

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Sairaanhoitajakoulutus

Sanna Väisänen

STRESSIÄ AIHEUTTAVAT TEKIJÄT SAIRAANHOITAJAOPINTOJEN
KOLMANNEN VUODEN HARJOITTELUIDEN AIKANA

Opinnäytetyö
Joulukuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Marraskuu 2017
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijä
Sanna Väisänen

Nimeke
Stressiä aiheuttavat tekijät sairaanhoitajaopintojen kolmannen vuoden harjoitteluiden aikana

Toimeksiantaja
Karelia-ammattikorkeakoulu

Tiivistelmä

Stressi on tunnetusti haitallista terveydelle. Pitkään jatkuessaan se haittaa merkittävästi toimintakykyä ja elämänlaatua. Stressin kokeminen on yleistä sairaanhoitajaopiskelijoiden keskuudessa. Sairaanhoitajaopiskelijat voivat kokea stressiä erityisesti harjoitteluiden aikana. Harjoittelut muodostavat suuren osan sairaanhoitajakoulutuksesta.

Tämän määrällisen opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen kolmannen vuoden opiskelijoiden harjoitteluiden aikaista stressiä aiheuttavia tekijöitä. Opinnäytetyön toimeksiantaja oli Karelia-ammattikorkeakoulu. Tutkittava aineisto kerättiin verkkokyselyn avulla. Kysely lähetettiin viidelle opiskelijaryhmälle. Kyselyyn vastasi yhteensä 33 opiskelijaa. Vastausprosentiksi tuli noin 26,4 %.

Tulosten mukaan kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille harjoittelun aikaista stressiä aiheutuu eniten taloudellisista huolista, ajanhallinnan vaikeuksista, kurssien tehtävistä ja kurssin vaatiman työn määrästä sekä tenteistä. Ikäosaamisen harjoittelun aikana korostuivat muuhun harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyvät stressitekijät ja syventävän harjoittelun aikana harjoitteluun itseensä liittyvät stressitekijät. Opintojaksot olisi hyvä suunnitella niin, ettei harjoitteluiden aikana olisi paljon muita kursseja. Jatkotutkimuskohteita ovat muiden vuosikurssien harjoitteluiden aikainen stressi ja sitä aiheuttavat tekijät.

Kieli
suomi

Sivuja 50
Liitteet 4
Liitesivumäärä 6

Asiasanat
sairaanhoitajaopiskelijat, stressi, stressitekijät, harjoittelu



THESIS
November 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
80220 JOENSUU
FINLAND
p. +358 50 405 4816

Author
Sanna Väisänen

Title
Stressors Experienced by Third Year Nursing Students During Practical Training

Commissioned by
Karelia University of Applied Sciences

Abstract

Stress has been identified to have an influence on health. Especially long-term stress has been linked to the decreased performance and quality of life. Stress is common among nursing students. Students may experience stress especially during practical trainings. Practical trainings make up one third of the nursing education.

The aim of this qualitative study was to identify the common stressors experienced by third year nursing students during their practical training. The study was commissioned by the Karelia University of Applied Sciences. The data was collected by an online questionnaire. The questionnaire was sent to five student groups. A total of 33 students participated in this study. The response rate was 26.4 %.

The findings of this study suggest that financial concerns, problems with time management, course assignments, course workload and exams are the main stressors experienced by third year nursing students during practical trainings. Stressors related to other studies that coincide with practical training in Gerontological Nursing were emphasized as well as those related to the Advanced Practical Training itself. The workload in courses coinciding with practical trainings should be taken into account in the planning of the study modules. Suggestions for future studies are stressors experienced by the students of other years during practical trainings.

Language

Finnish

Pages 50

Appendices 4

Pages of Appendices 6

Keywords

nursing students, stress, stressor, practical training

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto	5
2	Stressi ja sen vaikutukset ihmiseen	6
2.1	Stressin käsite.....	6
2.2	Stressin vaikutukset ihmiseen.....	6
3	Korkeakouluopiskelijoiden kokemus stressi.....	7
4	Sairaanhoitajaopiskelijoiden harjoittelun aikainen stressi ja sitä aiheuttavat tekijät	9
4.1	Harjoittelun aikainen stressi	9
4.2	Harjoitteluun liittyvät stressitekijät	10
4.3	Harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyvät stressitekijät	11
4.4	Opiskelun ulkopuoliset stressitekijät	13
5	Sairaanhoitajaopinnot ja niihin sisältyvät harjoittelut Karelia-ammattikorkeakoulussa	13
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät.....	14
7	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	15
7.1	Määrällinen tutkimus	15
7.2	Tutkimuksen perusjoukko ja otos	15
7.3	Aineiston keruu	16
7.4	Aineiston analysointi	18
8	Stressiä aiheuttavat tekijät sairaanhoitajaopintojen kolmannen vuoden harjoitteluiden aikana	20
8.1	Vastaajien taustatiedot.....	20
8.2	Stressin kokeminen kaikissa harjoiteluissa	21
8.3	Stressin kokeminen ikäosaamisen harjoittelussa	25
8.4	Stressin kokeminen perhehoitotyön harjoittelussa	28
8.5	Stressin kokeminen syventävässä harjoittelussa	31
9	Pohdinta.....	34
9.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	34
9.2	Luotettavuus ja eettisyys.....	37
9.3	Ammatillinen kasvu	40
9.4	Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet	41
	Lähteet.....	43

Liitteet

Liite 1	Kysymyslomake
Liite 2	Saatekirje
Liite 3	Tutkimuslupa
Liite 4	Toimeksiantosopimus

1 Johdanto

Stressi on yleinen ilmiö korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Vuoden 2012 korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimukseen vastanneista opiskelijoista 30 % oli kokenut runsaasti stressiä (Kunttu & Pesonen 2012, 45). Vuonna 2014 suuri osa Karelia-ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista koki stressiä opintojensa aikana. Harjoittelu oli nostettu yhdeksi stressitekijäksi Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksessa opiskelevien keskuudessa. (Mononen 2014, 45.)

Käytännön harjoittelut ovat tärkeä osa sairaanhoitajakoulutusta. Niiden osuus koko tutkinnosta on 75 opintopistettä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016.) Sairaanhoitajaopiskelijat voivat kokea harjoittelut erittäin stressaaviksi. Opiskelijat joutuvat sopeutumaan joka harjoittelussa uuteen ympäristöön, uuteen työyhteisöön, uudentyypisiin potilaisiin ja uuden osaston omiin tapoihin. (Elliot 2002, 34.) Karelia-ammattikorkeakoulussa ei ole ennen tutkittu sairaanhoitajaopiskelijoiden harjoittelun aikana kokemaa stressiä tai sitä aiheuttavia tekijöitä.

Stressi on merkittävä terveyshaitta. Stressin tunnistaminen ja sen ehkäiseminen olisi tärkeää opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Sekä opiskelijat että harjoittelun ohjaavat opettajat hyötyvät harjoitteluiden aikaisten stressitekijöiden tiedostamisesta. Tietoa voi hyödyntää opiskelijoiden ohjauksessa ja tulevien opintojaksojen suunnittelussa. Opiskelijoiden on mahdollista oppia stressinhallinta-keinoja, jotka ovat hyödyksi myös työelämässä.

Tämän määrällisen opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen kolmannen vuoden opiskelijoiden harjoitteluiden aikaista stressiä aiheuttavia tekijöitä. Vuosikurssin opintoihin kuuluvat teoriaopintojen ohella ikäosaamisen ja perhehoitotyön harjoittelut. Joustavien opintopolkujen ansiosta osa kolmannen vuoden opiskelijoista saattaa suorittaa jo myös syventävää harjoittelua. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016.) Opinnäytetyö toteutetaan toimeksiantona Karelia-ammattikorkeakoululle.

2 Stressi ja sen vaikutukset ihmiseen

2.1 Stressin käsite

Stressistä kuullaan usein puhuttavan arkikielessä. Lääketieteen sanasto (2017) antaa sanalle stressi merkitykseksi rasitus, paine tai henkinen rasitus (psykykinen stressi). Sanalla stressi on edellisten lisäksi paljon muita erilaisia merkityksiä: sillä voidaan viitata stressin syihin, sen seurauksiin tai näiden aiheuttamiin kokemuksiin. Sanalla stressi tarkoitetaan arkikielessä ihmisen omaa kokemusta kuormittavassa tilanteessa. Työstressillä viitataan yleisimmin työskentelyyn hyvinvoinnille ja terveydelle haitallisissa työoloissa. (Ahola & Lindholm 2012, 11-12.) Työelämästä puhuessa stressi-sanalla tarkoitetaan myös psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamaa työkuormitusta (Ahola & Virtanen 2012, 35).

Jokaisella opiskelijalla on oma yksilöllinen kokemuksensa stressistä. Stressissä ei ole kyse pelkästään työmäärän suuruudesta, vaan myös siitä, tuntuvatko vaatimukset ylittävän sen, mihin opiskelija pystyy vastaamaan (Mikkonen & Nieminen 2011, 40). Tässä opinnäytetyössä sanalla stressi tarkoitetaan tilannetta, kun haasteet ja vaatimukset ylittävät opiskelijan voimavarat, mikä kuormittaa opiskelijaa aiheuttaen hänelle stressin oireita. Stressin merkitys tässä opinnäytetyössä on siis lähimpänä Lääketieteen sanaston (2017) määritelmää; stressaantunut opiskelija kärsii rasituksesta (myös henkisestä) ja paineesta (Duodecim 2017). Tässä opinnäytetyössä käsitteen stressi ohella käytetään myös sanaa opiskelustressi.

2.2 Stressin vaikutukset ihmiseen

Stressin kokemus itsessään on psykologinen, ja ihmisen oma arvio tilanteesta on ratkaiseva (Mattila 2010). Stressi voi auttaa yksilöä selviytymään haasteista. Se kuitenkin muuttuu haitalliseksi, kun se kestää pitkään, virittyneisyys on liian voimakasta tai kun ihminen ei itse usko selviytyvänsä tilanteesta (Ahola & Lindholm 2012, 11-14). Stressi ei alkuvaiheissa näy ulospäin, vaan ainoastaan ihminen

itse tunnistaa sen parhaiten. Voimistuessaan stressi alkaa näkyä myös ulospäin erilaisina oireiluina. (Ahola, Leppänen & Lindholm 2012, 110-111.)

Stressi voi heijastua arkipäiväisinä kokemuksina. Tällöin muun muassa toiminta elämän eri rooleissa ei suju hyvin, asioita ei ehditä tekemään kunnolla tai ajoissa, tunteet ailahtelevat, sosiaaliseen toimintaan ei malteta osallistua, rentoutuminen on hankalaa ja niin edelleen. (Ahola ym. 2012, 111.) Stressi vaikuttaa elimistöön niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Stressitilasta aiheutuvia fyysisiä oireita ovat muun muassa päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu, flunssakierre sekä selkävaivat. Psyykkisiä stressin oireita ovat muun muassa jännittyneisyys, ärtymys, aggressiot, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muistiongelmät, vaikeus tehdä päätöksiä ja unen häiriöt. (Mattila 2010.)

Vakava stressitila voi johtaa masennukseen ja työuupumukseen (burnout), päihitteiden väärinkäyttöön ja jopa itsetuhoajatuksiin. Stressi voi aiheuttaa myös perhe- ja parisuhdeongelmia tai johtaa eristäytymiseen. (Mattila 2010.) Kun stressi on jatkunut pitkään, sen kokemus muuttuu ja oireet alkavat muistuttaa (työ)uupumuksen ja masennuksen oireita. Oireet ovat tällöin haitallisia ihmisen toiminnalle ja elämänlaadulle. (Ahola ym. 2012, 111.)

3 Korkeakouluopiskelijoiden kokema stressi

Stressin kokeminen on yleistä korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Viimeisimmässä korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (Kunttu & Pesonen 2012, 45) mielenterveysseulassa selvisi, että noin 30 % opiskelijoista on kokenut stressiä: miehistä 27 % ja naisista 31 %. Psyykkiset ongelmat ovat yleistyneet vuodesta 2000 alkaen. Koulutusasteiden välillä ei ollut merkitseviä tilastollisia eroja stressin kokemisessa. (Taulukko 1.) Stressiä aiheutti yleisimmin esiintymisen vaikeus sekä ongelma saada ote opiskelusta. Mielenterveysseulan eri osioissa oli tapahtunut muutoksia viimeisen neljän vuoden aikana. Huomattavimpia muutoksia oli tulevaisuuden kokemisessa ongelmalliseksi (17 % → 23 %) sekä

omien voimien riittämättömyydessä (18 % → 22 %). (Kunttu & Pesonen 2012, 45-46.)

Taulukko 1. Psykkisten ongelmien esiintyminen mielenterveysseulan perusteella yliopisto-opiskelijoilla 2000 - 2012 ja ammattikorkeakouluopiskelijoilla v. 2008 ja 2012 (%) (Kunttu & Pesonen 2012, 45).

		Miehet				Naiset			
		2012	2008	2004	2000	2012	2008	2004	2000
Mielenterveysseula									
- runsas stressi, pisteitä 3 tai enemmän	yo	29	26	25	22	33	29	34	28
	amk	25	22			28	28		
- erittäin runsas stressi, pisteitä 5 tai enemmän	yo	14	12	13	10	16	14	16	13
	amk	12	9			13	11		

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa kartoitettiin myös, millaisiin asioihin liittyvissä ongelmissa opiskelijat olisivat toivoneet apua. Ammattikorkeakouluopiskelijoista 19 % olisi toivonut apua stressinhallintaan ja 14 % olisi toivonut apua ajanhallintaan liittyviin ongelmiin. (Kunttu & Pesonen 2012, 55)

Mononen tutki opinnäytetyössään (2014) Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutusohjelmien opiskelijoiden kokemaa stressiä. Kaikista vastanneista 5,2 % oli kokenut itsensä erittäin paljon stressaantuneeksi ja 22,6 % melko paljon stressaantuneeksi. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 5,0 % oli kokenut itsensä erittäin paljon stressaantuneeksi ja 19,3 % melko paljon stressaantuneeksi. Tutkimuksessa selvitettiin myös opiskelijoiden stressin tuntemuksen liittymistä opintoihin. 21,0 % sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla opiskelevista koki stressin tuntemustensa liittyneen erittäin paljon opintoihin liittyneisiin asioihin ja 31,1 % melko paljon opintoihin liittyneisiin asioihin. Samankaltaisia vastauksia saatiin vain kulttuurialan opiskelijoilta. Sosiaali-, terveys ja liikunta-alan opiskelijoita stressaavat siis eniten opintoihin liittyvät asiat. Myös harjoittelu oli mainittu yhdeksi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi. (Mononen 2014, 36-45.)

4 Sairaanhoidajaopiskelijoiden harjoittelun aikainen stressi ja sitä aiheuttavat tekijät

4.1 Harjoittelun aikainen stressi

Suomessa ei juuri ole tehty tutkimuksia sairaanhoidajaopiskelijoiden harjoittelun aikaisesta stressistä tai sen lähteistä. Harjoitteluiden aikainen stressi on kuitenkin hyvin yleinen puheenaihe Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoidajaopiskelijoiden keskuudessa. Harjoitteluiden viikkotuntimäärät ovat suuria, ja monilla opiskelijoilla on myös muita opintoja meneillään harjoittelun aikana.

Sairaanhoidajaopiskelijoiden harjoittelun aikainen stressi on maailmanlaajuinen ilmiö. Harjoittelun aikaiset kohonneet stressitasot ovat yleisiä ruotsalaisten sairaanhoidajaopiskelijoiden keskuudessa; lähes puolet ruotsalaisista sairaanhoidajaopiskelijoista kertoo kärsineensä kohonneesta stressitasosta harjoittelunsa aikana (Blomberg, Bisholt, Engstrom, Ohlsson, Johansson & Gustafsson 2014). Myös espanjalaiset sairaanhoidajaopiskelijat kokevat käytännön harjoittelut kohtalaisen stressaaviksi. He kärsivät stressistä enemmän harjoittelun kuin muun korkeakouluopiskelun tai opiskelun ulkopuolisten stressitekijöiden takia. (Jimenez, Navia-Osorio & Diaz 2010.) Norjalaisista sairaanhoidajaopiskelijoista lähes kolmannes arvioi stressitasonsa kohtalaisen ja korkean stressin välille harjoittelun jälkeen (Kleiveland, Natvig & Jepsen 2015).

Sairaanhoidajaopiskelijoille stressiä aiheuttavia tekijöitä on tutkittu ympäri maailmaa. Hatice ja Besti (2013) ovat tehneet aiheesta laadullisen tutkimuksen. He selvittivät, mitkä asiat aiheuttavat turkkilaisen korkeakoulun sairaanhoidajaopiskelijoille stressiä käytännön harjoittelun ja teoriaopiskelun aikana. Opintojen aikaiset stressitekijät jaettiin tutkittavan aineiston perusteella neljään eri kategoriaan, jotka ovat harjoittelut, teoreettiset opiskelut, sosiaalinen elämä ja henkilökohtainen elämä. Jimenez, Navio-Osorio ja Diaz (2010) ovat jakaneet harjoittelun aikaiset stressitekijät kolmeen eri luokkaan: kliinisiin eli harjoitteluun liittyviin tekijöihin, akateemisiin eli harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyviin tekijöihin sekä ulkoisiin eli opiskelun ulkopuolisiin tekijöihin.

Sairaanhoitajaopintojen aikaisia stressitekijöitä on siis jaettu eri tutkimuksissa erilaisiin luokkiin. Tässä tutkimuksessa huomio kiinnittyy harjoittelun aikaisiin stressitekijöihin. Jaottelen opinnäytetyössäni stressitekijät kolmeen alaluokkaan Jimenezin ym. (2010) tavoin. Nämä alaluokat ovat harjoitteluun liittyvät tekijät, harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyvät tekijät sekä opiskelun ulkopuoliset tekijät. Sairaanhoitajaopinnoille on ainakin Karelia-ammattikorkeakoulussa tyypillistä, että opiskelija joutuu osallistumaan harjoittelun aikana myös muille kursseille. Tämän vuoksi sisällytän tutkimukseeni tarkasteltavaksi harjoitteluun liittyvien tekijöiden lisäksi myös harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyvät sekä opiskelun ulkopuoliset tekijät.

4.2 Harjoitteluun liittyvät stressitekijät

Harjoittelupaikat itsessään ovat merkittävä stressitekijä sairaanhoitajaopiskelijoille (Kaliszer & Timmins 2002). Harjoitteluun liittyvät stressitekijät ovat opiskelijoille merkittävämpiä stressin aiheuttajia kuin harjoittelun aikaisiin opintoihin liittyvät tai opiskelun ulkopuoliset stressitekijät. Harjoittelupaikkaan liittyviä yleisiä stressitekijöitä ovat potilaiden kärsimys, kuolemantapaukset, ammatillisen tiedon ja taidon puute, hätätilanteista selviytyminen sekä harjoittelupaikan työntekijöihin liittyvät tekijät. (Jimenez ym. 2010.)

Sairaanhoitajaopiskelijoita stressaavat erityisesti harjoittelupaikan työntekijät (Kaliszer & Timmins 2002; Hastice & Besti 2013, 762; Akhu-Zaheya, Khater & Shaban 2014, 198). Harjoittelun ohjaajissa opiskelijoita stressaa heidän tuomitsevat asenteensa opiskelijoita kohtaan. Opiskelijat pelkäävät saavansa harjoittelusta huonon arvostelun tai saavansa harjoittelussa jopa varoituksen. Ohjaajat aiheuttavat opiskelijoille paineita myös potilashoittoon liittyen. Lääkäreissä opiskelijoita stressaa muun muassa heidän epäkunnioittava asenteensa hoitajia kohtaan, opiskelijoiden jättäminen ulkopuolelle sekä hierarkia lääkäreiden ja hoitajien välillä. Hoitotyöntekijöissä opiskelijoita stressaavat opiskelijoiden nöyryyttäminen, arvostuksen puute opiskelijoita kohtaan, painostaminen, kehotukset tehdä hoitotyöhön liittymättömiä työtehtäviä sekä heidän nuiva käytöksensä lääkäreitä

kohtaan. (Hatice & Besti 2013, 762.) Opiskelijoita on myös hyödynnetty epätar-koituksenmukaisesti työvoimana, kun työntekijöillä ei ole ollut tarpeeksi tarkkaa tietoa opetussuunnitelmasta tai opiskelijan roolista harjoittelupaikassa. Myös tämä on aiheuttanut opiskelijoille stressiä. (Elliot 2002, 35.)

Harjoittelun kirjalliset tehtävät sekä harjoittelupaikan työtaakka ovat merkittäviä stressitekijöitä harjoittelun aikana. Harjoittelun kirjallisten tehtävien teko on hyvin aikaa vievää, mikä on pois opiskelijan omasta vapaa-ajasta. (Hatice & Besti 2013, 763; Gu, He, Lei, Li & Zhao 2015, 405; Ab Latif & Mat Nor 2016, 26.) Opiskelijoita on stressannut myös se, että heidän on täytynyt opiskella vielä harjoittelupäivän jälkeen (Bennet, Burnard, Edwards & Hebden 2010, 81).

Myös ammatillisen tiedon ja taidon puute stressaa opiskelijoita. Opiskelijat kohtaavat harjoittelussa asioita ja tilanteita, joita ei ole käsitelty teoreettisissa opinnoissa. Opiskelijat pelkäävät tekevänsä virheitä harjoittelussa. (Bennett ym. 2010, 81; Hatice & Besti 2013, 763.) Potilashoittoon liittyvät tekijät ovat myös merkittävä stressiä aiheuttava tekijä harjoittelupaikassa (Akhu-Zaheya ym. 2014, 200). Potilaiden kärsimys stressaa Ison-Britannian sairaanhoitajaopiskelijoita (Bennet ym. 2010, 81). Irlantilaisille sairaanhoitajaopiskelijoille potilaiden kuolema on yksi merkittävimpiä stressitekijöitä (Kaliszer & Timmins 2002).

4.3 Harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyvät stressitekijät

Harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyviä stressitekijöitä ovat tehtävät ja työ määrä, tentit, paine saada hyviä arvosanoja, epäonnistumisen pelko sekä ristiriidat korkeakoulun työntekijöiden kanssa (Jimenez ym. 2010). Opiskelumenesitys itsessään on merkittävä stressitekijä irlantilaisille sairaanhoitajaopiskelijoille (Kaliszer & Timmins 2002).

Opettajissa opiskelijoita on stressannut heidän kehnot opetustaitonsa, välinpitämättömyys opiskelijoita kohtaan sekä opiskelijoiden puutteellinen motivoiminen. Nämä ovat vaikuttaneet sekä opiskelumotivaatioon että opiskeltavien asioiden

ymmärtämiseen. (Hatice & Besti 2013, 763.) Myös koulussa opitun teorian ja harjoittelussa esiintyvän käytännön väliset erot ovat aiheuttaneet opiskelijoille stressiä (Gu ym. 2015, 405; Ab Latif & Mat Nor 2016, 27). Opiskelijoita stressaa myös kiinnostuksen puute kursseja kohtaan, raskas opiskelutaakka, kurssien monimutkaisuus, ahdistavat tentit sekä huoli siitä, etteivät he pysy opinnoissa mukana (Hatice & Besti 2013, 763; Akhu-Zaheya ym. 2014, 198). Opiskelijoiden ryhmittymät, eli niin sanottu ”klikkiytyminen”, on myös yleinen opiskelijoille stressiä aiheuttava ongelma. (Hatice & Besti 2013, 763.) Jatkuva paine saada tehtävät valmiiksi ennen määräaikaan sekä tentit ja niiden uusiminen stressaavat Ison-Britannian sairaanhoitajaopiskelijoita (Burnard ym. 2010).

Mikkosen ja Niemisen (2011, 41) mukaan opiskelustressi voi johtua opiskelijan itselleen asettamista liian suurista vaatimuksista. Opiskelijasta voi tällöin tuntua siltä, että mikään opiskelusaavutus ei ole riittävän hyvä. Epärealistiset opiskelutavoitteet ajavat opiskelijan uupumiseen. Opiskelijasta voi tuntua siltä, että on vain pakko jaksaa opiskella, jolloin opiskelija uupuu. Mikäli opiskelija ei kykene tinkimään tavoitteistaan, itsensä vertailu muihin opiskelijoihin sekä itsesyytökset ja huonommuuden tunne saattavat alkaa haitata opiskelua.

Stressiä saattaa aiheuttaa myös aikaansaamattomuus ja ajanhallinnan puutteesta johtuva kuormitus. Opiskelijoiden itselleen asettamat tavoitteet voivat olla ristiriidassa myös siihen nähden, mitä opiskelijat itse tekevät. Monet korkeakouluopiskelijat yllättyvät siitä itseopiskelun määrästä, mitä korkeakouluopinnot vaativat. He ovat aikaisemmissa opinnoissaan saaneet hyviä numeroita pienellä työllä. Heillä voi olla vaikeuksia erityisesti itsenäisissä ja vaativissa tehtävissä, kuten tenttiin lukemisessa ja tutkielmissa, joiden määräaika on kaukana edessä tai sitä ei ole ollenkaan. Tällöin töihin tarttuminen on vaikeaa, mutta tekemättömät työt painavat silti mieltä koko ajan. Kun määräaika lähestyy, töitä tehdään pitkiä päiviä ja jopa yötyönä, mistä palautuminen vie runsaasti aikaa ja uusiin töihin tarttuminen voi olla entistä vaikeampaa. (Mikkonen & Nieminen 2011, 41.)

4.4 Opiskelun ulkopuoliset stressitekijät

Opiskelun ulkopuolisia stressitekijöitä ovat jokapäiväisen elämän häiriintyminen sekä taloudelliset huolet (Jimenez ym. 2010). Taloudelliset rajoitteet aiheuttavat erittäin paljon stressiä irlantilaisille sairaanhoitajaopiskelijoille (Kaliszer & Timmins 2002). Opiskelijoilla on hankaluuksia järjestää aikaa sekä opinnoille että hauskanpidolle. Monet eivät voi elää opiskelijaelämää täysillä, koska heillä on niin raskas opiskelutaakka. (Hatice & Besti 2013, 763.)

Opiskelu-elämää varjostavat myös sosiaalisten aktiviteettien vähyyks ja erilaiset ryhmittymät. Joitakin opiskelijoita stressaa heidän perheenjäsentensä kielteinen asenne sairaanhoitajaopintoja kohtaan. (Hatice & Besti 2013, 763.)

5 Sairaanhoitajaopinnot ja niihin sisältyvät harjoittelut Karelia-ammattikorkeakoulussa

Sairaanhoitajaopintojen laajuus Suomessa on 210 opintopistettä. Ajallisesti opinnot kestävät normaalisti 3,5 vuotta (Opetusministeriö 2006, 70). Karelia-ammattikorkeakoulussa opiskelijan aiemmin hankittu osaaminen huomioidaan henkilökohtaisessa opetussuunnitelmassa (Karelia-ammattikorkeakoulu 2017). Tämä voi osaltaan nopeuttaa opintoja. Sairaanhoitajan opintoihin kuuluu erityisen paljon käytännön harjoittelua; Karelia-ammattikorkeakoulussa harjoittelua suoritetaan sairaanhoitajaopintojen aikana yhteensä 75 opintopisteen verran (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016).

Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen opetussuunnitelmassa on nähtävillä selkeät teemat jokaiselle opiskeluvuodelle. Ensimmäisenä opiskeluvuotena perehdytään hoitotyön perusosaamiseen sekä erilaisiin potilaan auttamismenetelmiin. Toisena opiskeluvuotena harjaannutaan soveltamaan aikuisikäisten hoitotyötä. Kolmantena opiskeluvuotena paneudutaan lasten ja nuorten sekä ikäihmisten hoitamiseen. Kolmannen opiskeluvuoden tavoitteena on oppia

soveltamaan opittuja tietoja ja taitoja monipuolisesti yhdessä asiakkaan sekä hänen läheistensä sekä muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Opiskelijan tulee myös oppia vastaamaan osaltaan hoidon toteuttamisesta ja potilasturvallisuudesta sekä työnsä laadusta ja kehittämisestä. Viimeinen lukukausi antaa opiskelijalle valmiudet työskennellä ammattilaisena, joka kykenee kehittämään hoitotyötä itsenäisesti sekä työyhteisön jäsenenä. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016.)

Sairaanhoitajaopiskelijat suorittavat opintojensa aikana yhteensä kuusi harjoittelua: hoitotyön toimintojen harjoittelun, sisätautikirurgisen hoitotyön harjoittelun, mielenterveys- ja päihdehoitotyön harjoittelun, perhehoitotyön harjoittelun, ikäosaamisen harjoittelun sekä hoitotyön syventävän harjoittelun. Harjoittelut suoritetaan erilaisissa sosiaali- ja terveysalan yksiköissä. Harjoittelujen laajuus vaihtelee kymmenen ja 15 opintopisteen välillä. Laajimmat harjoittelut ovat sisätautikirurgisen hoitotyön harjoittelu sekä hoitotyön syventävä harjoittelu. Harjoitteluja on mahdollista tehdä myös ulkomailla opiskelijavaihtona. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2016.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävät

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen kolmannen vuoden opiskelijoiden harjoitteluiden aikana kokeman stressin aiheuttavia tekijöitä.

Tutkimuskysymykset:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat eniten stressiä kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille harjoitteluiden aikana?
2. Onko eri harjoitteluiden aikaisilla stressiä aiheuttavilla tekijöillä eroja?

7 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

7.1 Määrällinen tutkimus

Opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valikoitui kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus. Määrällinen tutkimus on tutkimustapa, jossa tutkittavasta aiheesta tuotetaan numeerista tietoa. Määrällisessä tutkimuksessa vastataan kysymyksiin kuinka moni, kuinka paljon ja kuinka usein. (Vilka 2007, 14; Heikkilä 2014, 15.) Ilmiötä pyritään siis kuvaamaan numeerisen tiedon pohjalta. Määrällisen tutkimuksen menetelmin tutkitaan usein myös eri asioiden välisiä riippuvuuksia tai tutkittavassa ilmiössä tapahtuneita muutoksia. (Heikkilä 2014, 15.)

Määrällistä tutkimusta on mahdollista tehdä eri menetelmillä. Tutkimuksessa voidaan käsitellä jo valmiiksi tuotettuja aineistoja tai kerätä tutkittava aineisto itse. Tutkittavaa aineistoa voidaan kerätä eri tavoin. Määrällinen tutkimus voi olla survey-tutkimus eli kysely- tai haastattelututkimus tai havainnointitutkimus. (Heikkilä 2014, 17.) Tämän tutkimuksen tiedonkeruumenetelmäksi valikoitui kyselytutkimus.

Tämä tutkimus on tyypiltään poikkileikkaustutkimus, sillä se on kertaluontoinen, yhden ajankohdan kattava tutkimus (Heikkilä 2014, 14). Poikkileikkaustutkimus soveltuu hyvin opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi, sillä tutkimus tapahtuu hyvin lyhyellä aikavälillä. Se on myös mahdollista toteuttaa opinnäytetyön vaatimalla lyhyellä ajanjaksolla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2010, 178.)

7.2 Tutkimuksen perusjoukko ja otos

Tutkimuksen perusjoukko on Karelia-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat. Perusjoukkoon kuuluvat opiskelijaryhmät suorittavat harjoittelujaan eri aikoihin syksyn aikana. Opinnäytetyöprosessin aiheuttamien aikataulurajoitusten vuoksi tutkimukseni otokseen kuuluvat ne opiskelijat, jotka

suorittivat ikäosaamisen, perhehoitotyön tai syventävän harjoittelun syyslukukaudella ennen viikkoa 41. Tämä käsittää yhteensä viisi eri opiskelijaryhmää. Yhdessä opiskelijaryhmässä on noin 25 opiskelijaa. Tutkimuksen otoksen voi näin ollen arvioida noin 125 opiskelijan suuruiseksi.

Tässä opinnäytetyössä kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoilla tarkoitetaan niitä sairaanhoitajaopiskelijoita, jotka ovat aloittaneet opintonsa keväällä tai syksyllä 2015 ja ovat edenneet opinnoissaan opetussuunnitelman mukaisesti.

7.3 Aineiston keruu

Kyselylomake on hyvä keino tutkia, mitä tutkimuksen kohdejoukko ajattelee, tuntee, kokee ja uskoo. Kyselytutkimus on näin ollen sopiva tapa tutkia sairaanhoitajaopiskelijoiden harjoittelun aikana kokemaan stressiä ja sen määrää. (Hirsjärvi ym. 2010, 185.)

Kyselytutkimuksella on monia etuja: sillä voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto, se on tutkimusmenetelmänä tehokas ja sen aikataulu sekä kustannukset pystytään arvioimaan melko tarkasti. Hyvin suunniteltu kyselylomake takaa sen, että kerätty aineisto on myös helppo käsitellä ja analysoida tietokoneen avulla. Kyselytutkimuksella on joitain heikkouksia: kato voi helposti nousta suureksi, hyvän kyselylomakkeen laatiminen on aikaa vievää ja haastavaa, eikä vastaajien perehtyneisyydestä tutkittavaan asiaan tai heidän vastausten huolellisuudesta voida olla varmoja. (Hirsjärvi ym. 2010, 195.)

Tutkimuksessa käytetty kyselylomake on esitetty liitteessä 1. Koska tutkimuksen keskiössä ovat stressiä aiheuttavia tekijät eri harjoitteluiden aikana, tarvittiin tietoa opiskelijan suorittamasta harjoittelusta. Opiskelijan suorittama harjoittelu on tutkimuksen tärkein taustamuuttuja. Tätä kysyttiin kyselylomakkeen alussa. Kyselylomakkeen alkuun sijoitettiin myös kysymykset opiskelijan iästä ja sukupuolesta. Kyselylomakkeen alussa on hyvä olla helppoja kysymyksiä vastaajan mielenkiinnon herättämiseksi tutkimusta kohtaan (Heikkilä 2014, 46).

Suurin osa kyselystä muodostui strukturoiduista kysymyksistä, jotka koskevat erilaisia harjoittelun aikaisia stressitekijöitä. Kysymyksiin sisällytetyt stressitekijät on valittu tietoperustaa hyödyntäen. Strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista opiskelija pystyi valitsemaan hänelle parhaiten sopivan vaihtoehdon. Strukturoidut kysymykset voivat olla valintakysymyksiä, monivalintakysymyksiä tai skaalakysymyksiä. (Kananen 2015.) Kysymykset jaettiin kyselylomakkeen selkeyttämisen vuoksi kolmeen ryhmään: harjoitteluun liittyviin, harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyviin sekä opiskelun ulkopuolisiin stressitekijöihin.

Tässä kyselyssä kysymykset ovat valintakysymyksiä, jolloin vastausvaihtoehdot ovat toisensa poissulkevia: opiskelija pystyi valitsemaan vain yhden vaihtoehdon kustakin kysymyksestä. Strukturoiduissa kysymyksissä käytettiin mitta-asteikkoa ordinaali- eli järjestysasteikkoa. Järjestysasteikkoa käyttämällä havainnot voidaan järjestää mitatun ominaisuuden perusteella (Valli 2015). Tutkimukseni mitattava ominaisuus on stressin määrä, jolloin käytetyllä mittarilla täytyy saada vastaus kysymykseen ”kuinka paljon”. Opiskelijalle oletettiin tällöin kunkin tekijän aiheuttaneen stressiä harjoittelunsa aikana hyvin vähän, melko vähän, melko paljon, hyvin paljon tai ei ollenkaan.

Kyselyn loppuun sisällytettiin yksi avoin kysymys, jossa opiskelija pystyi tuomaan esille muita harjoittelun aikana stressiä aiheuttaneita tekijöitä. On erittäin todennäköistä, että strukturoiduista kysymyksistä puuttui jokin tekijä, jonka opiskelija koki olennaisesti aiheuttaneen hänelle stressiä harjoittelunsa aikana. Opiskelija voi myös jättää vastaamatta avoimeen kysymykseen.

Ennen varsinaisen kyselyn toteuttamista tapahtui kyselylomakkeen esitestaus. Kyselylomaketta lupautui esitestaamaan kolme kohdejoukkoon kuuluvaa opiskelijaa. Kyselylomakkeen esitestaus on tärkeä vaihe kyselytutkimusta, sillä sen avulla voidaan tarkistaa muun muassa kysymysten selvyden, kysymysten määrän ja järjestyksen sopivuutta sekä tarjottujen vaihtoehtojen soveltuvuutta kyselylomakkeessa (Hirsjärvi ym. 2010, 204). Esitestaajista vain yksi antoi lopulta palautetta kyselylomakkeesta. Esille tulleet korjausehdotukset liittyivät harjoitte-

lun aikaisia stressitekijöitä koskeviin kysymyksiin. Kysymysten joukkoon olisi toivottu lisättävän kyselylomakkeesta puuttuneita tekijöitä, jotka olivat aiheuttaneet hänelle stressiä harjoittelun aikana. Näistä kysymyksistä ei ollut olemassa tarvittavaa tietoperustaa. Esitestaja pystyi tuomaan näitä tekijöitä esille avoimessa kysymyksessä, eikä kyselylomaketta siksi muutettu.

Tutkimusaineiston keruu tapahtui sähköisesti kyselylomakkeen muodossa Google Forms -ohjelmaa hyödyntäen. Opiskelijapalvelut lähettivät tutkittaville opiskelijaryhmille tiedon kyselytutkimuksesta saatekirjeen (liite 2) kera. Saatekirje tulisi lähettää tutkittaville kyselylomakkeen ohessa, sillä se antaa tutkittaville tietoa tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Saatekirjeen perusteella tutkittava voi päättää osallistumisestaan tutkimukseen. (Vilka 2007, 80-81.) Kullekin opiskelijaryhmälle annettiin viikko aikaa vastata kyselyyn. Vastausaikaa pidennettiin neljällä päivällä kolmen opiskelijaryhmän kohdalla ja siitä lähetettiin uusi sähköposti kyseisille ryhmille.

7.4 Aineiston analysointi

Perinteisesti määrällisessä tutkimuksessa kerätään aluksi tiedot paperilomakkeille, joista ne syötetään tietokoneelle käsittelyä varten (Heikkilä 2014, 120). Tässä tutkimuksessa perinteinen tietojen syöttövaihe jäi kokonaan pois, sillä tiedon keruu tapahtui täysin sähköisesti.

Tutkittava tieto kerättiin verkkokyselyllä Google Formsia hyödyntäen, jolloin vastaukset tallentuivat suoraan datatiedostoksi. Aineistoa ei ollut tarpeen karsia ennen analyysin tekemistä. Kysymyslomake oli muotoiltu niin, ettei vastaaja voinut lähettää kyselyä ennen jokaiseen kysymykseen vastaamista. Ainoastaan avoin kysymys oli mahdollista jättää tyhjäksi. Näin ollen puutteellisia kysymyslomakkeita ei voinut muodostua lainkaan.

Havaintomatriisi on taulukko, johon syötetään tutkimuksen muuttujia koskevat havaintoyksiköt. Havaintomatriisi tarkoittaa siis tutkimuksen aineistoa. (Vilka 2007, 111.) Tämän tutkimuksen vastauksien tiedot saatiin automaattisesti muunnettua

taulukkomuotoon havaintomatriisiksi Google Sheets -ohjelmaan. Vastaukset silmäiltiin läpi mahdollisten ilmiselvien virheiden varalta. Määrällisessä tutkimuksessa virheitä voi tulla muuttujien määrittelyssä tai muuttujien arvoissa (Vilkkä 2007, 113-114). Aineistossa ei esiintynyt epäloogisuuksia.

Määrällisen tutkimuksen analyysissä voidaan käyttää monia eri analysointimenetelmiä. Analyysissä voidaan tutkia yhtä muuttujaa tai useita muuttujia samanaikaisesti. Analyysimenetelmän tulee tuoda tietoa tutkittavasta asiasta. Tutkija joutuu usein kokeilemaan eri analyysimenetelmiä saadakseen tutkimuskysymykseen vastauksen. (Heikkilä 2014, 174.)

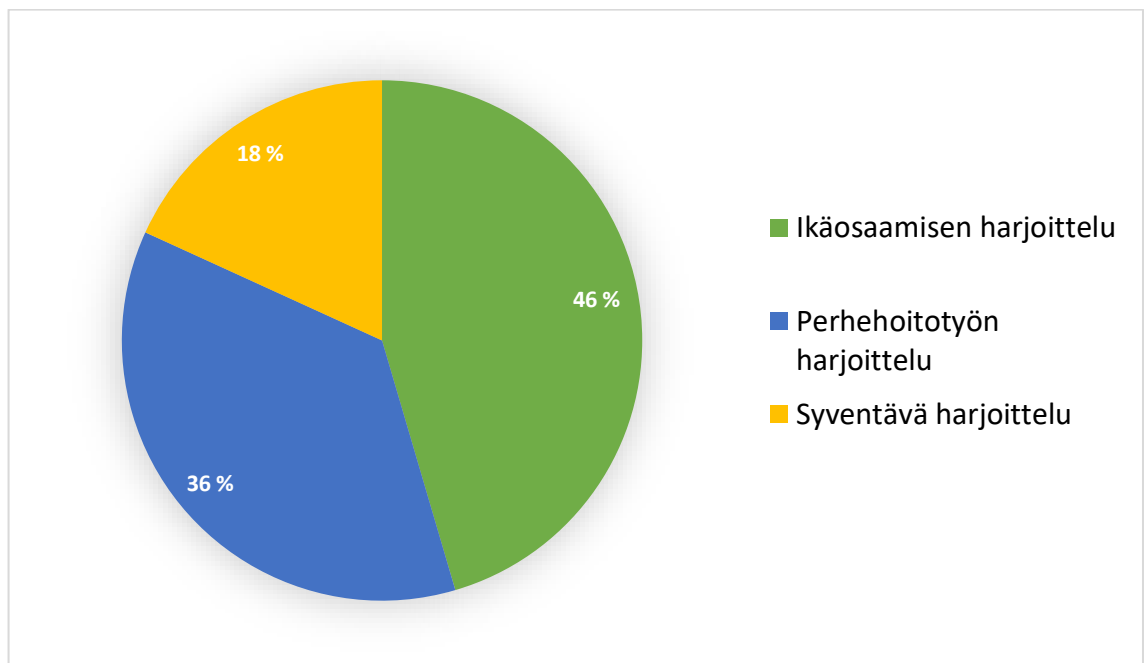
Tämän tutkimuksen analyysissä käytettiin prosentteja. Prosenttiosuudet kertovat, kuinka suuri osuus opiskelijoista oli kokenut hyvin vähän, melko vähän, melko paljon, hyvin paljon tai ei lainkaan stressiä kunkin tekijän vuoksi. Prosenttiosuudet laskettiin sekä kaikista vastauksista yhteensä että harjoittelukohtaisesti eri harjoitteluita suorittaneiden vastauksista erikseen. Vastausten prosenttiosuudet muotoiltiin taulukoiksi. Taulukon sarakkeille laitettiin koetun stressin määrä (ei ollenkaan, hyvin vähän, melko vähän, melko paljon ja hyvin paljon) ja riveille stressitekijät.

Taulukot tehtiin erikseen harjoitteluun liittyvistä stressitekijöistä, harjoittelun aikaan opiskeluun liittyvistä stressitekijöistä ja opiskelun ulkopuolisista stressitekijöistä. Näin saatiin yhteensä kaksitoista kappaletta taulukoita, jotka kuvaavat harjoittelun aikaista stressiä aiheuttavia tekijöitä.

8 Stressiä aiheuttavat tekijät sairaanhoitajaopintojen kolmannen vuoden harjoitteluiden aikana

8.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselytutkimuksen kokonaisotos on 33 kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijaa. Vastausprosentiksi tuli näin ollen noin 26,4 %. Kyselytutkimukseen vastanneista opiskelijoista 45,5 % (n=15) suoritti ikäosaamisen harjoittelua, 36,4 % (n=12) perhehoitotyön harjoittelua ja 18,2 % (n=6) syventävää harjoittelua. (Kuvio 1).



Kuvio 1. Opiskelijoiden suorittamat harjoittelut.

Vastaajien iät vaihtelivat 21:n ja 56:n ikävuoden välillä keskiarvon ollessa 32,5 vuotta. Vastaajista 81,8 % (n=27) oli naisia ja 18,2 % (n=6) miehiä.

8.2 Stressin kokeminen kaikissa harjoitteluissa

Kolmannen vuoden harjoitteluissa ammatillisen tiedon ja taidon puute, potilashoitoon liittyvät paineet ja harjoittelun kirjalliset tehtävät aiheuttivat eniten stressiä **harjoitteluun liittyvistä tekijöistä**. Opiskelijoista yhteensä 47,5 % arvioi ammatillisen tiedon ja taidon puutteen aiheuttaneen melko paljon tai hyvin paljon stressiä. Harjoitteluun itseensä liittyvistä tekijöistä ”melko paljon”- ja ”hyvin paljon” - vastauksia tuli seuraavaksi eniten tekijöihin potilashoitoon liittyvät paineet (33,3 %) ja harjoittelun kirjalliset tehtävät (27,3 %). (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Kaikkien vastaajien stressin kokeminen harjoittelupaikkaan liittyvistä tekijöistä (% , n=33).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Virheiden tekemisen pelko	18,2	27,3	30,3	21,2	3,0
Ammatillisen tiedon ja taidon puute	6,1	24,2	21,2	36,4	12,1
Potilaiden kärsimyksen näkeminen	24,2	24,2	33,3	15,2	3,0
Kuolemantapaukset	51,5	18,2	18,2	12,1	0
Sinun epätarkoituksenmukainen hyödyntämisesi työvoimana	30,3	27,3	18,2	18,2	6,1
Hoitajien arvostuksen puute opiskelijoita kohtaan	24,2	36,4	15,2	12,1	12,1
Ohjaajiesi asenteet sinua kohtaan	45,5	24,2	6,1	6,1	18,2
Lääkäreiden asenteet hoitajia kohtaan	36,4	39,4	18,2	3,0	3,0
Opiskelijoiden nöyryyttäminen	57,6	18,2	15,2	3,0	6,1
Harjoittelun kirjalliset tehtävät	33,3	21,2	18,2	15,2	12,1
Pelko huonosta harjoittelun arvioinnista	33,3	27,3	21,2	6,1	12,1
Potilashoitoon liittyvät paineet	24,2	24,2	18,2	24,2	9,1

Harjoittelun aikaisiin muihin opintoihin liittyvistä tekijöistä pystyttiin selvästi erottamaan tekijät, jotka aiheuttivat eniten stressiä. Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä aiheuttivat melko paljon tai hyvin paljon stressiä yhteensä 57,6 %:lle vastaajista. Seuraavaksi eniten stressiä aiheuttivat tentit, jotka stressasivat melko paljon tai hyvin paljon yhteensä 54,6 % vastaajista. Paine saada hyviä arvosanoja stressasi melko paljon tai hyvin paljon yhteensä 48,5 %:ia vastaajista. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Kaikkien vastaajien stressin kokeminen harjoittelun aikaisiin muihin opintoihin liittyvistä tekijöistä (% , n=33).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä	6,1	12,1	24,2	42,4	15,2
Tentit	15,2	6,1	24,2	45,5	9,1
Paine saada hyviä arvosanoja	15,2	9,1	27,3	42,4	6,1
Huoli opinnoissa mukana pysymisestä	18,2	36,4	21,2	15,2	9,1
Ongelmat korkeakoulun työntekijöiden kanssa	45,5	27,3	15,2	3,0	9,1
Opetuksen laatu	15,2	15,2	48,5	9,1	12,1
Kiinnostuksen puute kursseja kohtaan	24,2	27,3	36,4	9,1	3,0
Kurssien monimutkaisuus	12,1	21,2	36,4	18,2	12,1
Opiskelijoiden ryhmittymät, "klikkiytyminen"	33,3	33,3	24,2	9,1	0
Oma aikaansaamattomuus	33,3	21,2	27,3	12,1	6,1

Taloudelliset huolet aiheuttivat eniten stressiä sekä **opiskelun ulkopuolisista tekijöistä** että kaikista kyselyssä esitetyistä tekijöistä. Taloudelliset huolet aiheuttivat stressiä melko paljon tai hyvin paljon yhteensä 72,7 %:lle vastaajista. Ajanhallinnan vaikeudet aiheuttivat melko paljon tai hyvin paljon stressiä yhteensä 60,6 %:lle vastaajista ja vähäiset sosiaaliset aktiviteetit 48,5 %:lle vastaajista. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Kaikkien vastaajien stressin kokeminen opiskelun ulkopuolisista tekijöistä (% , n=33).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Taloudelliset huolet	9,1	6,1	12,1	51,5	21,2
Jokapäiväisen elämän häiriintyminen opintojen takia	12,1	21,2	24,2	33,3	9,1
Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietoille	12,1	18,2	9,1	36,4	24,2
Vähäiset sosiaaliset aktiviteetit	18,2	15,2	18,2	27,3	21,2
Perheen asenteet opintoja kohtaan	69,7	6,1	15,2	9,1	0

Kaikista vastaajista (n=33) yhteensä 20 vastasi avoimeen kysymykseen, jossa tiedusteltiin muita harjoittelun aikana stressiä aiheuttaneita tekijöitä. Eri harjoitteleluja suorittaneiden vastauksista nousi esille hyvin samankaltaisia stressitekijöitä. Avoimissa vastauksissa esitettyjen stressitekijöiden ei näin ollen voida sanoa johtuvan jostain tietystä harjoittelusta itsestään. Yksi opiskelijoista vastasi, että stressitekijöitä ei ole.

Monet strukturoiduissa kysymyksissä käsitellyt tekijät toistuivat avoimissa vastauksissa. Useat opiskelijat selittivät, miksi edellä mainitut tekijät aiheuttavat stressiä. Ajankäytön vaikeudet mainittiin useissa vastauksissa. Ajankäyttöä näyttävät vaikeuttavan harjoittelun ja harjoittelun aikaisten opintojen ohella ainakin kurssien järjestelyt, palkkatyö, pitkät päivittäiset ajomatkat ja perheellisyys.

”Puolessa vuodessa on tehtävä sekä kurssit, harjoittelu jonka aikana samanaikaisesti on käytävä opparin ryhmäistunnoissa. Geriatrian luennot ja tentti vaativat harjoittelun tuntien siirtämistä, ja kun on sairaana, joutuu vielä korvaamaan harjoittelun poissaolot. Matka harjoittelupaikan, kodin ja koulun välillä tekee esim. minulla 85 ajokilometriä. Perheelliselle tämä

yhtälö on mahdoton. Tunteja on edelleen vain 24h/vrk, ja nukkuakin pitäisi joskus. - -”

”- - kurssit ovat sisällöltään myös sekavia, ja pilkottu moniin ryhmiin. Ryhmäläisten on vaikea tehdä ryhmätyötä, koska yhteistä vapaata aikaa ei juuri löydy.”

Avoimissa vastauksissa tuli paljon esille myös harjoitteluun liittyviä stressitekijöitä. Strukturoitujen kysymyksien sisällöstä uudelleen esille tuli ohjaajan asenne opiskelijaa ja ohjausta kohtaan sekä kuolemantapaukset. Kyselylomakkeen ulkopuolelle jääneitä opiskelijoiden mainitsemia tekijöitä ovat huono ohjaus, sekavat kirjallisten tehtävien tehtävänannot, harjoitteluun liittyvät projektit ja hankaluus erottaa sairaanhoitajan tehtävät lähihoitajan tehtävistä. Myös harjoittelun aikaiset henkilökohtaisen elämän järjestelyt aiheuttavat opiskelijoille päänvaivaa.

”Joskus harjoitteluun liittyvät kirjalliset tehtävänannot ovat epäselviä ja ohjeistus on huonoa. Koulun puolesta tehtävänannot ovat usein todella laajoja ja epämääräisiä, jolloin opiskelijoiden kirjalliset tehtävät ovat sisällöltään hyvin eritasoisia. Myös harjoittelun tavoitteiden laatiminen vaihtelee ohjaavan opettajan mukaan, jolloin tavoitteet tulee helposti laadittua sellaisiksi kuin opettaja haluaa.”

”matkan pituus harj. paikkaan, autopaikan saaminen koululta jos työvuoro alkaa myöhemmin kuin klo 8, lapsen hoito jos lapsi sairaana.”

Avoimissa vastauksissa mainittiin myös monia harjoittelun aikaiseen muuhun opiskeluun liittyviä tekijöitä. Näitä olivat muun muassa opinnäytetyö, kurssien sisältämän työmäärän ja opintopisteiden epäsuhta sekä tentteihin lukeminen harjoittelun aikana.

”Kurssien sisältämä työmäärä ei vastaa opintopisteitä, ja on käsittämätöntä että geriatria on englanniksi. Tässä vain suoritetaan, ei opita.”

Avoimissa vastauksissa mainittiin myös teoriaopiskelun ja harjoittelutuntien sijoittaminen opintosuunnitelman mukaisesti harjoittelun jälkeiselle ajalle, taloudelliset huolet, henkilökohtaiseen elämään liittyvät haasteet sekä huoli omasta ja läheisten terveydestä.

8.3 Stressin kokeminen ikäosaamisen harjoittelussa

Ikäosaamisen harjoittelun aikana näyttäisi olevan neljä **harjoitteluun liittyvää tekijää**, jotka aiheuttavat eniten stressiä. 46,7 % vastaajista arvioi ammatillisen tiedon ja taidon puutteen stressaavan melko paljon tai hyvin paljon. Harjoittelun kirjalliset tehtävät aiheuttivat stressiä melko paljon tai hyvin paljon yhteensä 40 %:lle vastaajista. Potilaiden kärsimyksen näkeminen ja opiskelijan epätarkoituksenmukainen hyödyntäminen työvoimana aiheuttivat kumpikin melko paljon tai hyvin paljon stressiä yhteensä 26,7 %:lle vastaajista. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Ikäosaamisen harjoittelua suorittavien stressin kokeminen harjoitteluun liittyvistä tekijöistä (% , n=15).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Virheiden tekemisen pelko	26,7	26,7	33,3	6,7	6,7
Ammatillisen tiedon ja taidon puute	6,7	20,0	26,7	40,0	6,7
Potilaiden kärsimyksen näkeminen	33,3	13,3	26,7	26,7	0
Kuolemantapaukset	66,7	20,0	0	13,3	0
Sinun epätarkoituksenmukainen hyödyntämisesi työvoimana	13,3	40,0	20,0	20,0	6,7
Hoitajien arvostuksen puute opiskelijoita kohtaan	33,3	40,0	6,7	13,3	6,7
Ohjaajiesi asenteet sinua kohtaan	53,3	26,7	6,7	6,7	6,7
Lääkäreiden asenteet hoitajia kohtaan	53,3	40,0	6,7	0	0
Opiskelijoiden nöyryyttäminen	73,3	20,0	6,7	0	0
Harjoittelun kirjalliset tehtävät	40,0	0	20,0	20,0	20,0
Pelko huonosta harjoittelun arvioinnista	53,3	13,3	13,3	13,3	6,7
Potilashoittoon liittyvät paineet	33,3	20,0	26,7	6,7	13,3

Ikäosaamisen harjoittelua suorittavia stressasi kolme **harjoittelun aikaisiin muihin opintoihin liittyvää tekijää** selvästi enemmän kuin muut harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyvät tekijät. Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä aiheuttivat stressiä melko paljon tai hyvin paljon yhteensä 73,4 %:lle opiskelijoista. 60 % ilmoitti tenttien aiheuttavan melko paljon tai hyvin paljon stressiä. Myös paine saada hyviä arvosanoja aiheuttaa melko paljon tai hyvin paljon stressiä 60 %:lle opiskelijoista. (Taulukko 6.)

Taulukko 6. Ikäosaamisen harjoittelua suorittavien stressin kokeminen harjoittelun aikaiseen muuhun opiskeluun liittyvistä tekijöistä (% , n=15).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä	0	13,3	13,3	46,7	26,7
Tentit	20,0	6,7	13,3	53,3	6,7
Paine saada hyviä arvosanoja	13,3	6,7	20,0	60,0	0
Huoli opinnoissa mukana pysymisestä	13,3	20,0	20,0	26,7	20,0
Ongelmat korkeakoulun työntekijöiden kanssa	40,0	33,3	20,0	0	6,7
Opetuksen laatu	13,3	13,3	46,7	13,3	13,3
Kiinnostuksen puute kursseja kohtaan	13,3	40,0	33,3	13,3	0
Kurssien monimutkaisuus	6,7	20,0	26,7	26,7	20,0
Opiskelijoiden ryhmittymät, "klikkiytyminen"	26,7	40,0	20,0	13,3	0
Oma aikaansaamattomuus	33,3	13,3	40,0	13,3	0

Opiskelun ulkopuolisista tekijöistä taloudelliset huolet sekä vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietolle aiheuttavat eniten stressiä ikäosaamisen harjoittelun aikana. Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietolle aiheutti melko paljon tai hyvin paljon stressiä 66,6 %:lle. Opiskelijoista 60 % ilmoitti taloudellisten huolien aiheuttavan stressiä melko paljon tai hyvin paljon. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Ikäosaamisen harjoittelua suorittavien stressin kokeminen opiskelun ulkopuolisista tekijöistä (% , n=15).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Taloudelliset huolet	13,3	13,3	13,3	40,0	20,0
Jokapäiväisen elämän häiriintyminen opintojen takia	20,0	20,0	13,3	33,3	13,3
Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietolle	13,3	20,0	0	33,3	33,3
Vähäiset sosiaaliset aktiviteetit	13,3	13,3	26,7	33,3	13,3
Perheen asenteet opintoja kohtaan	66,7	0	26,7	6,7	0

8.4 Stressin kokeminen perhehoitotyön harjoittelussa

Harjoitteluun liittyvistä tekijöistä mikään ei noussut esille yhtä vahvasti perhehoitotyön harjoittelussa kuin muissa harjoitteluissa. Harjoitteluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä aiheuttivat ammatillisen tiedon ja taidon puute sekä potilashoittoon liittyvät paineet: kumpikin aiheutti melko paljon tai hyvin paljon stressiä yhteensä 33,3 %:lle perhehoitotyön harjoittelua suorittavista vastaajista. (Taulukko 8.)

Taulukko 8. Perhehoitotyön harjoittelua suorittavien stressin kokeminen harjoitteluun liittyvistä tekijöistä (% , n=12).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Virheiden tekemisen pelko	16,7	25,0	33,3	25,0	0
Ammatillisen tiedon ja taidon puute	8,3	33,3	25,0	25,0	8,3
Potilaiden kärsimyksen näkeminen	16,7	41,7	25,0	8,3	8,3
Kuolemantapaukset	50,0	25,0	16,7	8,3	0
Sinun epätarkoituksenmukainen hyödyntämisesi työvoimana	50,0	16,7	8,3	16,7	8,3
Hoitajien arvostuksen puute opiskelijoita kohtaan	16,7	33,3	25,0	16,7	8,3
Ohjaajiesi asenteet sinua kohtaan	41,7	25,0	8,3	8,3	16,7
Lääkäreiden asenteet hoitajia kohtaan	33,3	33,3	25,0	0	8,3
Opiskelijoiden nöyryyttäminen	41,7	25,0	33,3	0	0
Harjoittelun kirjalliset tehtävät	33,3	25,0	16,7	16,7	8,3
Pelko huonosta harjoittelun arvioinnista	25,0	41,7	25,0	0	8,3
Potilashoittoon liittyvät paineet	25,0	25,0	16,7	25,0	8,3

Harjoittelun aikaisiin muihin opintoihin liittyvistä tekijöistä perhehoitotyön harjoittelun aikana eniten stressiä aiheuttivat kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä, tentit sekä paine saada hyviä arvosanoja. 58,3 % arvioi kokevansa melko paljon tai hyvin paljon stressiä kurssien tehtävien ja kurssien vaatiman työn määrän vuoksi. Tentit aiheuttivat melko paljon tai hyvin paljon stressiä 50 %:lle ja paine saada hyviä arvosanoja 33,3 %:lle opiskelijoista. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Perhehoitotyön harjoittelua suorittavien stressin kokeminen harjoittelun aikaisiin muihin opintoihin liittyvistä tekijöistä (% , n=12).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä	16,7	8,3	16,7	50,0	8,3
Tentit	16,7	8,3	25,0	41,7	8,3
Paine saada hyviä arvosanoja	25,0	16,7	25,0	25,0	8,3
Huoli opinnoissa mukana pysymisestä	25,0	41,7	25,0	8,3	0
Ongelmat korkeakoulun työntekijöiden kanssa	41,7	25,0	16,7	8,3	8,3
Opetuksen laatu	16,7	8,3	66,7	0	8,3
Kiinnostuksen puute kursseja kohtaan	33,3	16,7	33,3	8,3	8,3
Kurssien monimutkaisuus	25,0	16,7	41,7	8,3	8,3
Opiskelijoiden ryhmittymät, "klikkiytyminen"	41,7	25,0	33,3	0	0
Oma aikaansaamattomuus	33,3	16,7	25,0	8,3	16,7

Opiskelun ulkopuolisista tekijöistä taloudelliset huolet, vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietolle sekä vähäiset sosiaaliset aktiviteetit stressasivat eniten perhehoitotyön harjoittelua suorittavia. Taloudelliset huolet aiheuttivat melko paljon tai hyvin paljon stressiä 75 %:lle opiskelijoista. Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietolle ja vähäiset sosiaaliset aktiviteetit aiheuttivat kumpikin melko paljon tai hyvin paljon stressiä 50 %:lle opiskelijoista. (Taulukko 10.)

Taulukko 10. Perhehoitotyön harjoittelua suorittavien stressin kokeminen opiskelun ulkopuolisista tekijöistä (% , n=12).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Taloudelliset huolet	8,3	0	16,7	50,0	25,0
Jokapäiväisen elämän häiriintyminen opintojen takia	8,3	16,7	41,7	25,0	8,3
Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietolle	16,7	8,3	25,0	25,0	25,0
Vähäiset sosiaaliset aktiviteetit	16,7	25,0	8,3	8,3	41,7
Perheen asenteet opintoja kohtaan	58,3	16,7	8,3	16,7	0

8.5 Stressin kokeminen syventävässä harjoittelussa

Syventävässä harjoittelussa näyttäisi olevan useita stressiä aiheuttavia **harjoitteluun liittyviä tekijöitä**. Virheiden tekemisen pelko, ammatillisen tiedon ja taidon puute, ohjaajien asenne opiskelijaa kohtaa, opiskelijoiden nöyryyttäminen sekä potilashoittoon liittyvät paineet nousevat vahvasti esille paljon stressiä aiheuttavina tekijöinä. Ammatillisen tiedon ja taidon puute sekä potilashoittoon liittyvät paineet aiheuttavat stressiä melko paljon tai hyvin paljon 83,3 %:lle vastaajista. Virheiden tekemisen pelko, ohjaajien asenne opiskelijaa kohtaan ja opiskelijoiden nöyryyttäminen aiheutti melko paljon tai hyvin paljon stressiä 50 %:lle vastaajista. (Taulukko 11.)

Taulukko 11. Syventävää harjoittelua suorittavien stressin kokeminen harjoitteluun liittyvistä tekijöistä (% , n=6).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Virheiden tekemisen pelko	0	33,3	16,7	50,0	0
Ammatillisen tiedon ja taidon puute	0	16,7	0	50,0	33,3
Potilaiden kärsimyksen näkeminen	16,7	16,7	66,7	0	0
Kuolemantapaukset	16,7	0	66,7	16,7	0
Sinun epätarkoituksenmukainen hyödyntämisesi työvoimana	33,3	16,7	33,3	16,7	0
Hoitajien arvostuksen puute opiskelijoita kohtaan	16,7	33,3	16,7	0	33,3
Ohjaajiesi asenteet sinua kohtaan	33,3	16,7	0	0	50
Lääkäreiden asenteet hoitajia kohtaan	0	50,0	33,3	16,7	0
Opiskelijoiden nöyryyttäminen	50	0	0	16,7	33,3
Harjoittelun kirjalliset tehtävät	16,7	66,7	16,7	0	0
Pelko huonosta harjoittelun arvioinnista	0	33,3	33,3	0	33,3
Potilashoittoon liittyvät paineet	0	33,3	0	66,7	0

Harjoittelun aikaisiin muihin opintoihin liittyvistä tekijöistä tentit ja paine saada hyviä arvosanoja stressasivat melko paljon tai hyvin paljon 50 %:ia syventävää harjoittelua suorittavista vastaajista. (Taulukko 12.)

Taulukko 12. Syventävää harjoittelua suorittavien stressin kokeminen harjoittelun aikaisiin opintoihin liittyvistä tekijöistä (% , n=6).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä	0	16,7	66,7	16,7	0
Tentit	0	0	50,0	33,3	16,7
Paine saada hyviä arvosanoja	0	0	50,0	33,3	16,7
Huoli opinnoissa mukana pysymisestä	16,7	66,7	16,7	0	0
Ongelmat korkeakoulun työntekijöiden kanssa	66,7	16,7	0	0	16,7
Opetuksen laatu	16,7	33,3	16,7	16,7	16,7
Kiinnostuksen puute kurseja kohtaan	33,3	16,7	50,0	0	0
Kurssien monimutkaisuus	0	33,3	50,0	16,7	0
Opiskelijoiden ryhmittymät, "klikkiytyminen"	33,3	33,3	16,7	16,7	0
Oma aikaansaamattomuus	33,3	50,0	0	16,7	0

Opiskelun ulkopuolisista tekijöistä taloudelliset huolet sekä vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajalle aiheutti syventävää harjoittelua suorittaville eniten stressiä. Kaikki vastaajat ilmoittivat taloudellisten huolten stressaavan joko melko paljon tai hyvin paljon. Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietoille aiheutti melko paljon stressiä 66,7 %:lle vastaajista. (Taulukko 13.)

Taulukko 13. Syventävää harjoittelua suorittavien stressin kokeminen opiskelun ulkopuolisista tekijöistä (% , n=6).

	Ei ollenkaan	Hyvin vähän	Melko vähän	Melko paljon	Hyvin paljon
Taloudelliset huolet	0	0	0	83,3	16,7
Jokapäiväisen elämän häiriintyminen opintojen takia	0	33,3	16,7	50,0	0
Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietoille	0	33,3	0	66,7	0
Vähäiset sosiaaliset aktiviteetit	33,3	0	16,7	50,0	0
Perheen asenteet opintoja kohtaan	100	0	0	0	0

9 Pohdinta

9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutuksen kolmannen vuoden opiskelijoiden harjoitteluiden aikaista stressiä aiheuttavia tekijöitä. Opinnäytetyössä haluttiin myös selvittää, eroavatko eri harjoitteluiden aikaiset yleisimmät stressitekijät toisistaan. Tutkimuksessa käsiteltyjen stressitekijöiden oletettiin aiheuttaneen opiskelijoille stressiä hyvin vähän, melko vähän, melko paljon, hyvin paljon tai ei lainkaan. Tässä tutkimuksessa huomio keskittyy tekijöihin, joiden opiskelijat arvioivat useimmiten aiheuttaneen melko paljon ja hyvin paljon stressiä.

Tulosten perusteella näyttäisi siltä, että osa tutkituista tekijöistä aiheuttaa merkittävästi stressiä kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoille harjoitteluiden aikana. Eniten harjoittelun aikaista stressiä näyttäisi aiheutuvan taloudellisista huolista. Lähes kolme neljäsosaa oli kokenut taloudellisten huolten aiheuttaneen melko paljon tai hyvin paljon stressiä. Tätä löydöstä tukee Kaliszerin ja Timminsin (2002) tutkimus, jonka mukaan taloudelliset huolet aiheuttavat merkittävästi stressiä sairaanhoitajaopiskelijoille harjoitteluiden aikana. Kyseisessä tutkimuksessa opiskelijat olivat arvioineet taloudelliset huolet useimmiten erittäin paljon stressiä aiheuttavaksi tekijäksi (Kaliszer & Timmins 2002). Toiseksi eniten harjoittelun aikaista stressiä näyttäisi aiheutuvan vaikeudesta järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietoille. Muita merkittäviä harjoittelun aikaisia stressitekijöitä ovat kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä sekä tentit.

Harjoittelun aikaista stressiä näyttäisi aiheutuvan opiskelijoille enemmän harjoittelun aikaiseen muuhun opiskeluun liittyvistä ja opiskelun ulkopuolisista tekijöistä kuin harjoitteluun itseensä liittyvistä tekijöistä. Harjoittelun aikaiseen muuhun opiskeluun liittyvistä tekijöistä erityisesti kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä, tentit ja paine saada hyviä arvosanoja korostuvat tuloksissa. Kurssien tehtävistä ja kurssien vaatiman työn määrästä johtuva stressi voi selittyä sillä, että osalla opiskelijoista saattoi olla läsnäolopakollisia kursseja meneillään

harjoittelun aikana. Tutkimus ei kuitenkaan kerro, kuinka moni opiskelija oli tällaisessa tilanteessa. Kurssien työmäärään liittyvät stressitekijät korostuivat merkittävästi myös Akhu-Zaheyan ym. tutkimuksessa (2014, 198). Tulokset eroavat Jimenezin ym. tutkimuksesta (2010), jonka mukaan harjoitteluun liittyvät stressitekijät ovat opiskelijoille merkittävämpiä stressin lähteitä kuin harjoittelun aikaisiin opintoihin liittyvät tai opiskelun ulkopuoliset stressitekijät (Jimenez ym. 2010). Tähän eroavaisuuteen voivat vaikuttaa kulttuuriset erot espanjalaisten ja suomalaisten sairaanhoitajaopintojen välillä. Tässä tutkimuksessa harjoitteluun liittyvistä tekijöistä stressiä aiheutui eniten ammatillisen tiedon ja taidon puutteesta, joka aiheutti hieman alle puolelle vastaajista melko paljon tai hyvin paljon stressiä.

Eri harjoitteluja suorittaville opiskelijoille yhteisiä stressitekijöitä ovat taloudelliset huolet, tentit sekä vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajalle. Eri harjoitteluiden kesken näyttäisi olevan kuitenkin joitain eroja siinä, mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoille stressiä harjoittelun aikana. Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä aiheuttavat merkittävästi stressiä ikäosaamisen harjoittelun aikana, jolloin lähes kolme neljästä koki sen vuoksi melko paljon tai hyvin paljon stressiä. Tähän voi osaltaan vaikuttaa se, että ikäosaamisen harjoittelua suorittaneet ryhmät koostuivat pitkälti monimuoto-opiskelijoista. Monimuoto-opiskelijat ovat yleensä täysiaikaisesti työssä käyviä opiskelijoita, toisin kuin päiväopiskelijat. Tulosta ei sen vuoksi voi yleistää kaikkia ikäosaamisen harjoittelua suorittavia koskevaksi. Perhehoitotyön harjoittelun aikana stressiä koki saman tekijän vuoksi hieman yli puolet opiskelijoista. Syventävän harjoittelun aikana saman tekijän aiheuttama stressi oli vähäistä.

Paine saada hyviä arvosanoja stressasi opiskelijoita eniten ikäosaamisen ja syventävän harjoittelun aikana, joissa yli puolet opiskelijoista koki sen vuoksi melko paljon tai hyvin paljon stressiä. Perhehoitotyön harjoittelussa vain kolmannes koki sen vuoksi melko paljon tai hyvin paljon stressiä. Syventävä harjoittelu on ainoa numeraalisesti arvioitava harjoittelu. Tämä voi osaltaan selittää, miksi syventävää harjoittelua suorittaneet kokivat stressiä tämän tekijän vuoksi.

Harjoittelun kirjalliset tehtävät stressasivat opiskelijoita erityisesti ikäosaamisen harjoittelun aikana. Kovinkaan moni ei kokenut niiden vuoksi merkittävää stressiä

perhehoitotyön harjoittelussa tai syventävässä harjoittelussa. Merkillisen tästä havainnosta tekee se, ettei ikäosaamisen harjoittelussa tutkijan tiedon mukaan ollut muita kirjallisia tehtäviä kuin tavoitteiden laatiminen. Yksi mahdollinen selitys siihen, miksi tämä stressasi erityisesti ikäosaamisen harjoittelua suorittavia, on heidän mahdollinen pyrkimys nopeuttaa opintojaan. Ikäosaamisen harjoittelua suorittaneet opiskelijat ovat suurimmaksi osin monimuoto-opiskelijoita, joista monet pyrkivät suorittamaan sairaanhoitajaopinnot mahdollisimman nopeasti. Tämä puolestaan voi aiheuttaa sen, että pienikin määrä harjoittelun tehtäviä voi tuntua entistäkin raskaammalta taakalta.

Harjoitteluun liittyvät stressitekijät korostuvat syventävän harjoittelun aikana selvästi enemmän kuin muissa kolmannen vuoden harjoitteluissa. Syventävän harjoittelun aikana merkittävästi stressiä aiheuttivat ammatillisen tiedon ja taidon puute sekä potilashoitoon liittyvät paineet. Myös virheiden tekemisen pelko, ohjaajien asenne opiskelijoita kohtaan sekä opiskelijoiden nöyryyttäminen aiheuttivat opiskelijoille paljon stressiä syventävän harjoittelun aikana. Osa ammatillisen tiedon ja taidon puutteesta johtuvasta stressistä sekä potilashoitoon liittyvistä paineista selittynee sillä, että syventävä harjoittelu on viimeinen ennen työelämään siirtymistä. Se luo osaltaan opiskelijoille paineita – onhan heidän oltava kyseisen harjoittelun jälkeen valmiita työelämään. Samansuuntaisia tuloksia saatiin Morrellin & Ridgwayn tutkimuksessa (2014), jossa selvitettiin sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemuksia valmiudestaan viimeiseen harjoitteluun. Brittiläiset sairaanhoitajaopiskelijat kokivat viimeisessä harjoittelussaan muun muassa ammatillisen tietonsa ja taitonsa puutteellisiksi, korkeita odotuksia hoitohenkilökunnan puolelta sekä hankaluuksia ohjaajiensa kanssa yhteistyössä toimimisessa. Opiskelijat olivat hyvin stressaantuneita ja kokivat, ettei heitä tuettu tarpeeksi harjoittelun aikana. Siitä huolimatta opiskelijat osoittivat harjoitteluissaan kliinistä pätevyyttä. Tutkimuksessa korostui ohjaajan roolin tärkeys viimeisessä harjoittelussa: ohjaajilta odotettiin enemmän tukea ja rohkaisemista. (Morrell & Ridgway 2014.)

9.2 Luotettavuus ja eettisyys

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan reliabiliteetin ja validiteetin avulla. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittaustulosten toistettavuutta. Validiteetti tarkoittaa sitä, onko tutkimuksella onnistuttu mittaamaan sitä, mitä on tarkoituskin mitata. (Vilkkä 2007, 149-150.)

Kyselytutkimuksen validiteettiin vaikuttaa olennaisesti se, kuinka onnistuneesti kysymysten avulla on saatu ratkaisu tutkimusongelmaan (Heikkilä 2014, 177). Validiteetin arvioinnissa on erityisen tärkeää tarkastella, kuinka hyvin tutkija on onnistunut operationalisoimaan teoreettiset käsitteet arkikielen tasolle (Vilkkä 2007, 150). Tämän tutkimuksen käsitteet oli melko helppoja muuttaa helposti ymmärrettävään muotoon. Stressi on ilmiönä sairaanhoitajaopiskelijoille hyvin tuttu ja arkipäiväinen. Kysymyslomake pyrittiin laatimaan niin, ettei kysymyksiin jäisi mitään tulkinnanvaraa. Kysymyslomakkeessa käsiteltiin erilaisia harjoittelun aikaisia stressitekijöitä, joista opiskelijan täytyi arvioida, kuinka paljon ne ovat aiheuttaneet hänelle stressiä harjoittelun aikana. Arvioitavat stressitekijät oli kysymyslomakkeessa jaoteltu kolmeen alaluokkaan: harjoitteluun liittyviin, harjoittelun aikaiseen opiskeluun liittyviin sekä opiskelun ulkopuolisiin tekijöihin. Huoleksi tutkijalle jäi, ymmärsivätkö ja muistivatko opiskelijat läpi kyselyn, että kyse oli ainoastaan harjoittelun aikaisista stressitekijöistä eikä korkeakouluopiskeluun liittyvistä tai opiskelun ulkopuolisista stressitekijöistä yleensä sairaanhoitajaopintojen aikana. Stressitekijöiden jakaminen kolmeen eri luokkaan kyselylomakkeessa saattoi antaa opiskelijoille vahingossa tällaisen vaikutelman. Tämä voi osaltaan heikentää tutkimuksen validiteettia.

Tutkimuksessa käytetty asteikko vaikuttaisi onnistuneelta valinnalta. Vastauksissa on selkeitä jakaumia, joiden perusteella tekijöiden joukosta voi selvästi erottaa stressiä aiheuttavat tekijät. Asteikon heikkoutena on vastaajan mahdollinen pyrkimys vastausten loogisuuteen. Vastauksiin voi vaikuttaa se, mitä edelliseen kysymykseen on vastattu. Vastauksista ei voi päätellä vastausten painoarvoa, eli mitä tekijöitä vastaajat pitävät erityisen tärkeinä. (Heikkilä 2014, 51.)

Tutkimuksen reliabelius määritellään tutkimuksen kyvyksi antaa ei-sattumanvaraisia tuloksia. Tulosten on pysyttävä samana tutkimusta toistettaessa. Reliabiliteettia tarkastellessa huomion kohteena ovat erityisesti mittaukseen liittyvät asiat ja tarkkuus tutkimuksen toteuttamisessa. (Vilka 2007, 149.) Reliabiliteetti jää puutteelliseksi yleensä satunnaisvirheiden vuoksi. Tutkimuksen satunnaisvirheet johtuvat otannasta sekä erilaisista mittaus- ja käsittelyvirheistä. (Heikkilä 2014, 178.)

Tutkimuksen otoksen tulee edustaa perusjoukkoa (Vilka 2007, 150). Otoksen koko vaikuttaa tulosten tarkkuuteen. Tulokset ovat sitä sattumanvaraisempia, mitä pienempi otos on (Heikkilä 2014, 178). Tämän tutkimuksen perusjoukko on kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat. Tutkimuksen otos jäi vajaaksi opin- näytetyöprosessin tuomien aikataulurajoitusten vuoksi, sillä tutkimuksen ulkopuolelle jäi yhteensä kolme opiskelijaryhmää. Tutkimuksen otos käsitti yhteensä viisi opiskelijaryhmää. Tutkimuksen otoskoko oli 33 opiskelijaa, jolloin vastausprosentiksi tuli 26,4. Erityisen vähän vastauksia saatiin syventävää harjoittelua suorittaneilta opiskelijoilta: vain kuusi vastaajaa suoritti syventävää harjoittelua. Syventävä harjoittelua koskeviin tuloksiin tulee tämän vuoksi suhtautua erityisen kriittisesti. Edellä mainittujen tekijöiden vuoksi koko tutkimuksen tulokset ovat todennäköisesti melko sattumanvaraisia, mikä heikentää tutkimuksen reliabiliteettia merkittävästi.

Aineistoa tulee käsitellä huolellisesti mittausvirheiden välttämiseksi (Vilka 2007, 149-150). Tässä tutkimuksessa tietoja ei ollut tarpeen syöttää uudelleen erilliseen taulukkolaskentaohjelmaan. Kyselyaineisto hankittiin Google Formsilla, josta ne oli mahdollista muuntaa suoraan havaintomatriisiksi samaan tuoteperheeseen kuuluvaan Google Sheets -ohjelmaan. Havaintomatriisi silmäiltiin varmuuden vuoksi läpi sen varalta, että vastauksissa olisi ilmennyt selviä virheitä. Google Sheetsiä käytettiin hyödyksi myös aineiston analysoinnissa. Tällä tavoin menetelmällä käsittelyvirheet saatiin tutkimuksessa minimoitua.

Tutkimuksen luotettavuutta lisää kyselylomakkeen esitestaus. Lomakkeen esitestauksella tarkoitetaan sitä, että tutkittavaan joukkoon verrattavissa olevat

henkilöt osallistuvat koekyselyyn. Esitestauksella kyselystä löydetään mahdolliset virheet, jotka tulee korjata lopulliseen kyselylomakkeeseen. (Vilkkä 2007, 78-79.) Kyselylomaketta lupautui esitestaamaan kolme kohdejoukkoon kuuluvaa opiskelijaa ennen varsinaisen kyselytutkimuksen toteuttamista. Vain yksi testaa- jista antoi lopulta palautetta kyselylomakkeesta. Esitestaamisen perusteella lo- makkeeseen ei ollut tarvetta tehdä muutoksia. Tutkimuksen luotettavuuden kan- nalta lomakkeen esitestaamisessa olisi ollut hyvä olla mukana suurempi joukko opiskelijoita. Aikatauluun liittyvien rajoitteiden vuoksi näin ei valitettavasti voitu menetellä.

Tutkimusetiikka eli hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen on tärkeä osa tut- kimuksen tekemistä. Tutkijoiden on noudatettava eettisesti kestäviä tiedonhan- kinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Vilkkä 2015, 41.) Kaikki toiminta, jossa jonkun toi- sen tuottamaa tekstiä esitetään omana tuotoksena, on plagiointia. Plagiointia si- sältävä tutkimus on eettisesti kestämatöntä. (Hirsjärvi ym. 2010, 26.) Tässä opin- näytetyössä on pyritty viittaamaan aina selkeästi käytettyihin lähteisiin ja tuo- maan tutkijan omat ajatukset selvästi esille. Tutkimustulosten harhaanjohtava ra- portointi heikentää tutkimuksen eettisyyttä (Hirsjärvi ym. 2010, 26). Tutkimuksen tulokset on pyritty esittämään vääristelemättä.

Tutkimuksen lähtökohtana tulisi olla ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuden kun- nioittaminen. Henkilöillä tulisi olla mahdollisuus päättää osallistumisestaan tutki- mukseen. (Hirsjärvi ym. 2009, 25.) Tämän opinnäytetyön tutkimukseen osallistu- minen pohjautui täysin tutkittavien vapaaehtoisuuteen. Tutkittavat opiskelijat pys- tyivät päättämään tutkimukseen osallistumisestaan saatekirjeen (liite 2) perus- teella. Kyselylomake luotiin Google Formsilla, jolla on mahdollista luoda kyselyitä, joihin vastataan täysin nimettömänä. Ohjelma ei siis tallenna mitään henkilötie- toja. Näin ollen kyselyyn vastanneiden opiskelijoiden anonymiteetti säilyi.

Kun tutkimus käsittelee organisaation toimintaa tai jäseniä, se edellyttää tutki- muslupaa kyseiseltä organisaatiolta (Kuula 2011, 276). Tämän tutkimuksen teke- miseen on saatu asianmukainen tutkimuslupa Karelia-ammattikorkeakoululta (liite 3).

Opinnäytetyön aiheella tulee olla yhteiskunnallista tai tieteensisaistä merkitystä (Hirsjärvi ym. 2009, 78). Harjoittelun aikaista stressiä aiheuttavien tekijöiden tutkiminen oli aiheellista, sillä aiheesta ei oltu aiemmin tehty tutkimuksia Karelia-ammattikorkeakoululla. Opiskelijoiden kokemasta harjoittelun aikaisesta stressistä on puhuttu paljon, mutta näyttöä stressiä aiheuttavista tekijöistä ei ole ollut käytettävissä. Tämä opinnäytetyö tuo suuntaa-antavaa tietoa Karelia-ammattikorkeakoulun kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoiden harjoitteluiden aikaista stressiä aiheuttavista tekijöistä. Tutkimuksen tuoman tiedon avulla on mahdollista kehittää Karelia-ammattikorkeakoulun sairaanhoitajakoulutusta. Koulutusta kehittämällä opiskelijat kohtaavat työelämän haasteet entistä paremmin valmistautuneina. Tämä osaltaan parantaa heidän työhyvinvointiaan jatkossa.

9.3 Ammatillinen kasvu

Tämä opinnäytetyö on tutkijan ensimmäinen määrällinen tutkimus. Haasteilta ja ongelmilta ei siksi voinut täysin välttyä opinnäytetyöprosessin aikana. Tutkimusprosessi itsessään oli erittäin mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus. Tutkija kokee, että opinnäytetyön tuomasta kokemuksesta on merkittävää hyötyä mahdollisia seuraavia tutkimuksia tehdessä.

Opinnäytetyöprosessin merkittävimmäksi haasteeksi osoittautui tutkijan syventävän harjoittelun sijoittuminen opinnäytetyön toteuttamisen suunnitellulle ajanjaksolle. Tutkija yllättyi, kuinka paljon työtä hyvän määrällisen tutkimuksen suunnitteleminen todellisuudessa vaatii. Opinnäytetyön tekeminen raskaan, kymmenen viikkoa kestävänsä syventävän harjoittelun aikana osoittautui mahdottomaksi tehtäväksi. Tutkijan täytyi oman hyvinvointinsa nimissä siirtää opinnäytetyön toteuttamisen ajankohtaa seuraavalle lukukaudelle. Tämä oli hyvä opetus siitä, kuinka paljon aikaa ja vaivaa määrällisen tutkimuksen suunnittelu vaatii.

Tutkittava aihe itsessään aiheutti myös aikataulullisia ongelmia. Jotta tutkimuksesta saatiin mahdollisimman luotettava, tutkijan täytyi odottaa opiskelijoiden siirtymistä harjoitteluihin ennen tutkittavan aineiston keräämistä. Opiskelijat myös

aloittivat harjoittelunsa eri aikoihin, mikä venytti aineiston keruun ajankohtaa entisestään.

Opinnäytetyöprosessin ongelmista huolimatta tutkija on lopputulokseen hyvin tyytyväinen. Tutkija kokee nyt hallitsevansa määrällisen tutkimuksen perusteet kohtuullisesti ja osaa jatkossa ottaa paremmin huomioon prosessin eri vaiheiden haasteet.

9.4 Tutkimuksen hyödynnettävyys ja jatkotutkimusmahdollisuudet

Tämän tutkimuksen tulokset osoittavat, että kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat kokevat harjoitteluiden aikana merkittävästi stressiä taloudellisista huolista, ajanhallinnan vaikeuksista sekä kurssien tehtävistä ja kurssien vaatimasta työn määrästä. Tämä tieto on hyödyksi tulevia harjoitteluja ja niiden aikaisia muita opintoja suunnitellessa. Tulosten perusteella erityisesti ikäosaamisen harjoittelun aikana opiskelijoita näyttävät kuormittavan itse harjoittelun ohella muut samanaikaiset kurssit. Opetussuunnitelma olisi hyvä suunnitella jatkossa sellaiseksi, etteivät monet kurssit olisi samalla ajanjaksolla harjoittelun kanssa. Opiskelijoille olisi tarpeellista myös opettaa erilaisia stressinhallintakeinoja.

Tämä tutkimuksen kohderyhmään kuuluivat ainoastaan kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijat. Tutkimus antoi siis tietoa ainoastaan kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoiden harjoittelun aikaisen stressin lähteistä. Jatkossa olisikin syytä tutkia myös muiden vuosikurssien sairaanhoitajaopiskelijoiden kokemaa stressiä ja stressin lähteitä. Ensimmäisen ja toisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoilla on kuitenkin aivan eri lähtökohdat harjoitteluille kuin kolmannen vuoden opiskelijoilla, joilla on jo melko paljon kokemusta harjoitteluista. Neljäntenä opiskeluvuotena opiskelija suorittaa syventävää harjoittelua. Syventävän harjoittelun aikaisista stressitekijöistä olisikin hyvä saada monipuolisempaa, luotettavampaa tietoa kuin mitä tämä tutkimus antoi.

Sairaanhoitajaopiskelijat tulevat erilaisista taustoista. Sairaanhoitajaopintojen harjoittelut ovat monelle ensikosketus hoitotyöhön. Joillekin sairaanhoitajaopiskelijoille hoitotyö on jo entuudestaan tuttua edeltävistä hoitotyön opinnoista ja työelämästä. Olisi mielenkiintoista jatkossa tutkia, kokevatko eri taustoista tulevat opiskelijat stressiä samoista tekijöistä ensimmäisten harjoitteluiden aikana.

Lähteet

- Ab Latif, R. & Mat Nor, M. 2016. Stressors and coping strategies during clinical practices among diploma nursing students. *Education in Medicine Journal* 8 (3), 21–33.
- Ahola, K., Leppänen, A. & Lindholm, H. 2015. Miten stressiä mitataan? Teoksessa Toppinen-Tanner S. & Ahola, K. (toim.). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos. 110-119.
- Ahola, K. & Lindholm, H. 2012. Mitä stressi on? Teoksessa Toppinen-Tanner S. & Ahola, K. (toim.). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos. 11-14.
- Ahola, K. & Virtanen, M. 2012. Mikä aiheuttaa stressiä? Teoksessa Toppinen-Tanner S. & Ahola, K. (toim.). *Kaikkea stressistä*. Helsinki: Työterveyslaitos. 34-44.
- Akhu-Zaheya, L., Khater, W. & Shaban, I. 2014. Sources of Stress and Coping Behaviours in Clinical Practice among Baccalaureate Nursing Students. *International Journal of Humanities and Social Science* 4 (6), 194-202.
- Bennet, K., Burnard, P., Edwards, D. & Hebden, U. 2010. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse Education Today* 30 (1), 78–84.
- Blomberg K., Bisholt, B., Engstrom, A.K., Ohlsson, U., Johansson, A. S., & Gustafsson, M. 2014. Swedish nursing students' experience of stress during clinical practice in relation to clinical setting characteristics and the organisation of the clinical education. *Journal of Clinical Nursing* 23 (15-16), 2264–2271.
- Duodecim. Lääketieteen sanasto. 2016.
<http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti>. 10.5.2017.
- Elliot, M. 2002. The clinical environment: a source of stress for undergraduate nurses. *Australian Journal of Advanced Nursing* 20 (1), 34–38.
- Gu, Y., He, W., Lei, X., Li, D., Zhao, F. 2015. The study of perceived stress, coping strategy and self-efficacy of Chinese undergraduate nursing students in clinical practice. *International Journal of Nursing Practice* 21 (4), 401–409.
- Hatice, O. A. & Besti, Ü. 2013. The stress sources of nursing students. *Educational Sciences: Theory and Practice* 13 (2), 760-766.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Porvoo: Bookwell Oy.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2010. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Jepsen, R., Kleiveland, B. & Natvig, G. K. 2015. Stress, sense of coherence and quality of life among Norwegian nurse students after a period of clinical practice. *PeerJ* 3(e1286). <https://doi.org/10.7717/peerj.1286>
- Jimenez, C., Navia-Osorio, P. & Diaz, C. 2009. Stress and health in novice and experienced nursing students. *Journal of Advanced Nursing* 66(2), 442–455.
- Kananen, K. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2016. Opetussuunnitelma. Sairaanhoidaja (AMK). https://soleops.karelia.fi/opslitteet/OPSRAK_2016/FI/Sairaanhoidaja.pdf. 11.5.2017.

- Karelia-ammattikorkeakoulu. 2017. AMK-tutkinnot.
<http://www.karelia.fi/fi/koulutus/amk-tutkinnot>. 12.5.2017.
- Kaliszer, M. & Timmins, F. 2002. Aspects of nurse education programmes that frequently cause stress to nursing students – fact finding sample survey. *Nurse Education Today* 22 (3), 3–11.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.
- Mattila, A. S. 2010. Tietoa potilaalle: Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Artikkelin tunnus: dlk00976 (010.001).
http://www.terveysportti.fi.tietopalvelu.karelia.fi/dtk/ltk/koti?p_haku=stressi. 27.9.2017.
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa. K. Kunttu., A. Komulainen, K. Makkonen, P. Pynnönen. (toim.). *Opiskeluterveys*. Duodecim. 40-42.
- Mononen, A. 2014. Karelia-ammattikorkeakoulun nuorten koulutuksen opiskelijoiden stressin ja opiskelu-uupumuksen kokeminen. Karelia-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2014081513459>. 11.5.2017.
- Morrell, N. & Ridgway, V. 2014. Are we preparing student nurses for final practice placement. *British Journal of Nursing* 23 (10), 518-523.
- Opetusministeriö. 2006. Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon. Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. Juva: Bookwell oy.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. Juva: Bookwell Oy.

Kysymyslomake

Kysely harjoittelun aikaista stressiä aiheuttavista tekijöistä

Kiitos, kun päätit osallistua kyselytutkimukseen!

Seuraavassa kysyn sinulta taustatietoja. Vastaa kysymyksiin oman kokemuksesi mukaan ja valitse kysymyksen alapuolelta parhaiten kuvaava vaihtoehto. Vastaukset ovat täysin anonyymejä ja niitä käytetään vain kyselyn tulosten analysointia varten.

Ikäsi: ____ vuotta

Sukupuolesi: Mies ____ Nainen ____

Tällä lukukaudella suorittamasi harjoittelujakso

- 1 Ikäosaamisen harjoittelu ____
- 2 Perhehoitotyön harjoittelu ____
- 3 Syventävä harjoittelu ____

Harjoittelun aikana stressiä aiheuttavat tekijät

Tässä osiossa esitetään erilaisia harjoittelun aikaisia stressitekijöitä. Rastita jokaisesta kohdasta vaihtoehto, joka kuvastaa parhaiten sitä, kuinka paljon olet kokenut harjoittelun aikana stressiä esitetyn tekijän vuoksi.

1. Harjoittelupaikan sisäiset tekijät						
		1. Ei ollenkaan	2. Hyvin vähän	3. Melko vähän	4. Melko paljon	5. Hyvin paljon
1.	Virheiden tekemisen pelko					
2.	Ammatillisen tiedon ja taidon puute					
3.	Potilaiden kärsimyksen näkeminen					
4.	Kuolemantapaukset					
5.	Sinun epätarkoituksenmukainen hyödyntämisesi työvoimana					
6.	Hoitajien arvostuksen puute opiskelijoita kohtaan					
7.	Ohjaajiesi asenteet sinua kohtaan					
8.	Lääkäreiden asenteet hoitajia kohtaan					
9.	Opiskelijoiden nöyryyttäminen					
10.	Harjoittelun kirjalliset tehtävät					
11.	Pelko huonosta harjoittelun arvioinnista					
12.	Potilashoitoon liittyvät paineet					

2. Korkeakouluopiskeluun liittyvät tekijät						
		1. Ei ollenkaan	2. Hyvin vähän	3. Melko vähän	4. Melko paljon	5. Hyvin paljon
1.	Kurssien tehtävät ja kurssien vaatiman työn määrä					
2.	Tentit					
3.	Paine saada hyviä arvosanoja					
4.	Huoli opinnoissa mukana pysymisestä					
5.	Ongelmat korkeakoulun työntekijöiden kanssa					
6.	Opetuksen laatu					
7.	Kiinnostuksen puute kursseja kohtaan					
8.	Kurssien monimutkaisuus					
9.	Opiskelijoiden ryhmittymät, "klikkiytyminen"					
10.	Oma aikaansaamattomuus					

3. Opiskelun ulkopuoliset tekijät						
		1. Ei ollenkaan	2. Hyvin vähän	3. Melko vähän	4. Melko paljon	5. Hyvin paljon
1.	Taloudelliset huolet					
2.	Jokapäiväisen elämän häiriintyminen opintojen takia					
3.	Vaikeus järjestää aikaa sekä opinnoille että vapaa-ajan vietoille					
4.	Vähäiset sosiaaliset aktiviteetit					
5.	Perheen asenteet opintoja kohtaan					

Muut tekijät ovat aiheuttaneet sinulle stressiä, mitkä? _____

Saatekirje opiskelijoille

Arvoisa kolmannen vuoden sairaanhoitajaopiskelija

Olen 7. lukukauden sairaanhoitajaopiskelija ja teen opinnäytetyötä aiheesta “Stressiä aiheuttavat tekijät sairaanhoitajaopintojen kolmannen vuoden harjoitteluiden aikana”. Tutkimukseni kohderyhmään kuuluvat kolmatta vuotta opiskelevat sairaanhoitajaopiskelijat, jotka suorittavat harjoittelua tämän syyslukukauden alkupuolella. Opinnäytetyö toteutetaan kyselytutkimuksena. Kutsunkin sinut osallistumaan tähän kyselytutkimukseen.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää, mitkä asiat aiheuttavat sairaanhoitajaopiskelijoille stressiä kolmannen vuoden harjoitteluiden aikana. Kyselytutkimuksella saatuja tietoja pystytään hyödyntämään jatkossa kyseisten harjoitteluiden ohjauksessa ja harjoittelun ohjauksen kehittämisessä. Toivoisinkin sinun vastaavan tähän kyselyyn, jotta saisin mahdollisimman kattavan aineiston opinnäytetyölleni.

Kyselyyn vastaaminen vie aikaa noin kymmenen minuuttia. Kyselyyn vastataan täysin anonyymisti ja vastaukset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyllä saatua aineistoa käytetään ainoastaan opinnäytetyössä. Kyselyyn vastaamisaika on - - -. Kyselyn löydät osoitteesta - - -. Mikäli tämä linkki ei toimi, kopioi osoite ja liitä se selaimen osoiteriville.

Kiitos osallistumisestasi!

Ystävällisin terveisin

Sanna Väisänen

Tutkimuslupa

Hakemusta koskeva päätös

Päätös*	Hyväksytty ▾
Päätöspvm*	23.08.2017
Perustelu*	<p>Myönnetään lupa opinnäytetyöhön liittyvään kyselytutkimukseen. Kysely koskee harjoittelun aikana stressiä aiheuttavia tekijöitä. Tutkittavat opiskelijaryhmät ovat STHAK15, STHNK15A, STHNK15B, STHAS15 sekä STHAS15P. Kysely toteutetaan Opiskelijapalveluiden toimesta ja sähköinen kyselylinkki toimitetaan saateteksteineen osoitteeseen opiskelijapalvelut@karelia.fi</p> <p>Saatuja tietoja ei saa käyttää muuhun, kuin päätöksessä mainittuun tarkoitukseen. Tutkimuksessa on mainittava tämän päätöksen antaja ja päätösnumero.</p>
Päätöksen alkuperäinen tekijä	Asikainen Ulla
Päätös luotu	23.08.2017 15:00
Päätös muutettu	Asikainen Ulla 23.08.2017 15:00
Päätöksen tunnistenumero	ST346-I258561-2017

