

Hannu-Pekka Kinnunen, Joonas Lehtola ja Satu Puhakka

**HOITOTYÖN- JA ENSIHOIDON TUTKINTO-OHJELMIEN OPISKELIJOIDEN
HARJOITTELUJAKSOJEN AIKANA KOKEMA KUORMITUS**

Opinnäytetyö

HOITOTYÖN- JA ENSIHOIDON TUTKINTO-OHJELMIEN OPISKELIJOIDEN HARJOITTELUJAKSOJEN AIKANA KOKEMA KUORMITUS

Opinnäytetyö

Kinnunen Hannu-Pekka, Lehtola Joo-
nas & Puhakka Satu
Opinnäytetyö
Syksy 2021
Hoitotyön tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Sairaanhoitaja AMK

Tekijät: Kinnunen Hannu-Pekka, Lehtola Joonas & Satu Puhakka

Opinnäytetyön nimi: Hoitotyön- ja ensihoidon tutkinto-ohjelmien harjoittelujaksojen aikana kokema kuormitus

Työn ohjaajat: Rajala Raija, Suua Pirkko

Työn valmistumisluokausi ja -vuosi: Syksy 2021

Sivumäärä: 38 + 3 liitettä

Opinnäytetyömme tavoitteena oli saada tietoa hoitotyön- ja ensihoidon tutkinto-ohjelmien opiskelijoilta harjoittelujaksojen aikana koetusta kuormituksesta. Tarkoituksenamme oli kuvata opiskelijoiden kokemuksia harjoittelujakson aikana koetusta kuormituksesta. Opinnäytetyömme tutkimustehävä oli vastata miten hoitotyön ja ensihoidon tutkinto-ohjelmien opiskelijat kokevat harjoittelujaksot, kuormittavuutta ajatellen ja miten kuormitus ilmenee opiskelijoissa. Valitsemamme aihe oli varsin ajankohtainen, hoitoalalla on Suomessa hoitajapula ja me voimme tutkimuksellamme auttaa koulua selvittämään opintojen aikaisia mahdollisia kuormitusta aiheuttavia tekijöitä, jotta hoitajien alanvaihtoa ei tapahtuisi ainakaan opintojen aikana.

Tutkimuksessamme käytetään määrällistä tutkimusmenetelmää, eli kvantitatiivista menetelmää. Teoreettinen viitekehys opinnäytetyössämme perustui lähdekirjallisuuteen ja aikaisempiin tutkimuksiin aiheesta. Teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin ammattikorkeakouluopintojen, tarkemmin hoito- ja ensihoidon tutkinto-ohjelmien harjoittelujaksoja ja siihen liittyvää kuormitusta, sekä kuormitusta erillisenä käsitteenä. Aineisto kerättiin internetkyselynä, Webropol-ohjelman avulla Oulun ammattikorkeakoulun hoito- ja ensihoidon opiskelijoilta, jotka opiskelivat joko toista, kolmatta tai neljättä vuotta. Kyselylomakkeita lähetettiin 401 kappaletta, joista vastattuna saimme takaisin 79 kappaletta. Vastausprosentti oli täten 19,7. Aineisto käsiteltiin ja analysoitiin Personal Statistics tilastointiohjelman avulla. Tuloksia pyrittiin havainnollistamaan sanallisesti ja kuvien avulla.

Tutkimuksen tulokset toivat ilmi, että vastaajista 83 prosenttia koki harjoittelujaksot kuormittaviksi. Vastaajista 88 prosenttia ilmoitti, että heillä oli ollut harjoittelujaksoja peräkkäin. Yhdeksän kymmenestä vastaajasta koki, että harjoittelujen aikana olleet kirjalliset tehtävät ja itseopiskelun määrä lisäsivät stressiä. Kyselymme vastauksista kävi ilmi, että harjoittelujakson aikana koettu kuormitus voi olla eroavaista opintoalasta riippuen.

Asiasanat: Psykososiaalinen kuormitus, harjoittelujakso, ammattikorkeakouluopiskelija, hoitotyö, ensihoito

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing and Healthcare, Option of Nursing

Authors: Kinnunen Hannu-Pekka, Lehtola Joonas, & Puhakka Satu
Title of thesis: Stress experienced by students in the degree programmes of health care and emergency care during work placement periods
Supervisors: Rajala Raija, Suua Pirkko
Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2021
Number of pages: 38 + 3 appendices

The goal of our bachelor's thesis was to get information about stress in work placement periods, experienced by students in the degree programmes of health care and emergency care. The purpose of this bachelor's thesis was to describe how stress occurs among the students in the degree programmes of health care and emergency care during work placement periods.

Used method of our bachelor's thesis was quantitative. Material of our bachelor's thesis was collected by a questionnaire from students in the degree programmes of health care and emergency care studying in Oulu university of applied sciences. Totally 401 were distributed, out of which 79 were responded, the response rate being 19,7%.

According to the results 83 percent of the respondents experienced stress during work placement periods. According to the results, nine out of ten respondents experienced stress when they had to do assignments or had mandatory classes during the work placement periods.

Keywords: Psychosocial strain, training period, university of applied sciences student, nursing and health care, emergency care

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	7
2	KUORMITUSTEKIJÄT HOITOTYÖN- JA ENSIHOIDON TUTKINTO-OHJELMIEN HARJOITTELUSSA	8
2.1	Kuormittavuus	8
2.2	Harjoittelujakso.....	9
2.3	Aiemmat tutkimukset aiheesta.....	10
3	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	12
4	TUTKIMUSMETODOLOGIA JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	13
4.1	Tutkimusmenetelmä	13
4.2	Aineiston keruu ja haastateltavien valinta.....	14
5	TUTKIMUSTULOKSET	15
5.1	Vastaajien taustatiedot	15
5.2	Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemuksia harjoittelujaksojen kuormittavuudesta	17
5.2.1	Viimeisimmän harjoittelun aikaiset ei-harjoitteluun liittyvät tehtävät tai läsnäolopakolliset tunnit vastaajilla	19
5.3	Kuormittaviksi koetut asiat ja hyvinvointi harjoittelun aikana	20
5.3.1	Harjoittelujaksojen vaikutus unenlaatuun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemana	22
5.3.2	Harjoittelujaksojen vaikutus vapaa-aikaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemana	23
5.3.3	Harjoittelujaksojen peräkkäisyyden vaikutus kuormittavuuteen	25
5.3.4	Avoimeen kysymykseen vastanneet	27
6	POHDINTA	29
6.1	Tutkimuksen tulosten tarkastelu	29
6.1.1	Opiskelijoiden mielipiteet harjoittelujaksojen kuormittavuudesta	29
6.1.2	Kuormittavuuden ilmeneminen opiskelijoissa.....	30
6.2	Tutkimuksen luotettavuus.....	32
6.3	Tutkimusetiikka.....	33
6.4	Oma oppiminen kokemuksena ja jatkotutkimusehdotus.....	34
	LÄHTEET.....	36

LIITTEET 39

1 JOHDANTO

Tämä opinnäytetyö käsittelee hoitotyön- ja ensihoidon tutkinto-ohjelmien 2–4 vuoden opiskelijoiden kokemuksia harjoittelujaksojen kuormittavuudesta. Opinnäytetyössämme pyrittiin selvittämään, kokevatko Oulun ammattikorkeakoulussa opiskelevat 2–4 vuoden sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja-, kätilö-, sekä ensihoidonopiskelijat harjoittelujaksot kuormittavaksi ja jos kokevat, niin mikä kuormittavuutta aiheuttaa ja miten kuormitus opiskelijoissa ilmenee.

Opinnäytetyömme toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Selvitimme kohderyhmämme opiskelijoiden kokemuksia Webropol-ohjelmalla, johon olimme laatineet tutkimuskysymyksemme. Tutkimuskysymyksissämme pyrimme kokonaisvaltaisesti selvittämään opiskelijoiden kokemuksia kuormituksesta harjoittelujaksojen aikana, aiempiin tutkimuksiin ja lähdekirjallisuuteen perustuen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata Oulun ammattikorkeakoulun 2–4 vuoden hoitoalan- sekä ensihoitajaopiskelijoiden kokemuksia harjoittelujaksoista ja niiden vaikuttavuudesta psykososiaaliseen kuormitukseen. Tavoitteena oli myös tuottaa uutta tietoa aiheesta. Opinnäytetyömme tutkimuskysymyksemme olivat seuraavat: mitä ovat hoitotyön- ja ensihoidon (sairanhoitaja, terveydenhoitaja, kätilö ja ensihoitaja) opiskelijoiden mielipiteet harjoittelujaksojen kuormittavuudesta sekä millä tavalla harjoittelujaksojen mahdollinen psykososiaalinen kuormittavuus ilmenee opiskelijoissa?

Opinnäytetyön toimeksiantajana oli Oulun ammattikorkeakoulu. Aihe valikoitui sitä kautta, kun opiskelijoiden keskuudessa opintojen aikana on paljon puhuttanut harjoittelujaksojen kuormittavuus.

2 KUORMITUSTEKIJÄT HOITOTYÖN- JA ENSIHOIDON TUTKINTO-OHJELMIEN HARJOITTELUSSA

2.1 Kuormittavuus

Kuormittavuutta voidaan tarkastella monelta eri kantilta. Tässä opinnäytetyössä kuormittavuus linkittyi opiskelijoiden harjoittelujaksoihin. Termiä on tarpeen määritellä tarkemmin. Opiskelu on opiskelijalle työtä, jolloin työkuormittavuutta voi ajatella opiskelijan harjoittelujaksoihin. Harjoittelupaikoissa opiskelija on osana työyhteisöä, työntekijänä, vaikka onkin opiskelijan roolissa. Samat työkuormitukseen liittyvät tekijät koskevat siis myös opiskelijaa. Työkuormituksella tarkoitetaan sekä henkistä että fyysistä kuormittumista työolosuhteissa. Kohtuullinen työkuormitus edistää työn sujumisen edellytyksiä, sekä hyvinvointia kun taas liiallinen ja pitkittynyt kuormitus työssä voi muodostaa uhan työntekijän työkyvylle ja terveydelle. Työnantajan tehtävänä on selvittää ja arvioitava työhön liittyvät psyykkiset tai fyysiset kuormitustekijät ja työntekijöiden kuormittuminen. Työntekijän on pyrittävä vähentämään tai poistamaan haitallista kuormitusta. (Superliitto.fi, 2020).

Psykososiaalisesti kuormitustekijöitä ovat organisaation, työn suunnitteluun ja johtamiseen, työympäristöön, järjestelyjen ja työtehtävän piirteitä tai ominaisuuksia. Tähän lukeutuvat myös työyhteisölliset ja vuorovaikutukselliset ominaisuudet, jotka vaikuttavat ihmiseen. Nämä ovat kokonaisuuksia, jotka kuormittavat työntekijää huolimatta siitä, kuka on tekijänä. Kuormittavia tekijöitä esiintyy kaikilla työpaikoilla. (Työturvallisuuskeskus, 2020).

Psyykkistä hyvinvointia kuormittavia tekijöitä ovat ne, jotka aiheuttavat ristiriitaisuutta työn vaatimusten ja voimavarojen välillä. Tällaisia tekijöitä ovat jatkuvat muutokset, epävarmuus esimerkiksi työsuhteen jatkumisesta, epäselvät tavoitteet työssä, kiire, liiallinen työmäärä, jatkuvat keskeytykset ja palautteen tai arvostuksen puute. Sosiaalista hyvinvointia kuormittavilla tekijöillä tarkoitetaan työyhteisön vuorovaikutukseen liittyviä asioita kuten työyhteisöongelmat ja hankalat sosiaaliset suhteet, yksintyöskentely tai eristyneisyys, heikko tiedonkulku, epätasa-arvon kokeminen sekä tyytymättömyys esimiestyöhön ja työn organisoinnin ongelmat. (Työturvallisuuskeskus, 2020).

Työkuormituksen haitalliset merkit voivat ilmetä esimerkiksi muutoksina käyttäytymisessä, tunnetasolla, erilaisina muistivaikeuksina, hallinnan kadottamisena ja fyysisinä kipuina. Työturvallisuus-

laki (738/2002) velvoittaa työnantajan puuttumaan haitallisen työkuormituksen tilanteisiin. (Työturvallisuuskeskus, 2020.)

2.2 Harjoittelujakso

Ammattikorkeakoulun tehtävänä on antaa työelämän ja sen kehittämisen vaatimuksiin sekä tutkimukseen, taiteellisiin ja sivistyksellisiin lähtökohtiin perustuvaa korkeakouluopetusta ammatillisiin asiantuntijatehtäviin ja tukea opiskelijan ammatillista kasvua. Ammattikorkeakoulun tehtävänä on lisäksi harjoittaa ammattikorkeakouluopetusta palvelevaa sekä työelämää ja aluekehitystä edistävää ja alueen elinkeinorakennetta uudistavaa soveltavaa tutkimustoimintaa, kehittämis- ja innovaatiotoimintaa sekä taiteellista toimintaa. Tehtäviään hoitaessaan ammattikorkeakoulun tulee edistää elinikäistä oppimista. (Ammattikorkeakoululaki 932/2014 4§.)

Ammattikorkeakouluopintoihin kuuluu perusopinnot, ammattiopinnot, harjoittelut sekä opinnäyte työ. Ammattikorkeakoulut voivat vaikuttaa lain sallimissa rajoissa koulutusten sisältöön. Samat korkeakoulututkinnot voivat siis koostua erilaisista opintokokonaisuuksista ja opintojaksoista. Ammattikorkeakoulun työharjoitteluissa opiskelijat tutustuvat tulevan ammattinsa tehtäviin realistisessa ympäristössä, työpaikoilla. Harjoitteluja ohjaa koulu ja ne voidaan suorittaa monessa osassa, eri aikoina. (Opintopolku, 2020.)

Sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, kätilö sekä ensihoitaja ovat ammattikorkeakoulututkintoja. Sairaanhoitajan tutkinnon laajuus on 210 opintopistettä ja se kestää noin 3,5 vuotta. Terveydenhoitaja ja ensihoitaja koulutuksen laajuus on 240 opintopistettä ja ne kestävät noin 4 vuotta. Kätilön tutkinnon kesto on 4,5 vuotta ja se koostuu 270 opintopisteestä. Terveydenhoitaja, ensihoitaja ja kätilö tutkinnoista saa myös sairaanhoitajan pätevyyden. (Sairaanhoitajat.fi, 2020.)

Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi vuodelta 2013 kertoo artikla 55:ssä, että sairaanhoitajan opintoihin täytyy sisältyä 4600 tuntia teoreettista ja kliinistä opetusta. Tästä määrästä kliinisen opetuksen on oltava vähintään puolet koulutuksen kokonaiskestosta ja teoreettisen opetuksen osuus on oltava vähintään kolmasosa. Harjoittelut sisältyvät kliiniseen opetukseen. (2013, 20.)

”Harjoittelun tavoitteena on perehdyttää opiskelija ohjatusti erityisesti ammattiopintojen kannalta keskeisiin käytännön työtehtäviin sekä tietojen ja taitojen soveltamiseen työelämässä.” (Ammattikorkeakouluasetus, 323/2003, 7§.)

Sosiaali- ja terveysalan opinnoista keskimäärin noin 30 prosenttia on työelämässä suoritettavaa harjoittelua. Jokaisen ammattihenkilön velvollisuuksiin kuuluu opiskelijoiden ohjaaminen. Harjoittelupaikoissa erinäisissä yksiköissä nimetään vastaavan koulutuksen saanut ammattihenkilö opiskelijan ohjaajaksi. Ohjaaja tukee ja ohjaa opiskelijaa, sekä vastaa harjoittelun tavoitteiden saavuttamista tukevan työympäristön luomisesta ja harjoittelun arvioinnista koulun kanssa. (Tampereen yliopistollinen sairaala, 2020.)

2.3 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Opintojen kuormittavuudesta sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakouluissa on tehty melko laajalti tutkimuksia. Näissä tutkimuksissa kuormittavuutta on käsitelty laajemmin koskien koko opintoja. Anttila ja Koivusaari ehdottavat opinnäytetyössään, että opintoja jaettaisiin tasaisemmin koko opiskeluajalle, jolloin opiskelijoiden kokemaa kuormitusta sekä vastakohtaisesti liian vähäistä kuormitusta saataisiin tasoitettua koko opiskeluajalle. (2015, 47.)

Hyvinvointikyselyssä Kemi-Tornion ammattikorkeakoulussa Aapajärvi kysyy, että ” Mikä edistäisi oppimistasi ja vähentäisi opintojen kuormittavuutta.” Avoimien kysymysten vastauksista tulee ilmi, että paljon voimavaroja opintojen aikana vievät opiskelujen ja harjoittelutehtävien paljous. Kyselelyssä myös univaikeudet nousivat esille. Yksi vastauksista kertoo, että samanaikainen työharjoittelu sekä monet koulutehtävät aiheuttavat sen, ettei pysty täysin keskittymään työharjoitteluun. (2012, 9–10.)

Kestilä ym. pohtivat opinnäytetyössään kuormittavuutta fyysisen kuormittavuuden kannalta. Opinnäytetyössään Kestilä ym. kertovat ergonomisen työskentelytavan auttavan ylläpitämään vaadittavia voimavaroja opiskelujen ja työssäoppimisen aikana sekä tulevaisuudessa omissa työtehtävissään. Kestilä ym. toteavat opinnäytetyössään, että opettajalla on merkittävä rooli opiskelijan psyykkisen hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja opettajan olisi hyvä ymmärtää psyykkisten tekijöiden rooli opiskelussa. (2011,31.)

Bhurtunin väitöskirjassa kuvattiin ja pyrittiin selittämään suomalaisten sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia kliinisen harjoittelun aikaisesta stressitasosta, stressitekijöistä ja stressinhallintastrategioista. Bhurtunin väitöskirjassa todetaan, että useimmissa aiemmissa hoitotyön opiskelijoiden käytännön harjoitteluiden aikaista stressiä kuvaavissa tutkimuksissa on huomattu, että opettajat ja hoitohenkilökunta ovat suurimpia stressiä aiheuttavia tekijöitä. Bhurtun toteaa väitöskirjassaan, että Suomessa hoitotyön opiskelijoiden harjoitteluiden aikaiset suurimmat stressitekijät ovat osaamisen puute, koulutehtävät ja työmäärä. (2020,10.)

Ahonen ja Tuomola tekivät opinnäytetyön hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan kuormittavuudesta. Ahosen ja Tuomolan opinnäytetyön mukaan 1–3 vuoden hoitotyön opiskelijoita kuormitti eniten opintojen työmäärään liittyvät tekijät. Kirjalliset työt ja itseopiskelun määrä koettiin kuormittavimmaksi. 92 prosenttia heidän kyselynsä vastanneista opiskelijoista kokee opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi. Opiskelijoiden omat vaikuttamismahdollisuudet kuormittavuuden tunteisiin vaikuttivat mahdollisesti myös kuormittuneisuuden tasoon. Opiskeluajan taloudellinen toimeentulo ja vapaa-ajan puute koettiin Ahosen ja Tuomolan opinnäytetyön kyselyyn vastanneiden parissa hyvin kuormittavaksi. (2013,24.)

Hautakankaan pro gradututkielmassa (2017) kuvattiin opiskelijoiden näkemyksiä hallinnan tunteen muodostumisesta opiskelussa. Hautakankaan mukaan opiskelu-uupumukseen liittyy vahvasti kokemus hallinnan puutteesta omiin opintoihin liittyen. Ne opiskelijat, jotka eivät tunteneet pystyvän vaikuttaa opintoihinsa ja niiden säätelyyn, kokivat todennäköisemmin riittämättömyyden tunnetta ja olivat ylläsuruttuneita. Tutkielman tuloksissa todettiin myös opintojen koetun vaatavuuden kasvun vaikuttavan hallinnan tunteeseen laskevasti, sekä lisäävän opintojen kuormittavuutta. (Hautakangas, 2017.)

Kaihlasen väitöskirjassa tutkittiin tekijöitä, mitkä voivat edistää sairaanhoitajakoulutuksen viimeisen harjoittelun jälkeistä työelämään siirtymistä. Kaihlanen kertoo väitöskirjassaan, että viimeisessä harjoittelussa onnistuminen tukee työelämässä jaksamista. Sairaanhoitajat, jotka arvioivat viimeisen harjoittelunsa onnistuneemmaksi, kärsivät vähemmän uniongelmista, psyykkisestä kuormittamisesta sekä roolikonflikteista. (Kaihlanen, 2020.)

3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Tutkimuksemme tarkoitus on kartoittaa opiskelijoiden näkemyksiä harjoittelujaksojen psykososiaalisesta kuormittavuudesta sekä kartoittaa, miten harjoittelujaksot ja niiden määrä vaikuttavat opiskelijoiden jaksamiseen. Tavoitteena on tuoda toimeksiantajalle eli Oulun ammattikorkeakoululle tietoa siitä, miten opiskelijat kokevat harjoittelujaksojen kuormittavuuden. Oulun ammattikorkeakoulu voi näitä tietoja hyödyntää esimerkiksi opintosuunnitelmaa laatiessa. Lisäksi ammattikorkeakoulu voi valmistaa opiskelijoita paremmin harjoittelujaksoille.

Tutkimustehtävämme on vastata kysymyksiin:

1. Mitä ovat hoitotyön- ja ensihoidon (sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, kättilö ja ensihoitaja) opiskelijoiden mielipiteet harjoittelujaksojen kuormittavuudesta?
2. Millä tavalla harjoittelujaksojen mahdollinen psykososiaalinen kuormittavuus ilmenee opiskelijoissa?

4 TUTKIMUSMETODOLOGIA JA TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Toteutimme opinnäytetyömme määrällisenä, eli kvantitatiivisena tutkimuksena. Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen kuvaamiseen ja tulkitsemiseen tilastojen ja numeroiden avulla. (Jyväskylän yliopisto, 2015.) Tutkimuksessamme pyrimme selvittämään opiskelijoiden näkemyksiä harjoittelun kuormittavuudesta. Kyselytutkimuksessa mittarilla tarkoitetaan kysymysten ja väitteiden kokoelmaa, jolla pyritään mittaamaan erilaisia moniulotteisia ilmiöitä, kuten kokemuksia. (Vehkalahti, 2014.)

4.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyömme tutkimusmenetelmänä käytimme kyselytutkimusta. Kyselytutkimus on enimmäkseen määrällistä tutkimusta, jossa sovelletaan tilastollisia menetelmiä. Kyselytutkimuksen kohteet, kuten mielipiteet, asenteet ja arvot, ovat moniulotteisia ja usein myös monimutkaisia, eikä niiden mittaus ei ole aivan yksinkertaista. (Vehkalahti, 2014.) Opinnäytetyössämme keräämme tietoa anonyymina vastaamisen sallivalla Webropol-ohjelmalla, johon laadimme tarkat ja yksiselitteiset kysymykset niistä aihealueista, joita haluamme opinnäytetyössämme tutkia. Tutkimuksemme koostuu kaksisivuisesta kyselylomakkeesta. Tutkimuksemme koostuu monivalintakysymyksistä ja viimeinen on avoin kysymys.

Päämääränämme on saada tietoa mahdollisimman monelta hoitotyön- ja ensihoidon opiskelijalta, jotka ovat suorittaneet harjoitteluja opintojensa aikana. Kyselylinkki lähetetään sähköpostilla Oulun ammattikorkeakoulun hoitotyön- ja ensihoidon opiskelijoille. Kyselyyn otamme mukaan 2–4 vuosikurssin ensihoitaja, sairaanhoitaja, terveydenhoitaja ja kättilöopiskelijat, jotta vastaajillamme on mahdollisimman paljon kokemusta harjoittelujaksoista. Keräämämme tieto on peräisin Oulun ammattikorkeakoulussa opiskelevien hoitotyön- ja ensihoidon opiskelijoilta. Halusimme ottaa opinnäytetyöhömme mukaan tilastollista työtapaa, koska yhdellä meistä tekijöistä on vahvaa tilastotiede osaamista taustalla.

4.2 Aineiston keruu ja haastateltavien valinta

Tutkimukseemme tarvittavan aineiston keräsimme Webropol- ohjelmalla suoritettavan kyselylomakkeen avulla. Vastaajat pysyivät anonyyminä. Kyselytutkimuksen alussa vastaaja sai lukea saattekirjeen, missä kerrotaan tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet sekä tutkimuksen etenemisaikataulu. Lupa-anomuksen haimme tähän Oulun ammattikorkeakoulun yksikönjohtajalta Oulun ammattikorkeakoulun virallisella lomakkeella. Kyselylomake sopi tutkimukseemme aineistonhankintatavaksi, koska sen avulla saimme tarpeeksi monta vastaajaa, jotka ovat eri tutkinto-ohjelmista. Pyrimme siihen, että kyselylomake on yksiselitteinen, aiheen tarkasti rajaava.

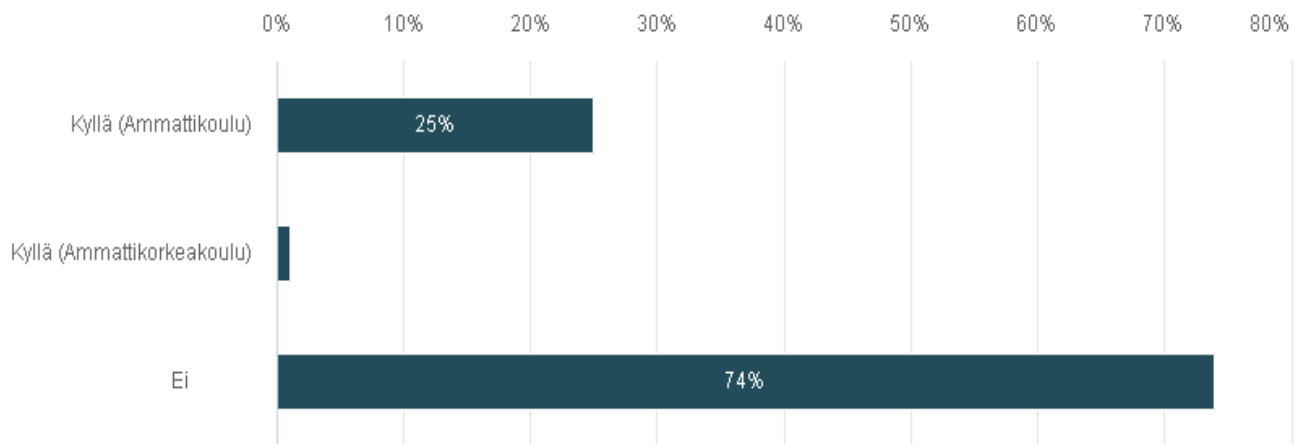
5 TUTKIMUSTULOKSET

5.1 Vastaajien taustatiedot

Lähetimme kyselyn 401 opiskelijalle, vastaajia saimme 79. Vastausprosentti oli täten 19,7 %. Kyselyyn vastasi 79 opiskelijaa, joista suurin osuus eli 90 prosenttia oli naisia, 8 prosenttia miehiä ja 1 prosentti ilmoitti sukupuolekseen vaihtoehdon muunsukupuolinen. Vastaajista 48 prosenttia oli sairaanhoitajaopiskelija, 19 prosenttia terveydenhoitajaopiskelijoita, 17 prosenttia ensihoitajaopiskelijoita ja 16 prosenttia kättilöopiskelijoita (Kuvio 1). Kyselyymme vastanneista 4 prosenttia oli 18–20-vuotiaita, 57 prosenttia 21–25-vuotiaita, 19 prosenttia 26–30-vuotiaita ja 20 prosenttia yli 30-vuotiaita. Vastaajistamme 26 prosentilla oli aiempi sosiaali- ja terveysalan tutkinto, täten valtaosalla ei ollut aiempaa sosiaali- ja terveysalan tutkintoa. Taulukoissa ilmenevät numerot ovat pyöristetty lähimpään kokonaislukuun. Kyselyyn vastanneista 28 prosenttia oli toisen vuoden opiskelijoita, 34 prosenttia kolmannen vuoden opiskelijoita ja 38 prosenttia oli opiskeluissa neljännellä vuodella. Vastaajista 3 prosenttia ei ollut suorittanut yhtään harjoittelujaksoa, 11 prosenttia oli suorittanut yhden tai kaksi, 13 prosenttia kolme tai neljä, 29 prosenttia viisi tai kuusi, 25 prosenttia seitsemän tai kahdeksan, 16 prosenttia yhdeksän tai kymmenen ja 3 prosenttia oli suorittanut kymmenen tai yli (Kuvio 2).

4. Onko sinulla aiempi sosiaali- ja terveysalan tutkinto?

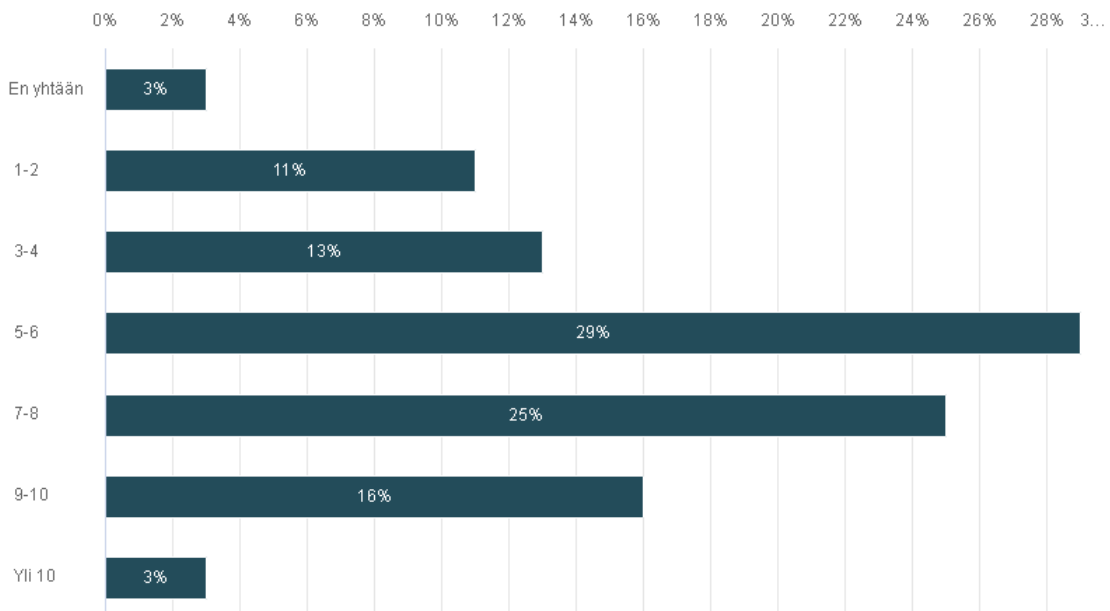
Vastaajien määrä: 79



Kuvio 1. Vastaajien aiempi sosiaali- ja terveysalan tutkinto.

6. Montako harjoittelua olet suorittanut nykyisen tutkinnon aikana?

Vastaajien määrä: 79



Kuvio 2. Vastaajien nykyisen tutkinnon aikana suorittamien harjoittelujaksojen määrä.

5.2 Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemuksia harjoittelujaksojen kuormittavuudesta

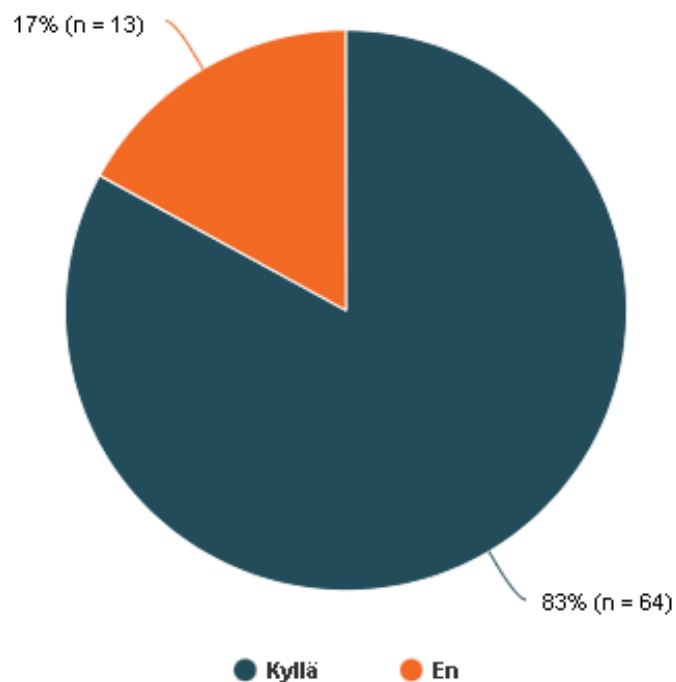
Vastaajista 83 prosenttia ilmoitti kyselyssämme kokevansa harjoittelujaksot kuormittaviksi. (Kuvio 3.)

Sairaanhoitajista, kättilöopiskelijoista ja terveydenhoitajaopiskelijoista yli 80 prosenttia ilmoitti kyselyssämme kokeneensa harjoittelujaksot kuormittaviksi. Ensihoitajaopiskelijoista 55 prosenttia ilmoitti kokeneensa harjoittelujaksot kuormittaviksi. (Kuvio 4.)

Aikaisemmalla koulutustaustalla ei vaikuta olevan merkitystä harjoittelujaksojen aikana kokemaan kuormitukseen (Kuvio 5.)

8. Oletko kokenut harjoittelujaksot kuormittavaksi?

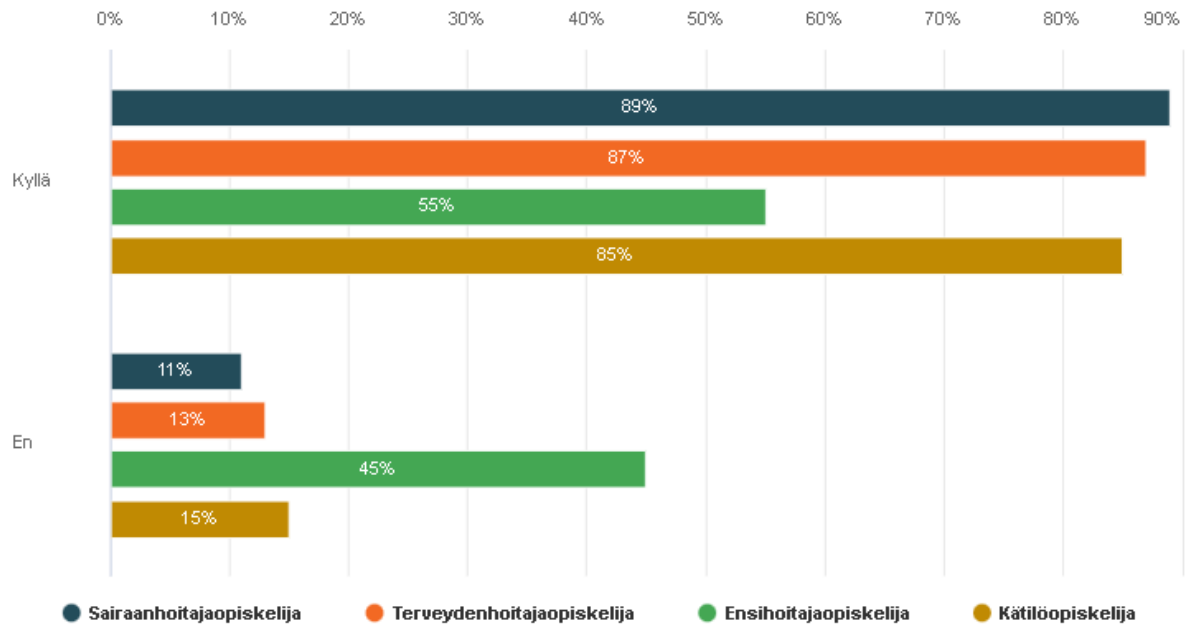
Vastaajien määrä: 77



Kuvio 3. Vastaajien kokemus harjoittelujaksojen kuormittavuudesta.

8. Oletko kokenut harjoittelujaksot kuormittavaksi?

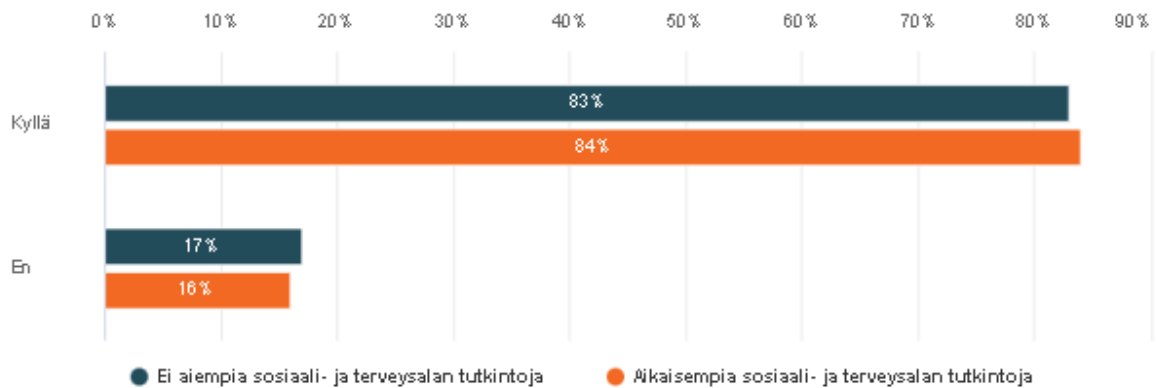
Vastaajien määrä: 77



Kuvio 4. Vastaajien kokemus harjoittelujaksosten kuormittavuudesta ryhmittäin.

8. Oletko kokenut harjoittelujaksot kuormittavaksi?

Vastaajien määrä: 77



Kuvio 5. Vastaajien kokemus harjoittelujaksosten kuormittavuudesta aikaisemmat sosiaali- ja terveysalan tutkinnot huomioiden.

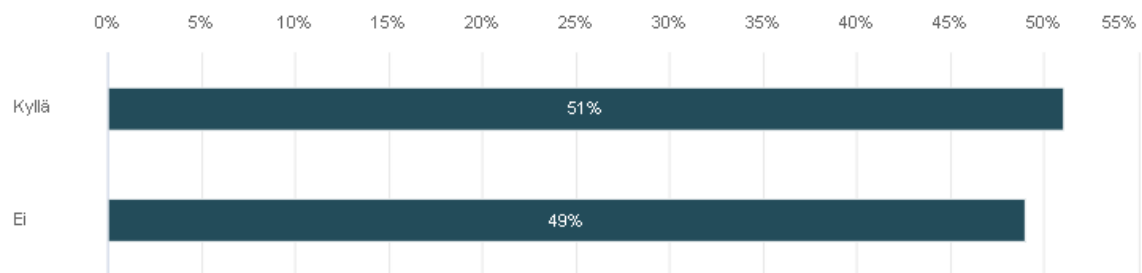
5.2.1 Viimeisimmän harjoittelun aikaiset ei-harjoitteluun liittyvät tehtävät tai läsnäolopakolliset tunnit vastaajilla

Noin puolella opiskelijoista (51 %) on ollut ei-harjoitteluun liittyviä koulutehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja. (Kuvio 6.)

Yli yhdeksän kymmenestä vastaajasta on kokenut harjoittelujaksot kuormittaviksi, kun samanaikaisesti on ollut ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja. Kun ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja ei ole ollut, niin harjoittelujaksot on kokenut kuormittaviksi vain noin 75 prosenttia. (Kuvio 7.)

7. Onko sinulla ollut viimeisimmän harjoittelujakson aikana muita ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja?

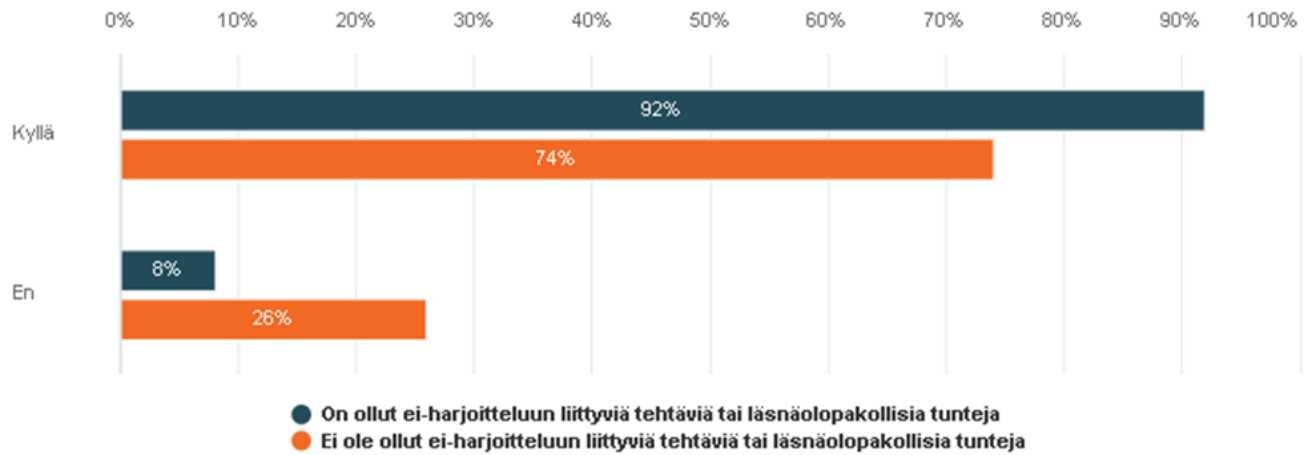
Vastaajien määrä: 77



Kuvio 6. Viimeisimmän harjoittelujakson aikaiset ei-harjoitteluun liittyvät tehtävät tai läsnäolopakolliset tunnit.

8. Oletko kokenut harjoittelujaksot kuormittavaksi?

Vastaajien määrä: 77



Kuvio 7. Ei-harjoitteluun liittyvien tehtävien tai läsnäolopakollisten tuntien vaikutus harjoittelujaksojen kuormittavuuteen.

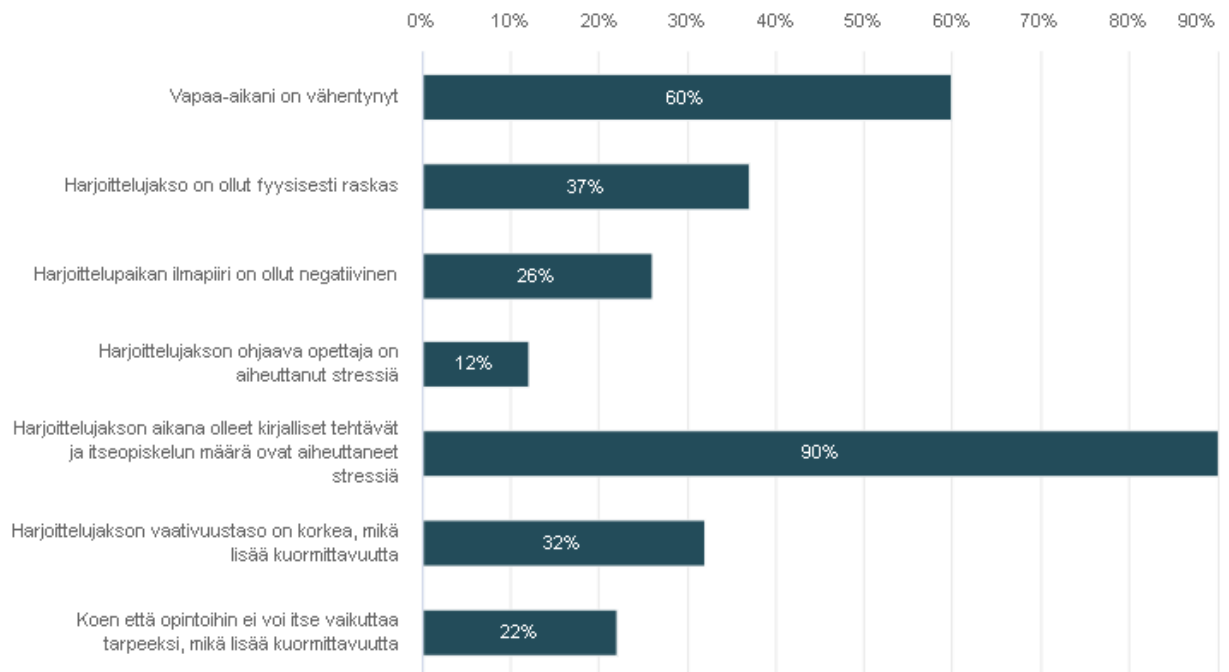
5.3 Kuormittaviksi koetut asiat ja hyvinvointi harjoittelun aikana

Yli puolet vastanneista on kokenut, että heidän vapaa-aikansa on vähentynyt harjoittelujaksojen aikana. Yhdeksän kymmenestä kokee, että harjoittelujaksojen aikana olleet kirjalliset tehtävät sekä itseopiskelun määrä lisäävät stressiä. Huomion arvoista on myös, että joka neljäs opiskelija kokee harjoittelupaikan ilmapiirin negatiiviseksi (Kuvio 8.)

Iso osa vastaajista on kokenut itsensä väsyneemmäksi ja uupuneemmaksi harjoittelujaksojen aikana. Ainoastaan 16 prosenttia vastaajista ei ole kokenut muutosta hyvinvoinnissaan. (Kuvio 9.)

9. Mitkä asiat koet kuormittavaksi harjoittelujaksoihin liittyen? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

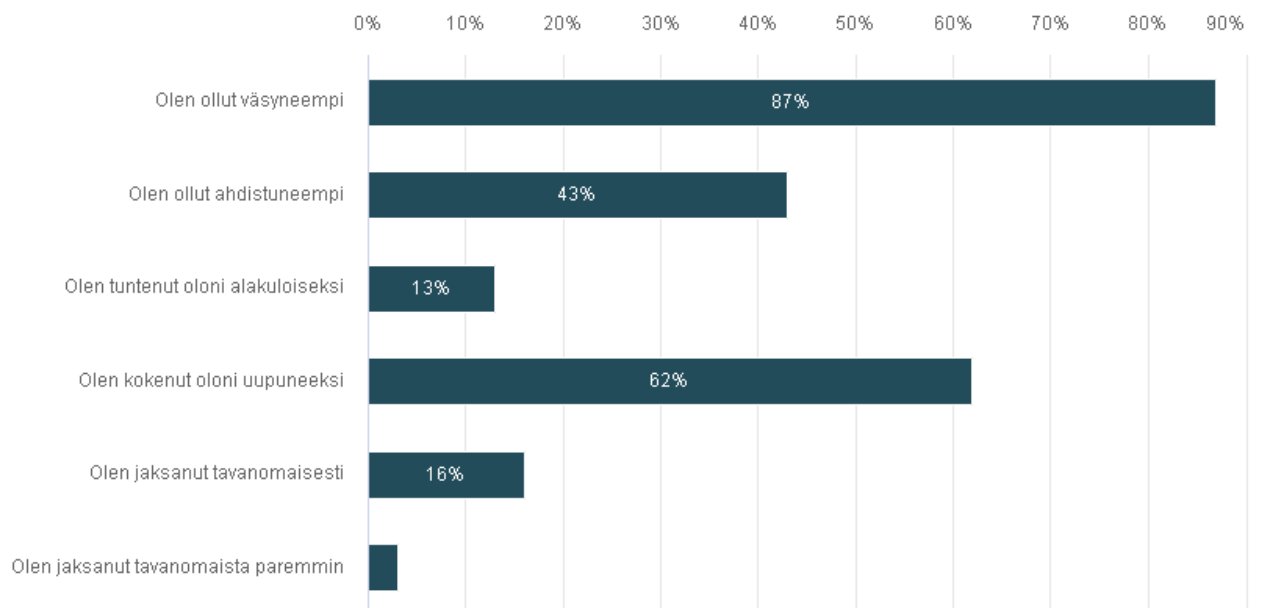
Vastaajien määrä: 73, valittujen vastausten lukumäärä: 204



Kuvio 8. Vastaajien kokemat kuormittavat asiat harjoittelujaksoihin liittyen.

10. Millaiseksi olet kokenut hyvinvointiasi harjoittelujaksojen aikana? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

Vastaajien määrä: 77, valittujen vastausten lukumäärä: 172



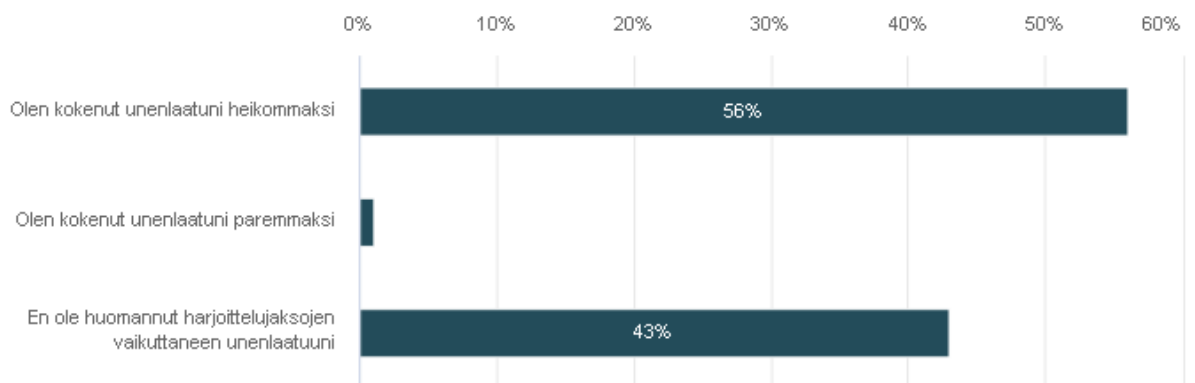
Kuvio 9. Vastaajien kokemus hyvinvoinnista harjoittelujaksojen aikana.

5.3.1 Harjoittelujaksojen vaikutus unenlaatuun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemana

Noin puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista kokee, että harjoittelujaksojen aikana heidän unenlaatusensa on heikentynyt (Kuvio 10.) Kun sairaanhoitaja-, terveydenhoitaja, ja kättilöopiskelijoista yli puolet kokee unenlaatusensa heikentyneen, ensihoitajaopiskelijoista vain noin joka kolmas on kokenut unenlaatusensa heikommaksi (Kuvio 11.)

11. Miten harjoittelujaksot ovat vaikuttaneet unenlaatuusi?

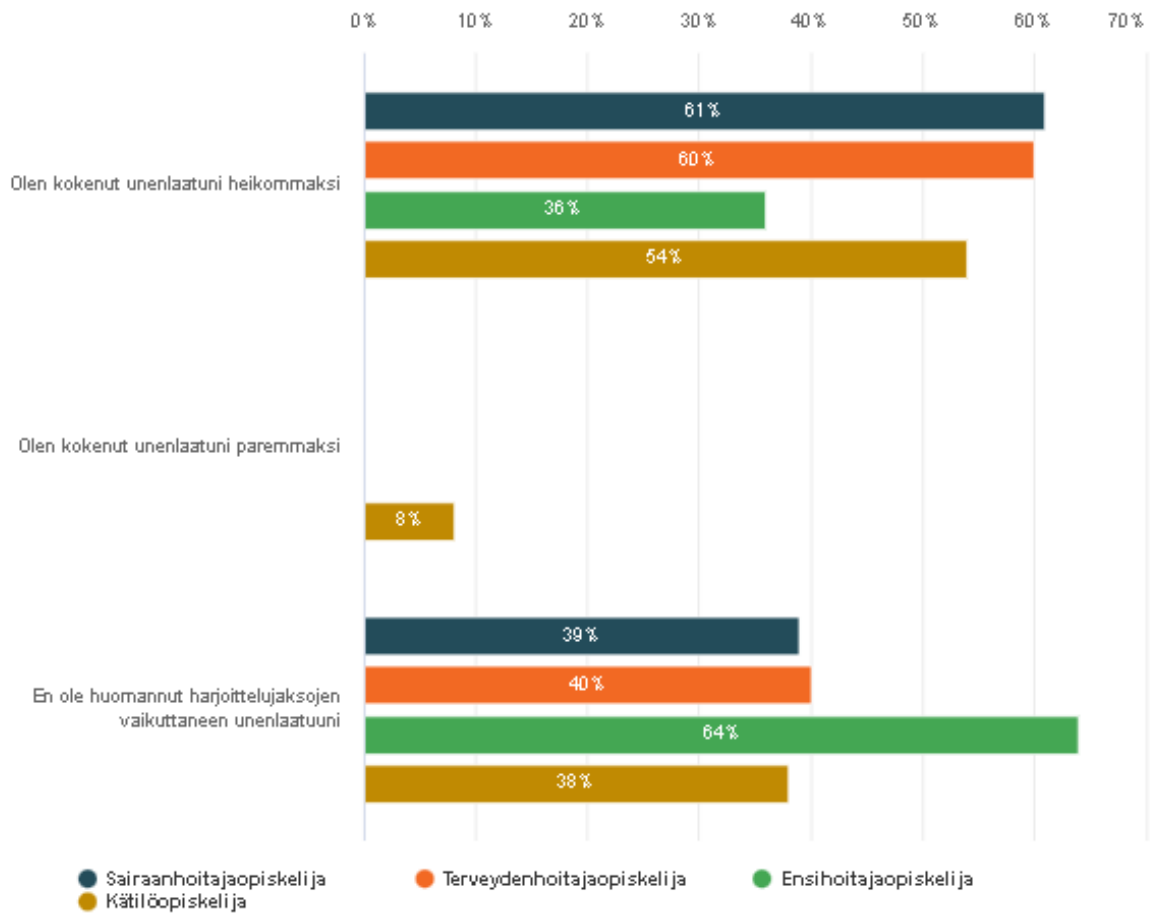
Vastaajien määrä: 77



Kuvio 10. Harjoittelujaksojen vaikutus unenlaatuun vastaajien kokemana.

11. Miten harjoittelujaksot ovat vaikuttaneet unenlaatuusi?

Vastaajien määrä: 77



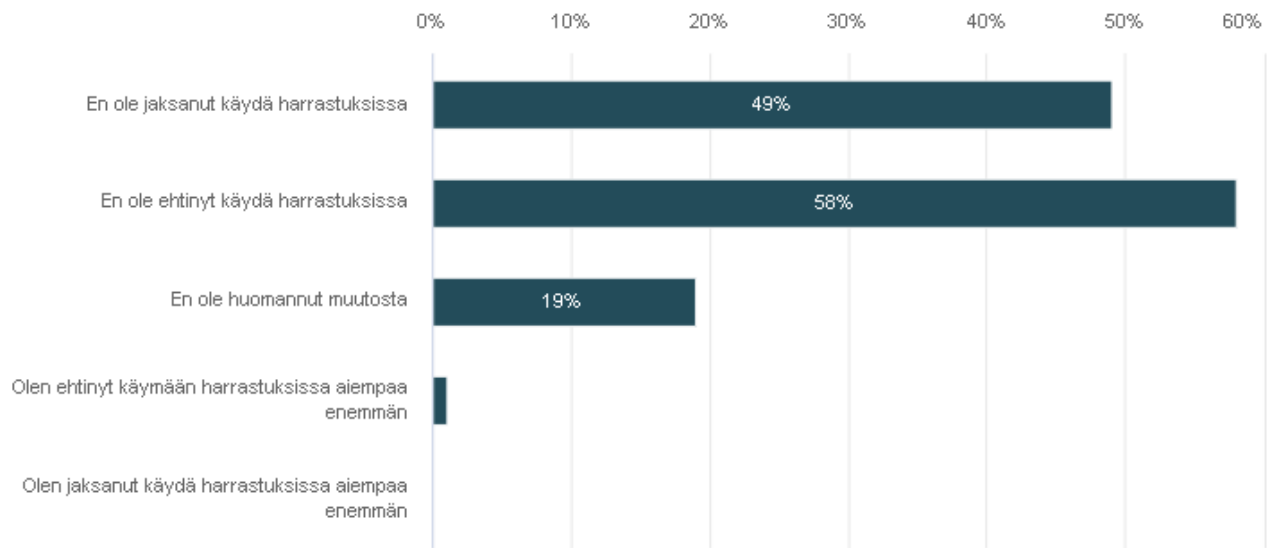
Kuvio 11. Harjoittelujaksojen vaikutus unenlaatuun tutkinto-ohjelmittain.

5.3.2 Harjoittelujaksojen vaikutus vapaa-aikaan sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden kokemana

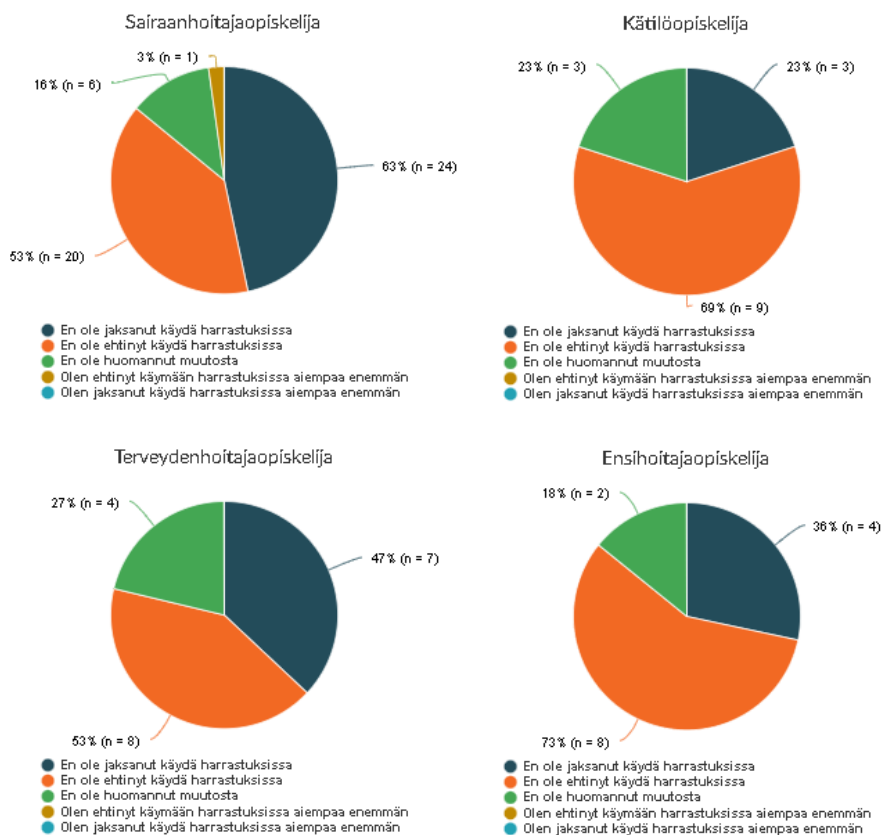
Harjoittelujaksojen aikana harrastaminen on vähentynyt kyselyyn yli puolella vastanneista. Ainoastaan yksi viidestä kokee, että vapaa-ajan viettämässä ei ole tapahtunut muutosta (Kuvio 12.) Vastaukset jakaantuvat melko tasaisesti opintoalasta riippumatta (Kuvio 13.)

12. Miten harjoittelujaksot ovat vaikuttaneet vapaa-aikaasi? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

Vastaajien määrä: 77, valittujen vastausten lukumäärä: 99



Kuvio 12. Harjoittelujaksojen vaikutus vapaa-aikaan vastaajien kokemana.



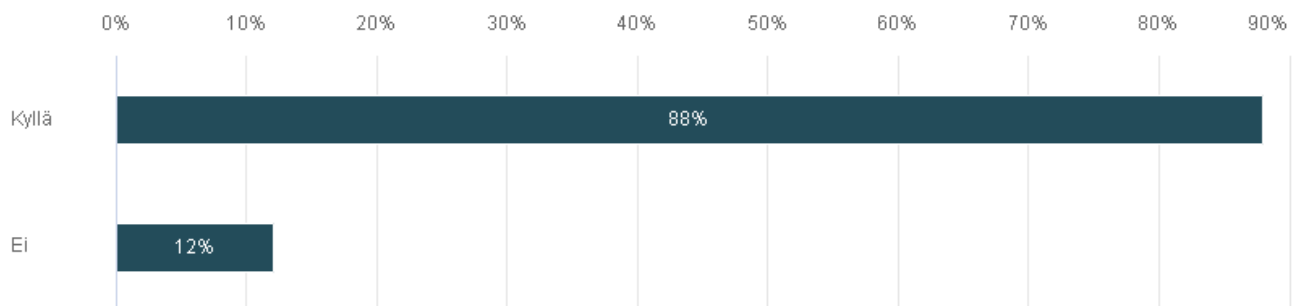
Kuvio 13. Harjoittelujaksojen vaikutus vapaa-aikaan vastaajien kokemana, tutkinto-ohjelmittain ryhmiteltyinä.

5.3.3 Harjoittelujaksojen peräkkäisyyden vaikutus kuormittavuuteen

Suurella osalla opiskelijoista on ollut harjoittelujaksoja peräkkäin (Kuvio 14.) Sairaanhoidajilla, terveydenhoitajilla sekä kättilöillä melkein kaikilla vastanneilla on ollut peräkkäisiä harjoittelujaksoja, kun taas yli puolella ensihoidon opiskelijoista näin ei ole ollut (Kuvio 15.) Noin kolmella neljästä on ollut kolme harjoittelujaksoa putkeen (Kuvio 16.) Ensihoitajilla on ollut pääsääntöisesti korkeintaan kaksi harjoittelua peräkkäin, kun taas muilla tutkinto-ohjelmilla on ollut pääsääntöisesti kolme harjoittelujaksoa peräkkäin (Kuvio 17.)

13. Onko sinulla ollut useita harjoittelujaksoja peräkkäin?

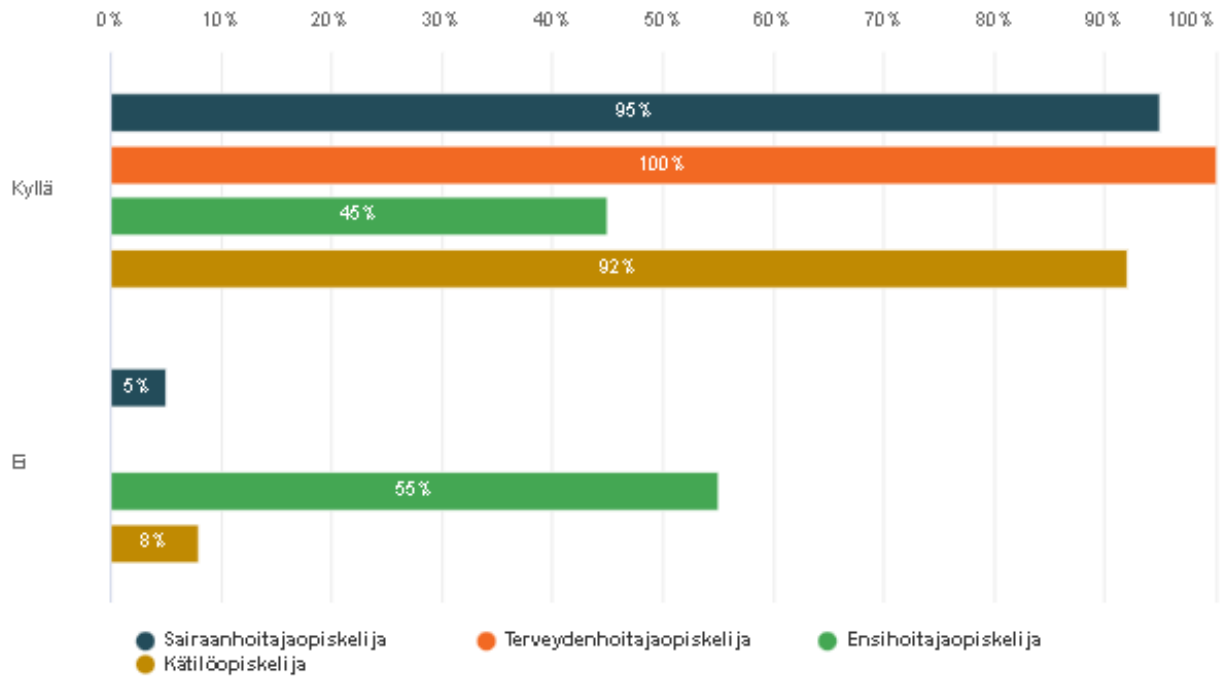
Vastaajien määrä: 77



Kuvio 14. Harjoittelujaksojen peräkkäisyys.

13. Onko sinulla ollut useita harjoittelujaksoja peräkkäin?

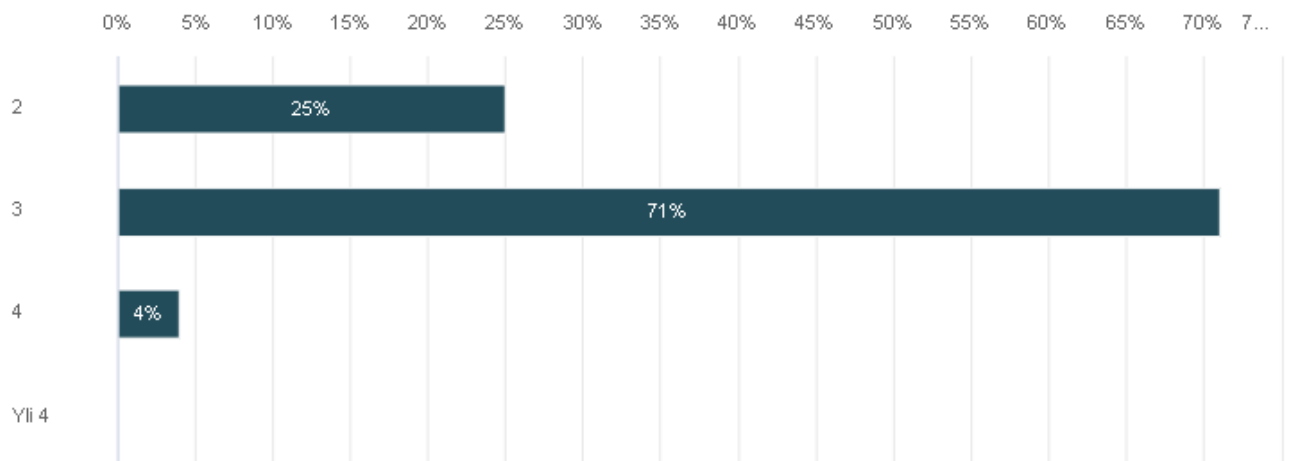
Vastaajien määrä: 77



Kuvio 15. Peräkkäiset harjoittelut tutkinto-ohjelmittain ryhmiteltyinä.

14. Kuinka monta harjoittelujaksoa sinulla on ollut peräkkäin?

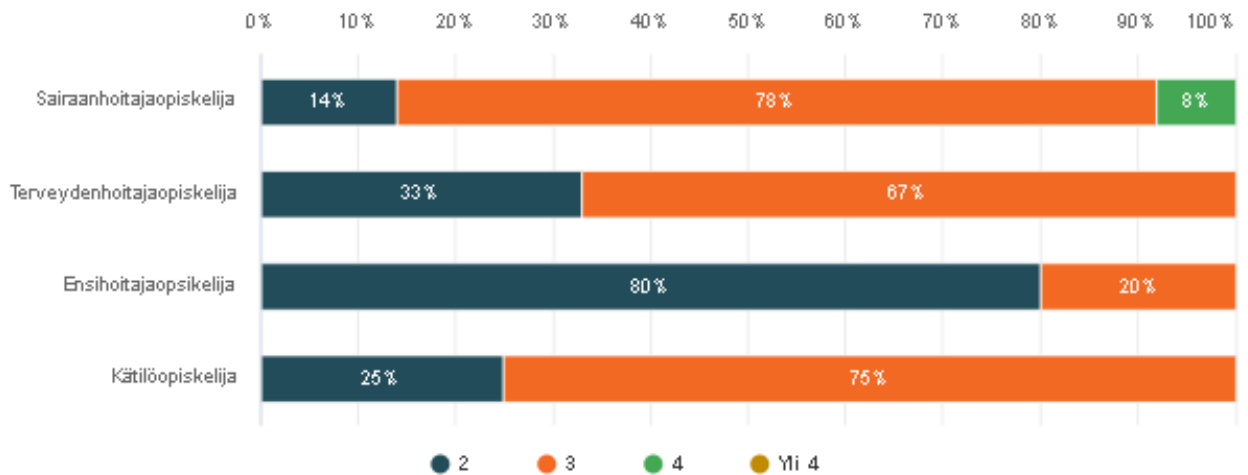
Vastaajien määrä: 68



Kuvio 16. Harjoittelujaksojen peräkkäisyyden määrä.

14. Kuinka monta harjoittelujaksoa sinulla on ollut peräkkäin?

Vastaajien määrä: 68



Kuvio 17. Harjoittelujaksojen peräkkäisyyden määrä tutkinto-ohjelmittain.

5.3.4 Avoimeen kysymykseen vastanneet

Avoimeen kysymykseen vastasi 15 vastaajaa, joissa kysyimme vastaajilta mahdollisia tarkennuksia tutkimuskyselyn kysymyksiin liittyen. Suurimmassa osassa avoimen kysymyksen vastauksista, kirjoitettiin harjoittelun aikaisten tehtävien ja läsnäolopakollisten tuntien, esimerkiksi opinnäyte-työinfojen ja elintapaohjausluentojen lisäämästä kuormituksesta. Useat kirjoittivat myös harjoittelujaksojen kuormittavan taloudenhallintaa, kun ajanhallinnan kannalta töiden tekeminen harjoittelujaksojen aikana oli lähes mahdotonta vastaajien kokemuksena, harjoittelujakson aikaisten päiväkohtaisien työtuntien venyessä jopa kymmeneen, päivää kohden.

Monet vastaajista kirjoittivat peräkkäisten harjoittelujaksojen olevan todella kuormittavia, kun aiemasta harjoittelujaksosta ei ollut kerennyt palautumaan, kun seuraava jo alkaa. Vastaajat kertoivat peräkkäisten harjoittelujaksojen kuormittavan taloudenhallintaa entistä enemmän, kun taloudenhallinnan kuormitus kesti ajallisesti vielä pidempään.

Avoimen kysymyksen vastauksissa kirjoitettiin myös harjoittelujen psyykkisestä kuormittavuudesta, harjoittelun aikana palautumiseen jäävän ajan ollessa todella vähissä. Vastauksista kävi ilmi myös

harjoittelujen aiheuttavan väsymystä, kun harjoitteluissa pitää aina sopeutua uuteen ympäristöön. Yksi vastaajista kirjoitti myös kokeneensa kiusaamista harjoittelupaikassa.

*”Harjoitteluihin sisältyvät kirjalliset yms. tehtävät ovat todella uuvuttavia. Harjoittelut ovat jo itsessään stressaavia ja vaativat huomattavan paljon voimavaroja - tämän vuoksi harjoittelu-
vuorojen väliset vapaat tulisi saada pyhittää esimerkiksi lepoon eli vaikkapa ihan nukkumi-
seen, eikä kirjallisten yms. tehtävien tuottamiseen. Onhan normaalillakin työntekijällä vapaata,
kun heillä on vapaata työstään, miksi ei siis näin olisi opiskelijalla harjoitteluiden aikana? Väi-
tän, että opiskelijalle harjoittelun työvuorot ovat huomattavasti kuormittavampia kuin työnteki-
jälle, joten vapaan tulisi olla vapaata. Ja onhan näin, että se varsinainen oppiminen ja uuden
prosessointi tapahtuu levossa, siispä antakaa opiskelijoiden levätä!” (Avoin kysymys, vastaus
1.)*

*”Juuri nyt menossa kolmen harjoittelun putki, hirveän väsyttävää mieltä kaikkia ylimääräisiä
kirjallisia tehtäviä (opintopäiväkirja, hoitosuunnitelmien teko, oma potilas-tehtävä yms.) yhtä
aikaa kun päivät käy ”töissä”, jossa täytyy koko ajan keskittyä omaan toimintaan ja oppimi-
seen, ja sitten täytyy vielä lisäksi jo mieltä seuraavaakin harjoittelujaksoa ja sen tavoitteita,
toteutumista, osaston käytönteitä ynnä muuta sellaista.” (Avoin kysymys, vastaus 2.)*

6 POHDINTA

6.1 Tutkimuksen tulosten tarkastelu

Tässä opinnäytetyössä tutkimusongelmana oli selvittää ensihoidon- ja hoitotyön opiskelijoiden mielipiteitä harjoittelujaksojen kuormittavuudesta ja siitä millä tavalla kuormittavuus opiskelijoissa ilmenee. Opinnäytetyön tulokset jaettiin tutkimusongelmien mukaan, opiskelijoiden mielipiteisiin harjoittelujaksojen kuormittavuudesta ja millä tavoin kuormittavuus opiskelijoissa ilmenee.

6.1.1 Opiskelijoiden mielipiteet harjoittelujaksojen kuormittavuudesta

Kyselymme vastaajista 83 prosenttia koki harjoittelujaksot kuormittaviksi. Ensihoitajaopiskelijoista 55 prosenttia ja muista opiskelijaryhmistä yli 80 prosenttia koki harjoittelujaksot kuormittaviksi. Tulokset on samansuuntainen kuin Anttilan ja Koivusaaren (2015) tekemässä opinnäytetyössä, jossa tuloksissa tuli ilmi, että opiskelijoiden mielestä käytännön harjoittelujaksot olivat kuormittavia. Anttilan ja Koivusaaren opinnäytetyössään ensihoitajaopiskelijat kokivat harjoittelujaksot muita vähemmän kuormittavaksi (Anttila & Koivusaari, 2015). Meidän tutkimuksessamme ilmenee siis sama ilmiö, että ensihoitajaopiskelijat eivät koe harjoittelujaksoja niin kuormittaviksi, kuin muut opiskelijaryhmät.

Kyselymme vastaajista 51 prosenttia ilmoitti, että harjoittelujakson aikana on ollut ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja. Vastaajista 49 prosenttia ilmoitti, että heillä ei ole ollut ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja. Yli 90 prosenttia vastaajista koki harjoittelujaksot kuormittaviksi, kun samanaikaisesti heillä oli ollut ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja. Vastaajista 75 prosenttia koki harjoittelujaksot kuormittaviksi, joilla ei ollut ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja. Yhdeksän kymmenestä kokivat, että harjoittelujaksojen aikana olleet kirjalliset tehtävät ja itseopiskelun määrä lisäsivät stressiä. Kemi-Tornion (2012) hyvinvointikyselyssä käy ilmi, että opiskelijat kokevat harjoittelu- ja opiskelutehtävien paljouden vievän paljon voimavaroja. Ahonen ja Tuomolan (2013) opinnäytetyön mukaan hoitotyön opiskelijoita kuormitti eniten opintotyömäärään liittyvät tekijät, eli kirjalliset työt ja itseopiskelun määrä.

Kyselymme vastaajista 88 prosenttia ilmoitti, että heillä oli ollut harjoittelujaksoja peräkkäin. Sairaanhoidaja-, terveydenhoitaja- ja kättilöopiskelijoista yli 92 prosenttia ilmoitti, että heillä oli ollut harjoittelujaksoja peräkkäin. Ensihoitajaopiskelijoista 45 prosentilla oli ollut harjoittelujaksoja peräkkäin. Ensihoitajaopiskelijoilla oli ollut pääsääntöisesti vain korkeintaan kaksi harjoittelujaksoa peräkkäin, kun taas muilla tutkinto-ohjelmilla oli ollut pääsääntöisesti kolme harjoittelujaksoa peräkkäin. Näin ollen voimme tulla siihen johtopäätökseen, että ensihoitajaopiskelijoilla harjoittelujaksot jakaantuvat tasaisemmin, jolloin heidän kokema kuormitus harjoittelujaksoihin liittyen on vähäisempää, kuin muiden tutkinto-ohjelmien opiskelijoilla.

6.1.2 Kuormittavuuden ilmeneminen opiskelijoissa

Kyselymme vastaajista 60 prosenttia ilmoitti, että heidän vapaa-aikansa oli vähentynyt harjoittelujaksojen aikana. Harjoittelujaksojen aikana yli puolella vastaajista on harrastaminen vähentynyt, ainoastaan yksi viidestä kokee, että vapaa-ajan vietossa ei ole tapahtunut muutosta. Vastaukset jakaantuvat melko tasaisesti opintoalasta riippumatta. Ahonen ja Tuomola (2013) opinnäytetyössään kirjoittivat, että vapaa-ajan puute oli yksi kuormittavimmista tekijöistä opintojen aikana. Opinnäytetyössään he toivat esille, että toisen vuosikurssin opiskelijoilla vapaa-ajan puute oli opinnoissa kuormittavin tekijä.

Vastaajista 56 prosenttia ilmoitti, että heidän unenlaatuunsa oli heikentynyt harjoittelujaksojen aikana, täten 44 prosenttia eivät olleet kokeneet harjoittelujaksojen vaikuttaneen unenlaatuunsa. Sairaanhoidaja-, terveydenhoitaja- ja kättilöopiskelijoista yli puolet kokee unenlaatuunsa heikentyneen, kun taas ensihoitajaopiskelijoista vain noin joka kolmas koki unenlaatuunsa heikommaksi. Kestilä ym. (2011) kirjoittivat tutkimuksessaan, että vastaajista lähes puolet kärsivät univaikeuksista opintojen aikana.

Kyselymme vastaajista 37 prosenttia ilmoitti, että harjoittelujaksot ovat olleet fyysisesti raskaita. Nevala ym. (2010) kirjoittivat, että 25 prosenttia miehistä ja 27 prosenttia naisista pitivät työtehtäviään ruumiillisesti melko tai erittäin raskaina terveyden- ja sosiaalihuollon ammateissa.

Opinnäytetyömme kyselyn vastaajista 26 prosenttia koki harjoittelupaikan ilmapiirin negatiiviseksi. Kyselymme vastaajista 12 prosenttia ilmoitti, että harjoittelujakson ohjaava opettaja on aiheuttanut stressiä. Bhurtun (2020) kirjoitti väitöskirjassaan, että useimmissa aiemmissa hoitotyön opiskelijoiden käytännön harjoitteluiden aikaista stressiä kuvaavissa tutkimuksissa on huomattu, että opettajat ja hoitohenkilökunta ovat suurimpia stressiä aiheuttavia tekijöitä.

Kyselymme vastaajista 32 prosenttia koki, että harjoittelujakson vaatavuustaso on korkea, mikä lisää kuormittavuutta. Aiempia tutkimuksia aiheeseen liittyen ei suoranaisesti löydetty, mutta esimerkiksi Anttila ja Koivusaari (2015) kirjoittivat opinnäytetyössään, että kuormittuneisuuden tunnetta työmuodoissa, jotka vaativat älyllistä ponnistelua ja keskittymistä opiskelijalta. Harjoittelujaksojen aikana opiskelijalta vaaditaan älyllistä ponnistelua ja keskittymistä, jotta opittu teoria saadaan liitettyä käytännön hoitotyöhön.

Vastaajista 22 prosenttia ilmoitti kokevansa, että he eivät voi itse vaikuttaa opintoihinsa riittävästi, mikä lisää kuormittavuutta. Hautakankaan (2017) pro-gradu tutkielman mukaan opiskelu uupumukseen liittyy vahvasti kokemus hallinnan puutteesta omiin opintoihin liittyen. Ne opiskelijat, jotka eivät tunteneet pystyvän vaikuttaa opintoihinsa ja niiden säätelyyn, kokivat todennäköisemmin riittämättömyyden tunnetta ja olivat yllirasittuneita (Hautakangas, 2017).

Kyselymme vastauksista kävi ilmi, että 87 prosenttia koki olleensa väsyneempi harjoittelujaksojen aikana. Vastaajista 43 prosenttia koki olleensa ahdistuneempi harjoittelujaksojen aikana. Vastaajista 62 prosenttia koki olonsa uupuneeksi harjoittelujaksojen aikana. Alakuloiseksi vastaajista oli kokenut olonsa 13 prosenttia, harjoittelujaksojen aikana. Harjoittelujaksojen aikana vain 16 prosenttia oli kokenut jaksavansa tavanomaisesti.

Avoimeen kysymykseen vastanneiden joukossa, joita oli 15 kappaletta, tuli ilmi opiskelijoiden kuormittuneisuus taloudenhallinnan haasteista harjoittelujaksojen aikana. Osa vastaajista näki haasteellisena löytää aikaa työssä käymiselle ja vapaa-ajalle, harjoittelujakson aikaisina päivinä, kun harjoittelun aikana oli sekä harjoitteluun ja ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä ja läsnäolopakollisia tunteja.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimusta tehdessä tärkein tavoite on tuottaa todenmukaista ja luotettavaa tietoa. Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuuden arviointi on osa tutkimuksen tekemistä ja se tulee aina tehdä. Luotettavuutta arvioidaan siten, että arvioidaan, tutkitaanko tutkimuksessa tutkimusongelman kannalta oikeita asioita. Toinen luotettavuuden arviointitapa on se, että arvioidaan ovatko tutkimustulokset pysyviä eli tutkimusta toistettaessa tulokset pysyvät samoina. Mittarin on oltava oikea, jotta mitattaisiin oikeita asioita. (Kananen 2011, 118–119.)

Tutkimuksen luotettavuutta voidaan parantaa määrittämällä tutkimusongelma hyvin tarkasti. Luotettavuuden kannalta on tärkeää määritellä perusjoukko ja otos huolellisesti, perusjoukon on oltava määrältään riittävä, jotta tuloksista voidaan tehdä päätelmiä. Kohderyhmään sopiva otantamenetelmä ja aineiston keräämisen tapa ovat tärkeä osa tutkimuksen luotettavuutta. Mitattavat asiat täytyy määritellä yksityiskohtaisesti ja tarkasti. Kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja on tärkeää olla riittävästi. Lomake vaatii esitestauksen ja esitestauksen myötä on tehtävä tarvittavat korjaukset. Tutkimuksen ajankohta pitää myös analysoida oikeaksi, kohderyhmän kannalta ajatellen. Tutkimuksen tietojen käsittelyssä pitää olla huolellinen ja tarkistaa asiat, jotta tietojen käsittely on luotettavaa. Tutkimuksessa on luotettavuutta ajatellen myös tärkeää edetä prosessin mukaisesti ja huolellisesti. (Heikkilä 2014.)

Tutkimuksemme luotettavuuden pohjana on se, että teimme kattavan opinnäytetyön suunnitelman. Tutkimuksemme mittarina on webropol- kysely, jonka kysymykset mietimme ja rajasimme tarkkaan. Mittarimme kaikki kysymykset vastaavat tutkimuskysymyksiimme. Tutkimuskysymyksemme on mietitty tarkkaan aiempien tutkimuksien pohjalta, jotta tutkimuksen voi tarvittaessa toistaa ja sitä voi vertailla muihin tutkimuksiin. Tutkittavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Webropol- kysely on internetkysely, jossa on mahdollista kysyä myös arkaluontoisia kysymyksiä. Kyselyyn vastaaminen on helppoa ja tulokset ovat käytettävissä reaaliajassa. Lomakkeen toimivuus testattiin ennen kyselyn lähettämistä pienellä joukolla ja saimme hyvää palautetta mittarimme kysymyksistä ja niiden ymmärrettävyydestä, kuitenkin kysymysten mahdollinen väärinkäsitysten määrä voi olla suuri sekä vastausten tarkkuus voi olla kyseenalainen koska vastausmahdollisuudet on määritelty etukäteen.

Tutkittaville annettiin mielestämme riittävästi ja avoimesti tietoa tutkimuksen tarkoituksesta ja toimintatavasta. Saatekirjeessä kerroimme työmme johtajan sähköpostiosoitteen, johon kyselyyn

vastaaja olisi voinut lähettää sähköpostia, jos lisäkysymyksiä ilmeni. Sähköposteja ei kuitenkaan kukaan vastaajista lähettänyt. Saatekirjeessä kävi ilmi, kauanko tutkimukseen vastaamiseen kuluu aikaa. Tutkimuksen aikana saatuja tietoja käsiteltiin luottamuksellisesti ja siten, että niillä ei aiheutettu tutkittaville haittaa. Tutkimusta varten kerätty aineisto hävitettiin asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Halusimme olla osana kestävästä kehityksestä ja tämän vuoksi tutkimus toteutettiin sähköisessä muodossa, paperittomasti.

Jotta kyselytutkimuksen tulokset olisivat luotettavia, niin emme ottaneet huomioon sellaisia vastauslomakkeita, jossa kaikkiin kysymyksiin ei ole vastattu. Niin sanottuja tyhjiä vastauslomakkeita ei kuitenkaan tullut, joten tässäkin mielessä tutkimuksemme meni hyvin. Tutkimus perustui vapaaehtoisuuteen, joten jos vastaajajoukko on liian pieni, syntyy katoa, joka vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen. Jos vastaajajoukko jää liian pieneksi, lähetämme kyselyn uudelleen muutaman viikon kuluttua uudella saatekirjeellä. Meidän ei tarvinnut lähettää kyselyä uudelleen, koska saimme kokonaisotannasta lähes joka neljännen vastaamaan kyselyymme ja täten vastaajajoukkomme oli riittävän suuri. Webropol-ohjelman tieto ja tulokset ovat helposti siirrettävissä tilasto-ohjelmiin, käytimme Professional Statistics tilasto-ohjelmaa webropol-ohjelman tukena, koska sen yhteensopiavuus webropol-ohjelman kanssa oli hyvin toimiva.

6.3 Tutkimusetiikka

Tutkimusetiikka on hyvää tieteellistä käytäntöä, johon tiedeyhteisö Suomessa on sitoutunut. Yleisen tutkimusetiikan mukaan tulee tutkimuksissa kunnioittaa tutkittavien ihmisarvoa, yksityisyyttä, itsemääräämisoikeutta ja muita oikeuksia. Merkittävä osa yleistä tutkimusetiikkaa on myös se, että vältetään aiheuttamasta tutkittaville kohteille merkittäviä riskejä, haittoja tai vahinkoja, olivat ne sitten ihmisiä, yhteisöjä tai muita tutkimuskohteita. (Vuori, J. 2021.)

Tutkimuseettisesti on tärkeää, että toimitaan rehellisesti, huolellisesti ja tarkasti tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, suunnittelusta tutkimuksen valmistumiseen asti. Eettisyys tarkoittaa tutkimusten teossa myös sitä, että pyritään kaikin voimavaroin tuottamaan uutta ja merkityksellistä tutkimustietoa asioista, joista emme tiedä vielä tarpeeksi. Eettisesti oikein toimiva tutkija tai tutkimuksen tekijä, yrittää ymmärtää ja selittää tutkittavien elämää ja tutkittavaa asiaa, vaikka tutkijan omat arvot olisivat ristiriidassa tutkittavien ihmisten kanssa. (Vuori, J. 2021.)

Aiheemme saimme opiskelujen aikana, kun harjoittelujaksojen kuormittavuus puhutti paljon opiskelijoiden keskuudessa. Teimme kokonaisvaltaisen opinnäytetyösuunnitelman, jonka myötä tavoitteenamme on ollut toimia koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Opinnäytetyömme kyselyyn vastattiin anonymisti ja vapaaehtoisesti, joten olemme kunnioittaneet yksityisyyttä ja itsemääräämisoikeutta. Anonymisti vastaaminen mahdollisti sen, että emme aiheuttaneet tutkittaville kohteille merkittäviä riskejä tai vahinkoja. Ihmisarvoa kunnioitimme siten, että toimimme huolellisesti koko prosessin ajan ja mietimme esimerkiksi tutkimuskysymyksemme siten, että ne eivät loukanneet vastaajia.

Pyrimme tutkimuksellamme tuottamaan uutta ja merkityksellistä tutkimustietoa, joita voitaisiin käyttää hyväksi esimerkiksi opintosuunnitelmien kehittämisessä ammattikorkeakouluissa. Pyrimme koko prosessin aikana tuottamaan tietoa neutraalista asemasta, jotta tutkimus ei olisi puolueellinen.

6.4 Oma oppiminen kokemuksena ja jatkotutkimusehdotus

Opinnäytetyömme menetelmäksi valikoitui määrällinen tutkimusmenetelmä, josta vain yhdellä tekijöistä oli aiempaa kokemusta, joten saimme yhdessä opittua valtavasti määrällisestä tutkimusmenetelmästä. Haasteellisena koimme aiheen ja otannan rajauksen, koska sosiaali- ja terveysalan tutkinto-ohjelmia on niin paljon ja niiden välillä voi olla isojakin eroavaisuuksia. Teoreettisen viitekehyksen teko oli vaikeaa, kuitenkin aikaisempia tutkimuksia aiheesta löytyi verrattain paljon ja se helpotti meidän tutkimuksemme tekemistä huomattavasti. Opinnäytetyön teon edetessä tiedon etsiminen helpottui, kun siinä kehittyttiin.

Kyselylomake laadittiin teoreettisen viitekehyksen ja aiempien tutkimusten mukaan. Tutkimuskysymykset olivat opinnäytetyömme yksi tärkeimmistä seikoista ja niitä jouduttiin muokkaamaan useaan otteeseen, esimerkiksi esitestauksessa saatujen palautteiden myötä. Tutkimusluvan saatuaamme, lähetimme kyselyn eteenpäin ja saimme mukavan määrän vastauksia. Vastaukset analysoitiin Webropol-ohjelman kanssa hyvin integroituneen Personal Statistics tilasto-ohjelman avulla, jota opimme käyttämään prosessin edetessä virheiden ja vastoinkäymisten kautta.

Opinnäytetyö prosessina kesti kokonaisuudessaan noin kaksi vuotta. Alkuperäisen aikataulun mukaan olisimme olleet valmiita aiemmin, mutta olosuhteiden pakosta opinnäytetyömme valmistuminen venyi hieman. Opinnäytetyön tekeminen oli varsin haasteellista ja esimerkiksi ryhmäläisten kanssa yhteisen ajan löytäminen oli vaikeaa, mutta lopussa kiitos hämmöttää.

Jatkotutkimusaiheena voisi olla mielenterveyshoitotyön harjoittelujaksojen kuormittavuuden selvittäminen opiskelijoiden kokemana. Mielenterveyshoitotyö on erilaista, voi näyttäytyä väkivallan uhkaa ja esimerkiksi tietoinen läsnäolo ja siihen liittyvä niin sanottu tekemättömyys voi opiskelijaa turhauttaa ja sitä kautta luoda kuormitusta. Fyysisesti kuormittavaa mielenterveyshoitotyö ei pääosin ole, mutta esimerkiksi psykoottisten potilaiden kanssa osastolla toimiessa voi tulla rajoitustilanteita ja niin edelleen, tällaiset voivat lisätä kuormitusta suurestikin.

LÄHTEET

Aapajärvi, H. 2013. Hyvinvointikysely Kemi-Tornion ammattikorkeakoulun opiskelijoille vuonna 2012. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu. Sosiaali- ja terveysalan koulutusohjelma. Kehittämistehdä. Viitattu 30.10.2020, <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/68619/Aapajarvi.pdf?sequence=1>

Ahonen, J. Tuomola, P. Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus. 2013. Viitattu 10.2.2021, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/55561/Ahonen_Jaakko_ja_Tuomola_Pasi.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ammattikorkeakoululaki 14.11.2014/932. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20140932>

Ammattikorkeakouluasetus 15.5.2003/323. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2003/20030352>

Anttila, O. Koivusaari, L. 2015. Opintojen kuormittavuus terveysalan koulutuksessa Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Ensihoidon koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Viitattu 30.10.2020, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/100222/anttila_oona_koivusaari_laura.pdf?sequence=1

Bhurtun, H. 2020. Stress and coping strategies among finnish nursing students in the clinical learning environment. Väitöskirja. Viitattu 10.1.2020, https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/23619/urn_isbn_978-952-61-3474-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Direktiivi 2013/55/EU. Euroopan parlamentin ja neuvoston direktiivi ammattipätevyyden tunnustamisesta. Viitattu 6.4.2021, <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/FI/TXT/PDF/?uri=CELEX:32013L0055&from=EN>

Hautakangas, S. 2017. Hoitotyön opiskelijoiden näkemykset hallinnan tunteen muodostumisesta opiskelussa. Pro gradututkielma. Viitattu 13.2.2021, <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/102496/1512724273.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Viitattu 6.4.2021, <http://tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKI-MUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf>

Jyväskylän yliopisto. Koppa. Määrällinen tutkimus. 2015. Viitattu 26.11.2020, [.https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus](https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus)

Kaihlanen, M, 2020. Sairaanhoidajaopiskelijan viimeinen harjoittelu ennen työhön siirtymistä voi edistää alalla pysymistä. Väitöskirja. Viitattu 14.2.2021, <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/vaitos/sairaanhoidajaopiskelijan-viimeinen-harjoittelu-ennen-tyohon-siirtymista-voi-edistaa-alalla-pysymista>

Kananen, J, 2011. Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kestilä, S. Mansikkamäki, K. Mäkelä, M. Paukkala, P. 2011. Opiskeluun vaikuttavia voimavaroja. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opettajankoulutuksen kehittämishanke. Viitattu 30.10.2020, https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/33735/Kestila_Mansikkamaki_Makela_Paukkala.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Nevala, N., Virtanen, S. & Takala, E. 2010. Fyysiset kuormitustekijät. Työ ja terveys Suomessa 2009, s.64–66.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Korkeakoulut ja tiedelainsäädäntö. Viitattu 30.10.2020, <https://minedu.fi/korkeakoulut-ja-tiede-lainsaadanto>

Opintopolku. 2020. Ammattikorkeakouluopintojen rakenne. Viitattu 30.10.2020, <https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/ammattikorkeakouluopintojen-rakenne/>

Oulun ammattikorkeakoulu. Opinto-opas. Opetussuunnitelmat. Viitattu 4.2.2021, <https://www.oamk.fi/opinto-opas/opintojen-sisalto/opetussuunnitelmat?koulu-tus=ens2018sp&lk=s2018>

Sairaanhoitajat.fi. 2020. Opiskele sairaanhoitajaksi. Viitattu 30.10.2020, <https://sairaanhoitajat.fi/ammatti-ja-osaaminen/opiskele-sairaanhoitajaksi/>

Suomen lähi- ja perushoitajaliitto Super. 2020. Työkuormitus. Viitattu 26.11.2020, <https://www.superliitto.fi/tyoelamassa/tyohyvinvointi-tyosuojelu-ja-tyoelaman-kehittaminen/kuormitus/>

Tampereen yliopistollinen sairaala. 2020. Terveysalan harjoittelu ja työssäoppiminen. Viitattu 30.10.2020, https://www.tays.fi/fi-FI/Koulutus/Opetus/Terveysalan_harjoittelu

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. 2019. Toimeentulo. Viitattu 26.11.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. 2020. Hyvinvointi. Viitattu 26.11.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Hyvinvointi- ja terveyserot. 2019. Koulutus. Viitattu 26.11.2020, <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/koulutus>

Työturvallisuuskeskus. 2020. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 26.11.2020, https://ttk.fi/tyoturvallisuus_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen_kuormitus

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 10.1.2021, <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vuori, J. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 13.11.2021, <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/tutkimusetiikka/tutkimusetiikka-ihmistieteissa/>

Hyvä sosiaali- ja terveysalanopiskelija!

Me olemme kolme (3) sairaanhoitajaopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Oulun ammattikorkeakoulun kanssa, joka toimii myös opinnäytetyömme tilaajana.

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää erityisesti hoitotyön opiskelijoiden mielipiteitä työssäoppimisjaksoista sekä niiden kuormittavuudesta. Tutkimustavoitteenamme ovat seuraavat asiat:

1. Mitä ovat hoitotyön- ja ensihoidon (sairaanhoitaja, terveydenhoitaja, kätilö ja ensihoitaja) opiskelijoiden mielipiteet harjoittelujaksojen kuormittavuudesta?
2. Millä tavalla harjoittelujaksojen mahdollinen psykososiaalinen kuormittavuus ilmenee opiskelijoissa?

Opinnäytetyöllämme on tarkoitus saada tietoa, jonka avulla hoitotyön työssäoppimisjaksoja voitaisiin kehittää enemmän opiskelijalähtöisiksi.

Vastaaminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista ja toimii anonymisti. Vastauksista ei voida päätellä henkilöllisyyttä. Kaikki vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tätä opinnäytetyötä varten ja aineistot hävitetään tutkimuksemme valmistuttua.

Vastaamiseen aikaa kuluu noin 15 minuuttia. Kysymykset koostuvat pääosin monivalintakysymyksistä. Kysymyksen ohjeistuksissa kerrotaan, jos on mahdollista valita useampi kuin yksi vastausvaihtoehto.

Tutkimus valmistuu syksyn 2021 aikana. Valmistumisen jälkeen opinnäytetyö on luettavissa tuloksineen Theseus-julkaisuarkistossa.

Tutkimusta koskeviin kysymyksiin vastaamme mielellämme. Kysymyksiä voi lähettää osoitteeseen o8pusa01@students.oamk.fi

Suuri kiitos osallistumisesta!

Ystävällisin terveisin: opiskelijat Hannu-Pekka Kinnunen, Joonas Lehtola, Satu Puhakka.

Opiskelijoiden hyvinvointi Opinnäytetyö-kysely

1. Sukupuolesi?

- Mies
- Nainen
- Muu

2. Ikäsi?

- 18-20
- 21-25
- 26-30
- 31+

3. Mitä tutkinto-ohjelmaa suoritat?

- Sairaanhoitaja
- Terveystenhoitaja
- Ensihoitaja
- Kätilö

4. Onko sinulla aiempi sosiaali- ja terveysalan tutkinto?

- Kyllä (Ammattikoulu)
- Kyllä (Ammattikorkeakoulu)
- Ei

5. Missä vaiheessa opiskelusi ovat?

- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4. vuosi
- 5. vuosi

6. Montako harjoittelua olet suorittanut nykyisen tutkinnon aikana?

- En yhtään
- 1-2
- 3-4
- 5-6
- 7-8
- 9-10
- Yli 10

7. Onko sinulla ollut viimeisimmän harjoittelujakson aikana muita ei-harjoitteluun liittyviä tehtäviä tai läsnäolopakollisia tunteja?

- Kyllä
- Ei

8. Oletko kokenut harjoittelujaksot kuormittavaksi?

- Kyllä
- En

9. Mitkä asiat koet kuormittavaksi harjoittelujaksoihin liittyen? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

- Vapaa-aikani on vähentynyt
- Harjoittelujakso on ollut fyysisesti raskas
- Harjoittelupaikan ilmapiiri on ollut negatiivinen
- Harjoittelujakson ohjaava opettaja on aiheuttanut stressiä
- Harjoittelujakson aikana olleet kirjalliset tehtävät ja itseopiskelun määrä ovat aiheuttaneet stressiä
- Harjoittelujakson vaatavuustaso on korkea, mikä lisää kuormittavuutta
- Koen että opintoihin ei voi itse vaikuttaa tarpeeksi, mikä lisää kuormittavuutta

10. Millaiseksi olet kokenut hyvinvointiasi harjoittelujaksojen aikana? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

- Olen ollut väsyneempi
- Olen ollut ahdistuneempi
- Olen tuntenut oloni alakuloiseksi
- Olen kokenut oloni uupuneeksi
- Olen jaksanut tavanomaisesti
- Olen jaksanut tavanomaista paremmin

11. Miten harjoittelujaksot ovat vaikuttaneet unenlaatuusi?

- Olen kokenut unenlaatuni heikommaksi
- Olen kokenut unenlaatuni paremmaksi
- En ole huomannut harjoittelujaksojen vaikuttaneen unenlaatuuni

12. Miten harjoittelujaksot ovat vaikuttaneet vapaa-aikaasi? Voit valita yhden tai useamman vastausvaihtoehdon.

- En ole jaksanut käydä harrastuksissa
- En ole ehtinyt käydä harrastuksissa
- En ole huomannut muutosta
- Olen ehtinyt käymään harrastuksissa aiempaa enemmän
- Olen jaksanut käydä harrastuksissa aiempaa enemmän

13. Onko sinulla ollut useita harjoittelujaksoja peräkkäin?

- Kyllä
- Ei

14. Kuinka monta harjoittelujaksoa sinulla on ollut peräkkäin?

- 2
- 3
- 4
- Yli 4

15. Miten koet useamman harjoittelujakson peräkkäisyyden vaikuttaneen hyvinvointiisi?

- Peräkkäiset harjoittelujaksot kuormittavat hyvinvointiani enemmän kuin yksittäiset harjoittelujaksot
- Peräkkäiset harjoittelujaksot kuormittavat hyvinvointiani, mutta koen suoriutuvani niistä
- En koe peräkkäisiä harjoittelujaksoja erityisen kuormittavaksi
- Peräkkäiset harjoittelujaksot ovat kuormittaneet hyvinvointiani niin paljon, että olen miettinyt opintojen keskeyttämistä/lopettamista

16. Mikä olisi mielestäsi ihannemäärä harjoittelujaksoja peräkkäin?

- 1
- 2
- 3
- Ei merkitystä minulle

17. Jos haluat tarkentaa vastauksiasi, voit jättää meille kommenttia tässä osiossa.

Jos haluat tarkentaa vastauksiasi, voit jättää meille kommenttia tässä osiossa.

Vastaaajien määrä: 15

Vastaukset
<p>Harjoittelut keskittyvät liikaa tuntikohtaiseen oppimiseen ja aiemmin kartutetuilla tiedoilla ja taidoilla on vaikea hyväksiluettua "turhia" harjoitteluita. Jos harjoittelut keskittyisivät enemmän oppilaan osaamisen todistamiseen ne mahdollisesti pystyisi suorittamaan vähemmän kuormittavasti ja aikaa säästäten edistäen oppilaiden kykyä käydä töissä opintojen ohella sekä mahdollistaen aikaisemman valmistumisen.</p>
<p>Pakolliset opinnot yhtä aikaa harjoittelun kanssa on vaikea saada sovitettua yhteen sellaisen harjoittelun aikana, jota ei tehdä vuorotyössä. On ollut opinnäyteinfoa, elintapaohjausta ym ja näihin on pitänyt irrottautua tiukoista aikatauluista ja tuntivaatimuksista huolimatta. Ja nämä siis ihan opsin mukaisia, ei poissaoloja korvaavia tms. Joskus harjoitteluun liittyvät tehtävät ovat vaativia ja aikaa menee huomattavasti enemmän mitä opintojaksolle on suunniteltu.</p> <p>Harjoittelut kuormittavat myös henkisesti työtä enemmän, koska opiskelijalla ei koskaan voi olla huono päivä.</p>
<p>Harjoittelujaksot itsessään eivät ole kuormittavia, mutta kuormitusta aiheuttaa harjoittelun aikaiset tehtävät sekä pelko siitä, että sairastuu tai lapsi sairastuu tai joutuu jostain syystä olemaan poissa harjoittelusta. Jo yhden päivän poissaolo aiheuttaa voimakasta huolta harjoittelusta, että riittääkö tunnit ja jos ei, miten ne korvataan ja milloin. Olen myös miettinyt sitä, että me opiskelijat teemme 8h päivää kaikki 5 arkipäivää ja silloinkin tunnit tuntuvat olevan tiukalla sovittaa täyteen, muut työpaikalla saavat työajanlyhennyksiä yms joilla keventää taakkaa. Mielestäni olisi järkevämpää vaikka pitää harjoittelujaksoille varatun ajan pidempänä, jottei tuntien kanssa tarvitsisi kohtuuttoman paljon stressata. Myös työpaikoilta kuulee, että opiskelijat ovat nykyään väsyneempiä kuin ennen. Koronapandemia on tuonut asiaan lisää jännitystä, mutta ongelma on ollut jo ennen pandemiaa.</p> <p>Peräkkäiset harjoittelujaksot ovat tuoneet osalle opiskelijoista taloudellista stressiä, sillä harjoittelun päälle ei jaksa tai ole suositeltavaakaan tehdä keikkatyöläisiä lisäksi.</p>
<p>Toivoisin harjoittelun tuntimäärää vähennettävän harjoittelupaikassa ja harjoittelun aikana tehtävien tehtävien ja oppimispäiväkirjojen täyttämiseen lisättävän aikaa enemmän.</p>

<p>Harjoittelujaksojen kuormittavuutta lisää myös huoli taloudenhallinnasta, kun työssäkäynti on lähes mahdotonta.</p>
<p>Harjoitteluihin sisältyvät kirjalliset yms. tehtävät ovat todella uuvuttavia. Harjoittelut ovat jo itsessään stressaavia ja vaativat huomattavan paljon voimavaroja - tämän vuoksi harjoitteluvuorojen väliset vapaat tulisi saada pyhittää esimerkiksi lepoon eli vaikkapa ihan nukkumiseen, eikä kirjallisten yms. tehtävien tuottamiseen. Onhan normaalillakin työntekijällä vapaata, kun heillä on vapaata työstään, miksi ei siis näin olisi opiskelijalla harjoitteluiden aikana? Väitän, että opiskelijalle harjoittelun työvuorot ovat huomattavasti kuormittavampia kuin työntekijälle, joten vapaan tulisi olla vapaata. Ja onhan näin, että se varsinainen oppiminen ja uuden prosessointi tapahtuu levossa, siispä antakaa opiskelijoiden levätä!</p>
<p>Psyykinen kuormitus harjoitteluissa on suurta. Jos jaksoja on useampi peräkkäin, ei välissä ehdi palautumaan ollenkaan ja stressi kertaantuu aina uuteen paikkaan mentäessä.</p>
<p>Kaikista raskainta on, että harjoittelujaksojen lisäksi täytyy tehdä joko harjoitteluun liittyen, tai muihin opintoihin liittyen koulutehtäviä, jolloin päivät venyvät yli kymmentuntisiksi.</p>
<p>Juuri nyt menossa kolmen harjoittelun putki, hirveän väsyttävää mieltä kaikkia ylimääräisiä kirjallisia tehtäviä (opintopäiväkirja, hoitosuunnitelmien teko, oma potilas-tehtävä yms.) yhtä aikaa kun päivät käy "töissä" jossa täytyy koko ajan keskittyä omaan toimintaan ja oppimiseen, ja sitten täytyy vielä lisäksi jo mieltä seuraavaakin harjoittelujaksoa ja sen tavoitteita, toteuttamista, osaston käytönteitä yms.</p>
<p>Lähtökohtaisesti koen harjoittelujaksot ehdottomasti parhaana osana opiskelua juurikin käytännön takia, jolloin varsinaista opiskelua ei ole ollenkaan. Harjoitteluun liittyvät kirjalliset tehtävät ovat olleet pieni ja huomaamaton osa harjoittelua eivätkä ole minulle olleet millään tavalla kuormittavia.</p>
<p>Harjoitteluun liittyvät kirjalliset tehtävät kuormittavat paljon, koska pitkien harjoittelupäivien lisäksi on täytynyt tehdä kirjallisia, välillä melko laajojakin tehtäviä. Kirjalliset tehtävät tuovat lisästressiä jo valmiiksi kuormittavan harjoittelun lisäksi.</p>
<p>Monta harjoittelujaksoa peräkkäin on taloudellisesti haastavaa, kun ei voi käydä töissä samalla. Välimatkat voivat olla pitkiä, kun et saa harkka paikkaa esim Oulusta. Vaan joudut lähtemään ulkopaikkakuntiin. Tämä lisää kuormitusta.</p>
<p>Enemmän harjoittelut kuormittavat henkisesti kuin fyysisesti. Huomaan olevani huomattavasti enemmän väsynyt uudesta paikasta, ihmisistä ja siitä että pitää koko ajan olla paras itseni ja näyttää ja todistaa että osaan.</p>

Harjoittelupaikalla olleeseen työpaikkakiusaamiseen ei puututtu osastonhoitajan eikä ohjaavan opettajan toimesta, vaan asia käännettiin minun syykseni ja vikaa etsittiin minusta. Ohjaava opettaja teki muutenkin koko ajan selväksi, että olen "silmätikku" ja jakson useasta opiskelijasta olin ainoana jatkuvassa syynissä. Tosi vaikea keskittyä harjoitteluun kun opettajakin on kiusaaja.

Tuntimäärä, mitä harjoitteluilta vaaditaan tuntuu suoraan sanottuna kohtuuttomalta. Harjoituksissa käy muutenkin ylikierroksilla ja siihen päälle vielä jokin pakollinen kirjallinen tehtävä..