei ole siis enää sidoksissa tiettyyn fyysiseen opiskelupaikkaan tai tiettyihin ihmisiin (Aro 2011, 80-83).

Ryhmätyöt nähtiin mielenkiintoisina ja opiskeluun sitouttavina, mutta myös kuormittavina ja osa opiskelijoista toivoi niitä vähemmän. Ryhmätyöskentelyn koettiin haastavan erityisesti aikataulujen yhteensovittamista. Männistön (2020, 75) mukaan verkko-oppimisympäristö mahdollistaa pienryhmän jäsenten välisen joustavan työskentelyn paremmin, koska opiskelijoiden yhteistyö ei ole ajasta tai fyysisestä sijainnista riippuvaista.

Ryhmätöinä toivottiin tutkielmien sijaan opiskelijoiden vuorovaikutusta enemmän hyödyntäviä tehtäviä kuten yhteisiä keskusteluja tai pohdintoja. Osa opiskelijoista kuvasi haluavansa tehdä pienryhmätehtävät erityisen hyvin, sillä he kokivat olevansa vastuussa myös toisten oppimisesta. Ryhmätyöskentely edellyttääkin opiskelijalta oman roolin ja vastuun kantamista (Männistö 2020, 72, 97).

Ryhmän työskentelyssä onnistumisen kannalta opiskelijoiden vuorovaikutuksen tulee olla toimivaa (Männistö 2020, 73; Vuopala 2013, 48; Repo 2010, 184). Aikaa tarvitaan itse opiskellessaan asiaan, mutta myös ryhmään tutustumiseen ja oman paikan löytämiseen ryhmässä (Vuopala 2013, 202). Tämä saattaa aiheuttaa monille opiskelijoille ajankäytöllisiä haasteita ja aiheuttaa kuormituksen tunnetta. Vuopalan (2013, 202) mukaan ajantarve korostuu verkko-oppimisympäristössä. Männistön (2020, 74) mukaan ryhmätyöskentelyyn liittyvät opiskelijoiden kokemukset voivat olla sekä myönteisiä että kielteisiä. Toisaalta ryhmän tuki saattaa edistää oppimista, mutta ryhmätyöskentely voi myös tuntua vaikealta tai opiskelija saattaa kokea

ryhmään liittyviä sosiaalisia paineita. (Männistö 2020, 74) Tässä tutkimuksessa opiskelijat eivät kuvanneet ryhmätyöskentelyyn liittyviä sosiaalisia paineita tai opiskelijoiden välisiä konflikteja, vaan katsoivat voivansa toimia vaivattomasti kenen opiskelutoverin kanssa tahansa. Tärkeänä nähtiin myös parin tai pienryhmän kanssa toimiminen, joissa opiskelijoiden tavoitteet olisivat melko yhteneväisiä.

Myös Männistö (2020, 74) pitää tärkeänä, että ryhmä asettaa yhteiset tavoitteet työskentelylle. Hän korostaa, ettei yhteisten tavoitteiden määrittely ole välttämättä helppoa opiskelijoiden erilaisten lähtökohtien vuoksi. Laurean verkkopainotteisesti opiskelevat terveydenhoitajaopiskelijat näkivät ryhmän heterogeenisyyden hyvänä asiana ja sen katsottiin olevan rikkaus. Vuopala (2013, 176) näkee ryhmän heterogeenisyyden myönteisenä oppimisen kannalta, mikäli opiskelijoilla on monipuolisia ja erilaisia näkemyksiä opiskeltavista asioista. Hänen mukaansa heterogeenisyys haastaa oppimista, mikäli ryhmän yhteisen työskentelyperustan muodostaminen on liian heterogeenisyyden vuoksi vaikeaa.

Ryhmätyöskentely vaatii opiskelijan aktiivista osallistumista, työpanosta ja vastuun kantamista. Mikäli ryhmädynamiikassa on haasteita, yhteistyö ei toimi tai työ jakautuu opiskelijoiden kesken epätasaisesti, saattaa se näkyä opiskelijoiden suurempana tyytymättömyytenä. (Vuopala 2013, 204; Männistö 2020, 83-84.) Opiskelijoiden parempi itseohjautuvuus vaikuttaa opiskelijan motivoitumiseen ja tyytyväisyyteen verkkoympäristön yhteisöllisessä opiskelussa muiden opiskelijoiden kanssa. Opiskelijan hyvä motivaatio edistää ryhmän yhteistä oppimista ja on tärkeä edellytys sen onnistumiselle. Vähemmän motivoituneiden opiskelijoiden motivaatio näyttää lisääntyvän merkittävästi luokahuoneopetukseen verrattuna yhteisöllisessä oppimisessa verkkoympäristössä. (Männistö 2020, 71-72, 83-84.)

Haastatellut opiskelijat olivat tyytyväisiä siihen, että olivat valinneet verkkopainotteisen opiskelumuodon, vaikka sen kuvattiinkin olevan ajoittain yksinäistä. He toivat esiin verkko-opiskelun etuja ja kokivat opiskelumuodon etujen arvostamisen ja myönteisen oman asenteen vaikuttavan jaksamiseensa. Kuten Männistökin (2020, 72, 94) totesi omassa väitöskirjassaan, myös haastatellut opiskelijat kokivat verkkopainotteisen opiskelun joustavaksi ja mielekkääksi. Myös Marstio ja Kivelä (2015, 89-93) kuvaavat verkko-opiskelun mahdollisuuksina opiskelijoiden joustavuuden ajasta ja paikasta riippumatta. Lisäksi verkko-opiskelun mahdollisuutena nähtiin opintojen joustavampi sovittaminen omaan elämäntilanteeseen. Heidän tutkimuksessaan opiskelijat katsoivat verkko-oppimisen sopivan omaan oppimistyyliinsä.

Myös terveydenhoitajaopiskelijat nostivat esiin oman oppimistyylin, sen tuntemisen ja löytämisen merkityksen opiskeluun ja siinä jaksamiseen. Osa koki opiskelutekniikoiden vaihtelun myös olevan hyvästä omalle mielekkäälle opiskelulle. Armollisuus itseä kohtaan nähtiin yhtenä tärkeänä tekijänä jaksamisen kannalta. Myös Kortejärvi (2018) painottaa, että työelämässä on tärkeää tiedostaa, että täydellisyyttä tai virheettömyyttä ei ole mahdollista

saavuttaa. Kehittämisellä toki pyritään jatkuvasti parempiin toimintamalleihin ja suorituksiin, mutta on tärkeää tiedostaa myös se, että ihmiset eivät ole koneita, vaan tekevät välillä virheitä. Riittävä riittää, vaikka toimintaa jatkuvasti kehitetäänkin. Tämä lienee hyvä muistaa opiskelussakin.

Vaikka Männistön (2020, 83-84) tutkimus osoitti aiempiin tutkimustuloksiin peilaten hieman ristiriitaisesti verkkoympäristössä opiskelevien opiskelijoiden olevan hieman tyytymättömämpiä opiskeluun kuin perinteisesti lähiopetuksessa opiskelevien opiskelijoiden, ei tämä näkynyt terveydenhoitajaopiskelijoiden kohdalla erityisesti. Opiskelijat toivat esiin aktiivisesti kehittämisehdotuksia ja epäkohtiakin, mutta näkivät myös myönteisiä puolia sekä ymmärsivät myös opettajien aikataulupaineita, vaikka ne osaltaan saattoivatkin vaikuttaa opiskelun laatuun ja välillisesti opiskelijan omaan jaksamiseen.

Kuten Männistökin (2020, 83-84) toteaa väitöskirjassaan, saattaa opiskelijoissa herättää tyytymättömyyttä se, että opettajan kanssa tapahtuva kasvokkainen vuorovaikutus jää vähäisemmäksi tai sitä ei juurikaan ole. Opiskelijat toivoivat riittävästä ja kuvaavaa palautusta omasta oppimisestaan. He kokivat sen nyt jäävän vähäiseksi, eikä pelkän numeroarvosanan katsottu edistävän oppimista, kun epäselväksi saattoi jäädä, miltä osin osaaminen oli ollut puutteellista.

Nevgi ja Tirri (2003, 42) kuvaavat opettajan antaman palautteen puutteellisuuden yhdeksi verkko-oppimisen esteeksi. Myös Männistö (2020, 23, 77) toteaa verkko-oppimisympäristössä tapahtuvan oppimisen haastavan opiskelijan osaamisen kehittymistä, opettajan palautteen toisaalta tukiessa opiskelijan oppimista. Vuopala (2013, 201) korostaa palautteen merkitystä erityisesti verkkoympäristössä. Palautteen avulla opettaja tulee opiskelijoille näkyvämmäksi ja se edistää opiskelijoiden aktiivisuutta. Terveydenhoitajaopiskelijat kuvasivatkin hyvän palautteen auttavan opiskelijaa tunnistamaan vahvuutensa ja kannustavan panostamaan opiskeluun jatkossakin. Rakentavan, yksilöllisen palautteen koettiin tuovan opiskelijalle tunteen, että hänen suorituksiinsa on todella paneuduttu. Opiskelijat toivoivatkin mahdollisuutta saada opettajalta lyhyen kirjallisen palautteen henkilökohtaisesti. Jo muutaman lauseen koettiin riittävän luomaan positiivista ja kannustavaa mieltä.

Myös ammattikorkeakoulujen verkkototeutusten laatukriteerit (Laurea 2020b; Varonen & Hohenthal 2017) painottavat opiskelijoiden mahdollisuutta saada palautetta opintojakson aikana. Arvioinnin tulisi olla läpinäkyvää, monipuolista ja kehittää opiskelijan reflektio-osaimista (Varonen & Hohenthal 2017). Arvioinnin toteuttamisessa tulisi hyödyntää monipuolisia menetelmiä (Laurea 2020b).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää verkko-opiskelijan hyvinvointia edistävät toimintamallit. Tavoitteena oli selvittää tärkeimmät teemat, jotka vaikuttavat verkko-opiskelijoiden hyvinvointiin, jaksamiseen ja motivaation säilymiseen. Näistä teemoista koettiin hyvinvoinnin

edistämisen toimintamallit ja teesit verkko-opiskelijoille ja heidän opettajilleen. Teemat, toimintamallit ja teesit saatiin koostettua terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa menestyksellä. Lisäksi luontevalta tuntui yhdistää ne Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijan hyvinvointimalliin mukailtuna.

Valtaosa lopullisiin teeseihin opiskelijoilta nousseista asioista linkittyy vahvasti sekä yleisiin että Laurean omiin verkkototeutusten laatukriteereihin. Koska nämä aiheet nousevat opiskelijoilta vahvasti esiin, herättää tämä ajatuksen, että laatukriteerien toteutuksessa lienee vielä kehitettävää. Kriteereistä ei löydy opiskelijan myönteiseen kohtaamiseen ja voimavaraista-vaan kannustukseen liittyvää kohtaa. Tämän voidaan nähdä olevan opiskelijoiden taholta nousseena, täysin uutena kehittämissuunnitelmaksi. Laatukriteerit kuitenkin painottavat, että opiskelijoiden antamaa palautetta hyödynnetään kehittämisessä (Laurea 2020b).

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvän tieteellisen käytännön ja tutkimusetiikan noudattaminen liittyvät tutkimusprosessin ideointivaiheesta tutkimustulosten tiedottamiseen ja aineiston loppukäsittelyyn asti (Vilkkä 2009, 29). Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan suomalaisen tiedeyhteisön sovittua tutkimuseettistä ohjetta ja sen noudattamista käytännössä. Tutkijalla on ensisijaisesti itsellään vastuu hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta. Tutkijan tulee toiminnassaan olla rehellinen, huolellinen ja avoin. Lisäksi tulee kunnioittaa muiden tutkijoiden työtä. (Arene 2019, 8-9.)

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan kaikkia valintoja, joita tutkija tekee läpi koko tutkimusprosessin. Mikäli tutkimus eettisesti epäonnistuu, voi tämä pilata koko tutkimuksen. Eettisen tarkastelun tulisi jatkua läpi koko tutkimusprosessin, ja eettiset haasteet koskettavat koko prosessia. Laadullisen tutkimuksen haasteiksi on nostettu subjektiivisuus, pieni osallistujamäärä sekä satunnaistamisen ja yleistettävyyden puute. (Kylmä & Juvakka 2007, 133-139.) Huolelliseen tutkimuksen tekoon liittyvät kirjallisuuden harkittu valinta sekä sen huolellinen tulkinta tarkkoine lähdeviittauksineen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 349-350).

Tutkimusprosessia pohdittaessa on tärkeää miettiä, miten tehdään eettisesti hyvää tutkimusta. Aiheen valinta on jo yksi eettinen ratkaisu. Tutkimuksen tulisi olla sellainen, että siitä aiheutuu hyötyä. Tutkimukselle täytyy myös olla oikeutus, eli asian tulee olla sellainen, jota on oikeutettua tutkia. Tutkijalla on vastuu tutkimuksesta sekä sen tuloksista. Myös tutkimusongelman pohjalla olevia arvoja tulisi pohtia, sekä arvioida tutkimuksella tuotettavaa tietoa. Laadullisen tutkimuksen tekijän tulee suhtautua analyyttisesti ja kriittisesti omaan toimintaansa, mutta kyetä myös luovuuteen ja myötäelämiseen. Tutkimusaineiston analysointi on yksi tärkeistä eettisesti tarkasteltavista aiheista. Haastateltuja ihmisiä tulee suojella. (Kylmä & Juvakka 2007, 133, 143-144, 153-154.)

Tutkimuksen aiheena opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen voidaan katsoa olevan inhimillisesti hyödyllistä ja tärkeää. Sen edistämisen tutkimisesta ei pitäisi olla haittaa, kun tutkimuksessa noudatetaan hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Tutkijat ovat prosessin aikana pyrkineet arvioimaan omaa toimintaansa kriittisesti, ja tutkijaparina toimiminen on tuonut rikkautta näkökulmiin yksilöllisten arviointien lisäksi.

Tutkijoilla on eettisiä ja moraalisia velvoitteita tutkimuksen kohteena olevia henkilöitä kohtaan (Arene 2019, 8). Ihmisiin kohdistuviin tutkimuksiin on olemassa yleiset, eettiset periaatteet. Tällaisia yleisiä periaatteita ovat kaikkien tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen ja tutkimukseen osallistuville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille aiheutuvien riskien, haittojen tai vahinkojen aiheutumisen minimointi. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Haitan vähentäminen, ihmisoikeuksien kunnioitus, rehellisyys, kunnioitus, arvostus ja oikeudenmukaisuus ovat tutkimuseettisten periaatteita. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija usein tutkii toisten henkilöiden kokemuksia, tunteita ja kokonaisuudessaan inhimillistä vuorovaikutusta, sekä paneutuu tutkittavien henkilökohtaisiin asioihin. Tämä lisää eettisen pohdinnan tärkeyttä. On myös tärkeää varmistaa, että osallistujat tietävät faktat tutkimuksesta ja on näiden faktojen perusteella antanut suostumuksensa tutkimukseen osallistua. Tämän suostumussopimuksen komponentteja ovat vapaaehtoisuus ja pätevyys suostumuksen antamiseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 147-150.)

Osallistuvalla henkilöllä on mahdollisuus osallistua vapaaehtoisesti, mutta myös kieltäytyä tutkimuksesta tai keskeyttää sen haluamaan ajankohtana ilman seurauksia. Hänellä on oikeus myös peruuttaa suostumuksensa, oikeus saada tietoa tutkimuksen sisällöstä ja käytännön toteutuksesta sekä saada ymmärrettävä kuva tutkimuksen tavoitteista ja siitä mahdollisesti aiheutuvista haitoista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.)

Opinnäytetyötutkimuksen suunnitteluvaiheessa potentiaalisia osallistujia käytiin tiedottamassa alkamassa olevasta tutkimuksesta, ja heille kerrottiin oleelliset tiedossa olevat asiat tähän liittyen. Tutkimukseen ja yhteiskehittämiseen halukkaat osallistujat allekirjoittivat suostumussopimuksen (liite 1). Tässä sopimuksessa kerrottiin osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja mahdollisuudesta keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen. Osallistujat saivat halutessaan suostumussopimuksen toisen kappaleen mukaansa. Myöhemmin se lähetettiin heille vielä sähköisesti haastatteluajankohdan sopimisen yhteydessä.

Opinnäytetyön tekijät ovat käyneet eettistä pohdintaa työtä tehdessään heti tutkimussuunnitelman alusta asti. Kirjallisuuden valinnassa, tulkinnaissa ja lähdeviittauksissa on pyritty harkintaan, huolellisuuteen ja tarkkuuteen. Tutkimuksesta on lisäksi tehty aineistonhallintasuunnitelma (liite 3).

Opinnäytetyön tekijät työskentelevät terveysalalla, jossa eettisen vastuun kantaminen ja sen kehittämisen edistäminen ovat olennaisia asioita työntekijän osaamisessa. Terveystieteiden eettiset suositukset (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017) painottavat työntekijän herkkyyttä eettisten ongelmien tunnistamisessa sekä valmiutta noudattaa korkeaa ammattietiikkaa. Terveystieteiden työhön liittyy lain mukainen salassapito asiakkaan asioissa, joten myös tutkijan roolissa opinnäytetyön tekijöiden on ollut hyvin luonnollista ja itsestään selvääkin huolehtia huolellisesti osallistujien yksityisyydestä tutkimuksen kaikissa vaiheissa. Teemahaastatteluja tehtäessä osallistujilta on pyydetty lupa niiden nauhoittamiseen. Aineistoa on kaikissa vaiheissa analysoitu ja käsitelty siten, että osallistujien yksityisyys on säilynyt.

Laadullista tutkimusta arvioidaan usein eettisestä näkökulmasta eri tavoin kuin määrällistä tutkimusta. Tämä johtuu muun muassa siitä, että aiheet ovat tyyliltään sellaisia, joista määrällistä tutkimusta ei olisi mahdollista tehdä. Laadullista tutkimusta voidaan arvioida esimerkiksi kriteerien uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys avulla. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-128.)

Uskottavuus pitää sisällään tutkimuksen ja sen tulosten osoittamisen uskottavaksi. Tutkija voi esimerkiksi pitää tutkimuspäiväkirjaa läpi tutkimuksen, ja sen avulla osoittaa uskottavuutta. Suositeltavaa olisi käydä tutkimuksen tuloksia läpi myös kesken prosessia joko siihen osallistuvien ihmisten tai muiden aihetta tutkivien ihmisten kanssa. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Opinnäytetyö on tehty toistuvassa yhteistyössä siihen osallistuvien terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. Nämä vaiheet on pyritty kuvaamaan raportissa huolellisesti. Tutkijat ovat pyrkineet kirjoittamaan työvaiheet, niiden suunnittelun, toteutuksen ja tehdyt perustelut huolellisesti ylös. Ne on dokumentoitu raporttiin. Tutkijat ovat myös käyneet keskinäistä keskustelua ja tarkastelua läpi prosessin. Lisäksi tutkimukseen osallistujilla on ollut toistuvasti mahdollisuuksia vaikuttaa prosessiin työpajatyöskentelyissä.

Laadullisessa tutkimuksessa täytyy hyväksyä, että todellisuutta on monia. Toinen tutkija ei välttämättä samalla aineistolla päätyisi samanlaisiin tutkimustuloksiin. Kuitenkin vahvistettavuus terminä tarkoittaa sitä, että tutkimuksen vaiheet on dokumentoitu niin selkeästi, että toinen tutkija voi niihin tutustumalla ymmärtää prosessin ja sen etenemisen. Mikäli laadullinen tutkimus pohjautuu avoimeen suunnitelmaan, on tärkeää perustella menetelmät, joita on lopulta käyttänyt. Menetelmiä pohdittaessa täytyy miettiä, voiko niillä saavuttaa vastaukset haluttuihin kysymyksiin sekä ovatko menetelmät eettisesti oikeutettuja. (Kylmä & Juvakka 2007, 129, 146.)

Tutkimuksen validiutta eli pätevyyttä voidaan tarkentaa käyttämällä useita eri menetelmiä. Sen lisäksi, että käytetään eri metodologisia tutkimusmenetelmiä, voidaan validiutta lisätä myös sillä, että tutkimukseen osallistuu useampia tutkijoita. (Hirsjärvi ym. 2013, 233.) Tässä opinnäytetyössä on käytetty useita eri metodologisia menetelmiä, ja lisäksi työtä on tehty

työparina. Tämä on mahdollistanut aineiston tarkastelun, työstämisen ja tulkinnan useista näkökulmista.

Refleksiivisyys tarkoittaa sitä, että tutkijan tulee olla tietoinen omista kyvyistään sekä lähtökohdistaan tutkijan roolissa. Tutkimuksen tekijän täytyy arvioida, kuinka hän vaikuttaa prosessiin ja tutkimusaineistonsa. Se tulee myös kuvata. Siirrettävyys kuvailee, kuinka tutkimuksen tulokset ovat siirrettävissä muihin vastaaviin tilanteisiin. (Kylmä & Juvakka 2017, 129.) Opinnäytetyön aineisto ja prosessi on pyritty dokumentoimaan niin tarkasti kuin mahdollista, paljastamatta kuitenkaan yksittäisten ihmisten henkilöllisyyttä. Tutkijan rooli oli tutkijoille uusi, joten ohjeisiin paneuduttiin tarkasti ja niitä pyrittiin noudattamaan huolellisesti. Valitut menetelmät on dokumentoitu ja perusteltu huolellisesti. Läpi prosessin tuloksista ja prosessin etenemisestä on keskusteltu osallistujien kanssa.

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida erilaisilla mittaus- ja tutkimustavoilla. Reliabilisuudella tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Se voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että useampi arvioija päätyy samanlaiseen tutkimustulokseen tai samaa henkilöä tutkittaessa eri tutkimuskerroilla päädytään samaan tulokseen. Validiudella tarkoitetaan tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on ollut tarkoitus mitata. Vaikka virheitä pyritään välttämään, on mahdollista, että menetelmät eivät tuota sitä todellista tietoa, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi haastattelurungon kysymyksiin on saatu opiskelijoilta vastauksia, mutta vastaajat ovat saattaneet ymmärtää kysymykset eri tavoin kuin tutkijat ovat ne tarkoittaneet. (Hirsjärvi ym. 2013, 231.)

On tärkeää pitää huolta, etteivät tutkijan omat käsitykset tai tulkinnat ohita tutkittavia ihmisiä. Erityisen tärkeää tämä on tutkimuksessa, joka perustuu tutkittavien omaan ja heidän arkinsa perustelemaan merkitykseen ja tietoon. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom-Ylänne & Paavilainen 2013, 131.) Mikäli saatuja tuloksia käsiteltäisiin tutkijan oman alkuperäisen ajattelumallin mukaan, kärsisi tulosten luotettavuus ja pätevyys (Hirsjärvi ym. 2013, 232).

Tässä tutkimuksessa tutkijat ovat tulkinneet haastatteluaineistoa oman käsitteiden määrittelynsä mukaisesti. Tämä ei vielä tarkoita sitä, että haastateltavien esiin tuomat asiat olisivat varmasti ymmärretty kuten he ovat niitä tarkoittaneet. Tutkimuksen syklisyys ja haastatteluaineistosta nousseiden aiheiden yhteinen työstäminen kahdessa työpajassa opiskelijoiden kanssa on kuitenkin pyrkinyt varmistamaan, että haastatteluaineistoa on tulkittu yhteneväisesti sen kanssa, mitä opiskelijat ovat tarkoittaneet. Teesien kommentointikierros vahvisti tutkijoiden ajatusta siitä, että opiskelijoiden esiin tuomat asiat on ymmärretty heidän näkökulmastaan oikein ja vastauksia on saatu siihen, mitä on ollut tarkoituskin tutkia.

Työpajoissa ja sen jälkeisessä tutkijoiden prosessissa on kunnioitettu opiskelijoiden työpajatyöskentelyssään tekemiä teemojen valintoja eivätkä tutkijat ole tehneet valintoja omista

ajatuksistaan lähtien. Opettajien teeseihin nostettu yhteisöllisyyden edistäminen tekee ai-
noan poikkeuksen ja tähän johtaneet valinnat on kuvattu opinnäytetyön raportissa aiemmin.

Pienyhteisöt ovat omanlainen tutkimusryhmänsä. Peruslähtökohta tutkimuseettisesti pienryh-
män yksilöiden ollessa osallistujia on, että nimettömyys turvataan. Raportin tekemisessä huo-
lehditaan uuden tiedon tuottamisesta luottamuksen ja kunnioituksen periaatteita noudattaen.
Tasapuolisuus kaikkia osallistujia kohtaan on tärkeää. Tutkijan tulee olla riittävästi yhteisön
sisä- ja ulkopuolella. (Kylmä & Juvakka 2007, 152.) Opinnäytetyössä tutkittiin terveydenhoita-
jaopiskelijoiden pienyhteisöä. Tutkimuksen tekijöiden rooli oli selkeä, sillä he olivat myös
ylemmän ammattikorkeakoulututkinnon opiskelijoina sekä terveydenhoitajan ammatinharjoit-
tajina hyvin sisällä yhteisön käsittelemissä aihepiireissä, mutta eivät kuitenkaan olleet juuri
tämän pienyhteisön jäseniä.

Tutkimuksen toteuttamisen tarkka selostus kohentaa tutkimuksen luotettavuutta (Hirsjärvi
ym. 2013, 232). Työn selostuksessa ja raportoinnissa tulee huomioida yksityisyyden suojan to-
teutuminen (Arene 2019, 13). Tutkimustulosten raportointi vaatii oikeudenmukaisuutta ja on
yksi tutkimuksen eettisistä velvollisuuksista. Raportointi tulee tehdä avoimesti, rehellisesti ja
tarkasti. Samalla tulee kuitenkin muistaa osallistujien suojeleminen. Kuvaus tehdään totuudenmu-
kaisesti ilmiötä kuvaten, mutta yksittäisiä osallistujia suojeleminen. Riittävän ja liian informaation
välillä tasapainoilu on eräs tutkijan haasteista. Tutkijan tulee myös arvioida omaa toimin-
taansa ja tehdä oma arvionsa luotettavuudesta. (Kylmä & Juvakka 2007, 154-155.)

Opinnäytetyö, siinä käytetyt menetelmät ja tehdyt ratkaisut on pyritty raportoimaan kokonai-
suudessaan tarkasti, rehellisesti ja avoimesti. Informaatiota on paljon, mutta osallistujia ja
heidän yksityisyyttään on suojeltu jokaisessa vaiheessa. Luotettavuutta ja eettisyyttä on arvi-
oitu läpi prosessin, ja myös tätä on pyritty kuvaamaan. Osallistujien oikeudet on huomioitu,
ja ne on heille toistuvasti myös kerrottu. Tutkimusta tehtäessä on varmistuttu, ettei proses-
sista tai tuloksista koidu osallistujille haittaa. Opinnäytetyön aiheen mukaisesti on pyritty
opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseen, ja yhteiskehittäminen on pyrkinyt olemaan opiskeli-
joita arvostavaa.

Tutkittavilta ei pyydetty lupaa tutkimusaineiston jatkokäyttöön, joten se tuhoetaan, kun opin-
näytetyö on hyväksytty. Opinnäytetyö julkaistaan yleisen käytännön mukaisesti kaikille avoi-
messa Theseus-julkaisuarkistossa.

6.3 Jatkokehittämisehdotukset

Tämän opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää verkkopainotteisen opiskelun kehittämi-
seen. Verkko- ja monimuoto-opiskelun rooli on kasvussa, ja nyt jo tiedetään, että Laurea-am-
mattikorkeakoulussa on verkkopainotteisesti terveydenhoitajaksi opiskelevien ryhmiä tulossa
myös jatkossa. Verkko-opiskelu ei painotu enää vain teknisempien alojen opiskeluun, vaan

myös sosiaali- ja terveysala hyödyntää verkko-opiskelua enenevässä määrin. Koska opiskelussa alakohtaisesti painottuvat ainakin osittain erilaiset aiheet, olisi nimenomaan sosiaali- ja terveysalan verkkopainotteisesta opiskelusta mielenkiintoista nähdä lisää uusia tutkimuksia.

Tämä tutkimus tehtiin yhteistyössä ja yhdessä kehittämällä Laurean terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa. He olivat aktiivisessa roolissa useassa prosessin vaiheessa, ja heidän kommenteiltaan ja ideoillaan oli oleellinen vaikutus toimintamallien sekä teesien sisältöön. Tutkimuksessa käytiin läpi toistaiseksi vain opiskelijoiden toiveita, huomioita ja mielipiteitä. Myös kommentit kysyttiin opiskelijoilta. Tämä oli tietoinen valinta, ja myös syklisyys toteutui prosessin edetessä. Opettajien ajatukset, huomiot ja toiveet eivät tässä tutkimuksessa tulleet kuulluksi, ja jatkossa olisi mielenkiintoista tutkia aihetta opettajien kanssa yhteistyössä ja heidän näkökulmastaan. Myös opiskelijoiden kanssa laaditut toimintamallit ja teesit voisivat hyötyä opettajilta saaduista kommenteista, joita voisi edelleen hyödyntää teesien kehittämisessä.

Tämän tutkimuksen tuloksia ja toimintamallia voisi kehittää ja testauttaa. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmasta olisi mielenkiintoista kartoittaa, tulevatko toimintamallit ja teesit Laurea-ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden käyttöön, ja lähtevätkö ne leviämään laajemmallekin. Myös sisällön hyödyn kartoittaminen olisi kiinnostavaa. Covid 19 -pandemia vaikutti siihen, että opinnäytetyötä tehtäessä kasvatusten tapahtuvaa vuorovaikutusta ja yhdessä kehittämistä ei päässyt tapahtumaan. Mikäli jatkotutkimuksessa ideointi olisi mahdollista toteuttaa edes osittain kasvatusten tapahtuvana, voisi tämä vaikuttaa tuloksiin. Tämän eron tutkiminen olisi kiinnostava yksityiskohta ja näkökulma.

Imain (2012) mukaan haasteiden ymmärtämisen ja ratkaisemisen kannalta on tärkeää tunnistaa ongelma oleellisen tiedon keräämisellä sekä sen analysoimisella. Näin saadaan tieteellinen ja objektiivinen lähestymistapa, eikä tunnistaminen perustu arvailuihin ja tunteisiin. Mitäustietojen kerääminen auttaa ymmärtämään, mihin katse pitäisi kehittämisessä suunnata ja mihin keskittyä. Jatkokehittämisen kannalta voisikin olla hyödyllistä mitata verkkototeutusten laatukriteereiden toteutumista ennen kehittämistä ja sen jälkeen, jotta mahdollisten muutosten vaikuttavuudesta saataisiin objektiivista tietoa. Mielenkiintoista olisi myös verkkopainotteisesti ja lähiopetuspainotteisesti opiskelevien opiskelijoiden kokemusten ja huomioiden vertaaminen. Vertaisarviointitutkimus sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ja jonkin muun alan opiskelijoiden välisistä yhteneväisyyksistä ja eroista olisi myös kiinnostava.

Yhtenä jatkokehittämissuunnitelmaksi olisi luoda toimintamalleista ja teeseistä mobiiliversio. Tällä hetkellä teesit löytyvät sähköisesti, mutta eivät mobiilisti. Kuitenkin älypuhelimet ovat välineitä, joilla lähes jokainen opiskelija kommunikoi. Jos toimintamalli ja teesit olisivat omana applikaationaan tai jonkin opiskelijoille tarkoitettuna mobiiliapplikaation yhteydessä, voisivat aloittavat opiskelijat tutustua niihin kaikessa rauhassa itselleen sopivassa paikassa ja

sopivana ajankohtana. Opettajat puolestaan voisivat taas pikaisesti tarkistaa tärkeimmät aiheet varsinkin uusien verkko-opiskelijaryhmien kohdalla.

Lähteet

- Ahonen, O., Kouri, P., Liljamo, P., Granqvist, H., Junntila, K., Kinnunen, U-M., Kuurne, S., Numminen, J., Salanterä, S. & Saranto, K. 2015. Sairaanhoidajaliiton sähköisten terveystalvelujen strategia vuosille 2015-2020. Viitattu 23.6.2020. https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2019/10/SA%CC%88HKO%CC%88ISET_TERVPALV_STRATEGIA.pdf
- Ahtisham, Y. 2017. Self-care behaviors and practices of nursing students: Review of literature. *Journal of Health Sciences*, 7 (3), 137-145. Viitattu 16.11.2019. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/2222699762?accountid=12003>
- Airila, M. 2018. Mitä on lean? Leanisti kohti yhä sujuvampaa työtä. Viitattu 7.6.2020. <https://talentree.fi/blogi/mita-on-lean/>
- Arene. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto ARENE ry. <http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>
- Aro, J. 2011. Yhteisöllisyys ja sosiaalinen side. Teoksessa Kangaspunta (toim.) Yhteisöllinen yksilöllisyys. Tampere: Tampere University Press.
- Aro, J., Kangaspunta, S. & Saastamoinen, M. 2011. Yhteisyyden jatkumo. Teoksessa Kangaspunta (toim.) Yhteisöllinen yksilöllisyys. Tampere: Tampere University Press.
- Bergström, H. & Mäki, K. 2017. Keulassa ja keskellä. Johtaminen reformissa -tutkimus. Helsinki: Haaga-Helian ammattikorkeakoulu.
- Clarke, A. 2001. Designing computer-based learning materials. London: Gower Publishing Limited.
- Co-creation Orchestration. 2019a. Mitä on yhteiskehittäminen? Viitattu 3.11.2019. <https://www.cco.laurea.fi/co-creation-orchestration?lang=fi>
- Co-creation Orchestration. 2019b. Nostetaan innovaatiot uudelle tasolle! Viitattu 5.6.2020. <https://www.cco.laurea.fi/transforming-the-way-we-innovate?lang=fi>
- Dillenbourg, P. 1999. What Do You Mean By “Collaborative Learning?”. Teoksessa Dillenbourg, P. (toim.) 1999. Collaborative Learning: Cognitive and Computational Approaches.
- Elo, S. & Kyngäs, H. 2007. The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107-115.

- Gagné, M. & Deci, E. 2005. Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior* 26, 331-362. Viitattu 16.11.2019. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/224880413?accountid=12003>
- Heikkinen, H (L.T). 2010. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Heikkinen, H.L.T., Rovio, E. & Syrjälä, L. (toim.) *Toiminnasta tietoon - Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat*. Vantaa: Hansaprint.
- Heinonen, O-P. 2018. Alkusanat: Eletään niin kuin opetetaan. Reformi tavoitteista toiminnaksi - kokemuksia ammatillisen koulutuksen johtamisesta. Raportit ja selvitykset 2018:14a. Opetushallitus. Viitattu 22.11.2019. https://www.oph.fi/download/194600_reformi_tavoitteista_toiminnaksi.pdf
- Helin, K. 1990. *Kehitämme innovoimaa*. Imatra: Innotiimi oy.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. *Tutki ja kirjoita*. 18. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Imai, M. 2012. *Gemba Kaizen. A commonsense approach to a continuous improvement strategy*. 2.painos. Viitattu 7.6.2020. <http://file2.engineering.com/engcom/images/products/books/gemba-kaizen.pdf>
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2020. *Aineistonhallinnanopas*. <https://infoguides.jamk.fi/friendly.php?s=att>
- Kangaspunta, S. 2011. *Traditionaalista yhteisöstä verkkoyhteisyyteen*. Teoksessa Kangaspunta (toim.) *Yhteisöllinen yksilöllisyys*. Tampere: Tampere University Press.
- Ketonen, E. 2017. Väitöskirja. *The role of motivation and academic emotions in university studies : The short- and long-term effects on situational experiences and academic achievement*. Viitattu 23.11.2019. <https://helda.helsinki.fi/handle/10138/228581>
- Komulainen, K. 2015. *Merkityksellistä verkko-oppimista*. Teoksessa Niinistö-Sivuranta (toim.) *Iloa ja osaamista. Kehittämispohjainen oppiminen innostuksen lähteenä*. Laurea julkaisut 57.
- Kortejärvi, P. 2018. *Lean Safety työkirja*. Työturvallisuuskeskus, teknologia-alojen työalatoimikunta. Viitattu 7.6.2020. https://ttk.fi/files/6395/Lean_Safety_Tyokirja_201804.pdf

Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 25.11.2019.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri 27 (1), 21-24. Viitattu 25.11.2019. https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_artikkeli=inf04706&p_selaus=458

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Viitattu 25.11.2019.

https://www.yths.fi/filebank/4237-KOTT_2016_korjattu_final_0217.pdf

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy

Kääntä, L. 2016. Hyviä pointteja. Vuorovaikutus vertaisten kesken institutionaalisessa verkko-keskustelussa. Väitöskirja. Viitattu 8.5.2020. https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-701-9.pdf

Laitinen, K. & Valo, M. 2016. Tunneilmaisu virtuaalitiimien tapaamisissa. Prologi -puheviestinnän vuosikirja 2016, 59-75.

Lampinen, M-S. 2019. Yhteisöllisyys sosiaali- ja terveystoimen esimiesyhteisössä. Väitöskirja.

Viitattu 12.5.2020. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/116818/978-952-03-1202-2.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Launonen, R., Kostamo, T. & Marttinen, K. 2017. Intohimoinen käsittekaos. Teoksessa Kostamo, T. (toim.) Ihan intona! Miten innostusta johdetaan. Haaga-Helian julkaisut. Helsinki:

Grano. Viitattu 19.11.2019. https://www.e-julkaisu.fi/haaga-helia/ihan_intona/pdf/HH-Leading-passion.pdf

Laurea 2020a. Laurea-ammattikorkeakoulun strategia 2030. Viitattu 18.5.2020.

<https://www.laurea.fi/globalassets/koulutus/documents/strategia-2030-saavutettava-aukeamittain.pdf>

Laurea 2020b. Verkkototeutusten laatukriteerit/arviointilomake. Viitattu 6.6.2020.

https://www.laurea.fi/globalassets/laurea/documents/verkkototeutusten-laatukriteerit_lomake.pdf

Lavonen, J. & Meisalo, V. 2020. Luovan ongelmanratkaisun työkalut. Viitattu 15.4.2020.

<https://www.edu.helsinki.fi/malu/kirjasto/lor/main.htm>

Lee, E., Pate, J.A. & Cozart, D. 2015. Autonomy support for online students. TechTrends, 59 (4), 54-61. Tulostettu 23.10.2019. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1693700339?accountid=12003>

<https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1693700339?accountid=12003>

Luarn, P. & Hsieh, A-Y. 2014. Speech or silence - The effect of user anonymity and member familiarity on the willingness to express opinions in virtual communities. Online Information Review, Vol 38 Issue 7, 881-895. <https://www.emerald.com/insight/publication/issn/1468-4527>

<https://www.emerald.com/insight/publication/issn/1468-4527>

Lähteenmäki, P. 2016. Vauhtia peliin. Talouselämä 12/2016. Viitattu 7.6.2020. <https://satusuhonen.files.wordpress.com/2017/10/talouselc3a4mc3a4-lehti-tyks-lean-hanke-24-3-2016.pdf>

<https://satusuhonen.files.wordpress.com/2017/10/talouselc3a4mc3a4-lehti-tyks-lean-hanke-24-3-2016.pdf>

Marstio, T. & Kivelä, S. 2015. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden ajatuksia verkko-opiskelusta. Teoksessa Niinistö-Sivuranta (toim.) Iloa ja osaamista. Kehittämispohjainen oppiminen innostuksen lähteenä. Laurea julkaisut 57.

Miettinen, S. 2017. An introduction to industrial service design. United Kingdom: Routledge.

Modig, N. & Åhlstöm, P. 2016. Tätä on Lean. Ratkaisu tehokkuusparadoksiin. Tukholma: Rheologiga publishing.

Männistö, M. 2020. Hoitotyön opiskelijoiden yhteisöllinen oppiminen ja sosiaali- ja terveysalan opettajien osaaminen digitaalisessa oppimisympäristössä. Väitöskirja.

<https://www oulu.fi/yliopisto/node/198202>

Nevgi, A. & Tirri, K. 2003. Hyvää verkko-opetusta etsimässä. Oppimista edistävät ja estävät tekijät verkko-oppimisympäristössä - opiskelijoiden kokemukset ja opettajien arviot. Turku: Suomen kasvatustieteellinen seura.

Ojasalo, K., Moilanen, T. & Ritalahti, J. 2018. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Opintopolku. 2020. Monimuoto-opetus. Viitattu 28.4.2020. <https://opintopolku.fi/wp/aikuiskoulutus/mietitko-aikuiskoulutusta/opiskelumuodot/monimuoto-opiskelu/>

Opiskeluhyvinvointimalli. 2018. Laurean Opiskelijaintra. Viitattu 24.11.2019. <https://laurea-uas.sharepoint.com/sites/linkfi/opiskeluntueksi/hyvinvointi/hyvinvointiohjelma/Sivut/default.aspx>

- Penttinen, L., Kosonen, T., Annala, J. & Mäkinen, M. 2017. Ohjaus ja opintojen eteneminen. Eurostudent VI - tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2017: 36. Viitattu 24.11.2019. <https://minedu.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-498-6>
- Pääministeri Sanna Marinin hallituksen ohjelma 10.12.2019. Osallistava ja osaava Suomi - sosiaalisesti, taloudellisesti ja ekologisesti kestävä yhteiskunta. Valtioneuvoston julkaisuja 2019: 31. Viitattu 23.6.2020 <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-287-808-3>
- Raij, K. 2014. Learning by developing in higher education. Teoksessa Raij, K.(ed.) 2014. Learning by developing action model. Espoo: Laurea julkaisut. 10-22. Viitattu 18.5.2020. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016070613570>
- Raij, K. 2019. Summarising the basis of LbD for further development - review. Teoksessa Juvonen, S., Marjanen, P. & Meristö, T. (eds.) 2019. Learning by developing 2.0 - case studies in theory and practice. Helsinki: Laurea Julkaisut. 16-29. Viitattu 18.5.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-799-502-3>
- Repo. S. 2010. Yhteisöllisyys voimavarana yliopisto-opetuksen ja -opiskelun kehittämisessä. Väitöskirja. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-10-5948-3>
- Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2013. Tutkimuksen voimasanat. 1.-2.painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Ryan, R. & Deci, E. 2000. Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being. American Psychologist, 55 (1), 68-78. Tulostettu 21.11.2019. <http://search.ebscohost.com.nelli.laurea.fi/login.aspx?direct=true&db=pdh&AN=2000-13324-007&site=ehost-live>
- Salonen, K., Eloranta, S. Hautala, T. & Kinos, S. 2017. Kehittämistoiminta ja kehittämisen menetelmiä ammatillisessa korkeakoulutuksessa. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 108. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 15.11.2019. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522166494.pdf>
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2009. Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2014. Tieto hyvinvoinnin ja uudistuvien palvelujen tukena - Sote-tieto hyötykäyttöön -strategia 2020. Viitattu 23.6.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3548-8>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Digitalisaatio terveyden ja hyvinvoinnin tukena. Sosiaali- ja terveysministeriön digitalisaatiolinjaukset 2025. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2016:5. Viitattu 23.6.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-3782-6>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Viitattu 24.11.2019. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

The Writing Center. 2020. University of North Carolina at Chapel Hill. Brainstorming. Viitattu 16.4.2020. <https://writingcenter.unc.edu/tips-and-tools/brainstorming/>

Terveydenhoitajaliitto. 2017. Terveydenhoitajan eettiset suositukset. https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf

TJS Opintokeskus. 2020. Tuplatiimi. Viitattu 14.4.2020. <https://www.tjs-opintokeskus.fi/opas-yhdistyksille/jasentilaisuudet/osallistavat-menetelmat/tuplatiimi>

Torkkola, S. 2015. Lean asiantuntijatyön johtamisessa. Helsinki: Talentum Pro

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. E-kirja. Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:14. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 23.6.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-9886-5>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 03/2019. Viitattu 3.6.2020. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Työelämävalmennus Tevere. 2020. Tuplatiimi. Viitattu 14.4.2020. <https://tevere.fi/menetelmat/tuplatiimi/>

Vanhanen-Nuutinen, L., Saari, J., Kotila, H. & Mäki, K. 2018. Opintojen aikainen työssäkäynti - ongelma vai mahdollisuus ammattikorkeakouluopinnoissa? Eurostudent VI - tutkimuksen artikkelisarja. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018: 10. Viitattu 23.11.2019. <https://minedu.fi/julkaisu?pubid=URN:ISBN:978-952-263-556-3>

Varonen, M. & Hohenthal, T. 2017. Verkkototeutusten laatukriteerit. <https://www.eamk.fi/fi/campusonline/laatukriteerit/>

Vieno, A. & Villa, T. 2017. Opiskelijoiden hyvinvointitutkimukset - Selvitys korkeakouluopiskelijoiden terveyttä ja hyvinvointia koskevista valtakunnallisista tiedonkeruista Suomessa. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2017: 16. Viitattu 23.11.2019. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/79300/OTUS-raportti%20JULKAIS-TAVA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2009. Tutki ja kehitä. 1.-3.painos. Helsinki: Tammi.

Vuopala, E. 2013. Onnistuneen yhteisöllisen verkko-oppimisen edellytykset - Näkökulmina yliopisto-opiskelijoiden kokemukset ja verkkovuorovaikutus. Väitöskirja. Tampere: Oulun yliopisto. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526202259.pdf>

Kuviot

Kuvio 1: Verkkototeutusten laatukriteerit	9
Kuvio 2: Kehittämispohjaisen oppimisen malli LbD	11
Kuvio 3: Laurea-ammattikorkeakoulun opiskeluhyvinvointimalli	13
Kuvio 4: Dynaaminen opiskelukykymalli	16
Kuvio 5: Prosessikaavio opinnäytetyön menetelmistä ja aikatauluista	33
Kuvio 6: Toimintamalli verkko-opiskelijalle hyvinvoinnin tueksi	68
Kuvio 7: Toimintamalli opettajalle verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen	68

Liitteet

Liite 1. Suostumuslomake	93
Liite 2. Teemahaastattelurunko	94
Liite 3. Aineistonhallintasuunnitelma	95
Liite 4. Haastatteluissa esiin nousseet pelkistetyt ilmaukset	96
Liite 5. Kuvakaappaukset ensimmäisen työpajan Padlet-tauluista	98
Liite 6. Teesit verkko-opiskelijalle hyvinvoinnin tueksi	99
Liite 7. Teesit opettajalle verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen	103
Liite 8. Internet-linkit toimintamalleihin ja teeseihin	108

Liite 1. Suostumuslomake



Tiedote tutkimuksesta

Tutkimuksen nimi: Verkko-opiskellen terveydenhoitajiksi koulututtavien opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnin tukemiseen kehitettävä malli

Kuvaus tutkimuksesta: Kyseessä on yhteistyössä CCO (Co-creation Orchestration) -hankkeen kanssa tehtävä YAMK-opinnäytetyö. Kohdeasiakkaina ovat Laurea-ammattikorkeakoulussa opiskelevat terveydenhoitajaopiskelijat, joiden opiskelu tapahtuu pääasiassa sähköisesti. Tutkimuksessa on tarkoitus yhteiskehittää opiskelijoiden kanssa luoda uusi verkkoympäristöön toteutettava opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämisen malli. Nykytilanteen kartoittamiseksi on tarkoituksena haastatella Laurean opettajia tällä hetkellä käytössä olevista hyvinvoinnin edistämisen menetelmistä sekä opiskelijoita heidän odotuksistaan ja ajatuksistaan verkko-opiskeluun ja kokonaisvaltaiseen opiskeluhyvinvointiin liittyen. Kyselyjen tulosten pohjalta järjestetään kaksi työpajaa, joissa kehitetään mallia haastatteluaineistoa hyödyntäen tutkimuksen tekijöiden ja opiskelijoiden yhteistyöllä.

Tekijät: Krista Erola ja Karoliina Sundholm

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Minua on pyydetty osallistumaan yllä kuvailtuun tutkimukseen.

Olen lukenut ja ymmärtänyt yllä kuvailun tutkimuksen. Minulle on annettu riittävä selvitys tutkimuksesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, olen voinut esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen esittämiini kysymyksiin.

Olen saanut harkita, haluanko osallistua tutkimukseen. Minua ei ole painostettu eikä houkutteltu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että kaikkia tietojani käsitellään luottamuksellisesti. Niitä ei myöskään luovuteta sivullisille.

Ymmärrän osallistumiseni olevan vapaaehtoista. Jos muutan mieleni, voin peruuttaa suostumukseni missä tahansa vaiheessa tutkimusta. Olen tietoinen, että mikäli peruutan suostumukseni tai osallistumiseni tutkimukseen, voidaan tätä ennen kerättyjä tietoja käyttää tutkimusaineiston osana.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen.

Aika ja paikka

Allekirjoitus ja nimenselvennys

Liite 2. Teemahaastattelurunko

- Tausta
 - Mikä sai teidät valitsemaan juuri verkko-opiskelun?
 - Miten paljon käytte töissä opiskelujen ohessa?
 - Miten olette kokeneet sen vaikuttaneen opiskeluun ja jaksamiseenne?
- Nykyhetki
 - Millaisia huomioita olette tehneet opinnoista ja jaksamisestanne tähän mennessä?
 - Millaiset asiat ovat yllättäneet teitä opintojen alkuvaiheessa?
 - Millaisia odotuksia teillä oli opiskelun suhteen? Miten ne ovat toteutuneet?
 - Mitä teille merkitsee opiskeluryhmän yhteisöllisyys (vertaistuki/ryhmytyminen)?
 - Minkä verran koette saaneenne opiskeluryhmästäne tukea?
 - Miten paljon olette muiden opiskelijoiden kanssa yhteydessä ja millä tavalla?
 - Millaiseksi koette tutoropettajan merkityksen?
 - Minkä verran koette saaneenne tutor- ja aineopettajilta tukea?
 - Millä tavalla tutor- ja aineopettajat voisivat tukea opintojanne ja niissä jaksamista?
 - Minkälainen kokemus teillä on lähiopetuspäivien ja verkossa tapahtuvan opiskelun eroista, vaikuttaako jaksamiseen eri tavoin?
 - Millaiset asiat ovat eniten auttaneet hyvinvoinnissa? Millaiset asiat ovat eniten estäneet hyvinvointia toteutumasta?
 - Mitkä olisivat mielestänne tärkeimpiä asioita, joita opiskelijan itsensä tulisi huomioida hyvinvointinsa edistämiseksi?
- Kehittämisehdotukset, ideat ja toiveet
 - Millaisia toiveita teillä on opiskelun ja sen tukemisen suhteen?
 - Millaisia asioita opiskelija voisi itse muokata oman jaksamisensa tukemiseksi?

Liite 3. Aineistohallintasuunnitelma

Tämän opinnäytetyön aineistohallintasuunnitelma on luotu Jyväskylän ammattikorkeakoulun Aineistohallinnan oppaan (Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2020) ja Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry:n (Arene 2019) suositusten pohjalta.

Opinnäytetyön aineistoa kerätään verkkopainotteisesti opiskelevilta terveydenhoitajaopiskelijoilta haastatteluilla ja työpajatyöskentelyssä. Kehittämistyössä ei muodostu henkilökisteriä. Kaikkea opiskelijoilta kerättyä aineistoa käsitellään tietosuoja huomioiden ja raportoinnissa pidetään huolta siitä, ettei yksittäinen opiskelija ole tunnistettavissa. Kehittämistyöhön osallistuvilta opiskelijoilta pyydetään kirjallinen suostumus osallistumiseen ja heitä tiedotetaan mahdollisuudesta jättäytyä pois kehittämistyöstä sen missä vaiheessa tahansa, syytä ilmoittamatta. Opinnäytetyön tekijät säilyttävät suostumuslomakkeet tietosuojan huomioiden ja suostumuslomakkeet tuhoetaan tietosuojajätteenä opinnäytetyön valmistuttua.

Haastatteluajankohdtien sopimiseksi ja työpajoihin kutsumiseen opinnäytetyön tekijät käyttävät oppilaitoksen opiskelijakohtaisia sähköpostiosoitteita. Haastatteluista seuraavissa työpajoissa opiskelijat tapaavat muut osallistuvat opiskelijat, joten työpajoihin liittyvät kutsut voidaan katsoa mahdolliseksi lähetettävän yhteissähköpostina.

Haastattelut tallennetaan äänitiedostona ilman kuvaa, jotta aineistoon on mahdollista palata sen tarkassa muodossa uudestaan. Lisäksi tallennettua ja aukikirjoitettua haastatteluaineistoa voidaan näin käsitellä luotettavasti eikä opinnäytetyöntekijöiden omat tulkinnat ohjaa työskentelyä liikaa. Haastatteluiden tallentamiseen pyydetään osallistujien suostumus. Haastatteluaineiston kirjallinen tallentaminen tehdään niin, ettei vastauksista ole mahdollista tunnistaa opiskelijaa. Mikäli opiskelijan haastattelussa esiintuomat asiat vaikuttavat tulosten raportointiin siten, että se vaarantaa opiskelijan anonymiteetin, jätetään se ottamatta mukaan aineistoon. Työpajoissa syntyvän materiaalin pyritään olevan anonyymiä.

Kerättyä aineistoa käytetään vain tässä opinnäytetyössä, sen tarkoituksen ja tavoitteen mukaisesti. Opiskelijoilta kerätty aineisto säilytetään opinnäytetyön tekijöiden käytettävissä olevissa tiedostoissa tietosuoja huomioiden, hävitetään opinnäytetyön valmistuttua eikä sitä tulla jatkokäyttämään muussa tarkoituksessa. Opinnäytetyön tulokset ja raportti ovat oppilaitoksen ohjeen mukaisesti julkisia.

Molemmat opinnäytetyön tekijät vastaavat suunnitelman mukaisesta aineistohallinnasta.

Liite 4. Haastatteluissa esiin nousseet pelkistetyt ilmaukset

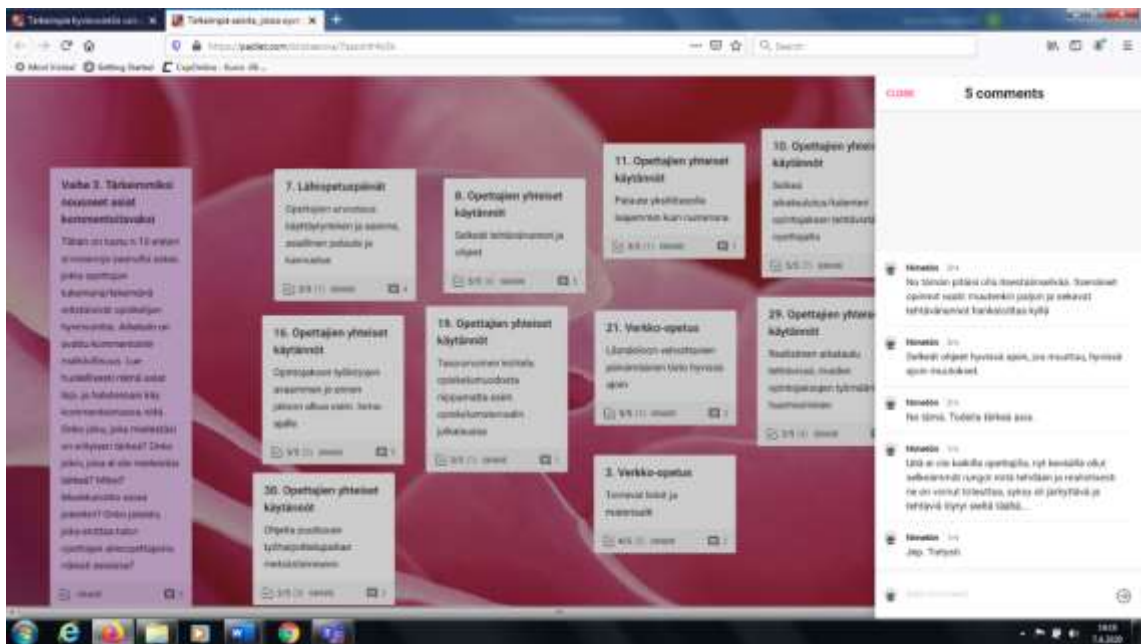
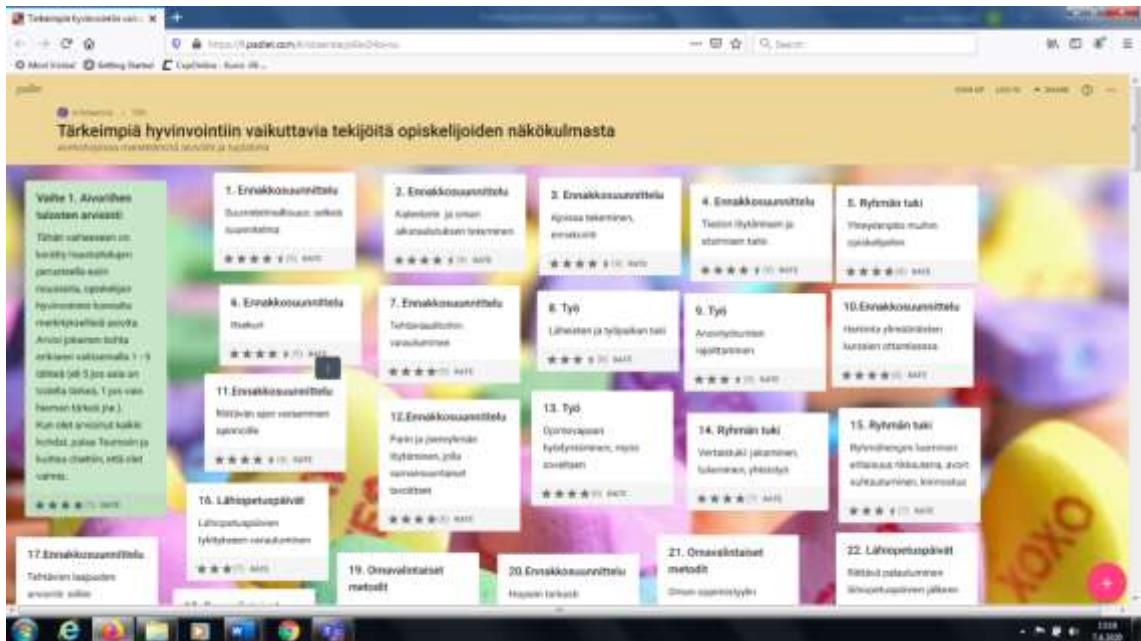
Tärkeimpiä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä opiskelijan näkökulmasta

Suunnitelmallisuus: selkeä suunnitelma
 Kalenterin ja oman aikataulutuksen tekeminen
 Ajoissa tekeminen, ennakointi
 Tiedon löytämisen ja etsimisen taito
 Itsekuri
 Tehtävien laajuuden arviointi: niihin tehtäviin panostaminen, jotka tuntuvat itselle tärkeiltä
 Riittävän ajan varaaminen opinnoille
 Tehtävääaltoihin varautuminen
 Parin ja pienryhmän löytäminen, jolla samansuuntaiset tavoitteet
 Hopsiin tarkasti tutustuminen, mikäli aiempaa koulutustaustaa
 Harkinta ylimääräisten kurssien ottamisessa
 Läheisten ja työpaikan tuki
 Opintovapaan hyödyntäminen, myös soveltaen
 Ansiotyötuntien rajoittaminen
 Yhteydenpito muihin opiskelijoihin
 Vertaistuki: jakaminen, tukeminen, yhteistyö
 Ryhmähengen luominen: erilaisuus rikkautena, avoin suhtautuminen, kiinnostus
 Lähiopetuspäivien tykitykseen varautuminen
 Riittävä palautuminen lähiopetuspäivien jälkeen
 Vaihtelevat opiskelupaikat: koti, kirjasto, kahvila ym.
 Kotoa pois lähteminen opiskelumoodin saamiseksi
 Ergonomia, työasentojen vaihtelu
 Riittävästä tauoista huolehtiminen
 Puhelimen käytön rajoittaminen opiskellessa
 Oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen
 Erilaisten opiskelutekniikoiden kokeileminen ja käyttäminen
 Opiskelun rytmittäminen oman resurssin, tilanteen ja jaksamisen mukaan
 Opettajilta ja muilta opiskelijoilta kysyminen, jos epäselvyyttä
 Rentoutumisen ja muun elämän aikatauluttaminen kalenteriin
 Tasapaino opiskelun ja riittävän vapaa-ajan välillä
 Harrastukset ja niiden yhdistäminen opiskeluun tilanteen salliessa
 Elämäntavat: tasapainoinen syöminen, nukkuminen, ulkoilu ja riittävä liikkuminen
 Aikaa ystäville, perheelle, kulttuurille, luonnolle
 Myönteinen ajattelu ja asenne, uuden oppiminen voimavarana
 Itsensä motivointi verkko-opiskelun etuja arvostamalla
 Armollisuus itseä kohtaan tehtävämäärien edessä
 Erilaisuuden hyväksyminen: opiskelijoiden välillä eroja nopeudessa ja aiemmassa osaamisessa
 Itsensä tunteminen: milloin höllentää

Tärkeimpiä asioita, joissa opettaja voi tukea hyvinvoinnin toteutumista

Ryhmätöinä mieluummin videotöitä, pohdintoja, keskusteluja kuin tutkielmia
 Zoomin live- pienryhmätehtävien tehtävänannot etukäteen
 Pienryhmien kokoonpanojen vaihtelevuus
 Toimivat linkit ja materiaalit
 Selkeästi tietoa siitä nauhoitetaanko live-luento ja saako muistiinpanot
 Verkkoluentojen materiaali etukäteen opiskelijoille tuttavaksi
 Opettajan kasvot näkyviin verkkotunneilla
 Verkkotunteihin vuorovaikutteisuutta
 Opettajan äänen kuuleminen verkkotehtävissä
 Enemmän opettajien tekemää materiaalia käyttöön esim. nauhoitetut luennot
 Case-tehtäviä myös verkkotehtävinä
 Läsnäoloon velvoittavien päivämäärien tieto hyvissä ajoin
 Ennen lähipäiviä tutustuttava materiaali opiskelijoiden käyttöön hyvissä ajoin
 Lähipäivien huolellinen suunnittelu ja niihin panostaminen
 Lähipäivien riittävä palautuminen
 Opettajien arvostava käyttäytyminen ja asenne, asiallinen palaute ja kannustus
 Kiireen tuntuun vaikuttaminen lähiopetuspäivässä
 Työpajoissa selkeät ohjeet, riittävä ajankäyttö, riittävästi opettajia ja jouhevasti pisteet
 Selkeät tehtävänannot ja ohjeet
 Selkeä aikataulutus/kalenteri opintojakson tehtävistä opettajalta
 Selkeä tieto opiskelijalle miten opettajan tavoittaa
 Saapuneisiin viesteihin ja kysymyksiin vastaaminen
 Opettajien yhteiset käytännöt, tiimipelaaminen
 Samanlaajuisten opintojaksojen työmäärien yhtenäistäminen
 Tehtävien jakamisen mahdollistaminen
 Opintojakson työkirjojen avaaminen jo ennen jakson alkua esim. loma-ajalle
 Tasa-arvoinen kohtelu opiskelumudosta riippumatta esim. opiskelumateriaalin julkaisussa
 Realistinen aikataulu tehtävissä, muiden opintojaksojen työmäärän huomioiminen
 Palaute yksilötasolla laajemmin kuin numerona
 Videoprojekteihin työkalut, käsittelyohjelmat ja ohjeet koulun puolesta
 Joustavuus
 Ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästämiseen
 Vinkkejä opettajalta jaksamisesta huolehtimiseen ja opiskeluun

Liite 5. Kuvakaappaukset ensimmäisen työpajan Padlet-tauluista



Liite 6. Teesit verkko-opiskelijalle hyvinvoinnin tueksi

Suunnitelmallisuus	Myönteinen asenne
<p>Verkko-opinnoissa opiskelun aikataulutus on opiskelijan omalla vastuulla. Tekemällä aikataulun itselleen kurssien aluksi voi helpottaa kurssin hahmottamista, jotta se ei tuntuisi vain epämääräiseltä määrältä tehtäviä. Kalenterin käyttö on suositeltavaa, monien mielestä jopa välttämätöntä. Sen avulla voit suunnitella ja hahmottaa sitä, milloin ehdit tehdä mitään ja pitää huolta, etteivät tehtävät kasaudu liikaa.</p> <p>Kannattaa myös tarkistaa, onko opettajan kursiosiohjeissa selkeää aikataulua opintojakson tehtävistä ja hyödyntää sitä. Opintojen lisäksi on tärkeää huomioida aikataulutuksessa vapaa-aika sekä mahdollinen työ- ja perhe-elämä.</p>	<p>Myönteisestä asenteesta energiaa opiskeluun Uusia asioita on ihanaa oppia ja oivaltaa. Alkuun asiat voivat tuntua vaikeilta ja kokonaisuuksia vaikealta hahmottaa, mutta on tärkeä muistaa ja tiedostaa, että oppiminen vaatii aikaa ja työtä. Positiivinen asenne ja itsensä sekä muiden tsemppaaminen on tärkeää. Positiivisuus tuo energiaa, ja sitä opiskelussa tarvitsee paljon.</p> <p>Tutkitustikin myönteiset tunteet parantavat ongelmanratkaisukykyä, ja ihminen on myönteisessä tunnetilassa avoimempi uuden oppimiselle, uudelle tiedolle, palautteelle ja neuvoille.</p>
<p>Kokeile!</p> <p>Kokeilemalla löydät oman tapasi opiskelun aikataulutukseen. Toiset tykkäävät tehdä tarkan suunnitelman siitä, mitä tehtävää tekevät minäkin päivänä. Toisille taas riittää suurpiirteisempi aikataulutaminen tehtävien palautuspäivien osalta.</p> <p>Jos mahdollista, kannattaa tehtävissä olla kuitenkin ehkä yhden askeleen edellä, jotta välttyy aikatauluyllytyksiltä. Se myös pienentää stressiä.</p>	<p>Pohdiskeltavaa</p> <p>Mieti omaa tilannettasi: Jos opiskelu alkaa tuntua yksinäiseltä tai arki muuten vain rankemmalta, on hyödyllistä palauttaa mieleensä verkko-opiskelun etuja. Olisiko opiskelu omassa elämäntilanteessa mahdollista ollenkaan ilman verkko-opiskelumahdollisuutta? Ainakin on vapaus valita milloin ja missä opiskelee, ei tarvitse lähteä ajamaan ruuhkiin, ja opiskella voi vaikka aamutakissa!</p>

Itsekuri	Riittävä aika
<p>Itsekuri - houkutteleeko kotityöt? Itsekurin merkitys korostuu opiskelijan työskennellessä itsenäisesti oman motivaationsa varassa. Tehtäviä täytyy tehdä silloin, kun on varannut opiskelulle aikaa, vaikka opiskelumoodi ei olisi-kaan päällä. Lisäksi on pidettävä huolta siitä, että fokus pysyy opiskelussa. Tämä voi tuntua välillä haastavalta, sillä kotona on aina jotain puuhasteltavaa. Kotoa pois lähteminen voikin olla tehokkaampaa.</p>	<p>Olethan varannut riittävästi aikaa opinnoille? Verkko-opiskelu vie yllättävän paljon aikaa. Riittävän ajan varaaminen opiskeluun on tärkeää ja vaatii tarkkaa kalenterin käyttöä. Viikoilla, joilla on lähiopetuspäiviä, opiskeluun menee vielä enemmän aikaa, ja se kannattaa huomioida suunnittelussa. Työssäkäynti opiskelun ohessa saattaa olla taloudellisesti välttämätöntä, ja tuo toisaalta vastapainoa opiskelulle. Mikäli mahdollista, voi työssäkäynnin vähentämisestä saada apua jaksamiseen.</p>
<p>Voisitko kokeilla näitä? Voisitko mennä kirjastoon tai kahvilaan? Onko kotona mahdollista rajata tietty alue opiskelulle, johon jättää tehtävät keskeneräisenä odottamaan jatkamisen helpottamiseksi? Itsekuria tarvitaan etenkin silloin, jos motivaatio uhkaa laskea. Tuolloin kannattaa pyrkiä kuitenkin tekemään ne asiat, mitkä oli suunnitellut tekevänsä. Olisiko sinulle hyötyä, jos pyrkisit tekemään joka päivä ainakin jotain opintojen eteen? Voisitko mennä kirjastoon tai kahvilaan? Onko kotona mahdollista rajata tietty alue opiskelulle, johon jättää tehtävät keskeneräisenä odottamaan jatkamisen helpottamiseksi? Itsekuria tarvitaan etenkin silloin, jos motivaatio uhkaa laskea.</p>	<p>Tärkeitä pointteja Voisitko hyödyntää esimerkiksi osa-aikaista opintovapaata? On hyvä muistaa, että opiskeluaika loppuu joskus ja panostaminen palkitaan. Opiskelu ei saisi tuntua liian tukahduttavalta tai väkijäiseltä. Muista, että opiskelu ei ole pakollista, vaan sinulla on omat, tärkeät syyt opiskella. Opinnot kestävät rajallisen ajan, eivätkä vuodessakaan vie koko aikaa.</p>

Vertaistuki	Elämäntavat
<p>Ryhmähengen löytyminen ja vertaistuen saaminen ovat tärkeitä tekijöitä heti opintojen alussa. Verkko-opiskelu voi tuntua yksinäiseltä puurtamiselta. Opiskelukavereiden kanssa yhteydenpito tekee opiskelusta mielekkäämpää, auttaa jaksamaan ja motivoi. Yhteyttä opiskelukavereiden kanssa voi pitää vaikka yhteisen sosiaalisen median ryhmän kautta. Siellä voidaan jakaa asioita, kysyä, tsemppata toisia ja päästellä höyryjä. Toisiin opiskelijoihin tutustuminen, oma avoimuus ja erilaisuuden hyväksyminen edistää ryhmän yhteishengen syntymistä.</p>	<p>Tasapainoa elämään opiskeluaikana. Monipuolinen ja riittävä syöminen, hyvät yöunet sekä riittävä liikkuminen ovat kaikille tuttuja hyvinvoinnin perusteita. Liikkuminen tutkitusti edistää oppimista ja vähentää ahdistusta. Kotona opiskellessa tulee paljon istumista koneen ääressä. Opiskelun rytmittäminen oman resurssin, tilanteen ja jaksamisen mukaan on yksi verkko-painotteisen opiskelun parhaista mahdollisuuksista.</p> <p>On hyvä laittaa aikataululliset raamit opiskeluun, mutta muokata opintotyylejä ja sisältöjä oman jaksamisensa mukaan päiväkohtaisesti. Jos tarvitsee joku päivä enemmän lepoa tai ulkoilua, voi opiskella vähemmän ja toisena päivänä hyvällä energialla tehdä enemmän. Opiskelun lisäksi on tärkeää olla muutakin elämää. Kotijoukkojen, läheisten ja työpaikan tsemppiä tarvitaan. Myös harrastukset lisäävät energiaa.</p>
<p>Yhteistyössä on voimaa! Älä jää ongelmatilanteissa yksin pätkäilemään, vaan kysy apua muilta. Jossain vaiheessa voit olla itse se, joka toimii tiedonantajana muille. Yhteydenpito voi auttaa olemaan armollinen itselleen, kun kuulee, että muillakin on haasteita. On tärkeää tietää, että ei ole tilanteessa yksin. Millaista yhteydenpito opiskeluryhmän kanssa on? Vapaamuotoinen yhteydenpito tukee yhteishengen muodostumista ja säilymistä.</p>	<p>Vinkkejä käytäntöön Olethan suunnitellut taukoja työskentelyysi? Tauot ovat tärkeitä, joten niitä kannattaa suunnitella, ja myös muistaa pitää. Mahtuisiko opiskelupäivään vaikka kävelylenkki lounastauon yhteydessä? Työskentelyasentoihin ja ergonomiaan kannattaa myös kiinnittää huomiota. Olisiko keittiön pöydälle parempaa vaihtoehtoa? Pystyisitkö soveltamaan itsellesi seisomatyöpisteen esimerkiksi nostamalla tuolin pöydän päälle?</p>

Oppimistyyli	Sopiva pienryhmä
<p>Oman oppimistyylin tunteminen ja löytäminen Eri ihmisille ja eri elämäntilanteisiin sopivat erilaiset opiskelutyyli. Omat tutut, hyväksi koetut tyyli voivat toimia hyvin, mutta saattavat liikaa käytettynä myös puuduttaa.</p> <p>Uuden opiskelutyylin kokeileminen voi piristää ja innostaa. Voit huomata jonkun uuden tyylin toimivan paremmin kuin aiemman.</p>	<p>Pyri löytämään pari tai pienryhmä, jolla on samansuuntaiset tavoitteet Kun tavoitteet ovat parin tai pienryhmän kanssa samansuuntaiset, ei tule lisästressiä siitä, että on joko itse se, jota pitää patistella tai se, jonka pitää koko ajan patistella muita. On hyvä tehdä ryhmätöitä ja yhteisiä projekteja eri ihmisten kanssa, jotta näkee laajasti erilaisia työskentelymalleja.</p> <p>Ohjenuorana on hyvä pitää, että yhteiset tavoitteet sovitaan heti kurssin aluksi, ettei tule yllättäviä erimielisyyksiä kurssin aikana.</p>
<p>Käytännön vinkkejä Toiset hyötyvät esimerkiksi siitä, että laittavat itselleen visuaalisesti esille mitä tulisi tehdä ja milloin. Se auttaa näkemään konkreettisesti etenevän ja kannustaa eteenpäin. Oletko jo hyödyntänyt muistiinpanojen nauhoittamista tai esimerkiksi Youtube-videoita?</p>	

Armollisuus
<p>Riittävä riittää - muista armollisuus itseäsi kohtaan! Toiset tehtävät voivat tuntua vaikeammilta, toiset helpommilta. Jotkut tehtävät vievät enemmän aikaa kuin toiset, ja opiskelukavereiden keskuudessa ajankäytössä voi olla eroja, samoin mahdollisuuksissa käyttää aikaa. Vertaistuki on hyvä asia, mutta vertailua opiskelukavereihin kannattaa välttää.</p> <p>Jokainen tekee resurssinsa ja tilanteensa mukaan parhaansa. Itselleen on tärkeää olla armollinen. Kaikessa ei voi, eikä tarvitse, olla täydellinen.</p>
<p>Lopuksi Pidä huolta itsestäsi ja jaksamisestasi, jotta jaksat vastuullisessa työssä jatkossa pitää huolta toisista!</p>

Liite 7. Teesit opettajalle verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen

Selkeät tehtävänannot ja materiaalit	Järjestelmällisyys ja yhteiset käytännöt
<p>Ohjeiden selkeys vapauttaa aikaa itse opiskeluun! Opiskelijat toivoisivat löytävänsä kurssiin liittyvät tehtävät koostetusti yhdestä tiedostosta tai tietystä paikasta. Kooste helpottaisi opiskelijaa, kun hänen ei tarvitsisi kysellä tehtävien sijainnin ja ohjeiden perään tai kokea epävarmuutta siitä, onko varmasti huomannut kaikki tehtävänannot.</p> <p>Opettajalta puolestaan vähenisivät asioiden selvittelyyn tai tarkistamiseen liittyvät opiskelijoiden yhteydenotot. Tämä mahdollistaa myös opettajalle arvokkaan ajankäytön.</p> <p>Tehtävänannon toivotaan lisäksi olevan kuvaava, jotta opiskelijan ei tarvitsisi arvuutella minkälaista ja minkä laajuista vastausta tältä odotetaan.</p>	<p>Olisiko mahdollista tehdä opiskelijoille konkreettinen aikataulu ja kuvaus kurssin etenemisestä? Opettajien ja kurssien systeemien selkeys, johdonmukaisuus ja järjestelmällisyys tukevat opiskelijan jaksamista.</p> <p>Kun opiskelija tietää miten hänen odotetaan etenevän kurssin suorituksissa eikä yhtäkkisiä lisätehtäviä tai materiaaleihin tutustumisia yllättäen seuraavaa päivää varten tule, pitävät opiskelijan etukäteen laatimat omat aikataulut paremmin. Tämä helpottaa stressinhallintaa.</p>
<p>Pohdittavaksi Oletko laatinut selkeän dokumentin, johon on kirjattu mitä opiskelijan pitää tehdä ja mihin mennessä?</p> <p>Onko dokumenttiin mahdollista saada selkeästi näkyville, mitkä luennot ja webinaarit nauhoitetaan, onko läsnäoloa vaativia päiviä ja saako opiskelija diat itselleen käyttöön?</p> <p>Näin jokaisen ei tarvitse erikseen kysyä, ja aikaa säästyy sekä opettajalta että opiskelijalta.</p>	<p>Yhteiset käytännöt Verkko-opiskelussa kohtaamisia opettajan kanssa ei tule yhtä luontevasti kuin lähiopetuksessa. Opiskelijoilla on tärkeää olla tunne opettajan tavoitettavuudesta. Opiskelijaa helpottaisi, mikäli oppilaitoksella olisi yksi selkeä ja hyvin viestitty käytäntö siitä, miten ja mitä kautta opiskelijat voivat olla yhteydessä opettajaan. Käytännön toivotaan olevan yhtenäinen kaikilla opettajilla. Yhtenäiset käytännöt ja opettajien tiimipelaaminen olisivat opiskelijoiden näkökulmasta hyödyllisiä myös kurssin oleellisten tietojen ja tehtävien tiedottamisessa.</p>
	<p>Lisäksi käytäntöjen on tärkeää olla yhteneväisiä ja tasa-arvoisia verkko- ja lähiopiskelijoiden välillä. Mikäli toiselle ryhmälle kurssin materiaalit julkaistaan ennen kurssin alkua, olisi reilua, että ne julkaistaisiin myös toiselle. Monella verkko-opiskelijalla on toive käyttää oppilaitoksen lomakoina aikaa opiskeluun. Olisiko mahdollista vastata opiskelijoiden tarpeisiin ja julkaista kurssi-materiaaleja jo opettajan jäädessä omalle lomalleen?</p>

Voimavaraistava kannustus ja kohtaaminen	Riittävä palaute
<p>Toteutuuko positiivinen asenne, kohtelu ja kannustus myös kiireessä?</p> <p>Myönteiset tunteet parantavat ongelmanratkaisukykyä, ja ihminen on myönteisessä tunnetilassa avoimempi uuden oppimiselle, uudelle tiedolle, palautteelle ja neuvoille. Asioita ei voi osata etukäteen, mikäli niitä ei ole harjoitellut aiemmin ja virheiden korostaminen, varsinkin muiden opiskelijoiden kuullen, voi lannistaa yrittämistä.</p> <p>Arvostava ja voimavaroihin keskittyvä toimintakulttuuri edistää sekä hyvinvointia että oppimista. Lisäksi se voi luoda opiskelijoille tunteen, että kaikista asioista voi keskustella.</p>	<p>Palautteella on merkitystä!</p> <p>Opettajan antama palaute tukee opiskelijan oppimista, edistää aktiivisuutta ja tekee opettajan opiskelijoille näkyvämmäksi. Myös ammattikorkeakoulujen verkkototeutusten laatukriteerit painottavat opiskelijoiden mahdollisuutta saada palautetta opintojakson aikana.</p> <p>Hyvä palaute auttaa opiskelijaa tunnistamaan vahvuutensa ja kannustaa panostamaan oppimiseen jatkossakin.</p>
<p>Käytäntöön</p> <p>Uusia kädentaitoja harjoitellessa opiskelijaa voi jännittää. Erityisesti tällaisissa tilanteissa opiskelijat toivovat opettajalta kannustavaa asennetta, rauhallista neuvomista sekä uskon luomista oppimiseen. Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi hänen kokemuksensa omien voimiensa ja kykyjensä riittävydestä.</p> <p>Positiivisessa hengessä kannustaminen luo hyvää ilmapiiriä ja lisää opiskelijan motivaatiota. Toteutuhan myös verkkototeutuksessa opiskelijalle riittävä tuki, ohjaus ja apu?</p>	<p>Motivointiin</p> <p>Kannustava ilmapiiri motivoi, ja opiskelijan kuulukuksi tuleminen opettajan taholta on tärkeää. Rakentava, yksilöllinen palaute tuo opiskelijalle tunteen, että hänen suorituksiinsa on todella paneuduttu. Mikäli tentistä saatu arvosana jää ainoaksi palautteeksi, saattaa opiskelijalle jäädä epäselväksi, missä opiskelija on tentissä onnistunut ja missä olisi vielä kehitettävää. Tämä haastaa oppimista.</p> <p>Onko mahdollista antaa opiskelijoille lyhyt kirjallinen palaute henkilökohtaisesti? Jo muutama lause riittää luomaan positiivista ja kannustavaa mieltä.</p>

Toimivat linkit ja päivitetty materiaalit	Työharjoittelupaikan löytämisessä tukeminen
<p>Toimivat materiaalit ja linkit vähentävät stressiä ja edesauttavat opiskelua Itsenäinen opiskelu on opiskelijalle jo itsessään vaativaa. Opiskelijan täytyy usein tehdä tehtäviä juuri silloin kun hän on varannut opiskelulle aikaa. Toimimattomat materiaalit turhauttavat kalisarvoisen opiskeluajan kuluessa materiaalin ja linkkien selvittelyyn.</p> <p>Materiaalien toimivuuden tarkistaminen ennen opiskelijoille julkaisua hyödyttäisi myös opettajan ajankäyttöä. Toimimattomiin materiaaleihin liittyvät opiskelijoiden yhteydenotot vähenisivät, mikäli kaikki materiaalit löytyisivät yhdestä paikasta ja olisivat varmasti toimivia.</p>	<p>Onko mahdollista antaa ohjeita puuttuvan työharjoittelupaikan metsästämiseen? Työharjoittelut ovat ensiarvoisen tärkeitä opiskelijan oppimisen ja opintojen etenemisen kannalta. Varsinkin, mikäli opiskeltu ala on opiskelijalle täysin vieras, voi työharjoittelupaikkojen löytäminen olla erityisen haastavaa. Jobiili ruuhkautuu, kun harjoittelupaikat aukeavat samaan aikaan.</p> <p>Tällä hetkellä työharjoittelupaikan löytämisen vaikeus aiheuttaa opiskelijalle stressiä jo ennen kuin asia on edes ajankohtainen. Työharjoittelujen tärkeyttä korostetaan, mutta se luo myös lisää paineita sopivan työharjoittelupaikan löytämisestä.</p>
<p>Muistathan tarkistaa Mikäli materiaaleja siirretään edelliseltä kurssilta toiseen toteutukseen, olisi hyödyllistä varmistaa, ettei niihin ole jäänyt esimerkiksi päivämäärien osalta vanhentuneita tai virheellisiä tietoja. Kun kurssin tiedot on päivitetty ja päivämäärät oikeita, vähentää se opiskelijoiden hämmennystä oikeista palautuspäivistä ja edesauttaa opiskelua.</p> <p>Olisiko verkkoluentojen materiaaleja mahdollista julkaista opiskelijoille jo ennen luentoa? Osa opiskelijoista hyötyy siitä, että voi tutustua niihin jo etukäteen. Tällöin luennolla saattaisi herätä sellaisia kysymyksiä, joita ei muuten välttämättä ehtisi vielä heräämään ja opiskelijat voisivat tarkentaa asioita reaaliaikaisesti luentoa pitävältä opettajalta.</p>	<p>Käytäntö Olisiko opettajalla tiedossaan paikkoja, joihin opiskelija voisi olla yhteydessä, jos ei Jobiilin kautta onnistu työharjoittelupaikkaa löytämään?</p> <p>Tieto tällaisesta mahdollisuudesta helpottaisi opiskelijan työharjoittelupaikan löytämiseen liittyvää henkistä painetta.</p>

Läsnäoloon velvoittavien päivämäärien ilmoittaminen	Opintopisteiden ja työmäärän vastaavuus
<p>Ovathan kaikki läsnäoloon velvoittavat päivämäärät tiedossa kurssin alkaessa? Useat opiskelijat tekevät töitä opintojen ohessa. Opintojen ja työssäkäynnin joustava yhdistäminen tukee parhaimmillaan opiskelijan oman alan oppimista. Oman koulutusalan työtehtävissä oppiminen kehittää opiskelijan osaamista ja motivaa-tiota. Tämä on hyödyllistä nähdä voimavarana myös koulukoulujen käytäntöjen suunnitelmissa. Varsinkin verkko-opiskelumuodon valinneet ovat usein henkilöitä, jotka aikatauluttavat opintonsa sopimaan yhteen työn, lapsiperheen tms. kanssa. Toiset asuvat kaukana opiskelupaikasta ja järjestävät kulkemiset sekä majoitukset lähipäiviä varten.</p> <p>Pahimmillaan opiskelijalle kasaantuu korvaavia tehtäviä tai jälkitenttejä vain siitä syystä, ettei hän ole pystynyt enää muuttamaan suunnitelmaansa viime hetken läsnäolovelvoitteen ilmaantuessa.</p>	<p>Vastaahan opiskeltavien asioiden määrä kurssista saatavia opintopisteitä? Opiskelijat kokevat, että joistakin kursseista saman määrän opintopisteitä saamiseksi täytyy tehdä todella runsaasti töitä, ja toisilla kursseilla saman määrän opintopisteitä saa huomattavasti vähemmällä työmäärällä.</p> <p>Opiskelijat toivovat, että tehtävät löytyisivät selkeästi kirjattuina. Väärinymmärrykset tehtävänannossa voivat vaikuttaa siihen, että vastaus jää liian niukaksi tai venyy liian pitkäksi.</p>
<p>Yhteiset käytännöt Joillekin opiskelijoille viime hetken työvuorovaihdokset ovat mahdottomia toteuttaa ja näin ollen äkilliset aikataulumuutokset aiheuttavat stressiä ja huolta. Läsnäoloa vaativien tenttien ja näyttöjen aikatauluttaminen opiskelun lähipäivien yhteyteen helpottaisi huomattavasti verkko-opiskelijoiden arjen järjestämistä. Kun aikataulut ovat kalenterissa realistiset ja kunnossa, säästyy aikaa sekä opettajilta että opiskelijoilta, kun turhaa kyselyrumbaa ja viime hetken säätöä ei tarvitse tehdä. Tämän hyvissä ajoin varmistaminen hyödyttäisi varmaan kaikkia osapuolia?</p>	<p>Pohdittavaksi Ehtisivätkö opettajat katsoa päällekkäisten kurssien työmääriä ja palautuspäiviä yhdessä opintokokonaisuuksia suunnitellessaan? Näin eräpäivät voisi asetella edes hieman lomittain, joka helpottaisi merkittävästi opiskelijan aikataulusuunnittelua.</p> <p>Voisiko yksittäisiin tehtäviin kirjoittaa, paljonko opintopisteitä niistä saa, tai paljonko karkeasti opiskelijan odotetaan tehtävään käyttävän aikaa? Tämä voisi estää väärinymmärryksiä syntymästä.</p>

Yhteisöllisyyden edistäminen

Ihmiselle on tärkeää kuulua johonkin ja olla osa jotakin

Opiskelijan oppiminen on tutkimusten mukaan tehokkaampaa hänen ollessaan vuorovaikutuksessa toisten opiskelijoiden kanssa. Vaikka pienryhmytyöt tuntuvat ajoittain opiskelijoista kuormittavilta ja aikataulujen yhteensovittaminen muiden opiskelijoiden kanssa voi olla haastavaa, toisten kanssa oppiminen ja yhteydenpito tuntuvat myös motivoivalta, sitouttaa opiskeluun ja on tärkeää myös opiskelijan hyvinvoinnille.

Yhteisölliseen oppimiseen pyrkivä opiskeluympäristö kannustaa opiskelijoita yhteiseen työskentelyyn ja mahdollistaa monipuolisen vuorovaikutuksen.

Huomioitavaksi

Toiset opiskelijat kokevat hyötyvänsä, mikäli opettaja määrittelee pienryhmien kokoonpanot. Toiset taas kokevat paremmaksi, että saavat itse olla luomassa pienryhmää, jonka tavoitteet olisivat samansuuntaiset.

Opiskelijaryhmän yhteinen sosiaalisen median ryhmä mahdollistaa vertaistuen lisäksi yhteisistä opiskeluasioista sopimisen ja tiedon jakamisen. Mitä tutumpia opiskelijat ovat keskenään, sitä helpompaa omien ajatusten esiintuominen heille todennäköisesti on.

Onko lähiopetuspäivissä tilaa tutustumiselle tai voiko sitä kurssin aikana edistää jotenkin muuten? Onhan opiskelijoilla jokin kanava yhteydenpitoon ja jokainen on löytänyt tarvittaessa parin tai pienryhmän?

Liite 8. Internet-linkit toimintamalleihin ja teeseihin

Prezi-presentaatiot ovat ensisijainen ja suositeltava tutustumistapa toimintamallien ja teesien tarkasteluun. Oheisista internet-linkeistä pääsee suoraan presentaatioihin.

Verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemisen toimintamalli ja teesit:

<https://prezi.com/p/ybhycrmskl2q/?present=1>

Toimintamalli ja teesit opettajalle verkko-opiskelijan hyvinvoinnin tukemiseen:

<https://prezi.com/p/dwjnhq7iwsut/?present=1>