

Miira Heikkinen

OPISKELIJOIDEN JAKSAMISEN EDISTÄMINEN

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2016



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

OPISKELIJOIDEN JAKSAMISEN EDISTÄMINEN

Heikkinen Miira
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2015
Salminen Eeva-Maija
Sivumäärä:40
Liitteitä: 3

Asiasanat: Työstressi, uupuminen, korkeakouluopiskelu, posterit

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa työstressiä ja sen ehkäisemistä käsittelevä posterit, joka esitellään ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Posterin tavoitteena oli herättää opiskelijoiden ajatuksia työstressistä opintojen aikana. Tavoitteena olisi myös oppia hyödyntämään tutkittua tietoa ja tehdä sen avulla tietoposterit.

Opinnäytetyö oli toiminnallinen projektityö. Projekti aloitettiin etsimällä ja kirjoittamalla teoretieto korkeakouluopiskelijoiden työstressistä. Tutkitun tiedon pohjalta suunniteltiin posterit syksyn 2015 mielenterveyspäivään. Teemapäivässä esiteltiin posterit Satakunnan Ammattikorkeakoulun opiskelijoille. Posterin sisältö käsittelee opiskelijoiden työstressiä, sen ennaltaehkäisemistä ja työstressin hallintakeinoja.

Opiskelijoiden työstressi on ajankohtainen aihe ja siitä kärsii moni suomalainen korkeakouluopiskelija. Aihe on tärkeä, koska stressi voi lisätä riskiä terveysongelmiin, työkyvyttömyyteen sekä vaikuttaa heikentävästi muisti- ja oppimistoimintoihin. Pitkittyessään stressi voi vaikuttaa heikentävästi sosiaaliseen terveyteen ja mielenterveyteen.

Opinnäytetyössä on selvitetty teoria tietopohjaa hyödyntäen stressin ja uupumisen ilmenemismuotoja ja syitä, korkeakouluopiskelijoiden stressiä sekä opiskelustressin hallinnan keinoja. Saamalla tietoa työstressin syistä ja vaikutuksista terveyteen pystyvät opiskelijat tiedostamaan stressin olemassaolon. Tunnistamalla stressitekijät pystytään ehkäisemään ja hallitsemaan stressiä ja uupumista.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia eri koulutusasteiden opiskelijoiden kokemuksia stressistä ja pohtia, eroavatko tulokset toisistaan. Tutkimusta terveydenhoitajat voisivat hyödyntää työssään tehdessään koulussa terveystarkastuksia. Terveystarkastuksissa terveydenhoitajat kartoittavat terveydentilaa ja mahdollisia kokemuksia stressistä. Terveydenhoitajat tietäisivät myös tutkimuksen pohjalta, missä koulutusasteessa ilmenee eniten opiskelustressiä, ja silloin terveydenhoitajat osaisivat paremmin puuttua stressin ilmenemiseen ja ennaltaehkäisyyn.

PROMOTING STUDENTS' COPING

Heikkinen Miira

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Nursing Degree

December 2015

Salminen Eeva-Maija

Number of pages: 40

Appendices: 3

Key words: Stress, exhaustion, studying at the college, poster

The purpose of this thesis was to plan and accomplish a poster about stress in college and how to prevent stress to develop. The poster was presented to college students. The aim of the poster was to provoke thoughts among students about stress during studies. The target was also to learn to utilize the researched information and to make a poster based on that information.

The thesis was a functional project. It was started by searching and writing the theory about stress among college students. The poster was based on the researched information and it was made for a mental health event on fall 2015. The poster was presented to students at Satakunta University of Applied Sciences. The content of the poster handles stress among students and how to prevent and manage stress.

The topic of the thesis is current and it affects many college students. The topic is important because stress can increase the risk of health problems, work disability and the declining of memory and learning functions. Prolonged stress can decline social and mental health.

This thesis examined the appearance and reasons of stress and exhaustion, stress among college students and ways to manage stress during studies by using the theoretical information. By getting the information of the causes of stress and its effects on health the students can be aware of its existence. Preventing and managing stress is possible by recognizing the factors causing stress.

New topic for further research could be investigating the experiences of stress of students from different educational levels and see if they differ from another. That information could benefit public health nurses in their job where they survey students health and the possible experiences of stress. Public health nurses would then also know the educational level where the stress appears the most and that would make it easier for them to prevent stress to develop.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
1.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet	5
1.2 Yhteistyökumppani	6
2 STRESSI JA UUPUMINEN.....	6
2.1 Stressin ja uupumisen ilmenemismuodot.....	6
2.2 Stressin ja uupumisen syitä	10
2.3 Stressin ja uupumisen vaikutukset terveyteen.....	10
3 KORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN STRESSI JA UUPUMUS.....	11
3.1 Opiskelijoiden stressin ilmenemismuodot	11
3.2 Opiskelijoiden stressitekijät	15
3.3 Opiskelustressin ennaltaehkäisy.....	16
4 OPISKELUSTRESSIN HALLINNAN KEINOJA	18
4.1 Tehtävien organisoiminen	18
4.2 Opiskeluterveydenhuolto terveyden edistäjänä.....	19
4.3 Opiskelijoiden terveyden tukeminen.....	21
5 POSTERI TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	23
6 AIKAISEMMAT TUTKIMUSTULOKSET AIHEESTA	25
7 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	29
7.1 Projekti opinnäytetyönä	29
7.2 Projektin aikataulu ja resurssit	31
7.3 Projektin sisältö ja sen toteutus	32
8 PROJEKTIN TUOTOS.....	33
8.1 Posterit.....	34
8.2 PowerPoint -diat mielenterveyspäivään.....	35
8.3 Esitys teemapäivässä.....	36
9 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA.....	36
LÄHTEET.....	40
LIITTEET	

1 JOHDANTO

Työelämässä, niin kuin koulussakin opiskeltaessa ilmaantuu ajoittain stressiä eli työssä kuormittumista. Stressiin keho reagoi, kun mieli ja tunne-elämä järkkyvät. Oireet ovat ensin usein psyykkisiä ja stressin jatkuessa elimistö reagoi myös fyysisesti. Työturvallisuuskeskuksen tiedon mukaan stressistä on myös hyötyä, jos sitä ei esiinny liikaa. Silloin stressi voi saada aikaan parempia tuloksia. (Työterveyskeskus 2014.) Stressitilan pitkittyessä se muuttuu kielteiseksi ja vaikuttaa fyysiseen psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Stressin ilmenemiseen on kiinnitettävä huomiota, ja se on otettava vakavasti. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 92.)

Ympäristön takia opiskelijoille tulee lisää haasteita opettajien, opiskelutovereiden ja vanhempien vaatimusten kautta. Opiskelijoiden mukaan uupuneisuus oli eniten pois-saoloja aiheuttava tekijä ammattikorkeakoulussa. (Talvitie 2010, 6.)

Oppimisen ohella opiskelijat tuntevat kiirettä, viihtymättömyyttä ja väsymystä, jopa uupumusta. Opiskelu-uupumus kehittyy pitkäkestoisen opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Suomalaisista opiskelijoista useampi kuin joka kymmenes kokee opiskelu-uupumusta. Luku on korkea ja siksi opiskelu-uupumus on otettava vakavasti. Opiskelu-uupumukseen liittyy voimakasta väsymystä, sekä opiskeluun kohdistuvaa epäuskaisuutta, ja silloin voi esiintyä riittämättömyyden tunteita. Uupumus on vakava ilmiö: pitkittäistutkimusten pohjalta on osoitettu, että uupumus ja masennus ovat joillakin tavoin pysyviä. Uupumuksen pitkittyminen voi johtaa masennukseen. Opiskelu-aikana saatu opiskelukyky ja -into valmistaa nuoria työelämään ja edistää työkykyä. (Salmela-Aro 2011, 43.)

1.1 Projektin tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli teemapäivässä esitellä posterit ja siihen tehty tietois-ku. Posterit ja tietoisku esiteltiin Satakunnan ammattikorkeakoulujen opiskelijoille

mielenterveyspäivänä 15.10.2015. Teemapäivä toteutettiin opinnäytetyönä yhteistyössä Satakunnan ammattikorkeakoulun kanssa.

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda esille uusinta tietoa opiskelijoiden työstressistä ja sen ehkäisykeinoista. Tavoitteena oli herättää opiskelijoiden ajatuksia työstressin vaikutuksista opiskelijoiden hyvinvointiin ja kuinka työstressiä voitaisiin ehkäistä.

1.2 Yhteistyökumppani

Asiakkaan kanssa kirjoitetaan aina kirjallinen sopimus. Kirjallinen sopimus laaditaan projektin alussa ja siitä kannattaa pitää kiinni koko projektin ajan. Ongelmatilanteissa voidaan ottaa esille dokumentoitu sopimus. (Kettunen 2003, 76).

Opinnäytetyön sopimus tehtiin Satakunnan Ammattikorkeakoulun kanssa. Sopimuksessa sovittiin, että tutkittaisiin työstressin vaikutuksia opiskelijoihin, jonka pohjalta suunnitellaan posterit. Posterit esitetään ammattikorkeakoulun tiloissa ja lopuksi arvioidaan, kuinka posterit ja sen esittäminen onnistui.

2 STRESSI JA UUPUMINEN

2.1 Stressin ja uupumisen ilmenemismuodot

Stressi on elimistön hälytystila ulkoisiin ja sisäisiin kuormituksiin. Myönteinen stressi auttaa jaksamaan, kun taas kielteinen stressi kuluttaa voimavaroja. Kielteisessä stressissä elimistö käy jatkuvasti ylikierroksilla ja reagoi mahdottomaan tilanteeseen. Ylihälytystilassa ihmisellä on liikaa kuormitustekijöitä elämän eri osa-alueilla ja voimat ehtyvät aikaa myöten. Epätasapaino odotusten ja vaatimusten välillä kasvaa ja se kuluttaa voimavaroja. Stressin taustalla on usein elämäntilanteen kokonaisuus, eikä opiskelu pelkästään aiheuta stressiä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 92.)

Stressiä voi olla kahta muotoa, suoritusstressiä ja tunnepohjaista stressiä. Suoritusstressiä voivat aiheuttaa tehtävien palautuspäivämäärät. Kun tehtävän päivämäärä lähestyy, joutuu sen eteen ponnistelemaan ja sen seurauksena tuntee suoritusstressiä. Stressiä syntyy ulkoisten vaatimusten, oman osaamisen ja aikapaineiden seurauksena. (Pietikäinen 2009, 28.)

Kun stressi on kohtuullisista eikä jatkuvaa, se ei haittaa normaalia arjessa selviytymistä. Säännöllisesti on hyvä tutkia stressin ilmenemistä, jotta ajoissa löydettäisiin pitkittynyt stressi ja siihen pystyttäisiin vaikuttamaan. Voimakkaan stressin voi nähdä ulospäin ja se häiritsee arjen toimintoja. Silloin on pysähdyttävä miettimään stressitilaa ja kuinka sitä voisi ehkäistä ja hoitaa. (Työterveyslaitos 2014.)

Usein stressiä aiheuttaa kunnianhimoisen opiskelu ja stressi saa aikaan kehon reaktioita. Stressiin pystytään vaikuttamaan erottelemalla sen aiheuttajat. Stressireaktiossa ulkoinen tekijä vaatii kehoa toimimaan. Stressi on usein henkistä, mutta se voi vaikuttaa myös fyysisesti. Pitkittynyt stressi aiheuttaa sairastumisen, jonka kolme kehon reaktiota ovat hälyttäminen, vastustaminen ja väsyminen. (Dunn, Dusselier, Shelley, Wang & Whalen 2005, 15.)

Reagoimme stressiin ajatuksilla, keholla ja käyttäytymisellä (Pietikäinen 2009, 30). Yleisinä tuntemuksina voi ilmetä tyytymättömyyttä, hyvän olon puuttumista, vaikeutta rentoutua, yliaktiivisuutta tai huolestuneisuutta. Tunteiden tasolla voidaan kokea hermostuneisuutta, ärtyisyyttä, ahdistuneisuutta, mielialan laskua ja rajuja tunne-elämän vaihteluita. Tiedon käsittelyn tasolla stressiä voi havaita keskittymis-, muisti-, päätöksenteko- ja suunnitteluvaikeutena, pienet käytännön asiat unohtuvat, ja asioita ei saa tehdyksi ajallaan tai kunnolla. Stressi vaikuttaa myös käyttäytymisen tasolla, jolloin siitä voi seurata aloitekyvyttömyyttä, arvaamattomuutta, käyttäytymisen säätelyvaikeutta, unen saannin vaikeutumista tai aamuyöllä heräilyä, uuden tiedon sisäistämisen vaikeutumista ja perustarpeista huolehtiminen kärsii. Kehon tuntemuksina stressi voi aiheuttaa selittämättömiä kipuja ja erilaisia tuntemuksia elimistön toimintahäiriöistä. (Työterveyslaitos 2014.) Stressin pitkittyessä sen voi näkyä myös ulospäin. Silloin voi havaita välinpitämättömyyttä ja huolimattomuutta, vetäytymistä ja eristäytymistä, ilmapiiriongelmia tai toistuvia riitoja, tunteiden hallinnan vaikeutta, työroolissa ja asiatasolla pysymisen vaikeutta, outoa, muuttunutta käytöstä, vaikeutta

selviytyä töissä tai opiskelussa ja poissaolojen ja sairastavuuden lisääntymistä. Näitä merkkejä voi ilmetä, mutta silloin ei vielä tiedetä, mistä stressi on peräisin. (Työterveyslaitos 2014.)

Stressi ja työuupumus ovat eri käsitteitä. Työuupumus määritellään usein pitkittyneen stressin muodoksi (Kuva 1) (Haapala, Meriläinen & Vääntinen 2013, 16). Työuupumuksen tunnistaa siitä, että on kadottanut opiskelusta motivaation ja ilon. Ihminen ei jaksakaan työskennellä samaan tahtiin, ja keskittyminen työhön kärsii. Ominaisuuksille on kokonaisvaltainen väsymys, opiskelun mielekkyyden katoaminen ja kyynistyminen. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 98.) Nämä kaksi tekijää erottaa toisistaan kuormituksen kesto ja kuinka siihen sopeutuu. Stressissä ihminen kuormittaa kehoaan ratkaistakseen ristiriitatilanteen, minkä jälkeen keho palautuu normaaliin tilaan. Hitaasti syvenevässä työuupumuksessa taas voimavarat loppuvat, ratkaisun tuovat voimavarat ehtyvät ja lopuksi voimavarat loppuvat kokonaan. (Haapala, Meriläinen & Vääntinen 2013, 16.) Epätarkoituksenmukainen tapa hallita stressiä, voi pahentaa sitä. Murehditaan uupumusta yksin ja yritetään selvitä päivästä toiseen romahtamatta (Pietikäinen 2009, 40).

Uupumusasteista väsymistä ja riittämättömyyttä kokevat enemmän naiset kuin miehet. Naiset kokevat herkemmin uupumisasteista väsymistä, joka johtaa riittämättömyyden tunteisiin. Miehet taas kokevat ensin kyynisyyttä opiskelua kohtaan, mikä johtaa riittämättömyyden tunteisiin. Naiset arvostavat akateemista saavuttamista, mutta pelkäävät epäonnistuvansa siinä enemmän kuin miehet. Jos tavoitteita ei saa saavutetuksi, uupumus opiskelua kohtaan nousee. Naiset reagoivat ongelmiin kääntymällä sisäänpäin ja uupuvat, kun taas miehet reagoivat ongelmiin ulospäin kääntymällä käyttäytymisellä. (Salmela-Aro 2011, 43.)

Opiskelujen edetessä opiskelu-uupumus kasvaa ja opiskeluinto laskee. Opiskelujen tavoitteiden täytyessä opiskeluinto lisääntyy ja vaikeasti saavutettavat tavoitteet johtavat uupumiseen. Opiskeluintoa saavuttaa opiskelija, joka on motivoitunut, tekee kovasti töitä ja saavuttaa tavoitteensa. Saavutettu opiskeluinto auttaa menestymään koulutuksellisissa siirtymissä. Opiskelu-uupumuksen seurauksena opinnot viivästyvät, tulee väli vuosia ja koulutuspyrkimykset laskevat. Jotta opiskelija pääsisi tavoit-

teisiinsa, hänen tulisi valita tavoitteita, joihin hän on sisäisesti motivoitunut. (Salmela-Aro 2011, 43.)

Opiskelu-uupumukseen vaikuttaa negatiivinen ilmapiiri, jonka seurauksena työskentelyilmapiiri on kiireistä ja rauhatonta. Uupumuksen kokemiseen vaikuttaa, kuinka paljon opiskelijat kokevat saavansa tukea opiskeluun. Opettajien tukemisella ja motivoinnilla on ehkäiseviä tekijöitä uupumuksen syntymiseen. Opettajien myönteinen kannustus ja oikeudenmukaisuus vähentävät uupumusta. Nuoren ja opettajan välinen suhde on vastavuoroista, ja nuori vaikuttaa omalla käyttäytymisellään siihen, kuinka opettaja häneen suhtautuu. Kiireen tunteminen opiskelussa on uupumuksen riskitekijä. Opiskelijaterveydenhuollon tuella voidaan ennaltaehkäistä uupumuksen syntymistä. Opiskelijayhteisössä kaveripiiri ehkäisee uupumista toisiaan tukemalla. (Salmela-Aro 2011, 44.)



Kuva 1. Stressin ja uupumuksen esiintyminen (Haapala, Meriläinen, Vänttinen 2013, 16.) (Työterveyslaitos 2014.) (Heiskanen, Salonen, Sassi 2006, 94,98).

2.2 Stressin ja uupumisen syitä

Työssä ja koulussa ulkoisia stressitekijöitä ovat kiire, aikapaine, työn epävarmuus ja muut kuormittavat tekijät yksityiselämässä. Koulussa stressiä aiheuttaa tuen vähäinen saanti ja tunne, ettei pysty vaikuttamaan tarpeeksi omaan koulutyöhönsä. Opettaja antaa voimavaroja koulussa jaksamiseen. Sosiaalisella tuella on tärkeä merkitys jaksamiseen. Stressin kokeminen on hyvin yksilöllistä ja sukupuolten välillä on eroja reagoida stressitilanteissa. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 93.)

Stressin aiheuttajia ovat liian kuormittavat koulutehtävät ja niiden liiallinen määrä. Huonot ihmissuhteet opettajien, ystävien tai perheen kanssa, kilpailu opiskelijoiden kesken, epäonnistuminen ja huono taloudellinen tilanne ajavat stressiin. Pitkään jatkunut stressi kuluttaa monien opiskelijoiden energiaa, lisää lääkkeiden käyttöä, kasvattaa ruokahalua, heikentää keskittymiskykyä, lisää levottomuutta ja jännittyneisyyttä sekä ahdistusta. Stressi vaikuttaa heikentävästi opiskelijoiden elämänlaatuun. (Agolla & Ongori 2009, 64).

Stressiä aiheuttavat opiskelijoille myös psyykkiset syyt, kuten voimakas henkinen ponnistelu, ongelmatilanteisiin suhtautuminen, liian raskas työmäärä sekä ulkoapäin tulevat odotukset. Kriisitilanteet kuluttavat eniten voimavaroja. Stressiä aiheuttavat myös suuret elämänmuutokset, kuten siirtyminen opiskelusta työelämään, muuttaminen, henkilökohtaiset menetykset ja seurustelusuhteen päättymiset. (Heiskanen, Salonen & Sassi, 2006, 93.) Kriisitilanteet ja suuret elämänmuutokset ilmenevät tunnepohjaisena stressinä, jossa kokemukset koskettavat tunteita. Niissä tilanteissa tunnetaan surua, vihaa, pettymystä, kaipausta tai pelkoa menetyksen vuoksi. (Pietikäinen 2009, 28.) Myönteiset muutokset, kuten lapsen syntymä tai avioliitto voivat aiheuttaa stressiä. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 93).

2.3 Stressin ja uupumisen vaikutukset terveyteen

Pitkittynyt stressi voi lisätä riskiä terveysongelmiin ja työkyvyttömyyteen (Työterveyslaitos 2014). Stressin tyypillisiä fyysisiä oireita ovat erilaiset tuki- ja liikuntaelinten säröt ja myöhemmin myös muut oireet. Fyysisiä oireita voivat olla päänsärky, niskäsärky, krooninen kipu, vatsavaivat, sydämen rytmihäiriöt, epämääräinen fyysisen

suorituskyvyn lasku, seksuaalinen haluttomuus ja erektiohäiriöt. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 94.) Stressi kasvattaa riskiä sairastua sepelvaltimotautiin, sydäninfarktiin ja metaboliseen oireyhtymään ja aiheuttaa monia tuki- ja liikuntaelimestön sairauksia (Työterveyslaitos 2014). Olemassa olevat sairaudet voivat pahentua stressin myötä (Pietikäinen 2009, 38).

Stressin oireet voivat olla aluksi joko psyykkisiä tai fyysisiä, mutta muuttuvat ajan kuluessa psykosomaattisiksi. Psyykkisiä oireita ovat hermostuneisuus, ahdistuneisuus, uni- ja keskittymisvaikeudet, sydämen rytmihäiriöt, huimaus, sekä koulutehtävien jatkuva mielessä pyöriminen. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 94.) Stressi vaikuttaa heikentävästi tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn. Muisti ja oppimistoiminnot kärsivät myös stressaantuneena ja häiritsevien tekijöiden seurauksena yleisen hallinnan tunne vähenee (Nykänen 2009, 49). Työuupumusta ja erilaisia mielen-terveydenhäiriöitä, erityisesti masennusta, voi ilmetä jatkuvan stressin vaikutuksesta (Työterveyslaitos 2014). Stressi vaikuttaa sosiaaliseen terveyteen ja sen oireina voi ilmetä eristäytymistä, ärtyneisyyttä ja joustamattomuutta (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 94). Stressi vaikuttaa terveyteen eri mekanismeilla. Yhteys voi olla suora, jolloin stressi voi aiheuttaa ihmisen sairastumisen tai sairauden pahenemisen. Valintoihin ja elämäntapoihin stressi vaikuttaa epäsuorasti. Valinnat ja elämäntavat vaikuttavat epäsuorasti sairauden kehittymiseen. (Työterveyslaitos 2014.)

3 KORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN STRESSI JA UUPUMUS

3.1 Opiskelijoiden stressin ilmenemismuodot

Yliopistossa opiskelu on tieteellistä ja taiteellista tutkimusta. Yliopisto-opiskelussa kehitetään tieteellisen ajattelun taitoa ja opiskelija pystyy suunnittelemaan opintojaan melko itsenäisesti. (Opintopolun [www-sivut](#).)

Ammattikorkeakouluissa opiskelussa tehdään töitä yhteistyössä työelämän kanssa. Toimintaan kuuluu myös alueellinen kehittäminen. Ammattikorkeakouluissa tähdä-

tään työelämälähtöiseen opiskeluun, jossa etsitään uusia kehitettyjä tuotteita, menetelmiä ja löydetään uusia palveluita. Ammattikorkeakoulujen opiskelu tarjoaa käytännönläheistä ammatillista korkeakouluopetusta. (Ammattikorkeakoulujen www-sivut.)

Stressin kokemukset ovat hyvin yksilöllisiä. Työmäärä ei aina kerro stressistä. Opiskelijoiden kokemukset siitä, kuinka omat kyvyt eivät riitä työn vaatimuksiin nähden, aiheuttaa stressiä. Ihmisillä on erilaiset taustat elämässä ja he reagoivat eri tavoin yliopiston asettamiin vaatimuksiin. Se, miten joku kokee stressiä usein, toinen joskus ja osa harvoin, on kytköksissä monenlaisiin kysymyksiin. Opiskeltavilla aloilla on eroja. Kun toisella alalla työmäärä on kova ja on paljon pakollista opetusta, jollain aloilla ongelmana voi olla koulutuksen näköalattomuus, joka voi viedä opiskelulta mielekkyyttä ja lisätä kuormittumisen kokemista. Ainoastaan yksilön reagointi ei ole ainoa tekijä stressin syntymisessä, vaan opiskeluympäristön luomat vaatimukset voivat olla kohtuuttomia. Opiskelulaitoksessa henkilöristiriidat ja tiedonkulun ongelmat kuormittavat opiskelijoita. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40.)

Opiskelujen aikana aika ei riitä kaikkeen, vaikka olisi kuinka pärjäävä. Opiskelijat voivat asettaa myös itselle liian suuria vaatimuksia ja he uupuvat. Stressiä helpottaa, kun oppii valikoimaan ja vähentämään menojaan. Realistinen ajankäytön suunnittelu on kuitenkin haastavaa, ja opiskelijan voi olla vaikea tehdä valintoja ja luopua tavoitteista, jotka ovat mahdottomia omassa elämäntilanteessa. Vaatimukset voivat olla niin suuret, että opiskelija tuntee, ettei mikään riitä. Silloin opiskelijan on ymmärrettävä, ettei aina voi saada huippuarvosanoja ja oppia kaikkea. Jos opiskelija ei luovu näistä tavoitteista, negatiivissävytteinen vertailu muihin opiskelijoihin, itsesyytökset ja huonouden tunne voivat haitata opiskelua. (Mikkonen & Nieminen 2011, 41.)

Opiskelija voi aiheuttaa haittaa itselle siirtäessään tehtävien tekoa eteenpäin tai tekemällä tehtävät viime tipassa. Nämä opiskelijat ovat aikaansaamattomia ja asettavat itselle kohtuuttomia odotuksia ja tavoitteita, joita he eivät saa todellisuudessa saavutettua. Monet kertoivat pääsevänsä helpolla lukiossa pienellä työmäärällä ja heille tulee yllätyksenä korkeakoulujen menestymisen eteen tehtävä suuri itsenäinen työmäärä. Opiskelijan ongelmat kohdistuvat itsenäisiin tehtäviin, kuten lukemiseen tai tutkielmiin, joihin ei ole tiukkaa määräaikaa tai se on vielä kaukana edessä. Työn

tekoon on vaikea ryhtyä, mutta silti ne ovat mielessä. Määräaikojen lähestyessä työtä tehdään nopealla tahdilla yötä myöten, mikä rasittaa kehoa ja vaatii palautumiseen paljon aikaa. (Mikkonen & Nieminen 2011, 41.)

Jotkut opiskelijat suhtautuvat epäonnistumisiin negatiivisella mielellä ja se heikentää itseluottamusta ja luo kielteisiä ajatuksia ja tunteita. Sen vuoksi opiskelija voi pyrkiä välttelemään opiskelutehtäviä ja opiskeluun liittyvien kielteisten tunteiden takia tehdä asioita, jotka eivät tue opiskelua. Sitoutuminen opiskeluihin kärsii ja silloin voidaan kokea opiskelutehtävät kuormittaviksi, vaikka opinnoissa ei edettäisi. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

Opiskeluympäristöön sisältyy fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen opiskeluympäristö. Fyysiseen opiskeluympäristöön kuuluu erilaisia oppimisympäristöjä ja fyysisiä opiskeluolosuhteita, opintojen järjestämistä, opetusvälineitä ja taukutiloja. Opiskeluyhteisö on oppilaitosten sisäisiä yhteisöjä ja myös opiskelijoiden omia yhteisöjä. Psyykkiseen ja sosiaaliseen ympäristöön liitetään henkilökunnan ja opiskelijoiden välisen ja keskinäisen vuorovaikutuksen, opiskeluilmapiirin ja opiskeluyhteisöjen tarjonta. Vaikuttavana tekijänä ovat myös oppilaitoksen arvot ja toimintakulttuuri, joka koostuu muun muassa traditioista, tavoista ja rakenteista. Yliopisto-opiskelijoista lähes kolmannes ei kuulunut mihinkään opiskeluun kuuluvaan ryhmään, ja se kertoo siitä, kuinka yliopisto-opiskelijoiden työympäristö on normaalia työyhteisöä epämääräisempi. Koulumainen oppilaitos antaa paremmat mahdollisuudet yhteisöllisyyteen. Opiskelijoiden omat yhteisöt antavat mielekästä harrastus- ja yhdessäolotoimintaa ja auttavat sosiaalisten kontaktien luomisessa ja siten ehkäisevät yksinäisyyttä. Opiskelijayhteisöt ovat siksi hyvin tärkeitä ja arvokkaita tulevaisuuden työelämässä. Vertaistuki auttaa opinnoissa jaksamisessa. (Kunttu 2008, 3018-3021.)

Asiantuntijoiden mielestä rakenteellisia muutoksia tarvitsisi tehdä nuorten mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyksi ja vähentämiseksi. Rakenteiden muuttaminen yhteisöllisyyttä kasvattaviksi ja tukeviksi lisäisi hyvinvointia yliopistossa. Opiskelijoiden pitäisi kokea itsensä asiakkaiksi ja vaatia yliopistolta itselle sopivia palveluita. Tulevaisuudessa masennuksesta kärsivän opiskelijan tulisi saada opiskella osaaikaisesti, vaikka hän saisikin Kansaneläkelaitokselta sairauspäivärahaa. (Harjunen & Annala 2011.)

Ohjaus- ja opetusosaaminen vaikuttavat opiskelukykyyn. Keskeinen opiskelukykyyn vaikuttava tekijä on pätevä ja asiantunteva opetus- ja ohjausosaaminen. Sen olennaisia tekijöitä ovat riittävä vuorovaikutus opettajan ja opiskelijan välillä sekä palautteenanto ja arviointi. Tähän kuuluu myös tuutorointi ja opiskelijan kuuluminen opiskelijayhteisöön. Opetuksen ja ohjauksen puutteen takia syntyy opiskelustressiä. Niissä aiheuttavia tekijöitä ovat tentit ja arvioinnit, käytettävissä oleva aika uuden oppimiseen, opiskeltavan asian paljous, palautteen riittämättömyys ja vaatimukset. Tutkimustuloksissa korkeakouluopiskelijoista viidennes kokee opintoihin saadun ohjauksen riittäväksi ja lähes neljännes riittämättömäksi. (Kunttu 2008, 3018-3021.)

Opiskelijoilla on oman arvion mukaan vaikeuksia opiskelussaan alkaen tenttiin lukemisesta ja opintojen suunnittelusta itselle sopivien työtapojen löytämiseen ja työmäärän sovittamiseen omaan aikatauluun sopivaksi. Esiintymiseen liittyvä jännitys on myös yleistä. Opiskelijoilla voi olla puutteelliset opiskelutaidot, ja se vaikuttaa opiskelutuloksiin. Se voi myös aiheuttaa sitä, että tulokset eivät vastaa tehtyä työmäärää tai että työmäärä tuntuu liian suurelta. Opiskelija turhautuu ja se tuo mukanaan stressiä ja voi myös heikentää opiskelumotivaatiota. (Kunttu 2008, 3018-3021.) Korkeakouluopiskelijoilta vaaditaan 60 opintopistettä vuodessa, jotta valmistuisi viimeistään viidessä vuodessa. Pohdittavaa on se, onko työtahti liian kova ja aiheuttaako se opiskelijoille stressiä. Opiskelijan pitäisi arvioida itse opintoihin kohdistuneita paineita oman jaksamisensa näkökulmasta. Kuitenkin oman jaksamisen arviointi on nuorella vasta kehittymässä ja silloin on vaikea arvioida, kuinka paljon opiskelua on liikaa omalle jaksamiselle. Yliopistossa opiskelu ei ole sidottu määriteltyyn aikaan ja paikkaan, vaan opiskelua voi jatkaa itsenäisesti oman halunsa mukaan. Asiantuntijoiden mukaan opiskelijat tekevät vapaa-ajalla töitä opiskelun ohella ja ovat siksi uupuneita ja palautumiselle ei jää näin ollen aikaa. Panelistien mielestä opintopistejärjestelmän tarkkuutta pitäisi parantaa työtaakkojen hahmottamisen ja opiskelun suunnittelun helpottamiseksi. Opiskelijayhteisön mukaan kurssien opintopistemäärät ovat joko liian suuret tai pienet suhteessa kurssilla tehdyn työn määrään. (Harjunen & Annala 2011.)

Vaikuttamalla eri osatekijöihin vaikutetaan opiskelijoiden opiskelukykyyn. Tasapaino on keskeinen osa opiskelukykyä, ja jos jokin osatekijä on heikompi kuin toinen,

niin vahvempi osatekijä kompensoi toista. Opiskelukykymallin vaikuttavana tekijöinä ovat yleiset sosioekonomiset, kulttuuriset ja ympäristön olosuhteet. Ne heikentävät tai vahvistavat opiskelijan voimavaroja, opiskelutaitoja, opiskeluympäristöä ja opetustoimintaa. Terveystieteiden tutkimus tekee yhteistyötä oppilaitosten ja opiskelijoiden kanssa opintoihin liittyvän stressin vähentämiseksi. (Kunttu 2008, 3018-3021.)

3.2 Opiskelijoiden stressitekijät

Stressi voi ilmetä psyykkisesti ja/tai psykosomaattisesti (fyysisinä) oireina eri muodoissa. Todettuja tunneperäisiä reaktioita ovat pelot, ahdistus, huolestuneisuus, syyllisyys, murheet ja masennus. Tiedollisiin reaktioihin kuuluvat kognitiiviset muutokset ja opiskelijoiden kokemat stressitilanteet ja niistä selviytyminen. Stressireaktioihin luokitellaan kuuluvaksi ärtymys, väsymys, kiukkuisuus ja itkeminen sekä itsensä ja toisten ihmisten pahoinpitely ja tupakointi. Fysiologisia reaktioita voivat olla hikoilu, vapina, änkytys, painonnousu tai -lasku, mahakivut, päänsärky, niska- ja hartiateudun oireet sekä ihottumat. (Haapala, Meriläinen & Vääntinen 2013, 17.)

Stressi on tila, joka on yksilön ja ympäristön ristiriitatilanne, jossa työn vaatimustaso on liian korkealla yksilön kykyihin nähden. Stressaantuminen on seurausta ristiriitatilanteesta, jossa yksilön tavoitteet ja tarpeet eivät ole tasapainossa mahdollisuuksien kanssa (Haapala, Meriläinen & Vääntinen 2013, 17).

Opiskeluaikana tapahtuu elämänmuutoksia, jotka kuluttavat psyykkisiä voimavaroja. Niitä voivat olla ongelmat ihmissuhteissa, opiskeluissa tai taloudellisessa tilanteessa. (Laine & Lähteenmäki 2012, 6.) Opiskelijan stressitekijät liittyvät usein joko opiskeluun tai opiskelun ulkopuolisiin tekijöihin, esimerkiksi opiskelijan elämäntilanteeseen. Stressiä aiheuttavia elämäntilanteeseen liittyviä asioita ovat huonoksi koettu asuminen, taloudellinen tilanne, parisuhde tai sen puuttuminen, yksinäisyys ja kaikki ihmissuhteet, ajan puute sekä tulevaisuus ja sen suunnittelu. Stressiä voi myös aiheuttaa opiskelijoiden kokemus omasta laiskuudesta ja motivaation puuttumisesta. Joskus koetaan stressiä huonosta itsetunnosta, koska opintoihin kuuluva esiintyminen on henkisesti todella rankkaa. Yksilön persoonallisuus vaikuttaa siihen, kuinka kokee stressiä ja selviää stressiä aiheuttavista tilanteista. Stressitekijät voidaan monesti

myös yksilöllisesti kokea auttavan saavuttamaan päämääriä. (Haapala, Meriläinen & Vääntinen 2013, 18.)

Ihmissuhteet ja vapaa-ajan vähyys koettiin stressitekijöiksi erityisesti teknillisen, lääketieteellisen, humanistisen, luonnontieteellisen ja kasvatustieteellisen alan opiskelijoilla. Muina stressitekijöinä todettiin taloudelliset huolet ja yksinäisyys, kun läheiset ihmiset asuvat kaukana. Tulevaisuus ahdisti myös joitakin opiskelijoita. Tenttiruuhkat aiheuttavat voimien ehtymistä, koska tenteistä on päästävä läpi etteivät opinnot viivästy. Stressin aiheena olivat myös pakolliset harjoituskurssit ja ryhmätyöt. Osalle laiskuus, esiintymisjännitys ja huono itsetunto toivat haasteita. (Sulander & Romppanen 2007, 18.)

Opiskelijoiden liikunnan harrastamista ja sen yhteyttä stressin kokemiseen on tutkittu ja tutkimusten pohjalta on selvinnyt, että stressioireet ovat yleisempiä liikunnallisesti passiivisella ryhmällä verrattuna liikunnallisesti aktiiviseen ryhmään. Ajan puute nähtiin stressaantuneilla opiskelijoilla liikunnan vähäisyytenä. Passiivinen ryhmä koki masentuneisuutta, päänsärkyä, unensaanninvaikeuksia ja unen katkonaisuutta herkemmin kuin aktiiviset liikkujat. Passiivinen ryhmä tunsikin myös keskittymiskykynsä huonommaksi, itsensä rasittuneemmaksi ja selviytymisen haasteista heikommaksi verrattuna aktiiviseen ryhmään. (Sulander & Romppanen 2007, 17.)

3.3 Opiskelustressin ennaltaehkäisy

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy on tärkeää. Kolmen K:n kolmio koti, kaverit ja koulu auttavat uupumuksen ehkäisyssä ja edistämässä. Uupumuksen tunnistaminen on osattava. Ryhmäinterventioilla on tärkeä merkitys uupuneiden tukemisessa ja uupumuksen vähentämisessä. Intervention myötä nuoret motivoituivat enemmän oman elämänsä ja työuransa rakentajiksi. (Salmela-Aro 2011, 44-45.)

Peruskouluaiikoina oppilaiden vahvuuksia tulisi korostaa. Korkeakoulun alussa opiskelijat ovat innostuneita ja opintojen kuluessa uupumus lisääntyy. Uupumista opiskelijujen edessä kasvattavat useat haasteet ja vaatimukset sekä yhteisöllisyyden puuttuminen. Riittämättömällä tuella kasvatetaan uupumisriskiä ja se voitaisiin ehkäistä

antamalla opiskelijalle riittävästi tukea. Tukea voitaisiin antaa tarjoamalla mento-roinnin, ryhmämuotoisen ohjauksen, tukiverkoston ja matalan kynnyksen ohjaus-paikkoja. Opintoihin voisi yhdistää jaksoja, joissa käydään läpi elämän haasteita. Korkeakouluopintoihin heti ensimmäisenä vuonna voisi liittää pakollisena hyvin-vointi kurssin, jossa opiskelijat voisivat oppia alussa tunnistamaan ongelmallisia ti-lanteita ennalta. Lopputyön teko on myös yksi ongelmakohta, jossa uupumuksen kokemukset ovat koetuksella. Opiskelu-uupumukseen keskittymisen sijaan voitaisiin korostaa opiskeluun liittyvää positiivista innostusta. (Salmela-Aro 2011, 45.)

Koulutukselliset siirtymävaiheet voivat luoda mahdollisuuksia tai uhkia. Silloin muu-toksia tapahtuu ympäristössä, opiskelukyvyyssä, motivaatiossa ja uupumuksessa. Uu-pumus hidastaa opinnoissa etenemistä. Työssä jaksamiseen vaikuttaa positiivisesti opiskelustressistä selviäminen ja velvollisuuksien hoitaminen. Opintojen aikainen itsearvostus ja myönteinen asenne kasvattavat työmua siirryttäessä työelämään ja auttavat selviytymään ettei uupumista syntyisi. Opintojen aikana vältelty työtehtävi-en suorittaminen lisää riskiä uupumukseen ja loppuun palamiseen työelämään siirty-misen jälkeen. Opiskeluaikaisten asenteiden ja työelämän ongelmista selviäminen liittyy vahvasti toisiinsa. (Salmela-Aro 2011, 45.)

Opiskelijoiden univaikeudet, väsymys ja jännittäminen ovat kasvaneet 2000-luvulla. Yhteiskunnassa on koventuneet arvot, ja jossa yksilöytyminen, kilpailu, huippusuori-tusten tavoittelu ja epävarma tulevaisuus luovat paineita opiskelijoille. Työelämää ajatellen opiskelijat hyötyvät oikeudenmukaisesta, luottamuksellisesta ja arvostavasta yhteisöstä. Opiskelukyky ja yhteisöllisyys sekä niihin keskittyminen nousevat kes-keiseen asemaan. Kokonaisvaltaisella näkemyksellä etsitään optimaaliset edellytyk-set, miten opiskelussa ja työelämässä viihtyisi paremmin. (Salmela-Aro 2011, 45.)

4 OPISKELUSTRESSIN HALLINNAN KEINOJA

4.1 Tehtävien organisoiminen

Yleiset selviytymisvoimavarat ovat elimistön kyky puolustautua kokonaisvaltaisesti stressin aiheuttajia vastaan ja kasvaa psykososiaalisesti. Nämä voimavarat muodostavat lähes kaikki terveyden ulottuvuudet. Selviytymisvoimavaroja voivat olla esimerkiksi taloudelliset voimavarat, terveyden- ja sairaanhoito, liikunta, stressinkäsittelykyky, tietous, ongelmien ratkomiskyky, moraalit, uskomukset, sosiaalinen tuki, kulttuuri ja uskonto sekä usko omaan terveyteen. Motivaation avulla ihminen voi oppia käyttäytymistään ja selviytymisvoimavarojen avulla tunnistamaan minäkuvaansa. (Vartiovaara 2004, 55.)

Stressin hallintaan auttaa, kun tekee asioita, jotka tuottavat itselle mielihyvää. Mielihyvää tuottaa eri ihmisille eri asiat. Jokaisen on löydettävä omat mielihyvää tuottavat asiat vaikka se veisikin aikaa. Mielihyvää voivat tuottaa esimerkiksi musiikin kuuntelu, uusi harrastus ja joillekin miellyttävä seura. (Vartiovaara 2004, 116.)

Opiskelukykymallin mukaisesti pitäisi löytää stressistä kärsivän opiskelijan osa-alue, jossa on syntynyt ristiriita vaatimusten ja resurssien välillä. Opiskelijan olisi hyvä harjoitella opiskelutaitoja ja analysoida motivaatiota, tavoitteita ja ajankäyttöä sekä akateemisen asiantuntijuuden ja opiskelijayhteisön luonnetta ja päämääriä. Nämä asiat vaikuttavat toinen toisiinsa ja niihin vaikuttaa elämäntilanne, terveys ja sosiaalinen tuki. Opiskeluissa jaksamisen ongelmat ovat usein hyvin moninaisia, mutta niihin voidaan vaikuttaa arkisilla asioilla. Opiskelu kirjastossa kodin sijaan voi auttaa keskittymään paremmin opiskelutehtäviin. Kirjastoon meneminen voi myös auttaa saamaan selkeän opiskelurutiinin ja voi tarjota mahdollisuuden muiden opiskelijoiden tapaamiseen ja vertaistukeen. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

Asioiden tärkeysjärjestykseen laittaminen ja itselle tärkeiden asioiden määrittely vie voimia. Opiskelijan asettamat tavoitteet ovat tärkeitä. Laajat, abstraktit ja epärealistiset tavoitteet tulisi tehdä pienissä osissa. Se auttaa keskittymään sillä hetkellä yhteen asiaan kerrallaan. Epämiellyttäviä ajatuksia, uskomuksia ja tunteita opiskeluun liitty-

en olisi tarpeen miettiä, jotta voitaisiin kääntää ne positiivisiksi. Osalle opiskelijoista itselle tehdyt kovat vaatimukset ja syytökset saavat tekemään entistä kovemmin töitä. Useimmin kuitenkin motivaatio kasvaa, kun opiskelut etenevät pikku hiljaa ja työnteko tuottaa tulosta. Tekemättömien tehtävien miettiminen ei auta, vaan tarttumalla työntekoon saa itselle positiivisen mielen. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42)

Opiskelijan hyvinvoinnin työkaluna voi pitää onnistunutta aikataulujen suunnittelua ja oman työskentelyn tekemistä, jotka auttavat pysymään tavoitteissa. Aikataulujen suunnittelulla erotetaan opiskelu ja vapaa-aika toisistaan, mikä onkin korkeakouluopiskelijoille vaikeaa. Opiskelujen kiireellisyydestä huolimatta aikaa pitäisi riittää sosiaaliselle kanssakäymiselle, harrastuksille ja muille vapaa-ajan menoille. Suunnitelmien on oltava tarkkuustasoltaan sopivia, ettei liian ehdottomilla suunnitelmilla syyllisty tekemättömistä töistä. Suunnitelmien on tarkoitus tukea ajankäyttöä. (Mikkonen & Nieminen 2011, 42.)

Stressi-ilmiöt voidaan jakaa kahtia vaativuuden ja aikaansaamattomuuden ongelmiin. Opintopsykologin kanssa voidaan miettiä ratkaisuja näiden ongelmien ratkaisuihin poikkeavin menettelytavoin. (Mikkonen & Nieminen 2011, 43.)

4.2 Opiskeluterveydenhuolto terveyden edistäjänä

Opiskelijaterveydenhuoltolain (1287/2013) mukaan opiskeluterveydenhuollon kuuluu edistää opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta, opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä sekä huolehtia opiskelijoille terveyden- ja sairaanhoitopalveluista. Sen tulee ottaa huomioon toiminnassaan koko opiskeluyhteisön hyvinvointi. Opiskeluterveydenhuolto on siis kokonaisvaltaista opiskelijoiden työn, eli opiskelun, huomioon ottavaa terveydenedistämistä, joka kohdistuu sekä yksilöön että yhteisöön. (Kunttu & Laakso 2011, 78.)

Opiskelijaterveydenhuollolla on samat tavoitteet kuin terveydenhuollon terveyden edistämistoiminnalla. Näin ollen oppilaitokset ja terveydenhuolto tekevät yhteistyötä keskenään. Opiskelijajärjestöt ovat myös tärkeä toimijataho, jossa jokainen toimija

tuota omasta osaamisalueestaan ja perustehtävistään asiantuntemusta muiden käyttöön. (Kunttu & Laakso 2011, 78.)

Opiskeluympäristön avulla edistetään opiskelijoiden terveyttä. Turvallisella psykososiaalisella ympäristöllä edistetään opettajien ja opiskelijoiden vuorovaikutustaitoja ja tuetaan oppimista. Opiskeluhynteisön hyvinvointia voidaan kehittää opintojen järjestelyillä. (Kunttu & Laakso 2011, 78-79.)

Opiskelijaa tuetaan monipuolisesti fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden alueilla. Näitä elämänhallinnan taitoja ovat esimerkiksi terveysosaaminen, sosiaaliset taidot sekä opiskelutaidot. Terveystietoa ja -taitoa kehitetään eri tavoin sekä lisätään opiskelijan itsetuntemusta. Elämänvaiheen erityisvaiheissa opiskelijat tarvitsevat usein myös psyykkistä ja sosiaalista tukea. Sitä annetaan sekä opiskeluterveydenhuollossa että oppilaitosten tukipalvelujen kautta. Opintojen ohjaus ja opiskelutaidot on myös otettava huomioon. (Kunttu & Laakso 2011, 79.) Tavoitteena opiskeluterveydenhuollossa on korostaa opiskelijan terveitä elämäntapoja arkielämän voimavarana. Terveystietoa tulisi ottaa yhteyttä, kun tarvitsee tietoa terveydestä tai terveyspalveluista, tai terveydentilassa esiintyy opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä kuten väsymystä, mielialan laskua, tai voimakasta stressiä. (Omnian ammattiopiston www-sivut)

Nuoret ja nuoret aikuiset elävät kahta eri muutosvaihetta opiskelujen aikana. Nuoret kokevat opiskelujen aikana aikuistumis- ja itsenäistymisprosessia ja suorittavat tutkintoon tähtääviä opintoja kerätäkseen valmiuksia työelämään. Tämä psykososiaalisen kehityksen läpikäyminen ja opiskelujen eteneminen vaativat paljon voimavaroja. Opiskelu tuottaa myös paljon ulkoisen elämäntilanteen muutoksia. (Kunttu & Laakso 2011, 80.)

Opiskeluterveydenhuollossa terveydenhoitajan on huomioitava aikuisen kehitysvaiheet, terveysongelmat ja opiskelukykyyn vaikuttavat tekijät. Opiskeluterveydenhuollon tehtävänä on edistää sairauksien hoidon ja yleisen terveyden lisäksi fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä. (Kunttu & Laakso 2011, 80.)

Opiskeluterveydenhuollossa terveyden edistämisen toimintatapoja ovat terveysneuvonta ja terveysohjaus sekä keskustelut opiskelijan elämävaiheesta, elämäntilanteesta ja -tavasta. Niiden tarkoituksena on opiskelijan tiedon lisääminen sekä psykososiaalisen kehityksen, itsenäistymisen ja aikuistumiskehityksen tukeminen. Eri tilanteissa opiskelijaa neuvotaan eri tiedonlähteisiin, joiden avulla hän voi itse pitää terveyttään yllä. Neuvontaan ja varhaiseen puuttumiseen kuuluu olennaisena osana luottamuksen saavuttaminen, nuorten kunnioittaminen, empatia sekä avoimuus. Eri ammattiryhmien tulisi antaa samanlaisia ohjeita ja neuvoja terveyttä edistävissä asioista. (Kunttu, Hämeenaho & Pohjola 2011, 104.)

4.3 Opiskelijoiden terveyden tukeminen

Uni on ihmisen hyvinvoinnille ja aivojen toimintakyvylle tärkeä asia. Hyvän unen tarkoituksena on edistää solujen uusiutumista ja suojata elimistöä sairauksilta ja stressin aiheuttamilta haitoilta. (Hannula & Mikkola 2011, 204.) Stressin lisääntymisen myötä unihäiriöt ovat lisääntyneet viime vuosina. Uusissa tutkimustuloksissa todetaan, että univaje vaikuttaa ihmisen henkisiin ja älyllisiin toimintoihin ja esimerkiksi riski sairastua sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksiin kasvaa. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 96.) Pitkäaikainen univaje altistaa myös keskivartalolihavuudelle ja aikuisiän diabetekselle. Mielenterveyden häiriöiden riski kasvaa univajeen myötä ja unettomuudesta syntyy myös sosiaalisia haittoja. (Hannula & Mikkola 2011, 204.)

Aivot eivät yritä sopeutua unenpuutteeseen, vaan yrittävät entistä enemmän päästä uneen. Unenpuute aiheuttaa elimistössä samanlaisen puolustusreaktion kuin elimistön puolustautuminen viruksia ja bakteereja vastaan ja puolustautuminen stressitilanteissa. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 96.)

Stressin alkuvaiheessa elimistö kärsii unenpuutteesta. Aikuinen tarvitsee vuorokaudessa yhtäjaksoista unta seitsemästä kahdeksaan tuntia. Monta uneltaan vähäistä yötä kasvattaa univelkaa ja vaikuttaa keskittymiskykyyn ja mielialaan. Opiskelujen aikana riittävä yöuni vaikuttaa oppimiskykyyn. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2006, 96.) Uni edistää oppimista ja muistia ja levänneinä aivot kykenevät toimimaan juostavasti ja

luovasti. Hyvä uni auttaa tarkkaavaisuuteen, keskittymiseen, loogiseen ajatteluun ja ongelmien ratkaisukykyyn. Unen aikana muistijäljet muokkautuvat ja opittu tieto tallentuu työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. Tutkimusten kautta on selvitetty, että opiskeltuun asiaan oivaltaa uutta riittävän unen jälkeen.

Unettomuudessa esiintyy usein nukahtamisvaikeutta, yöheräilyä tai liian varhaista aamuhäämistä. Opiskelijoilla unihäiriöitä esiintyy stressin ja opiskeluihin liittyvien paineiden tai ihmissuhteisiin liittyvien haasteiden takia. Elämäntilanteen muutokset käynnistävät unettomuuden, joiden taustalla voi olla myös mielenterveysongelmia, kuten masennusta tai ahdistusta. (Hannula & Mikkola 2011, 205.)

Unen häiriötekijöiden ehkäisyssä on tärkeää huolehtia normaalista fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä, unirytmien säännöllistämistä ja nukkumista helpottavien ulkoisten tekijöiden korjaamisesta. Opiskelijalle haasteita säännölliseen uni- ja vuorokausirytmiiin tuovat sosiaalinen iltaelämä, harrastukset tai opintojen ohella työskentely. Säännöllinen uni- ja vuorokausirytmii ovat tärkeimpiä asioita kohti riittävää unta. (Hannula & Mikkola 2011, 205.)

Unettomuuden hoidossa keskeisiä asioita ovat hoitosuhde ja unen seuranta. Opiskelijoille usein riittää muutama hoito- ja seurantakäynti. Uniongelmiin helpotusta voi tuoda unipäiväkirjan pito viikon tai parin ajan. Lääkitystä käytetään usein lyhytaikaisen unettomuuden hoidossa. Unettomuuden hoitoon kuuluu myös fyysisten sairauksien ja mielenterveydenhäiriöiden hoito. Pitkäaikaista unettomuutta hoidetaan kognitiivisella terapialla, jossa käsitellään mielen toimintamallien ja niistä syntyneiden toimintatapojen vaikutusta unettomuuteen. (Hannula & Mikkola 2011, 205.)

Liikunta edistää työkykyä ja opiskelijoiden kohdalla korkeakoulujen liikuntapalvelut ovat toimiva osa opiskelun tukipalveluita. Korkeakouluopiskelijoiden määrä on viime vuosikymmeninä kasvanut ja sen vuoksi pitäisi kiinnittää huomiota korkeakoulu liikunnan yhteiskunnalliseen merkitykseen. Opiskeluvaihe on elämän saumakohta, jossa pitäisi keskittyä terveys- ja liikuntatottumuksiin sekä stressinhallinnan keinoihin. (Ansala 2011, 143.)

Rentoutumiseen auttaa kauniit luonnonmaisemat, äännet ja tuoksut. Luonnossa oleminen vähentää stressiä ja edistää aivotoimintaa. Jatkuvaa keskittymistä vaativat tehtävät, kuten tietokoneella työskentely aiheuttavat stressiä ja uupumista. Luovuuden ja keskittymiskyvyn ylläpitämiseen aivojen pitää päästä palautumaan rasiuksesta. Mieli lepää parhaiten, jossa kielteiset ajatukset saa unohdettua. Kauniit luonnonkohteet saavat usein mielen rentoutumaan. (Luontoon.fi sivut 2015).

Rentoutuminen on jaksamisen ja uuden oppimisen tukena. Se auttaa myös kykyä luovaan kuvitteluun ja rakentavaan mielensisäiseen keskusteluun. Ahdistuneisuuden vastakohta on rentoutuminen. Rentoutuminen lisää tunteiden ja käyttäytymisen tasolla ihmisen stressinsietokykyä, tehostaa oppimista ja suorituskkyä ja vähentää ärtyneisyyttä. Rentoutumisen myötä tunne-elämä muuttuu positiivisemmaksi ja luovemaksi. (Nykänen 2009, 66, 69).

5 POSTERI TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Posterit on juliste, ilmoitus tai mainos, jonka tarkoituksena on herättää visuaalinen viesti katsojissa. Posterilla kiinnitetään katselijan huomio ja sen tarkoituksena on herättää ajatuksia hänessä. Posterit voidaan esitellä suurelle joukolle ihmisiä yhtä aikaa. Posterit sisältää tekstiä, kuvia, taulukoita tai muita visuaalisia menetelmiä, joilla esitellään tutkimusta tai muuta informaatiota. Yksinkertainen kuva tai monimutkainen kuvaus voi posterissa tulla esille. (Suominen, Tepponen & Välimäki 1998, 309). Posterin tulee olla tyylikäs, selkeä ja informoiva ja lukijoiden tulisi nähdä se kahden metrin päästä. Posterin sisältö on vapaamuotoinen, ja kuvia ja tekstiä voi muokata haluamallaan tavalla (Perttilä 2007, 1). Posterin avulla pyritään herättämään katselijoiden mielenkiinto ja sen tulisi olla esteettisesti puhutteleva. (Sile'n 2012, 11.)

Posterin tekoon tulisi varata tarpeeksi aikaa ja miettiä tarkasti kohderyhmä. Kaikki asiat eivät mahdu posterille, vaan täytyy miettiä olennaisimmat asiat, jotka haluaa tuoda esille. Posterista hahmotellaan ensin tyylikäs kokonaisuus. Liian monien värien

käyttö voi luoda sekavan lopputuloksen. Muilta ihmisiltä kannattaa kysyä mielipidettä posterin suunnitteluvaiheessa, jossa voi saada hyviä kehittämissideoita (Perttilä 2007, 1-2).

Posterit eivät ole vain kuvan tai tekstin luomista paperille, vaan siihen kuuluu useita eri vaiheita ennen näytteillepanoa. Hyvä suunnittelu ja valmistautuminen esitettävään aiheeseen ovat onnistuneen esityksen tärkeimpiä asioita. Esittelytilaisuuden teeman mukaisesti suunnitellaan posterin sisältö. Posterit tehdessä on otettava huomioon, missä ympäristössä posterit esitetään. Posterin tekovaiheessa on tiedettävä esitykselle varattu tila ja siihen suhteutetaan posterin koko, taustan väri ja materiaali, posterin asettelu ja väri sekä kiinnitystapa. (Suominen, Tepponen & Välimäki 1998, 311-312.) Posterit suunniteltaessa pitäisi ottaa huomioon, että se sopii sisältöön ja esityspaikkaan. Tekstiä posterissa tulisi olla puolet tai korkeintaan kolme neljäsosaa A5 paperista (Sile'n 2012, 9, 11). Posterissa kapea fonttista tekstiä on helpompi lukea kuin leveä fonttista. Kursivoitua ja lihavoitua tekstiä käytetään korostukseen ja pidemmässä tekstissä sitä on vaikeampi lukea. (Perttilä 2007, 3). Otsikoiden pitäisi erottua muusta tekstistä fontin, koon ja tekstien välien avulla. Yhteenkuuluvat asiat ovat lähellä toisiaan ja siirryttäessä uuteen asiaan jätetään isompi väli. Pääotsikon täytyy olla tarpeeksi iso, jotta se erottuu kunnolla. Sopivat ala- ja väliotsikot katsoja erottaa yhdellä silmäyksellä. Otsikoissa ja muussa tekstissä on hyvä käyttää eri fontteja erottamaan ne toisistaan. (Perttilä 2007, 5).

Esittelytilaisuuteen tulevien osallistujien määrä olisi otettava huomioon. Posterin suunnittelussa on olennaista pohtia välitettävän viestin sisältö, käytettävissä olevat voimavarat sekä keinot, joilla saadaan katsojien mielenkiinto herätettyä. Posterin suunnittelussa tulisi miettiä, että aiheen sisältö tulisi esille ytimekkäästi ja selkeästi (Suominen, Tepponen & Välimäki 1998, 311-312).

Posterin sisällön valmistuessa suunnitellaan sisällön järjestäminen. Posterin rakenteen pitäisi ohjata lukijaa lukemaan posterin asiat oikeassa järjestyksessä. Jos posterit on jaettu palstoihin, se luetaan vasemmasta yläkulmasta kohti oikeaa alanurkkaa palstoittain. Sisältö jaotellaan tekstikenttiin, kuviin ja taulukoihin, joiden pitäisi seurata toisiaan järjestyksessä. Jos joku elementti on isommalla verrattuna toiseen elementtiin, on se silloin tärkeämmässä osassa. Posterit voivat olla pysty- tai vaakasuorassa.

Sen tekemisessä voi käyttää omaa luovuuttaan niin paljon kuin pystyy. (Himberg 2008). Kuvien avulla pystytään kertomaan usein enemmän kuin tekstin avulla ja kuvaan mahtuu enemmän kuin tekstiin saadaan mahtumaan. (Sile'n 2012, 12.) Posterissa tulisi käyttää hyvänlaatuisia kuvia, jotka suunniteltaessa pysyisivät selkeinä. Internetistä valitut kuvat eivät usein kestä suurentamista posteriin vaadittavaan kokoon. (Himberg 2008.)

Posterin tarkoitus olisi saada katsojat lukemaan sen sanoma ja heille tulisi saada tunne, että he haluavat tietää aiheesta lisää. Ongelmaksi suunnittelussa voi ilmetä, mitä tietoa posteriin otetaan ja mitä ei. Posteriin sisältyy otsikko eli työn nimi, tekijöiden nimet ja työn tarkoitus. Posterissa yhdistetään oikeat asiat kokonaisuudeksi ja sen on oltava luettavissa. (Suominen, Tepponen & Välimäki 1998, 312-313.)

6 AIKAISEMMAT TUTKIMUSTULOKSET AIHEESTA

Hyvinvointiin ja terveyteen vaikuttaa opiskelujen aloittaminen toisella paikkakunnalla. Sulanderin ja Romppaisen viittaamassa Fisherin (1994) tutkimuksessa kävi ilmi, että opiskelijoilla, jotka aloittivat opiskelun toisella paikkakunnalla, ilmeni psyykkisiä häiriöitä, kuten ahdistuneisuutta, masennusta ja pakkomielteistä käytöstä. Koti-ikävä oli aluksi suuri, mutta väheni ajan myötä. Kodin ja opiskelupaikan välimatka vaikutti haavoittuvaisuuteen. Haavoittuvaisempia olivat ne joilla oli pitempi matka kotoa opiskelupaikkaan. Siirtymävaiheeseen positiivisemmin reagoivat ne, jotka olivat päättäneet päästä korkeakouluun.

Haavan, Meriläisen ja Vanttisen viittaaman tutkimuksen Liuska (1998) mukaan tentturuuhkat aiheuttavat stressiä. Tentturuuhkien syynä on opiskelijoiden ajankäyttö ja koulut, jos opiskelu on kurssimaista. Stressiä aiheuttivat tutkimuksen mukaan myös tenttikirjojen huono saatavuus ja lyhyet tenttiin lukuajat suhteessa laajoihin tenttialueisiin. Opiskelu organisaatiossa stressiin johtavia tekijöitä olivat pakolliset ja pitkät harjoituskurssit ja ryhmätyöt. Liian tiiviit kurssit aiheuttivat aikatauluongelmia muun elämän kanssa ja jos opiskelujen lomassa opiskelijat yrittivät käydä töissä. Jos opis-

kelijan opintomenestys oli huono, se oli myös stressiä aikaansaava tekijä. Kuormittavuutta aiheuttavat tekijät olivat yksilöllisiä. Stressiä aiheuttivat myös valinnanvapauden puute, sivuaineet, tutkimustyö, opintojen teoreettisuus, opetuksen ja ohjauksen taso, kuten huono organisointi, vanhentunut kurssimateriaali ja opiskelun materiaalien vaikea ymmärrettävyys. Ahdistavina tekijöinä koettiin myös yliopiston sosiaalinen ilmapiiri, opettajien ja opiskelijoiden tai opiskelijoiden keskinäiset suhteet tai ystävien puuttuminen.

Opiskelijatutkimuksen (2010) perusteella stressi, työssäkäynti ja opiskelijan elämäntilanteeseen liittyvät asiat ovat yleisimpiä syitä suomalaisopiskelijoiden viivästyneisiin opintoihin. Stressi opintojen edistymisestä oli yleisin koettu terveyshaitta. Opiskelijoiden suuri stressin kokeminen on havaittu myös Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksissa.

Tilastokeskuksen tutkimuksessa (2011) on käynyt ilmi, että miehet kärsivät stressistä naisia harvemmin. Stressiä aiheuttavaksi kuormittavaksi tekijäksi koetaan esiintyminen ja opiskelijan ajatus, siitä, ettei saa otetta opiskeluun. Tutkimusvastauksista ilmeni, että opiskelijat halusivat, että heidän jaksamiseensa kiinnitettäisiin enemmän huomiota, eikä heille kasattaisi liikaa odotuksia yhteiskunnan ja oppilaitosten osalta.

Talvitien pro gradu –tutkielmassa (2010) tutkittiin ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskelu-uupumusta, opiskeluintoa ja kuormituksesta palautumista. Tutkimustuloksista kävi ilmi, että opiskelu-uupumuksen ja –innon kokeminen oli varsin yleistä ammattikorkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Erityisesti naisilla opiskelujen loppuvaihe sekä kokemus opintojen odotettua huonommasta etenemisestä liittyivät runsaaseen uupumuksen kokemiseen. Eniten opiskeluintoa kokivat kulttuurialojen opiskelijat, opinnoissaan alkuvaiheessa olevat opiskelijat sekä 30 vuotta täyttäneet opiskelijat. Kuormituksesta palautumisen keinoina vastanneet käyttivät rentoutumista ja vapaa-ajan kontrollia. Tutkimustulosten avulla kävi ilmi, että opiskelujen aikana stressi on hyvin yleistä ja opiskelijoiden hyvinvointiin on kiinnitettävä entistä enemmän huomiota. Erityisesti opiskeluaikana on jo kiinnitettävä huomiota palautumisen merkitykseen hyvinvoinnille.

FinEdu-pitkittäistutkimuksessa (2011) tutkittiin opiskelu-uupumus ja -into -prosesseja opiskelun resurssit -vaatimusmallin mukaisesti. Rakenneyhtälön avulla osoitettiin kyseisen mallin mukaisesti, että mitä enemmän opiskelijalla on olemassa resursseja opiskeluun, sitä suurempi on opiskeluinto ja sitä vähemmän opiskelu-uupumusta hän vuotta myöhemmin tuntee. Opiskelijaresurssit tässä tutkimuksena esiteltiin pystyvyytenä saavuttaa itselle tärkeitä opiskelutavoitteita. Tutkimuksessa kävi ilmi, että mitä suuremmat ovat opiskeluvaatimukset, sitä enemmän uupumusta opiskelija kokee vuotta myöhemmin. Opiskeluvaatimukset määriteltiin suurina opiskelutavoitteina.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2012) mukaan opiskelijoista 30% koki runsaasti stressiä, miehistä 27% ja naisista 31%. Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden välillä ei ollut merkittäviä eroja psyykkisen hyvinvoinnin ja stressin kokemisessa. Mielenterveysseulassa ilmeni, että eniten stressiä aiheutti esiintymisen vaikeus ja otteen saaminen opiskeluun. Näin vastasi kolmannes tutkimukseen vastanneista 2012 ja 2008 tehdyn tutkimuksen mukaan. Noin viidennes opiskelijoista tunsu mielialansa, tulevaisuuden suunnittelun, omat voimansa ja kykynsä huonoiksi. Tuloksista selvisi myös, että voimavaroja tukevia asioita koettiin olevan yleisimmin ihmissuhteet ja seksuaalisuus. Monille positiivisia ajatuksia synnytti tulevaisuuden suunnittelu, omat voimavarat ja mieliala. Alle puolet opiskelijoista koki saaneensa otteen opiskelusta ja koki esiintymisen myönteisenä asiana opinnoissa. Ylivoimaisesti eniten tutkimuksen mukaan hyvän otteen saamiseen opiskeluun kokevat saavansa lääketieteen opiskelijat (62%). Seuraavana olivat liikunta-, kasvatus-, terveystieteen ja psykologian opiskelijat (50%). Ammattikorkeakouluissa positiivinen kokemus oli yleisintä sosiaali-, terveys-, ja liikunta-alan opiskelijoilla (48%). Vähiten hyviä kokemuksia kokivat matkailu -, ravitsemis- ja talousalan opiskelijat (28%). Neljän vuoden takaiseen tutkimukseen verrattuna eniten on yleistynyt tulevaisuuden kokeminen ongelmalliseksi, sekä omien voimien riittämättömyys.

Laineen ja Lähteenmäen opinnäytetyössä (2012) tutkittiin opiskelijoiden ajankäyttöä ja työssäkäyntiä opiskelujen kuormitustekijänä. Tutkimustulosten pohjalta voidaan todeta, että suurin osa käytti viikossa opiskeluun 31-40 tuntia ja viidennes alle 20 tuntia viikossa. Tuloksen mukaan miehet käyttivät opiskeluun enemmän aikaa kuin naiset. Sukupuolten välisiä eroja stressin kokemiseen ei kuitenkaan havaittu. Kol-

mannes tutkimuksiin vastanneista kävi säännöllisesti ansiotyössä. Säännöllisesti töissä käyvät käyttivät vähemmän aikaa opiskeluun, kuin ne jotka eivät käyneet säännöllisesti töissä. Tutkimuksen mukaan suuri osa opiskelijoista tunsivat, että työmäärää on paljon ja siihen hukkuu. Opiskelijat kokivat stressiä opiskelun yhdistämisestä muihin elämän osa-alueisiin. Opiskelujen yhdistäminen työn ja perhe-elämän sekä harrastusten kanssa koettiin melko mahdottomaksi. Monet olivat opiskelujen vuoksi ottaneet aikaa vapaa-ajasta opiskeluun. Tutkimuksessa stressin oireista eniten ilmeni väsymystä, ylipäätystä ja jännittyneisyyttä. Opiskelijoilla, jotka kokivat paljon stressiä, oireet liittyivät usein opiskeluun. Opiskelijoilla joilla oli vähemmän stressin oireita, oireet liittyivät harvemmin opiskeluun. Laineen ja Lähteenmäen tutkimus (2012) selvitti opiskelijoiden voimavaroja ja suurimmaksi tekijäksi nousivat ihmissuhteet. Vertaistukea saatiin opiskelukavereista ja luokkahenki auttoi jaksamaan paremmin opinnoissa. Opiskelu koettiin voimavaraksi suurimmalle osalle vastaajista. Opiskelujen vaikutusta parisuhteeseen selvitettiin myös tutkimuksessa. Suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että opiskelujen aiheuttama paine ei vaikuttanut parisuhteeseen.

Kivimäen opinnäytetyö (2013) käsitteli ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressiä. Opinnäytetyön tuloksissa kävi ilmi, että eniten stressiä opiskelijoille aiheuttivat taloudellinen tilanne ja opintojen ohella työskentely. Tutkimustulosten mukaan opiskelussa vastaajien mielestä eniten stressiä aiheuttavat kirjalliset työt ja tentit. Jonkin verran stressiä aiheuttivat myös suulliset esitykset ja liian kireä työtahti. Vähiten stressiä olivat aiheuttaneet opiskeluun opintojen hitaus ja omat tietotekniikkataidot. Kivimäen opinnäytetyössä selvitettiin, mitä keinoja he käyttivät stressin purkamiseen ja ehkäisyyn. Tuloksista kävi ilmi, että eniten stressin purkamiseen ja ehkäisyyn käytetyt toimenpiteet olivat ajan viettäminen ja puhuminen kavereiden kanssa, liikunta ja television katselu. Yleisesti käytettyjä stressinhallintakeinoja olivat myös musiikin kuuntelu ja syöminen tai herkuttelu. Stressinhallintaan vastanneista alkoholia käytti joskus tai usein yli puolet vastanneista. Opinnäytetyössä kysyttiin opiskelijoilta, mistä taholta he toivoisivat apua stressinhallintaan. Eniten apua opiskelijat toivoisivat saavansa opettajilta. Osa kääntyisi opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijapsykologin puoleen. Noin kolmasosa vastaajista ei halunnut tukea stressinhallintaan muilta ihmisiltä. Noin neljäsosa vastaajista olisi kiinnostunut liittymään vertaistukiryhmään, jos sellainen järjestettäisiin.

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Projektin tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa posterin sekä siihen lisätty tietoisuusteemapäivässä 15.10.2015. Tarkoituksena oli esittää posterin ja tietoisuusteeman Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille.

Projektin tavoitteena on havainnollistaa posterin avulla opiskelijoiden työstressin ilmenemismuotoja ja ennaltaehkäisykeinoja. Posterin tavoitteena oli esitellä tutkitun tiedon kautta opiskelijoille opiskelustressistä ajankohtaista tietoa. Posterin tarkoituksena oli herättää opiskelijoita ajattelemaan stressin vaikutuksia terveyteen ja työstressin ehkäisykeinoja. Posterin suunniteltiin ennaltaehkäisevästä näkökulmasta ja teoreettista tietopohjaa hyödyntäen.

7.1 Projekti opinnäytetyönä

Projektin sana tulee latinan kielen sanasta *projectum*, joka tarkoittaa ”esiin heitettyä”. Sieltä projekti-sana juontaa juurensa. Suora käännös ei kerro projektista juuri mitään. Projektin määritelmä on moniselitteinen, vaikka siinä voidaan todeta kaksi selvää ominaisuutta. Projektilla on yksi hallitseva ja erityinen tarkoitus ja se on väliaikainen organisaatio, joka lopetetaan, kun projekti on valmis. (Karlsson & Marttala 2001, 11,14.)

Projektista tulisi käydä ilmi, mitä informaatiolla tavoitellaan. Informaatio on osa projektin markkinointia, tai se voi olla yksi tapa esittää asiaa kohderyhmälle tutkitusta tiedosta. Informaatio on suunniteltava tarkasti ja tehtävä se informaatio, jota jaetaan eteenpäin. Informaation ohjaaminen on olennainen osa projektia. (Karlsson & Marttala 2001, 71.)

Onnistuneen projektin aikaansaamiseen edellytetään hyvää esityötä. Esityötä voivat olla ajatus, jokainen teko, jokainen keskustelu, piirros tai teksti. Projekti liittyy aina johonkin muuhun, eikä se yksin saa paljoa aikaan. (Rissanen 2002, 28-29).

Projektiin etsittiin luotettavia lähteitä aiheesta työstressi ja opiskelijat. Aihetta mietittiin terveyttä edistävästä näkökulmasta. Aikaisempia tutkimustuloksia etsittiin aiheesta, ja sen pohjalta kirjoitettiin kirjallisuuskatsaus. Projektissa esitellään aluksi teoriapohjaa työstressistä, sen vaikutuksista terveyteen ja opiskelijoihin. Työstressi muuttuu pitkittyessään uupumukseksi ja se liittyy stressiin. Aihetta rajattiin korkeakouluopiskelijoihin ja etsittiin tietoa heidän opiskelustressistään ja sen hallinta-keinoista.

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin työstressin vaikutus opiskelijoihin. Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui lopulta opiskelijoiden stressi ja sen ehkäisy, koska se on ajankohtainen aihe, joka on koskettanut minua korkeakouluopiskelujeni aikana. Korkeakoulukollegoiden kanssa olemme jakaneet stressikokemuksiamme opiskelujen edetessä ja olen huomannut, että monet korkeakouluopiskelijat kokevat työstressiä opiskelujen aikana. Aihe rajattiin edelleen jo alkuvaiheessa korkeakouluopiskelijoiden työstressiin, koska opiskelijoiden työstressi olisi ollut liian laaja käsite. Ajattelin, että ammattikorkeakoulu opiskelijat kiinnostuisivat aiheesta, koska se on ajankohtainen aihe opiskeluvaiheessa ja siitä kärsii moni korkeakouluopiskelija.

Projektisuunnitelman laatimisessa projektin suunnittelijan on tiedettävä projektille asetetut vaatimukset ja rajat. Suunnitteluun on hyvä käyttää tarpeeksi aikaa ja tehdä se huolella. Suunnitteluvaiheessa pieniä yksityiskohtia ei vielä määritellä, vaan ne tarkennetaan projektin aikana. Pienissä projekteissa projektisuunnitelma voi olla lyhyt ja ytimekäs. (Kettunen 2003, 82-83.)

Projektin onnistumista arvioidaan lopputuotteen ja tuotantoprosessin näkökulmasta. Projektissa arvioidaan aikataulu- ja kustannustavoitteita. Laatu- ja sisältötavoitteet kuuluvat myös projektin tavoitteisiin. Projektin käynnistymisvaiheessa projektiryhmä ja tilaaja tekevät yhteistyössä sopimuksen projektin lopputuotteen sisällöstä ja ominaisuuksista. Silloin rajataan projektin tehtävät ja arvioidaan resurssitarve, kustannukset ja aikataulu. (Ruuska 1994, 30.)

Aluksi ohjaava opettaja antoi aiheita, joista lähdettiin suunnittelemaan opinnäytetyötä. Mietittiin itseä kiinnostavaa aihetta ja valittiin se. Sen myötä tehtiin suunnitelma projektin etenemisestä. Aloitettiin etsimällä tietoa aiheesta työstressi ja opiskelijat.

Aihetta rajattiin niin, että valittiin opiskelijoiksi ammattikorkeakoulun ja yliopiston opiskelijat.

Projektisuunnitelman ajantasaisuutta on tarkistettava projektin edetessä. (Ruuska 1994, 142.) Tässä opinnäytetyössä ajantasaisuutta pidettiin yllä opinnäytetyöseminaareissa, jossa raportoitiin projektin etenemistä ja määriteltiin sen tavoitteita. Ohjaavan opettajan kanssa sovittiin tapaamisia, joissa keskusteltiin jatkosuunnitelmista projektin valmistumiseksi.

Projektin suunnittelussa ei arvioitu riskejä. Koettiin, että se ei ole tarpeen, koska projektini riskinä oli vain opinnäytetyön keskeytyminen. Valmistuakseen terveydenhoitajaksi opinnäytetyö on suoritettava, joten silloin se ei ole kovin suuri riski, ettei työ valmistuisi.

Projektityö on nopeatahtista ja stressaavaa. Eniten haasteita tuottaa aikataulupaine, asiakkaan muuttuvat vaatimukset, virheelliset työmääräarviot, sovittujen lupausten paikkansapitävyys, keskeneräisten töiden määrä, ongelmat projektitiimissä ja ristiriitaisten tavoitteiden yhteensovittaminen. Jokainen projektin tekijä käsittelee edellä mainittuja asioita omalla tavallaan. Projektissa olisi löydettävä työskentelytavat, jotka sopivat alan projekteihin ja omaan persoonaan. (Kettunen 2003, 37.)

Projektin tulisi antaa jotain uutta tekijälle ja hyötyä kohteelle tuotettujen tavoitteiden avulla. Jokainen projekti on ainutlaatuinen. Projektin onnistuminen vaatii, että työskentely tapahtuu systemaattisesti, projektityön muotoa ja menetelmää noudattaen. Projektin tulisi olla ajankohtainen. Projektin tulee olla hyvin suunniteltu, mutta oleellista on myös tulosten siirto tilaajan käyttöön sekä projektin hallittu päättäminen. (Rissanen 2002, 14-16.)

7.2 Projektin aikataulu ja resurssit

Projekti tulee aikatauluttaa niin, että se on valmis sovittuna päivänä, ja sen aikataulua lähdetään suunnittelemaan sen mukaisesti (Kettunen 2003, 84-85). Lopputuotteen kuvauksen ja organisoinnin lisäksi on tärkeää laatia työsuunnitelma. Työmääräarvio

määrittää työsuunnitelman aikataulun (Ruuska 1994, 116). Aikataulu on toteutusprojektin riski. Ulkoiset tekijät tuovat projektin onnistumiseen omat haasteensa. Projektin tekijöiden täytyy olla juostavia, koska projektin edetessä voi ilmetä yllätyksiä, jotka joudutaan korjaamaan nopealla aikataululla. (Kettunen 2003, 23-24.) Projektin suunnittelu alkoi 5/2014, niin että projektin oli tarkoitus valmistua 12/2015. Projektin työvaiheisiin kuului projektin seminaarit ja projektin toteutus. (Taulukko 1)

Taulukko 1. Projektin aikataulu ja resurssit

Projektin suunnittelu ja toteutus	Aikataulu	Tunnit
Projektin aloitus -aloittaminen -idea, yhteistyö, seminaarit -aikataulu -raportin vaihe	Aloitus toukokuussa 2014 Aiheseminaari joulukuun 2014 Projektin aloittaminen marraskuun 2014	65h
Projektin suunnittelu -aikataulu, teoria, tuotos, yhteistyö -raportin vaihe	Marraskuu 2014-Lokakuu 2015	212h
Projektin toteutus -Mielenterveyspäivässä posterin esittely	15.10.2015	20h
Projektin lopetus -arviointi eri näkökulmista -loppaminen	Lokakuu 2015-Joulukuun 2015	110h
Yhteensä	20kk	407H

7.3 Projektin sisältö ja sen toteutus

Projekti esitellään päätösseminaarissa, johon osallistuvat projektin tekijät, tilaaja ja sen edustajat. Tulokset esitellään yleisölle, ja sen pohjalta keskustellaan projektista ja sen tuloksista ja hyödynnettävyydestä. Lopuksi projekti dokumentoidaan asiakkaalle ja projektiryhmälle tai projektiorganisaatiolle, jotka voivat hyödyntää sitä seuraavissa

projekteissa. Dokumentoinnissa kerrotaan myös projektin edetessä löydetyt havainnot ja opit. (Kettunen 2003, 170-171.)

Opinnäytetyö kirjoitettiin korkeakouluopiskelijoiden työstressistä. Opinnäytetyö tehtiin yksin. Ohjaava opettaja on ohjannut opinnäytetyön kirjoittamisessa ja etenemisessä. Seminaareissa esiteltiin opinnäytetyön aihetta ja miten opinnäytetyössä edettiin kohti lopputulosta. Projektia esiteltiin kolmessa seminaarissa, jotka olivat aiheseminaari, suunnitteluseminaari ja raportointiseminaari.

Tekstissä avattiin sanat työstressi, uupumus ja korkeakouluopiskelu. Opinnäytetyössä käsiteltiin työstressiä ja uupumusta, jota se aiheuttaa pitkittyessään. Aihetta käsiteltiin terveyttä edistävästä näkökulmasta ja opinnäytetyössä kuvattiin, kuinka ennaltaehkäistä työstressiä opiskelujen aikana. Teoriaan sisällytettiin aikaisemmat tutkimustulokset aiheesta.

Teorian pohjalta suunniteltiin posterit, jotka esiteltiin mielenterveyspäivässä 15.10.2015. Posteriin valittiin keskeiset teemat. Mielenterveyspäivässä näytettiin nonstopina posteriin valittu tiivistelmä korkeakouluopiskelijoiden työstressistä.

8 PROJEKTIN TUOTOS

Projektin tuotos esiteltiin Satakunnan ammattikorkeakoulussa Tiilimäen kampuksella 15.10.2015 ”*mielenterveys*” – tapahtumassa. Mielenterveyspäivässä esillä oli neljä posteria mielenterveysaiheesta sisällyttäen opiskelijoiden mielenterveyden ennaltaehkäisyn opiskeluterveyden näkökulmasta ja kansainvälisestä näkökulmasta ajatellen. Yksi posterit oli tehty työterveyden näkökulmasta ja minun posterini opiskelijoiden kokeman stressin näkökulmasta. Tuotoksen esitykseen kuuluivat posterit, diat ja fläppitaulu.

8.1 Posterit

Projektin tuotokseksi suunniteltiin posterit. Posterit esiteltiin mielenterveyspäivänä 15.10.2015 SAMK:n kampuksella ala-aulassa. (Liite 1) Esittelypisteellä oli tarjolla itse kustantamiani karkkeja ja tulostettuja stressitestejä, jonka SAMK:n opiskelijat saivat tehdä havaitakseen omat stressitekijänsä. (Liite 3)

Posterin otsikoksi valittiin ”*Opiskelu ja stressi*” ja alapuolelle teksti ”*Kuulostaako tutulta*” Times New Roman 96 fontilla. Teksti tehtiin mustalla kirjoitettuna vaaleanpunahäilyvää taustaa vasten. ”*Opiskelu ja stressi*” toi esiin posterin aiheen ja ”*Kuulostaako tutulta*” kysymys saa opiskelijat miettimään stressin kokemistaan. Stressiin on helppo samaistua ja se saisi ihmiset kiinnostumaan posterista ja katsomaan sen kokonaisuudessaan. Musta teksti näkyy haaleaa taustaa vasten ja herättää mielenkiinnon lukea posterin tekstit.

Keskellä posteria on toteamus ”*Kuinka päästä irti stressistä*”. Sen tarkoituksena on herättää katsojien mielenkiinto saada tietoa kuinka stressiä ehkäistään. Teksti on kirjoitettu Galibri 66 fontilla. Teksti oli valkoisella neliössä, jonka tausta on tummansininen. Neliössä, jossa on teksti, lähtee nuolien avulla uudet neliöt, joissa lukee stressiä ennaltaehkäistäviä asioita. Posteriin otettiin ennaltaehkäisevä näkökulma, koska opinnäytetyö tehtiin ennaltaehkäisevästä näkökulmasta. Ympärillä oleviin laatikoihin valittiin stressiä ehkäiseviksi asioiksi opiskeluterveydenhuolto, elämäntilanne ja ihmissuhteet tasapainossa, opiskeluinto- ja motivaatio, opettajien tuki opiskeluun, hyvä uni ja liikunta sekä ajankäytön suunnittelu.

Valitsin ennaltaehkäisevät asiat opinnäytetyöni teorian pohjalta. Posteriin nostettiin tärkeimmät asiat, jotka käsittelevät teoria tekstissä stressiä ennaltaehkäiseviksi asioiksi. Tekstit oli kirjoitettu valkoisella tummansinisellä taustaa vasten. Fontina käytettiin Galibria ja kokona 54. Valkoinen erottui hyvin tummansinisestä ja tarkoituksena oli, että teksti erottuu taustasta. Koko posterin tausta on ylhäältä haalean vaaleanpunainen ja liukuvärjäytyy vaaleansiniseksi. Värit

valittiin niiden tuoman rauhallisen vaikutelman pohjalta. Vaaleansininen tuo myös positiivista vaikutelmaa, joka sopii opiskelijoiden työstressin ehkäisemiseen.

Posteriin kuvaksi valittiin tukiverkon verkkosivuilta kuva, jossa ihmisen käsi puristaa stressipalloa. Kuvan on tarkoitus liittyä tekstiin, ”*Miten pääset irti stressistä*” ja kuinka päästä näin ollen irti stressipallon puristamisesta. Ihmisen käsi on valkoista taustaa vasten ja musta stressipallo erottuu hyvin vaaleaa taustaa vasten. Kuvan oli tarkoitus herättää ajatuksia, kuinka stressiä ei usein huomaa, kun siitä on kärsinyt pidemmän aikaa. Tämän posterin tavoitteena oli, että sen avulla opiskelijat havahtuisivat miettimään omaa stressitilaansa ja tiedostaisivat stressin olemassaolon ja siihen vaikuttamisen.

8.2 PowerPoint -diat mielenterveyspäivään

Mielenterveyspäivässä SAMKin Tiilimäen kampuksella ja Tiedepuiston kampuksella pyöri aulan näytöllä diaesitys, joka on tiivistetty versio opinnäytetyön teoriasta opiskelijoiden jaksamisen edistämiseen. Laadittiin kolme diaa Power Point -ohjelmaa käyttäen, jossa ensimmäisessä on otsikko ”*Opiskelijoiden jaksamisen edistäminen*”. Toisessa diassa kerrotaan stressin vaikutuksia terveyteen opiskelijoiden näkökulmasta. ”*Stressin vaikutuksia terveyteen*” –diaan valittiin näkökulmat, jotka herättävät opiskelijoiden ajatuksia stressin aiheuttamista ongelmista, omasta jaksamisesta ja siihen putumisesta. Aiheiksi valittiin stressi lisää riskiä terveysongelmiin ja työkyvyttömyyteen, olemassa olevat sairaudet pahenevat stressin myötä. Stressi vaikuttaa heikentävästi tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn, muisti ja oppimistoiminnot kärsivät stressaantuneena, voi esiintyä työuupumusta ja mielenterveydenhäiriöitä ja stressillä on vaikutuksia sosiaaliseen terveyteen. Dian oikeassa alakulmassa on stressaantunut hahmo. Kolmanteen diaan valittiin otsikko ”*Opiskelustressi hallintaan*”. Tarkoituksena oli kertoa ensin stressin negatiivisista vaikutuksista ja toisessa diassa, kuinka niistä päästä eroon. Kolmannessa diassa on samat asiat kuin posterissa. Diaan lisättiin vielä asia, jota en maininnut posterissa, mutta tulisi huomioida kärsittäessään stressistä eli tee asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää. Dioihin suunniteltiin suurkaupunki-taustadiat, joissa väreinä oli vaaleansinistä ja valkoista, jotka sopivat posterin teemaan. (Liite 2)

8.3 Esitys teemapäivässä

Mielenterveyspäivässä posterin esityspisteelle otettiin kirjoitustaulu, jonka otsikko oli ”*Miten ehkäiset koulustressiä?*” Siihen opiskelijat saivat kirjoittaa stressin ehkäisykeinoja. Opiskelijat ottivat esille suklaan syönnin ja kuuman kaakaon juonnin. Liikunta ja unen riittävyys palautumisessa mainittiin. Suunnittelu ja aikataulutukset koettiin stressiä ehkäiseväksi asiaksi. Opiskelijat kirjoittivat tauluun sosiaalisten suhteiden lievittävän stressiä, kuten kavereiden kanssa vietetty aika. Psykkisinä asioina todettiin, ettei pidä miettiä liikaa eikä stressata asioita, joihin ei voi itse vaikuttaa. Jotkut opiskelijat kokivat nautintoaineiden vähentävän stressiä. Yhtenä asiana mainittiin myös kissan hankkiminen.

9 PROJEKTIN ARVIOINTI JA POHDINTA

Projektin toteuttamisvaihe on ohi, kun kaikki työn tulokset on hyväksytty ja lopputulos edellyttää laadun ja vaatimuksen asettamat tehtävät (Karlsson & Marttala 2001, 96). Projektin loppuvaiheessa lopputulos luovutetaan tilaajalle, joka pystyy käyttämään tehtyä tuotosta. Projektin loppuvaiheessa palautamme kaikki työmme tulokset ja hyväksymme ne kriteerien mukaisesti, jotka on sovittu projektin alussa. Tämän jälkeen tuotos voidaan antaa asiakkaan käyttöön. (Karlsson & Marttala 2001, 97-98.) Projektin lopuksi arvioidaan projektin onnistumista ja kuinka hyvin tavoite on saavutettu. Loppuraportissa aluksi selostetaan lyhyt tiivistelmä raportin kulusta. Lopuksi kerrotaan projektityöskentelystä saatuja kokemuksia. (Karlsson & Marttala 2001, 98-99.)

Saavutin projektiin asetettavat tavoitteet. Tein posterin stressiä ehkäisevästä näkökulmasta, jonka esittelin korkeakouluopiskelijoille. Korkeakouluopiskelijat voivat tulevaisuudessa hyödyntää opinnäytetyöhöni valittua tietoa ja miettiä omia stressitekijöitään. Opiskelijat voivat jatkossa puhua stressin kokemuksistaan ja hakea apua stressin ehkäisyyn. Koin onnistuneeni projektissa, koska sain opinnäytetyön valmiiksi ennen valmistumista keväällä 2016 terveydenhoitajaksi. Pysyin myös

suunnitelmassa saaden posterin valmiiksi teemapäivään. Olin myös asettanut tavoitteeksi saada projekti valmiiksi 2015 joulukuuhun mennessä, joten pidin aikataulusta kiinni. Projektin aikana opin suunnittelemaan aikatauluja projektin etenemisen suhteen ja miettimään aikatauluja opinnäytetyön tekemisen ja vapaa-ajan ajankäytön välillä. Ajankäyttö tuotti projektissa kuitenkin haasteita. Opinnäytetyön tekemiseen ei koulun puolesta ole varattu aikaa ja harjoittelut ja terveydenhoitaja opinnot veivät paljon aikaa. Aluksi oli suunnitelmana esitellä posterit stressipäivässä huhtikuussa 2015. Siihen mennessä en kuitenkaan saanut opinnäytetyötä tarpeeksi kirjoitettua, minkä pohjalta olisin voinut suunnitella posterin. Päätimme siirtää ohjaavan opettajan kanssa posterin esittämisen mielenterveyspäivään 15.10.2015. Mielenterveyspäivä sopi hyvin päiväksi, koska stressi ja mielenterveys limittyvät toisiinsa vahvasti.

Projektissa onnistuin mielestäni hyvin aiheen valinnassa ja teorian kirjoittamisessa. Stressi ja opiskelu vaikuttivat alusta lähtien hyvin mielenkiintoisilta, koska olen korkeakouluopintojen aikana kokenut stressiä. Olemme myös ystävien kanssa keskustelleet aiheesta usein ja saaneet toisiltamme vertaistukea. Työstressistä oli paljon näyttöön perustuvaa tietoa ja jouduin miettimään, miten käsittelen aihetta ja kuinka sen rajaan. Stressi on myös hyvin ajankohtainen aihe ja siitä puhutaan yhä enemmän. Oli mielenkiintoista saada tutkimustulosten avulla uutta tietoa aiheesta ja sen esiintyvyydestä. Teoriatekstiä oli mielekästä kirjoittaa, koska stressistä löytyi paljon suomenkielisiä lähteitä, ajantasaista tietoa ja helposti ymmärrettäviä lähteitä. Teoriaosuus onnistui hyvin, koska olin motivoitunut aiheeseeni koko projektin ajan.

Projektissa kehittämisen varaa olisi ollut posterin suunnitteluun käytettävässä ajassa ja posterin tekemiseen käytetyssä ajassa. Koin posterin tekemisen kaikkein haastavimmaksi projektin edetessä. Aloin suunnitella posteria syyskuussa 2015 ja tein sen valmiiksi lokakuussa 2015, kun esityspäivä oli lokakuun 15.päivä 2015. Minun olisi pitänyt suunnitella posterit aikaisemmin ja varata sen tekemiseen enemmän aikaa. Arvioin kuitenkin posterissa olevien asioiden olevan hyviä ja sain mielestäni tärkeimmät asiat poimittua teorian pohjalta. Posterit olivat myös selkeitä ja yksinkertaisia luettavaksi.

PowerPoint -diat olivat mielestäni hyvät ja tarkoitus oli tehdä se terveyttä edistävästä näkökulmasta ja siinä onnistuin. Mielen terveyspäivässä kyselin aktiivisesti opiskelijoilta heidän stressin kokemisestaan ja mikä aiheuttaa heille opiskelustressiä. Stressitestin avulla ihmisiä sai houkuteltua tulemaan katsomaan posteria. (Liite 3) Monet ottivat mukaan stressitestin ja olivat kiinnostuneita omista stressitekijöistään. Mielen terveyspäivässä neljä opiskelukollegaa esitteli posteriaan mielen terveysaiheesta ja yksi minun lisäksi stressistä. Pidimme kaikki esittelyä aulaassa vierekkäin ja pisteellä kävi noin 100 henkeä päivän aikana. Posterien esittely sujui hyvin ja asiallisesti. Esiintymisen ja opiskelijoiden kanssa keskustelun koin luontevaksi ja sujuvaksi.

Opinnäytetyöni on eettisesti luotettava, koska se pohjautuu luotettaviin tutkimuksiin ja lähteisiin. Projektin teoria on kerätty näyttöön perustuvien tietokantojen avulla. Melkein kaikki lähteet ovat 10 vuoden sisällä julkaistuja ja teksti perustuu näin ollen ajankohtaiseen tietoon. Lähteitä on projektissa käytetty monipuolisesti, mikä lisää luotettavuutta.

Projektin myötä opin tekemään projektin yksin ja vahvistamaan päätöksentekotaitojani. Itsenäisten päätösten tekeminen kuuluu terveydenhoitajan työnkuvaan, joten sen taidon harjaantuminen auttaa minua jatkossa työelämässä. En ole aikaisemmin suunnitellut posteria, joten pääsin käyttämään visuaalisia ja taiteellisia taitoja joita en pidä vahvuuksinani. Otin haasteen vastaan ja suunnittelin posterin ja kehitin epämukavuusalueellani taiteellisia taitoja. Opiskelijoiden työstressistä sain paljon uutta tietoa, jota pystyn hyödyntämään jatkossa terveydenhoitajan työssä. Sain stressistä ja uupumuksesta tietoa, jota pystyn jatkossa hyödyntämään omassa elämässä ja ehkäisemään stressitilanteiden syntymistä. Opinnäytetyön aikana kehityin tiedonhankinnassa ja opin löytämään tutkittua tietoa luotettavista tietokannoista. Terveydenhoitajan työn täytyy perustua näyttöön, joten tiedon etsiminen ja sen käyttö harjaantuivat ammatilliseen osaamiseen.

Tulevaisuudessa projektin voisi suunnitella yläasteen opiskelijoille kertomalla posterin avulla stressin ilmaantumisesta ja sen oireista. Yläasteen opiskelijoita pystyisi tiedottamaan ja ehkäisemään tulevaisuuden stressitilanteiden varalle ja opastamaan stressin ilmaantuessa hakemaan apua. Jatkossa stressistä voisi tehdä jatkotutkimuksena tutkimuksen, jossa selvittää eri koulutusasteiden stressin kokemista ja eroavatko oppilaiden/opiskelijoiden stressikokemukset toisistaan. Niiden tulosten pohjalta terveydenhoitaja osaisi varautua oppilaiden/opiskelijoiden stressin kokemuksiin ja tietäisi kuinka auttaa näissä tilanteissa. Terveydenhoitaja voisi tutkimustulosten pohjalta suunnitella, kuinka stressin ilmaantumista pystyisi ennaltaehkäisemään.

LÄHTEET

- Agolla, J.E. & Ongori, H. 2009. An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana. *Academic Journals*. Viitattu 13.5.2015.
http://168.167.8.4/bitstream/handle/10311/837/Ongori_ERR4_2009.pdf?sequence=1
- Ammattikorkeakoulujen www-sivut. Viitattu 21.4.2015.
www.ammattikorkeakouluopinnot.fi
- Ansala, J. 2011. Korkeakoululiikunta edistää opiskelukuntaa. *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim.
- Dunn, B., Dusselier, L., Shelley, M.C., Wang, Y. & Whalen, D.F. 2005. Personal, Health, Academic, and Environmental Predictions of Stress for Residence Hall Students. *Journal of American college health* 54, 1. Viitattu 13.5.2015.
www.tandfonline.com
- Haapala, A., Meriläinen, M. & Vääntinen, T. 2013. Opiskelijoiden hyvinvointi ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä. A: Tutkimuksia ja raportteja. Mikkelin ammattikorkeakoulu. Viitattu 5.11.2014. www.theseus.fi
- Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim.
- Harjunen, V. & Annala, M. 2011. Psykologia. Teoksessa Yksi tabletti kolme kertaa päivässä opiskelu-uupumuksen hoitoon : mistä resepti opiskelijoiden psyykkisen hyvinvoinnin parantamiseen?. Viitattu 20.4.2015 www.elektra.helsinki.fi
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2006. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy
- Himberg, T. 2008. Posterin muutoseikat. Viitattu 8.5.2015.
www.mindsync.wordpress.com
- Karlsson, Å. & Marttala, A. 2001. *Projektikirja. Onnistuneen projektin toteuttaminen*. Tampere: Kauppakaari.
- Kettunen, S. 2003. *Onnistu projektissa*. Helsinki: WSOY.
- Kivimäki, M. 2013. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2015. www.theseus.fi
- Kunttu, K. 2008. *Lääkärilehti*. Teoksessa Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. Viitattu 20.4.2015. www.fimnet.fi

- Kunttu, K., Hämeenaho, H. & Pohjola, V. 2011. Terveyden edistäminen ja varhainen puuttuminen opiskeluterveydenhuollossa. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Kunttu, K. & Laakso, J. 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet ja toteutus. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 24.4.2015. www.yths.fi
- Laine, M. & Lähteenmäki, T. 2012. Opiskelu, stressi, parisuhde –voiko se toimia? Ylempi AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 20.4.2015. www.theseus.fi
- Luontoon.fi sivut. 2015. Luonto auttaa palautumaan stressistä. Viitattu 13.5.2015. www.luontoon.fi
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Nykänen, E. 2009. Eroon työstressistä. Jyväskylä: WSOYpro OY.
- Omnian ammattiopiston www-sivut. Viitattu 23.4.2015. www.omnia.fi
- Opintopolun www-sivut. Viitattu 22.4.2015. www.opintopolku.fi
- Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Laurea AMK. Viitattu 8.5.2015. www.viestintapiste.laurea.fi
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim.
- Rissanen, T. 2002. Projektilla tulokseen –projektin suunnittelu, toteutus, motivointi ja seuranta. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ruuska, K. 1994. Projekti hallintaan. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Saarenmaa, K. & Virtanen, V. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijoiden opin-toja. Tilastokeskus. Viitattu 22.4.2015. www.stat.fi
- Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakou-luopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Viitattu 23.4.2015. www.minedu.fi
- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja –into. Opiskeluterveys. Helsinki: Duo-decim.
- Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. 2011. Koulu-uupumuksesta innostukseen. Viitattu 21.4.2015. www.wikispaces.com
- Silén, S. 2012. Tieteelliset posterit viestinnän välineenä. Viitattu 12.5.2015. www.biostatistikanseura.org

Sulander, J. & Romppanen, V. 2007. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Helsinki: Työterveyslaitos.

Suominen, T., Tepponen, H. & Välimäki, M. 1998. Miten tehdään posterit? Ohjeita posterin suunnittelijalle. Hoitotiede 10, 5. Vammala: Vammalan kirjapaino Oy.

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Pro-gradu –tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 5.11.2014. www.jyx.jyu.fi

Tilastokeskus. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Viitattu 5.11.2014. www.stat.fi

Työturvallisuuskeskus. 2014. Työstressi hallintaan. Viitattu 4.11.2014. www.ttk.fi

Työterveyslaitos. 2014. Stressi. Viitattu 4.11.2014. www.ttl.fi

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim

Vartiovaara, I. 2000. Jaksamisen rajat. Helsinki: WSOY

Opiskelu ja stressi Kuulostaako tutulta?



Miira Heikkinen Hoitotyön koulutusohjelma
Työstressi projekti 2015 (kuva tukiverkon www-sivut Viitattu 5.10.2015)

Opiskelijoiden jaksamisen edistäminen

Työstressi projekti Hoitotyön koulutusohjelma
Miira Heikkinen



Stressin vaikutukset terveyteen

Stressi lisää riskiä terveysongelmiin ja työkyvyttömyyteen
Olemassa olevat sairaudet pahenevat stressin myötä
Vaikuttaa heikentävästi tarkkaavaisuuteen ja keskittymiskykyyn
Muisti ja oppimistoiminnot kärsivät stressaantuneena
Voi esiintyä työuupumusta ja mielenterveydenhäiriöitä
Vaikutuksia sosiaaliseen terveyteen



Opiskelustressi hallintaan

Opiskeluinto ja –motivaatio löydettävä, jotta opiskelija pystyy tähtäämään tavoitteisiinsa

Elämäntilanteiden ja ihmissuhteiden tulee olla kunnossa

Opettajien tuki opiskeluun

Ajan käytön suunnittelu

Hyvä uni ja liikunta

Opiskeluterveydenhuolto

Tee asioita, jotka tuottavat sinulle mielihyvää

Elämänmuutokset ja sairastuvuus

(T. Holmes ja R. Rahe, tutkimus 1967)

<i>Numero</i>	<i>Elämänmuutos</i>	<i>Muutos- yksikkö</i>
1	Puolison kuolema	100
2	Avioero	73
3	Asumusero tai erilleen muuttaminen	65
4	Vankilatuomio	63
5	Lähiomaisen kuolema	63
6	Oma vakava loukkaantuminen tai sairaus	53
7	Avioliiton solminen	50
8	Työttömäksi joutuminen	47
9	Avioliiton sovittelu	45
10	Eläkkeelle siirtyminen	45
11	Vakava muutos perheenjäsenen terveydessä	44
12	Raskaus	40
13	Huomattavat seksuaaliset vaikeudet	39
14	Uuden perheenjäsenen syntymä tai adoptio	39
15	Liikeryityksen huomattava uudelleenjärjestely	39
16	Taloudellisen aseman huomattava muutos	38
17	Läheisen ystävän kuolema	37
18	Työnkuvan muutos	36
19	Huomattava riitaisuuden lisääntyminen puolison kanssa	35
20	Suurehkon velan ottaminen	31
21	Omaisuuksien joutuminen ulosottoon	30
22	Työvelvoitteiden merkittävä muutos	29
23	Lapsen muutto kotoa	29

24	Riidat puolison omaisten kanssa	29
25	Erinomainen henkilökohtainen saavutus	28
26	Puolison ansiotyön alkaminen tai loppuminen	26
27	Opiskelun aloittaminen tai päättäminen	26
28	Asuinolojen huomattava muutos	25
29	Henkilökohtaisten tapojen muuttaminen	24
30	Vaikeudet esimiehen kanssa	23
31	Työolojen tai -ajan oleellinen muutos	20
32	Asunnon vaihto	20
33	Koulun vaihto	20
34	Vapaa-ajanvieton huomattava muutos	19
35	Huomattava muutos kirkollisessa toimeliaisuudessa	19
36	Huomattava muutos sosiaalisessa toimeliaisuudessa	18
37	Pienehkön lainan ottaminen	17
38	Nukkumistottumuksien huomattava muutos	16
39	Perheen yhteisten kokoontumisten huomattava muutos	15
40	Ruokailutapojen huomattava muutos	13
41	Loma	12
42	Joulu	12
43	Vähäpätöinen lakirike	11

Pisteiden tulkinta

0–150	Normaalia stressiä
151–199	Lievä elämänkriisi
200–299	Kohtalaisen vaikea elämänkriisi
300 ja yli	Suuri elämänkriisi