

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Noora Kontkanen
Satu Miettinen
Riina Vottonen

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULUN SAIRAANHOITAJAOPISKE-
LIJOIDEN KOKEMUKSIA PSYKOSOSIAALISESTA HYVINVOIN-
NISTA MONIMUOTO-OPINNOISSA

Opinnäytetyö
Toukokuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2021
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Noora Kontkanen, Riina Vottonen, Satu Miettinen

Nimeke

Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia psykososiaalisesta hyvinvoinnista monimuoto-opinnoissa

Toimeksiantaja

Karelia-Ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa Karelia-ammattikorkeakoulun monimuoto-opintoina opiskelevien sairaanhoitajaopiskelijoiden subjektiivista kokemusta psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Selvitimme hyvinvointia kuormittavia tekijöitä opintojen aikana sekä Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamia opiskeluhyvinvointityöryhmän palveluiden kokemuksia. Lisäksi toimeksiantajamme, joka oli Karelia-ammattikorkeakoulu, halusi tietää, millaisia muutoksia opiskelijat olivat tehneet elämäänsä ennen opintojen aloitusta mahdollistaakseen opintonsa. Toimeksiantajamme hyödyntää opinnäytetyömme tuloksia uusien opiskelijoiden ohjauksessa.

Opinnäytetyön tietoperusta käsittelee psykososiaalista hyvinvointia, sairaanhoitajaopintoja ja monimuoto-opiskelua. Opinnäytetyö tehtiin laadullisena tutkimuksena ja toteutettiin teemahaastattelulla. Teemahaastatteluun osallistui kuusi vapaaehtoista sairaanhoitajaopiskelijaa, jotka opiskelevat Karelia-ammattikorkeakoulussa monimuoto-opintoja. Analyysi tapahtui teemoittelulla.

Oppilaitoksen tarjoama tuki opiskelijoille ja opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen ovat suoraan verrannollisia opiskelijahyvinvointiin. Opiskelijat kokevat eniten kuormittumista opintojen aikataulutuksen ja mahdollisuus vaikuttaa opintoihin. Opiskelija-hyvinvointityöryhmä on tarvittaessa opiskelijan tukena ja auttaa tarvittaessa yhdistämään arjen ja opiskelun. Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat kokivat psykososiaalista hyvinvointia ylläpitäviksi tekijöiksi sosiaaliset suhteet ja liikunnan. Kuormittavina tekijöinä nousivat ajanhallinta ja itsenäinen opiskelu.

Kieli
suomi

Sivuja 42
Liitteet 4
Liitesivumäärä 4

Asiasanat

sairaanhoitajaopinnot, monimuoto-opiskelu, psykososiaalinen hyvinvointi, opiskeluhyvinvointityöryhmä



THESIS
May 2021
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
Tel. +358 13 260

Author
Noora Kontkanen, Riina Vottonen, Satu Miettinen

Title
Psychosocial Well-Being as Experiences by Nursing Students Attending Multi-Modal Studies at Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

The aim of this thesis was to explore subjective experiences of psychosocial well-being among nursing students attending multi-modal studies at Karelia University of Applied Sciences. Factors that maintain and hinder well-being were also explored as well as the experiences students have about the support provided by the student welfare services of Karelia University of Applied Sciences. Furthermore, the client wanted to find out what kind of life changes students have made prior to their studies. The results of this study will be used in the mentoring of new students.

The theoretical background of the thesis discusses psychosocial well-being, nursing studies and multi-modal studying. Focused interviews were used as a tool to collect data for this qualitative study. Six nursing students attending multi-modal studies volunteered for interviews. The material was analysed thematically.

The support provided by the educational institution for the students and the support services for psychosocial well-being correlate with student well-being. According to nursing students at Karelia University of Applied Sciences, social relationships and exercise are the main factors that maintain psychosocial well-being. Time management and independent studying burden the students most. Scheduling problems and the possibility to influence one's studies were stress factors. The student welfare working group supports students, if needed, and helps them combine everyday life with studies.

Language
Finnish

Pages 42
Appendices 4
Pages of Appendices 4

Keywords

nursing studies, multi-modal studying, psychosocial well-being, student welfare working group

Sisältö

1	JOHDANTO	5
2	MONIMUOTO-OPINNOT SAIRAANHOITAJAKOULUTUKSESSA	6
	2.1 Sairaanhoitajakoulutus ammattikorkeakoulussa	6
	2.2 Sairaanhoitajan osaamisvaatimukset	7
	2.3 Sairaanhoitajaksi ammattikorkeakoulusta	9
	2.4 Ammattikorkeakoulun tarjoama tuki ja ohjauspalvelut opiskelijalle	10
3	PSYKOSOSIAALINEN HYVINVOINTI JA HAASTEET	12
	3.1 Oppimiseen vaikuttavat tekijät	12
	3.2 Opiskelijan psykososiaalista hyvinvointia lisäävät tekijät	13
	3.3 Opiskelijan psykososiaalista hyvinvointia kuormittavat tekijät	14
	3.4 Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät	15
4	TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
5	OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄLLISET VALINNAT	17
	5.1 Laadullinen tutkimus	17
	5.2 Aineiston keruu ja menetelmä	18
	5.3 Kohdejoukko	20
	5.4 Aineiston analyysi	21
6	TUTKIMUSTULOKSET	23
	6.1 Vastaajien taustatiedot	23
	6.2 Psykososiaalista hyvinvointia lisäävät tekijät	24
	6.3 Psykososiaalista hyvinvointia kuormittavat tekijät	25
	6.4 Opiskelijoiden kokemus Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamista tuki ja ohjauspalveluista	27
	6.5 Opiskelun mahdollistavat muutokset	28
	6.6 Monimuoto-opintoihin liittyviä tärkeitä tekijöitä	28
7	POHDINTA	29
	7.1 Tulosten tarkastelu ja tulkinta	29
	7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	30
	7.3 Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu	31
	7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet	33
	LÄHTEET	36

Liitteet

Liite 1 Karelia-Ammattikorkeakoulun rakennesuunnitelma

Liite 2 Teemahaastattelun runko

Liite 3 Suostumuskirje

Liite 4 Esimerkki teemoittelusta

1 Johdanto

Oppilaitoksen tarjoama tuki opiskelijoille ja opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen ovat suoraan verrannollisia opiskelijahyvinvointiin. Opiskelijoiden oppimisen tehostaminen ja opettajien luoma turvallinen opiskeluilmapiiri ovat avainasemassa opiskelijoiden hyvinvoinnissa (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Suuri osa yliopisto- ja ammattikorkeakoulujen opiskelijoista toivoivat oppilaitosten ja yhteiskunnan kiinnittävän enemmän huomiota opiskelijoiden jaksamiseen ja mielenterveyteen. Tutkimuksen mukaan opiskelijat kokivat kuormittumista juuri opintojen aikataulujen ja tarpeellisten tukitoimien puutteesta (Tilastokeskus 2011).

Monimuoto-opiskelussa korostuu vastuu opiskelusta, joka opiskelijalla on itsellään ja ajanhallinnalla näin ollen on suuri merkitys opintojen mielekkyyteen sekä opiskelujen ja arjen yhdistämiseen. Opiskelijalle suunnatut ohjauspalvelut ja koulun tarjoama tuki ovat tarvittaessa opiskelijan tukena ja auttavat yhdistämään arjen ja opiskelun (Blek. Haapakoski. Häkkinen. Kivioja. Kuhanen. Seriola. Salmijärvi. Nukari. 2020).

Tässä opinnäytetyössä keskitymme psykososiaalisen näkökulman osalta Karelia-ammattikorkeakoulun monimuoto-opintoina opiskelevien sairaanhoitajaopiskelijoiden subjektiiviseen kokemukseen hyvinvoinnista opintojen aikana. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia psykososiaalista hyvinvointia ylläpitävistä ja kuormittavista tekijöistä monimuoto- opintojen aikana, sekä opiskelijoiden kokemus Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoaman opiskelijahyvinvointityöryhmän palveluista.

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Karelia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö on toteutettu laadullisena tutkimuksena, johon haastateltiin kuutta opiskelijaa, jotka opiskelevat ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajan tutkintoa. Opinnäytetyön keskeiset käsitteet ovat psykososiaalinen, sairaanhoitajaopinnot, monimuoto-opinnot ja opiskelijoiden hyvinvointi.

2 Monimuoto-opinnot sairaanhoitajakoulutuksessa

2.1 Sairaanhoitajakoulutus ammattikorkeakoulussa

Ammattikorkeakouluista säädetään ammattikorkeakoululaissa (Ammattikorkeakoululaki 932/2014) Ammattikorkeakoulut antavat työelämän ja sen kehittämisen vaatimukseen perustuvaa korkeakouluopetusta työelämän asiantuntijatehtäviin, eri alueita tukevaan soveltavaan kehittämis- ja tutkimustyöhön sekä opetus tukee lisäksi yksilön ammatillista kasvua. Ammattikorkeakouluista annetun asetuksen (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 1129/2014 2§) mukaan ammattikorkeakoulututkintoon johtavassa koulutuksessa tulee olla vapaasti valittavia ammatti- ja perusopintoja, ammattitaitoa edistäviä harjoitteluja ja opin näytetyö. Koulutusohjelman opetussuunnitelmassa määritetään opintojaksojen tavoitteet ja opetusjakson sisältö (Opetusministeriö. 2004:27).

Ammattikorkeakouluopinnot koostuvat opintopisteistä, yksi opintopiste vastaa 27 opiskelijan työtuntia ja yhden lukuvuoden opintojen kokonaispistemäärä on 60 opintopistettä, joka vastaa 1 600 opiskelijan työtuntia. Sairaanhoitajakoulutuksen ammattikorkeakoulun tutkintoon johtavien opintojen laajuus on 210 opintopistettä ja terveydenhoitajan ammattikorkeakoulutus vaatii 240 opintopistettä. Koulutusohjelman opetussuunnitelmassa määritetään kunkin jakson laajuus, opetuksen ja harjoittelun määrä ja vaadittavat suoritukset kyseiselle opintojaksolle (Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 1129/2014. 3§).

Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopinnot koostuvat opetussuunnitelman mukaisesta rakennesuunnitelmasta (Liite 1). Opintojen alussa perehdytään hoitotyön perusosaamiseen kokonaisvaltaisesti hyödyntäen potilaan erilaisia auttamismenetelmiä. Toisena lukuvuonna opitaan soveltamaan potilasturvallisesti suunniteltua, toteutettua ja arvioitua aikuisen ja ikääntyneen ihmisen hoitotyötä. Kolmantena lukuvuonna keskitytään lasten ja nuorten hoitotyöhön ja opiskelija pääsee täydentämään osaamista tulevana sairaanhoitajana monipuolisesti. Opintojen aikana opiskelija soveltaa opittua tietoa ja taitoa kattavasti yh-

dessä asiakkaan, hänen läheisten ja yhteistyökumppaneiden kanssa. Viimeisenä lukuvuonna opinnoissa opiskelija saa valmiuksia toimia ammattilaisena jonka tarkoitus on kyetä kehittämään hoitotyötä niin omatoimisesti, kuin yhteistyössä työpaikan kanssa (Karelia-ammattikorkeakoulu 2019).

Sairaanhoitajaopinnoissa opiskelija oppii laajasti ammatillista tietoa, opinnoissa painotetaan myös ihmissuhdetaitoja. Opiskelijat oppivat organisointi- ja ongelmienratkaisua ja hallitsemaan monipuolisesti hoitotilanteita erilaisissa ympäristöissä. Opintojen aikana korostuu työmoraali, eettiset taidot sekä ammatilliset taidot nopeaan ja oikeaan päätöksen tekoon liittyen. Jokainen opiskelija pääsee hyödyntämään omia teknologisia taitojaan ja omaa oppimistyyliään. Opinnit suoritetaan osana moniammatillista tiimiä eli yhdessä esimerkiksi terveydenhoitajaopiskelijoiden kanssa (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021).

Sairaanhoitajan ammattikorkeakoulu tutkinto sisältyy monipuolisesti teoriaopintoja, kuusi työharjoittelua, opinnäytetyö sekä täydentävän osaamisen opintoja, joita Karelia-ammattikorkeakoulussa on mahdollista suorittaa palliatiiviseen hoitoon, akuuttihoitotyöhön tai mielenterveys ja päihdetyöhön (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021).

2.2 Sairaanhoitajan osaamisvaatimukset

Sairaanhoitaja on hoitotyön asiantuntija. Hän ylläpitää terveyttä, hoitaa sairauksia sekä tukee yksilöitä, perheitä ja yhteisöjä muuttuvissa olosuhteissa niin perusterveydenhuollossa, erikoissairaanhoidossa, sosiaalihuollossa kuin yksityisen ja kolmannen sektorin alueillakin. Sairaanhoitajan tehtävä on toteuttaa ja kehittää hoitotyötä terveyttä edistävästi ja ylläpitävästi sekä ehkäistä sairauksia. Hänen työotteensa tulee olla parantava ja kuntouttava. Sairaanhoitaja toteuttaa hoitoa itsenäisesti, lääkärin ohjeiden mukaan, ottaa vastuun työskentelystään ja kykenee moniammatilliseen yhteistyöhön. Sairaanhoitajan ammatillisen toiminnan lähtökohtina ovat kulloinkin voimassa oleva lainsäädäntö ja Suomen terveyspoliittiset linjaukset. Sairaanhoitaja perustelee toimintaansa ammatilliseen

tietoperustaan pohjautuen, joten hänen osaamisensa edellyttää ajantasaista tietoa hoitotieteestä, lääketieteestä, farmakologiasta, yhteiskunta- ja käyttäytymistieteestä. Sairaanhoidajan toimintaa säätelee hoitotyön eettiset ohjeet, jotka ohjaavat kunnioittamaan ihmisoikeuksia, noudattamaan lainsäädäntöä potilaan oikeuksista, ammatinharjoittamisesta ja hoitotyöstä (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24).

Olennaisena osana sairaanhoidajan osaamisvaatimukseen kuuluu lääkehoidon turvallinen toteutus. Sairaanhoidajan tulee ymmärtää lääkehoidon merkitys osana kokonaisvaltaista hoitoa ja lääkehoidon prosessia, joka edellyttää juridisen, farmakologisen, patofysiologisen sekä fysiologisen tietoperustan hallintaa (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24).

Ammattikorkeakoulut vastaavat siitä, että terveysalan koulutuksessa annetaan tutkintonimikekohtaisesti määritellyt vähimmäisvaatimukset täyttävää opetusta. Sairaanhoidajatutkinnon osaamisvaatimukset perustuvat sosiaali- ja terveydenhuollossa yleisesti hyväksytyihin arvoihin, näkemyksiin ja toimintaperiaatteisiin. Osaamisen vähimmäisvaatimukset määrittävät ammattikorkeakoulututkinnon suorittaneiden edellyttävän osaamisen ja ammatilliset vähittäisvaatimukset, joiden tavoitteena on varmistaa valtakunnallisesti riittävä yhdenmukainen ammattitaito. Osaamisalueisiin vaikuttavat hoidon ja palveluiden sujuvuuden kannalta olennaiset osa-alueet, kuten ihmisarvo, tasa-arvoisuus, oikeudenmukaisuus, vastuullisuus ja terveys. Ohjaavana periaatteena korostuvat muun muassa ihmislähtöisyys, yhdenvertaisuus ja kehittävä työote. Sairaanhoidajan toiminnan edellytyksenä on motivaatio itsensä kehittämiseen ja jatkuvaan kouluttautumiseen ja ammattitaidon ylläpitämiseen. Sairaanhoidajalla tulee olla myös perusvalmiudet toimia normaaliajan erikoistilanteissa ja poikkeusoloissa. Sairaanhoidajan asiantuntijaroolin merkitys kasvaa globaalin koulutustason noustessa, työelämän muuttuessa sekä teknologian kehittyessä (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24).

2.3 Sairaanhoidajaksi ammattikorkeakoulusta

Suurin osa ammattikorkeakoulun monimuoto-opiskelijoista on perheellisiä. Eri-tyisen paljon perheellisiä opiskelee terveyden ja hyvinvoinnin koulutusalaan. Nämä opiskelijat ovat ikäjakaumaltaan selvästi varttuneempia kuin muiden alojen opiskelijat (Eurostudent 2019).

Ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella sairaanhoitajatutkinto päivätai monimuotototeutuksena. Opintojen rakenne määrittyy ammattikorkeakoulun opetussuunnitelma mukaan. Ammattikorkeakoulussa ammatillisen osaamisen osuus on 180 opintopistettä, joista harjoittelun osuus on 70 opintopistettä. Täydentävien opintojen osuus on 30 opintopistettä ja opinnäytetyön kokonaisuus 30 opintopistettä. Täydentävän osaamisen opinnot ovat kaksi 15 opintopisteen kokonaisuutta. Näistä edellä mainituista koostuu sairaanhoitajakoulutuksen kokonaisuus 210 opintopistettä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2020).

Karelia-ammattikorkeakoulussa päivätoteutus tarkoittaa sitä, että opetus tapahtuu pääsääntöisesti arkisin kello 8.00–18.00 ja koulutuspaikkana toimii Tikkarinne -kampus. Päivätoteutuksessa opetus tapahtuu yleensä koululla lähiopeutuksena, mutta osa opinnoista on itsenäistä opiskelua, ohjattua etäopiskelua ja tiimissä opiskelua (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021).

Monimuoto-opiskelu mahdollistaa opiskelun työn ohessa. Kontaktiopetusta koululla on keskimääräisesti 5-10 päivää kuukaudessa. Suurin osan opetuksesta järjestetään etänä, jossa opiskellaan etäyhteyden avulla verkossa ja opiskelijalle annetaan ohjausta. Monimuoto-opiskelussa opintojen alussa jokaiselle opiskelijaalle tehdään henkilökohtainen opiskelusuunnitelma ja siinä on mahdollista huomioida sekä aikaisempi osaaminen, että koulutus. Monimuoto-opiskelussa opiskelijalla itsellään on suuri vastuu opintojen etenemisestä (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021).

Monimuoto-opetuksessa oppiminen tapahtuu opintosuunnitelman mukaisen opetuksen, opiskelijan itsenäisen oppimisen, opiskelijaryhmän ja työelämän kautta. Monimuoto-opiskelussa noudatetaan päiväopetuksen kanssa samoja

opintosuunnitelmia, harjoittelukäytäntöjä, tutkintosäätöjä ja opetuksen yleisiä reunaehtoja. Monimuoto-opiskelu, kuten muukin korkeakouluopiskelu on päätoimista opiskelua, jossa yksi opintopiste vastaa 27 työtunnin opiskelua (Blek ym. 2020).

2.4 Ammattikorkeakoulun tarjoama tuki ja ohjauspalvelut opiskelijalle

Suomen perustuslaissa on turvattu jokaiselle perusoikeus, joka takaa yhdenvertaisuuden opiskelussa. Yhdenvertaisuuslaki 1325/2014 edellyttää, että oppilaitokset tarjoavat yhdenvertaiset oppimismahdollisuudet kaikille opiskelijoille. Aiempien työelämässä hankittujen taitojen ja aiempien opintojen tuoma tieto luovat haasteita kouluympäristön järjestämiseen. Tämä edellyttää opiskelijan huomioinnin yksilönä, hänen erilaisuutensa huomioon ottamista ja yksilöllistä opiskelusuunnitelmaa (Sisäministeriö 09/2013).

Korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta säädetään lailla. Opiskeluterveydenhuollolla tarkoitetaan toimintaa, jonka avulla tuetaan yksilöllistä ja yhteisöllistä toimintaa, edistetään oppilaan oppimista, hyvinvointia, terveyttä, sosiaalista osallisuutta ja vuorovaikutusta, sekä opiskeluympäristön turvallisuutta ja viihtyvyyttä. Lain tarkoituksena on myös turvata varhaisen tuen saanti opiskelijalle (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019).

Jokaisella ammattikorkeakoulun opiskelijalla on oikeus saada ohjausta ja tukea opintoihinsa ryhmänsä opettajalta, ohjaajalta, erityisopettajalta ja opinto-ohjaajalta. Opiskelijalla on oikeus saada tukea ja ohjausta hyvinvointiinsa opiskelija-huollosta kuraattorilta, psykologilta ja terveydenhoitajalta (Opetushallitus 2021).

Ammattiin johtavaan koulutukseen sisältyvän henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman tekeminen on tarpeellista, sillä ammattikorkeakoulun kurssivalinnat perustuvat joiltain osin valinnaisuuteen. Henkilökohtainen opiskelusuunnitelma perustuu opiskelijan yksilöllisiin tarpeisiin ja opiskelija osallistuu sen tekemiseen. Henkilökohtaisessa opiskelusuunnitelmassa korostuvat yksilöllinen opinnoissa eteneminen, oman oppimisen arviointi ja opintokokonaisuuden koostuminen

omakohtaisista valinnoista. Henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman lähtökoh- tana on opiskelijan aiemmin saavuttama ammattitaito, joko aiempien opintojen tai työkokemuksen pohjalta. Yksilölliset opiskelusuunnitelmat parantavat am- mattikorkeakoulujen opetuksen laatua. Ne auttavat oppilaitosta kiinnittämään huomiota hyväksilukemiskäytänteisiin, opiskelijan ohjaus- ja neuvontapalvelui- hin sekä lisäävät huomion kiinnittymistä niihin toimenpiteisiin, jotka vähentävät opiskelijoiden opintojen keskeyttämistä. (Opetusministeriö 2004:27).

Oppilaitos tarjoaa opiskelijalle tukea ja erilaisia ohjauspalveluita opintojen ai- kana. Nämä muodostavat tukiverkon opiskelijan ympärille sekä auttavat opiske- lijaa hallitsemaan ajankäyttöään ja vähentämään kuormittumistaan opintojen ai- kana (Blek ym. 2020). Jokaisella opiskelijaryhmällä on oma ryhmänohjaaja, tu- tor-opettaja, joka tukee ja antaa ohjausta opintojen aikana. Tutor-opettaja tukee opiskelijaa henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman tekemisessä ja opintojen etenemisen eri vaiheissa sekä opiskelun, käyttöjärjestelmien ja kampuksen käy- täntöjen kanssa. Tutor-toiminnan tavoitteisiin kuuluu verkostotyöskentelyn arvi- ointiosaamisen ja osallistavan toimintakulttuurin kehittäminen monipuolisten op- pimiskokonaisuuksien toteutuksen ohella (Metsola 2021).

Opiskelija- ja oppilashuoltolaki säättää 8§ opiskeluhuollon psykologi- ja kuraatto- ripalveluista. Kuraattori- ja psykologipalveluilla tarjotaan koulunkäynnin ohjausta ja tukea, jolla edistetään opiskelijahyvinvointia ja yhteistyötä opiskelijan lähipiirin ja oppilaitoksen välillä, tuetaan oppilaan oppimista, sekä sosiaalisia ja psyykki- siä valmiuksia (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019, 8§).

Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattori tekee yhteistyötä kaikkien am- mattikorkeakoulun opettajien ja muun henkilökunnan kanssa. Häneltä opiskelija saa neuvoja ja tukea opiskeluun ja oman elämänsä hallintaan. Opintokuraatto- rin palvelut ovat maksuttomia (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021).

Ammattikorkeakoulujen opiskelijaterveydenhuolto siirtyi vuoden 2021 alusta yli- oppilaiden terveydenhoitosäätiölle, jonka velvollisuus on järjestää opiskelijoiden

terveydenhuolto niin psyykkisissä kuin somaattisissakin vaivoissa. Kansaneläkelaitos valvoo oppilasterveydenhuollon laatua, vaikuttavuutta ja kustannuksia (Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019).

Ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijoille opinto-ohjausta, jolla tuetaan opiskelijaa kehittämään opiskelu- ja työelämätaitoja sekä suunnittelemaan jatko-opintoja. Opinto-ohjaaja auttaa opiskelijaa tekemään opintojen aikaisia valintoja. Mikäli opiskelijalla on oikeus erityiseen tukeen oppimisvaikeuksien, sairauden, vamman tai muun syyn vuoksi niin opinto-ohjaaja suunnittelee tukitoimet yhdessä opiskelijan kanssa. Tukitoimia voivat olla esimerkiksi tuki uusien asioiden opettelussa, selkeämpien oppimateriaalien, äänikirjojen tai muiden sellaisten käyttöä (Opetushallitus 2021).

3 Psykososiaalinen hyvinvointi ja haasteet

3.1 Oppimiseen vaikuttavat tekijät

Oppiminen on eri tavoin ja eri tasoilla tapahtuvaa toimintaa. Se voi olla toistavaa, kehittävää tai muuttavaa. Oppiminen on tiedon ja asioiden jäljittelemistä, mieleen painamista ja tiedon soveltamista käytäntöön. Oppimiseen vaikuttavat sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, asenne oppimista kohtaan ja se kuinka oppija näkee roolinsa. Oppimiselle on keskeistä ymmärtää opittava asia ja että muodostuva tieto on oppijan ajattelun toiminnan tulos. Tästä johtuen ihminen voi oppia vain sen mitä hän ymmärtää ja mitä hän ajattelee aktiivisesti (Kokkinen, Rantanen-Väntsi, Tuomola 2008, 10–13).

Elinikäinen oppiminen käsittää oppimisen, joka on koko ihmisen elinkaaren aikana tapahtuvaa oppimista. Tarkoituksenaan yksilön taitojen ja tiedon kehittäminen henkilökohtaisessa elämässä, joka käsittää sosiaalisen ja työelämän (Tilastokeskus 2018).

Elinikäistä oppimista pidetään perusoikeutena, jonka mukana tulevaa yleissivistystä arvostetaan paljon. Vanhempi ikäluokka painottaa enemmän yleissivistystä, kun taas nuoremmat ajattelevat kouluttautuvansa työelämän tarpeisiin. Motivaatiolla on suuri merkitys uuden oppimiseen. Motivaatiolla tarkoitetaan opiskelijan halua opiskella ja kykyä keskittyä opintoihin. Oppimisen tarpeellisuuden ja oman osaamisen kehittämisen katsotaan olevan avainasemassa muuttuvassa maailmassa pärjäämiseen. Oppimisen nähdään olevan hyvin myönteinen prosessi. Laadukas koulutuksen taso kannustaa kouluttautumaan enemmän. Oppiminen tapahtuu monissa eri paikoissa ja tilanteissa. Oppimisympäristöistä arkipäivän oppiminen on luontevinta, joten perheen katsotaan olevan tärkein ja keskeisin ympäristö oppimiseen. Työelämä sekä vapaa-ajan harrastukset ja siellä syntyvät ihmissuhteet edesauttavat oppimisessa ja ovat oppimisen paikkoja. Vastoinkäymisiä pidetään myös paikkoina oppia uusia asioita. Oma motivaatio on suurin asia oppimisen tiellä (Arola, Jämsen, Ryky 2020).

Oppiminen on ihmiselle luontaista toimintaa. Edellytykset oppimiselle on opiskelijan ymmärrys siitä, mihin hän kyseistä tietoa tarvitsee. Oppimiseen vaikuttaa, että opiskelija saa tiedon oikea-aikaisesti ja pääsee hyödyntämään oppimaansa käytännössä, sekä oppimiseen vaadittaviin resursseihin suhtaudutaan vakavasti. Asioiden sisäistäminen ja oppiminen on helpompaa levänneenä ja silloin, kun oppimista hankaloittavat tekijät ovat minimissä. Oppimista hankaloittavia tekijöitä ovat esimerkiksi liiallinen stressi, väsymys ja nälkä. Opiskelujen tauottaminen on tärkeää, sillä ihminen ei yleensä kykene keskittymään tehokkaasti kerrallaan neljäkymmentäviittä minuuttia kauempaa. Oppimista helpottaa myös metatieto, eli se, että oppija tietää mistä ohjeistukset ja tiedot löytyvät ja kuka voi auttaa ongelmatilanteissa (Huotilainen ja Saarikivi 2018, 85–86).

3.2 Opiskelijan psykososiaalista hyvinvointia lisäävät tekijät

Psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi ilmenevät turvallisuuden tunteena ja tekevät työskentelystä mielekkään (Työturvallisuuskeskus 2021). Hyvän arjen kulmakivi on hyvinvointi. Hyvinvointi jaetaan usein henkiseen, fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Kuitenkaan hyvinvoinnin eri osa-alueita ei

voida jaotella kuin teoreettisesti. Huono fyysinen terveys rasittaa sosiaalisia suhteita, masentuminen voi oireilla elimistössä erilaisina sairauksina ja masentuneisuus voi vaikuttaa ihmissuhteisiin. Toisin sanoen hyvinvoinnissa kaikki osa-alueet vaikuttavat toisiinsa (Kokkinen ym. 2008, 91–92).

Hyvinvoinnin kokemuksen määritelmä sisältää ihmisen kokemuksen emotionaalista kokonaisuudesta. Se sisältää mielialojen ja tunteiden sekä positiivisen että negatiivisen kokemuksen ja elämän tyytyväisyyden eli sen, kuinka yksilö määrittää oman elämänsä kokonaisuutena (Työturvallisuuskeskus 2021). Useiden tutkimusten perusteella opiskelijat kokevat merkittävimmäksi hyvinvoinnin kannalta opiskeluympäristön, sosiaaliset suhteet, sosiaalisen tuen niin arjessa kuin opiskeluissa ja vakauden sekä sosiaalisissa suhteissa, että taloudellisesti. Myös opiskelijaryhmän vertaistuki on hyvin tärkeä voimavara opiskelijalle. Oman ryhmän kesken keskustelu ja pohdinta erilaisissa tilanteissa, kuten esimerkiksi tehtävien teossa ja kurssien suorituksissa on tärkeää (Sletta ym. 2019, Karaca 2019, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, Lantto 2019).

3.3 Opiskelijan psykososiaalista hyvinvointia kuormittavat tekijät

Erilaiset kuormitustekijät vaikuttavat psykososiaaliseen kuormittumiseen. Psykkisiin tekijöihin kuuluvat sekä yksilölliset tekijät, että sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvät tekijät. Työturvallisuuskeskus määrittää psyykkisiksi kuormitustekijöiksi tavoitteiden ja toimintatapojen lisäksi työtahdin ja määrän, vaikutusmahdollisuudet, arvostuksen ja työstä saadun palautteen sekä työn vastuullisuuden ja kehitettävyyden. Sosiaalisiin kuormitustekijöihin työturvallisuuskeskus määrittää yksintyöskentelyn, vuorovaikutuksen, tiedonkulun haasteet ja työn sujuvuuden (Työturvallisuuskeskus 2021).

Opintojen aikatauluttamisessa on ihmisestä riippumatta käytössä 24 tuntia. Ajan käytössä tulee ottaa huomioon elämän muut realiteetit, eli opiskellaanko työn ohessa, onko opiskelija perheellinen, millainen vuorokausirytmä opiskelijalla on ja kuinka nopeasti opiskelija sisäistää asiat. Perheellinen työssäkäyvä opiskelija

ei ole samalla lähtöviivalla vuorokauden tuntien suhteen kuin perheetön kokopäiväopiskelija (Kokkinen ym. 2008, 70–76).

Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, jossa elämän eri osa-alueet vaikuttavat toisiinsa. Ongelmat yksityiselämässä heijastuvat työhön ja päinvastoin. Eri osa-alueet vaikuttavat myös oppimiseen, luovuuteen ja itsensä toteuttamiseen. Ihminen on myös sosiaalinen olento, joka tarvitsee sosiaalisia suhteita voidakseen hyvin. Ihmissuhteet tuovat turvallisuutta ja sosiaalinen tuki edistää hyvinvointia ja vaikuttaa elämän mielekkyyden kokemiseen (Jaarni 2007.10,251).

Ajanhallinta on opeteltavissa oleva asia, jota ihminen pystyy kehittämään. Yksilöllisiä eroja on ihmisten välillä ajanhallinnassa ja siinä, kuinka sen oppii. Opiskelun, perheen ja työelämän yhteensovittamisessa ajanhallinta korostuu erityisesti. On hyvä löytää aikaa tekemiselle, jolle on asetettu päämäärä sekä ajalle, jolloin voi tehdä itselle mieluisia asioita kiireettömästi. Erilaiset tuntemukset ja tunteet ovat ajanhallinnassa korostuvia, kuten syyllisyys, kiire ja riittämättömyys. Tämä aiheuttaa jatkuessaan uupumusta ja stressiä (Työturvallisuuskeskus 2021).

3.4 Opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät

Mitä tyytyväisempiä opiskelijat ovat elämäänsä, sitä vähemmän he kokevat opiskelujen kuormittavan. Tutkimuksessa nousee esille merkittävästi koulun tarjoama tuki opiskelijoille ja kuinka koulun tarjoama tuki parantaa opiskelijoiden hyvinvointia. Tutkimuksessa korostui myös yksilölliset erot, opiskelijoiden saama tuki ja oman osaamisen arvostus. On siis tärkeää, että koulu huomioi opiskelijat kokonaisvaltaisesti (Sletta. Tyssen. Løvseth. 2019).

Monimuoto-opiskelu tapahtuu pääosin itsenäisenä opiskeluna, joten tämä opiskelumuoto voi kuormittaa opiskelijaa. Samalla tavalla psykososiaalisen kuormitustekijöiden minimointi motivoi myös monimuoto-opiskelijaa ja lisää intoa opiskeluun. Haasteena tässä lienee kuitenkin se, kuinka arvioida ja tunnistaa opiskelijoiden kuormittumista, millaisilla toimilla edesauttaa palautumista stressistä,

ja kuinka kuormitustekijöitä voidaan vähentää monimuoto-opiskelijoiden osalta. Tarkoituksena ei siis ole poistaa kokonaan kuormittumistekijöitä, vaan auttaa yksilöä hallitsemaan kuormittumistaan ja ehkäisemään liiallista stressiä. Työstressin hallinnassa on työturvallisuuskeskuksen mukaan olennaisinta palautuminen. Palautumisen tulisi tapahtua jo työpäivän aikana, että ihmiselle jää aikaa nauttia vapaa-ajastaan (Työturvallisuuskeskus 2021).

4 Tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa monimuoto-opinnoissa opiskelevien sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia. Tavoitteena on saada tietoa opiskelijoiden kokemuksista perheen, arjen, työn ja monimuoto-opiskelun yhdistämisestä. Sekä opiskelijoiden kokemuksia koulun tarjoamista tukimuodoista opiskeluiden aikana ja siitä, kuinka opiskelijat ovat hyödyntäneet koulun tarjoamia tukitoimia.

Tutkimuskysymykset:

- Minkä opiskelija kokee lisäävän psykososiaalista hyvinvointiaan opintojen aikana?
- Minkä opiskelija kokee kuormittavan psykososiaalista hyvinvointia opintojen aikana?
- Millaisia kokemuksia opiskelijalla on Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointityöryhmän tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista opintojen aikana?

5 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

5.1 Laadullinen tutkimus

Laadullisen tutkimuksen avulla voidaan saada vastaukset kysymyksiin: Millainen, miten ja mitä. Laadullinen tutkimus eli kvalitatiivinen tutkimus vakiintui hoitotieteessä 1980-luvulta alkaen. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytetään laajasti erilaisia lähestymistapoja ja ne voivat olla myös päällekkäisiä. Kokonaisuudeltaan kvalitatiivinen tutkimus on laajasti hajautettua ja hallinta on vaativaa. Tyypillistä on myös ymmärtävä perinne, joka perustuu ilmiöihin ja prosessit on selitetty tarkoitusten ja päämäärien avulla. Kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on ymmärtää ja tulkita erilaisia ilmiöitä ja tilanteita (Kankkunen. Vehviläinen - Julkunen 2013, 65–75).

Opinnäytetyön menetelmäksi valittiin laadullinen lähestymistapa, koska teemarakoinen haastattelu mahdollisti subjektiivisen kokemuksen keräämistä Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoilta hyvinvoinnista, monimuotoopinnoista ja Karelia-ammattikorkeakoulun oppilashuollon tarjoamien tukitoimien hyödynnettävyydestä.

Tässä opinnäytetyössä tutkimuskysymyksinä toimivat millaiseksi Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat ovat kokeneet koulun tarjoaman oppilashuollon monimuoto-opintojen aikana, Minkä sairaanhoitajaopiskelijat kokevat lisäävän psykososiaalista hyvinvointia monimuoto-opintojen aikana ja mitkä asiat opiskelija kokee kuormittavan psykososiaalista hyvinvointia.

Toimeksiantajamme hyödyntää haastattelussa saamiamme tuloksia Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden opiskelijaohjauksessa. Laadullinen tutkimus mahdollistaa vastaajien kokemusten hyödyntämisen ja tuloksia voidaan luotettavasti hyödyntää opinnäytetyössä ja näin sairaanhoitajaopiskelijat saavat äänensä kuuluviin. Lisäksi Karelia-ammattikorkeakoulu saa ajankohtaista tietoa opiskelijoiden kokemuksista monimuoto-opintojen aikana.

5.2 Aineiston keruu ja menetelmä

Tutkimuksessa, jossa henkilöltä kysytään heidän omaa kokemustaan asiasta, kutsutaan haastatteluksi. Haastattelussa välitetään kuvaa haastateltavan ajatuksista, tunteista ja käsityksistä. Haastattelu on sosiaalinen vuorovaikutustilanne ja on tärkeää, että haastattelijalla on tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimustavasta, tutkimusmenetelmästä ja haastateltavasta asiasta ja kokemusta haastattelun tekemisestä. Haastateltavan tulee olla tietoinen haastattelun käyttötarkoituksesta ja siitä, että haastattelun tietoa käsitellään luottamuksellisesti. Teemahaastattelussa kysymykset ovat kaikille samat ja haastateltavat vastaavat kysymyksiin omin sanoin. Teemahaastattelussa kysymykset kohdennetaan tiettyihin teemoihin, joiden pohjalta haastattelun keskustelu muodostuu (Hirsjärvi, Hurme. 2018 40–48).

Teemahaastattelu on strukturoidun ja avoimen haastattelun välimuoto, jossa aihe ja teemat ovat jo tiedossa, mutta kysymysten muoto ja esittämisjärjestys puuttuu. Teemahaastattelu etenee haastateltavien kohdalla samojen teemojen pohjalta, jotka ovat ennalta suunniteltu. Haastattelijalla on valittuna teemat ja apukysymykset, joita käytetään haastattelun aikana. Keskeistä on antaa haastateltavalle tulkinnan ja merkityksen aika (Kankkunen ym. 2013, 124–125).

Haastattelussa ihminen ja hänen kokemuksensa nähdään subjektiivisena, eli haastateltava kuvailee omia kokemuksiaan. Haastattelussa haastateltava on aktiivinen ja merkityksiä luova. Haastattelun avulla pyritään keräämään aineisto, jonka pohjalta tehdään luotettavasti tutkittavaa asiaa koskevia päätelmiä. Teemahaastattelurunko muodostuu teoriaan perustuvasta teema-aiheluettelosta johon haastattelun tarkentavat aihealueet perustuvat ja joita tarkennetaan kysymyksillä (Hirsjärvi ym. 2008, 35, 65–68).

Tässä opinnäytetyössä kartoitamme sairaanhoitajaopintoja monimuotona suorittavien opiskelijoiden kokemuksia opintojen sujuvuudesta. Aineisto kerätään haastattelemalla kuutta eri monimuoto-opiskelijaa. Laitoimme joukkosähköpostia monimuotoryhmille ja ensimmäiseksi ilmoittautuneet kuusi vapaaehtoista vastaajaa osallistuvat haastatteluihin. Haastattelu analysoidaan teemoittelulla.

Teemahaastattelun runko muodostuu kerätyn teorian pohjalta toimeksiantajamme toiveita kunnioittaen. Toimeksiantaja haluaa selvittää opinnäytetyön avulla sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia opintojen aikana tarjolla olevista ja käytettävistä oppilashuollon palveluista, kuten esimerkiksi kuraattorin, opinto-ohjaajan, kouluterveydenhuollon ja tutor-opettajan palveluista. Toimeksiantajamme kiinnostaa tietää missä vaiheessa opintoja sairaanhoitajaopiskelijat ovat menossa ja millaisia muutoksia he ovat tehneet mahdollistaakseen opinnot. Tätä tietoa toimeksiantajamme voi hyödyntää uusien opiskelijoiden ohjauksessa.

Teemahaastattelun prosessi alkoi suostumuskirjeen laatimisella haastateltaville ryhmille. Laadittuamme kirjeen lähetimme sen sähköpostina kaikille sairaanhoitajaopintoja suorittaville monimuotoryhmille. Aluksi ei vastauksia tullut lainkaan vaan jouduimme lähettämään kaikille ryhmille muistutuksen haastatteluun osallistumisen mahdollisuudesta. Heti sen jälkeen kuusi opiskelijaa vastasi suostumuskirjeeseen sähköpostilla ja heidän jokaisen kanssa sovimme ajan haastatteluun ja varauksen viestiin vielä täsmensimme sitä, että tekemämme haastattelu nauhoitetaan ja pyysimme ilmoittamaan, mikäli aikataulua pitäisi muuttaa. Jokainen meistä pääsi haastattelemaan kahta opiskelijaa itselle sopivan aikataulunsa mukaisesti ja sovimme, että lopullinen aineisto puretaan yhdessä haastattelun teemoihin.

Haastateltaville opiskelijoille laitoimme Teams- sovellukseen kutsut haastatteluun. Kaikki haastateltavat pääsivät sovittuna aikana paikalle. Aluksi ennen nauhoittamisen alkua kävimme läpi vielä ilmoitetut asiat ja näin varmistimme, että jokainen haastateltava oli ymmärtänyt haastattelun käyttötarkoituksen ja anonyymiteetin.

Nauhoitus aloitettiin ja ensimmäiseksi kyselimme vastaajilta hieman taustatietoja haastattelurungon mukaisesti. Teemahaastattelun runko mukailee teemoja (Liite 2). Kartoitimme vastaajien taustatietoja selvittämällä heidän ikänsä, aieman koulutuksen ja sen kuinka pitkällä opinnoissa kukin vastaaja on. Psykykkistä hyvinvointia lisääviä tekijöitä kartoitimme kysymällä mistä opiskelija saa voimavaroja opiskeluun. Kuormitustekijöitä kysyimme apukysymyksillä kuten mikä on

vienyt voimavaroja, mikä stressaa eniten ja minkä kokee kuormittavan hyvinvointia. Lisäksi kysyimme opiskelijoita, olivatko he käyttäneet Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointityöryhmän tarjoamia palveluja, kuten kuraattorin tai tutor-opettajan tapaamisia opintojen edetessä ja millaisia kokemuksia heillä oli niistä. Tiedustelimme, millaisia muutoksia he olivat tehneet omaan elämänsä mahdollistaakseen opiskelunsa ja oliko muutoksista ollut hyötyä.

Vastaajille ei esitetty suorainaisia kysymyksiä vaan pyysimme heitä kertomaan oman kokemuksensa aiheesta ja annoimme aikaa jokaiselle vastaukselle niin kauan kuin vastaajalla oli siihen kerrottavaa. Nauhoituksen aikana teimme myös joitakin muistiinpanoja omaan teemahaastattelurunkoon. Haastattelun lopuksi kertosimme vielä vastaajille sen, että aineiston käytön jälkeen opinnäytetyössä hävitämme tallenteet ja niistä tehdyt litteroinnit asianmukaisesti.

Yhteen haastatteluun kului aikaa keskimäärin 45 minuuttia ja haastattelun materiaalia nauhoitettuna kertyi kaiken kaikkiaan hieman yli neljä tuntia. Aineiston litteroinnin aloitimme heti haastattelun jälkeen. Kuuntelimme pienissä pätkissä vastaajan kertomusta ja pysäytimme nauhoitteen, jonka jälkeen kirjoitimme Word-tiedostolle vastaajan kertoman pätkän. Aikaa nauhoitteiden litterointiin yhtä tallennetta kohti kului noin kaksi tuntia. Kaiken kaikkiaan litteroitua aineistoa kertyi kahdeksan sivun verran haastateltavien vastauksista. Vastaajien määrään nähden suhteutettuna materiaalia kertyi kattavasti.

Jokaisen saatua materiaalit valmiiksi sovimme aikataulujen mukaan Teams-kokouksen, jossa aloimme purkamaan haastattelijoiden vastauksia teemoihin. Otimme yhden aiheen kerrallaan, ja kävimme läpi kaikki siihen saadut vastaukset jokaisesta haastattelusta ja näin etenimme jokaisen teeman kohdalla.

5.3 Kohdejoukko

Teemahaastatteluun osallistuvat henkilöt, eli kohdejoukko, muodostuu kerättävän aiheen perusteella. Haastateltavilla tulee olla omakohtainen kokemus haastateltavasta aiheesta (Hirsjärvi ym. 2008, 41-43).

Haastateltavat sairaanhoitajaopiskelijat opiskelevat eri monimuoto-opintoryhmissä Karelia-ammattikorkeakoulussa. Osallistuminen haastatteluun perustui vapaaehtoisuuteen. Haastatteluun osallistui kuusi ensimmäistä vapaaehtoiseksi ilmoittautunutta, monimuotona opiskelevaa sairaanhoitajaopiskelijaa. Emme keränneet vastaajien henkilötietoja, näin suojasimme vastaajien anonymiteetin.

Tässä opinnäytetyössä kartoitamme Karelia- ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia monimuoto-opinnoista ja siitä, kuinka opiskelijat kokevat psykososiaalisen hyvinvointinsa opiskelujen aikana ja Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoaman tuen merkityksen. Viikolla 15 otimme yhteyden sähköpostilla suostumuskirjeen muodossa monimuotoryhmien opiskelijoihin ja muutamaa päivää myöhemmin muistutimme opiskelijoita mahdollisuudesta osallistua opinnäytetyön haastatteluihin. Haastateltavaksi sairaanhoitajaopiskelijoiksi pääsivät kuusi ensimmäisenä ilmoittautunutta monimuoto- opiskelijaa. Sairaanhoitajaopiskelijoita haastateltiin Teams-verkkopalvelun kautta. Haastattelut etenivät teemahaastattelurungon mukaisesti.

5.4 Aineiston analyysi

Laadullinen analyysi alkaa usein jo haastattelutilanteessa. Tutkija tekee haastattellessaan havaintoja ilmiöiden toistuvuuden perusteella ja tyypittelee erilaisia malleja teemojen pohjalta. Yleensä laadullisessa tutkimuksessa aineisto säilyttää sanallisen muotonsa, joskus jopa sanatarkasti. Sanatarkkaa puhtaaksi kirjoitusta kutsutaan litteroinniksi. Aineiston purkamisessa voidaan käyttää myös päättelystä ja teemojen mukaista koodaamista haastattelun nauhoitteista. Analyysissä on monia eri vaiheita (Hirsjärvi ym. 135–142, 2008).

Aineiston analyysi voi olla induktiivista, aineistolähtöistä, tai deduktiivista, teorialähtöistä. Sisällön analyysiin liittyy myös aina valmisteluvaihe. Valmisteluvaihe aloitetaan analyysiyksikön valitsemisella. Induktiivisessa sisällönanalyysissä sanoja laitetaan erilaisiin luokkiin niiden teoreettisen merkityksen perusteella. Perustelu tälle on induktiivisen päättelyn tutkimuksen ongelmanasettelun

ohjaus. Jos asiasta ei ole tietoa tai tieto on vaikea saada, niin on hyvä käyttää induktiivista lähtökohtaa aineiston analyysissä. Induktiivinen analyysi etenee pelkistämällä, ryhmittelyllä ja abstrahoinnin mukaan erilaisilla vaiheilla. Raportointi tapahtuu kuitenkin aineistolähtöisesti (Kankkunen ym. 2013, 163–171). Deduktiivisen päättelyn lähtökohtina on teoria tai teoreettiset käsitteet. Deduktiivista sisältöä analysoidessa käytetään tiettyä teoriaa, mallia tai edellisen tiedon pohjalta laadittua tietoa ilmiön määrittelemiseksi (Kankkunen ym. 2013, 163–171).

Aineiston analyysi on useasti haastavin osuus kvalitatiivisen tutkimuksen prosessissa, koska kritiikki tutkimusta kohtaan on muodostunut analyysien epäselvyyden ja näkymättömyyden kautta. Kvalitatiivinen aineisto analysoidaan keräämisen yhteydessä, johon tarvitaan alkuvalmisteluja. Analysointi aloitetaan usein kirjoittamalla haastattelun materiaali puhtaaksi tekstimuotoon sanasta sanaan. Tutkijan pitää valita haastattelusta osat ja piirteet, jotka kuvaillaan auki kirjoitetussa tekstissä, koska niiden avulla saadaan suunta aineiston jatkokäsittelylle (Kankkunen ym. 2013, 163–171).

Sisällönanalyysin tarkoituksena on aineiston perusanalyysimenetelmä ja sen avulla voidaan analysoida erilaisia aineistoja, mutta myös samalla kuvailla niitä. Tätä menetelmää on käytetty hoitotieteessä aineiston analysoimiseksi. Sisällön analyysin prosessiin kuuluvat luotettavuuden arvioiminen, aineiston luokittelu ja sen tulkinta, aineiston pelkistys, aineistoon tutustuminen ja analyysiyksikön valitseminen. Tavoitteena sisällön analyysistä on saada laaja, mutta kuitenkin tiivis esitys (Kankkunen ym. 2013, 163–171).

Teemoittelussa on mahdollista litteroida haastattelut haastateltavien tiedot yhteen tiedostoon, mutta käyttää kuitenkin jokaiselle teemalle eri sivua. Näin eri henkilöiden samaan teemaan liittyvät aiheet ovat peräkkäin. Materiaaleihin tulee merkitä haastateltavan tunnus numerolla. Tämä lisää haastattelun luotettavuutta. Tutkijan täytyy tavoittaa haastatteluvastausten olennainen sisältö. Haastatteluja ei pureta sanatarkasti, on suositeltavaa, että teemahaastattelun aineiston purkaa haastattelun tehnyt henkilö. Tutkija tuntee keräämänsä aineiston niin

hyvin, että tunnistaa käytetyt teema-alueet nopeasti ja tietää milloin on tarpeen kirjoittaa haastattelu sanatarkasti (Hirsjärvi ym. 2008, 141-143).

Tässä opinnäytetyössä haastatteluiden analysointi tapahtui teemoittelulla, jolloin vastaukset ryhmiteltiin teemojen mukaisesti (liite 4). Haastattelut nauhoitettiin Teams-palvelun välityksellä, jonka jälkeen ne kirjoitettiin puhtaaksi ja tulostettiin. Emme tarkoituksen mukaisesti kirjoittaneet haastatteluja sanasta saan, vaan litteroimme vain aineiston kannalta oleelliset asiat. Tulokset analysoitiin ja tiivistettiin, jonka jälkeen ne kirjoitettiin puhtaaksi. Teemoittelu aloitettiin luokittelemalla vastaukset haastattelurungon kysymysten mukaisesti allekkain. Tämän jälkeen vastauksia supistettiin ja niihin jätettiin tutkimuskysymyksiin vastaavat kuvaukset haastattelusta.

Haastattelurungon teemoja hyödynnettiin, joka mielestämme selkeytti aineiston analyysiä. Teemoittelussa käytimme haastatteluissa nousseita vastauksia, esimerkiksi psykososiaalista hyvinvointia tukevien tekijöiden kohdalla nousi useammassa haastattelussa ”liikunta” voimavaraksi. ”Liikunta” kategorian alle teemoitimme kaikki vastaukset, joissa mainittiin liikunta. Vastauksia tähän kategoriaan saatiin useita, kuten lenkkeily, metsässä kävely ja kuntosalilla käynti. Tällä tavoin teemoitimme koko aineiston.

6 Tutkimustulokset

6.1 Vastaajien taustatiedot

Haastattelun alkuun kysyimme haastateltavien iän ja aiemman koulutuksen. Lisäksi kysyimme, työskentelevätkö opiskelijat opintojen aikana. Vastaajat kertoivat olevansa iältään 25 – 40 vuotiaita ja vain osalla vastaajista oli hoitoalan koulutus taustalla.

”Tähän ikään oon kerenny jo vaikka mitä. Viimeisin ammattini on lähihoitaja.”

Hoitoalankoulutuksen omaavat vastaajat olivat työskennelleet sosiaali- ja terveysalalla, muilla vastaajilla ei ollut kokemusta hoitotyöstä. Jokainen vastaaja oli eri vaiheessa sairaanhoitajaopintoja ja jokainen opiskeli monimuotoryhmissä. Kysyttäessä kuinka lähellä valmistuminen oli, osa kertoi, että valmistuminen oli hyvinkin lähellä ja toisilla opinnot lähes puolivälissä.

”Ihan loppusuoralla on opinnot.”

Jokainen vastaaja oli työskennellyt jossain vaiheessa opintojen aikana, joten saimme hyvin tietoa vastaajien kokemuksista opiskelun ja työnteon yhdistämisestä.

” Olen täysi päiväinen opiskelija tällä hetkellä ja koen sen parhaaksi vaihtoehdoksi.”

6.2 Psykososiaalista hyvinvointia lisäävät tekijät

Vastaajat kokivat psykososiaalista hyvinvointia lisäävänä tekijänä liikunnan ja monipuolisen liikkumisen, sillä liikunta auttoi vastaajia irtautumaan arjesta ja liikunta toi uutta intoa opiskeluun, sekä paransi keskittymiskykyä.

” Aloitin sitten liikkumaan enemmän ja siitä sai taas voimia opiskeluun.” ”Positiivinen juttu mun elämässä on liikunta, ilman sitä en pärjäisi.”

Musiikki nousi vastauksissa esille, sillä opiskellessa musiikki oli ratkaisevana tekijänä ajatusten keskittämisessä ja toisaalta taas musiikki auttoi irtautumaan opiskelusta.

”Se on se, kun laittaa kuulokkeet korville ja unohtaa kaiken muun. Toisaalta taas musiikki auttaa keskittymään koulutehtäviin”

Haastateltavat kertoivat sosiaalisten suhteiden auttavan ylläpitämään psykososiaalista hyvinvointia. Sosiaalisia suhteita olivat esimerkiksi oma perhe, puo-

liso, työyhteisö, ystävät ja luokkatoverit. Työyhteisön ja luokkatovereiden merkitys korostui vertaistuen näkökulmasta, sillä vastaajat kokivat työyhteisön ja luokkatovereiden auttavan opiskelun etenemisessä ja yhteishengen luomisessa. Perhe ja puoliso nousi merkittäväksi voimavaraksi arjen askareiden jakamisessa ja mahdollisti sujuvan opiskelun ja kannusti opiskelemaan.

”Saan tukea, kun lapset iloitsee siitä, että äiti pääsi tenttejä läpi.”

”Ja kun on joku, jolta kysyä ja jonka kanssa puhua ihan kaikesta. Sekä kouluun liittyvistä, että muustakin”

Vastauksissa korostui ajanhallinnan merkitys opintojen aikana, sillä hallittu ajankäyttö ja arjen rytmittäminen vähensi stressiä. Tehtävien tekeminen ajoissa ja asioiden priorisointi ylläpitivät haastateltavien psykososiaalista hyvinvointia opintojen aikana. Haastatteluissa nousi psykososiaalista hyvinvointia tukevana tekijänä esille opettajien joustaminen opintojen toteuttamisen suhteen.

”Saa tarvittaessa lisäaikaa tehtäviin ja pystyy tehtäviä suorittamaan oman aikataulun mukaisesti. Oon tyytyväinen, että oon saanut kaiken tehtyä, eikä mikään oo jäänyt roikkumaan.”

6.3 Psykososiaalista hyvinvointia kuormittavat tekijät

Merkittäväksi kuormittavaksi tekijäksi nousi monimuoto-opiskelun haasteellisuus, sillä opiskelijan tulee sisäistää itse oppimansa teoria.

”Jos ei ole hoitoalan koulutusta, kaikki tulee uutena. Ja sit pitäis vielä ymmärtää kaikki lukemansa ja opettelemansa asiat. Ei oo mitään helppoa.”

Kuormittavana tekijänä opiskelijat toivat ilmi opintojen suunnittelun, toteutuksen ja niihin liittyvät muutokset lyhyellä aikavälillä. Vastaajat kokivat eri lukukausien opintojen haasteellisuuden eriarvoiseksi, sillä vastaajien mielestä osa lukukausista oli haastavampia ja vaati enemmän sisäistettäviä opintoja kuin toiset.

”Kun opiskelee toisella paikkakunnalla, on oppituntien ja lähiviikkojen muutokset ärsyttäviä. Eka saattaa lukkarissa olla, et maanantaina alkaa koulu kymmeneltä ja sit pitääkin olla paikalla kahdeksalta. Välillä heräsin kahdelta, että kerkesin aamulla tunnille.”

”Ensimmäinen lukukausi oli kauhea. Huomas vaan et on kauheesti tehtäviä tehtävänä ja kaikilla on palautus samaan aikaan.”

Haastateltavat kokivat kuormittavaksi tekijäksi opintojen aikana varattavat harjoittelupaikat, sillä harjoittelupaikat olivat vastaajien mielestä olennainen osa sairaanhoitajakoulutusta ja ammattitaidon kasvamista. Haastateltavat kertoivat, että harjoittelupaikkojen saaminen oli tärkeää kädentaitojen kehittymisen kannalta ja joissakin harjoittelupaikoissa opiskelijalta vaadittu osaaminen edellytti asioihin perehtymistä itsenäisesti, sillä opetus ei kaikkia erityisalvoja sisältänyt.

”Harkkapaikkojen varaaminen on aiheuttanu stressiä. Pitää vahtia koko ajan Jobiilia, et saa paikan varattua. Ja tosi iso homma sit ettiä ite, jos ei saa paikkaa. Kun kuitenkin oppimisen kannalta iso juttu ne harkat.”

Kuormitusta lisäsi myös työskentely opintojen aikana. Ilmeni, että työskennellessä oli haasteellista sovittaa opiskelu ja sosiaaliset suhteet arkeen. Haastateltavat kokivat opintojen ja työskentelyn yhdistämisen ajoittain haasteelliseksi. Haastatteluissa ilmeni, että opiskelijat kokevat monimuoto-opiskelun haasteelliseksi, sillä heidän mielestään itsenäinen opiskelu oli välillä haastavaa.

”Monimuoto vaatii ihmiseltä tosi paljon, ei ole vaan ”käyppäs töissä” ja koulussa... oikeasti vaatii paljon myös etäviikolla. Vaikka tätä mainostetaankin et voi tehdä työn ohella. Ja kun monimuotokursseilla on paljon itsenäistä, joka pitää itse sisäistää. Jos on niin kuin minä, että kaikki tulee uutena. Ei kyllä ole maailman helpoin tapa opiskella.”

Haastatteluissa kävi ilmi, että monimuoto-opiskelu koettiin joissain jaksoissa haasteellisempänä opiskelijalle kuin mitä vastaajat ajattelivat vastaavasti päivä-toteutuksessa tapahtuvan opiskelun olevan.

”Jos nyt aloittaisin opiskelut, hakisin varmaan päiväopiskelijaksi. Tuntuu, et opiskelut saattaisi olla paljon helpompia ja selkeämpiä niin.”

6.4 Opiskelijoiden kokemus Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamista tuki ja ohjauspalveluista

Vastauksista kävi ilmi, että Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointityöryhmän tarjoamia tuki- ja ohjauspalveluja ei hyödynnetty laajasti. Haastateltavat eivät osanneet kertoa mitä opiskelijahyvinvointityöryhmään sisältyy ja millainen rooli heillä on opiskelijoille.

”En ole oikein tietoinen, mitä tukia olisi saatavilla. En ole saanut tietoa, tai en muista, että olisi puhuttu.”

Vastauksissa nousi opintokuraattorin apu opintojen suunnittelussa ja opettajien joustavuus kurssien suorittamisessa. Merkittäväksi hyödyksi opinnoissa vastaajat kokivat tutor-opettajan tuen ja ohjauksen opintojen aikana. Tutor-opiskelijat koettiin hyödyllisiksi ryhmäytymisen kannalta.

”Opettajien apu ja joustaminen on ollut iso tuki.”

”Opo antoi alussa selkeän suunnitelman, jonka mukaan edetä. Siltä on sit voinut käydä matkan varrella kysymässä. Sen neuvot on olleet todella selkeitä. Ja tutor-ope on ollut kans sellainen, joka on ollut apuna, jos on ollut jotain ongelmia.”

Vastaajat eivät olleet käyttäneet nykyisen opiskelijaterveydenhuollon palveluita lainkaan. Vastaajat olivat hyödyntäneet terveydenhoitajan palveluita edellisenä lukuvuonna, joten kokemuksia Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiöstä ei ollut.

”Kouluterkkarin luona oon käynyt. Nyt tän terveydenhuollon siirtyessä, ei oo ollut tarvetta mennä.”

6.5 Opiskelun mahdollistavat muutokset

Vastaajille yhteistä oli se, että he olivat ennen opintojen alkua aikatauluttaneet elämänsä uudelleen ja näin mahdollistaneet opintojen sujuvuuden.

Vastauksista korostui se, että opintojen aikainen työskentely oli vähentynyt opintojen edetessä. Työskentely tapahtui pääasiassa lähiviikkojen ulkopuolella ja loma-aikoina.

”Vähensin työtunteja puoleen. Nyt jää aikaa kaikkeen muuhunkin.”

”Teen töitä kaikki loma-ajat ja etäviikot. Ei oikein lähiviikoilla kerkeä työskennellä.”

Haastatteluissa kävi ilmi, että vastaajat kokivat puolison avun arjessa opintojen mahdollistajaksi. Vastaajat kertoivat, että arjen sujumista helpotti, kun toinen hoiti kodin askareet ja juoksevat asiat toisen opiskellessa.

”Onhan se kiva tulla kotiin, kun kaikki kotityöt on tehty ja lapset haettu. Saa ite keskittyä vaan siihen koulunkäyntiin.”

6.6 Monimuoto-opintoihin liittyviä tärkeitä tekijöitä

Haastatteluissa nousi, että opintojen suunnittelussa korostuu organisointikyky ja kyky suunnitella ajankäyttöään. Haastateltavien mielestä kyky organisoida auttoi opintojen suunnittelussa ja opintojen suorittamisessa. Vastaajat kertoivat, että ajanhallinta helpotti elämän eri osa-alueiden yhteensovittamista.

” Ei pidä kuvitella, et lähiviikko on vaan se, milloin pitää opiskella.”

”Kannattaa miettiä se tärkeysjärjestys. Eli priorisoida elämä. Tää on vaan lyhyt vaihe elämässä ja sit kerkee taas tekee kaikkea muuta”

Yhteenvetona haastattelujen tuloksista voi kertoa, että monimuoto-opiskelijana opiskelulle tulee antaa pääpaino, muttei se saa silti täyttää koko elämää. Haastatteluissa ilmeni oman psykososiaalisen hyvinvoinnin tärkeys, mitä on hyvä ylläpitää tekemällä itselle mieluisia asioita esimerkiksi liikunnan ja musiikin avulla.

”Vaikka tulisi tenkkapoo, niin kyllä kaikki järjestyy. Pitää muistaa, ettei opiskelu oo koko elämä ja ottaa aikaa itelleen.”

7 Pohdinta

7.1 Tulosten tarkastelu ja tulkinta

Opiskelijat kokivat psykososiaalista hyvinvointia tukeviksi tekijöiksi liikunnan, sosiaaliset suhteet, perheen, työyhteisön sekä luokkatoverit. Useissa tutkimuksissa opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia ylläpitäväksi tekijöiksi (Sletta ym. 2019, Karaca 2019, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020, Lantto 2019) nousi ihmissuhteet ja kuuluminen erilaisiin opiskelu- ja työyhteisöihin.

Opinnäytetyömme tuloksista ajanhallinta korostui voimavarana haastateltavilla, toisaalta ajanhallinta koettiin myös kuormittavana tekijänä. Muissakin tutkimuksissa opiskelijat ovat luokitelleet ajanhallinnan sekä kuormittavaksi tekijäksi, että hyvinvointia lisäävänä tekijänä (Lantto 2019, Sletta ym. 2019). Kuormittavaksi tekijäksi vastaajat kokivat ajanhallinnan opinnoissa sekä arjen ja perheen yhdistämisessä. Kuormitustekijöiksi nousi myös itsenäisen opiskelun työmäärä etäviikoilla. Eurostudent VII:n (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020) mukaan 47 prosenttia opiskelijoista toivoi lisää aikaa opintoihin, sillä työssäkäyvät ammattikorkeakouluopiskelijat tekevät viikossa keskimäärin enemmän töitä kuin vastaavasti työssäkäyvä yliopisto-opiskelija. Työssäkäyvän opiskelijan aika on tutkimuksen mukaan haasteellisempaa saada riittämään opintoihin, työskentelyyn ja sosiaalisiin suhteisiin. Tämän opinnäytetyön pohjalta tehdyistä haastatteluista ilmeni, että opiskelijat kokevat ajan riittämättömäksi perheen, opintojen ja työn yhdistämiseen.

Opintojen aikana stressitekijäksi vastaajat nostivat harjoittelupaikkojen varaamisen. Haastattelujen yhteenvetona koulun tarjoamista tuki- ja ohjauspalveluista voisi opintojen aikana puhua monipuolisemmin ja yhdistää tarjotun tuen, tuen

tarjoajaan. Useissa tutkimuksissa on ilmennyt, että opiskelijoille on tärkeää se, että oppilaitos tukee opiskelijan hyvinvointia (Karaca 2019, Lantto 2019, Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020).

Toimeksiantajan pyynnöstä selvitimme haastateltavilta, millaisia muutoksia he olivat tehneet ennen opintojen alkua, vastauksista nousi esille oman elämän suunnittelu ja ajanhallinta. Myös perheen ja puolison tuki opintojen aikana on tärkeää.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuuden kriteerinä ovat siirrettävyys, uskottavuus, riippuvuus ja vahvistettavuus. Uskottavuus edellyttää, että tulokset ovat kuvattuna niin, että lukija ymmärtää kuinka analyysi on tehty ja mitkä olivat tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset. Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta lisää, jos tutkija kuvaa analyysinsä vaiheet tarkasti. Siirrettävyys tarkoittaa, että tulokset ovat siirrettävissä muuhun tutkimusympäristöön ja se edellyttää tutkimuksen tarkkaa kuvausta liittyen osallistujien valintaan ja aineiston keruuseen. Nämä lisäävät tutkimuksen luotettavuutta (Kankkunen ym. 2013, 197–198).

Tutkimusetiikka on normatiivista etiikkaa, joka vastaa niihin sääntöihin, joita tutkimuksen tulee noudattaa. Tutkimusetiikka voidaan jakaa tieteen sisäiseen ja ulkopuoliseen etiikkaan. Sisäinen etiikka käsittää kyseisen tieteen alan luotettavuuden ja totuudellisuuden. Sisäisessä etiikassa tarkastelun kohteena ovat suhde tutkimuskohteeseen, tutkimusprosessiin ja sen tavoitteeseen. Tieteen kriittisyys edellyttää omien toimintatapojen ja perusteiden arviointia. Tieteen ulkopuolinen etiikka käsittelee kuinka alan ulkopuoliset asiat vaikuttavat tutkimusaiheen valintaan ja tutkimiseen (Kankkunen ym. 2013, 211–219).

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää laaja teoriapohja, jossa on käytetty useita eri lähteitä, lakeja ja asetuksia. Tässä opinnäytetyössä on huomioitu lähdekriittisyys lähteiden valinnassa. Opinnäytetyön siirrettävyyden mahdollistaa tarkka kuvaus opinnäytetyön prosessista.

Tätä laadullista tutkimusta tehdessä huomioimme eettisyyden sillä, ettemme keränneet vastaajien henkilötietoja, vaan vastaaminen tapahtui anonymisti. Haastateltaville lähetettiin suostumuskirje (liite 3) ennen haastattelun ajankohdtaa. Laadullisessa tutkimuksessa luotettavuutta huomioimme laajalla teoriapohjalla, luotettavilla lähteillä ja yksityiskohtaisella kuvauksella opinnäytetyön prosessista, jolla vahvistimme siirrettävyyttä. Vastaaminen oli vapaaehtoista ja haastateltavia informoitiin haastattelujen käyttötarkoituksesta. Haastattelun luotamuksellisuuden takasimme niin, että haastatteluja ja litteroituja aineistoja käsitteivät vain opinnäytetyön tekijät. Haastatteluissa kerätty aineisto hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Anonymiteettia korostimme työssämme, sillä monimuotona opiskelevat ryhmät erottuvat opiskelijoiden joukosta, emmekä halunneet vastauksista tunnistettavia.

Opinnäytetyön luotettavuuden haasteena on, että haastatteluihin vastasi kuusi ensimmäistä vapaaehtoista opiskelijaa, jolloin kaikki halukkaat eivät voineet osallistua haastatteluun. Otanta oli suppea, mutta toisaalta materiaalia tuli reilusti. Osa haastattelevista kertoi keskustelleensa luokkatovereidensa kanssa opintojen haasteista ja nämä haastateltavat toivat ilmi luokkalaistensa kokemukset haastatteluun. Luotettavuutta lisää työssämme se, ettemme hyödyntäneet ilmi tuodun kolmannen osapuolen kokemuksia opinnäytetyön tuloksissa.

7.3 Opinnäytetyön prosessi ja ammatillinen kasvu

Ajatus opinnäytetyön aiheesta nousi oman kokemuksen pohjalta. Opinnoissa osa kursseista tuntui haasteelliselta ja halusimme kartoittaa aihetta enemmän opiskelijoiden keskuudessa. Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui kvalitatiivinen, eli laadullinen, sillä halusimme ensisijaisesti kartoittaa haastateltavien ihmisten subjektiivista kokemusta psykososiaalisesta hyvinvoinnista monimuoto-opintojen aikana. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään merkityksisiä, joita ihmiset antavat omalle toiminnalleen. Laadullinen tutkimus on yleensä subjektiivista, eli tutkimuksessa tehtyihin valintoihin, menetelmiin ja tulkintoihin vaikuttavat tutkijan omat käsitykset. Opinnäytetyön toimeksiantajaksi valikoitui

Karelia-ammattikorkeakoulu. Laitoimme koulun edustajalle viestiä aiheesta ja hän otti toimeksiannon vastaan. Opinnäytetyömme aihe oli toimeksiantajalle ajankohtainen. Toimeksiantajan edustaja halusi lisäksi kartoittaa millaisia ammattikorkeakoulun tarjoamia opiskelijahyvinvointityöryhmän palveluja opiskelijat olivat käyttäneet ja olivatko opiskelijat tietoisia opiskelijahyvinvointityöryhmän tarjoamista palveluista.

Joulukuussa 2020 aloitimme opinnäytetyön suunnittelemisen. Tammikuussa 2021 oli ensimmäinen tapaaminen toimeksiantajan kanssa. Silloin käynnistyivät myös ensimmäiset opinnäytetyön ohjauspajat ohjaajien kanssa, sekä aloitimme etsimään luotettavaa teoritietoa opinnäytetyöhömmme. Tammikuusta maaliskuulle työstimme opinnäytetyön suunnitelmaa ja osallistuimme ohjauspajoihin. Maaliskuussa teimme teemahaastattelun pohjan lopulliseen muotoonsa. Huhtikuun alussa toteutimme esihaastattelut ja aloimme toteuttamaan teemahaastattelua lähettämällä eri monimuotoryhmien Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoille suostumuskirjeen. Myöhemmin samalla viikolla lähetimme vielä muistutusviestin sairaanhoitajaopiskelijoille haastattelusta. Huhtikuussa haastattelimme vapaaehtoiset sairaanhoitaja monimuoto-opiskelijat, haastatteluista kertyi kuusi tuntia aineistoa. Seuraavaksi litteroimme haastattelut. Litterointien jälkeen tiivistimme ja kirjoitimme teemoitellun aineiston opinnäytetyön tuloksiin. Lähetimme opinnäytetyömme tarkastukseen suomenkielenopettajalle ja osallistuimme toukokuun opinnäytetyön seminaariin, jossa esittelimme meidän opinnäytetyömme muille opiskelijoille.

Aloitettuamme opinnäytetyön prosessia oli meidän työllämme nimenä monimuoto-opiskelijoiden psyykkinen kuormittuminen, joka sittemmin muuttui psykososiaaliseksi kuormittumiseksi. Mitä enemmän opinnäytetyöhön kertyi teoritietoa aiheeseen liittyen, tuli työn nimen muuttuminen luontaisesti matkan varrella. Haasteeksi muodostui aluksi sopivan lähdemateriaalin etsiminen, mutta sen jälkeen, kun olimme käyneet tiedonhankinnan klinikassa, pääsimme sujuvammin alkuun ja saimme hyödyllisiä vinkkejä mistä lähteä aineistoa etsimään ja tutkimaan kriittisemmin lähteiden luotettavuutta. Todella monessa ulkomaisissa tutkimuksissa oli tutkittu jonkin tietyn etnisen ryhmän kokemuksia hyvinvointiin vai-

kuttavista tekijöistä. Lopulta hyödynsimme monipuolisesti opinnäytetyön teoriapohjassa erilaisia lähteitä, jotka löysimme erilaisilla hakukoneilla, kuten Google Scholarilla, Cochranella sekä PubMedillä. Oman haasteensa toi mukanaan meidän tekijöiden aikataulujen yhteensovittaminen. Välillä teimme erikseen työtä, jota yhdessä tarkastelimme ja koostimme opinnäytetyöhön sisälöksi. Opinnäytetyönohjauksessa saimme jokaisella kerralla palautetta mihin suuntaan työtä oli tarvetta muokata. Toisinaan aineiston ja siihen löytyvien lähteiden kanssa painimme epätoivoisina, koska tuntui että emme löydä etsimäämme. Yhteisillä keskusteluilla asiasta pääsimme jälleen takaisin kirjoittamaan.

Teemahaastattelut olivat meille kaikille uusia asia, joita emme olleet aiemmin tehneet ja hioimmekin jonkin aikaa yhdessä siihen tarvittavaa runkoa millä saisimme juuri meidän kysymyksiimme tarvittavan tiedon. Haastateltavien tulkintaa pystyimme tekemään ainoastaan kuuleman ja kertoman perusteella, koska näin poikkeusaikana emme tavanneet heitä kasvotusten. Teimme harjoitus tallennuksia TEAMS-sovelluksessa, että saimme varmuuden sen toimivuudesta ja kerralla onnistuneen tallenteen. Kokemus oli opettavainen ja saimme huomata miten helppoa ja sujuvaa materiaalin saaminen tällä tavalla oli.

Opinnäytetyön tekeminen oli kaiken kaikkiaan hyvin opettavainen prosessi, jossa opimme kuinka paljon erilaisia asioita ja vaiheita se sisälsi. Ammatillisen kasvun kannalta opinnäytetyön tekeminen oli opettavainen kokemus meille jokaiselle. Aihe oli mielestämme ajankohtainen ja vastaajien kokemuksista pystyimme helposti peilaamaan omat kokemuksemme monimuoto-opinnoista. Prosessin edetessä lähdekriittisyyteemme kasvoi ja mielestämme kehityimme jokainen kirjoittamisessa.

7.4 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Haastatteluiden pohjalta voi päätellä, että sairaanhoitajaopiskelijat, jotka opiskelevat monimuoto-opintoina kaipaavat opintojen jäsentelyä, jolloin lähiviikoilla

keskityttäisiin olennaisiin asioihin oppimisien kannalta ottaen huomioon opiskelijat yksilöllisesti. Myös norjalaisessa tutkimuksessa ilmenivät edellä mainitut asiat tärkeinä opiskelijan hyvinvoinnin kannalta (Sletta ym. 2019). Haastatteluissa ilmeni, että opiskelijat kokivat koulun ja opettajien tarjoaman tuen ja joustamisen opiskeluissa hyvänä ja lisäävän psykososiaalista hyvinvointia.

Johtopäätöksenä voimme haastattelujen perusteella päätellä, että opiskelijoiden psykososiaalisen hyvinvoinnin tukeminen on iso osa Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijahyvinvointia. Johtopäätöksenä voimme myös todeta, että psykososiaalista hyvinvointia ylläpitää asiat, joita opiskelijat kokevat mieluisiksi tehdä. Tällaisiin asioihin kuuluvat mm sosiaaliset suhteet, erilaiset liikuntamuodot ja musiikki. Ajanhallinta, asioiden aikatauluttaminen ja opintoihin vaikuttamisen mahdollisuus lisäävät monimuoto-opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia opintojen aikana. Haastatteluissa ilmeni, että opiskelijat kokivat opinnäytetyön tekemisen aiheesta tärkeäksi, sillä näin heillä oli mahdollisuus saada kokemuksensa ilmi.

Haastateltavien vastauksissa yllätti se, että vastaajien kokemukset monimuoto-opinnoista olivat niin samankaltaisia. Olisi tärkeää, että Karelia-ammattikorkeakoulu kiinnittää entistä enemmän huomiota opiskelijahyvinvointiin ja tukee opiskelijoita opintojen aikana monimuoto-opiskelussa. Oppilaitoksen tarjoama tuki opiskeluun on tärkeä osa opiskelijahyvinvointia (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Monimuoto-opintoina opiskelevien sairaanhoitajaopiskelijoiden antamaa palautetta tulisi hyödyntää opintojen suunnittelussa niin, että palautteen antanut ryhmä hyötyisi palautteesta.

Aihetta olisi hyvä tutkia myös isommalla mittakaavalla ja niin, että myös hiljaisemmat opiskelijat tulisivat kuulluksi. Karelia-ammattikorkeakoulu kerää opiskelijoita lukuvuosittain palautetta opinnoista, kuitenkin opiskelijat kokevat, ettei palautetta hyödynnetä oikea-aikaisesti.

Jatkokehitysideana voisi tutkia aihetta laajemmin kaikkien opiskelijoiden keskuudessa, sillä opinnäytetyömme otos oli suhteellisen suppea verraten siihen, kuinka paljon monimuoto-opiskelijoita on Karelia-ammattikorkeakoulussa. Olisi

myös mielenkiintoista selvittää, kuinka päiväopiskelijat kokevat psykososiaalisen hyvinvoinnin opintojen aikana ja verrata monimuoto-opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia päiväopiskelijoiden kokemuksiin.

Lähteet

- Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20140932?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=ruots%2A>. 9.4.2021.
- Arola, M. Jämsen, P. Ryky, P. 2020. Mahdollisuus oppia auttaa pärjäämään elämässä. Sitra. <https://www.sitra.fi/artikkelit/mahdollisuus-oppia-auttaa-parjaamaan-elamassa/>. 19.3.2021.
- Blek T., Haapakoski M., Häkkinen S., Kivioja T., Kuhanen V., Seriola L., Salmijärvi J., Nukari E. Opiskelijan käsikirja monimuoto-opiskeluun. Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2020. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/movekasikirja/>. 5.1.2021.
- Gibbons C. Stress, coping and burn-out in nursing students. Int J Nurs Stud. 2010. https://www.researchgate.net/publication/42832940_Stress_coping_and_burnout_in_nursing_students. 4.2.2021.
- Hirsjärvi, S. Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Gaudeamus Oy.
- Huotari, M. & Saarikivi, K. 2018. Aivot työssä. Helsinki: Otava.
- Jaarni, A. 2007. Kylliksi itselleni. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Laki korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollosta 695/2019. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2019/20190695>. 9.4.2021.
- Lantto, L. 2019. Korkeakouluopintojen loppuvaiheessa olevien opiskelijoiden hyvinvointi. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2019122149307>. 23.4.2021.
- Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K., Tutkimus hoitotieteessä. 2013. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Karaca A, Yildirim N, Cangur S, Acikgoz F, Akkus D. Relationship between mental health of nursing students and coping, self-esteem and social support. Nurse Educ Today. 2019. http://website60s.com/upload/files/820_7.pdf. 5.2.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Henkilökohtainen opiskelusuunnitelma. <https://student.karelia.fi/fi/opinnot/Sivut/hops.aspx>. 7.2.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Kansainvälisyys. <https://www.karelia.fi/kansainvalisyys/>. 25.1.2021
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Kampukset. <https://www.karelia.fi/kampukset/> 25.1.2021.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2020. Opetussuunnitelma. Sairaanhoidaja (AMK). <https://soleops.karelia.fi/opslitteet/Opintopolku/Sairaanhoidaja.pdf>. 25.1.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Sairaanhoidaja (AMK), monimuotototeutus. <https://www.karelia.fi/sairaanhoidaja-monimuotototeutus/>. 12.5.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Tutkinnot. <https://www.karelia.fi/amk-tutkinnot/>. 25.1.2021.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Tutustu opiskeluun Kareliassa. <https://www.karelia.fi/tutustu-meihin/>. 24.1.2021
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021. Uuden opiskelijan opas. <https://www.karelia.fi/uuden-opiskelijan-opas/>. 12.5.2021.
- Kokkinen, A. Rantanen-Väntsi, L. Tuomola, A. Aikuisen oppijan kirja. 2008. Jyväskylä: Kirjapaja.
- Metsola, M. 2021. Tutortoiminnan tavoitteet ja tutoropettajan tehtävät. Joensuu mediakeskus. 2021. <https://peda.net/joensuu/jm/tl/tr/ttjtt/ttjtt>. 31.3.2021.
- Nyyti ry. 2021. Opi elämäntaitoa. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajanhallinta/> 29.1.2021.
- Opetushallitus. 2021. Opinto-ohjaus ammatillisessa koulutuksessa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opinto-ohjaus-ammattillisessa-koulutuksessa>. 31.3.2021.
- Opetushallitus. 2021. Opiskelijan hyvinvointi ja tuki ammatillisessa koulutuksessa. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/opiskelijan-hyvinvointi-ja-tuki-ammattillisessa-koulutuksessa>.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2020. Eurostudent VII – opiskelijatutkimus 2019. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-263-907-3>. 14.3.2021.
- Opetusministeriö. 2004. Aikaisemmin hankitun osaamisen tunnustaminen koulutusjärjestelmässä. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80422/tr27.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 14.3.2021.
- Opetusministeriö. 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80112/tr24.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 15.3.2021.
- Opintopolku. 2021. Sairaanhoidaja (AMK) monimuoto. <https://opintopolku.fi/app/#!/korkeakoulu/1.2.246.562.17.26937210651>. 11.2.2021.
- Sisäministeriö. 2013. Oppia kaikille! : Yhdenvertaisuussuunnittelun opas oppilaitoksille. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-491-874-9>. 8.3.2021.

- Sletta, C., Tyssen, R. & Løvseth, L.T. 2019. Change in subjective well-being over 20 years at two Norwegian medical schools and factors linked to well-being today: a survey. BMC Medical Education. <https://doi.org/10.1186/s12909019-1476-3>. 10.1.2021.
- Tilastokeskus. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opin-
toja. http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-0530_005.html?s=3.
2.2.2021.
- Tilastokeskus. 2021. Elinikäinen oppiminen. https://www.stat.fi/meta/kas/elinikai_oppim.html 19.3.2021.
- Työturvallisuuskeskus. 2021. Psykososiaalinen kuormitus. [https://ttk.fi/tyoturval-
lisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psyko-
sosiaalinen_kuormitus#bafb653c](https://ttk.fi/tyoturval-
lisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psyko-
sosiaalinen_kuormitus#bafb653c). 21.01.2021.
- Työturvallisuuskeskus. 2021. Psykososiaalinen työympäristö. [https://ttk.fi/tyotur-
vallisuus_ja_tyosuojelu/toimialakohtaista_tietoa/asiantuntija- ja toi-
mistotyö/psykososiaalinen_tyoymparisto_ja_kuormittumi-
nen#bafb653c](https://ttk.fi/tyotur-
vallisuus_ja_tyosuojelu/toimialakohtaista_tietoa/asiantuntija- ja toi-
mistotyö/psykososiaalinen_tyoymparisto_ja_kuormittumi-
nen#bafb653c). 22.1.2021.
- Valtioneuvoston asetus ammattikorkeakouluista 1129/2014. [https://www.fin-
lex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141129](https://www.fin-
lex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141129). 5.3.2021.
- Yhdenvertaisuuslaki 30.12.2014/1325. [https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-
tasa/2014/20141325](https://www.finlex.fi/fi/laki/ajan-
tasa/2014/20141325). 9.4.2021.

SAIRAANHOITAJA

Sairaanhoitaja (AMK) | 210 op / 3,5 vuotta



Ammatillisuus ja eettisyys | Asiakaslähtöisyys | Kommunikointi ja moniammatillisuus |
 Terveyden edistäminen | Johtaminen ja työntekijäyysosaaminen | Informaatioteknologia ja kirjaaminen |
 Ohjaus- ja opetusosaaminen sekä omahoidon tukeminen | Kliininen hoitotyö | Näyttöön perustuva
 toiminta, tutkimustiedon hyödyntäminen ja päätöksenteko | Yrittäjyys ja kehittäminen |
 Laadun varmistus | Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelujärjestelmä | Potilas- ja asiakasturvallisuus

4. vuosi

HOITOTYÖN MONIALAINEN SOVELTAJA

Täydentävä osaaminen	15 op
Ammatillinen kasvu IV	1 op
Sairaanhoitajan syventävän osaamisen harjoittelu	15 op

3. vuosi

HOITOTYÖN KRIITTINEN AJATTELIJA

Lasten, nuorten ja perheiden hoito	5 op	Syventävä potilasturvallisuus	2 op
Johtaminen, yrittäjyys ja talous	7 op	Täydentävän osaamisen opinnot	15 op
Ammatillinen kasvu III	1 op	Vallitaan yksi seuraavista:	
Tieteellinen kirjoittaminen	1 op	- <i>Mielenterveys- ja päihdetyö 15 op</i>	
Opinnäytetyön suunnitelma	5 op	- <i>Palliatiivinen hoito 15 op</i>	
Opinnäytetyön toteutus	5 op	- <i>Akuuttihoitotyö 15 op</i>	
Perhehoitotyön harjoittelu	7 op	Opinnäytetyön raportointi	5 op
		Kehittämissosaamisen harjoittelu	7 op

2. vuosi

HOITOTYÖN PERUSOSAAMISEN VAHVISTAJA

Mielenterveys- ja päihdehoito	5 op	Kirurginen hoito	5 op
Ikääntyneiden, syöpäsa-raiden ja palliativisessa hoidossa olevien hoito	5 op	Syventävä lääke- ja nestehoito	1 op
Ammatillinen kasvu II	1 op	Suullinen viestintä	2 op
Svenska för hälsovård	3 op	English for Nursing	3 op
Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta I	3 op	Tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiotoiminta II	5 op
Mielenterveys- ja päihdehoitotyön harjoittelu	7 op	Sisätautien ja neurologian hoitotyön harjoittelu	6 op
Ikääntyneiden hoitotyön harjoittelu	7 op	Kirurgisen hoitotyön harjoittelu	8 op

1. vuosi

SOSIAALI- JA TERVEYSALAAN PEREHTYJÄ

Hoitotyön perusosaaminen	5 op	Pitkäaikaissaira-an hoito	5 op
Anatomia ja fysiologia I	3 op	Anatomia ja fysiologia II	2 op
Ammatillinen kasvu I	2 op	Lääke- ja nestehoito	1 op
Lääkehoidon perusteet ja farmakologia	3 op	Potilasturvallisuus	4 op
Hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistäminen	4 op	Asiakas aktiivisena toimijana sote-palveluissa II	2 op
Asiakas aktiivisena toimijana sote-palveluissa I	3 op	Svenska i arbetslivet	2 op
Raportointi ja kirjoitusviestintä	2 op	Hyvinvoinnin, terveyden ja toimintakyvyn edistämisen harjoittelu	6 op
English at Work	2 op	Pitkäaikaissaira-an hoitotyön harjoittelu	8 op
Hoitotyön perusosaamisen harjoittelu	4 op		

Lihavoituna sosiaali- ja terveysalan koulutusten yhteiset opinnot

Teemahaastattelu runko

- Ikä
- Aiempi koulutus (Lukio, sosiaali- ja terveystieteet, muu)
- Kuinka pitkällä opinnoissa?
- Työskenteletkö koulun ohella (Kokoaikaisesti, ei lainkaan, keikkailee, muu)

- Kuvaile mitkä ovat olleet voimavarasi opintojen aikana? Mitkä ovat lisänneet psykososiaalista hyvinvointiasi?
 - Vastaajien omia kokemuksia, mitkä ovat auttaneet jaksamisessa opintojen aikana.

- Minkä koet kuormittaneen eniten psykososiaalista hyvinvointiasi opintojen aikana?
 - Perhe, työ, motivaatio, ajanhallinta, itsenäinen opiskelu, sosiaalinen tuki, arvotus,

- Kuvaile millaista Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamaa tukea ja ohjausta olet saanut ja käyttänyt? Millaiseksi olet kokenut saadut palvelut?
 - Mm. kuraattori, tutoropettaja, opiskelijaterveydenhuolto, psykologi.

- Millaisia muutoksia teit elämääsi opintojen alkaessa ja koetko, että muutoksista oli hyötyä opiskellessa? Miksi?

- Vinkkejä uudelle sairaanhoitajaopiskelijalle, mitä tulee huomioida aloittaessa opiskelemaan monimuotona?



SUOSTUMUSKIRJE

Suostumus opinnäytetyön haastattelua varten

Olemme Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoita ja teemme opinnäytetyötä aiheesta ”Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemus psykososiaalisesta hyvinvoinnista monimuoto-opinnoissa”. Tarkoituksenamme on selvittää mitkä asiat lisäävät opiskelijoiden psykososiaalista hyvinvointia opintojen aikana, mitkä asiat opiskelija kokee hyvinvointia kuormittavaksi tekijäksi opintojen aikana, sekä millaisia Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoamia tuki ja ohjausmuotoja opiskelija on käyttänyt opintojen aikana.

Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista, haastattelut äänitetään ja niitä hyödynnetään opinnäytetyössämme. Haastattelu tullaan käsittelemään luottamuksellisesti ja haastattelut tehdään nimettömästi, sekä käsitellään niin ettei vastaajan henkilöllisyyttä pystytä tunnistamaan missään tutkimuksen vaiheessa. Haastattelun materiaalia ei säilytetä, vaan se hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen päätyttyä.

Haastatteluun vastaamalla suostun, että vastauksiani hyödynnetään opinnäytetyössä. Haastattelu toteutetaan TEAMS-sovelluksen kautta teemahaastatteluna, johon on hyvä varata aikaa noin tunti. Vastaamalla tähän sähköpostiin annan suostumukseni haastattelua varten.

Haastattelut toteutetaan viikolla 15.

Ystävällisin terveisin sairaanhoitajaopiskelijat

Noora Kontkanen, Satu Miettinen ja Riina Vottonen

Esimerkki teemoittelusta

Teema	Sitaatti	Alateema
Psykososiaalista hyvinvointia ylläpitävät tekijät	”liikunta ihan kaikissa muodoissa” ”joka iltaiset lenkit” ”salilla käyminen” ”kesällä pyöräily, talvella hiihtäminen” ”aloitin sitten uudelleen liikkuman enemmän” ”Frisbeegolfin pelaaminen”	Liikunta
	”saa tukea todella hyvin, kun on perhe ja neljä lasta” ”oma perhe, muutenkin työyhteisö ja kaverit” ”jaksamistani on tukenut oma perhe” ”avopuoliso, joka on myös opiskelija” ”perhe ja työkaverit voimavarana”	Sosiaaliset suhteet