

Opiskelijoiden kokemuksia opiskelumuodon vaikutuksesta stressitasoon

Kyselytutkimus sairaanhoitajaopiskelijoille

Penttinen Maria
Lahti Oona

Opinnäytetyö
Joulukuu 2020
Sosiaali- ja terveysala
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä (t) Penttinen, Maria Lahti, Oona	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 16.11.2020
	Sivumäärä 63	Julkaisu kieli Suomi
		Verkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi Opiskelijoiden kokemuksia opiskelumuodon vaikutuksesta stressitasoon – Vertaileva kyselytutkimus sairaanhoitajaopiskelijoille		
Tutkinto-ohjelma Sairaanhoitaja		
Työn ohjaajat(t) Piispanen Hannu, Räsänen Riitta		
Toimeksiantaja(t) -		
Tiivistelmä Stressi on osa kaikkien ihmisten elämää. Nykyaikana stressin yhteydessä usein puhutaan uupumisesta ja erityisesti työuupumuksesta. Kuitenkin unohdetaan helposti, että opiskelija voi myös uupua opiskeluun ja sitä kautta altistua samoille ongelmille kuin työuupumuksesta kärsivä. Tämä opinnäytetyö tehtiin halusta selvittää opiskelijoiden kokema stressitasoa ja sitä, miten opiskelumuoto vaikuttaa siihen. Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää sairaanhoitajaopiskelijoiden opiskelumuodon vaikutusta heidän kokemaansa stressiin sekä päivä-, että monimuoto-opiskelussa Jyväskylän ammattikorkeakoulussa. Opinnäytetyö toteutettiin kyselytutkimuksella Webropol-kysely- ja raportointityökalun avulla. Jyväskylä ammattikorkeakoulu voi hyödyntää tutkimustuloksia opinto-ohjelman laadinnassa. Opinnäytetyötä ohjasi kolme tutkimuskysymystä. Keskeistä opinnäytetyön tutkimuskysymyksissä oli selvittää, mitä vaikutuksia opiskelumuodolla on opiskelijan kokeman stressiin ja poikkeavatko nämä kokemukset toisistaan. Tutkimus on tehty määrällisenä kyselytutkimuksena. Tulosten mukaan opiskelumuoto ei vaikuta opiskelijoiden koettuun stressitasoon. Stressitekijöistä kuitenkin eroa löytyi opiskelumuotoon liittyen. Opiskelijoilla on laajasti erilaisia keinoja stressin lievittämiseen. Huomiota tuloksista herätti eniten se, että opiskelijat kokivat tarvitsevan enemmän tukea opettajilta opintoihin. Covid-19-virus on vaikuttanut opiskelijoiden stressin kokemuksiin.		
Avainsanat (Asiasanat) Stressi, ammattikorkeakouluopiskelu, opiskelu, työuupumus, stressin hallinta		
Muut tiedot		

Description

Author(s) Penttinen, Maria Lahti, Oona	Type of publication Bachelor's thesis	Date 16.11.2020
	Number of pages 63	Language of publication: Finnish
		Permission for web publica- tion: x
Title of publication Students' experiences of the effect of the form of study on stress levels - A comparative survey for nursing students		
Degree programme Degree Programme in Nursing		
Supervisor (s) Piispanen Hannu, Räsänen Riitta-Liisa		
Assigned by -		
Abstract <p>Stress is part of all people's lives. In modern times, in the context of stress, we often talk about exhaustion and, in particular, exhaustion at work. However, it is easy to forget that the student can also be exhausted from studying and, as a way, exposed to the same problems as those suffering from exhaustion at work.</p> <p>This thesis is made out of a desire to investigate the stress level experienced by students and how the form of study affects it. The purpose of the thesis was to find out how way of study influences stress for nursing students. The aim of the thesis was to collect information on stress together with compared the stress experienced for day and multiform students with each other. The thesis has been carried out through a survey using the Webropol survey and reporting tool. The collected data can be used to develop study program. The thesis was guided by three research questions, for which answers were sought from the survey results. The key to the thesis research questions was what kind of experiences there are in different study forms of and how they differ. The study has been conducted as a quantitative survey.</p> <p>The results revealed that the form of study does not affect the perceived stress level of students. However, there was a difference in stressors in relation to the form of study. Students have several different ways to relieve stress. What attracted the most attention from the results was that students felt that they needed more support from teachers for their studies. The Covid-19 virus has affected students' experiences of stress.</p>		
Keywords/tags (Subjects) Stress, studies in an institution of higher education, studying burn out, stress management		
Miscellaneous (Confidential information)		

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Opiskelu ja stressi	7
2.1	Opiskelumuodot AMK-koulutuksessa	7
2.2	Stressi	8
2.3	Työuupumus	11
2.4	Opiskelu-uupumus ja opiskeluinto	12
2.5	Hyvinvointi ja toimintakyky	14
3	Tutkimus sairaanhoitajaopiskelijoille	16
3.1	Tutkimusmenetelmä	16
3.2	Tutkimusongelma	16
3.3	Kysely	17
3.4	Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusprosessi	18
4	Tutkimustulokset	19
4.1	Vastaajien taustatiedot	19
4.2	Koettu stressi ja stressin kesto	19
4.3	Stressitekijät koulussa ja koulun ulkopuolella	19
4.4	Tuen tarve, covid-19 ja stressin hallinta	23
5	Pohdinta	26
5.1	Opiskelijoiden stressikokemus	26
5.1.1	Monimuoto-opiskelijoiden stressin kokeminen	33
5.1.2	Päiväopiskelijoiden stressin kokeminen	35
5.2	Stressikokemuksen vertailu	37
5.3	Eettisyys ja luotettavuus	40
5.4	Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset	41

Lähteet	45
Liitteet	50
Kuviot	
Kuvio 1. Opiskelijoiden kokemat kouluun liittyvät stressitekijät.	20
Kuvio 2. Päiväopiskelijoiden kouluun liittyvät stressitekijät.	21
Kuvio 3. Monimuoto-opiskelijoiden kouluun liittyvät stressitekijät.	21
Kuvio 4. Opiskelijoiden kokemukset koulun ulkopuolisista stressitekijöistä.	22
Kuvio 5. Päiväopiskelijoiden koulun ulkopuoliset stressitekijät.	22
Kuvio 6. Monimuoto-opiskelijoiden koulun ulkopuoliset stressitekijät.	23
Kuvio 7. Noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista olisi kaivannut opinnoissaan enemmän tukea oppilaitokselta.	24
Kuvio 8. Opiskelijoista suurin osa olisi halunnut enemmän tukea opettajilta.	24
Kuvio 9. Covid-19 aiheuttaman poikkeustilan vaikutus opiskelijoiden stressi kokemukseen.	25
Kuvio 10. Opiskelijoiden stressiä helpottavat asiat.	26
Kuvio 11. Opiskelijoiden opintoihin liittyvät stressitekijät.	29
Kuvio 12. Opiskelijoiden opiskelun ulkopuoliset stressitekijät.	32
Kuvio 13. Kouluun liittyvät stressitekijät, monimuoto- ja päiväopiskelijat.	38
Kuvio 14. Koulun ulkopuoliset stressitekijät, monimuoto- ja päiväopiskelijat.	39

1 Johdanto

Stressi ja uupuminen ovat nykyajan opiskelijalle ja työssäkäyvälle tuttuja asioita. Arjessa puhutaan paljon kuormituksesta, mikä voi pahimmillaan johtaa työkyvyttömyyteen. Suomalaisista työssäkäyvistä noin neljäsosa kokee työssään stressiä (Työterveyslaitos 2020). Työstressin arvioitiin vuonna 2014 aiheuttavan Euroopassa noin 20 miljardin kustannukset vuosittain (Euroopan riskenseurantakeskus 2014). Siksi onkin tärkeää, että asiaan puututaan aktiivisesti ja ennaltaehkäisevästi ja sitä tuodaan esille erilaisissa opinnoissa ja työelämän täydennyskoulutuksissa (ks. esim. Jyväskylän yliopiston Työhyvinvoinnin johtamisen opinnot (Jyväskylän yliopisto 2020)) uupumuksen estämiseksi.

Stressi on pitkälti henkilökohtaisesti koettu tila. Sitä aiheuttavat erilaiset positiiviset ja negatiiviset tilanteet, asiat ja tapahtumat. Se ei siis liity vain kielteisiin tapahtumiin, kuten liialliseen työkuormaan, vaan myös myönteiset asiat, kuten uuden lapsen syntymä (Haikonen 1999). Opiskeluun liittyvän stressin seurauksena opiskelijoille voi kehittyä opiskelu-uupumusta, mikä ilmenee kyynisyytenä, negatiivisena suhtautumisena opiskeluun, väsymyksenä sekä riittämättömyyden tunteina. (Mattila 2018; Penttinen 2012; Salmela-Aro 2018.) Stressiä aiheuttavia tekijöitä on paljon ja eri ihmiset kokevat ne eri tavoin. Näistä tekijöistä osaan voimme vaikuttaa itse ja osa on esimerkiksi työelämän johtamiseen liittyviä, jolloin työntekijän vaikutusmahdollisuudet ovat varsin rajalliset. Työelämä ja työ kokonaisuutena ovat merkittäviä tekijöitä stressin maailmassa, koska työhön käytetään ajallisesti suuri osa elämästä. (Kritz 2014; Mattila 2018; Puttonen 2006.)

Valitsimme opinnäytetyön aiheeksemme opiskelijoiden stressin kokemuksen. Nykyelämän hektisyyden takia on tärkeää tarkastella, miten kuormittavaa ammattikorkeakouluopinnot voivat olla. Elämän kiireessä niin opiskelijat kuin opettajatkin unohtavat helposti, miten opinnot voivat kuormittaa niiden toteutustavan takia. Keskitymme opinnäytetyössä sairaanhoitajaopiskelijoihin, joiden opintojen toteutustavat ovat monimuoto- ja päiväopiskelu. Tutkimuksen

tarkoituksena oli selvittää, mitä vaikutuksia opiskelumuodolla on opiskelijan kokemaan stressiin ja poikkeavatko kokemukset opiskelumuotojen välillä.

Olemme itse monimuoto-opiskelijoita ja välillä työn ja opintojen yhteensovittamisessa stressi tuntuu kasvavan valtavasti. Omasta kokemuksestamme tiedämme, että työssä käyminen opintojen kanssa samanaikaisesti vie paljon aikaa ja energiaa opiskelulta, mutta on välttämätöntä, jotta pärjää taloudellisesti. Myös se, että monilla monimuoto-opiskelijoilla on jo oma perhe, johon saattaa kuulua useampikin lapsi, tuo omat ongelmansa opiskeluiden, töiden ja perhe-elämän yhdistämiseen. Näin kokemamme stressin kautta syntyi idea tähän tutkimukseen: halusimme tutkia, vaikuttaako opiskelumuoto opiskelijoiden stressin kokemukseen ja kokevatko opiskelijat saavansa molemmissa opiskelumuodoissa tarpeeksi tukea ja ohjausta opettajilta ja jos eivät, voisiko asialle mahdollisesti tehdä jotakin.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opiskelumuodon vaikutuksia heidän stressin kokemiseensa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota oppilaitos voi hyödyntää opintojen suunnittelussa.

2 Opiskelu ja stressi

2.1 Opiskelumuodot AMK-koulutuksessa

Jyväskylän ammattikorkeakoulu (JAMK) pyrkii mahdollistamaan opiskelun eri elämäntilanteessa oleville henkilöille. Eräs keino tähän ovat opintojen erilaiset toteutustavat, jotka voivat koskea yksittäisiä opintojaksoja tai koko tutkintoa. Koko tutkintoon liittyviä opiskelumuotoja ovat perinteinen päiväopiskelu, monimuoto-opiskelu ja verkkokoulutukset. Näiden lisäksi tutkinto-ohjelmien sisällä tarjotaan erilaisia mahdollisuuksia opintojen joustavaan suorittamiseen. Tähän ja työelämän muihin muutoksiin liittyen uusia AMK-tutkinto-ohjelmien opetussuunnitelmia uusitaan säännöllisin väliajoin. Uusimmat opetussuunnitelmat on julkaistu vuonna 2020. Jyväskylän ammattikorkeakoulu pyrkii tarjoamaan joustavuutta opintojen suoritusajankäyttöön, -paikkaan ja -tapaan sekä hyväksilukemaan jo aiemmin opiskeltuja asioita. Opintoja tarjotaan suomeksi, sekä englanniksi ja useimpia koulutuksia alkaa kaksi kertaa vuodessa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.)

Suoritettavat opintopisteet vaihtelevat tutkinnon mukaan 210-270 opintopisteeseen. Tämä tarkoittaa opintovuosina keskimäärin 3,5-4,5 vuotta. Suomenkielisissä opiskelumuodoissa on tarjolla päiväopiskelua ja monimuoto-opiskelua. Tässä oppinnäytetyössä ei ole huomioitu ylempää AMK-tutkintoa. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.)

Päiväopetuksessa opetus toteutetaan arkipäivisin virka-aikaan. Opiskelijan tulee olla 18 vuotta täyttänyt. Yläikärajaa ei ole. Opiskeluun kuuluu itsenäistä työskentelyä, lähiopetusta, ryhmätöitä, projekteja, verkko-opiskelua ja erilaisia oppimistehtäviä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.)

Monimuotototeutuksessa opiskelu on itsenäistä ja siinä on enemmän verkko-opiskelua kuin päivätoteutuksessa. Lähiopetus tehdään intensiivijaksoina yksittäisten viikkojen, viikonloppujen tai muutamien perättäisten päivien aikana. Intensiivijaksojen ansioista työssä käyminen opintojen ohella onnistuu. Opintojen

suoritustapoina ovat esimerkiksi oppimistehtävät, projektit ja ryhmätyöt. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.)

2.2 Stressi

Stressi voidaan määritellä fyysisen vireyden voimistumiseksi (Korkeila 2008). Stressi ja stressin sietokyky ovat aina ihmisen omia henkilökohtaisia kokemuksia ja ominaisuuksia. Yleisesti ajatellaan, että stressi syntyy yksilön vuorovaikutuksesta ympäröivään maailmaan, tilanteeseen tai asiaan. Vuorovaikutuksessa syntyy risitiriita, mikä laukaisee stressireaktion ihmisessä. (Haikonen 1999.) Tässä tutkimuksessa stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilöön kohdistuu niin kova paine ja haaste, että tilanne voi viedä henkilön kaikki voimavarat tai jopa ylittää ne. Tällaista kuormitusta voidaan tarkastella myös yhteisöön tai organisaatioon kohdistuvana (Pietilä & Pohtila 2015; Poijula 2020), mutta tässä keskitytään yksilön kokemukseen. Stressi voi olla positiivisen (esimerkiksi lapsen syntymä) tai negatiivisen (liialliset vaatimukset työssä tai opinnoissa) asian aikaansaamaa (Haikonen 1999). Stressi kokemuksena on pitkälti henkilöstä itsestään lähtevää. Se on lähtököhtaisesti psykologinen kokemus, mutta sen oireet ja vaikutukset voivat olla fyysisiä. (Kritz 2014; Mattila 2018.)

Stressi koetaan yksilöllisesti, joten sitä on vaikea arvioida määrällisesti. Stressin mittaamista tai arviointia hankaloittaa myös se, että kaikki stressi ei ole haitallista (Koskinen 2019; Mattila 2018; Poijula 2020; Rahikainen 2016). Lyhytaikainen stressi ei yleensä ole vaaraksi ja pieninä määrinä stressi on tehokasta ja nostaa yksilön suorituskykyä (Yazdani, Rezaei, & Pahlavanzadeh 2010). Ongelmat alkavat vasta, kun stressitaso on yksilöllisesti korkealla tai sitä on jatkunut jo pitkään. Henkilön persoonalla on vaikutusta myös stressiin, jollekin henkilölle tietty asia voi olla stressaava, kun taas toinen kokee sen voimavarana. Tämä koskee myös sellaista stressiä, joka ei sinänsä ole haitallista: sekin voi pitkään jatkuessaan muuttua haitalliseksi. (Koskinen 2019; Mattila 2018; Poijula 2020; Rahikainen 2016.)

Stressireaktio on evoluution aikana ihmiselle muodostunut turvamekanismi, sen avulla ihminen on kyennyt sopeutumaan muuttuvaan ympäristöön. Stressi aiheuttaa fysiologisia muutoksia ja reaktioita ihmiskehossa. Aivot toimivat akuutin stressireaktion keskiössä. Erityisesti aivokuoren etuosa tekee stressin tunnistuksen. Lisäksi samalla aivojen alueella käsitellään ihmisen tunteita. Näin ollen ihmisen tunteista esimerkiksi pelko vaikuttaa vahvasti ihmisen toimintaan stressaavassa tilanteessa. Tunteiden säätelykyky vaikuttaa vahvasti ihmisen stressireaktioon ja sen ohjaamiin reaktioihin ja toimintoihin. Lisäksi ihmisen temperamentti ja mahdollisesti opitut stressin hallintakeinot vaikuttavat myös tähän ilmiöön. Näin ollen elämänlaatu onkin sidoksissa sen kanssa, miten kykenemme säätelämään tunnekokemuksiamme erilaisissa tilanteissa. Tunteita ja stressikokemusta voi oppia hallitsemaan erilaisilla keinoilla. Esimerkiksi keskustelu ystävien kanssa, urheilu, musiikin kuuntelu, aikataulut, asennoituminen stressaavaa asiaa kohtaan tai erilaiset rentoutumisen keinot ovat stressiä helpottavia keinoja, joista on vahvaa tutkimusnäyttöä stressin hallintaan. Myös lääkkeisiin voidaan joutua turvautumaan, jos tilanteeseen ei ajoissa puututa ja se ehtii aiheuttamaan esimerkiksi masennusta. (Haikonen 1999; Korkeila 2008; Kritz 2014; Mattila 2018; Poijula 2020; Rahikainen 2016; Suvanne 2017; Työterveyslaitos 2020b; Korkeila 2008.)

Rahikaisen (2016) tutkimuksen mukaan opiskelijoiden tärkeimmät stressinhallintakeinot olivat opintojen edistyminen, elämänhallinta, mielekäs tekeminen ja rentoutuminen vapaa-ajalla. Hyvinvointia edistävästä tekijöistä merkittävimmit koettiin ystävät ja kaverit. Muita hyviä hyvinvointia edistäviä tekijöitä oli riittävä vapaa-aika, perhe, liikunta ja ruoka.

Kokemus stressistä alkaa, kun koettu ärsyke ei vastaakaan turvalliseksi kuviteltua mielikuvaa asiasta. Tilanteen muutos aiheuttaa stressireaktion eli aistien ja valppauden tehostumisen, kun elimistö yrittää sopeutua tilanteeseen. Sopeutuminen vaatii erilaisia toimenpiteitä. Akuutti stressivaste on aikoinaan pelastanut ihmisten henkiä, mutta vasteen huonona puolena on, että sen pitkittyminen johtaa vaikeisiin seuraamuksiin. Pitkittyessä voi stressitila johtaa

sairauksiin. Elimistön toiminnan lähtökohtana on tasapainon ylläpito: sydän lyö, veri kiertää, aistituntemuksia tulee ja niihin reagoidaan. Stressi kiihdyttää kehon epäjärjestystä ja hajoamista. Pitkään jatkunut stressi suistaa elimistön pois tasapainosta ja kiihdyttää epäjärjestystä. Stressireaktio myös estää tarvittavaa akuutin stressikokemuksen käsittelyn hormonitoimintaa, joten pitkittynyt stressi synnyttää helposti itseään vahvistavan kierteen. (Korkeila 2008.)

Mattilan (2018) mukaan stressikokemus luokitellaan psykologiseksi, vaikkakin stressistä johtuvat oireet voivat vaikuttaa yksilöön myös fyysisesti. Stressitilasta johtuvia fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi sydämentykytys, päänsärky, huimaus, virtsaamisen tarve, vatsavaivat, pahoinvointi, hikoilu, flunssakierre sekä selkävaivat. Psykologisiin oireisiin kuuluvat muun muassa ärtymys, aggressiivisuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus, unettomuus sekä vaikeudet tehdä päätöksiä. (Kritz 2014; Mattila 2018; Työterveyslaitos 2020a.) Ongelmia tulee stressin pitkittyessä, sillä se altistaa ihmisen monille sairauksille. Tutkijat ovat havainneet, että yli 12 kuukautta kestänyt stressi altistaa henkilön todennäköisemmin sairastumaan masennukseen kuin lyhytaikainen stressi. (Hammen 2015, 298-299.) Stressi vaikuttaa mielen lisäksi myös fyysisiin sairauksiin. Tutkimukset ovat osoittaneet, että stressi nostaa kehon lämpötilaa ja aiheuttaa näin tulehduksellisen kuumeen kehossa. Samalla stressi heikentää autonomisen hermoston toimintaa. Yhdessä nämä tekijät altistavat kehoa muille sairauksille ja ongelmille. (Oka 2015.)

Stressiin voidaan vaikuttaa lääkkeellisesti tai lääkkeettömästi. Yksilö voi tunnistaa stressaavat tilanteet ja elimistönsä toimintatavat opettelemalla kuuntelemaan itseään ja kehoaan. Kehon kuuntelun avulla voi vaikuttaa siihen, miten pitkään stressava tilanne jatkuu ja miten sitä voi purkaa. Ihminen voi yrittää käsitellä stressiä tietoisesti tai tiedostamatta. (Mattila 2018; Haikonen 1999.) Jotta stressikokemuksesta palautuu, on annettava elimistölle aikaa, koska palautumisessa menee kauemmin kuin itse stressireaktion syntymisessä. (Korkeila 2008.)

Erilaisia tapahtumia ja tilanteita, jotka kuormittavat, kutsutaan stressitekijöiksi. Stressi on aina yksilöllinen kokemus, elämän tilanteet ovat aina yksilöllisiä ja se miten

koemme yksilöinä erilaiset asiat vaikuttavat stressin ilmentymään (Haapamäki 2016). Yleisempiä stressin aiheuttajia työssä ovat alituinen kiire, sopimaton työ tai työttömyys (tai sen uhka), melu, liiallinen (tai liian vähäinen) vastuu tai kohtuuttomat vaatimukset, työn hallinnan puute, tuen puute, epämääräinen työnjako ja syyllisyys tekemättömistä töistä. Työelämän ulkopuolella stressiin vaikuttavia tekijöitä ovat perheongelmat ja äkilliset elämänmuutokset. Harvinaisempia stressitekijöitä ovat traumaattiset tapahtumat, luonnonkatastrofit, onnettomuudet ja läheisen kuolema. Nämä voivat akuutissa vaiheessa aiheuttaa stressihäiriön tai traumaperäisen stressihäiriön. (Mattila 2018; Pietilä & Pohtila 2015; Työterveyslaitos 2020a.)

2.3 Työuupumus

Työuupumus eli burnout tarkoittaa pitkittynyttä stressitilaa, joka on peräisin henkilön työstä, työtehtävistä tai työskentelyolosuhteista. Työuupumus on häiriötila, jossa ihmisellä voi esiintyä uupumusasteista väsymystä, kynnistynyttä asennetta työtään kohtaan ja heikentynyttä ammatillista itsetuntoa. Se ei ole sairaus itsessään, mutta siihen liittyy sairastumisen riski. Se altistaa muun muassa masennukselle, unihäiriöille, päihteiden liikkäyttöön ja stressiperäisiin somaattisiin sairauksiin. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018; Pietilä & Pohtila 2015; Työterveyslaitos 2020a.)

Työuupumusta voidaan ehkäistä parhaiten työpaikoilla kiinnittämällä huomiota työolosuhteisiin ja työnjohdollisiin asioihin. Tätä varten työuupumusta ja sille altistavia tekijöitä voidaan arvioida erilaisilla kyselylomakkeilla, joista on esimerkkejä Työterveyslaitoksen (2020b) verkkosivuilla. Lisäksi työuupumusta voidaan seurata sairauspoissaoloina. Hyvinvoiva työntekijä jaksaa työssä ja pitkällä tähtäimellä sairauspoissaolot vähenevät. Työhyvinvointia tarkastellaan työyhteisöissä yksilö-, yhteisö- ja yritystasolla. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018; Kritz 2014; Pietilä & Pohtila 2015; Työterveyslaitos 2020a.)

Työolosuhteita tulee arvioida ja kehittää säännöllisesti sekä tuoda organisaatioissa ongelmakohtia esille esimiehille. Tätä varten työyhteisössä on oltava toimivat kanavat asian esittämiseksi sekä siihen kannustava ja sen mahdollistava ilmapiiri.

(Ahola, Tuisku & Rossi 2018; Työterveyslaitos 2020a.) Työperäisen stressin ja uupumuksen ehkäisyssä ja käsittelyssä ei ole kyse vain työntajien omasta toimintatarpeesta tai –halusta, vaan yhteiskunnallisesti asian merkityksellisyys on ulottanut sen työsuojelun kautta lakeihin. Esimerkiksi työsuojelulaissa (20.1.2006/44) määrätään suunnittelemaan työkykyä ylläpitävään toimintaan liittyvät, työssä jatkamista tukevat ja muut työntekijöiden turvallisuuteen ja terveyteen vaikuttavat kehittämistavoitteet ja -ohjelmat.

Koska työuupumuksesta paraneminen on pitkä prosessi, sen ennaltaehkäisy on kannattavaa. Sekä ennaltaehkäistäessä uupumusta ja stressiä että tuettaessa uupumuksesta toipuvaa työntekijää on henkilöiden voimavaroja vahvistettava ja työn ongelmakohtia korjattava. Kuitenkin on huomattava, että palautuminen on pitkälti riippuvainen uupuneesta ihmisestä itsestään. Erilaiset stressin hallintakeinot tukevat paranemista ja ennaltaehkäisevät uupumista. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018; Työterveyslaitos 2020b).

Opiskelijan työksi luetaan opiskelu, sillä opiskelu jatkuu useita vuosia ja oppilaitos on opiskelijan työpaikka, vaikka opiskelusta ei saa palkkaa. Lisäksi useat opiskelijat tekevät opiskelun lisäksi ansiotyötä (Kunttu 2019; Talvitie 2010). Opiskelu-uupumus on käsitteenä lähtöisin työuupumus-käsitteestä. Näin ollen oireet, joita uupuminen tuottaa, voidaan yhdistää kumpaankin asiayhteyteen. (Rahikainen 2016.)

2.4 Opiskelu-uupumus ja opiskeluinto

Opiskelu-uupumus syntyy, kun opiskelijalla on jatkuva stressi. Opiskelu-uupumus määritelläänkin pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi. Se koostuu kolmesta tekijästä: ekshaustiosta, kyynisestä suhtautumisesta opiskeluun sekä riittämättömyyden tunteesta. Ekshaustio on voimakasta väsymystä, joka liittyy opiskeluun. Joskus käy niin, että opiskeluinto katoaa ja eikä opiskeluun ole motivaatiota. Tällainen tilanne määritellään kyyniseksi suhtautumiseksi opiskeluun. Riittämättömyyden tunteita opiskelija voi tuntea, kun kokee, ettei ehdi tehdä tarpeeksi ja opiskeluun liittyvä itsetunto laskee. (Rahikainen 2016; Salmela-Aro 2009.)

Energisyys, opinnoilla omistautuminen ja työhön uppoutuminen kuvaavat opiskeluintoa. Opiskeluinto vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin, oppimiseen sekä opiskelujen sujumiseen. Jos opiskelija kokee opintonsa merkityksellisinä, auttaa se uppotumaan helpommin lukemiseen ja tekemiseen. (Haring, Havu-Nuutinen & Mäkihonko 2008, 16-30; Salmela-Aro 2018.)

Uupumisen riski kasvaa, jos opiskelija ei saavutakaan omaa tavoitettaan. Opintojen kuluessa opiskelu-uupumus kasvaa ja opiskeluinto taas vähenee.

Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta voidaan arvioida SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille -mittarilla ja sen perusteella ennaltaehkäistä uupumuksen riskissä olevien opiskelijoiden uupumista esimerkiksi tukemalla opiskelijoiden vahvuuksia ja nostamalla niitä esiin. Myös opiskelijoiden sosiaalinen tuki sekä opintojen aikainen ohjaus ennaltaehkäisee uupumusta. (Salmela-Aro 2018.)

Opiskelijoiden uupuminen ei sinänsä ole täysin tuntematon ilmiö, vaan esimerkiksi Koskinen (2019) on todennut opettajaopiskelijoiden osalta, että useimmat opettajaopiskelijoista kokevat uupumusta. Monet opiskelijoista kokevat myös uupumuksen ohella ahdistuneisuutta, keskittymisvaikeuksia sekä uniongelmia. Toisaalta liikunnalla ja uupumuksella on yhteys, sillä useammin kuntoliikuntaa harrastavat opiskelijat kokevat hieman vähemmän opiskelu-uupumusta. (Ala-Venna 2015). Talvitie (2010) on tutkinut ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kokemaa opiskelu-uupumusta, opiskeluintoa sekä kuormituksesta palautumista. Opiskelu-uupumuksen havaittiin olevan melko yleistä ja siihen yhteydessä oli opiskelijan sukupuoli sekä opintojen vaihe. Näin esimerkiksi opintojen alussa opiskelijoilla on suurempi riski stressitekijöille, koska he joutuvat mukautumaan uuteen ympäristöön, mikä edellyttää uusien sosiaalisten normien noudattamista sekä uusien ystävyysuhteiden solmimista (Yazdani, Rezaei & Pahlavanzadeh 2010).

2.5 Hyvinvointi ja toimintakyky

Stressin vastavoimana tai vastakohtana voidaan ajatella olevan hyvinvoinnin ja toimintakyvyn. Stressi heikentää hyvinvoinnin tunnetta ja laskee toimintakykyä, kun taas hyvinvointi ehkäisee haitallisen stressin vaikutuksia. Kuten edellä todettiin, stressin ehkäisyssä ja uupumuksesta parantumisessa pyritään toisaalta poistamaan stressiä aiheuttavia tekijöitä ja toisaalta vahvistamaan (työ)hyvinvointia. (Kritz 2014; Työterveyslaitos 2020b.)

Hyvinvointi on käsitteenä laaja. Se jaetaan Allardtin mukaan ihmisen elintasaan (fysiologiset), yhteisyyssuhteisiin (sosiaaliset) ja itsensä toteuttamisen muotoihin (itsensä toteuttaminen) (Allardt 1976, 39-51). Lisäksi siihen vaikuttavia tekijöitä ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi ja koettu hyvinvointi eli elämänlaatu. Sen lisäksi, että esimerkiksi terveyden kokemus on hyvin henkilökohtainen - kroonisesti sairas astmaatikko voi tuntea itsensä hyvin terveeksi, vaikka on jatkuvalla lääkityksellä - hyvinvointiin vaikuttavat asiat muuttuvat sen mukaan, missä mittakaavassa hyvinvointia tarkkaillaan. Hyvinvointia voidaan tarkastella yksilö- ja yhteisötasolla tai isomman kokonaisuuden kannalta. Esimerkiksi yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia asioita ovat asuinolot, ympäristö, työllisyys ja toimeentulo. Yksilön hyvinvointiin taas vaikuttavat sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen, onnellisuus ja sosiaalinen pääoma. Näin isommassa mittakaavassa tarkastellaan tilannetta laajempina kokonaisuuksina, kun taas yksilötasolla voidaan määritellä asiaa tarkemmin. (Thl 2019.) Rahikaisen (2016) tutkimuksen mukaan yliopisto-opiskelijoiden hyvinvointia laskee kaikista eniten unenpuute ja uneen liittyvät ongelmat. Lisäksi hyvinvointia vähentävät selkeästi tutkimuksen mukaan ajan hallinnan vaikeus, sairaudet ja koulutehtävät.

Oppilaitosten hyvinvointiin liittyvä käsite "pedagoginen hyvinvointi" tarkoittaa koko yhteisön eli opettajien, opiskelijoiden ja koko koulun hyvinvointia. Myönteinen opiskeluilmapiiri ja yhteisöllisyys edistävät oppimista ja motivaatiota opiskeluun (Luovi 2016). Pedagogisen hyvinvoinnin keskiössä ovat terveys, olosuhteet,

sosiaaliset suhteet ja itsensä toteuttamisen mahdollisuus. Lisäksi pedagoginen hyvinvointi vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Jos yksi pedagogisen hyvinvoinnin tekijöistä otetaan pois esimerkiksi opettajilta, kärsivät kaikki koulu yhteisön henkilöt yksilötasolla tästä muutoksesta. (Penttinen 2012.)

Toimintakyky voidaan jakaa erilaisiin tekijöihin, kuten fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja eettiseen toimintakykyyn. Jokaisen koetun hyvinvoinnin osa-alueen keskiössä on henkilön kokemus omista vaikutusmahdollisuuksistaan. Ihmisen elämään kuuluu erilaisia muutostilanteita, joissa toimintakyvyn avulla ihminen sopeutuu ja oppii uutta muutostilanteessa. Koulumaailmassa ihmisten toimintakyky, yksilön hyvinvointi ja pedagoginen hyvinvointi ovat rinnatusten. Ne vaikuttavat toisiinsa ja niiden osatekijät ovat vaikutuksessa keskenään. (Penttinen 2012.)

Kuten stressi, myös toimintakyky ja vastaavasti hyvinvointi ovat hyvin yksilöllisiä, ihmisen elämänkulusta ja ominaisuuksista riippuvaisia kokemuksia. Koulutuksella voidaan vaikuttaa yksilön kykyyn tunnistaa ja ehkäistä stressiä, vahvistaa ja syventää toimintakykyä ja sitä kautta tukea hyvinvointia.

3 Tutkimus sairaanhoitajaopiskelijoille

3.1 Tutkimusmenetelmä

Määrällinen tutkimus näyttää tutkimustulokset numeroina. Tuloksista pyritään muodostamaan erilaisia tilastoja, joiden avulla voidaan kuvata, vertailla, kartoittaa ja ennustaa asioita. Tutkimustapa pyrkii vastaamaan kysymyksiin, kuinka paljon tai miten usein. Tämän avulla voidaan määrällistä tutkimusta hyödyntää syy-seuraus-suhteiden selvittelyyn. Tutkimusta suunniteltaessa ennakoidaan tutkimuksen analyysimenetelmää (Vilka 2007.) Keskeistä ennakoimisessa on suunnitella tutkimus tutkimusongelman tai taustaoletuksen mukaan (Kananen 2011). Määrällisessä tutkimuksessa vastaajia on yleensä paljon. On suositeltu, että minimimäärä vastaajia määrällisessä tutkimuksessa on 100 vastaajaa (Vilka 2007).

Kyselylomakkeen käyttö aineiston keräämisessä mahdollistaa sen, että ihmisiltä voidaan selvittää hyvinkin henkilökohtaisia asioita. Esimerkiksi selvitettäviä asioita ovat mielipiteet, asenteet, koulutusasiat, terveyteen liittyvät seikat tai ansiotulot. Haasteena tutkimukselle on, että ihmiset eivät vastaa aktiivisesti kyselyihin. Näin ollen tutkija joutuu tekemään paljon töitä, jotta saa vastauksia. (Vilka 2007.)

Kun määrällisen tutkimuksen aineisto on kerätty, pyritään tuloksista löytämään säännönmukaisuuksia tai eroavaisuuksia. Nämä löydökset voidaan esittää erilaisina teorioina ja niiden avulla voidaan perustella tutkimuksen tuloksia. Määrällisen tutkimuksen avulla voidaan rakentaa teoriaa, selittää teoriaa, uudistaa vanhaa teoriaa, muuttaa väärää teoriaa tai täsmentää aiempia teorioita tai käsitteitä. (Vilka 2007.)

3.2 Tutkimusongelma

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoiden opiskelumuodon vaikutuksia heidän stressin kokemiseensa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota oppilaitos voi hyödyntää opintojen suunnittelussa.

Tutkimuskysymykset

1. Mitkä tekijät aiheuttavat monimuoto-opiskelijoille stressin kokemuksia?
2. Mitä tekijät aiheuttavat päiväopiskelijoille stressin kokemuksia?
3. Mitä eroa näillä opiskelumuoilla on stressin kokemukseen?

3.3 Kysely

Tutkimuksessa keskityttiin opiskelumuodon vaikutukseen opiskelijan kokeman stressin yhteydessä. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään, mitä on päivä- ja monimuotoopiskelijoiden kokema stressi ja mitä eroja niiden välillä mahdollisesti on. Määrällisessä tutkimuksessa tiedonkeruumenetelmänä käytettiin kyselylomaketta. Kyselyssä kysyttiin aluksi taustatietoina vastaajan opiskelumuotoa sekä opiskeluvuotta. Aineiston keräämiseksi kysely soveltuu silloin, kun tutkittavia on paljon. Kyselylomakkeessa oli erilaisia kysymyksiä, joiden avulla haluttiin kerätä kohderyhmältä numeraalista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Kysymysten muoto tulee olla vakitoitu, mikä tarkoittaa sitä, että kaikki vastaajat vastaavat samaan kysymykseen, samassa järjestyksessä sekä samalla tavalla. Havaintoyksikkönä tutkimuksessa oli henkilö. Kyselyssä tärkeää on ajoittaa se oikein, jotta vastausprosentti ei jää liian pieneksi. Koska kysely toimitettiin sähköisesti, lähetettiin vielä muistutusviesti viikkoa ennen kyselyn sulkeutumista. (Kananen 2010; Vilkkä 2007.)

Vaikka kysely mainitaan laadullisen tutkimuksen menetelmäksi, tässä sitä käytettiin nimenomaan määrällisessä tutkimuksessa. Muita tähän aiheeseen soveltuvia menetelmiä olisivat voineet olla haastattelut, havainnoinnit ja erilaiset dokumenteista kootut tiedot, joita käytetään paljon laadullisessa tutkimuksessa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

3.4 Tutkimuksen kohderyhmä ja tutkimusprosessi

Tämä opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena, jossa opiskelijoiden stressinkokemuksia tutkittiin kyselytutkimuksella. Määrällisessä tutkimuksessa on tutkimusongelma, jonka perusteella on luotu tutkimuskysymykset. Aineiston avulla tutkimuskysymyksiin saadaan vastaukset (Kananen 2010.)

Tutkimuksen kohderyhmänä oli Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat. Kysely lähetettiin sähköpostilla sekä päivä- että monimuoto-opiskelijoille, jotka ovat aloittaneet opinnot vuosien 2017-2019 aikana. Sähköpostissa oli mukana saatekirje sekä kyselylomake. Kysely lähetettiin 241 opiskelijalle ja siihen vastasi 94 (39 %) opiskelijaa. Opiskelijoista 56 vastaajaa oli monimuoto-opiskelijoita ja 38 päiväopiskelijoita.

Tässä opinnäytetyössä tietoa kerättiin opiskelijoilta Webropol-kyselyllä. Kyselyn linkki lähetettiin opiskelijoiden sähköpostiin opettajan toimesta. Tämä sopi hyvin kyselyn toteutukseen tutkittavien täyttäessä järjestelmän kautta kyselylomakkeen (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Tutkimuksessamme tulokset esitetään prosentteina taulukkomuodossa. Määrällisellä analyysillä selvitettiin opiskelijoiden kokemaa stressin tasoa sekä opiskelumuotoon liittyviä eroja stressin kokemukseen. Aineisto ryhmiteltiin kahteen ryhmään: päiväopiskelijat sekä monimuoto-opiskelijat. Ryhmittelyn jälkeen pystyttiin ilmaisemaan stressin kokemuksen tasoja ja eroja numeraalisesti sekä vertaamaan niitä keskenään. Määrällisen tutkimusmenetelmän avulla vertaaminen oli konkreettisempaa, kun pystyimme katsomaan numeraalisesti kokonaisuutta.

4 Tutkimustulokset

4.1 Vastaajien taustatiedot

Kysely lähetettiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijoille, jotka ovat aloittaneet opiskelun vuosina 2017-2019. Kysely lähti 241 opiskelijalle ja vastauksia saatiin 94 kappaletta. Vaikka vastausprosentti jäi varsin alhaiseksi, vain 39 %, lukumäärällisesti vastauksia saatiin riittävästi ja molemmista tutkittavasta ryhmästä melkein yhtä paljon: vastanneista 60 % (n=51) oli monimuoto-opiskelijoita ja 40 % (n=38) oli päiväopiskelijoita.

Opiskelijoista 54 % (n=51) oli toisen vuoden opiskelijoita, 44 % (n=41) kolmannen vuoden sekä 2 % (n=2) neljännen vuoden opiskelijoita. Vastaajien joukossa ei ollut yhtään ensimmäisen vuoden opiskelijaa.

4.2 Koettu stressi ja stressin kesto

Stressin kokemusta kysyttiin asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoittaa stressin puuttumista ja 5 hyvin stressaavaa olotilaa (kysymys 3). Vastausten jakauma oli hyvin tasainen. Vain 13 % (12 henkilöä) koki stressiä vähän tai ei lainkaan. Keskiarvoksi tuli 3,7.

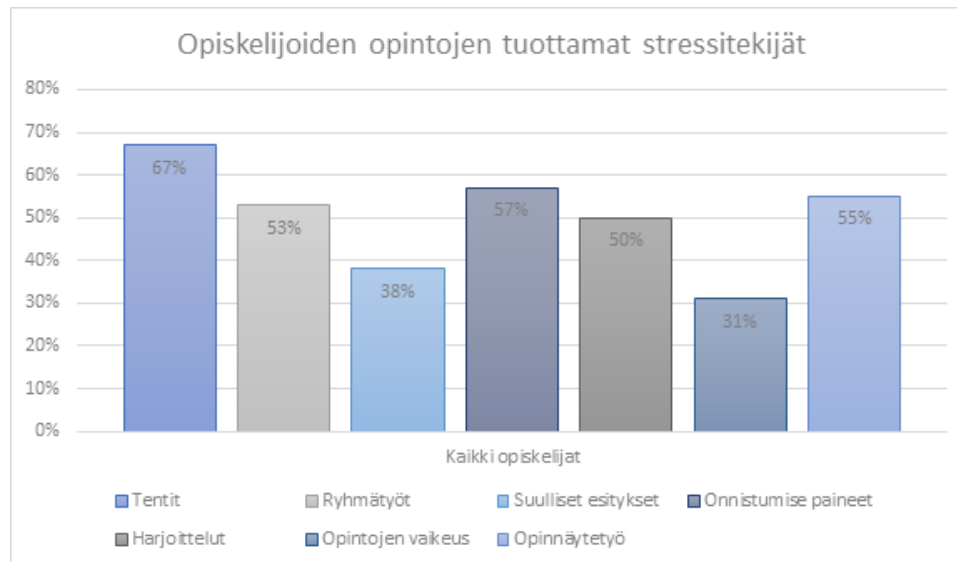
Keskihajonta on 1,16. Hajonnan pienin arvo on 1 ja suurin 5.

Stressin kestoa kysyttiin asteikolla 1-5, jossa 1 tarkoitti minimaalista stressin kestoa viimeisen puolen vuoden aikana tai jopa sen puuttumista ja 5 jatkuvaa stressin tuntua viimeisen puolen vuoden aikana (kysymys 4). Vastauksien jakauma oli hyvin tasainen. Kukaan ei kokenut stressittömyyttä ja vain 13 % (12 henkilöä) koki pientä stressin jatkumoa. Keskiarvoksi tuli 3,6. Keskihajonta on 0,8. Hajonnassa pienin arvo oli 2 ja suurin 5.

4.3 Stressitekijät koulussa ja koulun ulkopuolella

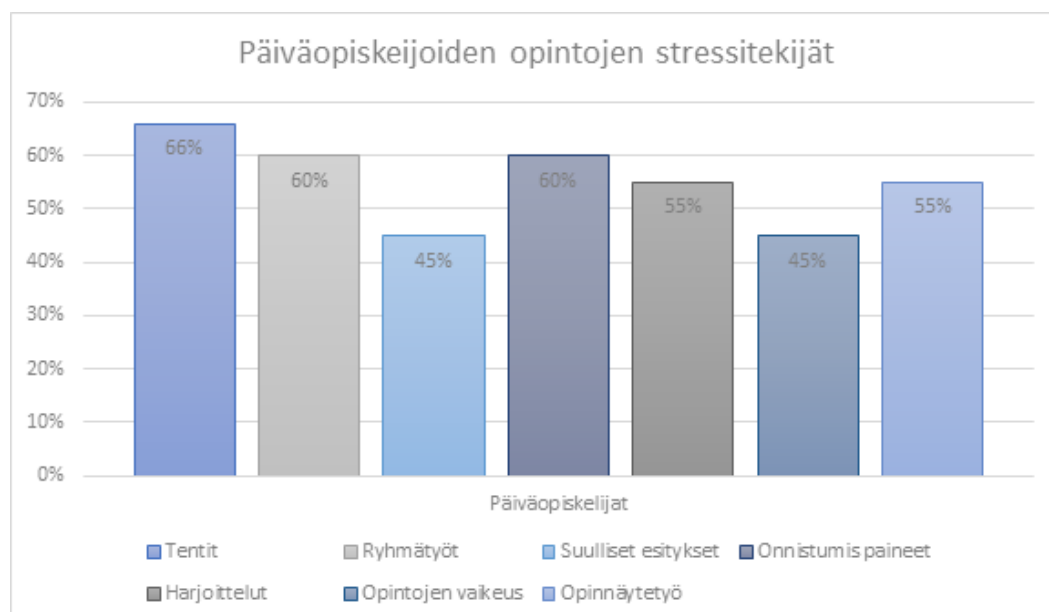
Noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista koki stressiä tenteistä (67 %, n= 63) ja joka toinen ryhmätöistä (53 %, n=50), työharjoittelusta (50 %, n= 47) ja opinnäytetyöstä

(55%, n= 52) (kysymys 5). Myös suulliset esitykset ja opinnoissa tulevat vaikeuden kuormittivat noin joka kolmatta opiskelijaa (kuvio 1).



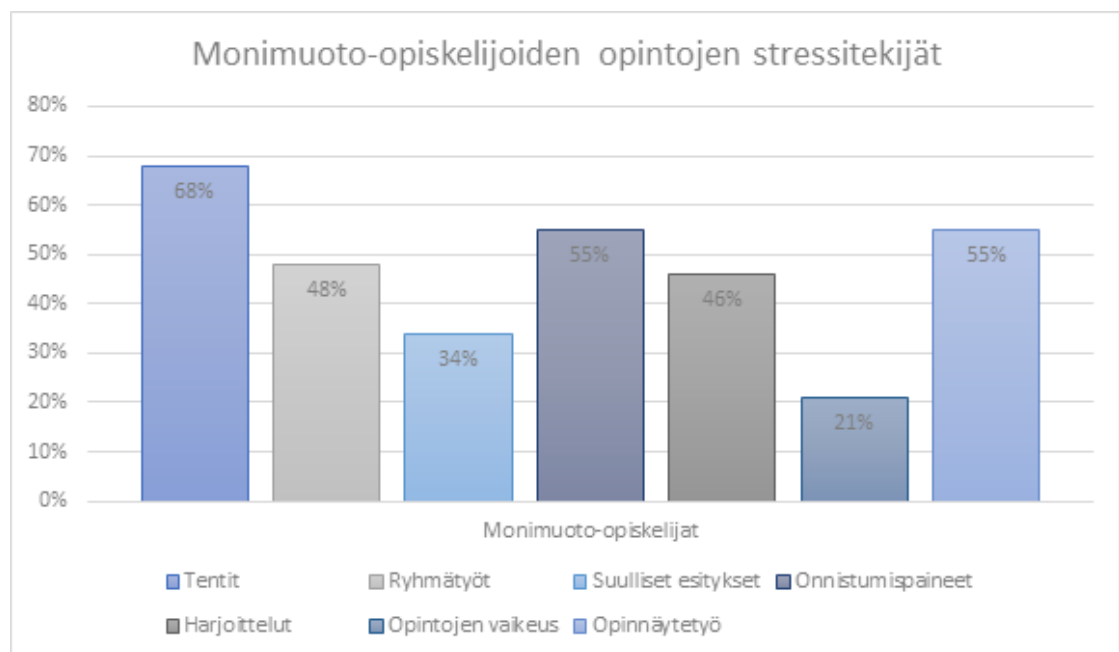
Kuvio 1. Opiskelijoiden kokemat kouluun liittyvät stressitekijät.

Päiväopiskelijoista noin kaksi kolmasosaa stressasi tenteistä (66 %, n= 25), yli puolet ryhmätöistä (60 %, n= 23) ja yli puolet onnistumispaineista (60 %, n=23). Joka toista stressasivat työharjoittelut (55%, n= 21), opinnäytetyö (55 %, n= 21) suulliset esitykset (45 %, n= 17) ja opintojen vaikeus (45 %, n= 17) (kuvio 2).



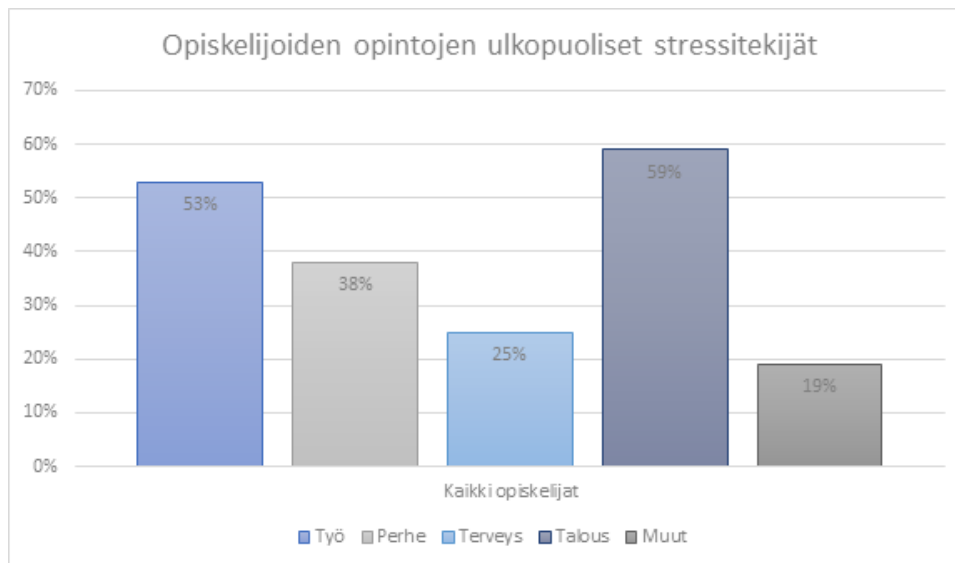
Kuvio 2. Päiväopiskelijoiden kouluun liittyvät stressitekijät.

Monimuoto-opiskelijoista kaksi kolmasosaa stressasi tenteistä (68 %, n= 38). Joka toista stressasivat onnistumispaineet (55 %, n= 31), opinnäytetyö (55 %, n= 31), ryhmätyöt (48 %, n= 27) ja työharjoittelut (46 %, n= 26). Joka kolmas koki stressiä opintojen vaikeudesta ja suullisista esityksistä (kuvio 3).



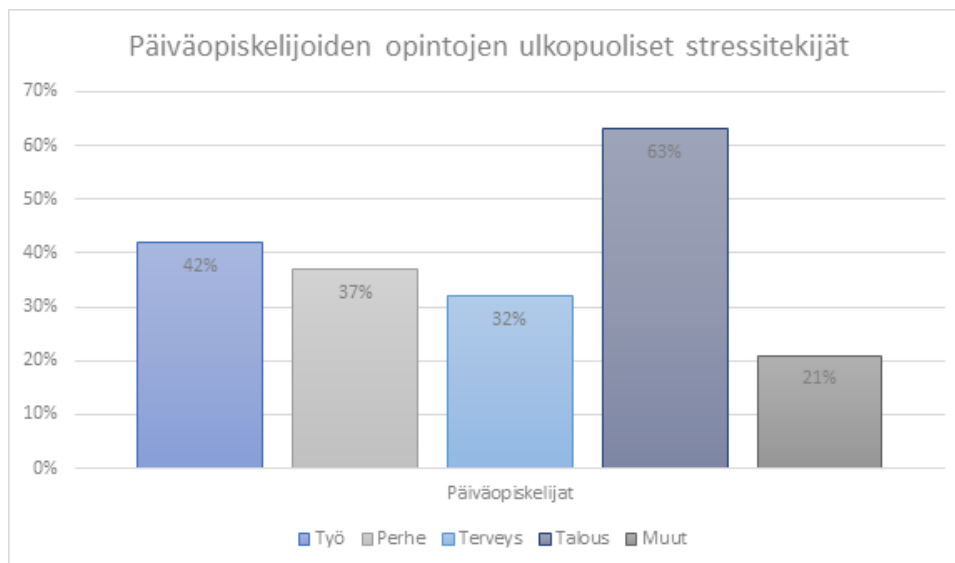
Kuvio 3. Monimuoto-opiskelijoiden kouluun liittyvät stressitekijät.

Koulun ulkopuolisten stressitekijöiden (kysymys 6) osalta tuloksista nähdään, että noin joka toinen opiskelija koki stressiä taloudellisista asioista (59 %, n= 55) ja työstä (53 %, n= 50). Noin joka kolmas opiskelijoista stressasi perheasioista (38 %, n= 36). Stressiä koettiin myös terveydestä ja muissa elämän stressitekijöistä (kuvio 4).



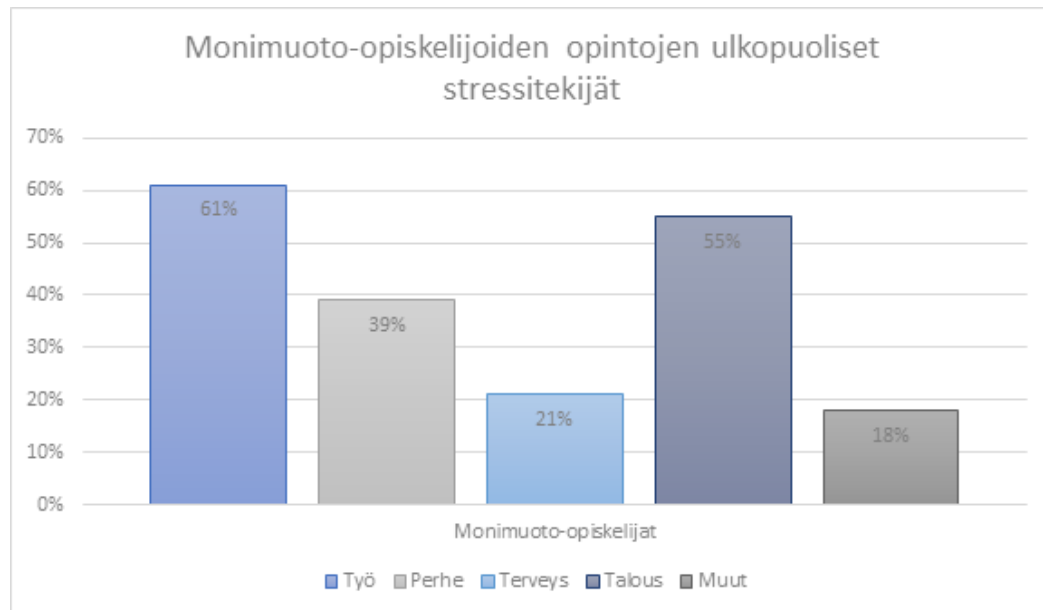
Kuvio 4. Opiskelijoiden kokemukset koulun ulkopuolisista stressitekijöistä.

Päiväopiskelijoiden tulosten perusteella noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista koki stressiä taloudellisista asioista (63 %, n=24). Noin joka kolmas koki stressiä työasioista (42 %, n= 16), perheestä (37 %, n= 14) ja terveydestä (32 %, n= 12). Päiväopiskelijat kokivat stressiä myös elämän muista asioista (kuvio 5).



Kuvio 5. Päiväopiskelijoiden koulun ulkopuoliset stressitekijät.

Monimuoto-opiskelijoiden tulosten perusteella noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista koki stressiä työasioista (61 %, n= 34). Noin joka toinen opiskelija koki stressiä taloudellisista asioista (55 %, n= 31) ja joka kolmas perheasioista (39 %, n= 22). Stressiä koettiin myös terveysasioissa ja elämän muissa stressitekijöistä (kuvio 6).

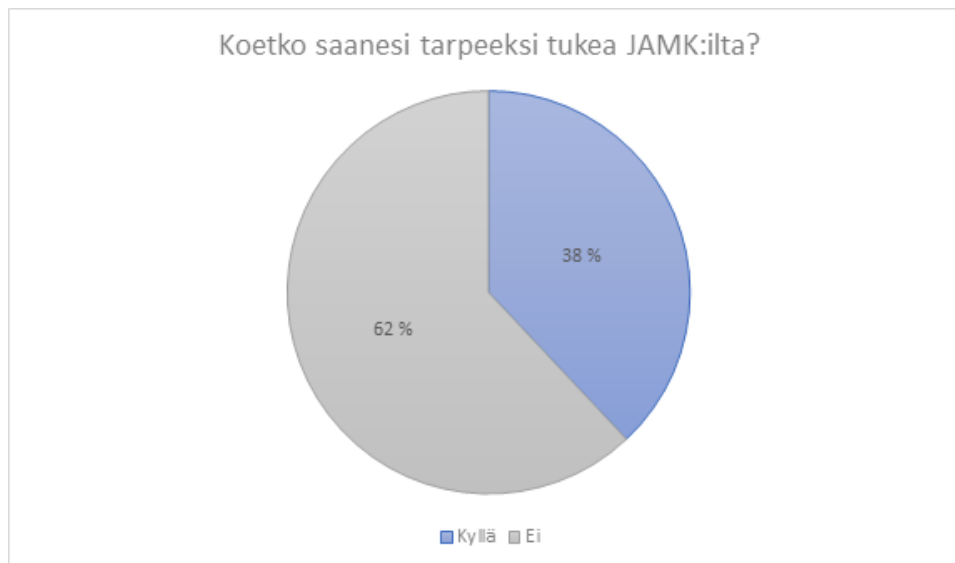


Kuvio 6. Monimuoto-opiskelijoiden koulun ulkopuoliset stressitekijät.

Opintojen ulkopuolisiin stressitekijöihin opiskelijat saivat nimetä vapaamuotoisesti muita kokemiaan stressitekijöitä. Opiskelijat mainitsivat tässä muun muassa ajan vähyden, vapaa-ajan puutteen, covid-19-viruksen aiheuttaman poikkeustilan, läheisen kuoleman ja sosiaaliset suhteet sekä opetuksen videoluennot. Opiskelijat toivat tässä kohdassa esille selvästi turhautumista opintojen sisältöön ja opetusmuotoon.

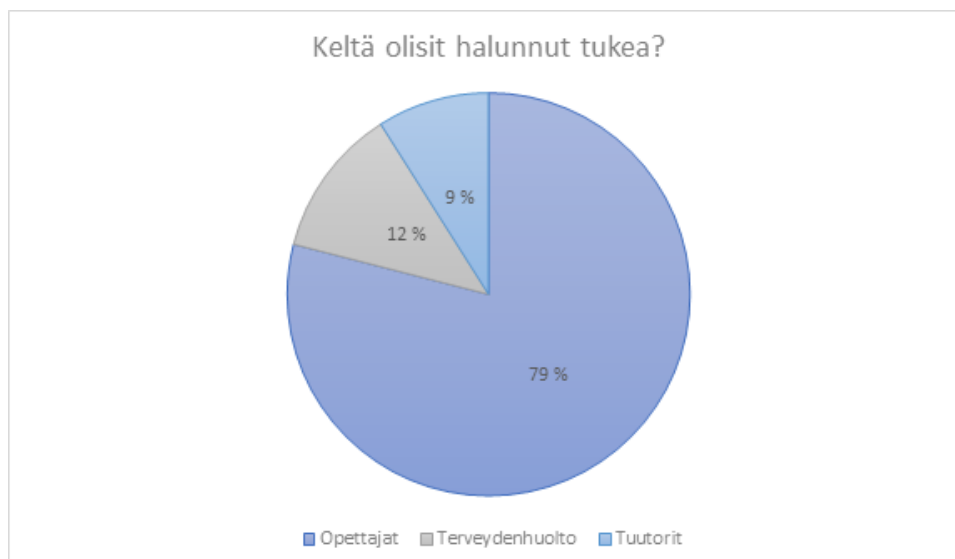
4.4 Tuen tarve, covid-19 ja stressin hallinta

Kyselyssä selvitettiin opiskelijoiden tuen tarvetta opintoihin liittyen (kysymys 8). Noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista (62 %, n= 58) olisi tarvinnut tukea enemmän koululta. Noin joka kolmas opiskelija (38 %, n= 36) ei kokenut tarvitsevänsä enempää tukea opintoihinsa (kuvio 7).



Kuvio 7. Noin kaksi kolmasosaa opiskelijoista olisi kaivannut opinnoissaan enemmän tukea oppilaitokselta.

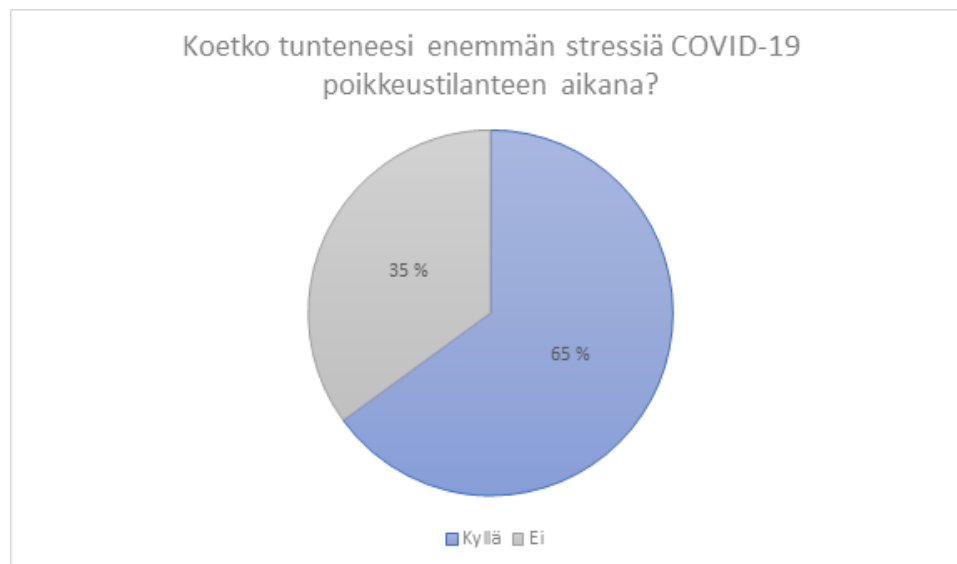
Yllättäen noin neljä viidesosaa opiskelijoista (79 %, n= 74) olisi halunnut enemmän tukea opintoihinsa opettajilta (kysymys 9). Tukea olisi kaivattu myös kouluterveydenhuollolta ja tuutoreilta (kuvio 8).



Kuvio 8. Opiskelijoista suurin osa olisi halunnut enemmän tukea opettajilta.

Maailman tilanteen takia selvitimme ajankohtaisen covid-19-viruksen aiheuttaman poikkeustilan vaikutuksia opiskelijoiden stressin kokemukseen (kysymys 10). Noin

kaksi kolmasosaa opiskelijoista (65 %, n= 61) kokee, että poikkeustila on vaikuttanut heidän stressin kokemukseensa. Noin joka kolmas opiskelija (35 %, n= 33) kokee, että poikkeustila ei ole vaikuttanut heidän stressin kokemukseensa (kuvio 9).



Kuvio 9. Covid-19 aiheuttaman poikkeustilan vaikutus opiskelijoiden stressi kokemukseen.

Opiskelijoiden stressikokemukseen liittyen kartoitimme myös stressin hallintaan liittyviä tekijöitä (kysymys 7). Opiskelijoista noin neljä viidesosa koki hyötyvänsä ystävien kanssa olemisesta (80 %, n= 75) ja liikunnasta (79 %, n= 74). Noin kaksi kolmasosaa koki stressiä helpottaviksi tekijöiksi perheen (68 %, n= 64) ja kumppanin (62 %, n= 58). Noin joka toista helpotti stressin hallinnassa aikataulutus (57 %, n= 54), musiikki (52 %, n= 49) ja erilaiset harrastukset (45 %, n= 42). Noin joka kolmatta helpotti syöminen (34 %, n= 32). Opiskelijoilla oli myös muita keinoja stressin hallintaan ja pieni osuus vastaajista turvautui joskus päihteisiin (Kuva 10).



Kuvio 10. Opiskelijoiden stressiä helpottavat asiat.

Muiksi stressiä helpottaviksi tekijöiksi opiskelijat saivat nimetä vapaamuotoisesti itseään helpottavia asioita. Opiskelija mainitsivat tässä kohdassa levon, unen, vapaa-ajan, joogan, luonnon, lemmikit ja tv:n sekä saunan. Osa näistä asioista olisi sopinut myös luokkaan harrastukset.

5 Pohdinta

5.1 Opiskelijoiden stressikokemus

Stressi on ihmisen yksilöllisesti koettu kokemus. Stressi syntyy erinäisten ulkopuolisten asioiden tuottamasta vuorovaikutuksesta. Jokainen kokee eri asiat eri voimakkuuksilla stressaaviksi. (Haikonen 1999.) Jyväskylän ammattikorkeakoulun sairaanhoidajaopiskelijat kokevat itsensä selkeästi stressaantuneiksi ja stressikokemuksia esiintyy enemmän kuin stressittömiä hetkiä. Opiskelijoiden stressin kokemus ja kokemuksen pituus ovat korkealla tasolla.

Stressi on pitkälti psykologinen kokemus, kuitenkin stressistä aiheutuvat oireet voivat olla psyykkisiä tai fyysisiä. Tätä kautta stressi altistaa pitkittyessään henkilön monille

ongelmille. (Kritz 2014; Mattila 2018.) Tutkimuksemme perusteella on selvää, että opiskelijoilla on riski stressin tuottamiin haittavaikutuksiin. Jo stressin keston pituus altistaa niille.

Tässä tutkimuksessa stressikokemuksena ajateltiin tilaa, missä henkilön kaikki voimavarat ovat käytössä stressaavassa tilanteessa. Huomioimme mahdolliset positiiviset tai negatiiviset stressin aiheuttajat. (Pietilä & Pohtila 2015; Poijula 2020; Haikonen 1999.) Ohjasimme kyselyssä opiskelijat tarkastelemaan kuluneen puolen vuoden aikana koettua stressiä. Kyselyssä käsiteltiin koulun sisäiset asiat ja ulkopuoliset. Nostimme esille valmiita kategorioita stressi tekijöistä ja annoimme myös vapaata tilaa omalle vastaukselle. Näin jokainen pystyi vastaamaan henkilökohtaisesti.

Stressi voi lyhyt aikaisesti olla hyödyksi ja parantaa henkilön toimintakykyä. Kun stressi pitenee alkavat ongelmat. Koemme yksilöllisesti sen, milloin stressi on liian kovaa ja jatkunut liian kauan. Tämän jälkeen stressi alkaa vaikuttamaan elimistöömme negatiivisesti. (Koskinen 2019; Mattila 2018; Poijula 2020; Rahikainen 2016.) Pitkittynyt stressi horjuttaa elimistön tasapainoa ja kiihdyttää epäjärjestystä. Stressi vaikuttaa meihin kokonaisvaltaisesti. Fyysisiä oireita voivat olla sydämentykytykset, päänsärky, huimaus, flunssa/flunssa kierre. Psykkisiä oireita ovat muun muassa ärtymys, aggressiivisuus, jännitys ahdistus ja unettomuus. Kun jokin oire pitkittyy se ajan kanssa, muuttuu pahemmaksi ja vakavammaksi. (Korkeila 2008; Kritz 2014; Mattila 2018; Työterveyslaitos 2020a.) Kyselyyn vastattaessa jokainen opiskelija arvioi omaa kokemustaan. Näin ollen jokaisen oma persoona, kyky käsitellä asioita ja toimia paineen alla näkyy yksilö vastauksissa. Kokonaiskuvassa ei yksilölliset vastaukset erotu. Koska opiskelijat kokivat olevansa enemmän stressaantuneita, kuin stressittömiä on selvää, että he altistuvat pitkittyneen stressin haittavaikutuksille. Jos tilanne vielä pitkittyy, on opiskelijoilla riski sairastua vakavasti stressin komplikaatioihin.

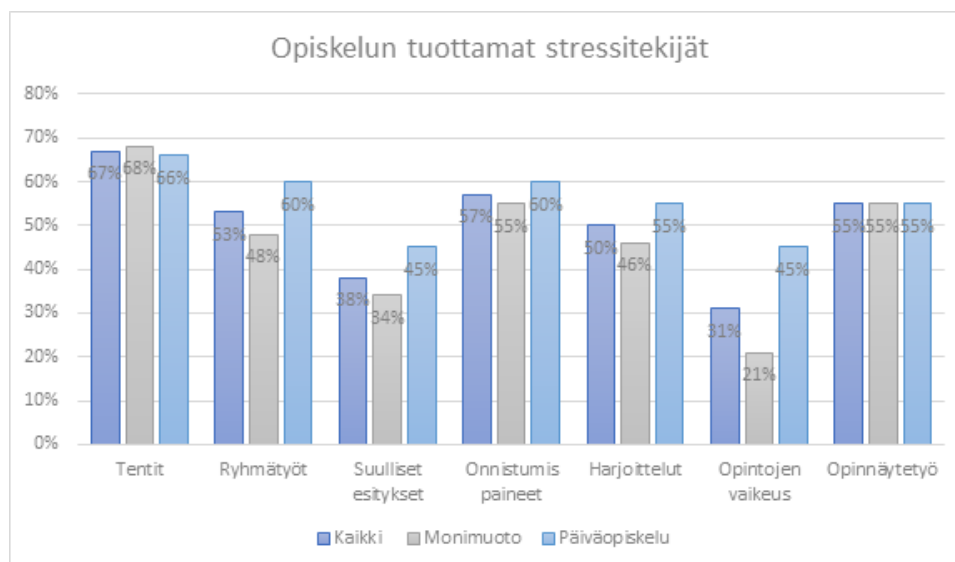
Stressin vastavoimana voidaan ajatella hyvinvointia ja toimintakykyä. Stressi heikentää näitä asioita, kun taas nämä asiat toimivat vastavoimana ja vähentävät stressiä. (Kritz 2014; Työterveyslaitos 2020b.) Opiskelijoiden stressikokemus vaikuttaa myös heidän toimintakykyynsä ja hyvinvointiinsa. Nämä asiat ovat sidoksissa toisiinsa.

Stressi aiheuttaa hyvinvoinnin ja toimintakyvyn laskua. Emme pysty yksilötasolla arvioimaan, minkälainen tilanne on riittävän vakava suistamaan yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn pois raiteilta. Opiskelijoiden stressikokemus ja sen pituus on kuitenkin huolestuttavalla tasolla. Ja altistumista hyvinvoinnin ja toimintakyvyn laskulle on stressin muiden terveydellisten komplikaatioiden lisäksi, kuten aiemmin totesimme.

Asiat, tilanteet ja tapahtumat, mitkä tuottavat yksilölle stressi kokemuksen kutsutaan stressitekijöiksi. Kokemus on aina yksilöllinen ja se on sidoksissa henkilön elämäntilanteeseen. (Haapamäki 2016.) Työstä aiheutuvia stressitekijöitä on erilaisia esimerkiksi melu, kiire, kohtuuttomat vaatimukset, tuen puute. Työnulkopuolisia taas on esimerkiksi perheongelmat ja äkilliset elämän muutokset tai muut traumaattiset kokemukset. (Mattila 2018; Pietilä & Pohtila 2015; Työterveyslaitos 2020a.) Opiskelijan työksi luetaan opiskelu ja siihen liittyvät asiat. Opiskelua tehdään pitkään, monia vuosia ja opiskelu laitoksissa on opiskelijan työ paikka. (Kunttu 2019; Talvitie 2010.) Opiskelu-uupumus rinnastetaankin työuupumuskäsitteen rinnalle. Opiskelijan opiskelun ja työssäkäyvän työ elämän yhteneväisyyksien takia. (Rahikainen 2016.) Uupumuksen vastavoimana toimii opiskelu into. Into lisää motivaatiota ja voimia opintojen suorittamiseen. Näin se lisää hyvinvointia ja parantaa opiskelijan elämänlaatua. (Haring, Havu-Nuutinen & Mäkihonko 2008, 16-30; Salmela-Aro 2018.) Kyselyssämme opinnoissa stressiä tuottavat eniten tentit ja opintojen tuoma onnistumisen paine (kuvio 11). Tämä viittaa siihen, että opiskelijat haluavat onnistua ja oppia opetettavat asiat. Opiskelijoiden opiskeluinto on siis korkealla. Se vaikuttaa positiivisesti motivaatioon. Korkea opiskeluinto toimii opiskelijoiden turvana stressin tuottamaa opiskelu-uupumusta vastaan. Toiseksi eniten stressiä opiskelijoissa herättävät ryhmätyöt, harjoittelut ja opinnäytetyö. Koulutehtäviä on monenlaisia ammattikorkeakoulussa. Koulu pyrkii monimuotoisuudella tarjoamaan kaikille opiskelijoille tukea oman oppimisen saralla. Opinnoissa hyödynnetään paljon ryhmätöitä, ryhmäkokeita sekä erilaisia ryhmissä tehtäviä projekteja. Vaikka ryhmätyöskentelyssä on paljon hyviä puolia, yhdessä töitä tehdessä on samalla riippuvainen toisen suorituksesta. Tämä lisää stressiä itse työn tekemisen rinnalle etenkin, jos ryhmäläisten työskentelytavat eivät sovi yhteen. Lisäksi opintoihin kuuluvat tietyt kokonaisuudet, jotka jokaisen on suoritettava,

kuten opinnäytetyö. Opinnäytetyö on laaja tehtävä, joka varmasti erityisesti valmistuvissa opiskelijoissa nostaa stressitasoja, kun työn tarkoituksena on näyttää omaa osaamista ja syventää taitojaan. Tämän lisäksi sairaanhoitajaopintojen keskeinen osa ovat erilaiset harjoittelut. Hyvin suoritetulla harjoittelulla voi mahdollistaa työpaikan tulevaisuudessa. Ei siis ole ihme, että se aiheuttaa stressiä. Vähiten opiskelijoille stressiä tuottivat suulliset esitykset ja opintojen vaikeus. Opintojen vaikeus on hyvin yksilöllinen kokemus, joten isossa kuvassa vaikeus ei välttämättä näy niin selkeästi. (kuvio 11.)

Ammattikorkeakoulutasolla uskoisimme, että opiskelijat tietävät jo, miten itse oppivat parhaiten. Näin opiskelija kykenee itse huolehtimaan siitä, että opinnot edistyvät ja miten selviää vaikeista asioista itse tai apua hakemalla. Jyväskylän ammattikorkeakoulu on järjestänyt tarvittavat tuet esimerkiksi lukihäiriöstä kärsiville. Lisäksi opinnoissa on joustomahdollisuuksia, jos tarvitseekin pitää esimerkiksi sairauslomaa. Koululla alkaa sairaanhoitajakoulutuksia aina puolen vuoden välein (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.). Tämä mahdollistaa nopean kouluun paluun, kun elämäntilanne helpottaa ja pystyy taas keskittymään opintoihin.



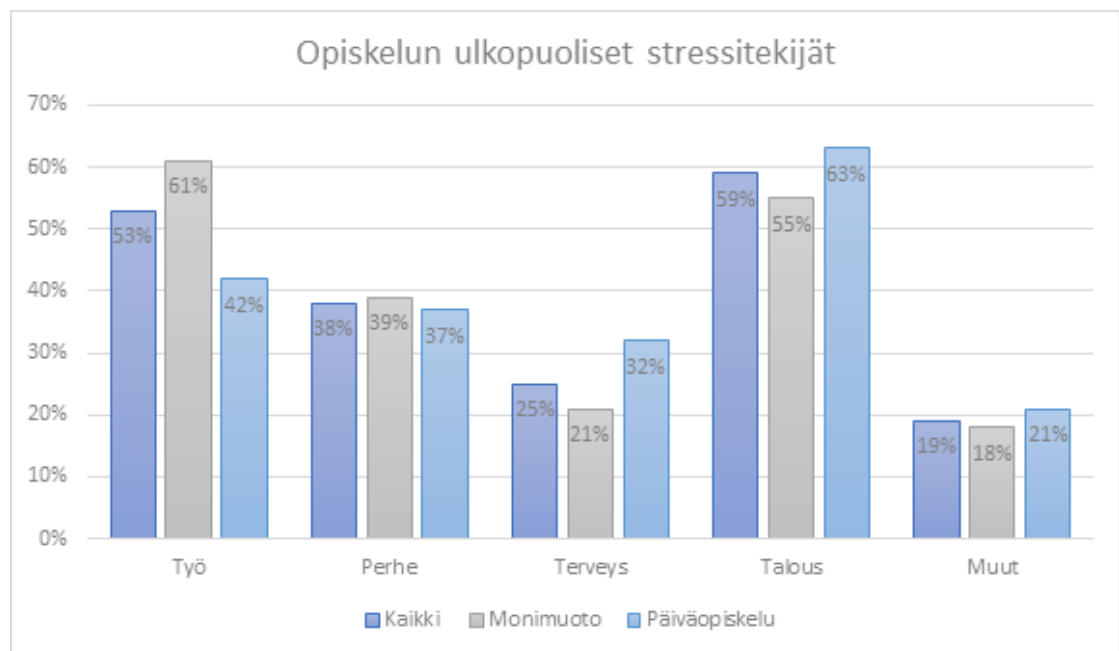
Kuvio 11. Opiskelijoiden opintoihin liittyvät stressitekijät.

Työpaikalla tuen puuttuminen koetaan stressaavaksi asiaksi (Mattila 2018; Pietilä & Pohtila 2015; Työterveyslaitos 2020a). Stressin lisääntyminen ja tilanteen pitkittyminen altistaa henkilöt psyykkisille ja fyysisille komplikaatioille (Koskinen 2019; Mattila 2018; Poijula 2020; Rahikainen 2016). Työterveyslaitos suosittelee säännöllistä työolosuhteiden seurantaa. Ennaltaehkäisevällä toiminnalla voidaan puuttua ajoissa uupumisiin ja stressaaviin tilanteisiin. Näin voidaan tutkitusti välttyä sairauslomilta. (Ahola, Tuisku & Rossi 2018; Kritz 2014; Pietilä & Pohtila 2015; Työterveyslaitos 2020a; Työterveyslaitos 2020b.) Tätä samaa voidaan soveltaa opiskelijoihin ja opiskelumaailmaan. Opiskelijoiden työ on opintojen suorittaminen oppilaitoksessa (Kunttu 2019; Talvitie 2010). On tutkittu, että opiskelun tuottamaan stressiin vaikuttaa suuresti opintojen vaihe. Suurinta kuormitusta on yleensä opintojen alussa. (Talvitie 2010; Yazdani, Rezaei & Pahlavanzadeh 2010). Meidän tutkimuksessamme opiskelijat kokevat, että he eivät ole saaneet kunnolla tukea opintoihinsa Jyväskylän ammattikorkeakoululta. Erityisesti asiassa mietityttää se, että tutkimuksessa on kysely mieltäpitäviä toisen, kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoilta. He osaavat jo kouluun liittyvät käytännön asiat, kuten tarvittavien ohjelmistojen käytön sekä esimerkiksi tenttien tekeminen on jo tullut tutuksi. Meidän oma kokemuksemme on, että ensimmäinen vuosi oli vaikea, koska kaikki käytännön asiat olivat uusia ja vastaukset piti niihin selvittää itse. Siksi on harmillista, että opiskelijat vielä myöhemmissä opintojen vaiheissa kokevat tarvetta tuelle näin suuresti. Merkittävää tämän lisäksi on, että opiskelijat olisivat halunneet eniten tukea nimenomaan opettajilta. Opiskelijoilla on halu oppia ja osa opiskelijoista kokee, että he eivät saa tarpeeksi irti opinnoista. Opintoihin liittyvissä stressitekijöissä on nähtävillä opiskelumotivaatiota ja halua suoriutua kunnolla opinnoista (kuvio 11). Näin ollen mielestämme onkin luonnollista, että tukea olisi opettajilta haluttu lisää. Kokemus opintojen tyydyttymättömydestä laskee opiskeluintoa. Tämä toimii negatiivisena tekijänä stressin, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Näin ollen tilanne altistaa opiskelijoita erilaisille stressin komplikaatioille. Muutamit opiskelijat olisivat halunneet enemmän tukea myös tutoreilta ja kouluterveydenhuolloilta, mutta tähän tuen tarpeeseen on varmasti vaikuttanut covid-19-virus (kuviot 8 ja 9).

Pedagoginen hyvinvointi järkkyy, jos jokin koulun toimintaan, opettajiin tai opiskelijoihin liittyvä asia muuttuu. Pedagoginen hyvinvointi on sidoksissa yksilön opiskeluintoon ja motivaatioon. (Luovi 2016; Penttinen 2012.) Kevään 2020 aikana opinnot muuttuivat radikaalisti poikkeustilan tullessa voimaan ja suurin osa opintojaksoista toteutettiin lähiopetuksen sijaan etänä. Tilanteen takia osalla opiskelijoista keskeytyivät harjoittelut. Tilanne on vaikuttanut myös opettajiin ja muuhun koulun toimintaan. Tästä voisi vetää syy-seuraussuhteen stressin kokemuksen muutokselle ja tuen tarpeelle. Pandemian aikaansaamana koko koulun pedagoginen hyvinvointi on selvästi laskenut. Kouluyhteisöön pedagoginen hyvinvointi on etätyöskentelyn ja -opintojen myötä laskenut, toisin sanoen kouluun liittyvien ihmisten hyvinvointi on heikentynyt. Tämä on vaikuttanut opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin, toimintakykyyn ja opiskeluintoon. Tilanne on varmasti vaikuttanut myös opettajiin ja heidän tekemisiinsä, koska pedagoginen hyvinvointi kattaa kaikki koulun toimijat. Opinnäytetyön tulokset tukevat myös tätä ajatusta covid-19:n vaikutuksista stressitasoon (kuvio 9).

Stressi voi olla peräisin negatiivisesta asiasta tai positiivisesta. Yksilötasolla reagoimme asioihin. (Kritz 2014; Mattila 2018; Haikonen 1999.) Opiskelijat kokivat koulun ulkopuolisista asioista stressiä eniten taloudellisista ja töihin liittyvistä asioista (Kuvio 12). Tämän yksi syy voisi olla se, että itse opiskelusta ei saa rahallista korvausta ja talous on tiukalla. Näin monet opiskelijat tarvitsevat opintotuen lisäksi opintolainaa tai mahdollisesti keikkatöitä. Onkin ihan luonnollista stressata talous- ja työasioista, jos aikataulut ovat tiukat koulun kanssa ja tulotaso matala. Mahdollisesti tämä arjen aikataulutus voisi vaikuttaa myös opiskelijoiden kokemaan stressiin perheeseen liittyvissä asioissa: jos koulupäiviä (lähiopetusta) on paljon ja vapaapäivät käytetään keikkatöihin, jää vähemmän aikaa perheen parissa olemiseen. Vähiten stressiä opiskelijat kokevat terveyteen liittyvissä sekä muissa asioissa. Muiksi asioiksi opiskelijat olivat nostaneet ajan vähyyden, vapaa-ajan puutteen, läheisen kuoleman ja turhautumisen opiskelujen sisältöihin. Nämä maininnat tukevat ajatusta siitä, että työn ja koulun yhdistäminen tuo tiukkuutta aikatauluihin ja vähentää vapaa-aikaa. Opiskelijoiden tyytymättömyys opintojen sisältöön voi liittyä korkeisiin onnistumisen

paineisiin, jos opiskelijat ovat kunnianhimoisia: he haluavat onnistua ja oppia uusia asioita, mutta koulu ei valitettavasti ole pystynyt tarjoamaan opiskelijoiden haluamaa sisältöä kaikille opiskelijoille. Lisäksi opiskelijat haluaisivat kunnan opetusta, luentoja luokassa ja enemmän aikaa ammattiopintojen suorittamiseen.



Kuvio 12. Opiskelijoiden opiskelun ulkopuoliset stressitekijät.

Ihminen voi tietoisesti tai alitajuntaisesti käsitellä ja koittaa hallita stressiä. Hyviä hallintakeinoja on esimerkiksi keskustelut ystävien kanssa, urheilu, musiikki ja aikataulutus. (Haikonen 1999; Korkeila 2008; Kritz 2014; Mattila 2018; Poijula 2020; Rahikainen 2016; Suvanne 2017; Työterveyslaitos 2020b; Korkeila 2008.) Tutkimuksen mukaan opiskelijoiden tärkeimpiä stressinhallintakeinoja on opintojen edistyminen, elämänhallinta, mielekäs tekeminen ja rentoutuminen vapaa-ajalla (Rahikainen 2016). Tutkimuksemme mukaan stressin vastapainoksi opiskelijoilla on erilaisia keinoja hallita stressikokemusta ja helpottaa sitä (kuvio 10). Eniten opiskelijat kokivat hyötyvänsä ystävien seurasta ja liikunnasta. Muita opiskelijoiden keinoja stressiä helpottamaan ovat musiikki, perhe, kumppani, harrastukset ja aikataulutus. Nämä ovat hyviä ja toimivia keinoja, joista on hyvä valita kullekin sopivat - olemme kaikki yksilöitä, jo-

ten kaikille eivät toimi samat keinot. Vähiten opiskelijat hakivat tukea päihteistä, ruoasta ja muista keinoista. Terveysten kannalta on hyvä, että ihminen ei pura stressiään päihteisiin. Lisäksi tunnesyöminenkin voi altistaa sairauksille. Opiskelijat näyttäisivät siten käyttävän pääasiassa terveellisiä keinoja oman stressin hallintaan. Muiksi keinoiksi opiskelijat nimesivät levon, unen, vapaa-ajan, joogan, luonnossa liikkumisen, saunan ja lemmikit.

5.1.1 Monimuoto-opiskelijoiden stressin kokeminen

Monimuoto-opiskelijoiden opiskelun toteutuksessa tehdään enemmän verkko-opiskelua. Lähiopetus toteutetaan intensiivijaksoina. Opiskelija voi opintojen ohella työskennellä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.) Monimuoto-opiskelijoiden stressitasot olivat kohonneet, kuten kaikkien opiskelijoiden. Kohoaminen altistaa opiskelijat samalla tavalla kuin kappaleessa 6.1. on kerrottu. Stressin kokemuksissa oli monimuoto-opiskelijoilla ”stressipiikkejä”. Opiskelijat stressaavat, mutta eivät kaikista asioista. Monimuoto-opinnot mahdollistavat enemmän ansiotyössäkäyntiä, joten stressin kokemukseen syy voi löytyä siitä.

Monimuoto-opiskelussa opinnoissa käytetään paljon oppimistehtäviä, projekteja ja ryhmätöitä (Jyväskylän ammattikorkeakoulu) Monimuoto-opiskelijoilla stressiä eniten tuottivat tentit, opinnäytetyö ja onnistumispaineet. Kaava on samanlainen kuin muilla opiskelijoilla (kuvio 11). Opiskelijoilla on halu onnistua ja opinnäytetyö sekä tentit ovat konkreettisia mittareita onnistumiselle. Monimuoto-opiskelijoilla on siis nähtävillä tuo opiskeluinto, mikä suojaa stressiltä, tukee hyvinvointia ja toimintakykyä. Koska monimuoto-opiskelijat voivat opiskelumuodon seurauksena tehdä paremmin töitä koulun ohella, uskomme, että heillä on myös työskentelyintoa. Sekin lisää motivaatiota ja halua saada opinnot päätökseen.

Stressin vastapainona on hyvinvointi ja toimintakyky (Kritz 2014; Työterveyslaitos 2020b). Opiskelu ja työskentely into toimii ennaltaehkäisevästi uupumisen ja stressin suhteen (Haring, Havu-Nuutinen & Mäkihonko 2008, 16-30; Salmela-Aro 2018).

Monimuoto-opiskelijoiden stressin tukikeinot voivatkin löytyä työmaailmasta, vaikka

se itsessään hieman stressaakin. Tällä opiskelijaporukalla tasapainoilu hyvän stressin, hyvinvoinnin ja toimintakyvyn sekä pitkittyneen huonon stressin, uupumuksen, hyvinvoinnin laskun ja toimintakyvyn vähenemisen välillä on hiuksenhieno. Lisäksi kyselyyn vastanneista opiskelijoista suurin osa oli toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoita, jolloin aloitetaan opinnäytetyö aloitetaan ja se itsessään tuottaa paljon stressiä.

Monimuoto-opinnoissa tehdään paljon opintoja etänä, joten monet tehtävät tehdään esimerkiksi nauhoittamalla video tai Word onlinessa ryhmätyönä. Tämä voi helpottaa suorituspaineita näiden opintojen kohdalla, kun videon voi ottaa uudelleen tarvittaessa ja oman osuuden hoitaa omaan tahtiin sopivalla ajalla. Etänä tekeminen tukee erityisesti opintojen aikataulutusta, mikä on itsessään hyväksi koettu stressin hallintakeino.

Kuvion 11 ja 12 mukaan monimuoto-opiskelijoiden stressitekijöissä on paljon vaihtelua. Tuloksista näkee selvästi, mitä asioita liittyy monimuoto-opiskeluun. Ihmiset käyvät töissä koulun ohella ja samalla talousseikat huolettavat. Opiskelijoilla on koulua ja harjoitteluja, jolloin ei töissä voi olla. Lisäksi opiskelijoilla on mahdollisesti jo omaa perhettä ja kokonaisuuden aikataulu on tiukka, joten terveys pyörii mielessä. Voisivatko nämä tulokset ja kaavion kuvio johtua siitä, että opinnoissa on vähemmän stressaavia tekijöitä ja opintojen sisältö on erilainen? Vai onko niin, että monimuoto-opiskelijat ovat vain opetelleet, että eivät stressaa kaikesta ja painottavat vain itselle tärkeitä asioita?

Monimuoto-opiskelijat voivat opintojensa avulla olla hieman turvassa covid-19-epidemian vaikutuksilta, koska he ovat jo valmiiksi tottuneet etätyöhön ja sen rytmiiin. Monimuoto-opiskelu voisi siis olla positiivinen tekijä pandemian aikaan stressin suhteen. Opiskelijoiden pedagoginen hyvinvointi todennäköisesti säilyi parempana, kun opiskelu ei juuri muuttunut aikaisemmasta. Ainoastaan harjoittelun päättyminen tai vaikeutuminen on voinut vaikuttaa tähän kokonaisuuteen.

5.1.2 Päiväopiskelijoiden stressin kokeminen

Päiväopetuksessa opetus toteutetaan arkipäivisin virka-aikaan (Jyväskylän ammattikorkeakoulu). Päiväopiskelijoiden stressitasot olivat myös kohonneet. He eivät olleet kokeneet aivan niin paljon stressiä viimeisen puolen vuoden aikana kuin keskiarvallisesti kaikki opiskelijat. Ero on kuitenkin vain hiuksenhieno. Stressikokemukset ovat hyvin tasaiset (kuvio 11).

Päiväopiskelijat näyttäisivät tulosten mukaan stressaavat kaikesta. Kokonaisvaltainen stressi lisää riskiä kuormitukselle. Näin päiväopiskelijoilla on riski sairastua opiskelu-uupumukseen ja siten heidän hyvinvointinsa ja toimintakykynsä voi laskea. (Kritz 2014; Työterveyslaitos 2020b.) Positiiviselta kannalta opiskelijoilla on suuri opiskeluinto, mikä toimii ehkäisevänä asiana uupumusta vastaan (Haring, Havu-Nuutinen & Mäkihonko 2008, 16-30; Salmela-Aro 2018).

Päiväopetuksen opiskelu tapoihin kuuluu itsenäistä työskentelyä, lähiopetusta, ryhmätöitä, projekteja, verkko-opiskelua ja erilaisia oppimistehtäviä. (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.) Tutkimuksemme mukaan stressiä tuottivat päiväopiskelijoille eniten tentit, ryhmätöyt ja onnistumispaineet. Ryhmätöitä tuntuu olevan jokaisella opintojaksolla useampia. Päiväopetus voisi ajallisesti mahdollistaa paremmin erilaisia ryhmätöitä runsaamman kontaktiopetuksen takia. Ryhmätöiden teko jakaa mielipiteitä ja samalla stressi on erilaista sen mukaan, mitä ajattelee ryhmätöistä. Jos ryhmätöyt eivät ole mieleisiä, voi stressi olla kuormittavampaa kuin mieleisen asian tuottama stressi. Kuormittava stressi altistaa uupumukselle ja muille komplikaatioille. kuten aiemmin olemm todenneet kaikkien opiskelijoiden kohdalla.

Onnistumisen halu on suuri myös päiväopiskelijoilla. Tähän liittyen tentit ovat tärkeä näytönpaikka. Opiskelijoiden opiskeluinto on suojaava tekijä opinnoista selviämiseksi. Opiskelijat kertoivat tutkimuksessa, että eivät ole tyytyväisiä opetuksen tasoon, mikä on huono asia. Päiväopiskelijat selvästi ajattelevat, että päiväopetus sisältää konkreettisia luentoja enemmän kuin monimuoto, ehkä samalla ajatuksella kuin lukio. Kun todellisuus onkin toinen ja opiskelijat joutuvat opiskelemaan ammattia

etänä, vaikuttaa tämä opiskeluintoon negatiivisesti. Samalla opiskelijat altistuvat hyvinvoinnin ja toimintakyvyn laskulle ja stressitasojen nousulle, mikä taas pitkässä juoksussa altistaa uupumukselle ja muille komplikaatioille. Opiskelijoiden hyvinvointiin olisi mahdollista vaikuttaa erinäisillä asioilla, kuten lukujärjestyksen sujumuudella, läsnäolopakkojen järjestelyllä, tutoroinnilla, erilaisilla tukipalveluilla sekä ohjauksella (Rahikainen 2016).

Voisiko olla niin, että päiväopiskelijoilla pääpaino arjessa on koulumaailmassa ja siellä onnistumisessa? Lisäksi opintoihin kuuluu laajemmin erilaisia oppimistehtäviä, jolloin erilaiset opintojen suoritustavat tuottavat tasaisemmin stressiä. Nämä tehtävät ja opiskelumuodot voivat toimia yksilötasolla positiivisina ja negatiivisina tekijöinä.

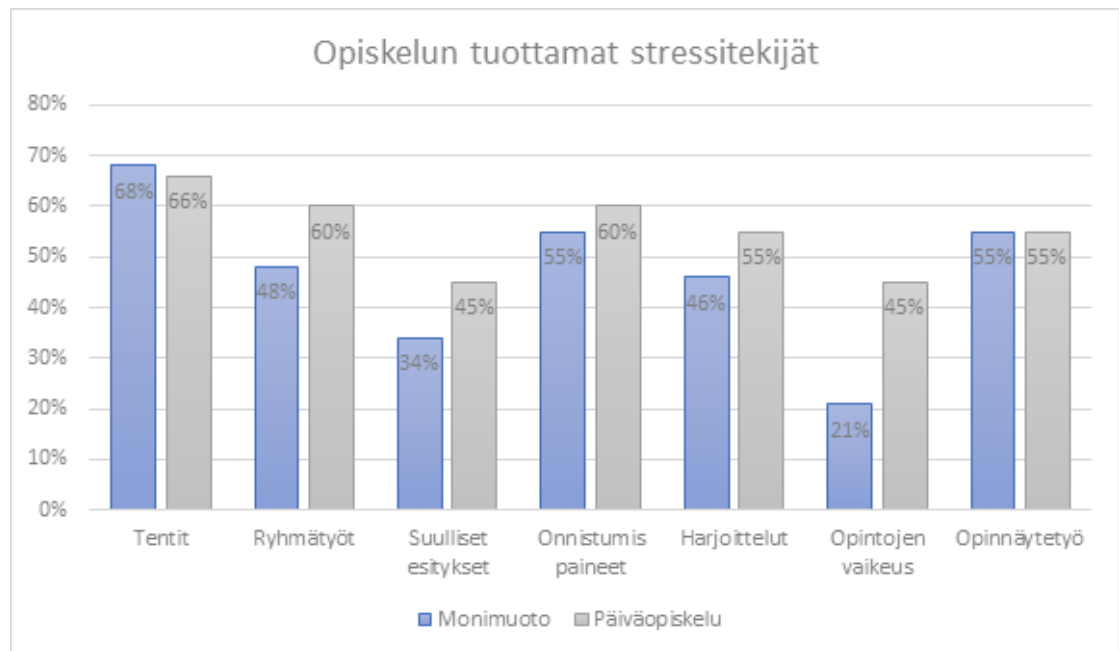
Opintojen ulkopuolisissa stressitekijöissä päiväopiskelijat kokivat selkeästi eniten stressiä talousasioissa. Ulkopuolisissa stressitekijöissä oli enemmän vaihtelua kokemuksen osalta (kuvio 12). Päiväopinnot eivät mahdollista kovinkaan säännöllistä työssäkäyntiä, koska opetus tapahtuu virka-aikaan (Jyväskylän ammattikorkeakoulu.) Tämä aiheuttaa sen, että tulotaso on matalampi, kuin työssäkävien, mutta voidaan olettaa, että osa päiväopiskelijoista käy töissä. Esimerkiksi viikonloppuisin. Muut stressitekijät ovat aika tasaiset, pientä stressiä koetaan perheestä, terveydestä ja elämän muista asioista.

Covid-19-viruksen aiheuttaman pandemian suhteen päiväopiskelijat ovat suuressa riskissä pedagogisen hyvinvoinnin laskun takia. Kun pandemia alkoi keväällä 2020, pedagoginen hyvinvointi laski selvästi kouluyhteisössä, mikä vaikuttaa yksilöllisesti koettuun hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Mikäli tilanne pitenee ja pedagogista hyvinvointia ei saada korjattua, altistaa tilanne yhteisön jäsenet sairastumiselle. Pitkittyessä stressi laskee kehon puolustuskykyä, joten pandemia aikaan se mahdollistaa sairastumisen herkemmin. Kyselyssä nähdään, että opiskelijat ovat tunnistanee covid-19-viruksen aiheuttaman stressin ja ovat kokeneet tilanteen stressiä lisäävänä tekijänä (kuvio 9).

5.2 Stressikokemuksen vertailu

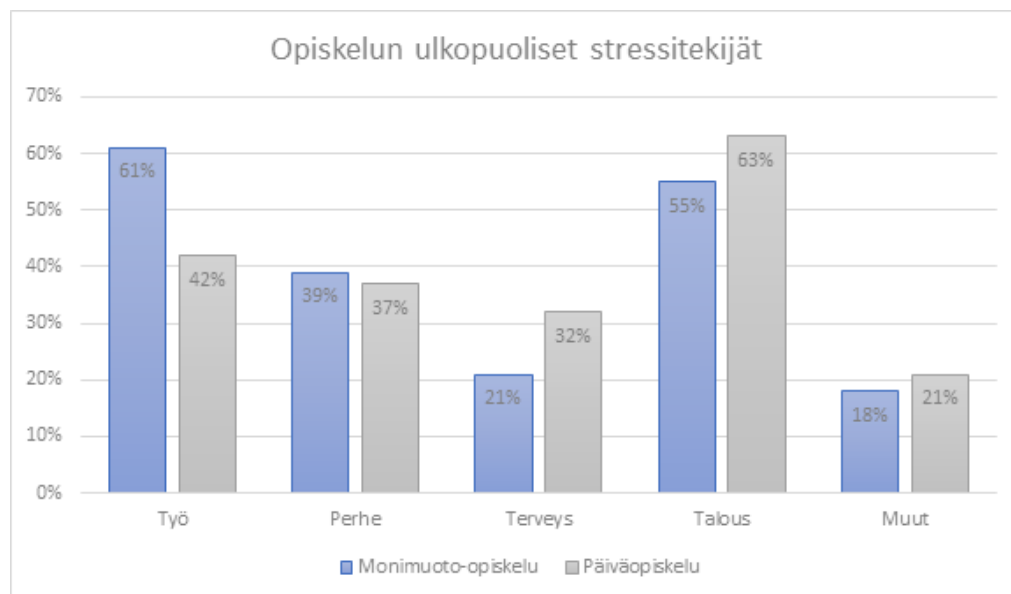
Tutkimuksen tulokset olivat hyvin yhdenmukaiset päiväopiskelijoiden ja monimuoto-opiskelijoiden välillä. Opiskelijat kokevat pitkälti samalla tavalla opintojen kulun opiskelumudosta riippumatta. Tulokset eivät siis paljastaneet selkeää suuntaa siinä, mikä olisi stressin kannalta helpompi opiskelumuoto.

Tuloksista kuitenkin selkeästi näkyy ero opiskelijoiden stressin aiheuttajista. Opintojen sisällä monimuoto-opiskelijat stressaavat vain muutamista asioista, kun taas päiväopiskelijat stressaavat laajemmin kaikista opintoihin liittyvistä asioista. (kuvio 13). Kaikki opiskelijat ovat halukkaita oppimaan ja onnistumaan opinnoissa. Opiskeluinto toimii positiivisena stressiltä suojaavana asiana. Kuitenkin onnistumisen paineet tuottavat myös stressiä, koska halu onnistumiseen on niin suuri. Opiskelijat ovat pääosin tyytyväisiä valitsemaansa alaan ja halu oppia ja nähdä asioita uudesta näkökulmasta on suuri (Rahikainen 2016). Syitä stressikokemuksen eroihin voisi hakea myös opintojen rytmistä. Uskomme, että päiväopiskelijoilla voidaan opintojen toteutuksessa hyödyntää kaikkia opetuksen muotoja, kun taas monimuodossa ei siihen ole niin hyvää mahdollisuutta. Lisäksi päiväopiskelijoilla opinnot ovat suuremmassa roolissa elämässä, kun taas monimuoto-opiskelijat tekevät enemmän töitä opintojen rinnalla. Opiskelijoilla yleensä on epäonnistumisen pelkoa ja huolta tulevaisuuden työllistymisestä, mikä kuormittaa lisää opiskelun ohella (Rahikainen 2016). Opiskelijoiden stressin vaikutukset ovat yksilölliset. Emme siis voi tietää, miten yksilö reagoi asioihin. Joku opiskelijoista voi olla hyvin huonovointinen ja lähellä uupumusta, kun taas toinen saa lisäintoa stressistä. Isoa massaa tarkasteltaessa johtopäätökset stressiin, uupumukseen, opintointoon, hyvinvointiin ja toimintakykyyn ovat kuitenkin hyvin samanlaiset. Opiskelijan hyvinvointi on kuitenkin kokonaisvaltainen asia, johon kuuluu elämänhallinta sekä fyysinen ja psyykinen hyvinvointi (Rahikainen 2016). Kokonaisuudessaan tutkimuksen tulokset näyttäisivät, että opiskelu on opiskelijoiden arvo maailmassa erittäin arvostettua. Opiskeluun suhtaudutaan vakavasti, asiallisesti ja halu oppia ja onnistua on suuri. Opiskelijat kantavat vastuuta itsestään oppijoina ja tulevaisuuden ammattilaisina.



Kuvio 13. Kouluun liittyvät stressitekijät, monimuoto- ja päiväopiskelijat.

Tutkimuksen perusteella päiväopiskelijat kantavat stressiä tasaisesti kaikista elämän ja koulun osa-alueista (kuviot 13 ja 14). Mahdollisesti jopa nämä kaikki stressaavat asiat vaikuttava heidän hyvinvointiinsa niin, että he alkavat stressata jo pelkästään hyvinvoinnista, terveydestä ja toimintakyvystä. Heillä on tukevia keinoja, mutta silti enemmän heikentäviä tekijöitä opinnoissa kuin monimuoto-opiskelijoilla. Monimuoto-opiskelijat taas painottavat selvästi tiettyjä asioita enemmän. Tämä voi johtua siitä, että heillä ei ole tarvetta pärjätä joka asiassa tai he kokevat vain toiset asiat tärkeämmiksi kuin toiset. Myös opintojen rakenteen erot näkyvät: päiväopiskelijoilla voi olla laajemmin erilaisia opiskelutehtäviä ja -keinoja käytössä opintojen aikana, kun taas monimuoto-opiskelijoiden opintorytmi on niin reipas, että helposti turvaututaan vain tentteihin, jotta opinnot edistyvät ripeämmin. Monimuoto-opiskelijoilla stressiä tuli vähemmän erilaisista asioista, joten voi olla mahdollista, että opiskelu ja töiden yhdistelmä tukee yksilöä stressin suhteen. Tämä yhdistelmä tosin voi olla myös äärettömän raskas.



Kuvio 14. Koulun ulkopuoliset stressitekijät, monimuoto- ja päiväopiskelijat.

Tutkimuksessa yllättävää oli, että opiskelijat olisivat halunneet enemmän tukea opintoihin Jyväskylän ammattikorkeakoululta (kuviot 7 ja 8). Tukea kaivattiin erityisesti opettajilta. Opintoissa on paljon itse hoidettavia asioita ja varsinkin näin poikkeustilanteen aikana opettajiin voi olla vaikeampi saada yhteyttä esimerkiksi sähköpostitse. Ainakin tuen tarpeen kohteen eli opettajien avun tarpeen voisi selittää se, että he opettavat ja ohjaavat opiskelijoita opintojen aikana ja aiheissa, joita opiskellaan. Opintojen peruskuvioden pitäisi olla jo tuttuja ja jokaisen pitäisi hallita kouluun liittyvät käytännön asiat. Olisiko niin, että opiskelijat kaipaisivat enemmän konkreettista opettamista? Tuen tarpeeseen on varmasti vaikuttanut covid-19-pandemian puhkeaminen keväällä 2020. Tutkimuksessa opiskelijatkin totesivat sen vaikuttaneen heidän elämäänsä kielteisesti. Pedagogisen hyvinvoinnin lasku on vaikuttanut kaikkiin opiskelijoihin lisäämällä stressiä ja huolta elämään. Näiden yhteisvaikutuksissa on yksilötasolla voinut tulla uupumusta tai muita komplikaatiota fyysisesti, psyykkisesti, hyvinvointiin tai toimintakykyyn.

5.3 Eettisyys ja luotettavuus

Kysely lähetettiin 241 opiskelijalle. Vastauksia tuli kaikkiaan 94 kappaletta ja näin vastausprosentti jäi alhaiseksi, vain 39 %. Vastaukseen vaikutti luultavasti se, että kysely lähetettiin sähköpostilla eivätkä nuoret aikuiset käytä sähköpostia samalla tavalla kuin vanhemmat ikäluokat. Tutkimuslupa tutkimukseen saatiin Jyväskylän ammattikorkeakoululta.

Kyselylomakkeen saatekirjeessä vastaajille painotettiin, että vastauksista ei voida selvittää vastaajan henkilöllisyyttä. Tutkimukseen osallistuville annettiin tietoa tutkimuksesta sekä mahdollisuus kieltäytyä osallistumisesta. Tutkimukseen osallistuminen oli täysin vapaaehtoista. Tutkimukseen haettiin henkilöitä, joilla oli omakohtaista kokemusta tutkittavasta aiheesta. (Hakala 2016.)

Tutkimustyötä määritteli eettiset periaatteet sekä hyvä tieteellinen käytäntö. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan, että tutkimukseen liittyvät asiat eivät loukkaa tutkimuksen kohderyhmää, tiedeyhteisöä tai hyvää tieteellistä tapaa. Tutkimuksen teoriapohjassa käytettiin ilman erillistä lupaa tarvitsevia ja luotettavia aineistoja. Tutkimus suunniteltiin huolellisesti, tutkimusongelma ja –tavoite oli koko ajan mielessä, tutkittava kohderyhmä tunnettiin riittävällä tasolla, tietoa saatiin riittävästi sekä pyrittiin huolelliseen tekemiseen (Vilkkä 2007.)

Tutkimuksessa reliabelius sekä validius muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. Tutkimuksen kokonaisluotettavuutta voidaan parantaa tutkimusprosessin aikana seuraavilla keinoilla: tutkitaan asiaa, mitä täytyikin tutkia, valitaan tutkimusjoukko perusteellisesti, valitaan sopiva aineistonkeruumenetelmä, valitaan merkittävää tietoa tuottava analyysimenetelmä, asiat on määritelty yksiselitteisesti ja täsmällisesti, kyselyn kysymykset ovat yksinkertaisia sekä kysymyksiä on oikea määrä. (Vilkkä 2007.)

Reliabiliteetillä tarkoitetaan tutkimuksesta saatujen tulosten pysyvyyttä eli sitä, että tutkimusta toistettaessa tulokset olisivat samat (Kananen 2011). Tutkimusta toistettaessa ei luultavasti saataisi samoja tuloksia, sillä on huomioitava, että

tutkimuksen ajankohta vaikutti opiskelijoiden stressin kokemukseen. Opiskelijoiden stressin kokemus on sidoksissa koulun kuormitukseen, mikä voi vaihdella opintovuoden ajankohdan mukaan. Lisäksi tuloksissa on nähtävissä covid-19-epidemian aiheuttaman poikkeustilanteen vaikutuksia stressin kokemukseen.

Joka tapauksessa tutkimuskysely vastaa asettamiimme tutkimuskysymyksiin ja tutkimuksella saatiin tulokset, joita lähdettiin hakemaan. Tutkimuksessa meitä kiinnosti enemmän stressin kokemuksen määrällinen tarkastelu kuin laadullinen. Avoimilla kysymyksillä olisi voitu saada esille stressikokemuksista toisenlaisia piirteitä, mutta nyt kiinnostuksen kohteena oli erilaisten kokemusten määrällinen tarkastelu.

Tutkimusta arvioidaan myös validiteetilla, jolla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tutkitaan ja mitataan oikeita asioita, jotka vastaavat varsinaiseen tutkimusongelmaan (Kananen 2011). Tässä opinnäytetyössä saimme vastaukset meidän tutkimusongelmaamme ja tutkimuskysymyksiin, joten tutkimus on validiteetiltaan luotettava.

Opinnäytetyössä ei ole ulkopuolista toimeksiantajaa eikä sillä ole rahoittajaa, minkä takia tuloksiin ei ole vaikutettu miltään taholta. Teoriaosuuden keräämiseen käytettyjä tutkimuksia kunnioitetaan oikeanlaisilla lähdemerkinnöillä. Tutkimuksessa ei ole käytetty plagiointia. Kyselytutkimuksen tulokset on esitetty samalla tavalla, kun vastaajat ovat vastanneet.

5.4 Johtopäätökset ja kehittämisehdotukset

Kyselyn vastausten perusteella opiskelumuodolla ei juuri ole vaikutusta opiskelijoiden kokemaan stressiin. Oma oletuksemme oli, että monimuoto-opiskelijat kokevat stressiä enemmän opiskeluiden aikana kuin päiväopiskelijat. Vastausten perusteella oletuksemme oli väärä.

Kyselyssä tuli ilmi, että opiskelijoiden stressin kokemukseen vaikuttavat yksilöllisesti erilaiset kouluun liittyvät tehtävät. Kaikista vastauksista suurimmaksi stressin aiheuttajaksi koettiin tentit. Tässä monimuoto- tai päiväopiskelijoiden välillä ei ollut eroa. Opintoihin liittyviin stressitekijöihin eli esimerkiksi tentteihin ei opiskelija itse voi vaikuttaa muuten kuin opiskelemalla ajoissa. Koulun puolesta voitaisiin yrittää helpottaa tätä stressitekijää esimerkiksi arvioimalla osaamista myös muilla keinoilla. Lisäksi laadukas opettaminen helpottaa oppimista ja mahdollistaa hyvän oppimisen kokemuksen. Tenttien aiheuttamaan stressiin lieventävänä keinona voisivat olla opintojaksokohtaisesti vaihtoehtoiset suoritustavat, joista opiskelija voisi valita itselleen parhaimman vaihtoehdon.

Opiskelun ulkopuolisista tekijöistä suurin stressin kokemuksen aiheuttaja oli monimuoto-opiskelijoilla työ ja päiväopiskelijoilla taloudellinen tilanne. Monimuoto-opiskelijat käyvät tulosten mukaan enemmän töissä kuin päiväopiskelijat. Jos halutaan tukea opiskelijoiden stressittömyyttä, voidaan opintoja suunniteltaessa huomioida tämä paremmin: hyvissä ajoin ilmoitetut pakolliset koulupäivät tai säännöllisesti olevat koulupäivät helpottavat monimuoto-opiskelijoiden töissä käyntiä. Päiväopiskelijoita voidaan tukea taloudellisessa tilanteessa ohjaamalla heitä keikkatöihin sekä mahdollistamalla ja kannustamalla hankkimaan palkallisia harjoittelupaikkoja.

Oli yllättävää, miten paljon opiskelijat kokivat, että olisivat tarvinneet enemmän tukea. Tukea opintoihin kaivattiin nimenomaan opettajilta. Tuen tarpeessa tuskin on kyse enää siitä, että ei osattaisi käyttää tietojärjestelmiä tai muita opintoihin liittyviä järjestelmiä tai laitteita. Opiskelijat selkeästi kaipaavat tukea nimenomaan opintoihin. Tuen muotoja voisivat olla tehtävien selkeämpi ohjeistus, kontaktiopetuksen lisääminen, tehtävien väliarvioinnit ja esimerkiksi harjoittelun tukeminen. Tuen tarpeeseen vaikuttaa myös opettajien tavoittaminen ja se, miten aktiivisesti he ovat yhteydessä opiskelijoihin. Opettajien tavoittamisen vaikeus voi johtua esimerkiksi heidän työkuormastansa, jolloin opetushenkilöstön määrän lisääminen voisi ratkaista tämän. Tuloksemme tuen tarpeellisuuden suhteen on hyvin samanlainen, kuin Talvitien

tutkimuksessa vuodelta 2010. Hänen tulostensa mukaan, juuri opintojen vaihe vaikuttaa suuresti koettuun stressiin. Erityisesti opintojen ensimmäinen vuosi on kaikista vaikein.

Tuloksista huomataan myös, että covid-19-pandemia poikkeustiloihin ja -järjestelyihin on selkeästi lisännyt opiskelijoiden stressin kokemusta. Koska opinnot on suurimmaksi osaksi toteutettu tilanteen takia etänä eli tietokoneen välityksellä, opiskelijoiden on ollut hankalampi saada opettajiin yhteyttä. Lisäksi epidemia on aiheuttanut muitakin muutoksia, joihin sopeutuminen on voinut olla vaikeaa. Kyselyn vastauksista käy ilmi, että opiskelijat kokivat opiskelumuodosta riippumatta, etteivät saa tarpeeksi tukea koululta opintoihin. Osasyynä tähän on voinut olla covid-19. Voidaan siis sanoa, että pedagoginen hyvinvointi on ollut kyselyn aikaan vaakalaudalla ja se on vaikuttanut koko kouluyhteisön hyvinvointiin (Luovi 2016).

Kuten Rahikaisen (2016) tutkimuksessa esille opiskelijoiden tärkeimmistä keinoista stressinhallintaan rentoutuminen vapaa-ajalla, myös tässä tutkimuksessa opiskelijat toivat saman asian esille. Hyvinvointia edistäviä tekijöitä tuli esiin molemmissa tutkimuksissa vapaa-aika sekä liikunta. Opiskelijoilla on jo nyt käytössä paljon hyviä keinoja helpottamaan omaa stressitasoaan. Näiden keinojen muistuttaminen voisi helpottaa opiskelijoiden stressin kokemusta. Onkin hyvä, että opintojen alussa omat tutoropettajat muistuttavat oman ajan tärkeydestä, aikataulutuksesta ja muista keinoista, millä omaa jaksamista voi parantaa. Tätä toimintaa tulisi kuitenkin jatkaa läpi opintojen.

Opiskelu-uupumuksen ehkäisemiseksi voitaisiin jatkossa käyttää enemmän Salmela-Aron (2009) kehittämää SBI-9-mittaria tulkitsemaan opiskelijoiden uupumisen riskiä, jotta asiaan voidaan puuttua ajoissa. Näin uupumista voidaan ennaltaehkäistä.

Tutkimuksen tuloksia ei voida yleistää yksilötasolla, mutta suurempaa joukkoa tarkasteltaessa tulokset olisivat luultavasti melko samanlaiset. Tutkimus lisäsi tietoa siinä määrin, että eri opiskelumuodoissa opiskelevat opiskelijat kokevat stressiä erilaisista kouluun liittyvistä asioista ja heidän koulunsa ulkopuoliset stressitekijät poikkeavat

toisistaan. Opiskelijoiden stressin kokemukseen vaikuttavat yksilölliset asiat ja elämäntilanteet. Jatkotutkimusehdotuksena voisi olla tutkia yksilötasolla opiskelijoiden kokemaa stressiä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

Tiivistettynä kehittämissuosituksemme olisikin, että opiskelijoille suotaisiin enemmän vaihtoehtoisia suoritustapoja opintojaksoille, pakolliset kontaktipäivät ilmoitettaisiin hyvissä ajoin, opiskelijoita kannustettaisiin keikkatöihin tai palkallisiin harjoitteluihin sekä opetushenkilökuntaa lisättäisiin, jotta opettajilla olisi aikaa vastata opiskelijoiden viesteihin.

Lähteet

Aatola, O. 2000. Yhteispalvelupisteen kehittäminen Lievestuoreella. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu, matkailu-, ravitsemis- ja talousala.

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2018. Työuupumus (burnout). Duodecim, terveyskirjasto. Viitattu 29.8.20.

<https://koppa.iyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Ala-Venna, S. 2015. Korkeakouluopiskelijoiden kuntoliikuntatottumukset ja opiskelu-uupumus. Pro gradu –tutkielma. Terveystieteiden yksikkö, hoitotiede. Tampereen yliopisto.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97067/gradu07241.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia Juva: WSOY, graafiset laitokset. Viitattu 26.10.2020

Euroopan riskienseurantakeskus. 2014. Työperäisestä stressistä ja psykososiaalisista riskeistä aiheutuvien kustannusten laskeminen. Kirjallisuuskatsaus. Viitattu 14.10.2020. <https://osha.europa.eu/fi/publications/calculating-cost-work-related-stress-and-psychosocial-risks>

Haapamäki, K. 2016. Kertomuksia työstressistä. Työstressi narratiivisesta näkökulmasta. Pro gradu –tutkielma. Sosiaalipsykologia, yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden yksikkö. Tampereen yliopisto.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/98972/GRADU-1463384728.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Haikonen, M., 1999. Konflikteista aiheutuva stressi ja siitä selviytyminen opettajan työssä. Helsingin yliopisto, sosiaalipsykologian laitos, väitöskirja. Viitattu 27.10.2020 <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/23369/konflikt.pdf?sequence=2>

Hakala, J. T. 2004. Opinnäyteopas ammattikorkeakouluille. Helsinki: Gaudeamus.

Hakala, T. 2016. Eettisyys laadullisessa tutkimuksessa –tutkijan näkökulma. Pro gradu-tutkielman lisäosa. Tampereen yliopisto, Terveystieteiden yksikkö.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100284/GRADU-1481615633.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Hammen, C. 2005. Stress and Depression. Department of Psychology, University of California, Los Angeles. 298-299. Viitattu 10.10.2020.

http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3303_spring2019/documents/8.1_Hammen2005.pdf

Haring, M., Havu-Nuutinen, S. & Mäkihonko, M. 2008. Toimintakulttuurit ja opettajuus esi- ja alkuopetuksessa. Teoksessa Lappalainen, K., Kuittinen M. & Meriläinen, M. Pedagoginen hyvinvointi. Suomen kasvatustieteellinen seura.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. Humanistis-yhteiskuntateiteellinen tiedekunta, tutkimusstrategiat. Viitattu 29.4.20.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Jyväskylän yliopisto. 2020. Työhyvinvoinnin johtaminen -opintojakso. Jyväskylän yliopiston Avoin yliopisto. Viitattu 14.10.2020.

<https://www.avoin.jyu.fi/fi/opintotarjonta/opintohaku/avoin-yo-tyohyvinvoinnin-johtaminen-lv-2020-2021#koulutus>

Kananen, J. 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja –sarja. S. 118-119.

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. S. 74-75.

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti. Duodecim 2008, 124(6). 683-692. Viitattu 11.5.2020.

<https://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Koskinen, M. 2019. Uuvuksissa. Luokanopettajaopiskelijoiden kokema uupumus opiskeluaikana. Kandidaatin tutkielma. Kasvatustieteiden ja kulttuurin tiedekunta. Tampereen yliopisto.

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/118872/KoskinenMari.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Kritz, R. 8.10.2014. Työperäinen stressi ja sen hallinta. Tampereen teknillinen yliopisto, materiaalitekniikan koulutusohjelma. Diplomityö. Viitattu 27.10.2020

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/123456789/22550/kritz.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Duodecim Terveysportti. Viitattu 18.5.2020.

https://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/koti?p_haku=kristiina%20kunttu

Laki työsuojelun valvonnasta ja työpaikan työsuojeluyhteistoiminnasta.

20.1.2006/44. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060044#O2L5P26>

Luovi, ammatillinen erityisoppilaitos. 22.3.2016. Pedagoginen hyvinvointi. Viitattu

29.4.2020. <https://luovi.fi/koulutus/pedagoginen-hyvinvointi/>

Mattila, A. 2018. Stressi. Duodecim, terveyskirjasto. Viitattu 1.3.2020, 3.4.2020 26.10.2020.

https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Oka, T. 2015. Department of psychosomatic Medicine. Psychogenic fever: How psychological stress affects body temperature in the clinical population. Viitattu

10.10.2020. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23328940.2015.1056907>

- Penttinen, R. 2012. Näkökulmia asiantuntijaksi kasvamiseen. Teoksessa Mutanen, A. (toim.). Tavoitteena toimintakyky – eettinen kasvatus ja tutkimuskoulutus toimintakyvyn taustalla. Merisotakoulu. 66-68.
- Pietilä, L. & Pohtila, A. 2015. Perusterveydenhuollon ja erikoissairaanhoidon puheterapeuttien työhyvinvointi: työtyytyväisyys, työperäinen stressi ja työn laatu. Oulun yliopisto, humanistinen tiedekunta. Pro-gradu-tutkielma. Viitattu 27.10.2020 <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201509302021.pdf>
- Poijula, S. 2020. Resilienssi. Muutosten kohtaamisen taito. Kirjapaja.
- Puttonen, T. 2006. Työhyvinvointi, stressi ja johtajuus: Työ hyvinvointimittarin validointi ja tutkimus johtajan sukupuolen ja johtajuuden vaikutuksesta alaisten kokemaan stressiin. Jyväskylän yliopisto, taloustieteiden tiedekunta. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 26.10.2020. https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/8441/1/URN_NBN_fi_jyu-200666.pdf
- Rahikainen, J. 2016. Yliopisto-opiskelijan kokema päivittäinen hyvinvointi ja stressi. Jyväskylän yliopisto, kasvatustieteiden laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 27.10.2020. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50233/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201606092998.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Kehitys Oy, Helsinki.
- Salmela-Aro, K. 2018. Opiskelu-uupumus ja –into. Duodecim oppiportti. Viitattu 18.5.2020. <https://www.oppiportti.fi/op/ote00011/do>
- Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 27.10.2020.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/10776/1/URN_NBN_fi_jyu-2007331.pdf

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Pro gradu –tutkielma. Psykologian laitos. Jyväskylän yliopisto.

<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25691/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201012153174.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 2019. Hyvinvointi. Viitattu 29.4.20.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi.

Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Työterveyslaitos. 2020a. Stressi ja työuupumus. Viitattu 14.10.2020.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

Työterveyslaitos. 2020b. Työuupumuksen hoito. Viitattu 15.10.2020.

<https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/tyouupumuksen-hoito/>

Valitse AMK-tutkintosi. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jamk.fi:n www-sivuilla.

Viitattu 3.4.2020. <https://www.jamk.fi/fi/Koulutus/Tutkinnot/AMK-tutkinnot/>

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki. Tammi.

<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

Yazdani, M., Rezaei, S. & Pahlavanzadeh, S. 2010. The effectiveness of stress management training program on depression, anxiety and stress of the nursing students. Iran J Nurs Midwifery Res. 2010. 15(4): 208–215

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3203278/>

Liitteet

Liite 1

Opiskelijoiden kokemuksia opiskelumuodon vaikutuksesta stressitasoon – Kyselytutkimus hyvinvointialan opiskelijoille

1. Monennettako vuotta opiskelet? *

- 1
- 2
- 3
- 4

2. Kummassa opiskelumuodossa opiskelet? *

- Monimuoto
- Päivätoteutus

3. Kuinka stressaantuneeksi koet itsesi tällä hetkellä asteikolla 1-5? (1 en lainkaan - 5 hyvin stressaantuneeksi) *

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

4. Kuinka usein koet olleesi stressaantunut viimeisen puolen vuoden aikana asteikolla 1-5? (1 en lainkaan - 5 koko ajan) *

- | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

5. Mitkä seuraavista opiskeluun liittyvistä tekijöistä ovat aiheuttaneet sinulle stressiä opiskelujen aikana? *

- Tentit
- Ryhmätyöt
- Suulliset esitykset
- Onnistumispaineet
- Työharjoittelut
- Opintojen vaikeus
- Opinnäytetyö

6. Mitkä seuraavista opiskelun ulkopuolisista asioista koet aiheuttaneen sinulle stressiä opiskeluiden aikana? *

- Työ
- Perhe
- Terveys
- Taloudellinen tilanne
- Joku muu stressitekijä, mikä?

7. Mitkä seuraavista asioista helpottavat stressin kokemustasi? *

- Liikunta
- Musiikki
- Ystävät
- Perhe
- Kumppani
- Harrastukset
- Aikataulutus
- Syöminen
- Päihteet
- Jokin muu asia, mikä?

8. Koetko saaneesi tarpeeksi tukea opiskelujesi aikana Jyväskylän ammattikorkeakoululta? *

- Kyllä
- Ei

9. Miltä taholta toivoisit saaneesi enemmän tukea stressaavissa tilanteissa? *

- Opettajilta
- Opiskeluterveydenhuollosta
- Tutoreilta

10. Koetko tunteneesi enemmän stressiä COVID-19 poikkeustilanteen aikana? *

Kyllä

Ei

Liite 2

Opiskelijoiden kokemuksia opiskelumuodon vaikutuksesta stressitasoon – Kyselytutkimus hyvinvointialan opiskelijoille

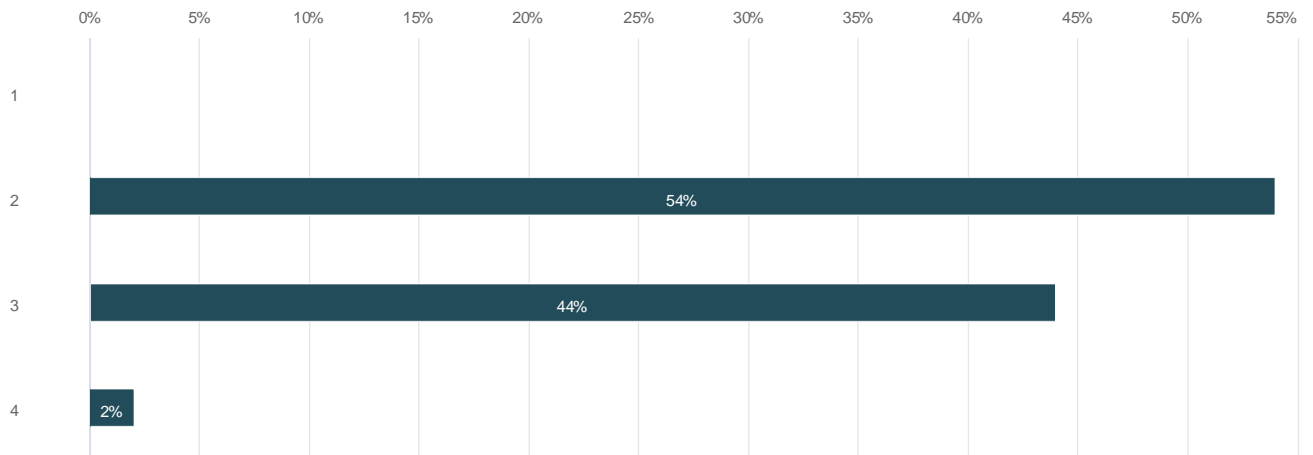
Perusraportti

Opiskelijoiden kokemuksia opiskelumuodon vaikutuksesta stressitasoon – Kyselytutkimus hyvinvointialan opiskelijoille

Vastaaajien kokonaismäärä: 94

1. Monennettako vuotta opiskelet?

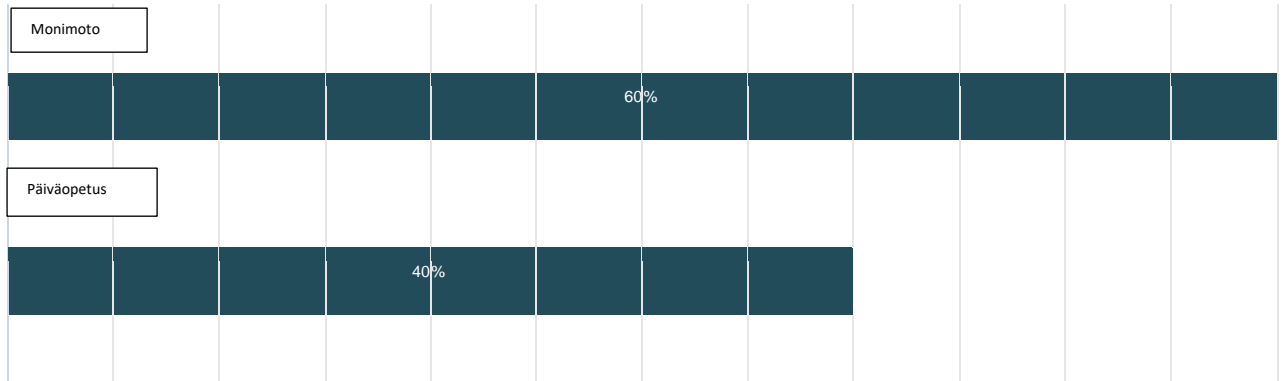
Vastaaajien määrä: 94



	n	Prosentti
1	0	0%
2	51	54,25%
3	41	43,62%
4	2	2,13%

2. Kummassa opiskelumuodossa opiskelet?

Vastaajien määrä: 94



	n	Prosentti
Monimuoto	56	59,57%
Päivätoteutus	38	40,43%

3. Kuinka stressaantuneeksi koet itsesi tällä hetkellä asteikolla 1-5? (1 en lainkaan - 5 hyvin stressaantuneeksi)

Vastaajien määrä: 94

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
	3,19%	9,57%	21,28%	44,68%	21,28%	3,71	4

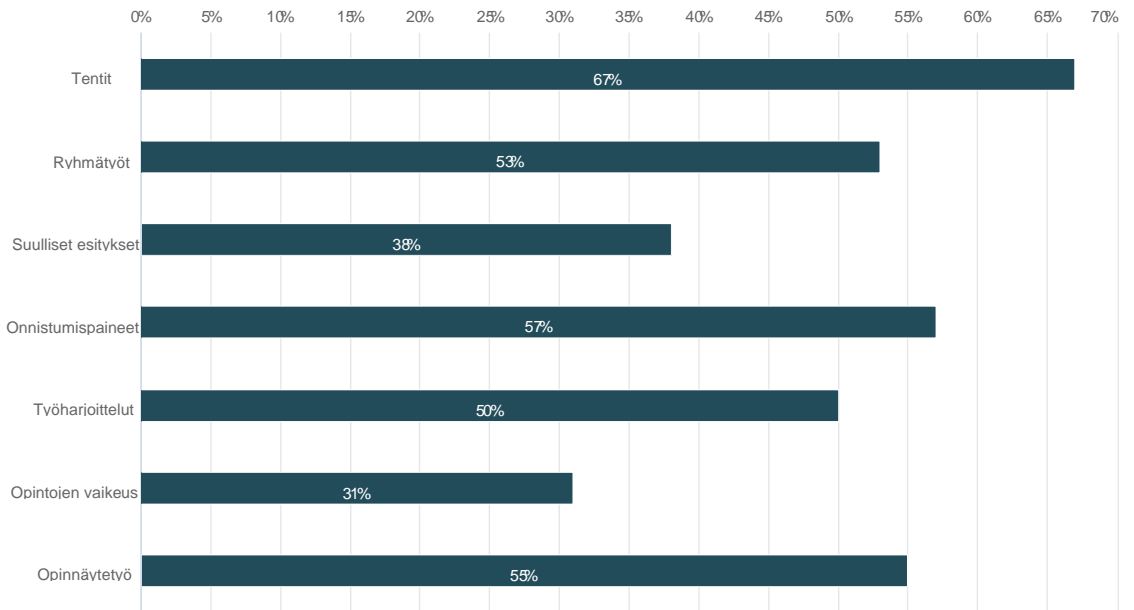
4. Kuinka usein koet olleesi stressaantunut viimeisen puolen vuoden aikana asteikolla 1-5? (1 en lainkaan - 5 koko ajan)

Vastaajien määrä: 94

	1	2	3	4	5	Keskiarvo	Mediaani
	0%	12,77%	28,72%	44,68%	13,83%	3,6	4

5. Mitkä seuraavista opiskeluun liittyvistä tekijöistä ovat aiheuttaneet sinulle stressiä opiskelujen aikana?

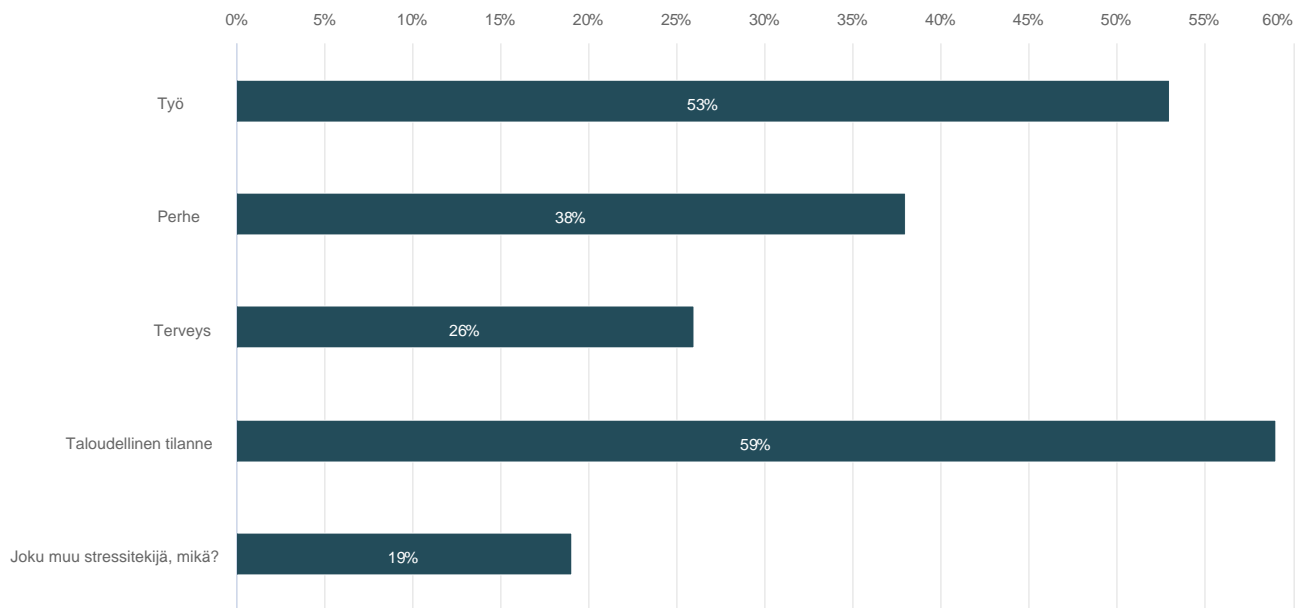
Vastaajien määrä: 94 , valittujen vastausten lukumäärä: 331



	n	Prosentti
Tentit	63	67,02%
Ryhmätyöt	50	53,19%
Suulliset esitykset	36	38,3%
Onnistumispaineet	54	57,45%
Työharjoittelut	47	50%
Opintojen vaikeus	29	30,85%
Opinnäytetyö	52	55,32%

6. Mitkä seuraavista opiskelun ulkopuolisista asioista koet aiheuttaneen sinulle stressiä opiskeluiden aikana?

Vastaajien määrä: 94, valittujen vastausten lukumäärä: 183



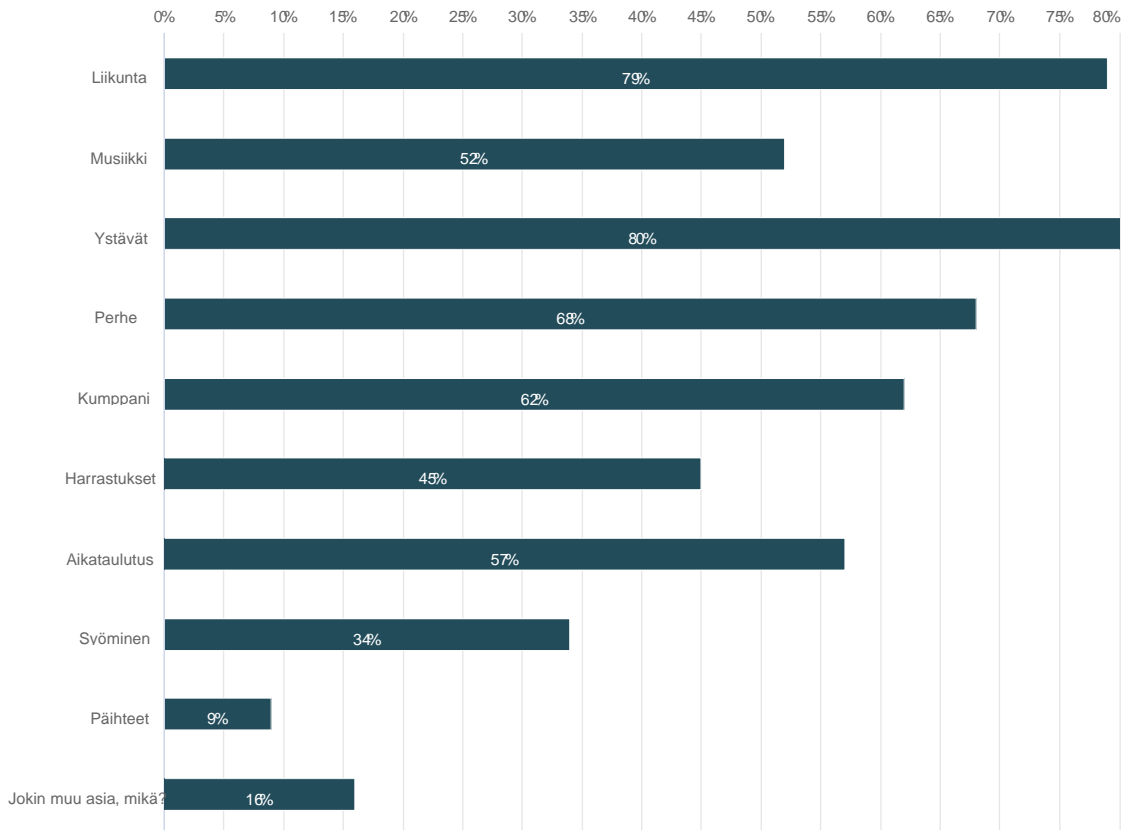
	n	Prosentti
Perhe	36	38,3%
Terveys	24	25,53%
Taloudellinen tilanne	55	58,51%
Joku muu stressitekijä, mikä?	18	19,15%
Työ	50	53,19%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Joku muu stressitekijä, mikä?	Ajan vähyys
Joku muu stressitekijä, mikä?	Covid-19
Joku muu stressitekijä, mikä?	Läheisen kuolema
Joku muu stressitekijä, mikä?	Vapaa-ajan puute
Joku muu stressitekijä, mikä?	Vapaa-ajan vähäisyys
Joku muu stressitekijä, mikä?	Sosiaaliset suhteet
Joku muu stressitekijä, mikä?	Koronavirus, sitä kautta etäopiskelu
Joku muu stressitekijä, mikä?	Ei mikään
Joku muu stressitekijä, mikä?	Korona
Joku muu stressitekijä, mikä?	Omien harrastusten tasapainottaminen koulun kanssa (tuntuu että kouluhommat ei lopu koskaan ja ei ole "oikeutta" rentoutua vapaallakaan kun ei ole tehnyt tarpeeksi voidakseen rentoutua). Meillä on myös päivätoteutukseksi ihan todella todella paljon (myös ennen koronaa!) opintojaksoja joihin ei lopulta saa konkreettista opetusta vaan katsotaan vanhoja luentoja netistä ilman kunnollista opetuskontaktia. (Opin ihan perinteisellä oppitunnilla enemmän kuin läppäriin ruutua tuijottaen) Ei välttämättä niin paljon haittaisi, jos kyse olisi muutamista pienistä opintojaksoista, mutta monissa tapauksissa tuntuu vain siltä, että opettajat menevät siitä mistä aita on heille matalin jättämällä meidät opiskelijat opettamaan itseämme.
Joku muu stressitekijä, mikä?	Kaikkien elämän osa-alueiden yhteensovittaminen ja aikatauluttaminen
Joku muu stressitekijä, mikä?	korona ja sen vaikutukset
Joku muu stressitekijä, mikä?	Korona
Joku muu stressitekijä, mikä?	Turhautuminen opintojen sisältöihin
Joku muu stressitekijä, mikä?	Koronavirus
Joku muu stressitekijä, mikä?	korona
Joku muu stressitekijä, mikä?	Ihmissuhteet

7. Mitkä seuraavista asioista helpottavat stressin kokemustasi?

Vastaajien määrä: 94 , valittujen vastausten lukumäärä: 471



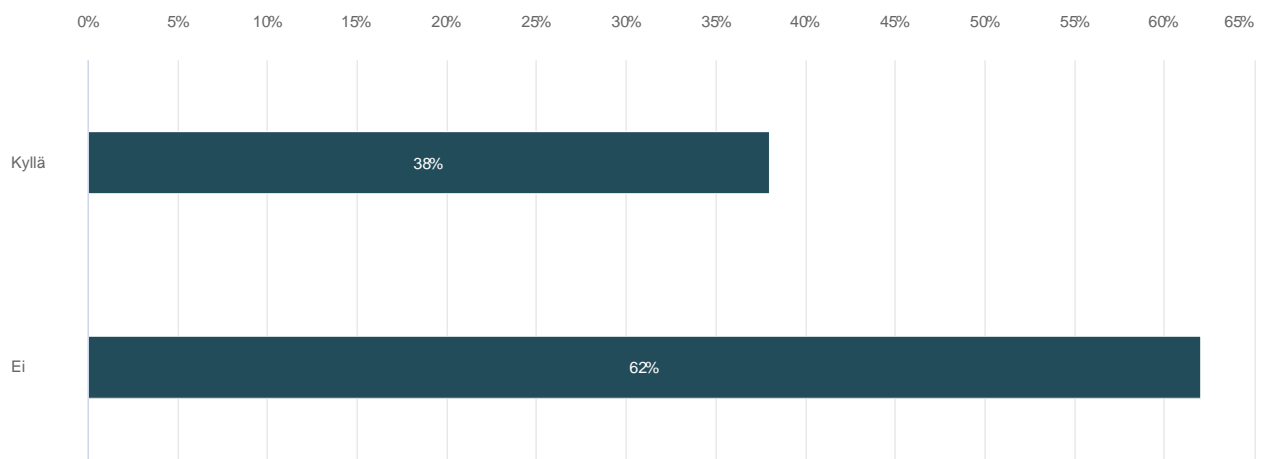
	n	Prosentti
Liikunta	74	78,72%
Musiikki	49	52,13%
Ystävät	75	79,79%
Perhe	64	68,09%
Kumppani	58	61,7%
Harrastukset	42	44,68%
Aikataulutus	54	57,45%
Syöminen	32	34,04%
Päihteen	8	8,51%
Jokin muu asia, mikä?	15	15,96%

Avoimeen tekstikenttään annetut vastaukset

Vastausvaihtoehdot	Teksti
Jokin muu asia, mikä?	Lepo/nukkuminen
Jokin muu asia, mikä?	Rentoutusharjoitukset
Jokin muu asia, mikä?	Uni
Jokin muu asia, mikä?	Oma aika
Jokin muu asia, mikä?	Lemmikkieläimet
Jokin muu asia, mikä?	Jooga
Jokin muu asia, mikä?	Loman pitäminen
Jokin muu asia, mikä?	Vapaa-aika
Jokin muu asia, mikä?	Luonto
Jokin muu asia, mikä?	Uni
Vastausvaihtoehdot	Teksti
Jokin muu asia, mikä?	lemmikit
Jokin muu asia, mikä?	TV-sarjat ja sauna
Jokin muu asia, mikä?	lemmikit, ulkoilu (en ehkä laskisi liikunnaksi suoraan, mutta voisi ehkä sopia harrastuksiin)
Jokin muu asia, mikä?	Nukkuminen, ymmärtäväiset opettajat, hyvin suunnitellut ja aikataulutetut kurssit
Jokin muu asia, mikä?	Lemmikit

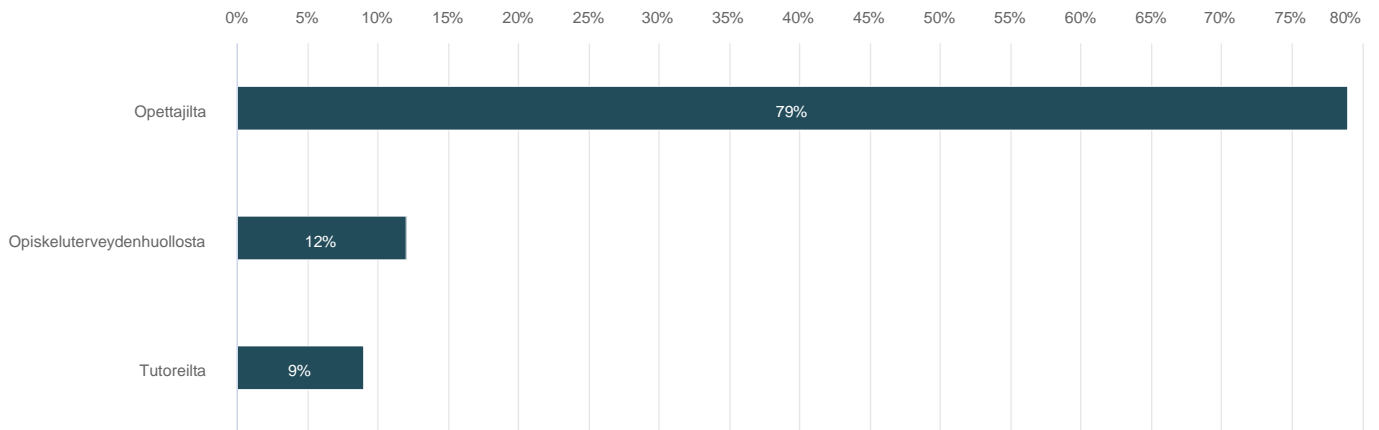
8. Koetko saaneesi tarpeeksi tukea opiskelujesi aikana Jyväskylän ammattikorkeakoululta?

Vastaajien määrä: 94



9. Miltä taholta toivoisit saaneesi enemmän tukea stressaavissa tilanteissa?

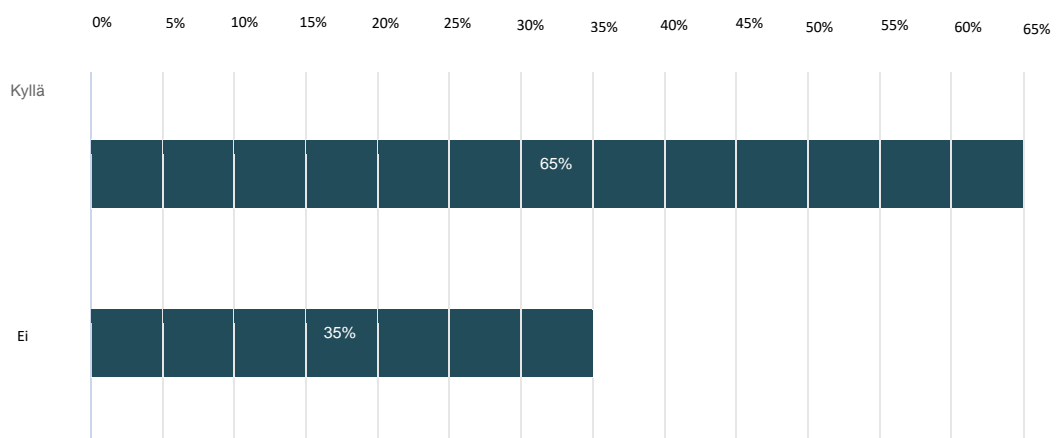
Vastaaajien määrä: 94



	n	Prosentti
Opettajilta	74	78,72%
Opiskeluterveydenhuollosta	11	11,7%
Tutoreilta	9	9,58%

10. Koetko tunteneesi enemmän stressiä COVID-19 poikkeustilanteen aikana?

Vastaaajien määrä: 94



	n	Prosentti
Kyllä	61	64,89%
Ei	33	35,11%