

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU

Sosiaalialan koulutus

Veera Parvinen

STRESSAAKO?

– Opas stressistä ja stressinhallinnasta Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille

Opinnäytetyö
Kesäkuu 2021



OPINNÄYTETYÖ
Kesäkuu 2021
Sosiaalialan koulutus

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

Tekijä
Parvinen Veera

Nimeke
Stressaako? – Opas stressistä ja stressinhallinnasta Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli lisätä opiskelijoiden tietoisuutta stressistä sekä stressinhallinnasta. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä opiskelijoille suunnattu helppolukuinen opas stressistä ja stressinhallinnasta. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi Stressaako? -opas.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin kanssa. Opinnäytetyön ohjaavana prosessimallina toimi lineaarinen malli. Osallistamisen ja tiedonhankinnan menetelmänä käytin sähköistä kyselyä sekä dialogista keskustelua.

Toimeksiantajalta ja opiskelijoilta saadun palautteen perusteella oppaan uskotaan olevan hyödyllinen ja käyttökelpoinen. Stressaako? -opasta on mahdollista hyödyntää Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointi- ja tukipalveluissa sekä esimerkiksi opiskelijoille suunnattujen stressinhallintaryhmien materiaalina. Jatkokehitysmahdollisuutena voisi rakentaa opassarjan, joka käsittelisi opiskelijoiden yleisimpiä opiskeluaikana kohdattuja haasteita, kuten esimerkiksi ajanhallintaa, itsetuntoa ja arjenhallintaa.

Kieli
suomi

Sivuja 34
Liitteet 2
Liitesivumäärä 12

Asiasanat
stressi, opintojen aiheuttama stressi, stressinhallinta, opas



THESIS
June 2021
Degree Programme in Social Services

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +350 13 260 600 (switchboard)

Author
Parvinen Veera

Title
Are You Stressed? A Guide About Stress and Stress Management for Students at Karelia University of Applied Sciences

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

The purpose of this thesis was to increase students' awareness of stress and stress management. The aim of the thesis was to make an easily readable guide for students about stress and stress management. The product of the thesis was a guide called Are You Stressed?

This functional thesis was made in cooperation with the student welfare officer of Karelia University of Applied Sciences. The guiding process model of the thesis was the linear model. Electronic survey and dialogical conversation were used as methods of participation and information production.

Based on the feedback from the client and students, the guide is believed to be useful and usable. The guide can be used in the welfare and support services of Karelia University of Applied Sciences as well as, for example, as a material for stress management groups for students. A further development possibility could be building a series of guides which would deal with the most common challenges students face during their studies, for example, time management, self-esteem, and everyday management.

Language
Finnish

Pages 34
Appendices 2
Pages of Appendices 12

Keywords
stress, stress caused by studies, stress management, guide

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Stressi.....	6
2.1	Mitä stressi on?.....	6
2.2	Stressin oireita	8
3	Opintojen aiheuttama stressi	9
3.1	Korkeakouluopiskelijoiden kokeman stressin yleisyys	9
3.2	Syitä opintojen aiheuttamalla stressille	10
4	Stressinhallinta	11
4.1	Mitä stressinhallinta tarkoittaa?.....	11
4.2	Keinoja stressin hallitsemiseen.....	12
5	Aiemmat opinnäytetyöt aiheesta	13
6	Opinnäytetyön lähtökohdat	15
6.1	Toimeksiantajan esittely	15
6.2	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	15
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	15
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	15
7.2	Tiedonhankinnan menetelmät.....	16
7.3	Osallistamisen menetelmät.....	17
7.4	Arvioinnin menetelmät	18
8	Opinnäytetyön prosessi	19
8.1	Opinnäytetyötä ohjaava prosessi.....	19
8.2	Aloitus- ja suunnitteluvaihe	20
8.3	Toteutusvaihe	21
8.4	Prosessin päättäminen ja arviointi	22
9	Stressaako? -opas	23
9.1	Tuotoksen esittely.....	23
9.2	Tuotoksen arviointi.....	26
10	Pohdinta.....	28
10.1	Johtopäätökset	28
10.2	Luotettavuus ja eettisyys	29
10.3	Ammatillinen kasvu.....	30
10.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitys	31
	Lähteet.....	33

Liitteet

Liite 1	Kysymykset opasta varten
Liite 2	Stressaako? -opas

1 Johdanto

Opintojen aiheuttamat paineet voivat näkyä haitallisena stressinä ja esimerkiksi kärjistyneinä ihmissuhdeongelmina, jotka voivat altistaa opiskelijan erilaisille uupumus-, masennus- ja ahdistusoireille sekä heikentää opiskelukykyä. Opintojen aiheuttama kuormitus tulisi pystyä tunnistamaan ja näin ollen ennaltaehkäisemään ajoissa, jotta opiskelijan opiskelukyky olisi mahdollista turvata. Nykyaikana taloudellinen tuottavuusajattelu on lisääntynyt niin työ- kuin opiskelumaaailmassa samalla syrjäyttäen hyvinvoinnin arvot. Ihmisistä on tullut yhä ankarampia ja kärsimättömämpiä itseään kohtaan, mikä samalla ylikuormittaa meidät ja ruokkii stressiämme. (Nummelin 2020, 216–217.)

Vaikeudet stressin säätelyssä ja stressinhallinnassa synnyttävät isoja kansanterveydellisiä ja taloudellisia ongelmia. Nykypäivänä moni ihminen joutuu jäämään eläkkeelle ennenaikaisesti juuri stressiperäisten sairauksien seurauksena. Myös valitettavan moni nuori aikuinen uupuu omassa työssään ja pahimmassa tapauksessa syrjäytyy kokonaan työelämästä. Pitkäaikainen stressi on myös valitettavan usein mielenterveydellisten haasteiden, kuten masennuksen, taustalla. Stressinhallinnassa ydinajatus on pyrkiä tuottamaan itselle turvallisuuden tunne sekä yrittää palauttaa tasapaino stressiä aiheuttavien asioiden ja kokemusten jälkeen. (Nummelin 2020, 7–9.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta stressistä ja kertoa keinoja stressinhallintaan. Opinnäytetyö on toiminnallinen ja tuotoksena syntyi opiskelijoille tarkoitettu Stressaako? -opas. Oppaasta löytyy teoretietoa stressistä, keinoja, joiden avulla stressiä voi hallita sekä hyödyllisiä tietolähteitä, joista löytää lisää keinoja stressinhallintaan.

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulu. Stressi ja stressinhallinta valikoitui opinnäytetyön aiheeksi Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin kanssa käydyn keskustelun pohjalta.

2 Stressi

2.1 Mitä stressi on?

Sanaa stressi käytetään nykyään monessa merkityksessä ja useissa erilaisissa yhteyksissä. Esimerkiksi kotityöt aiheuttavat stressiä kotona, töissä taas on työstressiä, loman loppuessa puhutaan töihinpaluustressistä, mutta jo lomaa suunniteltaessa on kärsitty lomastressistä. Voidaan siis sanoa, että nykyään stressiksi kutsutaan kaikkea, mikä ei ihmisen mielestä ole mukavaa. Monissa aikakauslehdissä kerrotaan, miten stressistä pääsee eroon, mutta samalla nämä lehdet voivat esittää uusia stressin aiheita, joita lehden lukija ei välttämättä olisi ajatellut. Nyky-yhteiskunta vaikuttaa antavan sellaisen kuvan, että ihmisen työn tärkeys määrittyy stressin perusteella. Jos ihminen ei stressaa työstään, ei työ ole arvokasta. (Keltikangas-Järvinen 2012, 168.)

Kuitenkaan psykologian näkökulma stressistä ei ole näin ruusuinen. Stressi on tunteena ahdistava ja ikävä ja se saattaa pahimmillaan johtaa vakaviinkin seurauksiin. Kun arkikielessä puhutaan stressistä, psykologia erottelee käsitteen neljään eri kategoriaan: stressitila, stressiä aikaansaavat tapahtumat ja asiat, selviytymiskeinot ja stressin somaattiset ja psykologiset seuraukset. Stressiksi kutsutaan yhtä lailla esimerkiksi yksilön pahaa oloa sekä työn asettamia ulkoisia vaatimuksia. (Keltikangas-Järvinen 2012, 168–169.)

Stressin ja stressireaktion alkuperäinen tarkoitus on ollut suojella ihmistä. Ennen elossa säilyminen oli pienestä kiinni erilaisten uhkien, kuten villieläinten, seurauksena. Stressireaktion täytyi tuolloin käynnistyä erittäin herkästi, jopa olemattoman pienistä ärsykkeistä tai tuntemuksista, oikeastaan melkein vaistonvaraisesti. Stressireaktio käynnistyy edelleen yhtä helposti, toki yksilölliset erot voivat olla suuria. Stressireaktio aiheuttaa kehossa hormoniryöpsähdyksen ja tilanteen normalisoituessa elimistömme palautuu normaalitoimintoihin. Nykypäivänä ongelma muodostuu kuitenkin siitä, että ärsykejä sekä vaativia asioita tai tilanteita on

paljon, minkä seurauksena kehomme ei ehdi palautua kunnolla edellisestä stressin aiheuttajasta, kun jo seuraava stressin aiheuttaja saapuu. Kun stressin aiheuttamaa kuormitusta on jatkunut liian kauan, vastaamme tulee uupumispiste. Tällöin jokin kohta elimistöstämme antaa periksi. (Asikainen & Tuomilehto 2016, 15–17.)

Keltikangas-Järvinen määrittelee, että stressi on ihmisen resurssien tai kapasiteetin ja ulkoisten vaatimuksien välinen epäsuhta. Näiden vaatimuksien ja resurssien välisten ristiriitojen ei välttämättä tarvitse olla todellisia, vaan jo ihmisen kokemus ristiriidasta riittää stressitilan syntymiseen. Jos ihminen ei siis koe tai havaitse tällaista ristiriitaa, ei stressiä synny. (Keltikangas-Järvinen 2012, 170.) Esimerkiksi liian tiukat aikataulut työmäärään nähden ja toistuvasti tapahtuvat kuormittavat asiat voivat aiheuttaa stressiä. Myös tietyt persoonallisuuden piirteet voivat edesauttaa stressin syntymistä. Tällaisia piirteitä ovat esimerkiksi perfektionismi, uhrautuvuus sekä täydellisyyteen pyrkiminen. (Salmimies 2008, 108.) Jokaisen ihmisen asenteet, arvot sekä temperamentti vaikuttavat ulkoisten stressitekijöiden vaikuttavuuteen. Henkilö, jolla on positiivinen asenne, näkee asiat usein positiivisempina kuin esimerkiksi elämään kielteisesti asennoitunut henkilö. Paljon kielteisiä kokemuksia kokenut henkilö voi mahdollisesti löytää stressaavia tekijöitä asioista ja paikoista, missä muiden mielestä ei niitä ole. (Takala 2020, 82.)

Vaikka stressi koetaan ja mielletään usein negatiiviseksi asiaksi, ei kaikki stressi kuitenkaan ole haitallista. Sopiva määrä stressiä innostaa, aktivoi, virittää luovuutta ja lisää sekä hallinnantunnetta että positiivisia tunteita (Nummelin 2020, 7). Hyvä stressi voi siis saada henkilön tekemään parhaansa. Tällainen hyvä stressi voi auttaa keskittymään ja se voi lisätä energiaa ja virittää meidät toimintaan. Kun omassa työssään tai tehtävässään näkee edistymistä, se lisää sekä motivaatiota että jaksamista. (Nyyti ry 2016, 42.)

2.2 Stressin oireita

Stressioireet olisi tärkeää tunnistaa tarpeeksi ajoissa, jolloin asioihin voisi puuttua ennen tilanteen pahenemista. Stressioireet ja tunnusmerkit voivat olla yksilöllisiä, mutta monesti stressiin liittyy:

1. Stressioireita tunnetasolla, kuten ärtymystä, alakuloa, ahdistuneisuutta ja toivottomuuden tunnetta.
2. Fyysisiä tunnusmerkkejä, kuten päänsärkyä, hikoilua ja sydämentykytyksiä.
3. Stressioireita ajattelun tasolla, kuten luovuuden puute, muistihäiriöt, korkea itsekritiikki ja keskittymisvaikeudet.
4. Stressioireita käyttäytymisessä, kuten uniongelmat, hermostuneisuus, asioiden viivyttely ja muille tiuskiminen/kiukkuaminen. (Nyyti ry 2016, 42–43.)

Edellä listaamani asiat ovat yleisesti lyhytaikaisen stressin tunnusmerkkejä ja oireita. Pitkään jatkunut stressi voi pahimmillaan aiheuttaa ihmiselle vakaviakin terveyshaittoja. Tällaisia ovat esimerkiksi vakava masennus tai ahdistus, vakavat uniongelmat, korkea verenpaine sekä alttius sydänsairauksille. (Nyyti ry 2016, 43.)

Stressillä on myös suuri merkitys nykyajan johtavien sairauksien kehityksessä. Tällaisia sairauksia ovat esimerkiksi aikuisiän diabetes sekä sydän- ja verisuonitaudit. Stressillä on myös todettu olevan yhteyksiä useisiin muihin sairauksiin sekä esimerkiksi flunssan puhkeamiseen. Stressi voi laskea ihmisen vastustuskykyä ja lisätä näin ollen niinkin arkiseen asiaan kuin flunssaan sairastumisen todennäköisyyttä. (Keltikangas-Järvinen 2012, 182.) Pitkäaikainen stressi on haitallista myös siksi, että se vaikuttaa stressiin reagoimiseen. Ihmiskeho voi sopeutua pitkäaikaiseen stressiin ja sen takia ihminen voi alkaa reagoimaan niin sanotusti ylimitoitetusti vähäiseenkin koettuun kuormitukseen. Tällaisessa tilanteessa jatkuvan stressin alla toimiminen voi alkaa tuntua normaalilta, vaikka se samaan aikaan väistämättä vahingoittaa niin henkistä kuin fyysistäkin terveyttä. (Griffey 2019, 17–18.)

3 Opintojen aiheuttama stressi

3.1 Korkeakouluopiskelijoiden kokeman stressin yleisyys

Korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi on hyvin yleistä. Vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan kyselyyn vastanneista opiskelijoista 33 % koki runsaasti stressiä. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 36.) Viimeisien vuosien aikana korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi on Suomessa lisääntynyt ja jopa joka kolmas opiskelija kokee runsaasti stressiä. Usein opiskelijat kokevat kaipaavansa eniten tukea ja apua juuri stressinhallinnassa. (Jyväskylän yliopisto 2020.)

Suomen opiskelijakuntien liitto SAMOK toteutti yhteistyössä ammattikorkeakoulujen opiskelijakuntien kanssa kyselyn opiskelijoille keväällä 2020. Kyselyn teemana oli keväällä vallinneet opetuksen poikkeusolot sekä etäopiskelu. SAMOK hyödynsi kuudentoista opiskelijakunnan kyselyiden tuloksia ja kokosi niistä koosteen ”AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta”. Opiskelijakuntien toteuttamien kyselyiden tuloksien mukaan vastanneista ammattikorkeakouluopiskelijoista 53 % koki stressin lisääntyneen, kun lähiopetus vaihtui etäopetukseen. Opiskelijoiden kokemaan stressiin vaikutti poikkeustilaa edeltänyt opiskelumoto sekä se, missä vaiheessa opinnot olivat. (SAMOK 2020.)

Korkeakoulussa opiskeltaessa opiskelijalta vaaditaan syvällisempää ja pitkäjänteisempää opiskelutapaa. Tietomäärä on suuri ja sen seasta täytyisi osata löytää itselle olennainen tieto. Opinnoissa voi olla paljonkin itsenäistä opiskelua, mikä vaatii opiskelijalta paljon oma-aloitteisuutta ja aktiivisuutta. Kiinnostavia opintoja ja kursseja voi olla paljon, mikä voi aiheuttaa sen, että opiskelija haalii päivät liian täyteen, eikä aika välttämättä riitä kaikkien tehtävien ja kurssien suorittamiseen. Toisaalta, jos itseään kiinnostavia opintoja tai kursseja ei löydy, lukujärjestys voi jäädä hyvinkin löysäksi. Useat korkeakouluopiskelijat käyvät opintojen lisäksi myös töissä. Toisille opintojen ja töissä käymisen yhdistäminen voi toimia, kun taas toisille se voi olla taloudellisesti pakollista ja opintoja haittaavaa. Nämä

edellä mainitut asiat voivat tuntua monista opiskelijoista stressaavilta ja kuormittavilta. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2020, 42–43.)

3.2 Syitä opintojen aiheuttamalla stressille

Opiskelijoiden kokemat tyypilliset stressitekijät voidaan paikantaa joko opiskeleluun tai opiskelun ulkopuolisiin tekijöihin liittyviksi. Opiskelun ulkopuolinen tekijä voi olla esimerkiksi elämäntilanne. Elämäntilannetekijöistä stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi taloudellinen tilanne, ihmissuhteet sekä tulevaisuus ja sen suunnittelu. Kuitenkin yksilön persoonallisuus vaikuttaa merkittävästi siihen, miten helposti yksilö stressaantuu ja kykenee hallitsemaan sekä sietämään stressiä. (Meriläinen 2013, 18.)

Opinnot voivat tuoda mukanaan useita stressitekijöitä. Tällaisia stressitekijöitä voi olla esimerkiksi ryhmätyöt, tentit, kurssikirjojen saatavuus, aikataulutukset sekä töiden ja opintojen yhdistäminen. Opiskelu vaikuttaa aiheuttavan kuormituksesta, jos opiskelija itse ei koe pärjäävänsä opinnoissaan. Stressiä voi aiheuttaa myös sosiaalisten suhteiden puute, opiskelijoiden ja opettajien keskinäiset suhteet, ilmapää tai esimerkiksi käsiteltävän asian vaikea ymmärrettävyys. Myös opinnoissa kuormittavuutta ja stressiä aiheuttavat tekijät ovat aina yksilöllisiä: toinen voi stressaantua esityksistä ja ryhmätöistä, kun taas toinen voi stressaantua enemmän kirjallisista tehtävistä. (Meriläinen 2013, 18–19.)

Opiskelijan olisi tärkeä oppia tunnistamaan oman jaksamisensa rajat, eikä omaa jaksamista kannata koskaan verrata muihin. Jokaisen opiskelijan jaksaminen on yksilöllistä, joten opintojen suorittamisessa tulisi aina kuunnella itseään. Itsensä vertaaminen muihin opiskelijoihin ja heidän suorituksiinsa voi lisätä stressiä. Kun oman jaksamisen sietorajat ylittyvät, koettu stressi muuttuu haitalliseksi. (Nyyti ry 2016, 42.) Stressi ei ole asiana sellainen, jota opiskelijan pitäisi vain opetella sietämään ja kestävänsä. Stressi on sellainen asia, johon kannattaa reagoida heti, mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Pitkittynyt kuormitus vaikuttaa heikentävästi niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin hyvinvointiin. Tästä syystä jokaisen opiskelijan tulisi etsiä itselleen sopivat keinot stressin hallitsemiseen. (YTHS 2021.)

4 Stressinhallinta

4.1 Mitä stressinhallinta tarkoittaa?

Terveyden sekä hyvinvoinnin kannalta avaintekijöitä ovat stressin kesto ja määrä sekä stressistä palautuminen. Stressistä palautuminen tarkoittaa vireystason laskemista esimerkiksi unen, rentoutumisen tai rauhoittumisen avulla. Palautumista tarvitaan luonnollisesti enemmän, jos stressiä aiheuttavia tekijöitä on samanaikaisesti useita ja stressitaso on näin ollen korkealla. (Leino 2020, 84.)

Kaikkia ihmisen yrityksiä selviytyä omat voimavarat ylittävistä ulkoisista sekä sisäisistä vaatimuksista sekä näiden vaatimusten aiheuttamien paineiden kestämistä kutsutaan copingiksi eli stressinhallinnaksi. Stressinhallinta voi tapahtua ajatusten tai toiminnan tasolla. (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 69.)

Stressinhallinta voidaan luokitella kolmeen eri ryhmään:

1. Yritykset stressitilanteen muuttamiseksi, poistaa stressitekijän kokonaan tai pienentää mahdollisuuksien ja vaatimusten välistä ristiriitaa.
2. Yritykset muokata omaa näkemystään tilanteesta, sen merkityksistä tai omista selviytymiskeinoistaan.
3. Yritykset lieventää koettuja oireita stressitilanteessa ja kohentaa omia yleisiä voimavarojaan. (Ahola ym. 2012, 69.)

Stressinhallinnan keinot taas voidaan luokitella sen mukaan, pyritäänkö vaikuttamaan stressin kokemuksiin ajatuksien ja tunteiden tasolla vai stressin aiheuttajaan eli alkuperäiseen ongelmaan. Kun stressiä pyritään lieventämään omien tunteiden säätelyllä, puhutaan tunnekeskeisistä keinoista. Ihminen voi esimerkiksi rentoutua, itkeä tai rauhoitella itseään. Tunnekeskeisiin keinoihin lasketaan myös toiveajattelu sekä ongelmien välttäminen ja kieltäminen. Tunnekeskeiset keinot eivät välttämättä aina ole tehokkaita, koska niihin voi liittyä esimerkiksi kokemisensa kielteisissä tunteissa pyöräminen tai ongelmien liiallinen miettiminen. Ongel-

maan keskittyvien keinojen tarkoituksena on joko pyrkiä muuttamaan ulkoista tilannetta tai poistaa stressin lähde. Jos esimerkiksi stressiä aiheuttaa rahanpuute, ihminen voi yrittää säästää rahaa. Kuitenkaan ei ole olemassa yhtä tiettyä ja taakkuvarmaa keinoa stressin hallitsemiseen. Ihmisen oma asennoituminen vaikuttaa myös stressinhallintaan. Jos ihminen suhtautuu myönteisesti ongelmaansa, hän usein ryhtyy tekemään jotain ongelman ratkaisemiseksi. (Ahola ym. 2012, 69–71.)

4.2 Keinoja stressin hallitsemiseen

Stressin hallitseminen on mahdollista jopa hyvin yksinkertaisin keinoin. Jotkut stressinhallintakeinot voivat olla jo lapsuudesta tuttuja ja opittuja. Tällaisia keinoja ovat esimerkiksi asioista puhuminen, nauraminen, itkeminen ja liikkuminen. Kouluikässä opittuja stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi harrastukset, rentoutuminen sekä viestintätaidot. Nämä edellä mainitut keinot ovat sellaisia, joita useimmat saattavat soveltaa jopa huomaamattaan, ja jotka sopivat kaikille iästä riippumatta. (Takala 2020, 10.)

Liikunta ja kuntoilu on useimmille ihmisille yksinkertaisin tapa hallita stressiä, ahdistusta sekä jännitystä. Liikunta parantaa aivojen verenkiertoa sekä keskittymiskykyä samalla rentouttaen ja virkistäen. Ulkoilu voi olla joillekin hyvä tapa irrottautua paineita aiheuttavasta tilanteesta. (Nyyti ry 2016, 45.) Varsinkin luonto ja luonnossa liikkuminen auttavat stressin hallinnassa ja stressistä palautumisessa. Luonnonmaisemat, äänet ja tuoksut auttavat irrottautumaan keskittymistä vaativista tehtävistä. Luonto elvyttää mieltä kohentamalla mielialaa sekä ongelmanratkaisu- ja keskittymiskykyä ja lisäksi kielteiset tunteet vähenevät. Luonto elvyttää myös kehoamme alentamalla verenpainetta, sykettä, stressihormonipitoisuutta, lihasjännitystä sekä lievittämällä fyysisiä oireita kuten päänsärkyä. Luonnossa kokemamme terveys, hyvinvointi, psyykinen hyvinvointi sekä elämänlaatu voivat kohentua. (Luontoon.fi 2021.) Luonnon antama hyvää tekevä vaikutus ei rajaudu vain esimerkiksi metsiin tai merenrantoihin. Myös esimerkiksi kaupunkien viheralueet edistävät ihmisten hyvinvointia. Luonnossa ei välttämättä tarvitse tehdä mitään sen erityisempää, vaan jo 15 minuutin oleilu esimerkiksi metsässä rauhoittaa meitä. (Leino 2020, 123.)

Rentoutuminen on tärkeä stressinhallinnan keino. On muistettava rentoutua, jotta jaksaa taas opiskella tai tehdä töitä ja huolehtia arjesta. Rentoutumistapoja on paljon ja se, mikä toimii toiselle, ei välttämättä taas sovi toiselle. Rentoutumisessa tärkeää on vastapainon löytäminen arjen velvollisuuksille. Opiskelun vastakoh- tana tulisi tehdä paljon muita, itselleen mieluisia asioita. Myös jokin mieluisa har- rastus voi toimia rentoutumiskeinona ja siinä samalla voi keskittyä muihin kuin stressiä aiheuttaviin asioihin. (Nyyti ry 2016, 46–47.) Myös niin sanottu ”luppoilu” tai ”joutenolo” auttaa stressinhallinnassa. Tällaista on kaikki sellainen toiminta, joka tuottaa ihmiselle mielihyvää, kuitenkin liikaa rasittamatta tai vahingoitta- matta omaa tai muiden hyvinvointia ja terveyttä. Tai sitten voi vain olla tekemättä mitään. (Takala 2020, 61.)

Yksi tärkeimmistä stressinhallinnankeinoista on nukkuminen ja lepo. Uni on ihmi- sen stressinhallinnan ja terveyden kannalta välttämätöntä peruslepoa, joka pa- lauttaa edellisen päivän suorituksista ja asioista. Esimerkiksi syvä uni antaa ai- voille lepäämisen mahdollisuuden, jolloin taas stressinsietokyky paranee. (Takala 2020, 47–48.) Myös tietoisuustaitojen päivittäinen harjoittaminen lisää mielen hy- vinvointia ja vähentää stressiä. Tietoinen läsnäolo auttaa keskittymään tähän het- keen, ei menneeseen tai tulevaan. Stressi ja ahdistuneisuuden tunteet nousevat useimmiten pintaan silloin, kun ihminen miettii mielessänsä, mitä kaikkea vielä pitäisi saada tehtyä. Jos ihminen pystyy tietoisesti kohdentamaan ajatuksensa nykyhetkeen, sitä vähemmän hänen mielensä tuottaa stressiä tulevista tai men- neistä asioista. Arjen keskellä jo lyhyetkin hengähdystauot ja tietoisuus omista ajatuksistaan voi auttaa vähentämään stressiä ja rauhoittamaan mieltä ja kehoa. (Leino 2020, 112–113.)

5 Aiemmat opinnäytetyöt aiheesta

Aiempiä sosiaalialan koulutusohjelmassa tehtyjä opinnäytetöitä liittyen ammatti- korkeakouluopiskelijoiden kokemaan stressiin tai stressinhallintaan, oli haastava

löytää. Hoitotyön koulutusohjelmassa tehtyjä opinnäytetöitä ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressistä ja stressinhallinnasta taas löytyi enemmän. Valitsin tarkasteltavaksi kaksi hoitotyön koulutusohjelmassa tehtyä opinnäytetyötä.

Kivimäen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemaa stressiä ja sitä, kuinka opiskelijat stressiä hallitsevat. Tutkimus toteutettiin Satakunnan ammattikorkeakoulussa, Raumalla opiskeleville opiskelijoille. (Kivimäki 2013, 2.) Kivimäen saamien tulosten mukaan lähes kaikki kyselyyn vastanneista opiskelijoista ovat joskus opintojen aikana kokeneet stressiä. Kyselyyn vastanneista 17 % oli hyvin stressaantuneita. Tutkimuksessa tarkasteltiin opintoihin liittyviä stressinaiheuttajia sekä opintojen ulkopuolisia stressinaiheuttajia. (Kivimäki 2013, 22–23.)

Kivimäen toteuttamassa kyselyssä toisena osa-alueena oli stressinhallinta. Kyselyn vastauksista nousi esiin monia erilaisia asioita ja keinoja, joiden avulla opiskelijat pyrkivät hallitsemaan kokemaansa stressiä. Tällaisia keinoja olivat esimerkiksi liikunta, musiikin kuuntelu, television ja elokuvien katselu sekä kavereiden kanssa ajan viettäminen. (Kivimäki 2013, 23–24.)

Monosen opinnäytetyön yhtenä tarkoituksena oli selvittää Karelia-ammattikorkeakoulussa nuorten koulutuksessa olevien opiskelijoiden kokemaa stressiä (Mononen 2014, 2). Mononen vertasi teettämästään kyselytutkimuksestaan saatuja vastauksia esimerkiksi vuonna 2012 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen tuloksiin. Vaikka Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijat Monosen teettämän kyselyn mukaan kokivat aiempiin tutkimuksiin verrattuna vähemmän stressiä ja opiskelu-uupumusta, niin kuitenkin stressiin ja opiskelu-uupumukseen liittyvien fyysisten sekä psyykkisten oireiden kokeminen oli yleisempää verrattuna aiempiin tutkimustuloksiin. (Mononen 2014, 73.)

6 Opinnäytetyön lähtökohdat

6.1 Toimeksiantajan esittely

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimi Karelia-ammattikorkeakoulu. Kysyin Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorilta, olisiko hänellä mahdollisesti tarvetta opinnäytetyölle. Opintokuraattorin kanssa käydystä keskustelusta nousi esiin tarve opiskelijoille suunnatusta oppaasta, joka kertoisi stressistä ja stressinhallinnasta.

Opintokuraattorin tehtävänä on tarjota neuvontaa ja ohjausta opiskelijalle, jos tämä kokee opiskeluun tai elämänhallintaan liittyviä haasteita. Työn tavoitteena on tukea ja edistää opiskelijan opiskeluhyvinvointia sekä turvata opintojen eteneminen. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2021a.)

6.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Toiminnallisen opinnäytetyöni tarkoituksena on lisätä opiskelijoiden tietoisuutta stressistä sekä stressinhallinnasta. Tavoitteena oli tehdä helppolukuinen opas, joka kertoisi stressistä ja antaisi opiskelijalle vinkkejä ja keinoja, kuinka hän voisi kokemaansa stressiä hallita. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opiskelijoille tarkoitettu, stressistä ja stressinhallinnasta kertova opas.

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisessa opinnäytetyössä tulee aina syntyä jonkinlainen konkreettinen tuote. Toiminnallisen opinnäytetyön tuloksena voi syntyä esimerkiksi opas, kirja, kansio

tai tapahtuma. Opinnäytetyön kannalta on tärkeää, että se olisi käytännönläheinen sekä työelämälähtöinen. (Vilka & Airaksinen 2003, 9–10.) Opinnäytetyöni on toiminnallinen, koska tuotoksena tulee olemaan käytännönläheinen opas.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä olennaista on tietoperusta, keskeiset toimijat, valitut aineistot, menetelmät ja tiedot sekä lopuksi syntyvä tuotos. Toiminnallinen opinnäytetyö yleensä myös etenee kronologisesti. Ensin valitaan ja rajataan aihe, työskentely organisoidaan ja suunnitellaan huolellisesti, toteutuksen ja valmistuneen tuotoksen jälkeen tapahtuu arviointi. (Salonen 2013, 5.)

7.2 Tiedonhankinnan menetelmät

Sähköinen kysely toimi yhtenä tiedonhankinnan menetelmänä. Sähköisen kyselyn tarkoituksena oli kysyä Karelia-ammattikorkeakoulun VIP-koulutuksessa olevilta VIP-opiskelijoilta, kokevatko he opintojen aiheuttavan stressiä, mikä opinnoissa aiheuttaa stressiä sekä kuinka he opintojen aiheuttamaa stressiä hallitsevat (liite 1). Näin sain konkreettista tietoa oppaan kohderyhmältä. VIP-opiskelijat ovat henkilöitä, joiden tehtävänä on pitää omassa ryhmässään yllä välittämisen ilmapiiriä ja huolehtia siitä, ettei kukaan ryhmän jäsen jää ryhmän ulkopuolelle (Karelia-ammattikoreakoulu 2021b).

Sähköisen kyselyn tekemiseen käytin Microsoft Forms -palvelua. Microsoft Formsin avulla voi helposti luoda esimerkiksi kyselyitä tai lomakkeita. Kyselyn sähköisen linkin voi jakaa haluamalleen vastaajajoukolle. Vain kyselyn tekijä pääsee tarkastelemaan tulleita vastauksia. (Microsoft 2021.) Valitsin Microsoft Formsin kyselyn tekemiseen, koska se oli mielestäni helppokäyttöinen niin tekijälle kuin vastaajallekin.

Opinnäytetyössäni kyselyä ohjasi laadullinen tutkimusmenetelmä, koska tarkoituksena oli saada oppaan kohderyhmältä faktatietoa siitä, mikä opinnoissa aiheuttaa heille stressiä ja onko heillä keinoja opintojen aiheuttaman stressin hallintaan.

Kun toiminnallisessa opinnäytetyössä tiedonhankinnan menetelmänä käytetään kyselyä, kysely voidaan toteuttaa joko määrällisen tutkimusmenetelmän tai laadullisen tutkimusmenetelmän avulla. Määrällistä tutkimusmenetelmää käytetään silloin, kun toiminnallisen opinnäytetyön tueksi kaivataan tilastollisesti ilmoitettavaa, mitattavaa numeraalista tietoa. Laadullista tutkimusmenetelmää käytetään, kun tarkoituksena on asian tai ilmiön ymmärtäminen kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimusmenetelmän lähtökohtana voi esimerkiksi olla se, että opinnäytetyön tekijä haluaa kirjoittamatonta faktatietoa kohderyhmältä. Kun kysely toteutetaan laadullisella tutkimusmenetelmällä, aiheeseen tai teemaan liittyvät kysymykset ovat usein avoimia. Laadullisessa tutkimusmenetelmässä aineiston laatu on määrää tärkeämpää. Aineiston monipuolisuutta voidaan pitää yhtenä laadun kriteerinä. Tärkeää on, että aineisto vastaa opinnäytetyön tavoitteisiin sekä kohderyhmän tarpeisiin. (Vilkka & Airaksinen 2003, 58–64.)

Opinnäytetyössäni tiedonhankinnan menetelmänä toimi myös teorian tiedon etsiminen valmiista tietolähteistä, kuten kirjoista, tutkimuksista ja internetlähteistä. Myös opinnäytetyöpäiväkirja on yksi tiedonhankinnanmenetelmä, joka helpottaa reflektointia sekä oppimista. (Salonen 2013, 23.) Kirjoitin koko opinnäytetyöprosessin ajan opinnäytetyöpäiväkirjaa, jonne kirjasin kaikki opinnäytetyöhön liittyvät asiat kuten prosessin etenemisen ja työhön liittyvät ajatukset.

7.3 Osallistamisen menetelmät

Kehittämistoiminnan luonteeseen kuuluu oleellisesti toiminnan kohteena olevien ihmisten osallistaminen ja vuorovaikutus, koska kehittämistoiminta on sosiaalinen prosessi. Osallistamisen avulla tavoitteet ja tarpeet tulevat paremmin huomioidua ja tästä syystä olisi tärkeää, että kehittämistoimintaan osallistettaisiin niitä henkilöitä, joita aihe koskettaa. (Toikko & Rantanen 2009, 89–91.)

Opinnäytetyössäni sähköinen kysely kulki rinnakkain tiedonhankkimisen ja osallistamisen menetelmänä. Sähköinen kysely siis toimi sekä osallistamisen että tiedonhankinnan menetelmänä. Sähköisen kyselyn avulla osallistin syntyvän oppaan kohderyhmää eli opiskelijoita. Päädyimme toimeksiantajani kanssa VIP-koulutuksessa oleviin opiskelijoihin, koska koulutuksessa oli mukana opiskelijoita

jokaiselta koulutusosalta. Näin saimme niin sanotusti läpileikkauksen eri koulutusaloista.

Opinnäytetyössäni osallistamisen menetelmänä toimi myös dialoginen keskustelu sekä yhteistyö toimeksiantajani eli Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin kanssa. Dialogisessa vuorovaikutuksessa pyritään yhteisen ymmärryksen rakentumiseen (Mönkkönen 2007, 86). Yksi dialogisuuden tärkeimmistä elementeistä on vastavuoroisuus. Keskustelussa jokaisen osapuolen tulisi päästä luomaan tilannetta ja vaikuttamaan yhteisiin askeliin, jotta keskustelussa edettäisiin molempien osapuolien ehdoilla. (Mönkkönen 2007, 87.) Dialogisessa keskustelussa vuorovaikutus ei siis ole hierarkkista vaan rinnakkaista. Kukaan keskustelun osapuolista ei ole etuoikeutettu ratkaisemaan asioita, vaan tarkoituksena on, että vuorovaikutus lopulta tuottaa jokaiselle osapuolelle sopivan ratkaisun. (Toikko & Rantanen 2009, 93.)

Toimeksiantajan kanssa käytyjen keskusteluiden avulla sain kartoitettua hänen toiveitaan, tarpeitaan ja tavoitteitaan oppaaseen liittyen. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme Teams-palavereissa sekä sähköpostin välityksellä. Pyrin ottamaan yhteyttä toimeksiantajaan matalalla kynnyksellä, ja mielestäni tiivis yhteistyömme mahdollisti sen, että oppaasta tuli toimeksiantajan tarpeisiin sopiva.

7.4 Arvioinnin menetelmät

Oppaan arvioinnissa käytin apuna aiemmin mainitsemiani VIP-opiskelijoita. Toimeksiantajan kanssa päätimme, että valmis opas annettaisiin luettavaksi kyseisille VIP-opiskelijoille, joten he voisivat antaa palautetta oppaasta. Opiskelijoille jaettiin linkki Padlettiin, jonne he saivat kirjoittaa palautetta oppaasta. Padlet on digitaalinen virtuaaliseen, jonne Padlet-linkin saanut henkilö voi esimerkiksi kirjoittaa tai lisätä kuvia (Omnia 2019). Saamani palautteen pohjalta pystyin vielä muokkaamaan ja korjaamaan opasta, jotta siitä tulisi parempi.

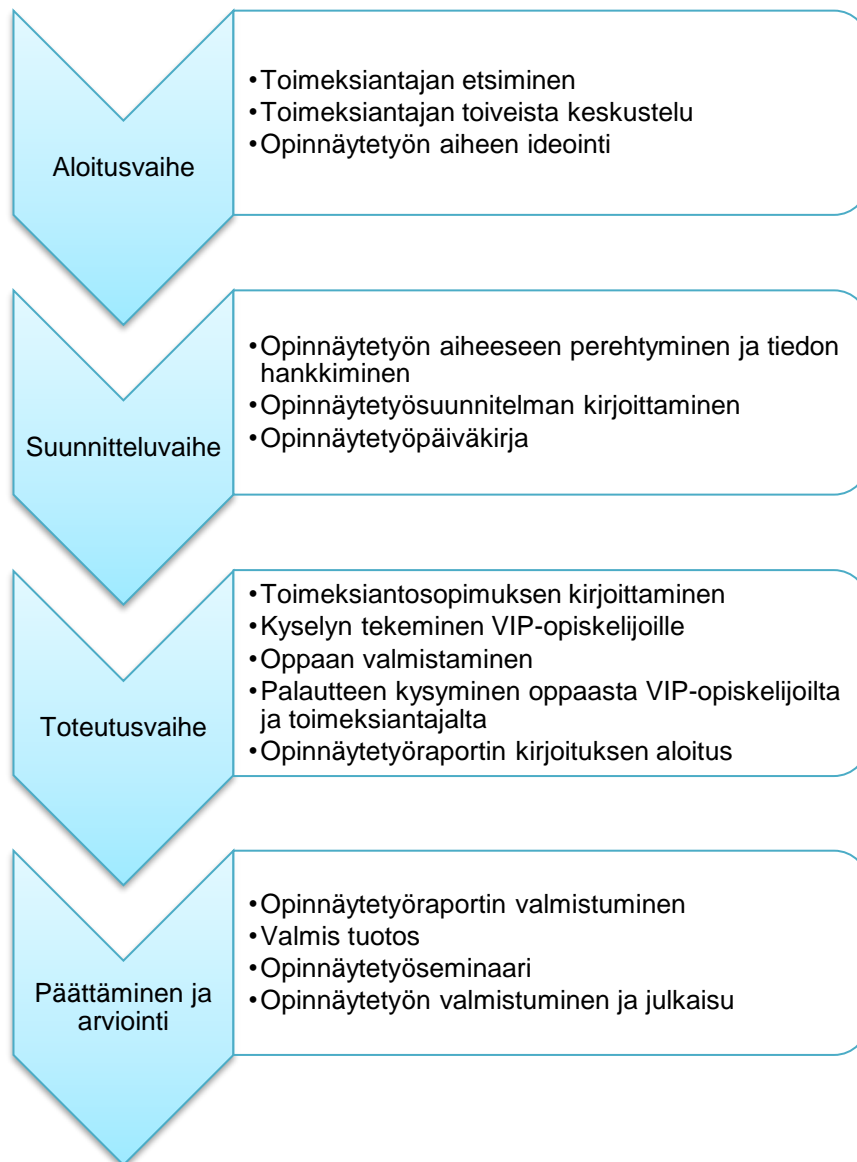
Opinnäytetyössäni tärkeä arvioinninmenetelmä oli reflektointi. Reflektoin omaa työskentelyäni ja toimintaani niin yksin kuin toimeksiantajani kanssa. Opinnäytetyöprosessin aikana kirjoitin opinnäytetyöpäiväkirjaa, jotta opinnäytetyöraportin

kirjoittaminen olisi helpompaa ja muistaisin kaikki prosessin vaiheet, kuten Villka ja Airaksinen (2003, 19) suosittelevat. Opinnäytetyöohjauksissa sain ohjaavilta opettajilta palautetta työn sisällöstä, joten tämäkin oli osa arviointia.

8 Opinnäytetyön prosessi

8.1 Opinnäytetyötä ohjaava prosessi

Opinnäytetyössäni prosessia ohjaavana mallina toimii lineaarinen malli. Lineaarinen malli noudattaa klassista työn kehittämisen ja päätöksenteon mallia hyödyntäen kehittämisen prosessinomaista perusrakennetta. Lineaarista mallia voidaan sanoa myös kaavamaisesti perättäisinä vaiheina eteneväksi malliksi. Prosessin työskentelyvaiheet siis seuraavat toisiaan ajallisesti laaditun suunnitelman mukaisesti. Lineaarisen mallin vaiheet ovat aloitusvaihe, suunnitteluvaihe, toteutusvaihe sekä päättämisen ja arvioinnin vaihe. (Salonen 2013, 13–15.) Valitsin opinnäytetyötäni ohjaavaksi malliksi lineaarisen mallin, koska opinnäytetyöni prosessi eteni suoralinjaisesti aloitusvaiheesta prosessin päätös ja arviointi vaiheeseen (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opinnäytetyön prosessi (mukaillen Salosen lineaarista mallia 2013, 15).

8.2 Aloitus- ja suunnitteluvaihe

Opinnäytetyöprosessi lähtee liikkeelle aloitusvaiheesta. Aloitusvaiheessa tutustutaan toimintaympäristöön ja kehittämistarpeeseen ja näiden pohjalta aloitetaan kehittämistehtävän suunnittelu. Aloitusvaiheessa on myös tärkeä osallistaa ja sitouttaa kaikki prosessin kannalta tärkeät toimijat mukaan työskentelyyn. Työskentelyn kannalta merkityksellisistä asioista, kuten aiheen rajaamisesta ja sitoutumisesta, olisi tärkeä keskustella toimijoiden kanssa jo prosessin aloitusvaiheessa, jotta työskentely onnistuisi. (Salonen 2013, 17.)

Opinnäytetyöprosessin aloitusvaiheessa etsin toimeksiantajan ja aloitimme yhteistyön Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin kanssa alkuvuodesta 2020. Keskustelimme toimeksiantajan kanssa mahdollisista aiheista ja opinnäytetyön aihe nousi suoraan toimeksiantajalta, koska hänellä oli tarve opiskelijoille tarkoitettua oppaasta, joka kertoisi stressistä ja stressinhallinnasta. Opinnäytetyökirjoitelman kirjoitin maaliskuussa 2020.

Aloitusvaiheen jälkeen siirrytään suunnitelmavaiheeseen. Suunnitelmavaiheessa tärkeintä on opinnäytetyösuunnitelman kirjoittaminen. Opinnäytetyösuunnitelmaan tulee kirjata prosessin kannalta tärkeät asiat niin tarkasti kuin ne voi siinä vaiheessa prosessia tietää. Tällaisia opinnäytetyöprosessin kannalta tärkeitä asioita ovat esimerkiksi tavoitteet, tiedonhankintamenetelmät, toiminnan vaiheet ja toimijat. (Salonen 2013, 17.)

Aloitin ideoimaan opinnäytetyötä ja kirjoittamaan opinnäytetyösuunnitelmaa syksyllä 2020. Syksyllä keskustelimme toimeksiantajan kanssa hänen toiveistaan oppaan suhteen ja hahmottelimme oppaan sisältöä. Tammikuussa 2021 keskustelimme toimeksiantajan kanssa, kuinka osallistaisimme oppaan kohderyhmää oppaan teossa ja arvioinnissa. Päädyimme osallistamaan VIP-opiskelijoita oppaan teossa sähköisen kyselyn avulla. Kyselyn avulla halusin erityisesti selvittää, mikä opinnoissa aiheuttaa opiskelijoille stressiä ja kuinka he stressiä hallitsevat. Oppaan arviointiin suunnittelin käyttäväni Padlet-alustaa. Lopullisen opinnäytetyösuunnitelman palautin helmikuun alussa 2021. Hyväksytyyn suunnitelman jälkeen sain siirtyä opinnäytetyöprosessin seuraavaan vaiheeseen.

8.3 Toteutusvaihe

Toteutusvaiheessa opinnäytetyöprosessin toimijat työskentelevät kohti prosessin tavoitteita. Toteutusvaihe on toiseksi tärkein vaihe heti suunnitteluvaiheen jälkeen. Toteutusvaiheessa opinnäytetyöprosessiin vaikuttavat osatekijät realisoituvat, esimerkiksi mitä tehdään ja miten tehdään. Toteutusvaihe voi olla tekijälle vaativin, mutta samaan aikaan se on ammatillisen kasvun ja oppimisen kannalta merkittävä vaihe. Toteutusvaiheessa saatu palaute, ohjaus ja vertaistuki ovat

oleellisessa asemassa tekijän ammatillisen kasvun ja opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta. (Salonen 2013, 18.)

Toteutusvaiheeseen siirryin helmikuussa 2021 opinnäytetyösuunnitelman hyväksymisen jälkeen. Helmikuun puolivälissä allekirjoitimme toimeksiantosopimuksen, testasimme toimeksiantajan kanssa sähköisen kyselyn toimivuutta ja keskustelimme toimeksiantajan toiveista oppaan sisällöstä ja ulkoasusta. Toimeksiantajan toiveena oli, että opas sisältäisi tietoa stressistä, opintojen aiheuttamasta stressistä sekä stressinhallintakeinoja ja että opas olisi helppolukuinen ja selkeä. Toiveena oli myös, että opasta pystyisi jakamaan sähköisenä versiona sekä tulostettuna paperisena versiona. Toimeksiantaja ilmoitti VIP-opiskelijoiden Moodlessa kyselystä ja jakoi linkin kyselyyn helmikuun loppupuolella. Sama linkki jaettiin VIP-opiskelijoille myös heidän tapaamisessansa helmikuun lopussa. Kyselystä sain vastauksia 17 kappaletta. Saadut vastaukset siirsin Microsoft Formista Microsoft Wordiin, jossa taulukoin saamani vastaukset. Saatujen vastauksien ja hankkimani teorian pohjalta aloitin oppaan kasaamisen. Opinnäytetyön toteutuksen, eli kyselyn tekemisen VIP-opiskelijoille, oppaaseen tulevien tietojen sekä menetelmien keräämisen ja oppaan kasaamisen toteutin helmi–maaliskuun aikana. Tässä vaiheessa aloitin myös opinnäytetyöraportin kirjoittamisen. Lähetin ensimmäisen version oppaasta luettavaksi toimeksiantajalle maaliskuun puolivälissä.

8.4 Prosessin päättäminen ja arviointi

Prosessin päättäminen ja arviointi voi olla vaiheena vaativa ja siihen tulisi varata tarpeeksi aikaa. Tämä vaihe on työllistävä, koska opiskelijalla on viimeisteltävänä sekä tuotos että opinnäytetyöraportti. Tuotos ja opinnäytetyöraportti yhdessä muodostavat toiminnallisen opinnäytetyön. Prosessin päättämisen kannalta opinnäytetyöprosessin arviointi on tärkeä vaihe, vaikka arviointi oleellisesti sisältyykin kaikkiin prosessin vaiheisiin. Toimijat yhdessä arvioivat syntyneitä tuotoksia ja tarvittaessa tuotokseen tehdään vielä mahdollisia muutoksia tai viimeistelyjä. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyön tuotoksen, eli syntyneen oppaan, lähetin ensin tarkistettavaksi toimeksiantajalleni. Toimeksiantajan mielestä oppaan tietopohja oli hyvä ja tekstejä ei tarvinnut muuttaa. Toimeksiantajan kanssa teimme hienosäätöä tekstinasette- luun ja hän toivoi oppaaseen muutaman kuvan lisää. Näiden korjauksien jälkeen maaliskuun loppupuolella opas lähetettiin Moodlen kautta luettavaksi VIP-opis- kelijoille. Oppaan mukana laitettiin myös linkki Padlet-alustalle, jonne VIP-opis- kelijoilta toivottiin palautetta oppaasta. VIP-opiskelijoille annettiin viikko aikaa tu- tustua oppaaseen ja palautteen antamiseen. Viikon aikana en kuitenkaan saanut VIP-opiskelijoilta kommentteja Padlet-seinälle. Toimeksiantajani laittoi vielä VIP- opiskelijoille muistutusviestin ja ehdotti minulle, että hän jakaisi oppaan ja Padlet- linkin Karelia-ammattikorkeakoulun oppimisympäristö TARMOon. Loppujen lo- puksi sain Padlet-seinälle kolme palautetta. Palautteista ei pystynyt erittelemään, olivatko vastaukset tulleet VIP-opiskelijoilta vai oppimisympäristö TARMON opis- kelijoilta. Huhtikuun alussa keskustelimme vielä toimeksiantajan kanssa saa- duista palautteista ja tein viimeiset muutokset ja hienosäädöt oppaaseen. Op- paan viimeistelin saatujen palautteiden pohjalta ja opas valmistui huhtikuun alussa. Opinnäytetyöraportin loppuun kirjoittaminen tapahtui huhtikuun aikana.

9 Stressaako? -opas

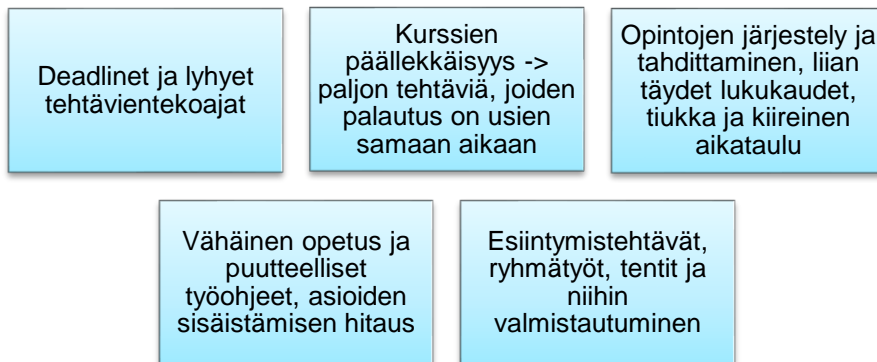
9.1 Tuotoksen esittely

Opinnäytetyön tuotoksena syntyi stressistä ja stressinhallinnasta kertova opas. Oppaasta löytyy tietoa stressistä yleisesti sekä opintojen aiheuttamasta stres- sistä, erilaisia keinoja stressinhallintaan, hyödyllisiä nettisivuja sekä Karelia-am- mattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden yhteystiedot. Oppaan tein Microsoft Word ohjelmalla ja etsin siihen myös aiheeseen liittyviä, tekijänoikeuksista va- paita kuvia Pixabaysta, jotta opas olisi visuaalisempi ja mielenkiintoisempi lukea.

Opas sisältää kansilehden, jossa tulee esille oppaan nimi. Lukijalle-sivulla kerro- taan oppaan sisällöstä, kuka oppaan on tehnyt ja että opas on tehty osana opin- näytetyötä. Oppaaseen en tehnyt sisällysluetteloa, koska toimeksiantajan kanssa

keskustellessa tulimme siihen päätökseen, että tällainen lyhyt ja tiivis opas ei sisällysluetteloita tarvitse. Oppaan tietopohjan rakentamisessa käytin teoriakirjallisuutta sekä VIP-opiskelijoille tehdyn sähköisen kyselyn kautta saatuja vastauksia. Oppaassa käytin samoja lähteitä kuin tässä opinnäytetyöraportissa. VIP-opiskelijoilta saadut vastaukset esitetään kuvioissa 2, 3 ja 4. VIP-opiskelijoilta saatuja vastauksia käytin oppaassa kohdissa opintojen aiheuttama stressi sekä keinoja stressinhallintaan (arjen keinot, ihmissuhteiden avulla ja ajanhallinnan keinot).

Kuviossa 2 on esitetty VIP-opiskelijoille tehdyn kyselyn kautta saadut vastaukset kysymykseen: mikä opinnoissasi aiheuttaa stressiä?



Kuvio 2. Mikä VIP-opiskelijoiden mukaan opinnoissa aiheuttaa stressiä.

Kuviossa 3 on esitetty VIP-opiskelijoille tehdyn kyselyn kautta saadut vastaukset kysymykseen: Lisääkö jokin opintojen ulkopuolinen tekijä (esimerkiksi taloudellinen tilanne, työt, sosiaaliset suhteet) opintoihisi liittyvää stressiä?



Kuvio 3. Mitkä opintojen ulkopuoliset tekijät lisäävät opintoihin liittyvää stressiä VIP-opiskelijoiden mukaan.

Kuviossa 4 on esitetty VIP-opiskelijoille tehdyn kyselyn kautta saadut vastaukset kysymykseen: Kerro hyväksi havaitsemiasi keinoja opintojen aiheuttaman stressin hallintaan.



Kuvio 4. VIP-opiskelijoiden kertomia keinoja stressinhallintaan.

Oppaaseen etsin myös kaksi konkreettista harjoitusta, joiden avulla koettua stressiä voisi lievittää. Toinen harjoituksista oli lihasrentoutusharjoitus, jonka tarkoituksena on saada keho rauhoittumaan ja rentoutumaan. Lihasrentoutus on hyvä silloin, kun esimerkiksi kiireisen ja stressaavan päivän jälkeen oma keho voi tuntua rauhattomalta ja levottomalta. Lihasrentoutuksen ideana on käydä läpi kehon eri osia niin, että ensin kehon osa jännitetään ja sitten rentoutetaan. Esimerkiksi ensin voidaan puristaa käsi nyrkkiin noin viiden sekunnin ajaksi ja sen jälkeen päästää nyrkki vapaaksi ja rentouttaa. (Leino 2020, 121.)

Toinen harjoitus taas oli hengitysharjoitus, jonka nimi on neliöhengitys. Tällainen harjoitus toimii yleensä parhaiten tilanteissa, jotka ovat erityisen stressaavia. Tällainen tilanne voi esimerkiksi olla jokin itselle tiukka tilanne tai vaikka esiintymisjännityksen tuoma stressireaktio. Harjoituksen ideana on muodostaa neliö oman hengityksen avulla. Harjoituksessa sisään hengityksessä, hengityksen pidättämisessä, ulos hengityksessä sekä taas hengityksen pidättämisessä lasketaan yleensä jokaisessa vaiheessa neljään. Harjoituksen tekijä voi kuitenkin itse päättää, laskeeko harjoituksen aikana esimerkiksi neljään tai vaikka kuuteen. Tärkeintä on löytää itselleen juuri sopiva hengitysrytmi. (Leino 2020, 118.)

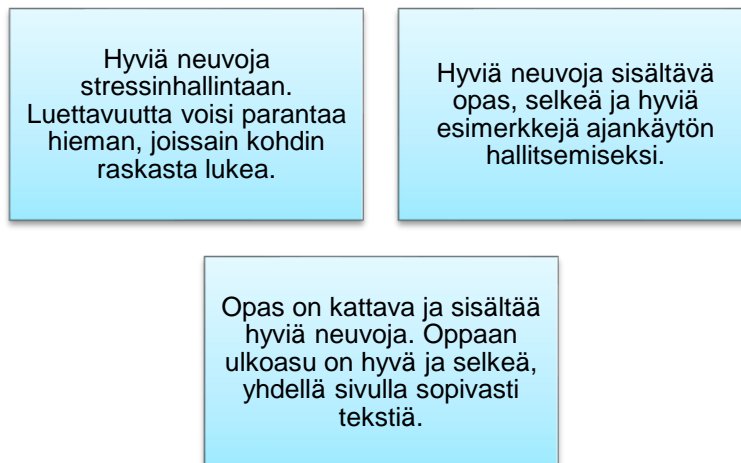
Etsin ja lisäsin oppaaseen myös muutamia hyödyllisiä nettisivuja, joista löytyy lisää tietoa ja erilaisia harjoituksia stressin hallitsemiseen. Oppaasta löytyy linkit Nyyti ry:n, Ylioppilaiden Terveystieteiden keskus ry:n sekä Suomen Mielenterveys ry:n sivustoille, Oivamielen harjoituksiin sekä Suomen Mielenterveys ry:n stressitesitiin. Oppaan loppuun lisäsin Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden nettisivut ja lähdeluettelon oppaassa käytetyille lähteille.

9.2 Tuotoksen arviointi

Valmiin oppaan lähetin ensin arvioitavaksi toimeksiantajalleni. Tämän jälkeen toimeksiantaja laittoi oppaan arvioitavaksi VIP-opiskelijoille sekä oppimisympäristö TARMOon Padlet-linkin kera. Toimeksiantaja oli tyytyväinen valmiiseen oppaaseen. Hänen mielestään tekstiä oli sopivasti, stressinhallintakeinot olivat konk-

reettisiä ja valitut harjoitukset sopivat oppaaseen. Opas oli sivumäärältään sopivan mittainen. Toimeksiantajan mielestä opas oli myös helppolukuinen ja jäsenelty hyvin. Oppaan ulkoasu oli hyvä, ja valitut kuvat toivat oppaaseen visuaalisuutta ja tekivät siitä mielekkäämmän lukea.

Oppaan kohderyhmältä eli opiskelijoilta sain palautteita kolme kappaletta. Saadut palautteet on esitetty kuviossa 5. Saatujen palautteiden perusteella opiskelijat olivat tyytyväisiä oppaaseen. Heidän mielestään opas oli kattava ja se sisälsi hyviä neuvoja stressinhallintaan. Oppaan ulkoasu oli heidän mielestään selkeä. Yhdessä palautteessa mainittiin, että opas oli joissain kohdin raskas lukea, kun taas toisessa palautteessa kerrottiin, että yhdellä sivulla on sopivasti tekstiä. Saamieni palautteiden jälkeen tein vielä hienosäätöä oppaaseen, jotta luettavuus olisi parempi. Muokkasin tekstinasettelua niin, että opas olisi vielä selkeämmin jäsenelty ja helppolukuisempi.



Kuvio 5. Opiskelijoiden antama palaute.

10 Pohdinta

10.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyöni tarkoituksena oli lisätä opiskelijoiden tietoisuutta stressistä sekä stressinhallinnasta. Työn tavoitteena oli tehdä helppolukuinen opas, joka kertoo stressistä ja antaisi opiskelijalle vinkkejä ja keinoja, kuinka hän voisi kokemaansa stressiä hallita. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi opiskelijoille tarkoitettu, stressistä ja stressinhallinnasta kertova Stressaako? -opas.

Stressi ei ole sellainen asia, jota opiskelijan pitäisi opetella vain sietämään ja kestämään. Stressiin kannattaa reagoida heti mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Pitkittynyt kuormitus heikentää niin psyykkistä kuin fyysistäkin hyvinvointia. Tästä syystä jokaisen opiskelijan tulisi etsiä itselleen sopivat keinot stressin hallitsemiseen. (YTHS 2021) Suomessa viime vuosien aikana korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi on lisääntynyt ja jopa joka kolmas opiskelija kokee runsaasti stressiä. Usein opiskelijat kokevat, että he kaipaavat eniten tukea ja apua stressinhallinnassa. (Jyväskylän yliopisto 2020.) Tällainen pitkittynyt kuormitus vaikeuttaa ja tuo haasteita opiskeluun. Huonossa tapauksessa opiskelija voi olla väsynyt ja uupunut työelämään siirtyessä.

Jyväskylän yliopiston tutkimusuutisen mukaan opiskelijat kaipaavat tukea ja apua stressinhallinnassa. Opintokuraattori kohtaa työssään useasti stressin kanssa kamppailevia opiskelijoita. Opiskelijat eivät välttämättä ole tietoisia mahdollisista stressinhallintakeinoista tai he eivät ole löytäneet itselleen sopivaa stressinhallinnan keinoa. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kävimme toimeksiantajan kanssa keskustelua oppaan tarpeellisuudesta. Toimeksiantajalla oli selkeä tarve tällaiselle oppaalle, jonka hän voisi antaa opiskelijalle tapaamisen yhteydessä. Ajatuksena olisi, että opiskelija voisi tapaamisen jälkeen palata oppaaseen ja mahdollisesti löytää itselleen sopivia stressinhallintakeinoja eikä opiskelija jäisi tapaamisen jälkeen niin sanotusti tyhjän päälle.

Toimeksiantajalta ja opiskelijoilta saadun palautteen perusteella opas on hyödyllinen ja käyttökelpoinen. Näiden palautteiden perusteella onnistuin luomaan selkeän ja helppolukuisen oppaan, jonka avulla opiskelija voi löytää juuri itselleen sopivan stressinhallintakeinon ja saada helpotusta kokemaansa stressiin.

10.2 Luotettavuus ja eettisyys

Kehittämistoiminnan näkökulmasta katsottuna luotettavuus tarkoittaa ennen kaikkea käyttökelpoisuutta. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta on tärkeää, että syntyvä tieto on todenmukaista ja samalla hyödyllistä kohderyhmälle. Myös vakuuttavuus eli johdonmukaisuus ja uskottavuus ovat kehittämistoiminnan luotettavuuden kannalta tärkeitä. (Toikko & Rantanen 2009, 121–124.) Opinnäytetyöprosessin aikana osallistin oppaan kohderyhmää eli opiskelijoita, jotta oppaasta tulisi hyödyllinen ja käyttökelpoinen juuri opiskelijoille. Kaikkien opinnäytetyön kannalta merkittävien osapuolien sitoutuminen opinnäytetyöprosessiin lisää opinnäytetyön luotettavuutta (Toikko & Rantanen 2009, 124). Opinnäytetyöprosessin aikana tein tiiviisti yhteistyötä toimeksiantajani kanssa, jotta molemmat olivat tietoisia missä prosessin vaiheessa mennään ja jotta epäselvyyksiltä vältyttäisiin.

Käytin tiedonhankinnan- ja osallistamisen menetelmänä sähköistä kyselyä, joten eettisyyden kannalta kyselyn teossa oli tärkeä huolehtia ja turvata vastaajien anonymiteetti (Toikko & Rantanen 2009, 129). Kaikkien kyselyyn vastanneiden henkilöiden vastaukset tulivat anonymisti, joten niistä ei ollut mahdollisuutta erottaa vastaajan henkilöllisyyttä.

Opinnäytetyön viitekehyksen ja tietoperustan rakentamisessa voi käyttää hyödyksi esimerkiksi kirjoja, raportteja, haastatteluita, lehtiä sekä internettiä, kunhan muistaa huomioida lähdekritiikin (Vilkkä & Airaksinen 2003, 70). Lähdeaineistoa tulee arvioida kriittisesti ja lähteisiin tulisi suhtautua harkiten. Lähdeaineistoa arvioidessa huomio tulisi kiinnittää tietolähteen auktoriteettiin ja tunnettavuuteen sekä lähteen uskottavuuteen, laatuun ja ikään. Lähteinä tulisi käyttää alkuperäisiä julkaisuja eli niin sanottuja ensisijaisia lähteitä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–

73.) Toiminnallisissa opinnäytetöissä ratkaisevaa ei ole lähteiden määrä vaan niiden laatu sekä soveltuvuus aiheeseen nähden (Vilkka & Airaksinen 2003, 76). Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu, että opinnäytetyön tekijä huomioi asianmukaisella tavalla muiden tutkijoiden saavutukset ja työt. Puutteellinen viittaaminen aiempiin tutkimuksiin ja tuloksiin on harhaanjohtavaa ja samalla loukkaavaa tutkimuksen tekijää kohtaan. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Opinnäytetyössä käytettävät lähteet tulee merkitä tarkasti, koska epäselvät tai vajaat lähdeviitteet voidaan luokitella plagioinniksi (Vilkka & Airaksinen 2003, 78). Työn läpinäkyvyys ja lähdekriittisyys ovat eettisyyden ja luotettavuuden kannalta merkittäviä asioita. Syntyneeseen oppaaseen ja raporttiin pyrin etsimään ja valitsemaan luotettavia lähteitä. Käyttämieni lähteiden viittaukset tein tarkasti ja huolellisesti.

Viime kädessä luotettavuuden tärkeimpänä kriteerinä voidaan pitää tutkijan omaa rehellisyyttä. Tutkijan tekemät valinnat, ratkaisut ja teot prosessin aikana on oltava perusteltavissa, koska ne vaikuttavat oleellisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijan on mietittävä luotettavuutta jokaisen tehdyn valinnan kohdalla. (Vilkka 2015, 196–197.) Hyvän tieteellisen käytännön edellytys on myös se, että tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida huolellisesti sekä laadukkaasti. Huolellisesti tehty tutkimussuunnitelma usein myös helpottaa raportin kirjoittamista. (Vilkka 2015, 45.) Tulosten dokumentoinnissa, esittämisessä ja arvioinnissa tulee noudattaa rehellisyyttä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Opinnäytetyöraportissa pyrin dokumentoimaan ja kertomaan opinnäytetyöprosessin vaiheet ja toteutuksen mahdollisimman selvästi ja tarkasti, jotta raportti olisi totuudenmukainen ja luotettava.

10.3 Ammatillinen kasvu

Opintojen aiheuttama stressi ja stressinhallinta oli itselleni mielenkiintoinen aihe ja uskon, että tällainen itselleni mieluinen aihe sai minut pysymään motivoituneena koko opinnäytetyöprosessin ajan haasteista huolimatta. Opiskelijoiden stressi on nykyään myös hyvin ajankohtainen aihe ja se on ollut paljon esillä viimeisen vuoden aikana. Stressistä ja stressinhallinnasta löytyy paljon teoretietoa

ja kirjallisuutta, mutta yllätyin siitä, kuinka vähän juuri opintojen aiheuttamaan stressiin kohdennettua teoretietoa löytyi.

Minulle opinnäytetyöprosessi oli hyvin opettavainen, mutta samaan aikaan haastava kokemus. Oma työskentelytapani ei yleensä ole näin prosessinomainen vaan haluaisin tietää kaikki vaiheet ja asiat etukäteen. Itselläni ei ollut aiempaa kokemusta opinnäytetyön tekemisestä ja opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa kaikki tuntui vaikealta, enkä oikein tiennyt mitä esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelmalta vaaditaan ja mitä siihen pitäisi kirjoittaa. Kuitenkin näin jälkikäteen katsottuna esimerkiksi opinnäytetyösuunnitelma ja sen vaatimukset on helppo ymmärtää.

Tein opinnäytetyöni yksin, joten työ vaati minulta paljon sinnikkyyttä sekä ajanhallinnan ja itseohjautuvuuden taitoja. Opinnäytetyöprosessi kasvatti epävarmuudensietokykyäni ja opin, että pystyn hallitsemaan myös tällaisia suuria projekteja.

10.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitys

Opinnäytetyöni aihe nousi toimeksiantajan tarpeesta ja on peräisin työelämästä. Tästä syystä opinnäytetyöni on hyödyllinen ja käyttökelpoinen opintokuraattorin työssä. Opinnäytetyöni tuotoksena syntynyt Stressaako? -opas toimii Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin työn tukena, kun hän työssään kohtaa opiskelijoita, jotka kokevat stressiä.

Opinnäytetyötä ja syntyvää opasta olisi mielestäni mahdollista hyödyntää Karelia-ammattikorkeakoulun opintokuraattorin palveluiden lisäksi esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon palveluissa tai opinto-ohjaajan tapaamisissa. Mielestäni syntynyt opas voisi myös toimia lisämateriaalina opiskelijoille järjestettävissä stressinhallinnan ryhmissä.

Mielestäni jatkokehitysmahdollisuutena olisi luoda opassarja koskien opiskelijoiden yleisimpiä opiskelujen aikana koettuja haasteita. Ennen opinnäytetyötäni on

tehty yksi aiempi opas, jonka aiheena oli jännittäminen. Muita oppaiden aiheita voisivat olla esimerkiksi itsetunto, ajankäyttö ja arjenhallinta.

Lähteet

- Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita? Teoksessa Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. (toim.) Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos, 68–77.
- Asikainen, M. & Tuomilehto, H. 2016. Ravinto, uni ja liikunta: Tasapainota keho kuntoon ja taltuta stressi arjen valinnoilla. Helsinki: Readme.fi.
- Griffey, Harriet. Suomentanut Maria Kivelä. 2019. Kaipaen mielenrauhaa. Opas stressin vähentämiseen. Helsinki: Gummerus.
- Jyväskylän yliopisto. 2020. Läheisten tuki ja opintojen aikataulut auttavat yliopisto-opiskelijoita hallitsemaan stressiä. <https://www.jyu.fi/fi/ajankohtaista/arkisto/2020/11/laheisten-tuki-ja-opintojen-aikataulut-auttavat-yliopisto-opiskelijoita-hallitsemaan-stressia> 12.4.2021
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021a. Opintokuraattori. <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/opintokuraattori.aspx> 29.3.2021
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2021b. VIP-toiminta. <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/opiskelijanohjaus/Sivut/vip-toiminta.aspx> 29.3.2021
- Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Kivimäki, M. 2013. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2013091315290> 27.8.2020
- Kuntu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf 9.3.2021 10.3.2021
- Leino, S. 2020. Stressitohtori. Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä. Helsinki: S&S.
- Luontoon.fi. 2021. Luonto auttaa palautumaan stressistä. <https://www.luontoon.fi/terveyttajahyvinvointialuonnosta/stressinhallinta> 1.4.2021
- Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä. Tunnetaidoilla irti paineista. Jyväskylä: Atena.
- Nyyti ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> 18.1.2021
- Meriläinen, M. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevat opiskeluympäristötekijät Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Teoksessa Meriläinen, M., Haapala, A., Vänntinen, T. & Mikkelin ammattikorkeakoulu (toim.). Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseen. A: Tutkimuksia ja raportteja 77. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. 15–93. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55644/URNISBN9789515883650.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 7.10.2020
- Microsoft. 2021. Microsoft Formsin määrittäminen. <https://support.microsoft.com/fi-fi/office/microsoft-formsin-m%C3%A4%C3%A4ritt%C3%A4minen-cc52287a-4550-464d-9a1b-457bf9df2240#PickTab=Yleist%C3%A4> 18.3.2021

- Mononen, A-R. 2014. Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen. Karelia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014081513459> 27.8.2020
- Mönkkönen, K. 2007. Vuorovaikutus – Dialoginen asiakastyö. Edita.
- Omnia. 2019. Padlet on joustava ja helppo virtuaaliseen. <https://oppiva.omnia.fi/padlet/> 29.3.2021
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf> 11.1.2021
- Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:14. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf?sequence=4 11.1.2021
- Suomen opiskelijakuntien liitto – SAMOK. 2020. AMK-opiskelijoiden kokemuksia etäopiskelusta. <https://samok.fi/wp-content/uploads/2020/05/amk-opiskelijoiden-kokemuksia-etaopiskelusta.pdf> .pdf 27.8.2020
- Takala, H. 2020. Kuinka stressi kesytetään. Tampere: Eräsalon Kirjapaino Oy.
- Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- VIP-opiskelijat. 2021. Karelia-ammattikorkeakoulun VIP-opiskelijat. Sähköinen kysely. 24.2.2021
- YTHS. 2021. Stressinhallinta. <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/> 12.4.2021

1) Koetko, että opinnot aiheuttavat sinulle stressiä?

Kyllä

Ei

2) Mikä opinnoissasi aiheuttaa stressiä?

3) Lisääkö jokin opintojen ulkopuolinen tekijä (esimerkiksi taloudellinen tilanne, työt, sosiaaliset suhteet) opintoihisi liittyvää stressiä?

4) Koetko, että pystyt hallitsemaan opintojen aiheuttamaa stressiä?

Kyllä

En

5) Kerro hyväksi havaitsemiasi keinoja opintojen aiheuttaman stressin hallintaan.

Stressaako?

– Opas opintojen aiheuttamasta stressistä ja stressinhallinnasta Karelia-ammattikorkeakoulun opiskelijoille



Kuva: Pixabay

Lukijalle

Tämä opas on tehty sinulle, joka koet opintojen aiheuttavan stressiä. Opas sisältää tietoa stressistä sekä opintojen aiheuttamasta stressistä, antaa keinoja stressinhallintaan, hyödyllisiä nettisivuja sekä Karelia-amk:n hyvinvointipalveluiden yhteystiedot, jos koet tarvitsevasi enemmän apua ja tukea.

Tämä opas on tehty opinnäytetyönä Karelia-ammattikorkeakoulun hyvinvointipalveluiden toimeksiannosta Karelia-ammattikorkeakoulussa 2021. Opinnäytetyön voi löytää Theseuksesta.

Oppaan tekijä: Veera Parvinen



Kuva: Pixabay

Mitä stressi on?

Stressi syntyy silloin, kun ihmisen resurssien tai kapasiteetin ja häneen kohdistuvien ulkoisten vaatimusten välillä on epäsuhta. Näiden vaatimusten ja resurssien välisten ristiriitojen ei välttämättä tarvitse olla todellisia, vaan jo ihmisen kokemus ristiriidasta riittää stressitilan syntymiseen.

Vaikka stressi koetaan ja mielletään usein negatiiviseksi asiaksi, ei kaikki stressi kuitenkaan ole haitallista. Sopiva määrä stressiä innostaa, aktivoi, virittää luovuutta ja lisää sekä hallinnan tunnetta että positiivisia tunteita. Hyvä stressi voi siis saada meidät tekemään parhaamme. Tällainen hyvä stressi voi auttaa keskittymään ja se voi lisätä energiaa ja virittää meidät toimintaan.

Oireita

Stressioireet ja tunnusmerkit voivat olla yksilöllisiä, mutta usein stressiin liittyy:

- ärtymystä, alakuloa, ahdistuneisuutta, toivotonmuuden tunnetta
- päänsärkyä, hikoilua, sydämentykytyksiä
- luovuuden puutetta, muistihäiriöitä, korkeaa itsekritiikkiä, keskittymisvaikeuksia
- uniongelmia, hermostuneisuutta, asioiden viivytelyä, muille tiuskimista/kiukkuamista



Kuva: Pixabay

Opintojen aiheuttama stressi

Syitä

Opiskelijoiden kokemat stressitekijät voidaan paikantaa joko opiskeluun tai opiskelun ulkopuolisiin tekijöihin liittyviksi. Opiskelun ulkopuolisia tekijöitä voi esimerkiksi olla opiskelijan taloudellinen tilanne, työt tai ihmissuhteet.

Opinnot voivat tuoda mukanaan useita stressitekijöitä. Opiskelijat kokevat stressaaviksi esimerkiksi:

- tehtävien deadlinet
- opintojen kiireinen ja tiukka aikataulu
- vähäinen opetus ja puutteelliset työohjeet
- esiintymistehtävät
- tentit ja niihin valmistautuminen
- useat ryhmätyöt sekä useiden kurssien ja tehtävien päällekkäisyys.

Opiskelu vaikuttaa aiheuttavan kuormitusta etenkin silloin, kun opiskelija itse ei koe pärjäävänsä opinnoissaan. Stressiä voi aiheuttaa myös sosiaalisten suhteiden puute, opiskelijoiden ja opettajien keskinäiset suhteet, ilmapiiri tai esimerkiksi käsiteltävän asian vaikea ymmärrettävyys. Kuitenkin opinnoissa kuormittavuutta ja stressiä aiheuttavat tekijät ovat aina yksilöllisiä: toinen voi stressaantua esityksistä ja ryhmätöistä, kun taas toinen voi stressaantua enemmän kirjallisista tehtävistä.

Yleisyys

Korkeakouluopiskelijoiden kokemana stressi on hyvin yleistä. Vuonna 2016 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan kyselyyn vastanneista opiskelijoista 33 % koki runsaasti stressiä.

Keinoja stressinhallintaan

Stressiä voi onneksi kuitenkin hallita:

Arjen keinoin

- Muista kuunnella omia rajoja ja voimavarojasi, opinnot eivät kaadu muutamaan vapaapäivään
- Nuku riittävästi
- Monipuolinen ruokavalio auttaa jaksamaan
- Liiku itsellesi sopivalla tavalla, se voi olla esimerkiksi lenkkeilyä, joogaa tai kuntosalilla käymistä
- Ulkoile, jo pieni hetki ulkoilmassa piristää ja virkistää
- Muista rentoutua ja hemmotella itseäsi
- Tee mukavia itsellesi mieluisia asioita, esimerkiksi harrastus

Ihmissuhteiden avulla

- Vietä aikaa itsellesi tärkeiden ihmisten kanssa
- Jos stressi ”jää päälle” puhu siitä ystävän tai perheenjäsenen kanssa, puhuminen ja yhdessä miettiminen voi helpottaa oloasi
- Jos mahdollista, tehkää koulutehtäviä yhdessä opiskelukavereiden kanssa
- Muista kuitenkin omat jaksamisen rajasi, aina ei tarvitse jaksaa nähdä muita ihmisiä

Ajanhallinnan keinoin

- Aikatauluta koulutehtäviä
- Aloita tehtävien tekeminen hyvissä ajoin, ei vasta viimeisenä iltana
- Aseta tehtävät tärkeysjärjestykseen, jokaista tehtävää ei tarvitse tehdä täydellisesti
- Jos tuntuu, ettei tehtävää vaan saa aloitettua/jatkettua haasta itsesi tekemään tehtävää, vaikka edes 15 minuuttia. Jo tuo 15 minuuttia saa tehtävää eteenpäin ja joskus motivaatio saattaa iskeä tuona aikana
- Tauota opiskelua. Lähiopetuksessa ollessa luen-tojen välillä on taukoja, joten siirrä tämä sama myös etäopiskeluun. Taukojen avulla tehtävät pysyvät mielekkäämpinä

Lihasantoutus:

1. Purista oikeaa kättäsi nyrkkiin noin viiden sekunnin ajan. Päästä nyrkki vapaaksi ja rentouta kätesi. Toista tämä toisen kerran ja sen jälkeen tee samoin vasemmalla kädellä. Kun olet toistanut saman vasemmalla kädellä,

purista molemmat kädet nyrkkiin ja sen jälkeen rentoutua kädet.

2. Seuraavaksi jännitä hauislihakset puristamalla kädet nyrkkiin ja koukistamalla kyynärpäitä. Rentouta ja toista sama uudelleen.

3. Levitä kätesi suoriksi sivuille ja jännitä käsiäsi työntämällä niitä pois päin kehostasi. Rentouta ja toista uudelleen.

4. Nosta hartiasi korviin ja laske alas. Tämän voit toistaa muutamia kertoja.

5. Pyörittele hartioitasi muutaman kerran taaksepäin. Tämän jälkeen vaihda suuntaa ja pyörittele hartioita muutama kerran eteenpäin.

6. Sitten jännitä reisi- ja pakaralihaksesi painamalla kantapäät voimalla lattiaan. Rentouta ja toista uudelleen.

7. Nouse varpaillesi ja jännitä pohjelihaksiasi. Rentouta ja toista uudelleen.

Tämän jälkeen tunnustele miltä kehosi tuntuu. Jos haluat, voit toistaa harjoituksen toiseen kertaan, jotta saavuttaisit kehossasi rentouden tunteen. Joskus kiireisen päivän jälkeen keho voi tuntua rauhattomalta ja levottomalta. Tällainen lihasrentoutus on yksi keino saada kehosi rauhoittumaan.

Hengitysharjoitus: neliöhengitys

Hengitä rauhallisesti sisään neljään laskien. Seuraavaksi pidätä hengitystäsi ja laske neljään. Tämän jälkeen hengitä ulos laskien neljään ja pidätä taas hengitystä laskien neljään. Voit toistaa harjoituksen useaan kertaan, kunnes tunnet olosi rauhoittuvan.

Neliöhengityksen ideana on siis muodostaa oma hengityksen avulla ”neliö”. Tärkeää on, että sisäänhengitys, hengityksen pidättäminen ja uloshengitys ovat ajallisesti samanpituisia. Neliöhengityksessä voi myös laskea esimerkiksi kuuteen tai mikä itsestä hyvältä tuntuu. Harjoituksessa tärkeää on löytää juuri itselle sopiva rytmi hengittää.

Neliöhengitys on yksi hengitystekniikka, joka voi toimia erityisesti stressaavissa tilanteissa. Kyseessä voi olla esimerkiksi esiintymistehtävän aiheuttama stressireaktio.

Hyödyllisiä tietolähteitä

Tähän on listattu muutamia hyödyllisiä nettisivuja, joista löydät lisää erilaisia harjoituksia ja tietoa stressin hallitsemiseen.

- <https://oivamieli.fi/dashboard.php>
- <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/sopivasti-stressia/>
- <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/ty%C3%B6el%C3%A4m%C3%A4n-mielenterveys/ty%C3%B6hyvinvointi/irti-stressist%C3%A4-x-9>
- <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/stressinhallinta/>

- Suomen Mielenterveysseura ry:n sivuilla voit käydä tekemässä ”Kuinka herkkä olet stressille” testin <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4%C3%A4n>

Karelia-amk:n hyvinvointipalveluiden yhteystiedot:

Opintokuraattori: <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/opintokuraattori.aspx>

Opiskeluterveydenhuolto: <https://student.karelia.fi/fi/opiskelijanpalvelut/Sivut/opiskeluterveydenhuolto.aspx>

Oppaan lähteet

Keltikangas-Järvinen, L. 2012. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. https://1285112865.rsc.cdn77.org/app/uploads/2020/01/KOTT_2016-1.pdf 9.3.2021

Leino, S. 2020. Stressitohtori. Enemmän itsetuntemusta, vähemmän stressiä. Helsinki: S&S.

Meriläinen, M. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevat opiskeluympäristötekijät Mikkelin am-

mattikorkeakoulussa. Teoksessa Meriläinen, M. Haapala, A., Vääntinen, T. & Mikkelin ammattikorkeakoulu (toim.). Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. Lähtökohtia ja tutkittua tietoa ohjauksen ja pedagogiikan kehittämiseen. A: Tutkimuksia ja raportteja 77. Mikkeli: Mikkelin ammattikorkeakoulu. 15–93. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55644/URNISBN9789515883650.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 18.1.2021

Nyyti ry. 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijan opas elämäntaidoista. <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf> 18.1.2021

VIP-opiskelijat. 2021. Karelia-ammattikorkeakoulun VIP-opiskelijat. Sähköinen kysely. 24.2.2021

Kuvat: www.pixabay.com



Kuva: Pixabay