

Juulia Soini

# SAIRAANHOITAJAOPISKELIJAN RESILIENSSI

Verkkoharjoituksia resilienssin kehittämiseksi

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysala

Sairaanhoitaja (amk)

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sairaanhoitaja (amk)
Tekijä/Tekijät	Juulia Soini
Työn nimi	Sairaanhoitajaopiskelijan resilienssi – Verkkoharjoituksia resilienssin kehittämiseksi
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	2022
Sivut	34 sivua, liitteitä 17 sivua
Työn ohjaaja(t)	Päivi Lifflander, Olli Rissanen

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli parantaa sairaanhoitajaopiskelijoiden resilienssiä, ja tarkoituksena oli luoda siihen tarkoitukseen soveltuvia verkkoharjoituksia. Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina, ja toimeksiantajana toimi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu.

Resilienssi tarkoittaa ihmisen sopeutumista muutokseen ja haastavaan tilanteeseen. Resilienssi mahdollistaa haastavista tilanteista palautumisen ja oppimisen. Sitä voidaan harjoittaa erilaisten keinojen avulla. Opinnäytetyössä perehdyttiin myös laadukkaaseen verkko-oppimismateriaalin tuottamiseen. Laadukas verkko-oppimismateriaali on helppokäyttöinen ja selkeä, ja siinä on otettu monenlaiset oppijat huomioon.

Tuotekehitysprosessin tuloksena syntyi oppimateriaali verkkoalusta Learniin. Verkko-oppimismateriaali koostui tietotestistä, tietopaketesta, kahdesta erilaisesta resilienssiä kehittävästä harjoituspaketista sekä lähdemateriaalista. Opinnäytetyössä käytettiin Padlet-alustaa ideavaiheessa ja siihen vastasi kolme opiskelijaa. Kohderyhmä toivoi selkeää ja helposti saatavissa olevaa verkko-oppimismateriaalia. Lisäksi vastauksista nousi esiin, että resilienssiä vaaditaan etenkin silloin, kun on paljon tehtäviä ja luettavaa samaan aikaan.

Palautekyselyssä käytettiin Webropol-ohjelmaa, ja kyselyyn vastasi yhdeksän opiskelijaa. Kysely oli suunnattu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksen kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijaryhmälle. Palautekyselyssä nousi esiin, että puolet vastaajista voisi jatkossa käyttää resilienssiä kehittäviä harjoitteita. Selkeydessä, helppokäyttöisyydessä ja ymmärrettävyydessä onnistuttiin. Johtopäätöksinä voidaan todeta, että verkkoharjoitusten hyödyllisyyttä ei voida tässä opinnäytetyössä täysin luotettavasti arvioida vastauksissa esiintyneen hajonnan vuoksi.

Resilienssiharjoituksia voidaan kehittää jatkossa tuottamalla videomateriaalia kirjallisen materiaalin tueksi. Lisäksi harjoitusten hyödyllisyyttä voidaan tutkia uudelleen luotettavasti, kun resilienssiharjoitukset ovat olleet käytössä opiskelijoilla.

**Asiasanat:** resilienssi, jännitys, stressi, toimintakyky, palautuminen, voimavara, hyvinvointi, verkko-opiskelumateriaali

Degree	Bachelor of health care
Author (authors)	Juulia Soini
Thesis title	Nursing student's resilience – Online exercises to improve the resilience
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	2022
Pages	34 pages, 17 pages of appendices
Supervisor	Päivi Lifflander, Olli Rissanen

## ABSTRACT

The purpose of the thesis was to improve resilience for nursing students and create suitable exercises for the network. The thesis was product development process, and the principal was South-Eastern Finland University of Applied Sciences.

Resilience means a human adaptation to change and challenging situations. Resilience is needed in learning and adapting to challenging conditions, and this can be practiced through exercises. The thesis also focused on creating high-quality e-learning material. High-quality e-learning material is explicit and understandable. In addition, it is suitable for different learners.

As a result of the product development process, e-learning material was created for Learn's online studying platform. It included tests, information, two different resilience training packages, and source material. In the idea phase, the aid of the Padlet -program was used, and answers were received from three students. The student hoped for understandable learning material with easily accessible material. Especially need for resilience popped up in the answers when the number of tasks and readings is increased.

A feedback survey was conducted using the Webropol program, and nine responses were received. The questionnaire was aimed at the final year nursing students of the University of Applied Sciences of South-Eastern Finland. The feedback survey revealed that half of the respondents plan to use the exercises in the future. The exercises were made clear, understandable, and easy to use. In conclusion, the usefulness of exercises that develop resilience cannot be entirely reliably assessed due to the dispersion of responses.

In the future, reference material could be developed to support resilience exercises. In addition, the usefulness of the activities can be reliably re-examined after students have used them.

**Keywords:** resilience, tension, stress, performance, recovery, resource, wellbeing, online learning material

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJA.....	7
3	RESILIENSSI SAIRAANHOITAJAOPISKELIJALLA.....	8
3.1	Resilienssi .....	8
3.2	Stressi.....	10
3.3	Resilienssin kehittäminen .....	10
4	LAADUKAS VERKKO-OPISKELUMATERIAALI .....	12
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	14
6	TOTEUTUS .....	14
6.1	Kehittämistarpeen tunnistaminen.....	15
6.2	Ideavaihe .....	15
6.3	Luonnosteluvaihe.....	17
6.4	Kehittelyvaihe .....	19
6.5	Viimeistely .....	23
7	POHDINTA .....	24
7.1	Tulosten ja tuotosten pohdinta.....	24
7.2	Menetelmien tarkastelu.....	26
7.3	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	27
7.4	Johtopäätökset ja jatkokehittämisisideat .....	30
	LÄHTEET.....	32
	LIITTEET .....	35
	LIITE 1 Tiedonhakupöytäkirja	
	LIITE 2 Tutkimuslupahakemus	
	LIITE 3 Tuumatalkoot kutsu	
	LIITE 4 Padlet-alusta	
	LIITE 5/1 Tutkimustaulukko	
	LIITE 5/2 Tutkimustaulukko	

LIITE 6 Tuotekehitysprosessi

LIITE 7 Palautekysely kutsu

LIITE 8/1 Tietosuojailmoitus

LIITE 8/2 Tietosuojailmoitus

LIITE 8/3 Tietosuojailmoitus

LIITE 8/4 Tietosuojailmoitus

LIITE 9 Palautekysely

LIITE 10/1 Verkko-oppimismateriaali

LIITE 10/2 Verkko-oppimismateriaali

LIITE 10/3 Verkko-oppimismateriaali

LIITE 10/4 Verkko-oppimismateriaali

LIITE 10/5 Verkko-oppimismateriaali

## 1 JOHDANTO

Resilienssi tarkoittaa kykyä hallita stressaavia tuntemuksia ja toimintakykyä haastavassa tilanteessa (Poijula 2018, 16–17). Sairaanhoidajan täytyy kyetä olemaan itsenäinen päätöksentekijä, ja tulevassa ammatissa on vastuuta. Näihin tehtäviin resilienssiä tarvitaan, joten sitä on hyvä kehittää jo opiskeluaikana. Sairaanhoidajaopintoihin liittyy monenlaisia käytännön harjoitteita, ja opiskelijoilla liittyy usein näihin paineita ja jännittämistä. (Xamk 2021.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää resilienssin merkitys toimintakyvylle ja oppimiselle. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin vaihtoehtoja resilienssin kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda sairaanhoidajaopiskelijoille verkkoharjoituksia, joilla voidaan parantaa heidän resilienssiä. Harjoitteiden tavoitteena on antaa keinoja haastavista tilanteista selviytymiseen ja lievittää niiden tuomaa painetta. Verkkoharjoitukset tehtiin verkko-opiskelualusta Learniin, ja ne tulevat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun käyttöön.

Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprojektina, jonka tuloksena varsinaiset resilienssiä kehittävät verkkoharjoitukset tuotettiin. Opinnäytetyössä osallistettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opiskelijoita ideavaiheessa sekä viimeistelyvaiheessa, jossa kerättiin verkkoharjoitteista palautetta.

Oman kokemukseni mukaan etenkin alkuopinnoissa tulee monenlaisia uusia asioita vastaan ja opiskelu itsessään on kuormittavaa. Kliinisiä taitoja harjoitellaan koululla ryhmissä. Uudet tilanteet, näyttökokeet ja paine onnistumisesta voivat olla stressaavia kokemuksia ja jopa vaikuttaa toimintakykyyn.

## 2 TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantajana toimii Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu tarjoaa opetusta neljässä toimipisteessä: Savonlinnassa, Mikkelissä, Kotkassa ja Kouvolassa. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta käytetään lyhennettä Xamk. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa koulutetaan eri alojen osaajia keskittyen sosiaali- ja terveydenhuoltoon, kestävään hyvinvointiin, metsään, ympäristöön, energiaan, merenkulkuun ja logistiikkaan sekä digitaaliseen talouteen. Tarjolla on tutkintokoulutusta, sekä ylempään ammattikorkeakoulututkintoon tähtäävää koulutusta sekä avoimen ammattikorkeakoulun vaihtoehtoja. Xamkilla on valikoimassa myös täydennyskoulutusta ja mikrokursseja. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu tähtää opetuksessa kansainvälisyyteen ja haluaa tarjota opiskelijoille mahdollisuuden lähteä vaihtoon maailmalle. (Xamk 2021.)

Sairaanhoitajaopinnot koostuvat 210 opintopisteestä ja kestävät keskimäärin kolme ja puoli vuotta. Sairaanhoitajaksi voidaan opiskella sekä päiväopinnoissa että monimuoto-opinnoissa. Tutkintoon sisältyy ydinopintoja 180 opintopistettä, ja osaamista täydentäviä opintoja yhteensä 30 opintopistettä. Lisäksi opintojen loppuvaiheeseen sisältyy 15 opintopisteen laajuinen opinnäytetyö. Opintoihin sisältyy teoriaopintoja, koululla tapahtuvaa käytännön harjoittelua ja simulointia sekä toimintakentällä tapahtuvaa harjoittelua. Sairaanhoitajaopintojen loppuvaiheeseen kuuluu sairaanhoitajuuden osaamista mittaava valtakunnallinen koe. (Xamk 2021.)

Sairaanhoitajaopintoihin kuuluu viiden opintopisteen laajuinen Opinto- ja urasuunnittelukurssi, jonka toteutus sijoittuu koko opiskeluajalle pienissä osissa. Kurssin yhtenä tavoitteena on edistää työelämä- ja oppimisvalmiuksia. Kurssin sisällön osalta tämä tarkoittaa oman osaamisen tunnistamista ja työelämävalmiuksien edistämistä. (Xamk 2020.)

### 3 RESILIENSSI SAIRAANHOITAJAOPISKELIJALLA

Resilienssi on käsite, joka kuvaa ihmisen toimintaa haastavassa tilanteessa. Lisäksi resilienssi kuvaa selviytymiskykyä sekä palautumista. Nämä ovat osa oppimiskokemuksen muodostumista. (Poijula 2018, 16.) Sairaanhoidajakoulutukseen sisältyy tilanteita, joissa vaaditaan sosiaalisia taitoja ja kommunikoidaan muiden kanssa. Tämän lisäksi esiintymistilanteet ovat todennäköisiä. Näihin tilanteisiin voidaan katsoa liittyvän jännitystä, stressiä tai painetta. (Xamk 2021.)

Resilienssi vaikuttaa stressinsietoon, liiallinen kuormitus on ihmiselle ja oppimiselle haitallista. Resilienssiä voidaan harjoittaa, ja samalla ihmisen sietokyky suurenee. Tällöin yksittäisistä haastavista tilanteista on helpompi selviytyä ja palautua. (Poijula 2018, 21.)

#### 3.1 Resilienssi

Resilienssi on ihmisen toimintaan liittyvä ominaisuus, jonka avulla ihminen selviytyy erilaisista haastavista tilanteista käyttäen tiedostamattomasti omia vahvuuksia ja voimavaroja. Resilienssi mahdollistaa haastavasta tilanteesta selviytymisen ja palautumisen. (Määttänen 2021.) Resilienssi on opiskelijoille olennainen kyky, sillä se mahdollistaa oppimisen haastavissa tilanteissa. Resilienssiin vaikuttavat genetiikka ja fysiologia, ja sitä voidaan harjoittaa sopivien menetelmien avulla. (Poijula 2018, 17.) Resilienssi muodostuu ihmiselle kehityksen myötä, ja siihen vaikuttavat sekä ulkoiset että sisäiset tekijät. Ympäristö on resilienssin kehittymisen kannalta olennaisin tekijä. Ympäristön tuottamat kokemukset ovat yksilön oppimisen kannalta avainasemassa. Sisäisten ja ulkoisten voimavarojen tunnistaminen vaikuttaa resilienssiin kehittämiseen. Onnistumisen tunteet ja oman osaamisen tunnistaminen vahvistaa resilienssiä sekä valmistaa haastavaan tilanteeseen. (Lipponen 2020, 84–85.)

Resilienssin ja paineensietokyvyn kehittämisessä on tärkeää tunnistaa oman kehon tuottamat merkit siitä, kun paineensietoa koetellaan ja haaste tuntuu ylitsepääsemättömältä. On tärkeää tunnistaa fyysiset ja psyykkiset oireet, joita kehossa tapahtuu, kun jännitys kasvaa. Resilienssin kehittämiseen vaikuttavat myös omien vahvuuksien löytäminen ja tunnistaminen. Resilienssi ei pysy



ihmisen elämän aikana samantasoisena, vaan se voi muuttaa muotoaan elämäntilanteiden myötä. (Koirikivi & Benjamin 2020.) Vastoinkäymisiä kohdatessaan, resilienssi aktivoituu ja auttaa selviytymään ja sopeutumaan tilanteeseen. Resilienssi koostuu ihmisen käyttäytymisestä, pohdinnoista sekä toiminnasta. (Pojjula 2018, 20–22.)

Resilienssiä tutkitaan kahdesta näkökulmasta, prosessorientoituneesta ja henkilöorientoituneesta suunnasta. Prosessorientoituneessa suuntauksessa tutkitaan sitä, miten ympäristö ja yksilön kyvyt ovat vaikuttaneet vaikeudesta selviytymiseen, kun taas henkilöorientoituneessa suuntauksessa tutkitaan resilienssien ihmisten eroa vähemmän resilientteihin. Näissä tutkimussuunnissa keskitytään tutkittavien tunnereaktioihin. (Pojjula 2018, 23.) Tutkimuksissa on huomattu, että yhteisön vaikutus yksilön resilienssiin on voimakas ja haasteesta selviäminen on helpompaa, kun yhteisö on tukemassa ympärillä (Lipponen 2020, 79).

Sosiaalinen resilienssi ilmenee ryhmädynamiikassa. Ryhmän paineensietoon erilaisissa tilanteissa vaikuttavat sen jäsenet, heidän välisensä suhteet ja piirteet vaikuttavat ympäristön kanssa resilienssiin. Sosiaalinen resilienssi ryhmässä vahvistuu, jos ryhmän toimijoilla on samankaltainen ajatus yhteisestä toiminnasta ja oppimisesta muutostilanteessa. (Lipponen 2020, 218–219.) Opiskelijoiden kokemusten mukaan resilienssiä voidaan vahvistaa jakamalla ajatuksia avoimesti tilanteessa olevien vertaisten kanssa (Farquhar 2018, 3–4).

Opiskelussa on kyse siitä, että yksilö vahvistaa taitojaan, jotta pääsee haluttuun lopputulokseen, eli oppii. Opittavasta tiedosta tehdään haaste ja yksilön täytyy etsiä ja kehittää selviytymistapoja, jolla oppii uuden tiedon. Tähän tarvitaan resilienssiä, jotta uusi tapa toimia ja oppia löytyy. Ihminen tarvitsee haasteita, jotta oppii selviytymään niistä ja että resilienssi pääsee kehittymään. Näin ollen ihmisen täytyy harjoitella selviytymistä tarpeeksi erilaisissa tilanteissa. Tätä voidaan myös käyttää opiskelussa hyväksi, eli harjoitella asioita, jotta resilienssi voi kehittyä ja taidot harjaantua. (Stoffel & Cain 2018, 128.) Siihen pääsemiseksi täytyy mennä mukavuusalueen ulkopuolelle ja kokeilla vieraampia asioita (Lipponen 2020, 45–51).

### 3.2 Stressi

Stressi on tila, joka muodostuu haasteista, joihin ihmisen voimavarat eivät riitä ja joiden vaatimukset tuntuvat ylityksellisesti. Stressiä voi olla sekä hyvää että huonoa. Yleensä ihmistä stressaavat muutokset, ihmisen sopeutumiskykyä haastetaan tällöin. Ihmisen kyky sietää stressiä on erilainen, ja myös hyvät muutokset voivat olla stressin aihe ihmiselle. Stressiä tulee yleensä siitä, että on liian paljon tehtävää tai tehtävät ovat haastavia. Lisäksi ihminen voi asettaa itselleen paineita, jotka aiheuttavat stressiä tai paineet voivat tulla ulkoisista tekijöistä. Jatkuva stressi on ihmiselle haitallista, mutta tilapäinen stressi voi auttaa ihmistä parempaan suoriutumiskykyyn. (Mattila 2018.)

Jokainen ihminen kokee elämänsä aikana jännittäviä ja stressaavia tilanteita ja niiden käsitteleminen on hyvin yksilöllistä. Joillakin ihmisillä on parempi resilienssikyky luonnostaan kuin toisilla. Paineensietokykyä ja palautumista voidaan harjoittaa erilaisten harjoitteiden avulla. (Koirikivi & Benjamin 2020.)

### 3.3 Resilienssin kehittäminen

Ihmisen sisäiset piirteet auttavat resilienssin kehityksessä. Tärkeät ihmissuhteet ja positiivinen ajattelumalli auttavat resilienssiä kehittymään ja sopeutumaan haastavaan tilanteeseen. (Valli 2020.) Ihmisellä täytyy olla haastavien tilanteiden ja kuormittumisen vastapainoksi jotain, millä kuormitusta saadaan purettua. Jännittävään, resilienssiä vaativaan tilanteeseen valmistautuminen on tärkeää, että siitä voi selviytyä. Riittävä hyvälaatuinen uni tukee ihmisen normaalia toimintaa, ja virkeänä ihminen on parhaimmillaan haastavassa tilanteessa. Stressi vaikuttaa unenlaatuun heikentävästi, ja sen tueksi on hyvä tarkastella muitakin elintapoja. Terveellinen ruokavalio ja liikunta yhdessä laadukkaan unen kanssa antavat hyvän pohjan toimintakyvylle ja mahdollistavat parhaan suorituskyvyn. Liikunta on oiva tapa kehon palautumiseen sekä ennen että jälkeen jännittävän tilanteen. Ennen haastavaa tilannetta liikunta vie kehosta ylimääräisen virittyneisyyden pois ja rauhoittaa kehoa. Toisaalta taas jännittävän suorituksen jälkeen liikunta palauttaa ja myös rauhoittaa kehoa keskittymään muuhun. (Martin 2017, 158–161.) Aktiivinen liikunta on olennainen osa resilienssin kestävyyttä ja kehittämistä (Lipponen 2020, 37).

Kun jännitys ja paine alkaa voimistua kehossa, voi tulla fyysisiä oireita kuten sydämen tykytystä, hermostuneisuutta, levottomuutta, hikoilua, punastelua tai keskittymiskyvyn puutetta. Voi olla, että jännittävässä tilanteessa aivot tyhjenevät opitusta tiedosta tai toimintamalleista. Kun ihminen oppii tunnistamaan kyseisiä oireita itsessään, voi alkaa myös työstämään keinoja siihen, kuinka näitä voisi hallita ja kuinka saisi toimintakyvyn pidettyä yllä haastavassa tilanteessa. (Martin 2020.)

On olemassa erilaisia hengitysharjoituksia, jotka auttavat ihmistä rauhoittumaan ennen jännittävää tilannetta kuten esiintymistä. Hengitysharjoituksen auttavat sydämen sykkeen tasaamiseen ja rauhoittumiseen, jolloin ihmisen ajatus saadaan keskittymään olennaiseen asiaan paremmin. Hengitysharjoitukset estävät kehoa menemästä ylivilittyneeseen tilaan. (Martin 2017, 146–149.)

Positiivisella asenteella voidaan vaikuttaa paineen sietämiseen. On tärkeää löytää myönteisiä kokemuksia haastavista tilanteista, jolloin aivot ensikerralla tilanteen kohdatessaan pystyvät paremmin käsittelemään haastetta. Kun ihminen uskoo omiin kykyihin ja vahvuuksiin, se auttaa haastavasta tilanteesta selviytymisessä. Resilienssin kehittäminen vaatii itsetuntemusta ja tarkastelua. (Hämäläinen 2015.)

Hengitysharjoitusten lisäksi on todettu mielikuvaharjoittelun vahvistavan resilienssiä. Ennen haastavaa tilannetta käydään mielessä tuleva tilanne läpi, jotta saadaan tilanteesta mielikuva koostettua. Mielikuvaharjoittelu valmistaa ihmisen toimintakykyä haastavaan tilanteeseen, jolloin tunnereaktiot haastavassa tilanteessa on helpompi ottaa vastaan. (Gustafsberg 2014, 176.)

#### 4 LAADUKAS VERKKO-OPISKELUMATERIAALI

Verkko-opiskelumateriaalilla tarkoitetaan verkossa olevaa aineistoa, jota käytetään opetustarkoituksessa. Aineisto voi olla tutkimustietoa, opettajien valmistamaa materiaalia, verkkokursseja tai vaikka kuvia opiskeltavasta aiheesta. Verkko-opiskelumateriaalista voidaan nähdä käytettävän erilaisia termejä, kuten e-oppimismateriaali, mutta tarkoitus on sama. (Opetushallitus 2012.)

Verkko-opiskelumateriaaliksi voidaan luokitella monenlaista sisältöä, ja sitä voidaan esittää monenlaisilla alustoilla. Sisältöä on saatavilla eri muodoissa, kuten kuvina, itseopiskelukursseina ja muuna oheismateriaalina. Verkko-opiskelumateriaalia voidaan luoda sovelluksiin, blogeihin, e-kirjoiksi, verkkokursseiksi oppimisympäristöihin tai peleiksi. (Opetushallitus 2012, 8–9.) Laadukkaassa verkko-opiskelumateriaalissa huomioidaan kohderyhmä monipuolisesti. Laadukasta verkko-opiskelumateriaalia luodessa täytyy huomioida sen soveltuvuus eritasoisille oppijoille. Huomioitavaa on myös, että verkkomateriaalin ulkonäkö on kiinnostuksen herättäjä. (Tossavainen 2018, 188.) Verkkoharjoitteiden tulee olla eritasoisia, jotta oppijoiden tasoerot tulee huomioitua ja kaikilla on mahdollisuus suorittaa tehtävä omalla tasollaan. Vaihteleva sisältö kuten kuvat, fonttityylit tai informaation sijoittelu, tukevat eri oppimistyyliä. (Opetushallitus 2012, 75.)

Oppimistyyliä on erilaisia. Verkko-opiskelu pohjautuu usein sosiokonstruktivistiseen oppimiskäsitykseen, jonka keskiössä ovat omasta oppimisesta vastuun kantaminen sekä itseohjautuvuus. Ongelmalähtöinen oppiminen on havaittu hyväksi verkko-opiskelumateriaalin lähtökohtana, sillä se on tilannesidonnaista ja itseohjautuvaa oppimista ja ongelmat perustuvat tosielämän tilanteisiin, joita opiskelijat ratkovat. (Opetushallitus 2012, 106.)

Tutkivan oppimisen mallissa oppiminen tapahtuu ongelmanratkaisutaitoja käyttämällä (Marstio 2020, 13). Keksivän oppimisen mallissa taas oppija tuntee keksineensä itse uuden ratkaisun ongelmaan, ja tässä korostuu oma oppimisprosessi. Uuden keksiminen lisää kiinnostusta ja oppimisen mielekkyyttä. Keksivä oppiminen on lyhyt oppimisen malli, ja sitä käytetään monesti jonkin ilmiön opetteluun. (Opetushallitus 2012, 100.)

Laadukas verkko-opiskelumateriaali koostuu opittavien asioiden ydinasioista, ja lisäksi sen tulee kehittää oppimisen taitoja. Hyvässä verkko-opiskelumateriaalissa on lisäksi keskitytty myös selkeään ja helposti luettavaan ulkoasuun ja sisältö tukee tavoitteita, joita materiaalille on asetettu. On tärkeää, että oppijan keskittyminen ohjautuu pelkästään oppimiseen materiaalin kautta, ei siihen, että opiskelija pohtii, mitä materiaalissa tarkoitetaan. (Opetushallitus 2012, 10–11.) Oppimistehtävissä on tärkeää, että opiskelija saadaan kiinnostumaan asioista ja motivoitumaan niiden opetteluun. Tämän vuoksi tehtävien tulee jollakin tavalla aktivoida opiskelijaa ajattelemaan aktiivisesti opittavaa asiaa. Oppimisen taitojen kehittämisen osuus saadaan sisällyttämällä oman osaamisen arviointi tehtävään. (Opetushallitus 2021.)

Verkko-opiskelumateriaalin kiinnostavuuteen vaikuttavat monet tekijät. Opiskelijan lähtökohtainen motivaatio asian oppimiseen virittää kiinnostusta ja vaikuttaa sen ylläpitoon. Oppimisalustan mahdollisuudet myös tarjoavat mahdollisuuksia kiinnostuksen herättelyyn. On havaittu, että opiskelijan mahdollisuus yksilölliseen etenemiseen vaikuttaa itsenäisen päätösvallan tunteeseen, jolloin kiinnostusta saadaan ylläpidettyä. Erilaiset tiedonesittämistavat ovat keinoja kiinnostuksen herättämiseen. Tavanomaisista esitystavoista poikkeavat tiedonesittämistavat kuten yllätyksellisyys, on havaittu herättävän kiinnostusta. Näiden kiinnostus perustuu oppimiseen houkutteluun. Tekniset ongelmat ja vaikeakäyttöisyys ovat suurimpia kiinnostuksen sammuttajia verkko-opetusmateriaalissa. (Opetushallitus 2021.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää resilienssin merkitys ihmisen toimintakykyyn ja oppimiseen. Lisäksi opinnäytetyössä tarkasteltiin vaihtoehtoja resilienssin kehittämiseksi. Resilienssiä kehittävät harjoitukset luotiin sähköiseen muotoon Learn-alustalle.

Opinnäytetyön tavoitteena oli luoda sairaanhoitajaopiskelijoille verkkoharjoituksia, joilla voidaan parantaa resilienssiä. Harjoitteiden tavoitteena on antaa keinoja haastavista tilanteista selviytymiseen ja lievittää niiden tuomaa painetta. Resilienssin vahvistaminen auttaa sopeutumaan jännittävään tilanteeseen.

## 6 TOTEUTUS

Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä, ja siihen sisältyi tuotekehitysprosessi (LIITE 4). Tuotekehitysprosessissa oli viisi vaihetta, joita tässä opinnäytetyössä noudatettiin. Ne ovat kehittämistarpeen tunnistaminen, ideointivaihe, luonnosteluvaihe, kehittelyvaihe ja viimeistelyvaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 85.) Opinnäytetyön kohderyhmänä ovat Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat, joille sisältö tuotettiin.



Kuva 1 Tuotekehitysprosessi (Jämsä& Manninen 2000, 85)

## 6.1 Kehittämistarpeen tunnistaminen

Kehittämistarpeen tunnistamisella tarkoitetaan uuden kehitysidean syntymistä, jota voidaan perustella tarpeella. Kehittämistarve voi muodostua sattumalta tai tarkoituksellisten hakujen tuloksena. Olennaista kehittämistarpeelle on se, että siihen liittyy toteuttamismahdollisuus. Kehittämistarve ja uusi tuoteidea tulee analysoida ennen projektin aloittamista. Analysoinnissa nostetaan esiin kehittämistarve, tuoteidean toteuttamismahdollisuus, kehittämistarpeen ongelma ja tavoite. (Jokinen 2001,17–23.)

Toimeksiantaja on tunnistanut kehittämistarpeen, josta opinnäytetyön idea on noussut esiin. Kohderyhmäksi on valikoitunut sairaanhoitajaopiskelijat. Tämän opinnäytetyön kehittämistarve on sairaanhoitajaopiskelijan resilienssin kehittäminen. Kun kehittämistarve on tunnistettu, tuotekehitysprosessi etenee vaiheittain kohti valmista tuotetta. (Jämsä & Manninen 2000, 29–32.) Opinnäytetyön aihe löytyi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun opinnäytetöiden aihepankista. Kehittämistarpeen tunnistamisen yhteydessä tehtiin opinnäytetyön ideapaperi, jossa nousivat esiin kehittämistarpeen toteuttamismahdollisuus, ongelma ja tavoite. Ideapaperi opinnäytetyön aiheesta hyväksyttiin toimeksiantajan ohjaavalla opettajalla.

## 6.2 Ideavaihe

Ideavaiheessa etsittiin vaihtoehtoja toteuttamiseen, jolla päästäisiin tehokkaasti haluttuun lopputulokseen. Ideavaiheen ajatuksena on löytää tehokas ratkaisu tämänhetkiseen ongelmaan. Yleensä ideavaiheessa käytetään luovan ongelmanratkaisun tarjoamia menetelmiä. Ideavaiheeseen liittyy erilaisia työmenetelmiä, joita voidaan käyttää apuna oikean menetelmän löytämisessä. Ideavaiheen lopputuloksena löydetään sopiva ratkaisu edellisessä vaiheessa löydettyyn kehittämistarpeeseen. Tuumatalkoot on menetelmä, jossa voidaan todeta olevan paljon samanlaisia piirteitä kuin aivoriihessä, mutta ideat esitetään kirjallisessa muodossa. Tuumatalkoiden hyötynä voidaan pitää sitä, että kaikki saavat tuotua oman idean esille. Menetelmässä on pääroolissa parityöskentely, koska sitä pidetään tehokkaana. (Jämsä & Manninen 2000, 35–40.)

Tässä opinnäytetyössä käytettiin ideavaiheessa apuna tuumatalkoita. Opiskelijaryhmälle lähetettiin sähköpostilla kutsu (LIITE 3) sekä linkki Padlet-alustaan (LIITE 4). Kyselyitä varten on täytetty tietosuojailmoitus (LIITE 8) Padlet-alustan tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden ajatuksia ja ideoita resilienssiin liittyen. Kutsu tuumatalkoihin lähetettiin yhdelle Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksen kolmannen vuoden opiskelijaryhmälle. Kutsu ja linkki Padlet-alustalle lähetettiin opinnäytetyötä ohjaavalle opettajalle, joka välitti sen opiskeluryhmälle sähköpostilla. Opiskelijat vastasivat Padlet-alustalle anonyymisti, joten mitään tunnistettavia henkilötietoja kyselyssä ei tullut esille. Ideoista valittiin lopuksi yksi luonnosteluvaiheeseen, kuten Jokinen (2001, 40–42) suosittaa.

Opinnäytetyön tuumatalkoihin käytetty Padlet-alusta oli auki 3.2.2022–13.2.2022 välisen ajan. Padlet-alusta jaettiin opiskelijaryhmälle ohjaavan opettajan toimesta. Olin yhteydessä ohjaavaan opettajaan puolessavälissä vastausajankohtaa ja pyysin lähestymään opiskelijaryhmää uudelleen, sillä alustalle ei ollut tullut yhtään vastausta siihen mennessä. Vastausajan päättymiseen mennessä Padlet-alustalle oli tullut yhteensä seitsemän vastausta. Vastauksista on tehty koonti Word-tiedostolle.

Padlet-alustan tukikysymyksissä ensimmäisessä kysyttiin, minkälainen on innostava verkkotehtävä. Tämän kysymyksen alle tuli kolme vastausta, ja kahdessa niistä painotettiin selkeää tehtävänantoa ja materiaalin helppoa saatavuutta. Tämän lisäksi yhdessä vastauksessa pidettiin tärkeänä tehtävän hyödyllisyyttä tulevalle työelämälle, ja tehtävien oikeasuhtaisuutta saataviin opintopisteisiin nähden. Padlet-alustan kaksi muuta tukikysymystä liittyi sairaanhoitajaopintojen jännittäviin ja haastaviin tilanteisiin. Kahdessa vastauksista esiintyi sama teema, stressiä kerryttävät ne ajankohdat, jolloin tehtäviä ja tenttejä kasaantuu paljon päällekkäin. Lisäksi opinnäytetyön on nähty stressaavan opinnoissa. Parempaa resilienssiä olisi myös vaadittu Covid19-pandemian aikana etäopinnoissa.

Opinnäytetyön toimeksiantaja on kehittämistarpeen tunnistamisen vaiheessa ideoinut, että paras alusta harjoitteille on verkkoympäristö Learn. Se on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa käytössä oleva verkko-opiskeluympäristö. Ideointivaiheen päätteeksi opinnäytetyössäni oli valmiina



idea siitä, minkälaiset harjoitteet soveltuvat parhaiten resilienssin kehittämiseen ja mitkä olisivat innostavia, ja opettavaisia resilienssin verkkoharjoitteita sairaanhoitajaopiskelijoille. Sairaanhoitajaopinnoissa on monenlaisia tilanteita, joissa tarvitaan resilienssiä. Tämän vuoksi päädyin tekemään kaksi harjoituspakettia, jotka keskittyvät erilaisiin pohjatilanteisiin. Toinen keskittyy jännittävään tilanteeseen valmistautumiseen ja toinen siihen, kun on paljon tehtäviä samaan aikaan. Ideavaiheen lopputuloksen oli vastattava kehittämistarpeeseen, joka on määritelty edellisessä vaiheessa.

### **6.3 Luonnosteluvaihe**

Luonnosteluvaiheessa suunniteltiin tuotetta, joka aiotaan valmistaa. Luonnosteluvaiheen tiedonhaku on kulkenut prosessin muiden vaiheiden kanssa lomittain. Luonnosteluvaiheessa kerätään aiempaa tutkimustietoa aiheesta ja analysoidaan käyttäjäryhmän ominaisuudet. Käyttäjäryhmää käytetään tuotteen suunnittelun lähtökohtana. Analysoinnin tavoitteena on käydä lävitse kehityspäätös sekä kohderyhmä. Kenelle tuote on kohdennettu ja mitkä ovat heidän toiveensa. Kohderyhmän analysointi on tärkeää, sillä sen avulla tuote kohdennetaan juuri tuolle ryhmälle ja tuotteesta saadaan varmemmin kohderyhmälle sopiva. (Jokinen 2001, 23.) Kohderyhmän toiveista saatiin tietoa tuumataalkoiden lopputuloksesta. Lisäksi pohdittiin, mitkä voisivat olla tuotteen heikkoja kohtia ja riskejä. Tuotteen riskeinä pidettiin harjoituksen hyödyttömyys sairaanhoitajaopiskelijalle, epäselkeä ulkoasu ja mielenkiinnon sekä motivaation puute harjoitusten tekemiseen.

Kohderyhmänä resilienssin kehittämiseen kohdetuissa verkkoharjoitteissa on sairaanhoitajaopiskelijat. Padlet-alustan toisessa ja kolmannessa tukikysymyksen vastauksessa huomattiin, että sairaanhoitajaopinnoissa esiintyy tilanteita, joissa vastaajat ajattelevat tarvitsevan parempaa resilienssiä kuten tilanteet, joissa tehtävät kasaantuvat päällekkäin. Resilienssiä parantavat verkkoharjoitteet olisivat siis hyödyksi sairaanhoitajaopinnoissa.

Padlet-alustan vastauksista saatiin selville kohderyhmän toivovan, että verkkopiskelumateriaali olisi selkeä, mielenkiintoinen sekä hyödyllinen. Kohderyhmä toivoo myös, että tehtävään ei menisi paljon aikaa ja se olisi opintopisteisiin nähden oikeasuhtainen. Lisäksi kohderyhmä toivoo, että materiaali tehtävään

on helposti saatavilla. Keskeisimpinä riskeinä kohderyhmää ajatellen voidaan nähdä verkkotehtävien monimutkaisuus ja epäselkeys. Heikkoja kohtia verkkoharjoitteessa on liiallinen määrä harjoitteita, sillä silloin tehtävä on liian pitkä ja mielenkiinto häviää. Verkkoharjoitteiden mahdollisuuksina voidaan pitää lyhyet ja ytimekkäät verkkoharjoitteet, jotka ovat selkeitä ja mielenkiintoisia. Vastaajan kiinnostus katoaa, mikäli verkkotehtävään menee paljon aikaa suhteessa opintopistemäärään. Tehokkuus on avaintekijä verkkoharjoituksissa.

Luonnosteluvaiheen tavoitteena on tehdä luonnos tuotteen tekemiselle. Tiedonhaussa käytetään lähteenä erilaisia tietokantoja, jotta saadaan mahdollisimman laaja kuva aiheesta ja aiheeseen monta näkökulmaa. (Jämsä & Manninen 2000, 43–49.) Lähteitä tarkastellessa otettiin huomioon julkaisuaika sekä julkaisun kirjoittanut asiantuntija. Käytettiin tietokantoja, jotka sisältävät tieteellisesti tutkittua tietoa (LIITE 1). Hakusanoja käytetään monipuolisesti, sillä tavoin saadaan monta näkökulmaa aiheeseen. Lähteen valinnan luotettavuutta lisättiin käyttämällä lähdeä, josta löytyy kaksi erillistä samankaltaista tietoa ja verrattiin sitä omaan tulokseen. Lähteiden hyväksymiskriteerit omaan tutkimuksen kannalta ovat tärkeitä. Julkaisuaika ja julkaisun alkuperäisyys ohjaavat hyväksymistä. Jotta lähde voitiin hyväksyä, lähdeaineiston tutkimuksen on vastattava oman tutkimuksen tutkimuskysymykseen. Lähdeaineistoa valittaessa tutkimuksen luotettavuutta lisäsi se, että mukana on myös vieraskielistä ja kansainvälistä tutkimustietoa. (Eskelinen & Karsikas 2014, 152–153.)

Taulukko 1 Tiedonhakutaulukko

Tietokannat	Hakusanat	Hyväksymiskriteerit	Löydökset	Valittujen määrä
Google Scholar	resilienssi verkko- opetusmateriaali tutkimusetiikka	2010–2022	149	2
Medic	resilienssi	2015-2021	16	1

Pubmed	resilience, stress, well- being, student	2018-2021 Free full text	279	3
--------	--	-----------------------------	-----	---

Luonnosteluvaiheessa suunnittelin mitkä tutkittuun tietoon perustuvat resilienssin kehittämiseen liittyvät menetelmät tulevat sisältymään tuotteeseen. Nämä ovat hengitysharjoitukset, mielikuvaharjoittelu, keskustelu, hyvinvointi, positiivisuus, pysähtyminen, pohdinta ja keskittyminen sekä ajankäytön järjestely. Luonnosteluvaiheessa kasasin tärkeimmät sisällöt ja osa-alueet yhteen ja niistä ryhdytään kehittämään tuotetta. Luonnostelin verkko-oppimismateriaalia aihealueittain. Toiseen harjoituspakettiin tuli yhteen tilanteeseen valmistavia ohjeita kuten, pohdi, pysähdy, keskity ja keskustele ja toiseen hyvinvointi, järjestely, positiivisuus sekä ajankäyttö. Resilienssiä kehittävät harjoitukset ja teemat jaottuivat kahteen pakettiin luontevasti. Kokosin jokaiseen harjoitukseen tarvittavat tiedot, ja tein niistä koosteen paperille. Kun sisältyvät tiedot ja lauserakenteet olivat selvillä, hahmottelin verkko-oppimismateriaalien otsikointia sekä sitä, missä järjestyksessä harjoitteet tulevat verkkoalustalle.

#### 6.4 Kehittelyvaihe

Tuotteen kehittelyvaiheessa luodaan tuote luonnosteluvaiheen luonnoksen pohjalta. Kehittelyvaiheessa syntyi mallituote. Kehittelyvaiheeseen sisältyi myös tuotteen arviointia ja sen kokeilua kohderyhmän kanssa. Kehittelyvaiheessa tuli huomioida toimeksiantajan organisaation painoasu ja logot (Jämsä & Manninen 2000, 54–66.) Verkko-opetusmateriaalia kehitettäessä otettiin huomioon tutkittuun tietoon perustuvat, hyväksi havaitut verkko-opetusmateriaalin piirteet. Verkko-opetusmateriaalista pyrittiin tekemään mahdollisimman selkeä ja helppokäyttöinen. Lisäksi verkko-oppimismateriaaliin lisättiin alkuun pieni tentti, jolla heräteltiin kiinnostusta ja johdateltiin aiheen pariin (LIITE 10/1 ja 10/2).

Tentissä oli neljä kysymystä resilienssiin vaikuttavista tekijöistä. Tentissä oli myös kaksi väittämää, uneen ja stressiin liittyvät. Lisäksi tentissä kysyttiin hyvinvointiin liittyviä asioita, vastausvaihtoehdoista kaikki olivat oikein. Tämän kysymyksen tarkoituksena oli tunnistaa kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osia.

Yksi kysymys liittyi vastaajan kokemukseen siitä, tunnistaako hän stressin tuntemuksia itsessä. Vastaajalle annettiin hyvää palautetta vastauksista huolimatta siitä, oliko vastaus oikein, ja kannustettiin resilienssiä kehittävien harjoitusten pariin.

Verkkoharjoitteiden laatimisessa käytettiin H5P-työkalua, jolla saatiin luotua interaktiiviset tehtävät. H5P-työkalun helppokäyttöiset harjoitteet soveltuvat opiskelijan itsenäiseen harjoitteluun hyvin. H5P-työkaluista valitsin harjoituksille pohjaksi kääntyvät kortit, sillä ne aktivoivat opiskelijaa ja elävöittävät harjoituksia (LIITE 10/2, 10/3, 10/4 ja 10/5). Fonttina käytettiin Learnissa paljon käytetty Open Sans, otsikoissa koossa 14 ja tekstissä koossa 12. Ulkoasu muistuttaa jo valmiina olevia materiaaleja, jotta asiatyylillä säilyy. Fontin väri tulee olemaan musta. Pääotsikko on keltaisella Open Sans -fontilla mustalla pohjalla. Otsikoinnin ulkoasu johdattelee Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun tyyliä. Kiinnostavuutta harjoitteisiin luotiin kuvilla. Kuvat etsittiin hakupalvelu Googlestä, ja niiden käyttämisessä huomioitiin niiden käyttöoikeudet. Kuvia voidaan käyttää, mikäli niille on annettu asianmukainen Creative Commons-lisenssi, ja tämä huomioitiin kuvia käytettäessä.

Verkkoharjoitukset on laadittu ongelmapohjaisen oppimistyylin mukaisesti. Verkkoharjoitteet alkavat esimerkkitapauksella, jossa esitellään yksi tyypillinen sairaanhoitajaopiskelijan resilienssiä vaativa tilanne, kuten esimerkiksi jännittävään simulaatiotilanteeseen valmistautuminen. Esimerkkitapauksesta jatkettiin ratkaisuehdotuksiin, jotka ovat resilienssiä kehittäviä tapoja. Ratkaisuehdotukset ovat mielikuva- ja rentoutusharjoituksia. Ratkaisuvaihtoehdon aluksi kerrotaan harjoitteesta, ja lopuksi annettiin ohjeet sen kokeilemiseen. Verkko-oppimisalustalle lisättiin lähdemateriaaliosio, jossa voi käydä tutustumassa lähteisiin lisää.

Opinnäytetyöni kannalta kehittelyvaihe tarkoitti tuotteen luomista verkkoalustalle ja siihen liittyvien päätösten tekemistä. Verkko-oppimismateriaali valmisteltiin huolellisesti kohderyhmän palautekyselyä varten.

Kyselylomake on tutkimuksen mittausväline ja tiedonkeruuväline. Tässä opinnäytetyössä kyselyä käytettiin palautteen kysymiseen. Palautekyselyssä oli

tärkeää huomioida sen oikeanlainen sisältö, koska se määrittää palautteen saamisen onnistumista. Palautekyselyn laatimisessa oli tärkeää huomioida kokonaisuutta, sisältöä ja tilastollisuutta. Kyselylomake voidaan toteuttaa verkko- tai paperilomakkeena. Likertin asteikko on tunnettu palautekyselyissä käytetty asteikko. Yleisesti käytetään viisiportaista Likert-asteikkoa, ja sitä on käytetty myös tämän opinnäytetyön palautekyselyn kysymysten vastausasetuksissa. Likertin asteikossa ääri vaihtoehdot ovat *täysin samaa mieltä* ja *täysin eri mieltä*. Keskellä olevan arvosanan väitteen tulee olla neutraali. Palautekyselyä laatiessa oli tärkeää huomioida, että koko kyselyn ajan käytettiin samaa asteikkoa. Palautekyselyn on tärkeää olla ytimekäs, eikä kysymyksiä voi olla liikaa, sillä vastaaja väsyy (Vehkalahti 2019, 47).

Palautekyselyyn on luotu kuusi kysymystä (LIITE 9), joista neljä ensimmäistä ovat väittämä muodossa ja vastausvaihtoehdot ovat Likert-asteikon mukaisia. Näissä kysymyksissä vaihtoehdot ovat *täysin samaa mieltä*, *en osaa sanoa ja täysin erimielistä*. Kaksi viimeistä kysymystä olivat avoimia kysymyksiä. Kysymysten teemoissa nousevat esiin verkkoharjoitteiden hyödyllisyys, selkeys, ymmärrettävyys sekä käytettävyys (Opetushallitus 2012, 10–11). Avoimissa kysymyksissä pyydettiin kehittämisideoita ja selvitettiin, mikä on vastaajan mielestä ollut hyvä keino resilienssin kehittämiseen. Viimeisen kysymyksen avulla nähtiin, mitä vinkkiä vastaaja todennäköisesti tulee käyttämään jatkossa ja minkä näki hyödyllisimpänä.

Saatekirje on tärkeä osa kyselylomaketta. Saatekirjeen tarkoituksena oli antaa tietoa tutkimuksesta ja sen tekijästä sekä sitä mihin tuloksia käytetään. Saatekirje luo vastaamiseen motivaatiota. (Vehkalahti 2019, 47.) Opinnäytetyössän saatekirje (LIITE 7) rakennettiin niin, että siitä selviää opinnäytetyöni perustiedot ja tavoite. Lisäksi saatekirjeessä mainittiin vastaamisen luottamuksellisuus sekä nimetön vastaaminen. Saatekirjeessä on lisäksi mainittu vastaamiseen menevän muutaman minuutin. Nämä asiat lisäävät Vehkalahtien (2019, 47) mukaan saatekirjeen saajan motivaatiota vastata kyselyyn.

Palautetta pyydettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksen kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoilta Webropol-kyselyn avulla. Linkki verkkoharjoitteisiin sekä palautekysely lähetettiin sähköpostilla

ohjaavalle opettajalle, joka lähetti sen edelleen kyselyn kohdejoukolle. Palautekysely oli seitsemän vuorokautta auki, ja vastausmääriä seurattiin päivittäin. Palautekysely oli auki viikon, sillä näin voitiin pysyä suunnitellussa aikataulussa. Vastauksia ei näyttänyt tulevan riittävästi vastausajan puolella välissä, joten palautekyselystä muistutettiin ryhmää sähköpostilla. Opinnäytetyöni palautekyselyssä perusjoukko on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden monimuotoryhmän sairaanhoitajaopiskelijat (N=26) ja otos muodostuu siihen vastaajista. Palautekyselyn tulokset ovat sitä luotettavampia mitä korkeampi vastausprosentti on. (Vehkalahti 2019, 43.) Palautekyselyyn tuli kymmenen vastausta, joista yhdeksän oli luotettavasti arvioitavissa. Vastausprosentti oli 35 %.

Palautteiden analysointiin käytettiin apuna Webropol- verkkokyselyn raportointiohjelmaa. Palvelu antaa kyselyn tuloksista perusraportin, josta voidaan nähdä vastaajien lopullinen määrä, avoimien kysymysten vastaukset sekä vastauksen keskiarvo. Perusraportin perusteella monivalintakysymykset analysoitiin Likertin asteikkoa apuna käyttäen lukumäärinä ja avoimet kysymykset teemoittelun avulla. Teemoittelun tarkoituksena on tiivistää palautekyselyn avoimien kysymysten vastaukset eri teemojen alle (Kananen 2014, 111). Vastaukset lajiteltiin Word- tiedostoon, palstoittelun avulla, jolloin saatiin teemoittain vastauksien tulokset.

Palautekyselyssä vastauksia saatiin kymmenen, joista yhdeksän on vertailukelpoisia. Analysoitaessa vastauksia Likertin asteikon vastausarvot ovat olleet *1=täysin samaa mieltä* sekä *5= täysin erimieltä*. Vastauksissa ilmeni paljon hajontaa. Yksi vastaaja oli vastannut kaksi kertaa, sillä alkuperäiset vastaukset olivat menneet väärin kohtiin. Tämä tuo esiin sen, että palautekysely olisi voinut olla selkeämpi, eli Likertin asteikon vastausarvot olisi täytynyt olla niin päin, kun yleisesti on totuttu. Ensimmäisessä kysymyksessä käsiteltiin verkkoharjoitusten hyödyllisyyttä vastaajalle. Vastauksen keskiarvo oli 3,6, toisaalta kaksi vastaajaa koki, että harjoituksista oli jokseenkin hänelle hyötyä. Tuloksista päätellen harjoituksista on opiskelijoille enemmän hyötyä kuin haittaa.

Toisessa kysymyksessä selvitettiin verkkoharjoitusten helppokäyttöisyyttä. Keskiarvo vastauksista oli 3,4. Vastauksissa esiintyy paljon hajontaa, toisaalta jotkin kokivat harjoitukset hyvin helppokäyttöisiksi ja toisaalta jotkin eivät.

Kolmannessa kysymyksessä selvitettiin verkkoharjoitusten jatkokäytettävyyttä. Keskiarvo vastauksissa oli 3,2, mutta viisi vastaajista oli jokseenkin samaa mieltä, että aikoo käyttää harjoituksia jatkossa. Kysymyksen tulkintaan vaikuttaa vastaajan oma kokemus resilienssistään sekä se, onko siinä ollut haasteita. Puolet vastaajista kuitenkin on avoimia kokeilemaan harjoituksia jatkossa, joten se kertoo harjoitusten onnistumisesta jossain määrin. Selkeys, ymmärrettävyys ja helppokäyttöisyys olivat harjoitusten vahvuuksia, joita tutkimuspohjan mukaisesti tavoiteltiin. Avoimien kysymyksien vastausten määrä oli pienempi kuin edellisten kysymysten. Avoimissa kysymyksissä näyttäytyy kaksi eri teemaa, verkkoharjoitusten kehitettävät asiat sekä paras vinkki sen kehittämiseen vastaajan mielestä. Kaksi vastaajista toi ilmi, että puhelimitse harjoituksia tehdessä korttien kaikki tekstit eivät näkyneet. Jatkossa H5P- työkalua käytettäessä täytyy huomioida kaikki laitteet ja harjoitteiden näkyminen niillä. Yhdellä vastaajista ei ollut kehitettävää ja kaksi vastaajista olisi toivonut harjoituksia enemmän tai videomateriaalia harjoitusten tueksi.

Toisena teemana avoimissa kysymyksissä oli hyödyllisin vinkki, mitä opiskelija löysi harjoituksista. Eniten kannatusta sai Pysähdy, keskity -kortti, kolme opiskelijaa piti tätä hyödyllisimpänä vinkkinä. Priorisoi, järjestele ja vapaa-aika kortit jaottuivat parhaimpana vinkkinä kahdelle opiskelijalle ja yksi opiskelija piti Pohdi- korttia tärkeimpänä vinkkinä. Voidaan siis päätellä, että Pysähdy, keskity- kortti nähtiin hyödyllisimpänä harjoituksena.

## **6.5 Viimeistely**

Viimeistelyvaiheen tavoitteena on tuottaa käyttövalmis tuote. Mallituotetta kehitetään viimeistelyvaiheessa saadun palautteen perusteella. Viimeistely voi sisältää ulkoasun muokkausta tai muiden yksityiskohtien hiomista. Viimeistelyvaiheessa suunnitellaan myös valmiin tuotteen jakelu käyttäjälle. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81, 85.)

Opinnäytetyöni viimeistelyvaiheessa analysoin palautekyselyn vastaukset. Palautekyselyn kommentteissa ei noussut esiin ulkoasuun tai kirjoitusasuun

liittyviä kehitysideoita. Palautekyselyn vastauksissa tuli esiin jatkokehitysideoita, kuten videomateriaali harjoitusten tueksi. Viimeistelyvaiheessa tarkastin, että ulkoasu on selkeä, ymmärrettävä ja helposti luettavissa. Viimeistelyvaiheessa kirjoitin opinnäytetyöni raportin. Opinnäytetyöni lähetettiin suomen kielen tarkastukseen sekä englannin kielen tarkastukseen. Kun opinnäytetyö valmistui, se lähetettiin arvioitavaksi ohjaaville opettajille ja plagiointitarkastukseen. Lopullinen tuote koostui neljä kysymystä sisältävästä Testaa tietosi! -testistä, tietopakelistä, kahdesta resilienssiä kehittävästä harjoituspaketista sekä lähteistä.

## **7 POHDINTA**

Seuraavassa osiossa pohditaan opinnäytetyön tuloksia, esitellään johtopäätökset, tarkastellaan käytettyjen menetelmien sopivuutta tutkimukseen sekä pohditaan eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi annetaan jatkokehitysidea.

### **7.1 Tulosten ja tuotosten pohdinta**

Lopputuloksena alustalle muodostui kaksi kääntyvien korttien sarjaa, toinen käsitteli valmistautumista jännittävään tilanteeseen ja toinen tehtävätäyteistä arkea. Lisäsin verkko-oppimismateriaalin alkuun tietoa resilienssistä, sillä se ei melko uutena sanana ole välttämättä kaikille lukijoille tuttu. Lisäksi alkuun tein mielenkiintoa herättämään pienen tietotestin, tällä oli tarkoituksena johdatella aiheen pariin ja herättää motivaatiota resilienssiharjoitusten tekemiseksi. Verkko-opetusmateriaalista muodostui laajempi kokonaisuus, kuin oli alun perin suunniteltu, mutta näin siitä saatiin yhtenäinen selkeä kokonaisuus.

Sairaanhoitajaopiskelijat voivat harjoittaa resilienssiä verkkoharjoitusten avulla, ja samalla oppivat tunnistamaan tuntemuksia stressiin sekä jännittämiseen liittyen, kuten (Koirikivi & Benjamin 2020) on resilienssin kehittämisestä todennut. Resilienssin vahvistaminen auttaa opintojen etenemisessä, ja palautumaan haastavalta tuntuvista tilanteista. Lisäksi verkkoharjoituksissa annetaan vinkkejä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, joka on osatekijä resilienssin kehittämisessä. (Martin 2017.)

Opetushallituksen (2021) mukaan kiinnostuksen viriämiseen vaikuttavat verkko-oppimismateriaalin erilaiset tiedonesittämistavat, ja tähän



opinnäytetyöhön valittiin vaihtoehtoiseksi tavaksi tietotesti. Lisäksi Opetushallitus (2021) toteaa, että tehtäväkohtainen palaute voi auttaa kiinnostuksen ylläpitämisessä ja ohjaa oppimisprosessia oikeaan suuntaan. Tietotesti antaa kannustavaa palautetta jokaisen kysymyksen vastausvaiheessa.

Verkko-oppimismateriaalin lähtökohtana on käytetty ongelmakeskeistä oppimista, joka Opetushallituksen (2021) mukaan perustuu ongelmaan ja sen ratkaisemiseen. Harjoituksissa on ongelma eli ensimmäisessä paketissa jännittävä tilanne, ja toisessa tehtävätäyteinen arki. Näihin etsitään ratkaisuja sekä ymmärrystä kääntyvissä korteissa.

Gustafbergin (2014) mukaan säätelemme käyttäytymistä oman itsemme tarkkailun ja tuntemisen kautta, joten harjoituksen pohdi- ja pysähdy, keskity -kortit kehittävät tätä osa-aluetta. Verkko-opetusmateriaalin resilienssiä kehittävät harjoitukset pohjaavat myös Poijulan (2018, 20–22) toteamukseen siitä, että resilienssi koostuu pohdinnasta, käyttäytymisestä sekä toiminnasta. Näiden avulla resilienssiä voidaan harjoittaa, joten tähän pohjautuen resilienssiharjoitukset ovat osittain pohdintaa ja toimintaa. Gustafbergin (2014) ja Martinin (2017) mukaan hengitysharjoitukset auttavat rauhoittumaan ja tasaamaan sydämen sykettä, joten ensimmäisessä korttipaketissa on ohjeet hengitysharjoitukseen haastavaa tilannetta varten. Gustafbergin (2014) mukaan mielikuvaharjoittelun on todettu valmistavan ihmistä haastavaan tilanteeseen, joten sairaanhoitajaopiskelijan on hyvä oppia mielikuvaharjoittelua, koska se kehittää resilienssiä ja valmistaa haastavaan tilanteeseen.

Hämäläisen (2015) mukaan positiivinen asenne vaikuttaa paineen sietämiseen sekä mahdollistaa myönteisen kokemuksen haastavassa tilanteessa. Positiivisuus-kortti on valikoitunut sairaanhoitajaopiskelijoiden resilienssin kehittämiseen, sillä myönteiset kokemukset vahvistavat resilienssiä ja auttavat käsittelemään jatkossa samankaltaista tilannetta paremmin. Positiivisen asenteen ylläpitäminen myös auttaa sairaanhoitajaopiskelijaa uskomaan omiin kykyihin ja selviytymään tilanteesta.

Lipposen (2020) mukaan liikunta, terveellinen ruokavalio sekä riittävä lepo luovat pohjaa resilienssin kehittymiselle ja tukevat ihmisen normaalia toimintaa. Tämän vuoksi resilienssiharjoituksiin on otettu omina kortteina mukaan näistä kertovat harjoitteet. Jaakkolan (2020) mukaan oman työn järjestely ja priorisointi auttavat resilienssiä kehittymään, sekä tukevat normaalia toimintakykyä. Padlet-alustan vastauksissa juuri tämä tuntuu sairaanhoitajaopiskelijoista haastavalta opinnoissa, joten harjoituksissa opetetaan keinoja resilienssin vahvistamiseen opintojen ja tehtävien suunnittelussa.

Kohderyhmän toiveet huomioitiin laatimalla verkko-opetusmateriaalista selkeä, se mainitaan myös Opetushallituksen (2021) laatimissa e-oppimismateriaalin laatukriteereissä. Kohderyhmän toiveissa oli myös tehtäviin tarvittavan materiaalin helppo saatavuus. Se on huomioitu antamalla tietoa verkko-opetusmateriaalissa eritavoin: tietotestin, infotekstin, korttien sekä lähdemateriaalin muodossa. Opetushallituksen (2021) e-oppimateriaalin laatukriteerien mukaan selkeys ja kiinnostava ulkoasu auttavat oppijaa motivoitumaan tehtävään. Verkko-oppimismateriaalia on elävöitetty kuvilla, mutta on kuitenkin pitäydytty selkeässä kirjoitusasussa.

## **7.2 Menetelmien tarkastelu**

Ideavaiheessa käytettiin apuna Padlet-alustaa tuumatalloissa. Padlet-ohjelma on helppokäyttöinen ja mahdollistaa vastaamisen anonyymisti. Vastaukset esitetään selkeästi, ja ne ovat myös muille vastaajille näkyvissä. Padlet-alusta oli auki 3.2.2022–13.3.2022 välisen ajan. Ohjelman käytössä haasteeksi muodostui vastausten pieni määrä, eli motivaatio vastaamiseen oli verrattain heikko. Padlet-alustan käyttö on vielä opiskelijoille verrattain tuntematon tapa toimia opinnäytetyön vaiheissa, joten tämä voi selittää myös heikkoa vastausmotivaatiota. Ohjaava opettaja välitti vastausajan loppupuolella motivaatioviestin, jonka seurauksena vastauksia kertyi kolmelta opiskelijalta.

H5P-työkalu osoittautui toimivaksi valinnaksi interaktiivisten harjoitteiden pohjana. H5P-työkaluun tuli kirjautua ja valita erilaisten menetelmien joukosta tähän tarkoitukseen sopivia. Valitsin kääntyvät kortit, ne ovat helppokäyttöiset ja sopivat itsenäiseen työskentelyyn. Teknisiin ongelmiin sain apua opettajalta, ja hän auttoi H5P-harjoitteiden liittämässä Learn-alustalle.

Webropol-ohjelma on paljon opinnäytetöissä käytetty kyselypohja, ja tämä valikoitui myös tähän opinnäytetyöhön pohjaksi. Kysymykset on helppo rakentaa, ja tämäkin ohjelma mahdollistaa anonyymin vastauksen, jolloin vastaaja ei ole tunnistettavissa. Webropol-ohjelma antaa valmiin havaintomatriisin, joka helpottaa vastausten analysointia. Webropol näyttäytyi hyvänä valintana palautekyselyyn, lisäksi ohjelma on monille opiskelijoille ennestään tuttu, joten vastaamisen kynnys on matala.

Palautekyselyn Likertin asteikon vastausarvot poikkesivat normaalisti totuttuun vastausvaihtoehtojärjestykseen. On mahdollista, että osa vastaajista on vastannut aiemmin totutulla tavalla, eli tällöin vastaukset eivät näy lopputuloksessa halutulla tavalla. Palautekyselyä olisi ollut hyvä kokeilla testiryhmällä, jolloin asia olisi voinut tulla esiin ennen varsinaista palautekyselyä ja näin tuloksesta olisi saatu luotettavampi. Sitä ei tässä opinnäytetyössä tehty, tiukan aikataulun vuoksi. Palautekyselyn vastausajaksi asettamani yksi viikko näyttäytyi sopivana vastausaikana. Palautekyselyyn vastasi yhdeksän opiskelijaa.

### **7.3 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus**

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry on luonut ammattikorkeakouluille ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset yhtenäistämään eri ammattikorkeakoulujen opinnäytetyöprosesseja (Arene 2019). Lisäksi tutkimuseettinen neuvottelukunta Tenk on laatinut ohjeet hyvästä tieteellisestä käytännöstä opinnäytetyöprosessissa. Ammattikorkeakoulut ovat sitoutuneet käyttämään näitä opinnäytetyöprosesseissaan ja siihen liittyvässä opetuksessaan. Opinnäytetyön eettisyydellä tarkoitetaan tarkkaa ja luotettavaa tutkimuskäytäntöä. Eettiset suositukset turvaavat opinnäytetöiden tutkimuksien kohteiden tietosuojaa. Opinnäytetöiden eettiset suositukset ohjaavat muiden töiden kunnioittamiseen ja varmistavat ettei plagiointia tapahdu. Opinnäytetyössä noudatettiin Arenen opinnäytetöiden eettisiä suosituksia ja hyvän tieteellisen käytännön mukaista opinnäytetyöprosessia. (Arene 2019.)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) määrittää, että tutkimuksessa noudatetaan avointa, rehellistä ja eettisesti kestäväää toimintatapaa sekä kunnioitetaan muiden tekemää tutkimustyötä. Opinnäytetyön tiedonhaussa tarkasteltiin lähteitä kriittisesti ja lähteet rajataan niin, että yli kymmenen vuotta vanhoja lähteitä ei käytetty, lukuun ottamatta poikkeuksia. Lähteitä valitessa huomioitiin tiedon ajankohtaisuus, sekä onko lähde relevanssi aiheeseen nähden. Olennaista oli myös tarkastella lähteen kirjoittajaa, onko tuottaja luotettava tiedonlähde. Tiedon totuudenmukaisuutta voitiin tarkastella vertaamalla tietoa muihin lähteisiin ja näyttöön perustuvaan tietoon. Lähteet merkattiin työhön asianmukaisesti hyödyntäen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun lähdeviittausohjeita. Opinnäytetyössäni tiedon alkuperä tulee esiin lähdeviittauksissa, jolloin eettisyys on huomioitu. Opinnäytetyössä asiat kirjoitettiin omin sanoin tai viitattiin lähteeseen, josta tieto on peräisin. Näin varmistuttiin siitä, ettei plagiointia tapahtunut ja tutkimuseettiikka säilyi opinnäytetyössäni.

Opinnäytetyöni kohdistettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun toimintaan, jolloin tarvittiin sopimus opinnäytetyön tekemisestä ja tutkimuslupa (LIITE 2). Tutkimuslupa haettiin Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululta suunnitelmaseminaarin jälkeen.

Opinnäytetyön tutkimuksen luotettavuutta lisätään noudattamalla hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksessa noudatetaan tarkkuutta ja rehellisyyttä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6.) Tutkimuksessa käytettiin eettisesti kestäviä menetelmiä ja haettiin tutkimuslupa. Avoimuus ja toisten tekemien tutkimusten kunnioitus oli avainasemassa. Tässä opinnäytetyössä avoimuutta ja kunnioitusta toisten tekemälle tutkimustyölle osoitettiin merkitsemällä tiedon lähde tarkasti ja rehellisesti.

Tuumatalkoissa käytettiin Padlet-alustaa (LIITE 3). Padlet alustan asetukset valittiin niin, ettei vastaajien nimi näy vastauksissa. Padlet-alustaa voitiin käyttää luotettavasti niin, ettei vastaajista tallentunut henkilötietoja. Tuumatalkoiden luotettavuuden kannalta vastauksia olisi ollut hyvä saada viidestä kymmeneen.

Palautekyselyssä huomioitiin vastaajien anonymiteetti. Vastaukset annettiin anonymisti eikä henkilötietoja kerätty. Vastaajista oli etukäteen tiedossa opiskeluryhmä, jolle kutsu vastaamiseen lähetettiin. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, joka lisäsi eettisyyttä. Opinnäytetyön kyselyitä varten täytettiin tietosuojailmoitus (LIITE 8), joka koski vastaajien tietosuojaa.

Palautekyselyssä oli huomioitava, että kysymysten asettelu ja määrä vaikuttavat luotettavuuteen. Kysymysten tuli olla selkeitä ja hyvin ymmärrettäviä. Lisäksi kysymyksiä ei tule olla liikaa, sillä vastaaja väsyä, eikä luotettavaa tulosta saada. (Vehkalahti 2019, 47.) Näin ollen oli laadittu kuusi selkeää kysymystä, joista osa on monivalintakysymyksiä ja osa avoimia. Palautekyselyn luotettavuuteen vaikutti lisäksi sen saatekirje. Saatekirjeessä tuli olla näkyvillä mihin tutkimukseen vastaamisessa osallistutaan ja mitä tietoja siinä kerätään. Lisäksi saatekirjeen tuli olla mahdollisimman lyhyt ja selkeä, joka lisäsi saatekirjeen luotettavuutta. (Kananen 2014, 192.)

Palautekyselyn tulosten luotettavuuteen vaikutti Likertin asteikon vastaukset, jotka olivat muodossa 1= *täysin samaa mieltä* ja 5 =*täysin eri mieltä*. Yleensä asteikko esitetään päinvastoin 1= *täysin eri mieltä* ja 5= *täysin samaa mieltä*. Asteikon ollessa poikkeuksellinen totuttuun, on mahdollista, että se vaikutti vastausten luotettavuuteen ja lisäsi vastausten epäluotettavuutta. Kyselyn muistutusviestissä pyysin huomioimaan ystävällisesti asteikon olevan poikkeuksellinen lopuille vastaajille. Näin ollen vastaajista osa on saattanut vastata aiemmin totutulla tavalla ja lopuksi vastauksissa esiintyi paljon hajontaa. Palautekyselyn vastausten tuloksen luotettavuuteen vaikuttaa vastausten hajonta, joka syntyi poikkeuksellisesta vastausasteikosta.

Luotettavuutta lisätään triangulaatiolla. Triangulaation tarkoituksena on yhdistää kolme tutkimusta vahvistavaa tekijää. (Eskelinen & Karsikas 2014, 70.) Opinnäytetyössä huomioitiin triangulaatio käyttämällä erilaisia menetelmiä kuten tuumataalkoot, tarkasteltiin monialaisesti lähteitä sekä kysyttiin palautetta kohderyhmältä tuotteesta. Luotettavuutta työhön saatiin tarkastelemalla lähteitä monipuolisesti ja tiedonhakuja tehtiin erilaisia hakutermejä käyttäen. Lisäksi luotettavuutta lisättiin vertaisarvioimalla tutkimustuloksia.

Materiaalin monimuotoisuus tukee materiaalin suuntautumista monenlaisille oppijoille (Tossavainen & Löytönen, 201–202). Verkko-oppimismateriaalin luotettavuutta paransi sen selkeä ja ymmärrettävä ulkoasu. Sisällön tuli olla virheetöntä ja perustua uusimpaan tutkimustietoon. Lisäksi osa verkko-oppimismateriaalin luotettavuutta on sen ongelmaton käytettävyys erilaisilla laitteilla ja verkkoyhteyksillä. Kehitettävässä oppimateriaalissa huomioitiin erilaiset oppijat rakentamalla verkkoharjoitteista selkeitä kokonaisuuksia, joita on helppo käyttää. Verkkoharjoitteiden pohjaksi on valittu Learn-alusta, joka on Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa jo käytössä, joten opiskelijat ovat tottuneet käyttämään sitä opinnoissaan. Lisäksi harjoitteissa on tekstiä ja kuvia, jotka tukevat erilaisia oppijoita.

#### **7.4 Johtopäätökset ja jatkokehittämisideat**

Teoriatiedon perusteella voidaan todeta, että resilienssin kehittämisestä on hyötyä, sillä hyvä resilienssi vaikuttaa oppimiseen positiivisella tavalla. Lisäksi hyvä resilienssi auttaa sopeutumaan haastaviin tilanteisiin, joita sairaanhoitajaopiskelijalla voi tulla opinnoissa vastaan. Resilienssiä voidaan harjoittaa pienillä harjoituksilla, joten ne ovat hyödyllisiä opiskelijan arjessa.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että tuotekehitysprosessin tuloksena syntyi verkkoharjoituksia, joiden hyödyllisyyttä ei voida tässä opinnäytetyössä täysin luotettavasti arvioida vastauksissa esiintyneen hajonnan vuoksi. Jatkokehitysmahdollisuuteen resilienssiharjoitusten toimivuutta voitaisiin tutkia lisää, kun ne ovat olleet käytössä.

Johtopäätöksiin vaikuttaa myös opiskelijoiden aiempi kokemus resilienssistään, jonka pohjalta hän on vastannut kysymyksiin. Mikäli opiskelijalla ei ole ollut ongelmia tai haasteita resilienssiin liittyvien asioiden kanssa, voi se vaikuttaa kokemukseen harjoitteiden hyödyllisyydestä. Toisaalta opiskelija, jolla on ollut jännittäviä tai stressaavia tilanteita opinnoissa, voi hyötyä paljonkin opinnäytetyössä kehitetyistä harjoitteista.

Paras tulos resilienssiä kehittävästä harjoitteista saataisiin kokeilemalla harjoitteita tilanteissa, jotka nähdään kokemuksen mukaan olevan haastavia tai stressaavia. Harjoitteita voitaisiin kokeilla esimerkiksi valmistautuessa simulaatioihin, tai ajankohtina, jolloin tehtäviä on paljon.

Palautekyselyssä nousi esiin, että opiskelija olisi kaivannut videomateriaalia harjoitusten tueksi. Jatkossa resilienssin kehittämiseen liittyviin harjoituksiin voisi toteuttaa tuotekehitysprosessina videoharjoitusmateriaalia kääntyvien korttien tueksi.

## LÄHTEET

- Amsrud, K., Lyberg, A. & Severinsson, E. 2019. Development of resilience in nursing students: A systematic qualitative review and thematic synthesis. Norway. *Nurse Education in Practice*, 41, 102621, 1–9. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1471595318303998?via%3Dihub> [viitattu: 20.2.2022].
- Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/185268/mod\\_resource/content/1/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20eettiset%20suositukset%202020.pdf](https://learn.xamk.fi/pluginfile.php/185268/mod_resource/content/1/Opinn%C3%A4ytety%C3%B6n%20eettiset%20suositukset%202020.pdf) [viitattu: 30.11.2021].
- Eskelinen, H. & Karsikas, S. 2014. Tutkimusmetodiikan perusteet. 1. painos. Tampere: Tammertekniikka.
- Farquhar, J., Kamei, R. & Vidyarthi, A. 2018. Strategies for enhancing medical student resilience: student and faculty member perspectives. Duke University School of Medicine. USA. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29334480/> [viitattu: 10.1.2022].
- Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen. Tallinna: Kustannus Siipipyörä.
- Hämäläinen, A.-L. 2015. 7 tapaa kehittää paineensietokykyä. *Oma aika -lehti*. 7–8/15. Saatavissa: <https://omaaikalehti.fi/7-tapaa-kehittaa-paineensietokyky/> [viitattu: 9.10.2021].
- Jaakkola, K. 2020. Palaudu ja vahvistu–tehtäväkirja. Helsinki: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Jokinen, T. 2001. Tuotekehitys. 6. korjattu painos. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Kananen, J. 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä. Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyönä? E-kirja. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja -sarja. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/Record/kaakkuri.225232> [Viitattu: 20.1.2022].
- Koirikivi, P. & Benjamin, S. 2020. Mitä resilienssi on? Helsingin yliopisto. Artikkelit. Saatavissa: <https://www2.helsinki.fi/fi/uutiset/koulutus-kasvatus-ja-oppiminen/mita-resilienssi-on> [viitattu: 11.10.2021].
- Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.



Louko, E. 2020. Paineensietokyky ja palautuminen – parhaat vinkit molempiin. Barona. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://careersblog.barona.fi/paineensietokyky-ja-palautuminen> [viitattu: 21.9.2021].

Marstio, T. 2020. Verkko-opinnon muotoilu. Käsikirja. Laurea ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333810/Laurea%20Julkaisut%20134.pdf?sequence=5&isAllowed=y> [Viitattu: 4.1.2021].

Martin, M. 2017. Saa jännittää. Jännittäminen voimavarana. Helsinki: Kirjapaja.

Martin, M., Heiska, H. Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2010. Jännittäminen osana elämää–opiskelijaopas. Helsinki. Kirjapaino Kehitys Oy.

Mattila, A. 2018. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> [viitattu: 20.8.2021].

Määttänen, I. & Henttonen, P. 2021. Onko sisu terveellistä? Duodecim. Katsausartikkeli. 137:1519–24. Helsingin yliopisto. [viitattu: 16.11.2021]

Opetushallitus. 2012. Laatu e-oppimateriaaleihin. Verkkojulkaisu. Tampere. Saatavissa: [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415\\_laatu\\_e-oppimateriaaleihin\\_2.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/144415_laatu_e-oppimateriaaleihin_2.pdf) [viitattu: 16.11.2021].

Opetushallitus. 2021. E-oppimateriaalin laatukriteerit. Verkkosivusto. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/julkaisut/e-oppimateriaalin-laatukriteerit> [viitattu 1.12.2021].

Pelastusalan ammattilainen. 2020. Kehitä paineenhallintaasi- kiinnittää huomiota seitsemään asiaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://pelastusalan.ammattilainen.fi/kehita-paineenhallintaasi-seitseman-asiaa-joihin-voit-kiinnittaa-huomiota/> [viitattu: 12.10.2021].

Pojjula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaino.

Stoffel, J. Cain & J. 2018. Review of Grit and Resilience Literature within Health Professions Education. Methodist University Hospital. Methodist Le Bonheur Healthcare. Tennessee. American Journal of Pharmaceutical Education. 82. 6150. 124–132. Saatavissa: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5869747/> [viitattu: 11.11.2021].

Tossavainen, T. & Löytönen, M. 2018. Sähköistyvä koulu. Oppiminen ja oppimateriaalit muuttuvassa tietoympäristössä. Helsinki. Verkkojulkaisu. Saatavissa:

[https://www.suomentietokirjailijat.fi/media/julkaisut/verkkoon\\_sahkoistyyva\\_koulu\\_2019\\_final\\_.pdf](https://www.suomentietokirjailijat.fi/media/julkaisut/verkkoon_sahkoistyyva_koulu_2019_final_.pdf) [viitattu: 7.1.2022].

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Verkkojulkaisu. Helsinki. Saatavissa: [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) [viitattu: 7.1.2022].

Työterveyslaitos s.a. Mitä on resilienssi? WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyon-kehittaminen/mita-on-resilienssi/> [viitattu: 12.10.2021].

Valli, L. 2020. Kuolema kuittaa univelan? Tutkimus resilienssistä ja resilienssipotentiaalin johtamisesta kriisinhallintaorganisaatiossa. Tampereen yliopisto. Johtamisen ja tieteen tiedekunta. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopiston väitöskirjat 264. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/122122/978-952-03-1587-0.pdf?sequence=2&isAllowed=y> [viitattu: 1.12.2021].

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. PDF- tiedosto. Alkuperäispainos 2014. Helsinki. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf> [viitattu: 10.1.2022].

Xamk. 2020. Sairaanhoidajaopinnot, päivätoteutus. Intranet. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/index.php/fi/28/fi/127614/SHSA20SP/year/2020> [Viitattu: 23.1.2022].

Xamk. 2021a. Miksi Xamk? Intranet. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutus/miksi-xamk/> [viitattu: 24.11.2021].

Xamk. 2021b. Sairaanhoidajaopinnot (AMK). Intranet. Saatavissa: <https://www.xamk.fi/koulutukset/sairaanhoidaja-amk/> [Viitattu: 24.11.2021].

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö s.a. Stressinhallinta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/> [viitattu: 12.10.2021].

## LIITTEET

### LIITE 1 Tiedonhaku­taulukko

Tietokanta	Hakusanat (AND, OR)	Rajaukset [vain tarvittaessa]	Hakutulosten lukumäärä	Valittujen lukumäärä
Finna.fi	Verkko-opetusmateriaali AND ammattikorkeakoulu OR kehittäminen	2015–2021	1519	3
Finna.fi	Resilien*	2015–2021	6438	1
Kirkes.finna.fi	Resilienssin kehitys	2010–2021	11	3

Tietokanta	Hakusanat (AND, OR)	Rajaukset [vain tarvittaessa]	Hakutulosten lukumäärä	Valittujen lukumäärä
Google Scholar	opiskelijan AND resilienssi OR tutkimus	Vuodesta 2020	557	5
Kirkes.finna.fi	Jännitys	Tietokirjallisuus	111	2
Finna.fi	Verkko-opetusmateriaali	Tutkimus, 2015– 2021	116	2

Tietokanta	Hakusanat (AND, OR)	Rajaukset [vain tarvittaessa]	Hakutulosten lukumäärä	Valittujen lukumäärä
Medic	Resilience	2007–2021	16	5
PubMed	Resilience	2017–2021 Koko teksti saatavissa	29 322	2

## LIITE 2 Tutkimuslupahakemus

Puhelin 0405742798	Postinumero ja -toimipaikka 04480 Haarajoki
Lähiosoite Lehtikuusenkatu 14 A	
Korkeakoulu / tiedekunta Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu	
Tutkimustyön / projektin aihe Sairaanhoitajaopiskelijan resilienssi - verkkoharjoituksia resilienssin parantamiseksi	
Tutkimuskohde / projekti (kuvattava tarkasti ja yksiselitteisesti) Tuotekehitysprojekti, tarkoituksena on tuottaa tuotekehitysprosessin tuloksena sairaanhoitajaopiskelijan resilienssiä parantavia harjoitteita Learn-alustalle	
Tutkimustyön / projektin ohjaaja Päivi Lifflander, Olli Rissanen	
Alustava tutkimus-/projektisuunnitelma (kirjoitetaan lyhyesti tähän) Kehittämistarpeen tunnistaminen → tarve tunnistettu toimeksiantajan puolesta. Ideaavaihe → Tunnetalkoot Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun SHSA1951-ryhmälle. Toteutetaan Padlet -alustaa apuna käyttäen. Luennosteluvaihe → Kohderyhmäanalyysi, harjoitusten sisältöjen kasaaminen. Kehittelyvaihe → Tuotetaan verkkoharjoitukset Learniin. Palautteiden pyytäminen Webropol. Eyselyllä xamti sin viimeisen vuoden opiskelijoille. Palautteiden analyysi teemitteluilla. Viimeistelyvaihe → muutosten tekeminen palautteiden perusteella. Raportin kirjoitus ja palaaminen.	
Tutkimuksen / projektin arvioitu valmistusaika 8.5.2022	Empiirisen osuuden toteutusajankäyttö VKOT 5-11, 2022
Tulosten esittäminen toimeksiantajalle Alustava ajankohta 17.4.2022 mennessä.	Hakemuksen liitteiden lukumäärä 1
PAIKKA, PÄIVÄYS JA HAKIJAN ALLEKIRJOITUS Haarajoki 31.1.2022 <i>Juha Järvi</i>	
HAKEMUS ON <input checked="" type="checkbox"/> HYVÄKSYTTY <input type="checkbox"/> HYLÄTTY	
PAIKKA, PÄIVÄYS JA KÄSITTELIJÄN ALLEKIRJOITUS SEKÄ NIMENSSELVENNYS MIKKELI 4.1.2022 <i>Katri Lehtinen - Kosken</i>	

### LIITE 3 Tuumataalkoot kutsu

Hei SHSA19SM -ryhmäläiset.

Opiskelen Savonlinnan kampuksella sairaanhoitajaksi ja teen opinnäytetyötä aiheesta sairaanhoitajaopiskelijan resilienssi – verkkoharjoituksia resilienssin kehittämiseksi. Resilienssi tarkoittaa ihmisen sopeutumista ja joustavuutta haastavissa tilanteissa. Lisäksi resilienssi mahdollistaa haasteesta palautumisen ja oppimisen.

Minkälaisista verkkoharjoitteista sinulle olisi hyötyä resilienssin kehittämiseksi? Pyydän ystävällisesti, että voisit käydä jättämässä oman ideasi laatimalleni Padlet alustalle. Vastaus tapahtuu anonymisti ja luottamuksellisesti. Vastauksia käytetään opinnäytetyöni ideavaiheessa verkkoharjoitteiden luonnostelussa.

Padlet alusta löytyy seuraavasta linkistä:

<https://padlet.com/cjuhu005/a9he2jziskffm0ja>

Padlet alusta on auki 7.2.2022-20.2.2022.

Kiitos, että olet apuna opinnäytetyöni prosessissa.

Ystävällisin terveisin

Juulia Soini

Sairaanhoitajaopiskelija

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu



## LIITE 4 Padlet-alusta

padlet

cjuhu005 • 2 päivää

### Minkälainen verkko-opetusmateriaali tukisi sinun resilienssin kehittymistä parhaiten?

Sairaanhoitajaopiskelijan resilienssi -tuumatalkoot

Minkälainen on innostava verkkotehtävä?

Lisää kommentti

Minkälainen tilanne opinnoissasi vaatisi parempaa resilienssiä? Esim. simulaatiot, tentti, esiintymistilanne yms.

Lisää kommentti

Oletko kokenut opinnoissasi stressaavia tilanteita? Jos olet mitkä koet haastavimmaksi?

Lisää kommentti

## LIITE 5/1 Tutkimustaulukko

Tutkimuksen bibliografiset tiedot	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmät	Keskeiset tulokset	Oma intressi opinnäytetyön kannalta
Poijula, S. 2018. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Helsinki: Kirjapaino.	Resilienssin ilmeneminen ja kehittäminen.	Tutkimuksissa käytetty pitkittäistutkimusta ja seurattu ihmisen elämän resilienssin kehittymistä eri elämäntilanteissa.	Resilienssin vaikutus yksilöön, ryhmään ja ympäristöön. Resilienssiä voidaan kehittää harjoitteiden avulla sekä ympäristön, yksilön ja ryhmän avulla.	Tutkimuksessa kerrotaan resilienssin kehittämisen harjoitteista, joka on osa opinnäytetyön sisältöä.
Lipponen, K. 2020. Resilienssi arjessa. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim	Resilienssin tukemisen tavat.	Tutkittu kokempohjaisesti ihmisen resilienssin kehittymistä.	Myönteinen lähestymistapa resilienssin kehittämisessä. Resilienssiä voidaan kehittää arkisissa tilanteissa mielikuvaharjoitteiden ja hengitysharjoitteiden avulla.	Resilienssin tukeminen arkisissa tilanteissa sekä harjoitteiden luonne, liittyvät työni resilienssin kehittämisen harjoitteisiin.
Stoffel, J. Cain & J. 2018. Review of Grit and Resilience Literature within Health Professions Education. Methodist University Hospital. Methodist Le Bonheur Healthcare. Tennessee.	Resilienssi terveysalan koulutuksessa.	Kirjallisuuskatsaus terveydenhuollon ja resilienssin kehittämisen kirjallisuuteen.	Resilienssin kehittäminen koulutuksessa on huomattu olevan hyödyllistä ja se auttaa opiskelijoita koulutuksen läpikäymisessä.	Resilienssin kehittämien auttaa opiskelijoita opinnoissa eteenpäin.

LIITE 5/2. Tutkimustaulukko

<p>Farquhar, J. Kamei, R. &amp; Vidyarthi, A. 2018. Strategies for enhancing medical student resilience: student and faculty member perspectives . Duke University School of Medicine. USA.</p>	<p>Lääketieteen koulutuksen kehittäminen ja siihen resilienssin kehittämisen sisällyttäminen.</p>	<p>Kaksi erillistä kohderyhmää, joissa 8 opiskelijaa, joita pyydetään tunnistamaan resilienssin kehittämisen strategioita, joita verrattiin toisiinsa.</p>	<p>Keskeisimpinä tuloksina nähtiin opiskelijoiden näkemysten muuttaminen, selviytymisstrategioiden opetus ja yhteiskuntalaajuineen tuki resilienssin kehittämisessä.</p>	<p>Selviytymisstrategioiden opetus eli harjoitteet, jotka kehittävät resilienssiä.</p>
<p>Gustafsberg, H. 2014. Mielen valmentamisella optimaaliseen suoritukseen . Tallinna: Kustannus Siipipyörä</p>	<p>Mielen valmennuksen vaikutus optimaaliseen suoritukseen.</p>	<p>Kokemuspohjainen tutkimus siitä, kuinka resilienssiä kehitetään.</p>	<p>Viiden pääkohdan metodi. Metodeita kuten mielikuvaharjoittelu, avulla päästään optimaaliseen suoritukseen.</p>	<p>Mielikuvaharjoittelu ja hengitysharjoitteet suoritukseen valmistautumisessa.</p>



## LIITE 6 Tuotekehitysprosessi

Vaihe	Menetelmä	Tutkimuskysymykset	Kohdejoukko	Analysointi- menetelmä	Aikataulutus
Kehittämistarpeen tunnistaminen.	Tarpeen kartoittaminen.	Tarve resilienssin kehittämisen harjoitteille?	Sh-opiskelijat		05/2021
Ideavaihe.	Luovan ongelman ratkaisun menetelmät. Ideariihi.	Mitä tehdään, että resilienssi kehittyy? Minkälaista tuotetta ollaan luomassa?	Sh-opiskelijat Pieni kohdejoukko, muutama opiskelija		02/2022
Luonnosteluvaihe.	Ratkaisun kehittämisen tutkitun tiedon valossa.	Mitä on resilienssi? Miten resilienssiä kehitetään?	Sh-opiskelijat Ei aktiivista roolia	Asiakas-analyysi	02/2022
Kehittämisvaihe.	Tuotekehitys Palautteen kysyminen ja vastaanottaminen.	Minkälainen tuote? Ulkoasu ja sisältö?	Sh-opiskelijat Otos kohdejoukosta vastaa kyselyyn	Teemoittelu Likert-asteikon analyysi	03/2022
Viimeistelyvaihe.	Palautteen pohjalta harjoitteiden tarvittava korjaaminen.	Onko tuote valmis käyttöön?	Sh-opiskelijat Ei aktiivista roolia		03-04/2022

## LIITE 7 Palautekysely kutsu

Sairaanhoitajan resilienssin kehittäminen -verkkoharjoitukset palautekysely

Hyvä sairaanhoitajaopiskelija,

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajaksi. Teen opinnäytetyökseni tuotekehitysprosessina sairaanhoitajan resilienssiä parantavia verkkoharjoitteita Learn-alustalle. Tavoitteena on luoda harjoitteet, joilla voidaan parantaa sairaanhoitajaopiskelijan resilienssiä ja helpottaa sopeutumista haastavaan oppimistilanteeseen. Palautekyselyn tuloksia tullaan käyttämään tuotteen kehityksessä. Verkkoharjoitteet tullaan julkaisemaan Learn alustalla sekä opinnäytetyö julkaistaan verkkosivuilla theseus.fi.

Tutustu ensin resilienssin parantamisen verkkoharjoitteisiin seuraavassa osoitteessa:  
<https://learn.xamk.fi/course/view.php?id=11391>

Opintojaksoavain: shpsk2022

Kysely on tarkoitettu Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksen sairaanhoitajaopiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen tehdään vapaaehtoisesti, ilman tunnistettavia henkilötietoja ja luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen vie vain muutaman minuutin.

Kysely on auki 14.3.2022-20.3.2022 välisen ajan ja löydät sen seuraavasta linkin kautta:  
<https://link.webropolsurveys.com/S/DDD699D5A8349ED9>

Opinnäytetyöni ohjaajana toimii Päivi Lifflander ja Olli Rissanen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulusta.

Kiitos että olet apuna!

Ystävällisin terveisin

Juulia Soini

Sairaanhoitajaopiskelija

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu



**Tietosuojailmoitus sovellettavaksi opiskelijoiden opinnäytetöihin**

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydämme sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen/selvitykseen tms.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voit keskeyttää osallistumisesi koska tahansa. Mikäli keskeytät tutkimuksen tai peruutat suostumuksen, keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tässä tietosuojaselosteessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

**1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä**

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjä on

Juulia Soini  
Sairaanhoitajaopiskelija

Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

**2. Opinnäytetyön suorittajat**

Juulia Soini

Ohjaavat opettajat: Päivi Lifflander, Olli Rissanen

**3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda sairaanhoitajan resilienssin kehittämiseen tarkoitettuja verkkoharjoituksia. Henkilötietoja kerätään tuotekehitysprosessin ideavaiheessa Padlet-kyselyn yhteydessä. Padlet-kyselyn tarkoituksena on kerätä ideoita tulevia harjoitteita varten.

Lisäksi henkilötietoja tullaan keräämään palautekyselyn yhteydessä. Palautekyselyssä pyydetään tekemään verkkoharjoitukset ja antamaan niistä palautetta. Tällöin saadaan tietoa siitä, kuinka hyvin verkkoharjoitukset ovat onnistuneet ja ovatko ne kohderyhmälle sopivia.

Vastauksia käsitellään nimettömästi edellä mainituissa vaiheissa.

**4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?**

Henkilötietoja käsitellään seuraavalla yleisen tietosuoja-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella perusteella:

## LIITE 8/2 Tietosuojailmoitus

tutkittavan suostumus

rekisterinpitäjän lakisääteisen velvoitteen noudattaminen

yleistä etua koskevan tehtävän suorittaminen (tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi tai aineiston arkistointi) rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttäminen

rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen.

### 5. Opinnäytetyön aihe ja kesto

Opinnäytetyön aihe: Sairaanhoidajan resilienssi – Verkkoharjoituksia resilienssin kehittämiseksi

Opinnäytetyön kesto: Padlet -alusta on auki 7.2.2022-19.2.2022 välisen ajan sekä palautekysely 14.3.2022-19.3.2022 välisen ajan, jolloin vastaukset saadaan ja analysoidaan.

### 6. Mitä tietoja minusta käsitellään?

A. Kyselyt tehdään anonymisti eli henkilötietoja ei jää vastatessa näkyviin. Rekisterinpitäjällä on tiedossa opiskeluryhmät, joille kyselyt lähetetään.

B. Kerätäänkö ja käsitelläänkö opinnäytetyössä arkaluonteisia tietoja?

Opinnäytetyössä ei kerätä ja käsitellä arkaluonteisia henkilötietoja.

TAI

Opinnäytetyössä käsitellään seuraavia arkaluonteisia henkilötietoja:

Rotu tai etninen alkuperä

Poliittiset mielipiteet

Uskonnollinen tai filosofinen vakaumus

Ammattiliiton jäsenyys

Geneettiset tiedot

Biometrinen tietojen käsittely henkilön yksiselitteistä tunnistamista varten

Terveys

Luonnollisen henkilön seksuaalinen käyttäytyminen tai suuntautuminen

## LIITE 8/3 Tietosuojailmoitus

Mikä on arkaluonteisten henkilötietojen käsittelyperuste?

- Tutkittavan/osallistujan suostumus
- Tieteellinen tai historiallinen tutkimus, tilastointi tai aineiston arkistointi
- Tutkittava/osallistuja on saattanut käsiteltävät arkaluonteiset tiedot julkisiksi
- Muu peruste (mikä?):

### 7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?

Mistä henkilötiedot saadaan?

Opiskeluryhmien tunniste saadaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoululta.

### 8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?

Rekisteristä ei luovuteta tietoja kolmansille osapuolille.

### 9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?

Ei käsitellä.

### 10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?

Tutkimusrekisteri arkistoidaan ilman tunnistetietoja.

### 11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?

Suorat tunnistetiedot poistetaan analysointivaiheessa. Opiskeluryhmien tunnistetta ei käytetä lopputuloksessa.

### 12. Miten voin käyttää tietosuoja-asetuksen mukaisia oikeuksiani?

Yhteyshenkilö tutkittavan oikeuksiin liittyvissä asioissa, johon voi ottaa yhteyttä on:  
Juulia Soini, cjuhu005@edu.xamk.fi, sairaanhoitajaopiskelija, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu

#### a) Suostumuksen peruuttaminen (tietosuoja-asetuksen 7 artikla)

Sinulla on oikeus peruuttaa antamasi suostumus, mikäli henkilötietojen käsittely perustuu suostumukseen. Suostumuksen peruuttaminen ei vaikuta suostumuksen perusteella ennen sen peruuttamista suoritetun käsittelyn lainmukaisuuteen.

#### b) Oikeus saada pääsy tietoihin (tietosuoja-asetuksen 15 artikla)

Sinulla on oikeus saada tieto siitä, käsitelläänkö henkilötietojasi ja mitä henkilötietojasi käsitellään. Voit myös halutessasi pyytää jäljennöksen käsiteltävistä henkilötiedoista.

## LIITE 8/4 Tietosuojailmoitus

- c) Oikeus tietojen oikaisemiseen (tietosuoja-asetuksen 16 artikla)  
Jos käsiteltävissä henkilötiedoissasi on epätarkkuuksia tai virheitä, sinulla on oikeus pyytää niiden oikaisua tai täydennystä.
- d) Oikeus tietojen poistamiseen (tietosuoja-asetuksen 17 artikla)  
Sinulla on oikeus vaatia henkilötietojesi poistamista tietyissä tapauksissa.
- e) Oikeus käsittelyn rajoittamiseen (tietosuoja-asetuksen 18 artikla)  
Sinulla on oikeus henkilötietojesi käsittelyn rajoittamiseen tietyissä tilanteissa kuten, jos kiistät henkilötietojesi paikkansapitävyyden.
- f) Vastustamisoikeus (tietosuoja-asetuksen 21 artikla)  
Sinulla on oikeus vastustaa henkilötietojesi käsittelyä, jos käsittely perustuu yleiseen etuun tai oikeutettuun etuun. Tällöin ammattikorkeakoulu ei voi käsitellä henkilötietojasi, paitsi jos se voi osoittaa, että käsittelyyn on olemassa huomattavan tärkeä ja perusteltu syy, joka syrjäyttää oikeutesi.

### Oikeuksista poikkeaminen

Tässä kuvatuista oikeuksista saatetaan tietyissä yksittäistapauksissa poiketa tietosuoja-asetuksessa ja Suomen tietosuojalainsäädäntyllä perusteilla siltä osin, kuin oikeudet estävät tieteellisen tai historiallisen tutkimustarkoituksen tai tilastollisen tarkoituksen saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti. Tarvetta poiketa oikeuksista arvioidaan aina tapauskohtaisesti.

### Valitusoikeus

Sinulla on oikeus tehdä valitus erityisesti vakinaisen asuin- tai työpaikkasi sijainnin mukaiselle valvontaviranomaiselle, mikäli katsot, että henkilötietojen käsittelyssä rikotaan EU:n yleistä tietosuoja-asetusta (EU) 2016/679. Suomessa valvontaviranomainen on tietosuojavaltuutettu.

## 13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta tietosuojavastaava@xamk.fi



### Sairaanhoitajaopiskelijan resilienssin kehittäminen - verkkoharjoitusten palautekysely

1. Verkkoharjoituksista on minulle hyötyä.

Täysin samaa mieltä.      1   2   3   4   5      Täysin eri mieltä.

2. Verkkoharjoitukset olivat mielestäni helppokäyttöisiä.

Täysin samaa mieltä.      1   2   3   4   5      Täysin eri mieltä.

3. Aion käyttää jatkossa resilienssin kehittämisen keinoja, joita opin verkkoharjoituksista.

Täysin samaa mieltä.      1   2   3   4   5      Täysin eri mieltä.

4. Verkkoharjoitukset olivat selkeitä ja ymmärrettäviä.

Täysin samaa mieltä.      1   2   3   4   5      Täysin eri mieltä.

5. Mitä kehitettävää löysit verkkoharjoituksista?

6. Mikä oli mielestäsi paras vinkki resilienssin kehittämiseen?

Kiitos vastauksistasi.

Lähetä

# Sairaanhoitajaopiskelijan resilienssi

Työpöytä / Opintojaksot / 22KN\_1644945574



## TERVETULOA KEHITTÄMÄÄN ITSEÄSI!

Sairaanhoitajaopiskelijan resilienssi.

Mikä se on ja mihin sitä tarvitaan?

Resilienssi tarkoittaa ihmisen kykyä sopeutua haastaviin tilanteisiin ja niistä selviytymistä. Resilienssi mahdollistaa ihmisen oppimisen ja palautumisen. Ihminen tarvitsee resilienssiä uusissa ja stressaavissa tilanteissa selviytyäkseen. Hyvä resilienssi auttaa myös joustavuuteen, paineensietoon ja palautumiseen. Tämän osion tarkoituksena on auttaa kehittämään resilienssiä, jota sairaanhoitaja tarvitsee tulevassa työssään.



Tervetuloa mukaan.

TÄLLE OPINTOJAKSOLLE ON KOOTTU RESILIENSSIÄ KEHITTÄVIÄ HARJOITUKSIA JA MATERIAALIA.

Alla olevalla testillä voit testata tietosi ennen varsinaisia harjoitteita.



Testaa tietosi!



Uutiset

### KYSYMYS 1

Ei vielä vastattu

Kokonaispisteistä  
1,0

Merkitse  
kysymys

Muokkaa  
kysymystä

Mitkä seuraavista ovat hyvinvoinnille ja stressinsietokyvylle merkityksellisiä asioita?

- a. Säännöllinen ja monipuolinen ruokavalio
- b. Mielekäs liikunta
- c. Riittävä lepo ja uni

### TENTIN NAVIGAATIO



Lopeta tentti

Aloita uusi esikatselu

Siirry...

Seuraava sivu

Uutiset ▶



## LIITE 10/2 Verkko-oppimateriaali

### KYSYMYS 2

Ei vielä vastattu  
Kokonaispisteistä  
1,0  
Merkitse  
kysymys  
Muokkaa  
kysymystä

Rentoutumista ja palautumista tapahtuu vain levätessä.

Valitse yksi:  
 Tosi  
 Epätosi

### TENTIN NAVIGAATIO

1 2 3 4

Lopeta tentti

Aloita uusi esikatselu

Edellinen sivu

Seuraava sivu

### KYSYMYS 3

Ei vielä vastattu  
Kokonaispisteistä  
1,0  
Merkitse  
kysymys  
Muokkaa  
kysymystä

Stressi on aina haitallista elimistölle.

Valitse yksi:  
 Tosi  
 Epätosi

### TENTIN NAVIGAATIO

1 2 3 4

Lopeta tentti

Aloita uusi esikatselu

Edellinen sivu

Seuraava sivu

### KYSYMYS 4

Ei vielä vastattu  
Kokonaispisteistä  
1,0  
Merkitse  
kysymys  
Muokkaa  
kysymystä

Tunnistatko itsessäsi jännityksen, stressin tai väsymyksen tunteet?

a. Kyllä.  
 b. Ei.

### TENTIN NAVIGAATIO

1 2 3 4

Lopeta tentti

Aloita uusi esikatselu

Edellinen sivu

Lopeta tentti

## RESILIENSSIÄ KEHITTÄVIÄ HARJOITUKSIA

Seuraavaksi pääset vahvistamaan resilienssiäsi harjoitusten avulla. Harjoitukset ovat koottu kahteen eri pakettiin, joista ensimmäisen löydät alla olevista kääntyvistä korteista.

Thank you for trying out HSP. To get started with HSP read our [getting started guide](#)

Seuraavia harjoituksia voit käyttää apuna valmistautuessasi jännittävään/stressaavaan tilanteeseen. Käännä kortti, ja opi kehittämään resilienssiäsi.



Pohdi

Turn

Card 1 of 5



Pohdi ja tee itsesi tietoiseksi mitä jännität, sekä mikä saa stressitasosi nousemaan. Mieti, miksi tunnet olevasi kuormittunut.

On tärkeää tutustua itseesi ja oppia ymmärtämään tunteita, joita jännittävät/stressaavat tilanteet aiheuttavat.

Turn

## LIITE 10/3 Verkko-oppimateriaali



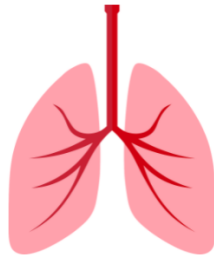
Mielikuvaharjoitus

Turn



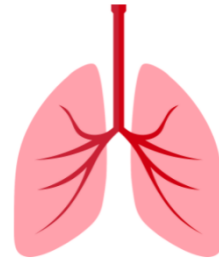
Käy mielessäsi tulevaa tilannetta vaihe vaiheelta läpi, kuvittele miltä se tuntuu ja mitä täytyy tehdä. Mielikuvaharjoittelu tuo tilanteen tutummaksi ja mielesi alkaa valmistautua tulevaan suoritukseen. Mielikuvaharjoitusta tehdessäsi valmistat mieltäsi tulevaan.

Turn



Hengitysharjoitus

Turn



Tee syviä sisään- ja uloshengitysharjoituksia niin, että sisäänhengityksellä lasket yksi ja uloshengityksellä kaksi ja niin edelleen. Toista näitä laskemalla kymmeneen saakka. Keskity vain hengittämiseen, samalla huomaat mielesi tyhjentävän. Hengitysharjoitukset auttavat kehoasi rauhoittumaan, laskee sykettäsi sekä auttaa keskittymään.

Turn



Keskustele

Turn



Jaa ajatuksiasi muiden kanssa. Muilla voi olla samankaltaisia tunteita kanssasi. Tunteiden jakaminen voi helpottaa jännityksen tunnetta ja toimii samalla vertaistukena itsellesi ja muille. Tulee myös kokemus, ettet ole tulevassa tilanteessa yksin.

Turn

## LIITE 10/4 Verkko-oppimateriaali



Keskity

Turn



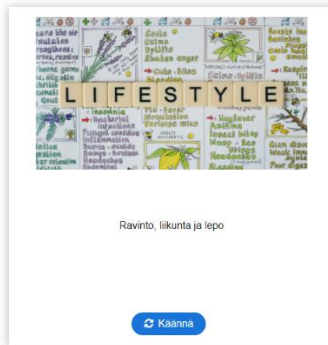
Pysähdy paikkaan, aikaan ja ympäröiviin asioihin. Kun olet toistanut ensimmäiset neljä harjoitusta, pysähdy nyt keskittymään tulevaan haasteeseen. Ole tilanteessa läsnä ja valmistaudu.

Turn

Jatka vielä seuraavaan harjoituspakettiin:

Thank you for trying out HSP! To get started with HSP read our [getting started guide](#)

Seuraavat harjoitteet ovat tehty kehittämään resilienssiä tilanteissa, jossa on paljon tehtäviä ja luettavaa samaan aikaan. Seuraavissa harjoitteissa voit saada vinkkejä stressittömämpään ja sujuvaan arkeen silloin, kun kaikki tehtävä tuntuu kaatuvan päälle.



Ravinto, liikunta ja lepo

Käännä

Kortti 1 / 5



Huolehdi että perusta on kunnossa. Terveellinen monipuolinen ravinto sekä riittävä liikunta ja lepo ovat tärkeä apuväline jaksamiseen ja vähentävät stressiä. Vaikka on paljon tekemistä, suunnittele arkeasi niin, että vapaa-ajalle ja levolle jää riittävästi aikaa. Vapaa aika on tärkeää palautumisen kannalta.

Käännä



Positiivisuus

Käännä



Positiivinen asenne ja luotto itseensä auttaa selviytymisessä ja luo uskoa omiin kykyihin. Ylläpidä positiivista asennetta.

Käännä

## LIITE 10/5 Verkko-oppimateriaali



Pysähdy, keskity

[Käännä](#)



Vaikka on paljon tehtävää ja kiireen tunne, pysähdy ja hengitä. Keskity siihen mitä olet tekemässä ja mitä pitäisi tehdä. Tämä auttaa jäsentelemään ja selvittämään ajatuksiasi sekä tehtäviäsi.

[Käännä](#)



Priorisoi ja järjestele

[Käännä](#)



Listaa tehtävät ja palautuspäivät paperille. Järjestele ne päivämäärien mukaan ja priorisoi ensimmäisenä tehtävät asiat. Kun saat tehtävälialta asian tehtyä, vedä se yli. Näin saat kokonaiskuvan pidettyä hallinnassasi.

[Käännä](#)



Vapaa-aika

[Käännä](#)



Huolehdi kiireen ja tehtävätöiteisen arjen keskellä, että sinulla jää vapaa-aikaa ja aikaa tehdä sinulle nautintoa tuovia asioita. On tärkeää suunnitella aikaa sille, ettei tarvitse ajatella mitään koulunkäyntiin tai työhön liittyviä asioita. Vapaa-aika auttaa palautumisessa ja jaksamisessa. Myös perheen ja ystävien kanssa vietetty aikaa auttaa jaksamaan kiireen keskellä.

[Käännä](#)