

Jessica Stenberg

LUKIOIKÄISTEN STRESSI JA STRESSIN HALLINTAKEINOT

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2011

LUKIOIKÄISTEN STRESSI JA STRESSIN HALLINTAKEINOT

Stenberg, Jessica
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystieteiden suuntautumisvaihtoehto
Helmikuu 2011
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 50
Liitteitä: 4

Asiasanat: stressi, stressioireet, stressihallinta, opiskeluterveydenhuolto

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Ulvilan lukion 1- ja 2 vuosikurssin opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista ja tahoista, joilta nuoret hakevat apua stressin hallintaan. Tavoitteena oli se, että tutkimuksen tarjoaman lukioikäisten stressiä ja stressin hallintakeinoja käsittelevän tiedon avulla pystyttäisiin tunnistamaan nuorten oireilu ajoissa ja siten tarjoamaan apua mahdollisimman aikaisessa vaiheessa.

Opinnäytetyö on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Kohderyhmä koostui Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoista (N=127). Tutkimusaineisto kerättiin erikseen tätä tutkimusta varten kehitetyllä kyselyllä, joka sisälsi strukturoituja ja avoimia kysymyksiä. Tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisesti, jolloin tutkimuksessa laskettiin frekvenssejä ja prosentteja. Tulosten havainnollistamiseen käytettiin kuvioita ja taulukoita. Avoimien kysymysten tulokset esitettiin sanallisesti yhteenvetoina ja suorina lainauksina..

Tutkimustulosten mukaan opiskelijoiden yleisimpiä stressin oireita olivat viikottain esiintyvät ärtyneisyys, väsymys sekä niska- ja hartiakivut. Näiden lisäksi opiskelijat kokivat myös kuukausittain esiintyviä vatsakipuja. Opiskelijoille stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat erityisesti koulun vaatimukset liittyen koulutehtävien määrään ja niiden vaativuuteen. Kotiolot ja muut sosiaaliset suhteet koettiin selvästi vähemmän stressaavina kuin koulun vaatimukset. Myös erilaiset elämäntapahtumat olivat aiheuttaneet opiskelijoille stressiä viimeisen vuoden aikana. Näitä olivat läheisen sairastuminen, seurustelusuhteen vaikeudet, suhteen päättymisen ja kouluvaikeudet sekä oma sairastuminen.

Stressiä hallittiin pääsääntöisesti kuuntelemalla musiikkia päivittäin. Muita nuorten stressin hallintakeinoja olivat viikoittain toteutuva urheilu, vapaa-ajan vietto ja nukkuminen. Haitallisia elintapoja kuten päihteiden käyttöä ja ylensyöntiä ei koettu stressinhallintakeinoiksi. Ammattilaiselta apua stressiin oli hakenut vai muutama opiskelija. Vastanneet kokivat ystävien, vanhempien ja koulun terveydenhoitajan olevan henkilöitä, joilta he voisivat tarvittaessa hakea apua stressiin.

STERSS AND STRESS MANAGEMENT WAYS OF HIGH SCHOOL AGED STUDENTS

Stenberg, Jessica
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Health Care
Nursing and Health Care Option
February 2011
Supervisor: Lahtinen, Elina
Number of pages: 50
Appendices: 4

Keywords: stress, stress symptoms, stress management, student healthcare

The purpose of this thesis was to study Ulvila high school's first and second year student's experiences of stress and ways to manage stress. The goal of the thesis was that the information given about stress and the ways to manage stress would help to recognize young people's stress symptoms early, so that help could be provided earliest as possible.

The thesis is a quantitative study. Target group consisted of Ulvila high school's first and second year students (N=127). The study material was collected with a questionnaire, which was specially made for this study. The questionnaire contained both structured and open questions. The study material was analyzed statistically and the material was calculated and analyzed with frequencies and percents. Graphics and charts were made to demonstrate the results. Results from the open questions were presented as verbal summary and direct quotes.

According to the results, the most common symptoms of stress were weekly occurring irritation, fatigue, and neck and shoulder pains. Besides these symptoms the students also had monthly stomach aches. The demanding school work and the amount of it were the main issues that the students felt that caused them stress. Home and other social relationships were experienced clearly less stressful, than school demands. Also different incidents in life had caused students stress in past year. These were friend or family member getting sick, difficulties in a relationship, the end of a relationship, troubles in school and getting sick themselves.

Stress was managed mainly by listening music daily. Other ways to manage stress were exercising weekly, spending free time and sleeping. Harmful ways of life like substance abuse or overeating weren't considered as proper ways to manage stress. Only few students had sought help from professionals about stress. Students who answered to the questionnaire felt that the people who could help them if feeling stressed were friends, parents and the school nurse.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	STRESSI JA SEN KOKEMINEN	6
2.1	Stressin oireet.....	8
2.2	Stressiä aiheuttavat tekijät	10
2.3	Stressin hallintakeinot.....	13
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT	18
4	TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN	19
4.1	Kyselylomakkeen laadinta	19
4.2	Tutkimusaineiston keruu.....	21
4.3	Tutkimusaineiton käsittely ja analysointi	22
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET	23
5.1	Kokemukset stressin oireista	23
5.2	Kokemukset stressin aiheuttajista	24
5.3	Stressiä aiheuttavat tapahtumat.....	26
5.4	Stressin hallintakeinot.....	27
5.5	Avun hakeminen stressiin	29
6	POHDINTA.....	30
6.1	Tulosten tarkastelu	30
6.2	Tulosten luotettavuus	36
6.3	Tutkimuksen eettisyys	38
	LÄHTEET.....	41
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Nuorten pahoinvointi ja sitä myötä ongelmakäyttäytyminen on lisääntynyt huomattavasti. Yhteiskuntamme on muuttunut paljon sukupolvien myötä. Nykyajan kiireinen yhteiskunta luo monella tavalla nuorelle paineita. Harrastuksista ja koulusta johtuvat suorituspainheet sekä sosiaaliset suhteet kuormittavat nuorta. Jaksamattomuus koetaan yhteiskunnassamme edelleen hyvinkin kielteisenä asiana, sillä uupumuksen koetaan olevan hyvin usein itse aiheutettua. (Merikallio 2005,3.) Osalle nykyajan nuorista yhteiskunta, josta sosiaaliset rakenteet puuttuvat tai jossa niiden luominen vaatii hyviä sosiaalisia taitoja, on liian vaativa paikka. (Lämsä 2009, 124.) Nuorten kokemat ongelmatilanteet ovat moninaisia, eivätkä ne aina liity opiskeluun. Päällimmäisinä ovat henkilökohtaiset ongelmat, kuten heikot sosiaaliset taidot ja sosiaaliset suhteet, yksinäisyys, perhetilanne sekä taloudelliset huolet. Toisinaan päällimmäisenä ongelmana pidetään opiskeluun liittyviä tilanteita. (Liuska 1998, 42.)

Elämäntilanne, elämäntilannesuunnitelmat, kotiolot, ihmissuhteet, opiskelun ja vapaa-ajan suhde sekä tulevaisuus saatetaan kokea stressaavina. Mitä enemmän muutoksia ihminen kokee elämänsä aikana, sitä enemmän hän joutuu sopeutumaan uuteen tilanteeseen ja sitä kautta enemmän hallitsemaan stressiä. Stressi vaikuttaa ihmisiin eri tavoin, joten muutosten aiheuttama stressi sekä stressireaktiot vaihtelevat yksilöittäin. (Liuska 1998, 42- 43.)

Nuoret pitävät stressiä nykypäivän suurena ongelmana. Moni nuori kokee koulutehtävien vaativuuteen sekä aikatauluihin liittyvää ahdistusta. Nuoren yksilöllinen kyky kestää ja ottaa vastaan stressiä tulisi huomioida paremmin. Nuorilla tulisi olla tietoa stressin oireista, aiheuttajista ja hallintakeinoista. Stressin hallintaa voidaan edesauttaa harjoittelemalla rentoutumista, vuorovaikutustilanteita sekä valmistautumista kohtaamaan elämän vaikeita tilanteita. (Helsingin Sanomat 2009, 17.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoiden kokemuksia stressin ilmenemisestä, stressin aiheuttajista, stressinhallintakeinoista ja tahoista, joilta nuoret hakevat apua stressin hallintaan. Kysymykset, joihin tutkimuksen avulla haetaan vastauksia ovat, miten nuori

oireilee, mikä aiheuttaa nuorelle stressiä, miten nuori hallitsee stressiään ja keneltä nuori hakee apua stressin hallintaan. Opinnäytetyön tavoitteena on se, että tutkimuksen tarjoaman lukioikäisten stressiä ja stressin hallintakeinoja käsittelevän tiedon avulla pystyttäisiin tunnistamaan nuorten oireilu ajoissa ja siten tarjoamaan apua mahdollimimman varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyö tehdään yhteistyössä Ulvilan lukion kanssa. Ulvilan lukiolta tuli pyyntö opinnäytetorille, että heidän koululleen tehtäisiin tutkimuksia opiskelijoiden hyvinvoinnin eri aihealueista.

2 STRESSI JA SEN KOKEMINEN

Stressi- käsitteen kehittäjänä pidetään lääketieteen tohtori Hans Selyeä (1956), jonka klassisen määritelmän mukaan ”stressi on elimistön epäspesifinen reaktio mille tahansa ärsykkeelle siitäkin huolimatta, tuntuuko itse ärsyke vaikutushetkellään miellyttävältä vai ei”. Selyeä esitti ajatuksen liian korkeiden stressitasojen terveydellisistä haitoista, mutta samalla esitteli ajatuksen, ettei kaikki stressi ole pahasta. Sopiva stressitaso vauhdittaa yksilöä itsensä voittamiseen ja yksilönä kehittymiseen. (Vartiovaara 2008, 32; Lämsä 2009, 122.) Positiivisiin asioihin sekä tunteisiin liittyvän stressin Selye nimesi eustressiksi. Negatiivisiin ja haitallisiin tunteisiin sekä asioihin liittyvän stressin Selye nimesi distressiksi. Kolmas stressinmuoto on neustressi, jolla tarkoitetaan eustressin ja distressin välimuotoa eli se ei aiheuta erityisen hyvää, muttei kovin pahaakaan mielialaa. (Haaksjoki & Ollikainen, 2010, 52.). Distressillä eli haitallisella stressillä tarkoitetaan pitkäaikaisesti tai voimakasta lyhytkestoisesti vallitsevaa ristiriitaa tavoitteiden, kykyjen ja tarpeiden välillä. Vaikeat tilanteet tuntuvat uhilta, eivät haasteilta. (Niemi 2004.) Ihminen pyrkii sopeuttamaan itsensä mihin tahansa, mitä elämässä voi tapahtua. Mutta mikään mekanismi ei ole täydellinen. Joskus reaktio tapahtumaan tai asiaan on liian heikko, jolloin niistä ihminen ei saa tarpeeksi suojaa käsitellä asiaa. Välillä taas reaktiot ovat liian voimakkaita, niin että ihminen vahingoittaa itseään ylireagoimalla stressiin. (Vartiovaara 2008,86.) Stressi on myös sitä, ettei ihmisellä ole kykyä tai voimia selvittää jostakin, jota häneltä odotetaan tai hän kokee itseltään odotettavan. Ihmisen oma halu ei riitä selviämään tilanteesta. (Keltikangas-Järvinen 2008,169.)

Stressi syntyy tilanteesta, joka koetaan vallitsevan ympäristön ja kykyjen oletettujen vaatimusten välillä. Jos ihminen kokee ympäristön vaativan häneltä enemmän tai liian vähän kuin hänen kykynsä antaisi periksi, syntyy stressitilanne. Stressi on elämän oma tapa pitää huolta siitä, että pysymme hengissä. Ongelman ratketessa eli kun ympäristön vaatimukset koetaan sopiviksi, stressi vasta vähenee. Niin kauan kuin ihminen kokee ongelman ratkaisemattomana, stressitaso pysyy korkealla ja ihminen etsii sopivia keinoja ratkaista ongelmat. (Bronsberg & Vestlund 1999,40.)

Distressin vastakohta positiivinen stressi eli eustressi on välttämätöntä ihmisen erilaisten taitojen hallitsemiselle, henkiselle kasvulle sekä kehitykselle. Eustressissä on kyse kokonaisvaltaisesta hyvästä olotilasta, mikä edesauttaa toimimaan motivoituneesti sekä elämään kaikenkaikkiaan rikasta elämää. (Vartiovaara 2008,16.) Stressi voidaan siis kokea myös positiivisena voimavarana. Ihminen tarvitsee jonkin verran stressiä pystyäkseen tekemään päätöksiä, keskittymään ja toimimaan rakentavasti. Pieni määrä stressiä parantaa niin fyysistä kuin myös psyykkistä suorituskykyä. Ihmisen elimistö kestää tällaisia ohimeneviä paineita. Ihmisen täytyy oppia huomamaan, missä vaiheessa myönteinen stressi alkaa muuttua haitalliseksi. (Battison 2001, 6.)

Usein ajatellaan stressin olevan jotain sellaista mikä tulee ulkopuolelta, mutta todellisuudessa se on jokaisessa ihmisessä tapahtuva sisäinen tapahtuma. Omakohtainen kokemus tapahtuneesta tekee asiasta mahdollisimman stressaavan. Stressikokemusta voisi kuvailla vuoristorata- ajeluksi. Toiset kokevat ”vuoristorata-ajelun” pelottavaksi, ahdistavaksi ja painuvatkin kyyryyn istuimellaan silmät ummessa. Toiset taas tuntevat saman kokemuksen nautinnollisena sekä kokevat saavansa voimaa siitä sekä odottavat innolla uutta kierrosta. ”Vuoristorata-ajelu” on aina jokaiselle erilainen kokemus sen mukaan, miten hyvin jokainen ihminen tuntee voivansa hallita tilanteen. Todellisuudessa jokainen ihminen on samassa tilanteessa, mutta odotukset ja kokemukset vaihtelevat ihmisten välillä. Stressi on lopultakin hyvin henkilökohtainen asia, kuten persoonallisuus tai ulkonäkö. Vain jokainen itse tietää, millaiset tilanteet ovat stressaavia sekä jokainen itse pystyy päättämään, mitkä stressinkäsittelykeinot tehoavat itseensä. (Sherman 2000, 11- 12, 15,18.)

Tarkastellessa nuoruusiän kriisejä, nuori saattaa kokea suurta stressiä. Nuori ei koe selviytyvänsä tilanteesta voimavarojensa, läheistensä tuen tai aiempien kokemustensa avulla. Nuori joutuu sopeutumaan uudenlaisiin tilanteisiin, olosuhteisiin sekä tätä kautta omaksumaan uusia selviytymiskeinoja. Nuoren kokemus omasta itsetunnosta, minäkuvan muuttumisesta, perhekriisit, ongelmat kaveri- ja seurustelusuhteissa, koulunkäyntiin liittyvät ongelmat sekä pitkään jatkuvat tapahtumat kuten väkivallan keskellä eläminen tai väkivallan uhriksi joutuminen luokitellaan nuoruusajan kriiseiksi. Myös äkilliset tapahtumat, kuten vakava sairastuminen tai läheisen kuolema saattavat aiheuttaa nuorelle suurta huolta ja stressiä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 22.) Järvisen ja Oikarisen (2009, 53) tutkimuksessa selvitettiin Lauren Hyvinkään yksikön opiskelijoiden (n=260) psyykkistä hyvinvointia. Tutkimuksen keruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta, joka lähetettiin sähköpostitse e-lomakkeena kaikille Hyvinkään Laurean- ammattikorkeakoulun opiskelijoille (N=1296). Kyselyyn vastasi 260 opiskelijaa, joista 93% oli naisia ja 7% miehiä. Tutkimuksen tulosten mukaan 16% koki itsensä stressaantuneiksi melko usein ja 53% ajoittain. Vastanneista 8% ei tuntenut itseään koskaan stressaantuneeksi. Hirosen (2009, 25) tutkimuksessa selvitettiin Kemin ammattiopisto Lappian opiskelijoiden (N=60) kokemuksia mielenterveyteen liittyvistä asioista. Vastanneista 42% oli naisia ja 58% miehiä. Tutkimusaineisto kerättiin sähköpostikyselyllä. Tutkimus tulosten mukaan valtaosa koki yleisesti nuorten sekä heidän ystävien stressaantumisen melko yleiseksi, mutta oman stressaantumisen melko harvinaiseksi. Vastaajista 25% kuitenkin koki itsekkin olevansa stressaantunut melko usein.

2.1 Stressin oireet

Kun ihminen huomaa omien tärkeiden päämääriensä sekä tavoitteidensa jäävän jatkuvasti saavuttamatta, kokee hän turhautuneisuutta ja pettymystä. Jatkuva alikuormitus, haasteiden vähyys näkyy ihmisessä kyllästymisenä ja tarkoituksettomuuden tunteina. Kun taas liian suuri työmäärä tai kasaantuneet vaatimukset ylikuormittavat ihmistä pitkän aikaa, hän uupuu. Näiden tuntemuksien myötä ihminen kokee distressiä eli haitallista stressiä. Haitallisen stressin oireet ovat yleensä niin kokonaisvaltaisia, että hyvätkin asiat menettävät merkityksensä, eivätkä pysty kilpailemaan yleismielentilan voittamiseksi. (Kalimo 1987, 20.) Ihmiset stressaantuvat eri asioista, niin

myös jokainen omalla tavallaan. Toisilla stressin oireet painottuvat fyysiselle, toisilla sosiaaliselle tai psyykkiselle puolelle. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

Liian kauan jatkunut voimakas stressi johtaa haitallisiin oireisiin, elintoimintojen muutoksiin ja pahimmassa tapauksessa fyysisten ja psyykkisten sairauksien puhkeamiseen. Fyysiset stressioireet koetaan ruumiillisina kipuna, kuten esimerkiksi vatsakipuina, sydämen tykytyksenä, hengitysvaikeuksina, niskasärkynä sekä päänsärkynä. (Liuska 1998, 49.) Terveiden ja hyvinvointilaitoksen vuonna 2009 teettämässä lukiolaisten kouluterveyskyselyssä tutkittiin Länsi-Suomen läänin lukioiden ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoiden hyvinvointia (N=17141). Kyselyyn vastanneista pojista 23% koki niska- tai hartiakipuja viikottain, vastaavasti tytöistä 46%. Viikottaista päänsärkyä esiintyi 17% pojista ja tytöistä 36%. Pojista 8% ja 14% tytöistä raportoi kärsivänsä keskivaikeasta tai vaikeasta masennuksesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009, 22) Kiuru, Koskivirta ja Siltakoski (2003, 59) tutkivat Lahden lukion 1-2 vuosikurssin tyttöjen (N=41) stressiä. Tutkimusmenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Opiskelijat raportoivat kärsivänsä päivittäin fyysisistä oireista, kuten väsymyksestä (32%), niska- ja hartiakivuista (46%) ja päänsärystä (29%).

Liiallisen stressin sosiaaliset haitat näkyvät siinä, kun ihminen menettää kiinnostuksen sosiaalisia tilanteita kohtaan ja hänen on vaikea tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. Toisaalta sosiaalisia oireita ovat myös pelko hyljityksi tulemisesta sekä kavereisuhteiden rakoilu. Parisuhde- ja perheongelmat ovat myös merkittäviä stressin oireita. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

Monet psyykkiset sairaudet ovat pohjimmiltaan stressisairauksia, koska stressi vaikuttaa olennaisella tavalla sairauden puhkeamiseen. Monet elämänmuutokset lyhyessä ajassa saattavat altistaa nuoren sairastumaan psyykkisesti. Nuoruusiässä riski sairastua psyykkisesti onkin muita ikävaiheita suurempi, joskin myös kyvyllä hallita stressiä ja geneettisellä perimällä on vaikutuksensa nuoren sairastumisalttiuteen. (Lämsä 2009, 122.)

Stressi vaikuttaa monella tavalla mielialaan. Stressin oireita psyykkisellä tasolla ovat esimerkiksi ärtyisyys, keskittymisvaikeudet, unettomuus, väsymys sekä ahdistuneisuus. (Niemi 2004.) Näiden lisäksi voi esiintyä lisääntyntä päihteiden käyttöä sekä

masennusta. Jotkut menettävät ruokahalunsa stressin myötä, kun taas toiset ylensyövät samasta syystä saadakseen ajatukset muualle kuin vallitsevaan elämäntilanteeseen. Joskus ihminen kokee kontrolloimatonta tarvetta itkeä, juosta pakoon ja piiloutua muilta. Myös elämänlaadun menetys ja haluttomuuden tunne kaikkeen ovat stressin aiheuttamia oireita psyykkisellä tasolla. Stressi kuluttaa ihmisen psyykkisiä voimavaroja, ajattelutapoja ja havaintokykyä, jonka ulkoisena merkinä voivat olla malitin menettäminen avoimesti tai paniikinomainen ahdistuminen. (Kalimo 1987, 21, 89- 90.) Järvisen ja Oikarisen (2009, 56) tutkimuksen tulosten mukaan Laurean Hyvinkään yksikön opiskelijoista (N=260) 65% raportoi kärsivänsä usein tai ajoittain univaikeuksista ja 79% opiskelijoista kertoi kärsivänsä jonkin asteisesta jännityksestä opiskeluiden aikana. Opiskelijoista 6% koki olevansa masentunut melko usein, minkä he raportoivat haittaavan koulutyöskentelyä. Opiskelijoista lähes kolmasosa kertoi kärsivänsä ahdistuneisuudesta, mikä koettiin haittaavan ajoittain opiskelua. Stressin aiheuttamista ruoansulatushäiriöistä (54%) sekä ruokahaluttomuudesta (56%) kärsi yli puolet vastaajista. Näiden lisäksi 22% opiskelijoista koki stressin aiheuttavan rytmihäiriöitä. Kiurun, Koskivirran ja Siltakosken (2003, 59) tutkimuksen tulosten mukaan Lahden lukion 1-2 vuosikurssin tyttöjen (N=41) merkittävät viikottain esiintyvät psyykkiset oireet ovat väsymys (49%), ärtyneisyys (46%), jännittyneisyys (37%) sekä keskittymisvaikeudet (30%).

2.2 Stressiä aiheuttavat tekijät

Stressiä aiheuttavat tekijät ovat sellaisia asioita, jotka tuntuvasti haittaavat ja uhkaavat ihmisen hyvinvointia kokonaisvaltaisesti. Stressiä aiheuttava ärsyke voi olla jokin ihmisen sisäinen tai ulkopuolelta tuleva tekijä. (Vartiovaara 2008, 91.) Jos ihminen sietää paineita, kokee selviytyvänsä haasteista ja hallitsee niiden vaikutuksia, voimakkaat ympäristön paineet tai vaativatkaan tehtävät eivät itsessään aiheuta stressiä. Jos ihminen tietää voivansa korjata asian tai korvata turhautumisensa palkitsevalla tavalla, jossakin muussa yhteydessä, tavoitteiden saavuttamatta jättäminen tai tarpeiden tyydyttämättömyys ei aiheuta vakavaa stressiä. (Kalimo 1987, 12- 14.) Joitakin stressitekijöitä voi oppia välttämään, mutta kaikkeen ei voi itse vaikuttaa. Ihmisen olisi tärkeä oppia tunnistamaan tilanne sekä myös onko hänellä mahdollisuus vaikuttaa asiaan vai ei. (Sherman 2000, 11.)

Ihminen ei ainoastaan reagoi ärsykkeisiin, vaan asettaa myös itse ympäristölleen vaatimuksia. Ympäristö ei sinänsä tuota stressiä, vaan ihmisen tulkinnat ja havainnot vaikuttavat siihen kokeeko hän jossain tilanteessa stressiä vai ei. Stressi muuttuu haitalliseksi vai silloin, jos ihminen ei hallitse suhtautumista siihen. Ihminen ei aina kuitenkaan toimi tahdonmukaisesti tai omaksi parhaakseen. Omien tarpeiden vastaisesti toimitaan usein miellyttääkseen muita. Nuori saattaa tuntea ristiriitaa vanhempien asettamien vaatimusten ja omien päämääriin tähtäävien tavoitteiden välillä. Tällöin nuori toimii vanhempiensa asettamien vaatimusten mukaisesti, toimimatta omaksi parhaakseen. Tällaisessa tilanteessa nuori on tottunut pitämään tärkeinä vanhempien asettamia vaatimuksia, jolloin oma päämääriin tähtäävät tavoitteet jäävät huomiomatta. (Kalimo 1987, 9-11.)

Jokaisella on yksilöllinen sietoraja, jonka jälkeen positiivinen eli hallittu jännittyneisyys muuttuu epäterveelliseksi eli liialliseksi stressiksi. Ihmisen elämäntavoilla, persoonallisuudella sekä käyttäytymisellä on merkittävä vaikutus stressitasoon. Nuorten elämän riskit liittyvät ongelmiin sosiaalisissa suhteissa tai sosiaalisten suhteiden puuttumisessa, kuten esimerkiksi perhesiteet ja kotiolot. Riskivyohykkeessä ovat etenkin ne nuoret, joiden mahdollisuudet saada tukea kotoa ja lähiyhteisöltä ovat rajalliset. Nuorten terveen kehityksen kannalta riskitekijöitä saattavat olla vanhempien päihde- ja mielenterveysongelmat sekä myös avioerojen yleistyminen. (Lämsä 2009, 28.)

Perheellä on keskeinen rooli nuoren elämässä. Nuori elää perheessään sosiaalisessa suhdeverkostossa, jossa häntä säätelee suhteet vanhempiin, sisaruksiin ja muihin läheisiin. Kun lapsi tulee nuoruusikään hän alkaa etsimään uutta identiteettiään ristiriitaisen kysymysten ja tunteiden kautta. Nuori arvostelee vanhempiensa arvoja ja elämäntapaa etsiessään omaa suhdettaan asioihin. Onkin tavallista, että nuoret käyttäytyvät vanhempiaan kohtaan huonosti tai kielteisesti. Nuori opettelee perheessä vastuun ja myös vapauden kantamista. Nuoren ei tulisi saada ottaa vastuuta sellaisesta, johon ei ole vielä valmis. Vanhempien vaativana tehtävänä on antaa nuorelle vapautta, mutta kuitenkin asettaa rajoja. (Aalberg & Siimes 2007, 126, 129 -130; Poutiainen 2006, 55.) Terveystieteen ja hyvinvointilaitoksen (2009, 12) kouluterveyskyselyn tulosten mukaan Länsi- Suomen läänin lukioiden 1-2 vuosikurssin opiskelijoista

(N=17141) 7% koki keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa. Kolmas osa kyselyyn osallistuneista nuorista kertoivat, etteivät heidän vanhemmat olleet tietoisia lastensa viikonloppuiltojen viettopaikasta. Tytöistä 10% ja pojista 17% raportoi kokeneensa fyysistä uhkaa vuoden 2009 aikana.

Puute aikuisen riittävästä hoivasta ja huolenpidosta pakottaa nuoren itsenäistymään ennen aikojaan ja samalla aiheuttaa turvattomuutta. Vaikeat elämänmuutokset ja kokemukset, kuten esimerkiksi vanhemman menetys joko avioeron tai kuoleman seurauksena, saattaa aiheuttaa nuorelle stressiä tai haavoittaa nuorta syvästi. Jokaisen nuoren yksilöllisyyden huomioiminen on tärkeää, sillä kaikki nuoret eivät reagoi vaikeisiin elämäkokemuksiin samalla tavalla. Toisaalta erilaiset kielteiset kokemukset ja muutokset sekä niiden kasaantuminen vahvistavat nuorten reagoititapoja. (Lämsä 2009, 97.)

Elämäntavoilla on suuri merkitys stressiärsykkeenä, sillä epäterveellinen ruokavalio, tupakointi, liiallinen alkoholin sekä huumeiden käyttö lisäävät elimistön kuormitusta. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen (2009, 17, 22, 26) (N=17141) kouluterveyskyselyn tulosten mukaan Länsi- Suomen läänin lukioiden 1-2 vuosikurssin opiskelijoista 9% tupakoivat päivittäin. Kyselyyn vastanneista tytöistä 22% kertoivat olleensa tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, kun vastaavasti pojista 28%. Nuori voi tiedostamattaan vaikeuttaa oman elämänsä tilannetta joko käyttäytymällä aggressiivisesti tai vetäytymällä sosiaalisen kanssakäymisen muodoista. Tällaisia tilanteita kutsutaan itsetuhoisiksi elämäntavoiksi. Tunnetilat, jotka synnyttävät stressiä ovat muun muassa aggressiivisuus, viha, pelko, kärsimättömyys ja ahdistus. Nämä tunnetilat myös laukaisevat elimistön stressireaktion. (Lämsä 2009, 115; Kirsta 1992, 19.) Kiurun, Koskivirran ja Siltakosken (2003, 60) tutkimuksen mukaan Lahden lukion 1-2 vuosikurssin tytöille (N=41) merkittävästi stressiä aiheutti kouluolot (97%) sekä kotiasiat (34%). Vanhempien odotukset koulumenestyksestä, heikot suhteet vanhempiin sekä vanhempien avioero aiheuttivat ongelmia. Tutkimus tulosten mukaan 46% koki tunne-elämän ristiriidat, ihmissuhdeongelmat sekä erilaiset elämänmuutokset stressaaviksi. Tällaisia raportoitiin olevan ystävän menettäminen, pettämisen pelko, epävarma suhde poikaystävänsä ja seurustelusuhteen päättymisen.

Nuoren on tasapainoiltava kahden tarpeen välillä, toisaalta nuori haluaa itsenäistyä ja ottaa etäisyyttä perheeseen, kun taas toisaalta nuori kokee turvalliseksi pitäytyä lapsuuden turvallisuudessa. Nuoruuden suurin haaste koskee aikuistumista ja vastuunottamista omasta elämästä, kuten esimerkiksi ammatinvallinnasta. Nuoren kokema epävarmuus tulevaisuudesta saattaa aiheuttaa nuorelle paineita, mikä aiheuttaa stressiä. Nuori voi kokea tulevaisuuden myönteisenä ja valoisana tai päinvastoin pelottavana asiana. (Lahdelma & Hartikka 1999, 61- 62.)

Nuorten kokemusten mukaan psyykkisen pahaan oloon vaikuttavat traumaattiset elämäntapahtumat, jotka kuorimattavat mieltä. Traumaattinen tapahtuma voi liittyä vanhemman kuolemaan, alkoholinkäyttöön tai väkivaltaisuuteen. Kaltoinkohtelulla viitataan yleisesti nuoreen kotona kohdistuvaan välinpitämättömään kohteluun, väkivaltaan tai hyväksikäyttöön. Siinä voi olla kyse nuoreen kohdistuvasta fyysisestä väkivallasta, psyykkisesti vaurioittavasta uhkailusta, nöyryyttämisestä, puutteellisesta huolenpidosta tai nuoren perustarpeiden laiminlyönnistä. (Lämsä 2009, 68, 111-112.)

Yksinäisyys saattaa aiheuttaa nuorelle stressiä, mikä mahdollisesti on syynä nuorten syrjäytymiselle muista ihmisistä. Yksinäisyys on yksi nuoren kipeimmistä ongelmista. Nuori saattaa kokea yksinäisyyden tuskallisena olotilana, joka johtuu joko ystävien tai läheisten ihmissuhteiden puutteesta tai siitä, ettei nuori pysty kokemaan turvallisuutta tai läheisyyttä toisten seurassa. (Uusitalo 2007, 26.) Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2009, 12) kouluterveyskyselyn tulosten mukaan Länsi- Suomen läänin lukioiden 1-2 vuosikurssin opiskelijoista (N=17141) 12% pojista ei ollut läheistä ystävää. Tytöistä vastaavasti 4% raportoi samoin.

2.3 Stressin hallintakeinot

Elämänhallinta on kohdattujen tilanteiden summa, jonka tulisi sulavasti liittyä elämän kokonaisuuteen. Erilaiset muutokset, kriisit ja vaikeudet ovat osa jokaisen ihmisen elämää, kuten myös kuormittavat elämäntilanteet. Ihminen pystyy vaikuttamaan tunteidensa, kuten pettymyksen käsittelemiseen. Joitakin stressitekijöitä voi oppia välttämään, mutta kaikkeen ei voida vaikuttaa. Tärkeää on oppia tunnistamaan mah-

dollisimman ajoissa stressin oireet sekä stressiä aiheuttavat tekijät. (Niemi, 2004.) Stressiä voidaan käsitellä ja hallita monella eri tavalla. Tähän on kuitenkin kaksi perusisältöä. Ihminen voi muuttaa stressiä aiheuttavia tilanteita tai ihminen voi lievittää omaa tilaansa stressaavaksi koetussa tilanteessa. Tämä edellyttää tiedon hankkimista, järjestelemistä sekä yhteistyötä. On kuitenkin realistista todeta, että joskus joillekin tilanteille ei voi tehdä mitään. (Kalimo 1987, 59.)

Stressinhallinta on hyödyllistä ja stressiä voi oppia hallitsemaan. Tavoitteiden saavuttamiseen tarvitaan stressiä, sillä se säätelee suoritustasoa. Kuitenkin liian suuri määrä haitallista stressiä eli eustressiä voi romuttaa suorituksen. Olennaista on, että esimerkiksi koetilaisuuteen valmistautuessa opiskelija olisi aktivoivalla stressitason alueella ja tunnistaisi häiritsevän stressitason rajapinnan lähestyessään sitä. Stressinhallinnan opettelulla stressi pysyy tasolla, jossa sen haittavaikutukset eivät ole häiritseviä. Stressioireiden varhainen tunnistaminen mahdollistaa asioihin puuttumisen ennen kuin stressi kasvaa liian suureksi. Pelkkä haitallisen stressin tunnistaminen ei riitä sen poistamiseksi. Stressiin on monia syitä, mutta myös monia keinoja sen hallitsemiseksi. Stressinhallinnasta on hyötyä myös väistämättömien stressitilanteiden jälkeen, tällaisia ovat esimerkiksi koesuorituksesta palautuminen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54- 55.)

Se, miten ihminen pystyy käsittelemään stressiä, on suuresti riippuvainen yksilön saatavilla olevista voimavaroista sekä myös rajoituksista, jotka estävät näiden voimavarojen käytön stressaavassa tilanteessa. Voimavaroiksi luetaan kaikki ne tekijät, jotka ovat hyödyllisiä ihmisen pyrkiessä toivottuun tilaan ja hänen yrittäessään välttää epäsuotuisia tiloja. Nuoren sosiaalisia voimavaroja ovat muun muassa sosiaalinen tuki, kuten ystävä- ja perhesuhteet sekä turvallinen elin- ja kouluympäristö. Yksilöllisiin voimavaroihin kuuluvat muun muassa usko itseensä ja omiin kykyihin sekä sosiaaliset taidot. (Liuska 1998, 54.)

Selviytymis- eli coping-keinot ovat elämän tärkeitä stressinhallinta tekijöitä. Niiden avulla joko ihminen onnistuu tai ei onnistu kohtaamaan häneen kohdistuneita haasteita ja uhkatiloja. Yleisiä ihmisen käyttämiä coping-keinoja ovat muun muassa huumori, itkeminen, huutaminen ja itsensä kontrollointi sekä ongelmista ääneen puhuminen. Tärkeitä selviytymiskeinoja stressinhallinnassa ovat riittävän hyvät tiedot

elimistön reaktioista siihen kohdistuvaan stressiin, rentoutumiseen pyrkivien menetelmien käyttö sekä selviytymiskeinojen ajottainen uudelleenarvioiminen koko elämän ajan. Näiden selviytymiskeinojen teho on usein hyvä, mutta vasta sitten kun ihminen itse on sisäistänyt nämä taidot. (Seaward & Vartiovaara 2008, 136, 138- 140.)

Nuorten kohdalla ei voida liiaksi korostaa myönteisten kokemusten tärkeyttä. Myönteisistä kokemuksista rakentuu luja itsetunto ja sitä myötä luottamus omaan osaamiseen ja voimavaroihin. Näiden avulla nuoren on mahdollista kohdata ja kestää suurempiakin takaiskuja. Opiskelukaverit, opettajat, perhe ja kaveripiiri ovat nuoren voimavaroja. Näistä nuoren on hyvä hakea tukea ja turvaa, erityisesti silloin, kun nuoren valtaa ajatukset omasta heikkoudesta, riittämättömyydestä tai huonommuudesta. (Lämsä 2009, 159.) Jokainen nuori tarvitsee aika-ajoin ulkopuolista tukea ja apua täydentääkseen omia voimavarojaan. Perheeltä, ystäviltä ja myös ammattiauttajilta saatava tuki tarjoaa voimaa elämälle sekä uusia mahdollisuuksia hallita stressiä. Arvokkaimman tuen nuori saa läheisten kuten perheen ja ystävien neuvoista, avusta sekä kannustuksesta. Läheisten ihmissuhteiden merkitys tulevaisuuden uskon vahvistumiselle ja selviytymiselle korostuu psyykkisiä vaikeuksia kohdatessa. Vanhempien tuki voi olla turvan antamista ja ohjaamista. Vanhemmat eivät kuitenkaan aina ole selvillä nuoren vaikeuksista ja sen vuoksi heidän auttamisen mahdollisuus on rajallinen. Sisarukset voivat olla nuorelle myös merkittävä voimavara. (Lämsä 2009, 116.)

Muuttamalla omaa käyttäytymistään pystytään vaikuttamaan positiivisella tavalla stressiin. Esimerkiksi elämäntapoja muuttamalla, kuten hidastamalla liiallista tempo, lisäämällä liikuntaa, vähentämällä alkoholin käyttöä sekä parantamalla ruokavaliota pystytään vaikuttamaan positiivisella tavalla stressiin. (Battison 2001, 24.)

Rentoutuminen ja uni ovat tärkeitä stressin hallintakeinoja. Rentoutuminen itsessään ei poista stressinaiheuttajia, vaan ehkäisee fyysisiä, psyykkisiä tai emotionaalisia oireita, joita stressi aiheuttaa. Rentoutuminen ehkäisee ja etenkin poistaa fyysisistä kireyttä. Irtaantuminen stressaavista olosuhteista lopettaa epäonnistumisen ja häpeän tunteen ruokkimisen, jotka ovat taas stressille suotuisia olosuhteita. Näiden sijasta rentoutuminen auttaa näkemään tilanteet uudella tavalla ja auttaa toimimaan tehokkaammin. Riippumatta siitä mitä elämässä tapahtuu, nukkuminen on hyvin tärkeää, sillä riittävä uni auttaa rentoutumaan ja ehkäisee stressiä. Unen aikana energiatasot

palautuvat ennalleen, jotta aivot voivat seuraavana päivänä säännellä mielialoja, oppimista ja muistia. Hyvin nukuttu yö antaa energiaa seuraavaa päivää varten ja auttaa kohtaamaan vaikeitakin asioita. Vaikka uniongelmia ei stressiin liittyisi, niin on tärkeää pitää huolta, että nukkumiselle jää tarpeeksi aikaa. Univaje aiheuttaa epäedullisia muutoksia elimistömme toiminnassa. (Sherman 2000, 242,246; Rose & Perski 2008, 126- 127, 141; Niemi 2004.) Kiurun, Kosken ja Siltakosken (2003, 61) tutkimuksen tulosten mukaan lahtelaisen lukion 1-2 vuosikurssin tytöt (n=41) koki hallitsevansa stressiä nukkumalla (41%).

Nuoren voimavarojen lähteinä pidetään muun muassa liikuntaa ja yleensäkin vapaa-aikaa. Työn vastakohtana pidetäänkin usein vapaa-aikaa, jolloin ihminen kerää voimia jaksakseen vastata työn tai opiskelun tuomiin haasteisiin. Vapaa-aika koetaan voimavarana sillä silloin ihminen voi tehdä niitä asioita, jotka hän kokee kiinnostaviksi ja joiden avulla voi irrottautua työstä tai opiskelusta. Vapaa-aika ei ainoastaan tarjoa voimavaroja, vaan niitä saadaan myös opiskelusta ja työnteosta. Musiikin kuuntelu, television katselu, lukeminen ja liikunta ovat rentoutumiskeinoja, joiden avulla stressi vähenee sekä stressinsietokyky kasvaa. (Liuska 1998, 62- 63.) Kiurun, Koskivirran ja Siltakosken (2003, 61) tutkimuksen tulosten mukaan lahtelaisen lukion 1-2 vuosikurssin tytöt (N=41) viettävät vapaa-aikaa monipuolisesti. Ajan vietto ystävien kanssa (56%) koettiin merkittävänä stressin hallintakeinona. Opiskelijat kertoivat kokevansa musiikin kuuntelemisen (51%) sekä tv:n katselun (46%) että kirjoittamisen ja lukemisen (22%) mielekkäänä vapaa-ajan viettönä. Liikunta on yksi tehokkaimmista stressin poistajista, se vahvistaa perusvoimavaroja lisäämällä kuntoa ja terveyttä. Liikunta parantaa keskittymis- ja paineensietokykyä jolloin stressi vähenee. Säännöllinen liikunta kohottaa mielialaa, lisää vastustuskykyä, alentaa verenpainetta eli vaikuttaa elimistöön aivan päinvastoin kuin stressi. (Sherman 2000,110.)

Nuoren tulisi pohtia omaa selviytymistään sekä löytää yksilöllisten selviytymiskeinojen merkitys. Selviytymiskeinojen avulla nuoret purkavat pahaa oloa, kuten levottomutta ja etsivät rentoutunutta oloa. Nuori saattaa omaksua vahingoittavia keinoja selviytyä stressistä, kuten erilaisten päihteiden- ja alkoholinkäytön, joilla tukehduttaa vaikeaksi koetut tunteet. Alkoholilla käyttävälle nuorelle alkoholista syntyy jonkinlainen selviytymiskeino, jonka avulla nuori pyrkii unohtamaan ja työntämään taka-

alalle ikävät asiat. Sama peruste koskee myös tupakkaa sekä muita päihteitä, kuten huumeita ja lääkkeitä.

Nuorten päihteiden käyttöön vaikuttavat muun muassa sosiaalinen paine, kapinointi vanhempien arvomaailmaa vastaan ja halu paeta todellisuutta tai kipeitä tunteita. Syyt päihteiden käyttöön ovat usein moninaisia sekä osittain tai usein tiedostamattomia. Päihteiden käyttö saattaa olla osa nuoruusiän kriisiä, keinona itsenäistyä sekä irtautua vanhemmista ja toisaalta samalla omien rajojen etsintää. Nuori saattaa myös vetäytyä sosiaalisesta kanssakäymisestä eli eristäytyä. Eristäytyminen koetaan myös tälläiseksi vahingoittavaksi keinoksi selvitä stressistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 19; Havia, Mattila, Sinnemäki & Syysmeri 1995, 31,152.) Suorannan ja Tampion (2007, 50- 51) tutkimuksessa selvitettiin Satakunnan nuorisopsykiatrian poliklinikoiden nuorten (N=106) mielenterveyskuntoutujien päihteidenkäyttöä ja päihdeasenteita. Vastaajien ikäjakauma sijoittui 13 ja 22 ikävuoden väliin. Tutkimuksen tulosten mukaan kyselyyn osallistuneista nuorista 27% käytti alkoholia 2-3 kertaa kuukaudessa sekä 22% kertoi käyttävänsä alkoholia harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Valtaosa (75%) kyselyyn osallistuneista nuorista ei ollut koskaan kokeillut huumeita. Vastanneista 7% raportoi kokeilleensa huumeita kerran, kun taas 13% kertoi kokeilleensa huumeita yli viisi kertaa. Tutkimuksen tuloksista raportoitii nuorten kokevan päihteidenkäytön syyksi pahan olon poistamisen, ongelmista pakenemisen sekä koti- ja kouluongelmat.

Riittävä aineellinen hyvinvointi, turvallinen ympäristö sekä sosiaalinen verkosto eli läheiset ja turvalliset ihmissuhteet, kaverit sekä ammattiapu ovat nuoren ulkoisia suojaavia tekijöitä. Myös harrastukset sekä koulutusmahdollisuus koetaan ulkopuolelta tulevina voimavaroina. Nuoren omat eli sisältäpäin tulevat voimavarat ovat nuoren omat ongelmanratkaisukeinot, tiedon, tuen ja vaihtoehtoisen toimintamuotojen etsiminen. Tärkeä selvitysmiskeino on vastoinkäymisten hyväksyminen ja sen merkityksen arviointi sekä tunteiden säätelykeinot. Tunteiden säätelykeinoja ovat tunteiden aktiivinen käsittely, huumori, itku, rentoutuminen, lepo sekä tunteiden jakaminen. Nuoren selviytymiskyky on hyvin henkilökohtainen, kuten myös stressin kokeminen. Selvitysmiskykyä edellyttäviä tekijöitä ovat vuorovaikutuksen sujuvuus, myönteinen sosiaalinen toimintatapa, joustavuus ja lannistumattomuus stressitilanteissa sekä reflektointikyky eli kyky havainnoida ja ymmärtää omaa ja toisten toimintaa, ajatuksia

ja tunteita. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 20.) Nuoren stressistä selviytymisen mahdollisuudet ovat yhteydessä voimavara- ja ratkaisukeskeisyyteen. Kokemukset ja haasteet selviytymistaidoistaan edesauttaa nuorta ratkaisemaan erilaisia arkielämän haasteita ja ongelmia. Olipa sitten kyseessä tenttitilanne tai muu haastava tehtävä. Tilanteesta selviytymiseen nuori turvautuu omiin voimavaroihin tai lähiyhteisöltä ja yhteiskunnan palvelujärjestelmältä saamaa tukeen. (Lämsä 2009, 160.)

Nuoruus on kehityksen ja kasvun aikaa, jolloin nuoren tukijoukkoina ovat yleensä ystävät, oma perhe ja koulu. Näiltä nuori hakee apua ja tukea vaikeissa tilanteissa. Nuori saattaa tarvita myös aika ajoin ulkopuolisen apua ja tukea, jotta hänen omat voimavaransa täydentyisivät. (Lämsä 2009, 145.) Kiurun, Koskivirran ja Siltakosken (2003, 62) tutkimuksen tulosten mukaan lahtelaisen lukion 1-2 vuosikurssin tytöt (N=41) hakevat apua ongelmiinsa puhumalla niistä ystävilleen (81%) sekä vanhemmilleen (56%). Opiskelijat raportoivat harvemmin hakevansa ongelmiinsa apua koulukuraattorilta (0%), opettajalta (2%) tai psykologilta (2%).

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSONGELMAT

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoiden kokemuksia stressistä sekä stressinhallintakeinoista. Tavoitteena on se, että tutkimuksen tarjoaman lukioikäisten stressiä ja stressin hallintakeinoja käsittelevän tiedon avulla pystyttäisiin tunnistamaan nuorten oireilu ajoissa ja siten tarjoamaan apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

1. Minkälaisia oireita lukiolaisilla on ilmennyt kuluneen puolenvuoden aikana?
2. Mikä aiheuttaa stressiä lukioikäisille?
3. Mitä stressinhallintakeinoja lukiolaiset käyttävät?
4. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on stressiin liittyvästä avunsaannista?

4 TUTKIMUKSEN EMPIIRINEN TOTEUTTAMINEN

Tutkimus on luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus ja tutkimustyyppinä käytetään Survey- tutkimusta. Kvantitatiivisessa eli määrällisessä tutkimuksessa pääpiirteinä ovat johtopäätökset aikaisemmista tutkimuksista, käsitteiden määrittely, aineiston keruun suunnitelmat, tutkittavien valinta sekä aineiston tilastollinen analysointi. Tutkimusmenetelmän tavoitteena on saada vastaus kysymyksiin, jotka pohjautuvat tutkimusongelmiin. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007,136.) Kvantitatiivisessa tutkimusmenetelmässä käytetään usein perinteistä Survey- tutkimusta. Määrällinen tutkimus edellyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta. Survey-tutkimus on tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoa sillon, kun tutkittavia on paljon. Kyselytutkimuksen etuna pidetään mahdollisuutta laajaan tutkimusaineiston keruuseen. Tämä mahdollistaa monen henkilön osallistumisen tutkimukseen ja samalla kertaa voidaan kysyä monia asioita. (Hirsjärvi, ym. 2007, 130, 190). Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeella.

4.1 Kyselylomakkeen laadinta

Ennen kyselylomakkeen laadintaa täytyy etukäteen tutustua kirjallisuuteen, pohtia tutkimusongelmia, määritellä käsitteitä sekä tutustua tutkimusasetelman valintaan (Heikkilä 2001, 47). Aineiston keräämiseen käytettiin kyselylomaketta (Liite 4), joka on laadittu tätä tutkimusta varten. Kyselylomakkeen pohjana käytettiin jo aikaisemmin tehtyä kyselylomaketta. Lomakkeen olivat laatineet Lahden Diakoniamattikorkeankoulun kolme opiskelijaa. Heidän opinnäytetyönsä aiheena oli lukioikäisten tyttöjen stressi. (Kiuru, Koskivirta & Sillankoski 2003). Tekijöiltä pyydettiin ja saatiin lupa käyttää ja muokata heidän laatimaansa kyselylomaketta. Kyselylomake koostui viidestä eri osiosta. Kyselylomakkeen alussa kartoitettiin vastaajan sukupuoli (kysymys 1). Ensimmäisessä osiossa selvitettiin vastannaneiden opiskelijoiden kokemia oireita viimeisen puolen vuoden aikana. Kysytyt oireet oli jaoteltu fyysisiin, psyykkisiin sekä sosiaalisiin oireisiin (kysymykset 2-12). Toisessa osiossa selvitettiin asioita, jotka mahdollisesti olivat aiheuttaneet opiskelijalle stressiä (kysymykset 13-27). Kolmannessa osiossa selvitettiin opiskelijoiden kohtaamia tapahtumia ja niitä

stressin aiheuttajina viimeisen 12 kuukauden aikana (kysymykset 28- 41). Neljännessä osiossa kartoitettiin opiskelijoiden käyttämiä erilaisia stressinhallintakeinoja (kysymykset 42- 56) ja viimeissä eli viidennessä osiossa selvitettiin opiskelijoiden kokemuksia stressiin liittyvästä avun hakemisesta ja avun saannista (kysymys 57-58).

Kyselylomakkeessa käytettiin pääasiassa strukturoituja eli monivalintakysymyksiä. Strukturoidut kysymykset sopivat käytettäväksi, kun vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja niitä on rajoitetusti. Näiden monivalintakysymysten etuina ovat nopea vastaaminen ja tulosten helppo tilastollinen käsittely. (Heikkilä 2001, 50.) Strukturoiduissa kysymyksissä oli valmiiksi numeroidut vastausvaihtoehdot, joista vastaaja valitsi sopivimman. Kyselylomakkeessa käytettiin myös avointa kysymystä, joka oli jatkokysymys sitä edeltäneeseen kysymykseen stressiä aiheuttaneista tapahtumista. (kysymys 41). Avoimen kysymyksen tarkoituksena oli selvittää vastaajien kokemien tapahtumien vaikutusta stressinaiheuttajana. Avoimet kysymykset ovat sopivia käytettäväksi, kun vaihtoehtoja ei tunneta tarkkaan etukäteen sekä avointen kysymysten vastaukset voivat tuoda uusia näkökantoja tutkimukseen. (Heikkilä 2001, 49.) Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä käytettiin sekamuotoista kysymystä eli samassa kysymyksessä käytettiin monivalintakysymystä sekä avointa kysymystä (kysymys 58). Sekamuotoisessa kysymyksessä osa vastausvaihtoehdoista on annettu valmiiksi ja lisäksi yleensä yksi kysymys on avoin. Avoin vaihtoehto ”muu, mikä?” on hyvä lisätä silloin, kun on epävarmaa onko kaikki mahdolliset vaihtoehdot keksitty kysymyksiä laadittaessa. (Heikkilä 2001, 52.)

Ennen varsinaista aineistonkeruuta kyselylomake tulee esiteltä, jotta kyselylomakkeen validiteetti eli pätevyys olisi mahdollisimman hyvä. Tärkeää on, että kyselylomake mittaa juuri sitä mistä halutaan tietoa ja, että kysymykset sekä vastausohjeet ovat selkeitä ja ymmärrettäviä. (Mäkinen 2006, 87.) Kyselylomake lähetettiin neljälle sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulun opiskelijalle luettavaksi sekä arvioitavaksi. Esitelluksen jälkeen kaksi ensimmäistä aiheosiota vaihtovat paikkaa, jotta kyselylomake etenisi loogisesti. Kyselylomakkeen muutama kysymys muotoiltiin selkeämmäksi sekä etenkin sellaiseksi, että ne mittasivat juuri sitä mitä haluttiin tutkittavan.

4.2 Tutkimusaineiston keruu

Tutkimukseen osallistuivat Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat (N=175). Tutkimukselle on haettava tutkimuslupa ennen aineistonkeruun aloittamista. Tutkimuslupaa haettaessa tarvitaan valmis tutkimussuunnitelma. Hyvän tutkimussuunnitelman pohjalta on hyvä toteuttaa suunniteltu tutkimus ja raportoida siitä. (Kylmä & Juvakka 2007, 71.) Ennen tämän tutkimuksen aineiston keruuta Ulvilan lukion rehtorilta anottiin tutkimuslupa (Liite 1). Tutkimuslupa saatiin kirjallisesti (Liite 2). Vastausprosentti oli 84 (n=127).

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin toimittamalla kyselylomakkeet keväällä 2010 Ulvilan lukiolle. Tutkimuslomakkeeseen sisältyi kaksi osaa, saatekirje (Liite 3) sekä varsinainen kyselylomake (Liite 4). Saatekirjeen tehtävänä on selvittää tutkimuksen taustaa, tarkoitusta ja vastaamista sekä motivoida vastaajaa täyttämään lomake. Saatekirjeessä tulee näkyä tutkimuksen tekijä, tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä kommentti tietojen ehdottomasta luottamuksellisuudesta. (Heikkilä 2001, 61- 62.) Saatekirjeen tarkoitus oli innostaa Ulvilan lukion opiskelijoita vastaamaan kysymyksiin rehellisesti sekä avoimesti. Kyselyyn osallistuneet opiskelijat pysyivät nimettöminä, eikä heitä voitu tunnistaa tutkimuksen eri vaiheissa. Kyselyyn osallistuminen oli vapaaehtoista.

Tämän aineistonkeruun lisäksi samaan aikaan Ulvilan lukiossa kerättiin tutkimusaineistoja myös muihin opinnäytetöihin. Opinnäytetyöskentelijän kansainvälisen vaihdon vuoksi kyselylomakkeet toimitettiin Ulvilan lukiolle muiden opinnäytetöitä tekevien opiskelijoiden mukana. Ryhmänohjaajat jakoivat kyselylomakkeet opiskelijoille ja vastaamisen jälkeen lomakkeet laitettiin takaisin mukana olleeseen palautuslaatikkoon. Samaan aikaan opinnäytetyötään Ulvilan lukioille tekevä opiskelija haki toukokuussa palautuslaatikon. Opinnäytetyöntekijä sai tutkimusaineiston kesäkuussa analysoitavaksi.

4.3 Tutkimusaineiston käsittely ja analysointi

Tutkimusaineiston käsittely voidaan jakaa karkeasti kahteen eri vaiheeseen, tietojen tarkistukseen sekä aineiston järjestämiseen. Tutkimusaineiston käsittely alkaa tietojen tarkistuksella, johon kuuluu kyselylomakkeiden vastauksien laadun ja virheellisyyksien arviointi sekä puuttellisten lomakkeiden poisto. Kyselylomakkeet numeroidaan, jotta tutkija voi tarvittaessa tarkistaa sekä käyttää lomakkeesta tallentamiaan tietoja. (Hirsjärvi ym. 2004, 209- 210.) Kyselylomakkeiden vastaukset tarkastettiin ja numeroitiin. Lomakkeita ei hylätty. Kolmessa kyselylomakkeessa oli jätetty vastamatta yhteen osioon, muuten vastaajat olivat täyttäneet lomakkeen huolellisesti. Kyselyn vastausprosentti oli 84 (n=127).

Toisena vaiheena on aineiston järjestäminen tiedon tallennusta ja analyysija varten. Tiedot kirjataan ja tallennetaan taulukoiksi tietokoneelle ja luodaan havaintomatriisi. Havaintomatriisissa kysymykset merkitään pystysarakkeisiin ja vastaajat vaakariveille. Yhdellä rivillä on kunkin vastaajan tiedot ja yhdessä sarakkeessa kaikilta vastaajilta samaa asiaa koskeva tieto eli yhden kysymyksen vastaus. Muuttujien eli kysymysten jakauma kuvaillaan prosentteina ja frekvensseinä. (Hirsjärvi ym. 2004, 210; Heikkilä 2001, 123.) Tämän tutkimuksen strukturoitujen kysymysten aineisto analysoitiin tilastollisesti Excel- ohjelman avulla. Muuttujien eli kysymysten tuloksista laskettiin prosentteja ja ne kuvailtiin pääsääntöisesti taulukkoina ja kuviona. Frekvenssit merkittiin kyselylomakkeeseen (Liite 4). Tekstissä tulokset ilmoitetaan pronsttilukuina.

Avoimet kysymykset voidaan analysoida käyttämällä sisällön analyysia. Sisällön analyysillä tarkoitetaan aineiston analyysimenetelmää, jonka avulla voidaan kuvata kohteena olevaa tekstiä. Sisällönanalyysissa on keskeistä tunnistaa sisällöllisiä väittämiä, jotka ilmaisevat jotain tutkittavasta ilmiöstä. Analyysissa ei siis tarvitse analysoida kaikkea tietoa, vaan haetaan vastausta tutkimustehtäviin ja tutkimuksen tarkoitukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 112- 113.) Avointen kysymysten tulokset kerättiin yhteen ja ne lajiteltiin samojen aihepiirien luokkiin. Tuloksista tehtiin yhteenvetoja, joita käytettiin suorina lainauksina tekstissä.

5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Kyselylomakkeen avulla pyrittiin selvittämään opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressiä aiheuttavista tekijöistä, stressin hallintakeinoistaan ja tahoista, joilta nuoret hakevat apua stressinhallintaan. Kyselylomake koostui viidestä eri osiosta, joita olivat stressin oireet, stressiä aiheuttavat tekijät ja tapahtumat, stressin hallintakeinot sekä avun hakeminen stressinhallintaan.

Tutkimuksen kohdejoukko muodostui Ulvilan Lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoista (N=175). Lopullinen tutkimusjoukko koostui 127 opiskelijasta, jolloin vastausprosentti oli 84%. Vastaajista tyttöjä oli 65% ja poikia 35%.

5.1 Kokemukset stressin oireista

Ensimmäisessä osiossa kysyttiin oireista, joita opiskelija oli mahdollisesti kokenut kuluneen puolen vuoden aikana ja kuinka usein näitä oireita oli esiintynyt. Yleisin stressin oire oli väsymys, jota opiskelijat kokivat päivittäin (16%). Vastanneista 10% kärsi myös päivittäisistä niska- ja hartiakivuista. Opiskelijat kertoivat kokevansa ärtyneisyyttä (34%) ja hermostuneisuutta (28%), joita esiintyi yleisimmin viikottain. Opiskelijat kärsivät myös vatsakivuista, joita he raportoivat esiintyvän kuukausittain (45%). Opiskelijoilla esiintyi harvoin ahdistuneisuutta (44%) ja univaikeuksia (42%). Vähiten opiskelijat kärsivät eristäytymisestä tai yksinäisyydestä. Opiskelijoista 44% ei kärsinyt eristäytymisestä tai yksinäisyydestä koskaan. (Taulukko 1).

TAULUKKO 1. Vastaajien viimeisen puolen vuoden aikana kokemat oireet.

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikoittain %	Päivittäin %
Niska- ja hartiakivut (n=125)	2 %	32 %	23 %	32 %	10 %
Vatsakivut (n=124)	8 %	34 %	45 %	11 %	2 %
Jännittyneisyys (n=125)	6 %	41 %	26 %	22 %	5 %
Ärtynyys (n= 125)	2 %	22 %	36 %	34 %	6 %
Hermostuneisuus (n=123)	7 %	32 %	28 %	28 %	6 %
Univaikeudet (n=124)	14 %	42 %	19 %	23 %	3 %
Päänsärky (n=123)	5 %	33 %	31 %	28 %	4 %
Väsytys (n= 125)	1 %	16 %	24 %	43 %	16 %
Ahdistuneisuus (n= 124)	20 %	44 %	21 %	10 %	4 %
Keskittymisvaikeudet (n=125)	15 %	39 %	29 %	11 %	6 %
Eristäytyminen/yksinäisyys (n=125)	44 %	41 %	10 %	5 %	0 %

5.2 Kokemukset stressin aiheuttajista

Toisessa osiossa tarkasteltiin, olivatko koulutyöhön liittyvät tekijät aiheuttaneet opiskelijoille stressiä, ja jos olivat, kuinka usein. Koulutehtävien määrä (12%) koettiin stressaaviksi päivittäin. Opiskelijat kokivat viikottain koulutehtävien määrän (38%) lisäksi koulutehtävien vaativuuden (31%) aiheuttavan stressiä. Koulun aikataulujen (37%) koettiin aiheuttavan stressiä kuukausittain. Vähiten stressaavaksi opiskelijat kokivat mahdolliset kouluvaikeudet (13%). (Taulukko 2.)

TAULUKKO 2. Koulutyöstä aiheutuva stressi (N=127)

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikoittain %	Päivittäin %
Koulutehtävien määrä	6 %	14 %	30 %	38 %	12 %
Koulutehtävien vaatavuus	5 %	17 %	31 %	31 %	6 %
Koulun aikataulut	5 %	28 %	37 %	24 %	6 %
Vaikeudet koulussa	13 %	39 %	24 %	20 %	4 %

Lisäksi toisessa osiossa tarkasteltiin aiheuttivatko kotiolo ja sosiaaliset suhteet stressiä. Vastanneista 5% koki kotiolojen aiheuttavan stressiä päivittäin, kun taas vastanneista 39% ei kokenut kotioloja stressaavaksi ollenkaan. Välien kiristyminen vanhempien kanssa ei tulosten mukaan aiheuttanut vastaajille stressiä. (Taulukko 3.)

TAULUKKO 3. Kotioloista aiheutuva stressi.

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikottain %	Päivittäin %
Kotiolo(n=127)	39 %	37 %	13 %	7 %	5 %
Vanhempien avioero (n=126)	82 %	14 %	2 %	2 %	0 %
Uusi äiti-tai isäpuoli (n=127)	83 %	10 %	2 %	3 %	1 %
Välien kiristyminen äidin kanssa (n=126)	63 %	21 %	13 %	3 %	1 %
Välien kiristyminen isän kanssa (n=127)	65 %	21 %	6 %	7 %	1 %
Kotoa pois muuttaminen (n=127)	80 %	13 %	5 %	2 %	1 %

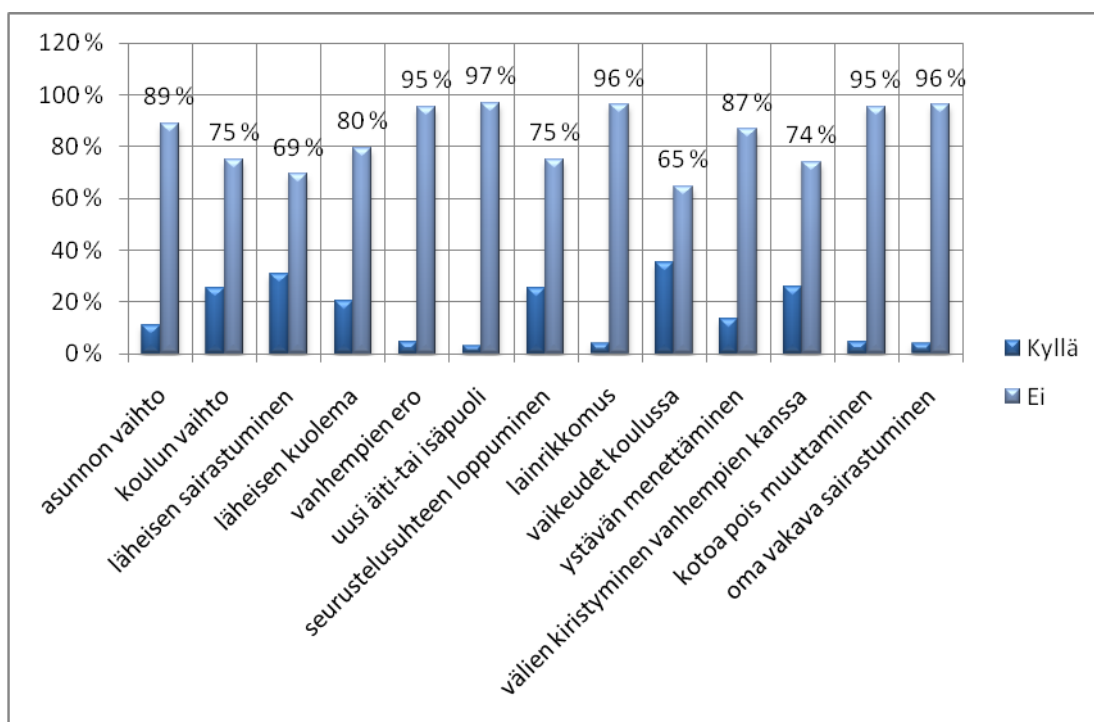
Opiskelijoilta kysyttiin aiheuttivatko huoli omasta terveydestä, sosiaaliset suhteet ja päihteiden käyttö stressiä. Huoli omasta terveydestä aiheutti viidennekselle vastanneista stressiä kuukausittain. Suurin osa vastaajista ei kokenut seurustelusuhteen (44%) aiheuttavan stressiä. Kuitenkin 15% vastanneista koki seurustelusuhteen aiheuttavan stressiä kuukausittain. Vastanneista 87% ei kokenut mahdollista väkivaltaa tai päihteidenkäyttöä (79%) stressaaviksi. (Taulukko 4.)

TAULUKKO 4. Oma terveys, päihteet ja sosiaaliset suhteet stressin aiheuttajina (N=127).

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikottain %	Päivittäin %
Huoli terveydestä	39 %	35 %	20 %	4 %	3 %
Ystävyysuhde	33 %	39 %	17 %	9 %	2 %
Seurustelusuhde	44 %	29 %	15 %	8%	4 %
Väkivallan kokeminen	87 %	9 %	3 %	0 %	0 %
Päihteiden käyttö	79 %	10 %	9 %	1 %	2 %

5.3 Stressiä aiheuttavat tapahtumat

Kyselylomakkeen kolmannessa osiossa selvitettiin tapahtumia, joita nuori on kokenut kuluneen vuoden aikana. Vastanneista reilu kolmannes (35%) oli kokenut viimeisten 12 kuukauden aikana vaikeuksia koulussa sekä läheisen sairastumisen (31%). Vastanneista muutama oli kokenut lainrikkomuksen (4%) tai oman vakavan sairastumisen (4%) viimeisen 12 kuukauden aikana. (Kuvio 5.)



KUVIO 5. Viimeisen 12 kuukauden aikana koetut tapahtumat (N=127).

Opiskelijoilta kysyttiin samaan aihepiiriin kuuluva avoin kysymys, jonka tarkoituksena oli selvittää, mitkä edellä mainituista tapahtumista oli koettu stressaaviksi. Kysymykseen vastasi 122 opiskeiljaa. Yleisin vastaus oli, ettei mikään edellä mainituista tapahtumista ole aiheuttanut stressiä viimeisten 12 kuukauden aikana (n=73).

Tulosten mukaan eniten stressiä aiheuttivat kouluvaikeudet (n=17).

”En sovi lukioon, arvosanat ovat sen mukaisia.” (98)

”Koulu välillä, kun yhtäkkiä tajuaa kuinka paljon täytyy vielä tehdä.” (12)

Seurustelusuhteen vaikeudet (n=8), seurustelusuhteen päättyminen (n=7) sekä myös läheisen sairastuminen ja kuolema (n=6) koettiin aiheuttaneen stressiä.

”Läheisen sairastuminen ja kuolema.” (120)

”Sekava seurustelusuhde ja sen päättyminen.” (36)

Myös oma sairastuminen koettiin stressaavaksi (n=5) samoin kuin välien kiristymisen vanhempien kanssa (n=6).

”Oma sairastuminen epilepsiaan, vaikkakin sairastumisesta jo 3.v.” (113)

”Oma terveys & huonontunut koulumenestys.” (83)

”Kotona stressaava tunnelma, ”riidat” vanhempien kanssa.” (106)

”Isän kanssa välien kiristyminen.” (72)

5.4 Stressin hallintakeinot

Neljännessä osiossa selvitettiin opiskelijoiden stressihallintakeinoja. Vapaa-aikana tapahtuvat toiminnot koettiin yleisimmiksi stressinhallinta keinoksi. Yli puolet vastasi hallitsevansa stressiä kuuntelemalla musiikkia (51%) ja viettämällä aikaa internetissä päivittäin (29%). Lähes puolet vastaajista (42%) koki rentoutuvansa nukkumalla

(42%) sekä harrastamalla liikuntaa (40%) viikottain. Vähiten opiskelijat kokivat entistä ahkeramman opiskelun (27%) auttavan stressinhallintaan. (Taulukko 6.)

TAULUKKO 6. Vapaa-aika stressinhallintakeinona.

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikottain %	Päivittäin %
Harrastukset (n=126)	8 %	18 %	21 %	40 %	13 %
Nukkuminen (n=125)	1 %	13 %	18 %	42 %	26 %
TV:n katsominen (n=126)	3 %	21 %	25 %	33 %	17 %
Ajan viettäminen internetissä (n=125)	2 %	15 %	24 %	30 %	29 %
Lukeminen/kirjoittaminen (n=126)	16 %	26 %	23 %	26 %	9 %
Musiikin kuunteleminen (n= 126)	2 %	7 %	10 %	31 %	51 %
Entistä ahkerampi opiskelu (n=126)	27 %	46 %	21 %	5 %	2 %

Sosiaaliset suhteet koettiin merkittävänä stressinhallintakeinona. Opiskelijat raportoivat viikottaisen ajanvieron ystävien kanssa (52%) ja ystävien kanssa puhumisen (44%) auttavan stressiin. Vanhempien kanssa keskustelua (32%) ei koettu tulosten mukaan stressin hallintakeinona. (Taulukko 7.)

TAULUKKO 7. Sosiaaliset suhteet stressin hallintakeinoina (n=126).

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikottain %	Päivittäin %
Puhuminen ystävien kanssa	5 %	14 %	10 %	44 %	27 %
Puhuminen vanhempien kanssa	15 %	32 %	14 %	28 %	11 %
Ajanvietto ystävien kanssa	4 %	6 %	13 %	52 %	24 %

Myös opiskelijoiden haitallisia elintapoja ja niiden vaikutusta stressin hallintakeinoina tarkasteltiin. Opiskelijoista 31% vastasi hallitsevansa stressiä herkutteleamalla ja käyttämällä alkoholia (22%) kuukausittain. Tupakointi (75%) tai huumausaineiden

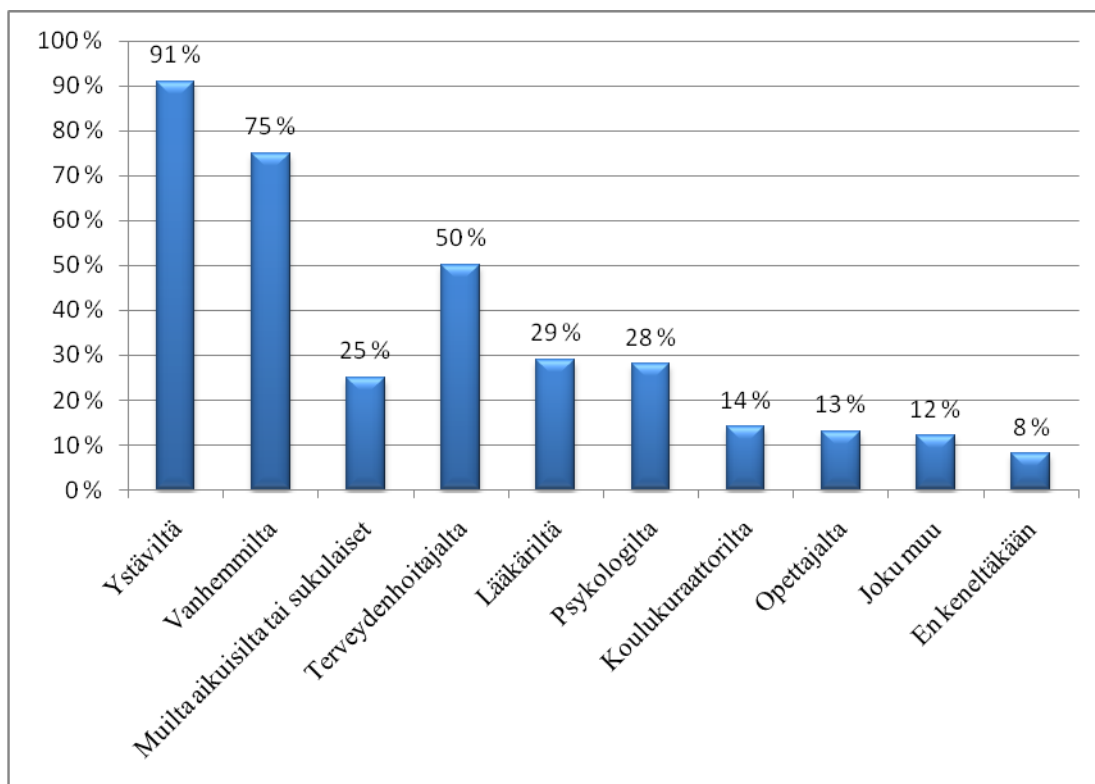
käyttö (93%) eivät olleet kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden tapoja hallita stressiä. (Taulukko 8.)

TAULUKKO 8. Haitalliset elintavat stressin hallintakeinoina (n=126).

	Ei koskaan %	Harvemmin %	Kuukausittain %	Viikottain %	Päivittäin %
Alkoholin käyttö	38 %	27 %	22 %	11 %	2 %
Tupakoiminen	75 %	10 %	3 %	5 %	7 %
Huumeaineiden käyttö	93 %	4 %	2 %	1 %	0 %
Ylensyöminen	67 %	15 %	10 %	6 %	2 %
Herkutteleminen	21 %	26 %	31 %	19 %	3 %

5.5 Avun hakeminen stressiin

Viidennessä osiossa opiskelijoilta kysyttiin, olivatko he koskaan hakeneet ammattilaisen tarjoamaa keskusteluapua. Kyselyyn osallistuneista nuorista 88% ei ole koskaan hakenut apua ammattilaisilta stressin hallintaan. Kyselylomakkeessa kartoitettiin tahoja, joilta nuoret hakisivat tarvittaessa apua ongelmiinsa. Annetuista vaihtoehdoista opiskelijat saivat valita niin monta vaihtoehtoa kuin oli tarpeen. Opiskelijoista suurin osa vastasi hakevansa apua ystäviltään (91%) ja vanhemmiltaan (75%). Puolet kyselyyn osallistuneista opiskelijoista raportoi voivansa hakea apua terveydenhoitajalta (50%). Näiden vaihtoehtojen lisäksi opiskelijoista 12% kertoi voivansa hakea apua joltakin muulta. Tähän vaihtoehtoon oli lisätty avoin kysymys, johon vastaajat saivat kirjoittaa henkilön tai ammattilaisen, jolta hakisi tarvittaessa apua. Avoimen kysymyksen tulosten mukaan nuoret hakivat tarvittaessa apua myös sisaruksilta (n=5), seurustelukumppanilta (n=5) ja parhaalta ystävältä (n=6). (Kaavio 9.)



KAAVIO 9. Opiskelijoiden kokemat mahdollisuudet hakea apua stressin hallintaan (N=127).

6 POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoiden kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista sekä tahoista, joilta nuoret hakevat apua stressin hallintaan. Tavoitteena oli, että tutkimuksen tarjoaman lukioikäisten stressiä ja stressin hallintakeinoja käsittelevän tiedon avulla pystyttäisiin tunnistamaan nuorten oireilu ajoissa ja siten tarjoamaan apua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

6.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisessä tutkimusongelmassa oli tarkoituksena selvittää millaisia kokemuksia lukiolaisilla on stressin ilmenemisestä, lähinnä oireita, joista opiskelijat olivat kärsi-

neet viimeisen 12 kuukauden aikana. Opiskelijat tunnustivat aika hyvin itsessään stressin oireita. Stressi ilmeni vastanneilla fyysisesti sekä psyykkisesti. Yleisimmiksi oireiksi raportoitiin niska- tai hartiakivut, päänsärky, väsymys, ärtyneisyys, sekä hermostuneisuus. Tarkastellessa tätä kysymystä nuorten oireista, huomattiin sen tuottavan hieman vaikeuksia tulkita sitä oikein. Kysymyksessä kysyttiin viimeisen puolen vuoden aikana esiintyneistä oireista sekä kuinka usein näitä oireita oli esiintynyt, mutta stressi ei tullut suoranaisesti esille kysymyksessä. Tämä saattaa heikentää kysymyksen tulosten luotettavuutta. Annetut vaihtoehdot oli kuitenkin koottu teorian pohjalta yleisimmin esiintyvistä stressin oireista.

Toisessa tutkimusongelmassa selvitettiin nuorille stressiä aiheuttavia tekijöitä. Tutkimuksen tulokset osoittivat koulun vaatimusten liittyen koulutehtävien määrään sekä niiden vaativuuteen olevan merkittävä stressin aiheuttaja lukioikäisille nuorille. Koulun asettamat aikataulut koettiin myös stressaaviksi. Nuoret kokivat koulun vaatimusten aiheuttavan stressiä päivittäin. Siirtyminen yläasteelta lukioon on yksi suuri askel elämässä. Koulutehtävien määrä sekä vaativuus lisääntyy, joten töitä on tehtävä entistä enemmän. Terveys ja hyvinvointilaitoksen tekemässä kouluterveyskyselyssä (2009, 15) Länsi- Suomen läänin peruskoulujen 8-9 luokan oppilaat (N=37592) koki koulutyöhön liittyvän työmäärän liian suurena (38%) sekä vaikeuksia opiskelussa esiintyi 34% vastanneista oppilaista. Vastaavasti saman tutkimukseen osallistuneista lukion 1-2 vuosikurssin opiskelijoista lähes puolet (46%) koki koulutyöhön liittyvän työmäärän liian suurena ja 36% opiskelijoista esiintyi vaikeuksia opiskelussa.

Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijat kokivat kotioloista aiheutuvan stressin huomattavasti vähäisemmäksi, kuin koulunkäyntiin liittyvän stressin. Tuloksista selvisi, että reilu puolet opiskelijoista ei kokenut välien kiristymisen vanhempien kanssa aiheuttavan stressiä koskaan. Sosiaalisten suhteiden, väkivallan kokemisen tai päihteiden käytön ei myöskään koettu aiheuttavan stressiä. Terveys- ja hyvinvointilaitoksen tekemän (2009) kouluterveyskyselyn tulokset tukevat opinnäytetyön tuloksia. Terveys ja hyvinvointilaitoksen tekemässä kouluterveyskyselyssä (2009, 17) Länsi- Suomen läänin lukioiden 1-2 vuosikurssilaisten (N=17141) tuloksista ilmeni keskusteluvaikeuksien vanhempien kanssa vähentyneen vuoden 2003 jälkeen hitaasti. Opiskelijoista 18% kertoi perherakenteensa olevan muu kuin ydinperhe.

Opiskelijoilta kysyttiin tapahtumista, joita he mahdollisesti olivat vuoden aikana kokeneet. Suurin osa vastanneista ei ollut kokenut melkeimpä mitään annetuista vaihtoehtoista. Tuloksia analysoitaessa opinnäytetyöntekijä pohti, oliko kysymys liikaa rajattu asettamalla viime vuosi aikarajaksi. Toisaalta ilman aikarajausta vastaukset eivät olisi olleet samanvertaisia, eikä kysymys olisi vastannut tutkimusongelmaan lukioikäisten stressistä. Samaan aiheeseen kuului lisäksi avoinkysymys. Avoimella kysymyksellä toivottiin saavan selville mitkä edelläannetuista tapahtumista olivat aiheuttaneet stressiä. Avoimen kysymyksen riski on siinä, ettei siihen vastata. Opinnäytetyön kyselylomakkeen avoimeen kysymykseen vastaaminen ei ollut kovin aktiivista. Suurin osa opiskelijoista ei vastannut itse kysymykseen lainkaan tai vastasi ettei mikään edellä mainituista tapahtumista olleet koettu stressaaviksi. Vain pieni osa tutkittavista (n=49) olivat vastanneet, joidenkin tapahtumien aiheuttaneen stressiä. Näistä vastauksista yleisimmät olivat kouluvaikeudet, seurustelusuhteen vaikeudet tai suhteen päättyminen, läheisen sairastuminen tai kuolema. Muutama opiskelija vastasi kiristyneiden välien vanhempien kanssa aiheuttavan stressiä.

Elämänkaaren aikana ihminen kohtaa erilaisia kriisejä ja ihmisen tulee ratkoa näitä pystyäkseen etenemään elämässään. Nuoruuteen kuuluu fyysinen kasvaminen aikuiseksi, seksuaalinen herääminen, persoonallisuuden vakiintuminen ja maailmankuvan täydentyminen sekä vanhemmista irtaantuminen. Tämä saattaa aiheuttaa erimielisyyksiä sekä välienkiristymistä nuoren ja vanhempien välillä. Nuoruuteen liitetään seksuaalinen herääminen, jolloin seurustelusuhteet tulevat ajankohtaisiksi. Seurustelusuhteen vaikeuksilta tai sydänsuruilta ei vältytä. Stressin aiheuttajana läheisen sairastuminen tai kuolema selittyy osin opiskelijoiden ikäjakaumasta. Monella vastanneista opiskelijoista on lähisukulaiset sekä varmasti myös isovanhemmat elossa. Etenkin isovanhempien vointi ja elämän päättyminen saatetaan kokea stressaavaksi.

Kolmannen tutkimusongelman tarkoituksena oli selvittää lukioikäisten stressinhallintakeinoja. Parviainen (2010, 27) selvitti tutkimuksessaan sairaanhoitajaopiskelijoiden stressikokemuksia (n=61). Sairanhoitajaopiskelijat kertoivat hallitsevansa stressiä sosiaalisen tuen avulla, kuuntelemalla musiikkia sekä harrastamalla liikuntaa. Opinnäytetyön kyselylomakkeessa stressinhallintakeinoja kartoittava kysymys jaettiin kolmeen eri osioon, vapaa-aika, sosiaaliset suhteet sekä haitalliset elintavat. Vapaa-

aikana nuori voi tehdä niitä asioita, mistä hän on kiinnostunut ja irtautua opiskelusta. Vastanneista yli puolet kertoi hallitsevansa stressiä kuuntelemalla musiikkia päivittäin. Monet ihmiset turvautuvat musiikkiin selvitäkseen ikävistä tai muuten vain hankalista asioista. Opinnäytetyön tulosten mukaan musiikin kuuntelun lisäksi liikunnan harrastaminen ja muut harrastukset (40%) toimivat yleisesti stressin hallintakeinoina, kuten myös nukkuminen (42%). Fyysisen suorituksen avulla ihminen purkaa pahaa oloa, kuten levottomuutta sekä samalla etsii rentoutunutta oloa.

Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijoiden kokemukset koulun asettamista vaatimuksista liittyen koulutehtävien määrään ja vaativuuteen vaikuttavat nuorten stressihallintaan siinä määrin, etteivät opiskelijat koe entistä ahkerampaa opiskelua stressinhallintakeinona. Opiskelijat eivät koe ajan riittävän koulutehtävien tekemiseen, joten entistä ahkerampaan opiskelua ei pidetä mahdollisena. Toisaalta, jos nuoret opiskelisivat entistä ahkerammin, antaisi se paremmat valmiudet esimerkiksi tenttilanteisiin ja tätä kautta tenttien aiheuttama stressi olisi pienempi.

Sosiaalisen tuen merkitys stressin hallinnassa on merkittävä. Opiskelijat kokivat päivittäisen ajan vieton ystävien kanssa sekä ystävien kanssa puhumisen tärkeimmäksi stressin hallintakeinoiksi. Puhuminen ja kuunteleminen ovat yksinkertaisia keinoja antaa ja saada ymmärrystä sekä voimaa ja lohtua. Etenkin nuorten samanikäinen vertaistuki toisilleen on tärkeää. Vertaistuen avulla voi tehokkaasti purkaa stressiä. Erityisesti työillä korostuu puhumisen merkitys selviytymiskeinona, kun taas pojilla itse toiminta.

Opinnäytetyön tuloksista ilmeni hieman yllätyksenä, että jopa 32% opiskelijoista koki puhumisen vanhempiensa kanssa olevan harvemmin tapa hallita stressiä. Kaveripiiriin lisäksi tärkeä sosiaalinen suhde nuorelle on kuitenkin perhe. Perheen ja etenkin vanhempian tuki on ohjaamista, turvan antamista ja arkiasioista huolehtimista. Vanhemmat eivät aina ole selvillä nuoren asioista, kuten vaikeuksista ja sen vuoksi heidän mahdollisuutensa auttaa ovat rajalliset. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen (2009, 12) kouluterveyskyselyn tulosten mukaan Länsi-Suomen läänin lukioden 1-2 vuosikurssin opiskelijoiden (n=17141) elinoloja tarkasteltaessa ilmeni, ettei kolmanneksen vanhemmista tienneet aina lastensa viikonloppuiltojen viettopaikkaa.

Nuori saattaa omaksua myös vahingoittavia keinoja hallita stressiä. Opinnäytetyön tutkimustulosten mukaan opiskelijoista 7% tupakoi päivittäin ja 22% juo alkoholia kuukausittain hallitakseen stressiä. Osa tämän opinnäytetyön kohderyhmästä oli alaikäisiä opiskelijoita, joten mietin ovatko tulokset täysin luotettavia. Yleinen kansanvitsaus on ajatus alkoholin taidosta hukuttaa murheet sekä lievittää stressiä. Terveysten ja hyvinvointilaitoksen kouluterveyskyselyn tulosten mukaan (2009, 22) Länsi-Suomen läänin lukioiden 1-2 vuosikurssin opiskelijoista (n=17141) 9% tupakoi päivittäin ja 25% opiskelijoista olivat olleet vähintään kerran kuukaudessa tosi humalassa.

Opinnäytetyön kohderyhmä raportoi hallitsevansa stressiä herkuttelemalla kuukausittain. Herkuttelu on tapa, joka omaksutaan jo varhain. Herkkujen koetaan laukaisevan jännitystä sekä tuovan lohdutusta. Herkuttelun ainoana haittapuolena on, että piristyminen on tilapäistä ja se kuluttaa elimistön energiavarastoja entisestään. Tällöin jäljelle jää henkinen ja fyysinen uupumus. Syöminen on tavallinen stressinhallintakeino, mikä altistaa ylensyönnin vaaroille. Tutkimuksen tulosten mukaan 10% ilmoitti hallitsevansa stressiä kuukausittain ylensyömällä. Ylensyönnin tuoma mielihyvän tunne on yleensä vain lyhytaikainen ja sen jälkeen olo on entistä kurjempi. Stressiin syöminen on piintynyt tapa, josta on vaikea päästä eroon.

Neljännessä tutkimusongelmassa selvitettiin millaisia kokemuksia opiskelijoilla on stressiin liittyvästä avunsaannista. Kartoitettiin eri tahoja, joilta nuoret hakisivat apua stressin hallintaan. Avun saaminen on nuorille erittäin tärkeää, vaikka itse avun hakeminen saattaa olla vaikeaa. Ammattilaisen tuki, vertaistuki sekä jokaisen omat arkipäivän stressinhallintakeinot auttavat nuorta selviytymään stressistä. Opinnäytetyön kohderyhmästä reiluisti yli puolet (88%) raportoi, etteivät olleet koskaan hakenneet apua stressin hallintaan puhumalla siitä ammattilaiselle. Vaikka nykypäivänä hakeutuminen ammattiauttajalle on yleistynyt, niin valitettavan harva edelleenkaan hakeutuu ammattilaisen puheille. Parviaisen (2010, 26) tutkimuksen tulosten mukaan Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoista (N=61) 75,4% ei hakisi koskaan apua lääkäriltä stressin hoitoon.

Opinnäytetyön kohderyhmästä lähes kaikki (91%) raportoi hakevansa ensisijaisesti apua stressin hallintaan ystäviltään. Nuoret saavat samanikäisiltä ystäviltään vertais-

tukea, joten ilot ja surut on helppo jakaa ystävien kesken. Parviaisen (2010, 26) tutkimustulosten mukaan Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat (N=61) koki hyvän ystävän olevan yleisin keskustelukumppani ja apu stressin hoitoon.

Vanhemmilta avun hakeminen vaikeisiin tilanteisiin on ristiriidassa opinnäytetyön muiden tulosten kanssa. Aiemmin jo esitetyissä opinnäytetyön tutkimustuloksissa ilmeni, etteivät opiskelijat koe vanhempian kanssa keskustelua stressin hallintakeinona ja jopa osa opiskeijoista kertoi kokevansa vanhempien kanssa kiristyneiden välien aiheuttavan stressiä. Opinnäytetyön tulosten mukaan opiskelijoista kuitenkin reilu puolet kertoivat hakevansa tarvittaessa apua stressin hallintaan vanhemmiltaan. Vanhemmat saattavat olla nuorelle erittäin läheisiä ja lähestymyminen koetaan luonnolliseksi. Toisaalta nuori saattaa kokea aikuistumisen, vanhemmista irtaantumisen sekä itsenäistymisen niin voimakkaana, ettei koe haluavansa puhua vanhemmille vaikeista asioista.

Opinnäytetyön tulosten mukaan suurin osa opiskelijoista kertoi, ettei ole koskaan hakenut apua ammattilaisilta stressin hallintaan. Kuitenkin opiskelijat raportoivat voivansa hakea tarvittaessa apua stressin hallintaan ulkopuolisilta. Puolet kyselyyn osallistuneista opiskelijoista kertoi voivansa hakea apua stressin hallintaan terveydenhoitajalta. Nuorilla saattaa olla suuri kynnys hakea apua ammattilaiselta, varsinkin henkisesti vaikeissa asioissa. Nuoria tulisi muistuttaa mahdollisuudesta keskustella terveydenhoitajan kanssa ja terveydenhoitajan vaitiolovelvollisuudesta. Tätä kautta terveydenhoitaja voisi tarvittaessa ohjata nuorta eteenpäin ammattiauttajalle ja kynnys avun hakemiselle madaltuisi. Ajoissa saadulla avulla pystytään mahdollisesti ennaltaehkäistä nuorten masennuksia, henkistä pahoinvointia ja tarjota apua stressin hallintaan.

Opinnäytetyön kohderyhmästä pieni osa raportoi, ettei koskaan hakisi apua stressiin muilta ihmisiltä. Opiskelijoilla, jotka näin raportoivat, saattaa olla negatiivisia kokemuksia avun hakemisesta, luottamuksen menetyksestä tai ennakkoluuloja avun hakemiselle. Kaikilla nuorilla ei myöskään ole sosiaalisia suhteita tai tukiverkostoa ympärillään, joihin turvautua. Opiskelijoita tulisi informoida mahdollisuudesta keskustella asioistaan esimerkiksi koulupsykologin, koulukuraattorin tai terveydenhoita-

jan kanssa. Nuoren luottamuksen saavuttaminen on merkittävää yhteistyön onnistumisen sekä muun muassa eristäytymisen ennaltaehkäisyn kannalta. Opinnäytetyön tulosten perusteella voi todeta sosiaalisten suhteiden toimivan merkittävänä stressin hallintakeinona nuorille.

6.2 Tulosten luotettavuus

Tärkein edellytys tieteellisen tutkimuksen luotettavuudelle on sen tekeminen asetettujen kriteerien mukaisesti. Mittausten luotettavuutta tarkastellaan validiteetilla eli pätevyydellä sekä reliabiliteetilla eli mittaustulosten toistettavuudella. Nämä muodostavat yhdessä tutkimuksessa käytettävän mittarin kokonaisluotettavuuden. (Hirsjärvi ym. 2004, 216; Heikkilä 2001, 185.)

Validius tarkoittaa mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoitus mitata sekä karkeasti sanottuna virheiden puuttumista. Mittarit eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Tällä tarkoitetaan sitä, että vastaajat ovat mahdollisesti käsittäneet monet kyselylomakkeen kysymykset toisin kuin tutkija. Syntyy tulosten vääristymistä. Validiutta on syytä tarkastella tutkimuksen alkuvaiheessa, sillä sitä on hankala tarkastella jälkikäteen. Tutkimuksen validius on varmistettava etukäteen käsitteiden tarkalla määrittelyllä, huolellisella suunnittelulla sekä harkitulla tiedonkeruulla. (Heikkilä 2001, 29.) Tässä tutkimuksessa käsitteet ja muuttujat oli pyritty kuvaamaan selkeästi ja ymmärrettävästi kyselylomakkeessa. Tulokset osoittivat kyselylomakkeen kysymysten kattavan tutkimusongelmat. Kuitenkin näiden kysymysten lisäksi olisi voinut kysyä opiskelijoiden omia kokemuksia stressin aiheuttajista. Tämä ei kuitenkaan vaikuttanut tutkimusongelmien vastauksien saantiin.

Tutkimuksen reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta, tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen osoittamista tutkimuksessa. Mitä vähemmän tutkimuksessa tapahtuu virheitä sitä parempi reliabiliteetti on. Mittarin reliabiliteettia voidaan parantaa monella eri toimenpiteellä. Reliabiliteettia parantavat hyvät vastausohjeet. Tutkimuksen tulokset eivät siis saa olla sattumanvaraisia. Reliabiliteettiin vaikuttavia asioista ovat tarkkuus analysointimenetelmissä, otoskoko ja tutkittava perusjoukko. (Heikkilä 2001, 30.)

Opinnäytetyön reliabiliteettia eli luotettavuutta pyrittiin parantamaan selkeillä vastausohjeilla. Kysymykset muotoiltiin yksiselitteisiksi ja ne asetettiin loogiseen järjestykseen. Ennen varsinaista aineiston keruuta, kyselylomake esiteltiin neljällä sosiologi- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulun opiskelijalla. Esitelluksen perusteella kyselylomakkeen kysymykset muotoiltiin selkeimmiksi sekä tarkastettiin kyselylomakkeen kysymysten looginen eteneminen. Esitelluksessa ilmeni, ettei kyselylomaketta koettu liian pitkäksi tai vastaavasti liian suppeaksi. Voi kuitenkin olla, että jotkut tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kokivat vastauslomakkeen liian pitkäksi, sillä kysymyksissä oli paljon eri vaihtoehtoja ja jokaiseen kysymykseen tuli vastata. Lyhyemmällä lomakkeella ei välttämättä olisi saatu yhtä kattavia vastaustuloksia ja siten tutkimus olisi jäänyt liian suppeaksi. Samaan aikaan Ulvilan lukiolle tehtiin kolme muuta opinnäytetyötä. Tämä kyselylomake oli yksi muiden joukossa, mikä saattaa vaikuttaa vastausaktiivisuuteen sekä myös tulosten luotettavuuteen.

Tutkimuksen otoskoko sekä vastausprosentti vaikuttavat suoranaisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkija määrittelee tieteelliseen tutkimukseensa perusjoukon ja rajaa tästä joukosta otoksen. Otoskoon vaikuttavat tulosten tarkkuustavoite. Perussääntönä on, mitä tarkemmin otoksesta saatujen tulosten halutaan vastaavan tutkijan valitseman perusjoukon lukuja, sitä suurempi otos on otettava. (Hirsjärvi ym. 2004, 169.) Otoksokoa määriteltäessä on otettava huomioon kadon vaikutus. Ihanne on, että vastausprosentti olisi 100, mutta tähän harvemmin päästään. Palauttamattomien lomakkeiden lisäksi saattaa olla lomakkeita, jotka joudutaan hylkäämään asiattomien vastauksien tai puuttellisten tietojen vuoksi. (Heikkilä 2001, 43.) Opinnäytetyön vastausprosentti oli 84%. Vastausprosentti oli korkea ja siihen vaikutti varmasti tutkimuksen suorittamistapa. Ryhmänohjaajat jakoivat kyselylomakkeet opiskelijoille ja opiskelijat täyttivät sekä palauttivat lomakkeet samantien. Vastauslomakkeita ei hylätty, joten se ei aiheuttanut katoa tässä tutkimuksessa.

Tulosten tulkitsemisvaiheessa kyselylomakkeen ensimmäinen osio tuotti hieman hankaluuksia. Stukturoidun kysymyksen vastausvaihtoehdot olivat selkeitä, mutta itse kysymyksessä ei mainittu stressiä lainkaan. Kysymyksessä annetut vaihtoehdot stressin oireista oli kerätty teorian pohjalta. Kysymyksen olisi saattanut muotoilla

toisin tai samassa osiossa olisi voinut esittää lisäkysymyksen opiskelijoiden omakoh-
taisista stressinoireista.

Aineiston keruu sujui alkuperäisen suunnitelman mukaisesti. Opinnäytetyöntekijä suunnitteli aineistonkeruumenetelmän sekä ajankohdan neljän muun opinnäytetyön-
tekijän kanssa, jotka keräsivät samanaikaisesti tutkimusaineistoa Ulvilan lukiosta. Myöntymys aineistonkeruumenetelmästä ja ajankohdasta saatiin Ulvilan lukion reh-
torilta. Ryhmänohjaajat jakoivat kyselylomakkeet opiskelijoille täytettäväksi. Aineis-
tonkeruun ajankohta saattoi vaikuttaa opiskelijoiden vastausmotivaatioon. Aineisto
kerättiin keväällä, jolloin opiskelijat luultavasti jo odottivat kesälomaa sekä tutkijoi-
den eri aiheisia kyselylomakkeita oli yhteensä neljä täytettävänä. Kysymyksiin ei
välttämättä jaksettu vastata huolellisesti tai ei pohdittu mitä kysymyksissä kysyttiin.
Tämä laskee tutkimuksen luotettavuutta. Koska opinnäytetyöntekijä ei ollut itse ja-
kamassa kyselylomakkeita opiskelijoille ja vastaamassa mahdollisiin tarkentaviin
kysymyksiin, saatekirjeen merkitys korostui. Tässä tapauksessa saatekirjeen tuli olla
kattava ja selkeä. Opinnäytetyöstä raportoitujen tulosten perusteella kyselylomak-
keen mukana lähetetty saatekirje oli ymmärrettävä sekä tarpeeksi kattava.

6.3 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimusetiikassa on kyse siitä, miten saadaan tutkimuksesta tehtyä eettisesti hyvä ja
luotettava kokonaisuus. Hyvä tutkimus noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, mikä
tarkoittaa, että noudatetaan tieteellisiä toimintatapoja huolellisuutta, rehellisyyttä ja
tarkkuutta, määritellään tutkijan sekä kohderyhmän asema, oikeudet, vastuut sekä
velvollisuudet. Hyvässä tutkimuksessa käytetään tieteellisesti ja eettisesti oikeita tie-
donhankinta-, tutkimus-, raportointi- ja arviointimenetelmiä eivätkä nämä loukkaa
tutkimuksen kohderyhmää. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 362-365.)

Lähtökohtana on, että tutkittavia ihmisiä kohdellaan kunnioitettavasti ja heille ollaan
rehellisiä koko tutkimuksen ajan. Tutkimuskäytäntöön kuuluu tutkittavien suostumus
tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimukseen suostuminen vaatii tutkittavien moni-
puolista ohjastamista etukäteen tutkimuksesta. Tutkittavilla on mahdollisuus kieltäy-
tyä tai keskeyttää tutkimus niin halutessaan. (Leino-Kilpi & Välimäki 2009, 367.)

Lisäksi tutkimus tulee tehdä luottamuksellisesti ja jokaiselle tutkittavalle luvataan sekä taataan anonymiteetti eli heidän henkilötietojaan ei missään vaiheessa paljasteta. Henkilöllisyyden salaaminen edesauttaa tutkimusta, se rohkaisee ihmisiä vastaamaan rehellisesti ja näin helpottaa tutkimuksen kannalta olennaisten tietojen keräämistä. Tutkimusaineiston luottamuksellinen käsittely on huomioitava, sillä tutkittavien asoita tai tietoja ei tule levitellä ympäriinsä. (Mäkinen 2006, 114-115.) Tutkimusaineiston käsittelyn lähtökohtana on aineiston luottamuksellisuus, mikä tässä tapauksessa tarkoittaa, että tutkija noudattaa tutkittaville antamiaan lupauksia tutkimuksen aineiston käytöstä ja käsittelystä sekä hävittämisestä. (Mäkinen 2006, 148). Tämän tutkimuksen aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja aineisto hävitettiin asianmukaisesti.

Tässä tutkimuksessa vastaaminen kyselyyn määriteltiin suostumukseksi tutkimukseen osallistumisesta. Kyselylomakkeen mukana olevassa saatekirjeessä painotettiin vastaajien anonymiteettiä sekä kerrottiin tarkasti ja totuudenmukaisesti vastaajien oikeuksista, kuten kyselylomakkeiden luottamuksellisesta käsittelystä.

Eettisesti tutkimusaineiston keskeinen näkökulma on, että analyysi tehdään tieteellisesti luottamuksellisesti sekä hyödyntämällä koko aineistoa. Kyselylomakkeista analysoidaan kaikki kysymykset, joihin saadaan vastaukset. (Leino- Kilpi & Välimäki 2009, 369.) Tässä tutkimuksessa analysointiin kaikki tulokset. Kyselylomakkeisiin oli vastattu asiallisesti, joten kyselylomakkeita ei hylätty analysointivaiheessa.

Tutkimustulosten raportointi on eettinen velvoite tutkimuksen tekijälle. Tutkimustyötä ohjaava periaate on oikeudenmukaisuus. Oikeudenmukaisuus toteutuu tutkimustuloksia raportoitaessa, jolloin tulosten eettinen merkitys on rehellisyys ja avoimuus. Tekijän on samanaikaisesti suojeltava tutkimukseen osallistuneita. Tutkittavien anonymi ei saa olla tunnistettavissa missään vaiheessa tutkimusta. Tutkimustulosten raportoinnissa on tärkeää huomioda tutkittavien anonymiteetin säilyminen, sillä raportoinnissa on suoria lainauksia aineistoista. (Kylmä & Juvakka 2007, 154-155.) Tässä tutkimuksessa osallistujat eivät olleet tunnistettavissa, sillä kyselylomakkeessa ei mainittu nimiä eikä suorissa lainauksissa mainittu vastaajien sukupuolta, josta olisi voinut tunnistaa vastaajan.

Tutkimukselle on haettava tutkimuslupa ennen aineistonkeruun aloittamista. Tutkimuslupaa haettaessa tarvitaan valmis tutkimussuunnitelma. Hyvän tutkimussuunnitelman pohjalta on hyvä toteuttaa suunniteltu tutkimus ja raportoida siitä. (Kylmä & Juvakka 2007, 71.) Tähän tutkimuksen tekemiseen saatiin asianmukainen ja kirjallinen lupa Ulvilan lukion rehtorilta.

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi – nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Battison, T. 2001. Voita stressi: tietoa miehelle terveydestä ja hyvinvoinnista. Helsinki. Mattina.
- Bronsberg, B & Vestlund, N. 1997. Kuuntele itseäsi- välttä uupumus. Cobyright 1999 WSOY.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Hassinen, D. Oppilaat karkottavat stressiä rentouttavalla liikunnalla Tikkurilassa. Helsingin Sanomat 6.12.2009, s.17.
- Havio, M., Mattila, R., Sinnemäki, T. & Syysmeri, L. 1995. Päihteenkäyttäjän hoitotyönhaasteena. Jyväskylä. Kirjayhtymä.
- Heikkilä, T. 2001. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Oy Edita Ab.
- Heikkilä, T. 2004. Tilastollinen tutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Hiironen, H. 2009. ”Että olis joku johon turvautua” Nuorten opiskelijoiden kokemuksia mielenterveyteen liittyvistä asioista. Opinnäytetyö. Kemi. Kemi-Tornion Ammattikorkeakoulu. Sosionomi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus Kirjapaino Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Järvinen, S., Oikarinen, U. 2009. Hyvinkään Laurean opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi. Opinnäytetyö. Hyvinkää. Laurean- Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Kalimo, R. 1987. Stressi ja sen voittaminen. Juva. WSOY.
- Keltikangas- Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämäntilanne. WS Bookwell Oy.
- Kirsta, A. 1992. Kuinka vapaudun stressistä : opi rentoutumaan ja elämään positiivisesti. Juva. WSOY.
- Kiuru, L., Koskivirta, J. & Sillankoski, T. 2003. Lukioikäisten tyttöjen stressi. Opinnäytetyö. Lahti. Diakonia- ammattikorkeakoulu. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden koulutusohjelma.

- Kylmä, J., Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Lahdelma, L., Hartikka, M-L. 1999. Luonnollinen tie terveyteen. Stressin hallinta. Reader's Digest Ab.
- Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2009. Etiikka hoitotyössä. Helsinki. WSOY.
- Liuska, H. 1998. Jaksaaako opiskella? –opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopistopaino.
- Lämsä, A-L.2009. Mun on paha olla: näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Jyväskylän PS-kustannus.
- Merikallio, A. 2005. Loppuun ei tarvitse palaa. Nurmijärvi. Talli Koto- Kolmio.
- Mäkinen O, 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski. Gummerus Kirjapaino Oy,
- Niemi, M. 2004. Stressi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
<http://www.yths.fi/netcomm/>
- Parviainen, R. 2009. Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemuksia stressistä. Opinnäytetyö. Hämeenlinna. Hämeen Ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Poutiainen, P. 2006. Perheen kehitystehtävät. Teoksessa Laukkanen, E., Marttunen, M., Miettinen, S. & Pietikäinen, M. (toim.) Nuoren psyykkisten ongelmien kohtaaminen. Helsinki. Kustannus Oy Duodecim.
- Rose, J., Perski. A. 2008. Duktighetsfällan: En överlevnadshandbok för prestationssprinsessor. Prisma, Stockholm. Norstedts Agency.
- Sherman, C. 2000. Irti stressistä. Juva. WSOY.
- Suoranta, S., Tampio, M. 2007. Kulkevatko vuorten päihteiden käyttö ja mielenterveysongelmat käsi kädessä? Satakunnan nuorisopsykiatrian poliklinikoiden nuorten mielenterveyskuntoutujien päihteiden käyttö ja päihdeasenteet. Opinnäytetyö. Rauma. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009. Kouluterveys 2009 –kyselyn taulukot. [verkkodokumentti]. [viitattu 23.11.2010]. Saatavissa:
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/Isuomi.htm>
- Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.). Helposti särkyvää. Gummerus Kirjapaino Oy, Helsinki.
- Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! Hyvä paha paine. Porvoo. WS Bookwell Oy.
Otsikoiden ylä- ja alapuolella oleva tyhjä tila on valmiiksi määritelty tyyleihin.

LIITE 1

Jessica Stenberg
 Vuokkokatu2
 21110 Naantali

23.2.2010

Ulvilan lukio
 Lääkärintie 4
 28400 Ulvila
 Rehtori

ANOMUS

Ari Harju

Hyvä Rehtori

Opiskelen Satakunnan ammattikorkeakoulussa sosiaali- ja terveystieteiden alalla Rauman toimipisteessä terveydenhoitajaksi. Teen opinnäytetyöni lukiolaisten stressistä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on tutkia 1- ja 2-luokkalaisten opiskelijoiden kokemuksia stressin aiheuttajista sekä myös heidän keinojaan selviytyä stressistä. Tutkimuksen aineistokeruun suoritan ohessa olevalla kyselylomakkeella. Vastaukset käsitellään anonymieinä sekä luottamuksellisesti. Aineiston käsittelen tilastollisesti ja aineisto on käytettävissä vuoden 2010 loppupuolella. Valmiit tulokset toimitan Ulvilan lukiolle.

Anon lupaa Ulvilan lukion 1- ja 2- vuosikurssin opiskelijoiden stressiä käsittelevän opinnäytetyöni aineistokeruun suorittamiseen koulussanne kevään 2010 aikana.

Raumalla 23.2.2010

Kunnioittaen

Jessica Stenberg

Hyväksyn luvan

Kyllä

En

Paikka ja aika:

Allekirjoitus:



SATAKUNNAN AMMATTIKORKEAKOULU
Tiedepuisto 3
28600 PORI

OP07
SOPIMUS
OPINNÄYTETYÖN
TEKEMISESTÄ

SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <i>Jessica Stenberg</i>	Opiskelijanumero: <i>0702140</i>	Aloitusryhmä: <i>HTO7RTE</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyön koulutusohjelma</i>		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi, 02-620 3555, Steniuksenkatu 8 26100 Rauma</i>		
Toimeksiantaja, yhteys henkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Ulinan lukio, Ani Haaju 02-677 4814 / 0400-134814, Lääkärintie 4 28400 Uusikaupunki</i>		
Opinnäytetyön nimi: <i>Lukioikäisten stressi ja stressin hallintakeinot</i>		
Työn etenemisaikataulu: <i>aineiston keruu kevät 2010. Raportointi tammikuu 2010.</i>		
Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadusta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästyneisyydestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Porin käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu 3 kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteyksistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: <i>3.3.2010</i>		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvennys: <i>Ani Haaju</i>	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvennys: <i>Jaana Simula</i> <i>Jaana Simula</i>	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Jessica Stenberg</i>		

Sisältövastaava: Anne Sankari

Tarkistettu viimeksi: 26.11.2009

LIITE 3

Hyvä Ulvilan lukion Opiskelija,

Olen terveydenhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta, Rauman toimipisteestä. Teen opinnäytetyöni Ulvilan lukion 1- ja 2-luokkalaisten opiskelijoiden stressin kokemisesta sekä heidän stressin hallintakeinoista. Haluan kokonaisvaltaisen kuvan Ulvilan lukion 1- ja 2-luokan opiskelijoiden ajatuksista ja kokemuksista, joten valitsin tutkimuskohteeksi tytöt sekä pojat.

Kyselylomakkeet käsitellään luottamuksellisesti, eikä kyselyyn tule nimeä!! Tutkimuksen tulokset julkaistaan vuoden 2010 loppupuolella, jolloin toimitan myös Sinun koulullesi kopion valmiista työstäni. Kyselylomake koostuu kysymyksistä, jotka käsittelevät nuorten stressiä ja siihen liittyviä tuntemuksia jokapäiväisessä elämässä. Olen saanut tutkimukseeni asianmukaisen luvan Ulvilan lukion rehtorilta. Luethan tarkkaan jokaisen kysymyksen sekä annetut vastausohjeet ennen vastaamistasi.

Minulle on tärkeää kuulla Sinun tuntemuksiasi ja kokemuksiasi, joten toivon, että vastaat rehellisesti ja avoimesti tuntemustesi mukaan.

Jos sinulla on kysyttävää tutkimuksesta, voit ottaa yhteyttä minuun sähköpostitse:
jessica.stenberg@student.samk.fi

KIITOS osallistumisestasi.

Terveisin terveydenhoitajaopiskelija:
Jessica Stenberg

KYSELYLOMAKE ULVILAN LUKION OPISKELIJOILLE STRESSISTÄ

1. Sukupuoli. Ympyröi vaihtoehto.

Tyttö 79 Poika 43

Onko sinulla viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana ollut joitakin seuraavista oireista ja kuinka usein? Ympyröi sopivin vaihtoehto JOKA KOHDASTA

	Ei koskaan	Harvemmin	Kuukausittain	Viikottain	Päivittäin
2. Niska-tai hartia- kipuja	3	40	28	40	13
3. Vatsakipu	10	42	56	14	2
4. Jännittyneisyyttä	8	51	33	27	6
5. Ärtynoisyyttä	3	27	45	43	7
6. Hermostuneisuutta	9	39	34	34	7
7. Univaikeuksia	17	52	23	28	4
8. Päänsärkyä	6	40	38	34	5
9. Väsymystä	1	20	30	54	20
10. Ahdistuneisuutta	25	55	26	13	5
11. Keskittymis- vaikeuksia	19	48	36	14	7
12. Eristäytymistä/ yksinäisyyttä.	55	51	13	6	0

Ovatko seuraavat asiat aiheuttaneet sinulle stressiä ja kuinka usein? Ympyröi sopivin vaihtoehto JOKA KOHDASTA

	Ei koskaan	Harvemmin	Kuukausittain	Viikottain	Päivittäin
13. Koulutehtävien määrä	8	18	38	48	15
14. Koulutehtävien vaativuus	6	34	40	39	8
15. Koulun aikataulut	6	36	47	31	7
16. Vaikeudet koulussa	17	50	30	25	5
17. Kotiolot	49	47	16	9	6
18. Vanhempien avioero	103	18	3	2	0
19. Uusi äiti- tai isäpuoli	106	13	3	4	1
20. Välien kiristyminen äidin kanssa	79	26	16	4	1
21. Välien kiristyminen isän kanssa.	83	27	7	9	1
22. Kotoa pois muuttaminen.	102	16	6	2	1
23. Huoli terveydestä	49	44	25	5	4
24. Ystävyysuhde	42	49	21	12	3
25. Seurustelusuhde	56	37	19	10	5
26. Kokemani väkivalta	111	12	4	0	0
27. Päihteiden käyttö	100	13	11	1	2

Oletko sinä kokenut seuraavia tapahtumia viimeisten 12kk:n aikana?

Valitse JOKAISESTA KOHDASTA kyllä TAI ei.

	Kyllä	En
28. Asunnon vaihto	14	113
29. Koulun vaihto	32	95
30. Läheisen sairastuminen	39	88
31. Läheisen kuolema	26	101
32. Vanhempien ero	6	121
33. Uusi äiti- tai isäpuoli	4	123
34. Seurustelusuhteen loppuminen	32	95
35. Selvittelyihin johtunut lain- rikkomus	5	122
36. Vaikeudet koulussa	45	82
37. Ystävän menettäminen	17	110
38. Välien kiristyminen äidin tai isän kanssa.	33	94
39. Kotoa pois muuttaminen	6	121
40. Oma vakava sairastuminen	5	122

41. Mitkä näistä edellä mainituista tapahtumista ovat aiheuttaneet sinulle stressiä?

Seuraavassa kohdassa on esitelty erilaisia stressinhallintakeinoja. Millä eri tavoin sinä purat stressiä eli rentoudut ja kuinka usein? Ympyröi sopivin vaihtoehto JOKA KOHDASTA

	En koskaan	Harvemmin	Kuukausittain	Viikottain	Päivittäin
42. Harrastamalla (esim. liikunta, kerhot tms.)	10	23	27	50	16
43. Nukkumalla	1	16	23	52	33
44. Katsomalla TV:tä	4	27	32	41	22
45. Viettämällä aikaa internetissä	3	19	30	37	36
46. Lukemalla/ kirjottamalla	20	33	29	33	11
47. Kuuntelemalla musiikkia	2	9	12	39	64
48. Opiskelemalla entistä ahkerammin	34	58	26	6	2
49. Puhumalla ystävien kanssa	6	18	13	55	34
50. Puhumalla vanhempien kanssa	19	40	18	35	14
51. Viettämällä aikaa ystävien kanssa	5	8	17	66	30
52. Juomalla alkoholia	48	34	28	14	2
53. Tupakoimalla	94	13	4	6	9
54. Käyttämällä huumeaineita	117	5	3	1	0
55. Ylensyömällä	84	19	13	7	3
56. Herkuttelemalla	26	33	39	24	4

57. Oletko joskus hakenut apua stressiin puhumalla siitä ammattilaiselle?

Ympyröi yksi (1) vaihtoehto.

15 Kyllä

112 En

58. Jos sinulla on stressiä, keneltä voit tarvittaessa hakea apua?

Voit ympyröidä niin monta kohtaa kuin on tarpeen.

116 Ystäviltäsi

95 Vanhemmiltasi

32 Muilta aikuisilta tai sukulaisilta

64 Terveystenhoitajalta

37 Lääkäriltä

36 Psykologilta

18 Koulukuraattorilta

17 Opettajalta

15 Joltakin muulta, keneltä? _____

10 En koskaan hakisi apua stressaantuneeseen oloon muilta ihmisiltä

Kiitos vastauksistasi!

Rentouttavaa kevättä! ☺