



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy hoitotyön opinnoissa

Opas hoitotyön opiskelijoille

Kia Hellman
Hanna Lunnela

2018 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy
hoitotyön opinnoissa

Opas hoitotyön opiskelijoille

Kia Hellman
Hanna Lunnela
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Huhtikuu, 2018

Kia Hellman & Hanna Lunnela

Uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy hoitotyön opinnoissa - Opas hoitotyön opiskelijoille

Vuosi 2018 Sivumäärä 65

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Laurea-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille selkeälukuinen opas uupumuksen tunnistamisesta ja ennaltaehkäisystä hoitotyön opinnoissa. Oppaan tavoitteena oli lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietoa uupumuksen oireista ja tunnistamisesta sekä tarjota keinoja opintojen aikaisen uupumuksen ennaltaehkäisyyn selkeässä ja helpopolukuisessa muodossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös edistää opinnäytetyön tekijöiden ammatillista kasvua toiminnallisen tutkimustyön avulla. Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, joka muodostui oppaasta ja raportista. Opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Laurea-ammattikorkeakoulu.

Opinnäytetyön kirjallisessa raportissa käsitellään ammattikorkeakouluopintojen, opiskelukykyä, opiskelu-uupumuksen sekä opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyn teoriaa. Teoriapohja on kerätty monipuolisista lähteistä lähdekritiikkiä käyttäen. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin oppaana, sillä sen koettiin tavoittavan kohderyhmä parhaiten. Opas sisältää teoriaa ammattikorkeakouluopintojen haasteista, opiskelukykyä, stressistä ja opiskelu-uupumuksesta sekä keinoja opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn.

Opasta arvioitiin strukturoidulla palautelomakkeella, joka sisälsi 10 väittämää ja kolme avointa kysymystä. Palaute kerättiin Otaniemen kampuksella opiskevalta sairaanhoitaja-opiskelijaryhmältä. Lisäksi palautetta kerättiin Laurea-ammattikorkeakoulun Otaniemen toimipisteen terveydenhoitajalta. Palaute analysoitiin tilastollisin menetelmin ja sisällönanalyysin avulla. Palautteen perusteella opas koettiin onnistuneen ja saavutti tavoitteensa hyvin. Kehitysehdotuksina kohderyhmän palautteesta nousivat stressinhallinnan keinojen konkreettinen soiminen sekä ennaltaehkäisyn osuuden painottaminen. Vastaava opas voitaisiin tulevaisuudessa kohdistaa kaikille ammattikorkeakouluopiskelijoille sekä ottaa huomioon päihteiden vaikutus uupumuksen synnyssä ja hallinnassa.

Asiasanat: Ammattikorkeakoulu, Opiskelija, Ennaltaehkäisy, Opiskelukyky, Opiskelu-uupumus

Kia Hellman & Hanna Lunnela

Identification and Prevention of Students' Burnout in Nursing studies – A Guide to Nursing students

Year	2018	Pages	65
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to generate a clear guide to identify and prevent burnout during nursing studies. The guide is targeted at nursing students at Laurea University of Applied Sciences. The objective of this study was to increase the awareness of fatigue symptoms among nursing students, to help them to recognise their own exhaustion, and to provide methods to prevent burnout during studies. The guide aimed to be clear and comprehensible. A long-term goal of this thesis was to advance the professional growth of the thesis' authors through research. The thesis was conducted as a functional thesis and it consists of the guide and an attached report. The thesis was implemented for Laurea University of Applied Sciences.

The literature review of this thesis discussed theories on study skills and student burnout. The prevention of exhaustion in students was also discussed. The data were collected from multiple qualified sources. The product of this functional thesis was presented as a guide, since it had the highest likelihood of reaching the target audience. The guide contains theoretical considerations related to challenges of studying at a university of applied sciences, study skills, stress and burnout among students. It also presents methods to prevent exhaustion and fatigue in nursing students.

The guide was evaluated by a structured questionnaire containing 10 claims and three open-ended questions. The feedback was collected from a group of nursing students studying in Otaniemi campus of Laurea University of Applied Sciences. Moreover, additional feedback was requested from the public health nurse working on Otaniemi campus. The feedback was analysed by using statistical methods and content analysis. Based on the obtained responses, the guide seemed to reach its goals well. As a proposal for further development based on the feedback, the methods of stress control and prevention could be emphasized more. In addition, the impact of substance abuse in student burnout could be included. A similar guide could be generated to target all students studying at a university of applied sciences.

Keywords: University of Applied Sciences, Student, Prevention, Study skills, Burnout in Students

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Opiskelu ammattikorkeakoulussa	7
3	Opiskelukyky	8
4	Opiskelu-uupumus	9
4.1	Stressi opiskelu-uupumuksen aiheuttajana	10
4.2	Opiskelu-uupumuksen seuraukset	11
4.3	Stressi ja uupumus hoitotyön opinnoissa	12
5	Uupumuksen ennaltaehkäisy.....	13
5.1	Uupumuksen ennaltaehkäisy opiskelukyvyn säilymisessä.....	14
5.2	Opiskelijan omat toimintakeinot uupumuksen ennaltaehkäisyyn	14
5.3	Unen ja levon vaikutus uupumukseen	15
6	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet	16
7	Opinnäytetyöprosessi	16
7.1	Toiminnallinen opinnäytetyö.....	17
7.2	Työelämäkumppani	19
7.3	Kohderyhmä.....	20
7.4	Oppaan suunnittelu ja toteutus.....	20
7.5	Oppaan arviointi.....	23
8	Pohdinta	27
8.1	Tuotoksen tarkastelua.....	27
8.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	28
8.3	Kehitysehdotukset	30
8.4	Ammatillinen kasvu	31
	Lähteet	32
	Taulukot	38
	Liitteet	39

1 Johdanto

Opiskelu-uupumus on huolestuttava ilmiö opiskelijoiden keskuudessa. Useampi kuin kymmenes suomalaisista opiskelijoista kokee itsensä uupuneeksi. Uupunut opiskelija kokee väsymystä ja riittämättömyyden tunteita opiskelua ja itseään kohtaan. Työmäärä tuntuu valtavaltalta ja opiskelija alkaa vältellä työtehtäviään. Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä hyvinvoiva ja opiskeluintoa kokeva opiskelija siirtyy todennäköisemmin onnistuneesti työelämään ja kokee siellä vähemmän työuupumusta. (Salmela-Aro 2011.)

Korkeakouluopiskelijoiden kokonaisterveydentilaa on kartoitettu Suomessa vuodesta 2000 alkaen neljän vuoden välein ja vuodesta 2008 ammattikorkeakoulujen opiskelijat mukaan lukien. Tutkimus kartoittaa alle 35-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa. Vuoden 2016 tutkimuksessa 76% vastaajista koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi, mutta henkisen hyvinvointinsa vain 66%. Jopa puolet naisista sekä kolmannes miehistä koki jotakin oiretta päivittäin tai lähes päivittäin. Tyypillisimpien oireiden joukossa olivat väsymys, uniongelmat sekä psyykkiset oireet. Jopa 16% kärsi psyykkisestä oireesta päivittäin. Psyykkisistä vaikeuksista merkittävimpiä olivat jatkuvan ylirasituksen kokeminen, onnettomuus, masentuneisuus, keskittymisvaikeudet sekä huolien takia valvominen. Jopa 33% vastanneista opiskelijoista koki runsaasti stressiä. (Kunttu, Pesonen & Saari 2016, 83-84.)

Aihetta pohtiessamme mietimme omia opintojamme ja sitä, mitä koimme hoitotyön opinnoissa raskaaksi. Ensimmäisenä mieleemme nousivat harjoittelut, joissa joudumme olemaan jatkuvasti aktiivisia sekä opimme koko ajan uutta. Myös opintojen ja harjoitteluiden aikataullinen sovittaminen yhteen sekä yksityiselämään tuottaa huomattavasti hankaluuksia ja stressiä. Alkuperäinen suunnitelmamme oli keskittyä hoitotyön harjoitteluihin ja niiden aiheuttaman stressin ennaltaehkäisyyn, mutta saamamme palautteen perusteella päätimme ottaa huomioon hoitotyön opinnot kokonaisuudessaan. Etsimme psyykkisestä rasituksesta tutkimustietoa eri tietokantoja hyödyntäen ja materiaalia löytyi valtavasti. Suuren tietomäärän vuoksi päätimme rajata aiheen opiskelu-uupumukseen ja stressiin.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Laurea-ammattikorkeakoulu. Laurea on työelämään integroitunut korkeakoulu, joka tukee opiskelijoiden yrittäjyyttä sekä tutkimuksellista otetta. Laurean opinnot mahdollistavat yhteyden työelämän kanssa heti opintojen alusta lähtien. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2015.)

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Laurea-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille opas uupumuksen tunnistamisesta ja ennaltaehkäisystä hoitotyön opinnoissa. Oppaan tavoitteena oli lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietoa uupumuksen oireista ja tunnistamisesta sekä tarjota keinoja opintojen aikaisen uupumuksen ennaltaehkäisyyn selkeässä ja helppolukuisessa muodossa.

2 Opiskelu ammattikorkeakoulussa

Termi opiskelija viittaa korkeakoulussa tai ylemmässä oppilaitoksessa opiskelevaan henkilöön (Kotimaisten kielten tutkimuskeskus 1996b, 363). Ammattikorkeakoulujärjestelmä kehitettiin 1990-luvun alussa, ja vuoden 2016 koulutustilastojen mukaan melkein 130 000 opiskelijaa opiskeli ammattikorkeakoulussa (Vilka 2005, 11; Tilastokeskus 2017a). Yliopisto-opiskelusta ammattikorkeakouluopiskelu eroaa käytännönläheisyydellään ja työelämälähtöisyydellään. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 39; Jyväskylän yliopisto 2017). Tutkimustoiminta korostuu molemmissa korkeakoulujärjestelmissä, mutta toiminta on erilaista. Yliopistoissa toteutetaan niin sanottua perustutkimusta, kun ammattikorkeakouluissa tehdään soveltavaa tutkimusta. Ammattikorkeakouluissa toteutetun tutkimuksen tavoitteena on työelämän kehittäminen, mutta yliopistojen tutkimuksen tarkoituksena on edistää tieteellistä ja taiteellista sivistystä. (Vilka 2005, 11-12.)

Ammattikorkeakoulussa voi opiskella ammattikorkeakoulututkintoja sekä ylempiä ammattikorkeakoulututkintoja (Tilastokeskus 2017b). Ammattikorkeakoulujen toiminnan suuressa roolissa ovat alueellinen kehittäminen ja työelämä. Ammattikorkeakoulututkinnot ovat ammattipainotteisia korkeakoulututkintoja, joiden opetus painottuu uusien tuotteiden, menetelmien ja palveluiden kartoittamiseen. (Vilka 2005, 11; Ammattikorkeakouluopinnot.fi 2017.) Ammattikorkeakoulutuksen päämääränä on kouluttaa opiskelijoita oman alansa asiantuntijoiksi ja antaa heille tarvittavat tiedot ja taidot soveltaa oppimaansa työelämän kehittämisessä (Vilka & Airaksinen 2003, 10).

Ammattikorkeakouluopinnot koostuvat perusopinnoista, ammattiopinnoista, vapaasti valittavista opinnoista, harjoitteluista sekä opinnäytetyöstä. Koulutuksen sisältö vaihtelee ammattikorkeakoulujen välillä. Tutkinnon suorittamisen kesto on noin 3,5-4,5 vuotta, riippuen opiskeltavasta alasta. Korkeakouluopiskelu alkaa perusopinnoilla, joissa opiskelija muodostaa pohjaa ammatillisille opinnoille. Suurin osa opiskelusta koostuu ammattiopinnoista, joiden päätavoite on opiskelijan asiantuntijuuden kehittäminen. Vapaasti valittavat opinnot opiskelija voi itse valita omien mielenkiintojensa mukaan. (Opintopolku.fi 2017a.)

Terveys- ja hyvinvointialan opinnot perustuvat työelämälähtöiseen toteutukseen harjoitteluiden, projektien ja opinnäytetyön kautta kehittäen opiskelijan työelämävalmiuksia (Opintopolku.fi 2017b). Kliininen harjoittelu on tärkeässä osassa koulutusta (Suua 2013). Harjoittelut suoritetaan työelämäympäristössä, jossa opiskelija tutustuu käytännön työtehtäviin sekä soveltaa opittuja tietoja ja taitoja työelämässä. Harjoitteluiden avulla opiskelija muodostaa perustan oman ammatillisen identiteettinsä kehittymiselle. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2017.) Ammattikorkeakouluopinnot huipentuvat opinnäytetyöhön, joka on työelämälähtöinen ja käytännönläheinen tutkimuksellinen tuotos. Opinnäytetyön avulla opiskelija osoittaa alan tietojen ja taitojen hallintaa sekä tiedon hankintaa ja sen soveltamista. (Vilka & Airaksinen 2003, 10; Opintopolku.fi 2017a.)

3 Opiskelukyky

Opiskelukyky muodostuu opiskelijan terveyden, voimavarojen, opiskelutaitojen, oppimisprosessin ja opiskelijayhteisön kokonaisuudesta. Opiskelijan voimavarat käsittävät yksilön opiskelumotivaation ja -asenteiden lisäksi yksilön oman sosiaalisen pääomansa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 22.) Opiskelijan käsitys itsestään ja kyvyistään sekä älykkyydestään opiskelijana vaikuttavat oppimisen kokonaiskäsitykseen. Opiskelijalla riittää motivaatiota aiheeseen, jossa kokee olevansa hyvä. Motivaatiota heikentää opiskelijan kyvyttömyys vaikuttaa omaan opintopolkuun ja joutuessaan opiskelemaan vähemmän kiinnostavia aihealueita. Korkeakouluopinnoissa usko omaan kykyihin on tärkeässä roolissa, sillä opiskelijan saama suora palaute toiminnasta ja onnistumisista on vähäistä oppimisprosessin aikana. (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011.) Opiskelijan saamalla ohjauksella ja palautteella on kuitenkin merkittävä opiskelukykyä edistävä vaikutus (Kunttu 2011).

Ammattikorkeakoulussa opiskelu on toisen asteen koulutusta itsenäisempää ja vaativampaa (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 39; 92). Opiskelijalta edellytetään enemmän tiedon syvällistä ymmärtämistä ja arviointia (Heikkilä ym. 2011). Vastuu opintojen edistymisestä on opiskelijalla itsellään ja hänen tuleekin omata hyvät ajanhallinnalliset taidot tavoitteidensa saavuttamiseksi. Itsenäinen opiskelu edellyttää suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä sekä korostaa hyvää motivaatiota ja vastuun ottamista omasta opiskelusta. Opiskelijoiden keskuudessa ilmenee yhä enemmän aikaansaamattomuutta, johtuen epäselvistä tehtävänannoista ja opiskeltavien kokonaisuuksien laajuudesta. Itsenäinen opiskelu luo opiskelijan haasteeksi kyvyn erottaa opiskelu ja vapaa-aika toisistaan. (Heikkilä ym. 2011; Opintopolku.fi 2017b.)

Moni opiskelija muuttaa toiselta paikkakunnalta korkeakoulun vuoksi (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 92). Opiskeluyhteisöön liittyminen voi olla haasteena joillekin opiskelijoille, johtuen esimerkiksi isoista luentoryhmistä ja yhteisöllisyyden tukemisen puutteesta opetuksessa (Heikkilä ym. 2011). Ammattikorkeakouluopiskelijoista noin 35% ei koe kuuluvansa oman alansa opiskelijayhteisöön (Villa 2016, 47).

Saarenmaan ja Virtasen (2011) Opiskelijatutkimus 2010 -kyselyn mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden opintoja viivästyttäviä haasteita olivat opintojen työläys, riittämätön opiskelumotivaatio, vähäinen opintojen ohjaus sekä tunne, että opiskeli väärällä alalla. Myös Lavikaisen (2010, 50-51) Opiskelijan ammattikorkeakoulututkimuksen mukaan eniten opintoja hidastuttavat tekijät olivat riittämätön opiskelumotivaatio ja vähäinen opintojen ohjaus, mutta lisäksi opintoja hidastuttivat työssäkäynti ja vaikea elämäntilanne. Opiskelijabarometrin (2014) mukaan opiskelijat taas kokivat ajankäytön- ja elämänhallinnan haastavaksi. Ongelmaksi muodostui opiskeluun varatun ajan käyttäminen mahdollisimman hyödyllisesti. Tutkimuksen tuloksien perusteella selvisi, että 54% ammattikorkeakouluopiskelijoista murehtii opiskeluun liittyvistä asioista. (Penttilä 2016, 32-33.)

Opiskelukyvyn merkitys on noussut työkyvyn rinnalle vasta viimeisempien vuosien aikana (Kunttu 2011). Opiskelukyky on kuitenkin yhtä tärkeä opiskelijoille kuin työkyky työntekijöille (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 41). Puusniekka ja Kunttu (2011) määrittelevät opiskelukunnan opiskelijan psyykkiseksi ja fyysiseksi jaksamiseksi. Opiskelukunnan kulmakivenä ovat säännöllinen arkirytmisi sisältäen riittävän levon, monipuolisen ravitsemuksen sekä liikunnan (Puusniekka & Kunttu 2011). Opiskelukykymallin mukaan opiskelukyky muodostuu yksilön omien voimavarojen, opiskelutaitojen, opiskeluympäristön sekä opetustoiminnan kautta. Nämä eri tekijät vaikuttavat myös toisiinsa joko vahvistaen tai heikentäen. Tunnistamalla opiskelukyvyn vaikuttavat tekijät, voidaan opiskelijan opiskelukykyä edistää. (Kunttu 2011; THL 2014a.)

4 Opiskelu-uupumus

Uupumus voidaan määritellä sekä fyysisenä että henkisenä väsymyksenä ja voimattomuutena (Suomalaisen kirjallisuuden seura 2002, 226; Collins 2006, 288; Mielenterveystalo.fi 2017). Salmela-Aron (2009, 8) määritelmän mukaan opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, jonka jatkuva opiskeluun liittyvä stressi voi aiheuttaa. Ihmisen kokema voimakas fyysinen tai psyykinen rasitus voi aiheuttaa uupumuksen tunteen, jolla keho viestii levon tarpeesta. Uupumuksen pitkittyessä levon määrä ei ole riittävä suhteessa rasitukseen. (Mielenterveystalo.fi 2017.)

Salmela-Aron (2009, 27) tutkimus paljastaa, että jopa yli kymmenes suomalaisista korkeakouluopiskelijoista kärsii opiskelu-uupumuksesta ja joka kolmannella on riski uupua. Opiskelu-uupumuksen esiintymisessä löytyy kuitenkin selkeitä eroavaisuuksia sukupuolten sekä eri opiskelualojen välillä. Naisilla esiintyy opiskelu-uupumusta huomattavasti enemmän kuin miehillä, mutta he kokevat enemmän opiskeluintoa miehiin verrattuna. Naiset kokevat myös väsymystä sekä riittämättömyyden tunteita useammin kuin miehet. (Salmela-Aro 2009, 27-29.) Kuntun, Pesosen ja Saaren (2016, 70) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa tehdyn uupumusmittarin mukaan 11,5% vastanneista oli kohonneessa riskissä uupua, joista suurimassa riskissä olivat korkeakoulujen naisopiskelijat. Tutkimuksessa todettiin myös eroja opiskelualojen suhteen. Korkeakouluopiskelijoista eniten uupumusta kokivat kulttuuri- ja matkailualojen opiskelijat verrattuna muiden alojen opiskelijoihin. (Salmela-Aro 2009, 27-29.) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan vähiten opiskelu-uupumusta kokivat sosiaali- ja terveystalojen opiskelijat, huolimatta hoitotyön opintojen ja harjoitteluiden vaativuudesta. Sosiaali- ja terveystalan opiskelijat kokivat yleisimmin oman koulutusalsansa oikeaksi. (Kunttu ym. 2016, 68-70.)

Opiskelu-uupumus kehittyi pitkään jatkuneen opiskeluun kohdistuvan stressin johdosta (Salmela-Aro 2011), minkä vuoksi on perusteltua puhua juuri stressistä opiskelu-uupumuksen aiheuttajana.

4.1 Stressi opiskelu-uupumuksen aiheuttajana

Useassa lähteessä stressi on kuvattu tilanteena, jossa ihminen kokee itseensä asetetut vaatimukset ja odotukset omiin voimavaroihinsa nähden liian suuriksi (Toivio & Nordling 2011, 187; Koskinen 2014; Työterveyslaitos 2017a). Saarenmaan ja Virtasen (2011) toteuttaman Opiskelijatutkimus 2010 -kyselyn tuloksista ilmeni opiskelijoiden kokevan stressiä opintojen edistymisen vuoksi. Stressin kokeminen on tullut ilmi myös vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa, jossa käytetyn mielenterveysseulan mukaan 33% opiskelijoista koki runsasta stressiä. Tutkimuksen mukaan yleisimmät stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat kokemukset opintojen hallinnan puutteesta sekä omien opiskelukykyjen kokeminen negatiivisiksi. (Kunttu ym. 2016, 36.)

Korkeakouluopintoihin liittyvät haasteet ovat osana jokaisen opiskelijan arkea. Opiskelijoiden työmäärä on valtava, eivätkä kaikkien opiskelijoiden omat voimavarat riitä vastaamaan opintojen vaatimuksiin. Opiskelijoiden kokemaan stressiin vaikuttavat muuan muassa oma yksilöllinen reagoitintapa, työmäärän suuruus, opintojen mielekkyys sekä opiskeluympäristön vaatimukset. Usein opiskelijat saattavat tiedostamatta aiheuttaa itselleen stressiä asettamalla liian suuria tavoitteita ja vaatimuksia opiskelua ja itseään kohtaan, joita eivät kuitenkaan saa täytetyksi. Opiskeluun liittyvän stressin kokeminen aiheuttaa tyypillisesti murehtimista vapaaajalla, unen katkonaisuutta, psykosomaattisia oireita sekä ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Yleistä on, että opiskelijat lykkäävät työtehtäviään huolimatta siitä, että kaukaisuudessa hämmöttävät palautuspäivät painavat mieltä. Tehtävien tekemiseen on silti vaikea saada motivaatiota ja näin opiskelijat kokevat stressiä oman aikaansaamattomuutensa johdosta. Motivaation puute ja stressi johtavat työskentelyn aloittamisen vaikeuteen. Työskentelyyn on vaikea keskittyä pitkäjänteisesti sekä lopulta opiskelija alkaa vältellä tehtäviä. Aikaansaamattomuus johtaa loppujen lopuksi opintoihin sitoutumisen heikkenemiseen. Omaan opiskeluun liittyvät väärät valinnat edesauttavat uupumuksen syntymistä, jonka seurauksena opiskelija kokee itseään kohtaan negatiivisia tunteita ja itsesyytöksiä. (Salmela-Aro 2009, 14; Mikkonen & Nieminen 2011; Puusniekka & Kunttu 2011.)

Stressi kuvataan usein psyykkisenä kokemuksena, mutta sen oireisiin liittyy myös fyysisiä reaktioita. Stressaantunut elimistö on alituisessa hälytystilassa, sillä stressi aktivoi sympaattista hermostoa. Sympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa niin sanotun "taistele tai pakene" -reaktion, jonka tarkoitus on sopeuttaa elimistöä uhkaavaan tilanteeseen. Pitkittyneenä stressi altistaa sekä fyysisille että psyykkisille sairauksille. (Koskinen 2014.) Pienissä määrin koettu stressi saattaa jopa tehostaa toimintakykyä ja kiinnostusta. Itselle asetetut tavoitteet saattavat viedä mukanaan niin, ettei ajankulua huomaa. (Toivio & Nordling 2011, 187.)

Vaikka stressi on yleinen ilmiö, yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat sen kehittymiseen. Näitä ominaisuuksia ovat muuan muassa yksilön vastustus- ja sietokyky sekä näkökulma ja asenteet. (Mattila 2010; Koskinen 2014; Työterveyslaitos 2017a.) Stressiin myös reagoidaan eri tavoin.

Pääasiassa reagointi on psyykkistä tai fyysistä, mutta kaikki eivät oireille tai saa stressistä johtuvia terveysongelmia. (Koskinen 2014.) Stressin kroonistuminen voi kuitenkin johtaa pysyvään ahdistuneisuuteen sekä eriaistaiseen väsymykseen ja avuttomuuteen (Mattiila 2010). Liiallisella stressillä on haitallinen vaikutus tehtäviin, joissa vaaditaan luovuutta, keskittymistä, hyvää muistia, uuden asioiden oppimista, nopeaa päätöksentekoa ja sosiaalisia taitoja (Nummelin 2008). Stressinhallintaa opettelemalla, voi stressin haittavaikutuksia ehkäistä (Suomen Mielenterveysseura 2017a).

Stressi ei ole aina negatiivinen asia. Ajoittain koettuna stressi voi tehostaa toimintakykyä, tarkkaavaisuutta ja kannustaa ihmistä saavuttamaan tavoitteensa. (Toivio & Nordling 2011, 187; Koskinen 2014; Suomen Mielenterveysseura 2017a.) Se lisää toimintaa ja voi saada aikaan innostusta ja kiinnostusta (Toivio & Nordling 2011, 187). Kohtuullisin määrin stressi on tarpeellinen tavoitteiden saavuttamisen kannalta (Suomen Mielenterveysseura 2017a). Lisäksi se edistää uusien asioiden oppimista ja on tarpeellinen psyykkisen kasvun ja kehityksen kannalta (Henriksson & Lönnqvist 2017). Liiallinen ponnistelu tavoitteiden saavuttamiseksi kuitenkin kuluttaa psyykkistä energiaa ja voi lisätä negatiivisia kokemuksia (Toivio & Nordling 2011, 187).

4.2 Opiskelu-uupumuksen seuraukset

Salmela-Aron (2009) mukaan opiskelu-uupumuksen ensimmäisenä oireena on voimakas emotionaalinen väsymys eli ekshaustio, joka syntyy pitkään jatkuneen, opiskeluihin liittyvän ponnistelun seurauksena ilman riittäviä edellytyksiä tavoitteiden saavuttamiseksi. Pitkään jatkuneena voimakas väsymys johtaa kynniseen suhtautumiseen opiskelua kohtaan, jolloin mielekkyyttä opiskelusta katoaa. Opiskelijan kielteinen asenne opiskelua kohtaan toimii väsymystä suojaavana tekijänä. Mielekkyyden kadotessa opiskelija kokee riittämättömyyden tunnetta, jolloin oma toiminta koetaan puutteelliseksi, aiheuttaen opinnoissa suoriutumisen heikkene-
misen. Opiskelija kyseenalaistaa oman opiskelunsa merkityksen. (Salmela-Aro 2009, 8-15.) Opiskelu-uupumus voi olla oppimisen esteenä sekä vaikuttaa opiskelijan psyykkiseen hyvinvointiin (Rudman & Gustavsson 2012). Pitkään jatkunut uupumus voi johtaa masennukseen (Salmela-Aro 2011).

Salmela-Aron (2009) tutkimuksen mukaan korkeaa uupumusta kokevat opiskelijat kokivat kyvyttömyyttä hallita omaa opiskeluaan. Opiskelijat kokivat myös oman terveydentilansa heikentyneen sekä he kokivat useammin masentuneisuutta. Uupumisasteista väsymystä kokeneilla oli myös enemmän jännittyneisyyttä ja uniongelmia. (Salmela-Aro 2009, 34.)

Vuoden 2016 Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan uniongelmat olivat yksi korkeakouluopiskelijoiden päivittäin kokema oire. Viikoittaisia nukkumiseen liittyviä ongelmia koki miehistä 20-25% ja naisista 40%. (Kunttu ym. 2016, 32-33.) Unen merkitys on aivojen toi-

minnalle sekä ihmisen hyvinvoinnille keskeinen (Hannula & Mikkola 2011). Unen puute vaikuttaa aivot toimintaan negatiivisesti vaikeuttamalla päätöksentekoa, laskemalla ennakointikykyä, kasvattamalla onnettomuusriskiä sekä vaikeuttamalla muistitoimintoja. Tämän lisäksi tarkkaavaisuus kärsii ja vastustuskyky heikkenee. (Partinen 2009; Anttila, Kaila-Mattila, Kan, Puska & Vihunen 2015, 326.) Hyvät yöunet mahdollistavat aivojen joustavan ja luovan toiminnan sekä parantavat keskittymistä ja ongelmien ratkaisukykyä vaikuttaen näin edistävästi opiskelukykyyn. Opiskelijoilla pääsyytä unettomuuteen ovat stressi ja opiskeluun liittyvät huolet sekä ihmissuhdeongelmat. (Hannula & Mikkola 2011.)

4.3 Stressi ja uupumus hoitotyön opinnoissa

Opintojen alussa into ja motivaatio ovat korkealla opiskelijan aloittaessa uuden elämänvaiheen korkeakouluun päästyään (Heikkilä, Keski-Koukkari & Eerola 2011). Salmela-Aro (2009, 17) kuvaa opiskeluintoa ihmisen vahuuksia korostavana käsitteenä eli opiskeluihin kohdistuvana energiana, omistautumisena ja uppoutumisena. Opiskeluintoa lisäävät korkea motivaatio sekä menestyminen opinnoissa. Opintojen aikana koettu hyvinvointi ja onnistunut koulutuspolku vaikuttavat merkittävästi tulevaan työhöön ja työkykyyn. Opintojen edetessä into opiskelua kohtaan alkaa laskea ja opiskelu-uupumus lisääntyy opiskelijan kohdatessa opintoihin liittyviä haasteita ja vaatimuksia. (Salmela-Aro 2011.) Rudman ja Gustavsson (2012) selvittivät tutkimuksessaan hoitotyön opiskelijoiden opintojen aikaista uupumusta. Tutkimuksesta ilmeni uupumuksen lisääntyvän opintojen edetessä. Opintojen loppuvaiheessa koettu uupumus vaikuttaa myös opintojen jälkeiseen aikaan sekä tulevaan työhöön. Uupuneimmilla opiskelijoilla on suurempi todennäköisyys kokea työtehtävien hallinnan puutetta työelämässä, sekä he todennäköisimmin jättävät ammattinsa noin vuoden valmistumisen jälkeen. Mitä enemmän uupumusta opiskelijat kokivat, sitä enemmän heillä oli masentuneisuutta ja tyytymättömyyttä elämäänsä. (Rudman & Gustavsson 2012.)

Hoitotyön harjoittelut voivat olla opiskelijalle stressiä tuottavia ympäristöjä. Harjoittelun aikainen voimakkaasti koettu stressi sekä tunne työyhteisöön kuulumattomuudesta voivat heikentää opiskelijan oppimista ja itsevarmuutta. (Grobeck 2016.) Kansainvälisesti hoitoalan opiskelijoiden stressitekijöitä on tutkittu laajasti. Liu, Gu, Wong, Luo ja Chan (2015) tutkimuksen mukaan hoitoalan opiskelijoilla yleisimmät stressiä aiheuttavat tekijät liittyivät hoitotyön harjoitteluun sekä opintoihin. Eniten stressiä aiheuttivat opinnoissa epäonnistumisen pelko sekä huoli, että tekee virheitä harjoitteluissa. Opiskelijat pelkäsivät, että heidän virheillään on vaikutus arvosanoihin tai heidän asemaansa. Tutkimuksen mukaan korkeat stressitasot voivat johtua itsevarmuuden puutteesta tai riittämättömästä valmistautumisesta harjoitteluun. (Liu ym. 2015.)

Aihe on kiinnostanut myös muita tutkijoita. Rafati, Nouhi, Sabzehvari ja Dehghan-Nayyeri (2017) tutkivat hoitotyön opiskelijoiden stressitekijöitä, rajaten tutkimuksen ensimmäiseen

harjoitteluun. Suurimmaksi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi nousivat riittävien taitojen ja tietojen puute potilastyössä. Stressiä aiheuttivat myös pelko, että heidät jätetään huomiotta tai että heitä kohdellaan hoitajien palvelijoina. (Rafati ym. 2017.) Da Silva, Goulart, Lopes, Serano, Costa ja de Azevedo Guido (2014) tutkivat kolmen Brasilialaisen yliopiston hoitotyön opiskelijoiden jaksamista opinnoissa. Tutkimuksen mukaan 24,74% opiskelijoista kokivat uupumusta ja usea opiskelija koki vahvaa henkistä väsymystä (Da Silva ym. 2014).

Levett-Jonesin, Pittin, Courtney-Prattin, Harbrowin ja Rossiterin (2015) tutkimukseen osallistuvista opiskelijoista 34% koki oman valmistautumisen ensimmäiseen harjoitteluun puutteelliseksi. Opiskelijoiden keskuudessa ilmeni huolta ja epävarmuutta omasta käytännön osaamisesta sekä epäonnistumisen pelkoa muiden hoitajien edessä. Noin 9% koki potilasturvallisuuden vaikuttavien virheiden tekemisen pelkoa. Tutkimukseen osallistujia huolettivat rahapulmat ja henkilökohtaisen elämän sekä työn yhdistäminen. (Levett-Jones ym. 2015.)

Harjoitteluiden pitkät työpäivät aiheuttivat myös huolenaihetta opiskelijoille (Levett-Jones ym. 2015). Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat voivat aiheuttaa ja ylläpitää uni- ja valvetymin häiriöitä. Tyypillisiä vuorotyön aiheuttamia oireita ovat väsymys työaikana, univaikeudet päiväsaikaan yövuoron jälkeen sekä psykosomaattiset oireet. Vuorotyöhön sopeutuminen on yksilöllistä, mutta nuorille sopeutuminen on keski-ikäisiä helpompaa. Naiset kärsivät vuorotyöuunettomuudesta miehiä enemmän. (Anttila ym. 2015, 327-331; Käypä hoito 2017.) Vuorotyöläisillä, etenkin yövuoroja tekevillä, ilmenee stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä enemmän kuin säännöllistä työaikaa tekevillä (Työterveyslaitos 2017b). Hoitotyössä uupumus voi johtaa jopa hoitovirheisiin (Tay ym. 2014, 93).

Muista tutkimuksista poiketen, Gibbons (2010) keskittyi tutkimuksessaan hoitotyön opiskelijoiden kokeman negatiivisen stressin lisäksi heidän kokemaansa positiiviseen stressiin, niin sanottuun eustressiin. Harjoittelun avulla ja opiskelijoiden tukemisella voidaan edistää myös positiivisen stressin vaikutusta oppimisen tukevana tekijänä. Tutkimuksesta ilmeni myös stressitekijöiden välttämisen johtavan todennäköisemmin uupumukseen. (Gibbons 2010.)

5 Uupumuksen ennaltaehkäisy

Ennaltaehkäisy tarkoittaa esimerkiksi sairauksien ja onnettomuuksien ennakoimista ja ehkäisyä (Kotimaisten kielten tutkimuskeskus 1996a, 112). Termi ennaltaehkäisevä taas tarkoittaa toimintaa, jolla pyritään estämään jokin epätoivottu tapahtuma (Collin 2003, 291). Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä uupumuksella on negatiivinen vaikutus opiskelukykyyneen lisäten riskiä opintojen pitkittymiselle sekä työelämään siirtymisen vaikeuksille. Riskitekijöiden tunnistaminen on oleellista uupumuksen ehkäisyssä (Salmela-Aro 2011; Da Silva 2014.) Usein muut ympärillä olevat ihmiset havaitsevat toisen stressaantumisen ja uupu-

misen, ennen kuin henkilö sitä itse tunnistaa. Omien rajojen tunnistaminen sekä itselle stressaavien tekijöiden ja niiden ilmentymisen tiedostaminen ovat edellytyksenä onnistuneelle stressin hallinnalle. (Koskinen 2014.)

5.1 Uupumuksen ennaltaehkäisy opiskelukyvyyn säilymisessä

Opetuksen sekä vuorovaikutuksellisen opiskeluyhteisön avulla voidaan edistää opiskelukykyä lisäämällä opiskelijan motivaatiota ja kiinnostusta koulutusalaan kohtaan (THL 2014a). Opettajien myönteinen suhtautuminen ja kannustus sekä opiskeluterveydenhuollon tuki toimivat ennaltaehkäisevänä tekijänä opiskelijan uupumuksen esiintymisessä. Riittävä tuki ehkäisee riskiä opintojen pitkittymiseen. (Salmela-Aro 2011.) Laurea-ammattikorkeakoulu tarjoaa useita hyvinvointipalveluja, joiden tavoitteena on ylläpitää opiskelijoidensa hyvinvointia. Jokaisella Laurea-ammattikorkeakoulun kampuksella toimii hyvinvointityöryhmät, jotka sisältävät erityisopettajan, terveydenhuollon, opintopsykologin sekä oppilaitospastorin. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2018.)

Opettajien tuki, kaveripiiri ja opiskeluyhteisö edistävät opiskelukykyä elämäntilanteen tilapäisesti heikentäessä opiskelijan omia voimavaroja (THL 2014a). Opiskelijan kaveripiirillä on tärkeä merkitys. Kannustava kaveripiiri edistää opiskelijan paineensietokykyä sekä ehkäisee uupumuksen ilmenemistä. Opiskelijoiden vahvuuksien tukeminen opiskeluaikana tukee opiskelun säilymistä. (Salmela-Aro 2011.)

Skodovan & Lajciakovan (2013) tutkimuksen mukaan psykososiaalinen valmennus toimii ehkäisevänä tekijänä uupumuksen esiintymisessä hoitoalan opiskelijoilla. Myös opiskelijan itsetunto on suuressa roolissa uupumuksen ilmenemisessä. Tutkimuksen tuloksiin perustuen, olisikin tärkeää keskittyä työympäristön kehittämiseen sekä opiskelijan omien selviytymiskeinojen parantamiseen. Hoitoalan opiskelijoiden opetussuunnitelmaan lisätty psykososiaalinen valmennus voi olla merkittävä työkalu uupumuksen ehkäisyssä. (Skodova & Lajciakova 2013.)

5.2 Opiskelijan omat toimintakeinot uupumuksen ennaltaehkäisyyn

Uupumiskokemuksen lisääntyessä on hyvä tarkastella omia kuormitus- ja stressitekijöitä ja pohtia mistä pitkään jatkunut ylipärasitus voi johtua (Mielenterveystalo.fi 2017). Opiskelijoiden tulee oppia tunnistamaan haastavat tilanteet sekä omat voimavaransa. Hälyttäviin merkkeihin tulee puuttua ajoissa. (Salmela-Aro 2011.) Olennaisinta on omien selviytymiskeinojensa hyödyntäminen (Koskinen 2014).

Stressin hallitsemisessa on tärkeää kehittää sitä korjaavia toimintamalleja. Opiskelijoilla stressi voi johtua eri osa-alueista, kuten opiskelutaidoista, motivaatiosta, tavoitteista ja päämääristä, ajankäytöstä tai opiskeluyhteisöstä. Aina stressin aiheuttaja ei johdu yksittäisestä tekijästä, vaan usein moni asia vaikuttaa yhtä aikaa. Lisäksi opiskelijan elämäntilanne, terveys ja sosiaalinen tuki vaikuttavat stressin syntymiseen. Stressinhallintakeinot liittyvät usein

arjen tilanteisiin. Esimerkiksi kotona opiskelun vaihtaminen kirjasto-opiskeluun voi vaikuttaa merkittävästi opiskelijan motivaatioon ja ajankäyttöön. (Mikkonen & Nieminen 2011.) Opiskelijan itselleen asettamat tavoitteet ovat syytä olla konkreettisia ja tarpeeksi pieniä, jotta opiskelijan on helppo keskittyä yhteen opittavaan asiaan kerralla laajojen tavoitteiden sijaan (Mikkonen & Nieminen 2011; Toivio & Nordling 2011, 187). Pienet osatavoitteet on helpompi saavuttaa, ja näin opiskelijan motivaatio ja usko omaan kykyihinsä pysyy korkealla tehtävien edistyessä. Oman ajankäytön suunnittelun avulla on helpompi rytmittää opiskelua ja vapaa-aikaa sekä tähdätä kohti tavoitteita. (Mikkonen & Nieminen 2011.)

Uupumisen ennaltaehkäisyn tärkeitä keinoja ovat esimerkiksi riittävästä levosta huolehtiminen, vaihtoehtoisten toimintatapojen hyödyntäminen, muiden ihmisten kanssa puhuminen ja kokemuksen jakaminen sekä tarvittaessa avun hankkiminen terveydenhuollosta (Työterveyslaitos 2017a). Itselle asetetut vaatimukset ja ajankäyttö on syytä suhteuttaa omaan voimavaroihinsa nähden sopiviksi. Läheiset ihmissuhteet ja hyvä fyysinen kunto auttavat sietämään stressiä, kuten myös terveellisen ruokavalion noudattaminen. (Koskinen 2014.) Ruokavalion yhteyttä mielenterveyteen ovat tutkineet muuan muassa Errisuriz, Pasch ja Perry (2016) sekä Lee, Han ja Kim (2017), jotka ovat osoittaneet tutkimuksissaan terveellisen ruokavalion ja elämäntapojen edistävän positiivisesti mielenterveyttä. Monipuolinen, terveellinen ja tasapainoinen ravitsemus tukee jaksamista ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Terveellinen ruokavalio on ravintorikasta sekä riittävää omaan kulutukseen nähden. Terveellistä ruokavaliota voidaan pitää jokapäiväisten valintojen muodostamana kokonaisuutena, jossa elimistön toimintakyky ylläpidetään sopivalla energia- ja suojaravintoainemäärällä. Yhdessä valmistettu ja nautittu ruoka lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta ja tukee näin henkistä hyvinvointia. (THL 2014b; Suomen Mielenterveysseura 2017c.)

5.3 Unen ja levon vaikutus uupumukseen

Liian vähäisen unen aiheuttaessa uupumusta, on syytä keskittyä unen parantamiseen eri toimintamallien avulla (Mielenterveystalo.fi 2017). Nukkumisympäristön pienillä muutoksilla on merkitystä unen saantiin. Monien mielestä rauhallinen, meluton, tarpeeksi lämmin ja pimeä huone on sopiva nukkumisympäristö. Jos oma vuode yhdistetään vahvasti valvomiseen, tulee vuoteessa vietettyä ylimääräistä aikaa rajoittaa. Vuoteessa ei vietetä aikaa muuten, kun nukkuessa ja nukkumaan mentäessä. Menetelmän teho perustuu siihen, että unirytmiksi säännöllistyy. Myös uni vahvistuu sekä negatiivinen ehdollistuminen vähenee. (Käypä hoito 2017.) Niin sanotuista "unirituaaleista" voi olla apua nukahtamisvaikeuksiin. Kyseiset rituaalit ovat omia henkilökohtaisia toimintoja, jotka helpottavat nukahtamista. Näitä voivat olla esimerkiksi lukeminen, saunominen, jooga tai pieni hiilihydraattipitoinen iltapala. (Anttila ym. 2015, 334-335; Käypä hoito 2017.)

Unen laadun parantamisessa ensisijaista ovat terveelliset elämäntavat ja sekaisen unirytmien palauttaminen. Tähän kuuluu monipuolinen ruokavalio, liikunta, säännöllisten nukkumisaikojen noudattaminen sekä tasapainoinen sosiaalinen elämä. (Anttila ym. 2015, 334-335; Käypä hoito 2017.) Säännöllisellä liikunnalla on unen kestoa ja laatua edistävä vaikutus. Liikunta lyhentää nukahtamiseen kuluva-aikaa, pidentää syvän unen kestoa ja lyhentää vilkeuden vaihetta. Uni on yhtenäistä ja päiväsaikainen vireystila pysyy hyvänä. (UKK-instituutti 2015; Käypä hoito 2017.)

Muita unta parantavia menetelmiä ovat esimerkiksi ajankäytön suunnittelu ja arjen hallinta sekä rentoutusharjoitukset. Rentoutusharjoitukset voivat tehostaa unen saantia vähentämällä fyysistä ja henkistä kireyttä sekä jännitystä. Rentoutusharjoituksina toimivat esimerkiksi lihasrentoutusharjoitukset, hengitysharjoitukset sekä meditaatioharjoitukset. Myös musiikin kuuntelu, taiteen toteuttaminen ja luonto voivat auttaa rentoutumisessa. Ajankäytön suunnittelulla ja arjen hallinnan avulla voidaan tehostaa unen saantia. Kiinteillä rutiineilla, opiskelun aikataulutuksella ja muun ajankäytön suunnittelulla voidaan vähentää opiskeluun liittyvää stressiä ja voimistaa elämänhallinnan tunnetta. Internetin ja tietokoneen käyttöä ei tulisi ajoittaa myöhään iltaan, jottei vireystila nouse liian korkealle nukkumaan mennessä. (Hannula & Mikkola 2011; Käypä hoito 2017.) Unirytmien säännöllistäminen voi muodostua opiskelijoiden haasteeksi sosiaalisen iltaelämän, harrastusten sekä opiskelun ohella tapahtuvan työnteon vuoksi. Näistä huolimatta säännöllinen unirythmi on ensimmäinen asia, johon tulisi kiinnittää huomiota uniongelmia ehkäistäessä ja hoidettaessa. (Hannula & Mikkola 2011.)

6 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Laurea-ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille selkeälukuinen opas uupumuksen tunnistamisesta ja ennaltaehkäisystä hoitotyön opinnoissa. Oppaan tavoitteena oli lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietoa uupumuksen oireista ja tunnistamisesta sekä tarjota keinoja opintojen aikaisen uupumuksen ennaltaehkäisyyn selkeässä ja helppolukuisessa muodossa. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös edistää opinnäytetyön tekijöiden ammatillista kasvua toiminnallisen tutkimustyön avulla.

7 Opinnäytetyöprosessi

Opinnäytetyöprosessi alkaa aiheen ideoinnista eli aiheanalyysistä. Aiheanalyysissä valitaan opinnäytetyölle ajankohtainen aihe, joka motivoi ja kiinnostaa opinnäytetyön tekijää. Aiheen muotouduttua on suotavaa valita työelämäkumppani. Opinnäytetyöprosessi etenee tämän jälkeen toimintasuunnitelman laatimiseen. Selkeän toimintasuunnitelman tekeminen selkeyttää, miten prosessissa edetään sekä sitouttaa opinnäytetyön tekijää työhön. Kohderyhmän valitseminen ja lähdekirjallisuuden perehtyminen ovat osana suunnitelmavaihetta. Tavoitteet ja

aihe ovat hyvä täsmentää vasta näiden jälkeen. Toteutustavan valitseminen ja aikataulun laatiminen lisätään myös toimintasuunnitelmaan. (Vilkk & Airaksinen 2003, 16; 23; 26-27; Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2018.)

Toimintasuunnitelman jälkeen siirrytään opinnäytetyön toteutusvaiheeseen. Toteutuksen ja aineiston keruun jälkeen työprosessista kirjoitetaan opinnäytetyöraportti. Raportista selviää opinnäytetyön tekijän valinnat, tulokset, johtopäätökset ja itsearviointi. Arviointi tavoitteiden saavuttamisesta ja tehdyn työn tarkastelusta on olennainen osa opinnäytetyöprosessia. Itsearvioinnin lisäksi on asianmukaista pyytää palautetta myös kohderyhmältä ja työelämäkumppanilta. Palautetta voidaan pyytää tuotoksen onnistumisesta ja hyödyllisyydestä sekä tavoitteiden saavuttamisesta. Prosessi huipentuu opinnäytetyön esittämiseen ja julkaisuun. (Vilkk & Airaksinen 2003, 65; 96; 157; Jyväskylän ammattikorkeakoulu 2018.)

7.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakouluissa on jo pitkään pyritty kehittämään opiskelijoiden asiantuntijuutta antamalla opiskelijoiden tuottaa itse työelämän tarpeisiin vastaavia tuotoksia (Vilkk & Airaksinen 2004, 5). Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on käytännön toiminnan ohjeistaminen, opastaminen tai toiminnan järjestäminen. Tavoitteena on osoittaa, että opiskelija osaa yhdistää ammatillisen teoreettisen tietonsa soveltaen käytäntöön. Opiskelija oppii alansa kehittämisen ja tutkimuksen perusteet. Myös toiminnallinen opinnäytetyö pohjautuu alan teoreettiseen tietoon, muttei yhtä vahvasti kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö. Toiminnallisessa opinnäytetyössä ei myöskään esitetä tutkimuskysymystä tai -ongelmaa, toisin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä. (Vilkk & Airaksinen 2003, 9-10; 17; 30; 42.)

Toiminnallinen opinnäytetyö eroaa perinteisestä tutkimuksellisesta opinnäytetyöstä myös toteutuksellaan. Toiminnallinen opinnäytetyö muodostuu käytännön toteutuksesta sekä toteutuksen raportoinnista. Käytännön toteutuksena tuotetaan jokin konkreettinen tuotos, joka voi olla koulutusalaan riippuen esimerkiksi kirja, opas, näyttely tai tapahtuma. Toiminnallisen opinnäytetyön raportista selviää lukijalle, mitä tutkittiin, miten tutkimus toteutettiin ja minkä takia tutkimus tehtiin. Raportissa kuvataan työprosessin eteneminen sekä kerrotaan, minkälaiset tulokset saavutettiin. Tulokset saadaan pyytämällä palautetta opinnäytetyön tuotoksesta kohderyhmältä tai työelämän edustajalta. Palautetta voidaan kerätä esimerkiksi tavoitteiden saavuttamisesta, käytettävyydestä, visuaalisesta ilmeestä ja toteutustavan onnistumisesta. Raporttiin liitetään myös tutkijan omat johtopäätökset sekä arviointi omasta oppimisesta ja tavoitteiden saavuttamisesta. Raportin avulla lukija pystyy päättämään opinnäytetyön onnistumista. (Vilkk & Airaksinen 2003, 51; 65; 157-158.)

Päädyimme toteutusta pohtiessamme toiminnalliseen opinnäytetyöhön, sillä halusimme tehdä jotain konkreettista, jolla edistää opiskelijoiden hyvinvointia. Opinnäytetyöprosessimme alkoi aiheen valinnalla ja tiedonhauilla. Olimme yksimielisiä siitä, että halusimme tuotoksellemme

edistää opiskelijoiden terveyttä. Aihetta ideoidessa, pohdimme omia hoitotyön opintojamme. Erityisesti esille nousivat vaativat opinnot ja harjoittelut, joissa olemme uudessa tilanteessa, joudumme olemaan jatkuvasti aktiivisia sekä opimme koko ajan uutta. Myös opintojen ja harjoitteluiden aikataulullinen sovittaminen yhteen sekä yksityiselämään tuottaa huomattavasti hankaluuksia ja stressiä. Aiheen valintaan vaikutti myös molempien tekijöiden kiinnostus työskennellä opiskeluterveydenhuollossa.

Aiheemme muotoutuessa tarkemmin, valitsimme yhteistyökumppanin opinnäytetyölle. Alkuperäinen suunnitelmamme oli keskittyä ravitsemuksen ja liikunnan merkitykseen opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Osallistuimme ensimmäiseen hankekokoukseen, jossa esitimme opinnäytetyön aiheen. Sieltä saamamme palautteen pohjalta päätimme rajata aiheen alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen opiskelijoiden psyykkiseen hyvinvointiin ja harjoittelun aikaisen uupumuksen ennaltaehkäisyyn. Etsimme psyykkisestä rasituksesta tutkimustietoa eri tietokantoja hyödyntäen ja materiaalia löytyi valtavasti. Tutkimustietoa opiskelu-uupumuksesta etsimme Google Scholar -hakupalvelusta sekä Laurea-ammattikorkeakoulun LibGuides -sivustolta, jossa hyödynsimme tietokantoja ScienceDirect, EBSCOhost, Laurea Finna sekä Terveysportti. Suuren tietomäärän ja saamamme palautteen vuoksi rajasimme aiheen kuitenkin koskemaan koko hoitotyön opintoja harjoitteluiden sijaan. Seuraavaksi muodostimme opinnäytetyön tarkoitukset ja tavoitteet sekä keräsimme teoreettista viitekehystä. Opinnäytetyön tavoitteiden täytyy olla harkittuja ja perusteltuja. Niin kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, myös toiminnallisen opinnäytetyön tulee tuottaa jotain uutta. Tavoitteiden tulee käydä selkeästi ilmi opinnäytetyön tuotoksesta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 26-27; 51.) Valmiin opinnäytetyön suunnitelman esittelimme yhteistyökumppanille ja teimme lopulliset muokkaukset saadun palautteen pohjalta. Suunnitelman valmistauduttua, siirryimme oppaan suunnitteluun ja toteutukseen. Valmis opas löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta (Liite 1). Keräsimme palautetta työelämäkumppanilta oppaasta useaan otteeseen eri työvaiheissa. Oppaan valmistuttua pyysimme palautetta lisäksi kohderyhmältä strukturoidun palautelomakkeen avulla (Liite 2).

Opinnäytetyöprosessin aikana arvioimme omaa työskentelyämme SWOT-analyysin avulla. Sana SWOT tulee englanninkielen sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats eli vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Vahvuudet ja heikkoudet ovat sisäisiä tekijöitä sekä mahdollisuudet ja uhat ulkoisia tekijöitä. SWOT-analyysi on hyvä työkalu arvioitaessa omaa oppimista ja sen toimintaympäristöä. (Opetushallitus 2017.) Analyysin tehtyäme kävimme yhdessä läpi löytämiämme vahvuuksia ja mahdollisuuksia sekä heikkouksia ja uhkia, joihin pohdimme ratkaisuja ja toimintamalleja.

7.2 Työelämäkumppani

Toiminnallista opinnäytetyötä tuottaessa on suositeltavaa, että opinnäytetyöllä on työelämäkumppani. Työelämäkumppani edistää opinnäytetyön tekijän ammatillista kasvua antaen mahdollisuuden peilata omia ammatillisia kykyjään työelämän tarpeisiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 16-17.)

Työelämäkumppanimme toimi Laurea-ammattikorkeakoulu. Laurea-ammattikorkeakoulu toimii kuudella kampuksella Uudenmaan alueella. Kampukset sijaitsevat Espoossa, Vantaalla, Porvoossa, Lohjalla ja Hyvinkäällä. Laureassa voi opiskella suomeksi sosiaali- ja terveysalaa, kauneushoitoalaa, liiketaloutta sekä matkailu- ja palveluliiketoimintaa. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2015.)

Sinun korkeakoulusi, työelämään integroitunut korkeakoulu, yrittävän ihmisen korkeakoulu, soveltavan tutkimuksen kansainvälinen korkeakoulu, aluetta palveleva korkeakoulu, vastuullinen korkeakoulu sekä ihmistä arvostava korkeakoulu ovat Laurean strategian 2020 seitsemän pääteemaa. Laurea tukee opiskelijoiden opintojen etenemistä elämäntilanteesta riippuen mahdollistaen opintojen erilaiset toteuttamismuodot. Laurean toimintaan kuuluu vahvasti kansainvälisyys. Nykypäivänä työelämän vaatimukseen kuuluvat monikulttuuristen taitojen osaaminen sekä kansainvälisten valmiuksien omaaminen. Laurea tukee opiskelijoiden kansainvälistymistä tarjoamalla vaihto-opiskelua tai harjoittelua ulkomailla osana opetussuunnitelmaa. Opiskelijoille annetaan mahdollisuus luoda verkostoja työelämän kanssa edesauttaen opiskelijan työllistymistä ja urakehitystä tulevaisuudessa. Laurea tukee opiskelijoita yrittäjyyteen innostamalla ja kannustamalla sekä tarjoamalla start up -alustan yrityksen perustamiseen. Ammatillisen osaamisen kehittämiseen keskitytään hyödyntäen Learning by Development -mallia, joka mahdollistaa työelämäyhteyden ja yhteiskehityksen opintojen ajan. Opiskelijoilla on mahdollisuus osallistua aitoihin tutkimus-, kehittämis- ja innovaatiohankkeisiin. Halusimme Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyökumppaniksemme juuri siksi, että Laurea kannustaa opiskelijoitaan tutkivaan ja kehittämishaluiseen asenteeseen. (Laurea-ammattikorkeakoulu 2015.)

Yhteistyöprosessimme työelämäkumppanin kanssa on ollut aktiivista jo aiheen ideoinnista lähtien. Prosessin aikana olemme saaneet ehdotuksia ja ideoita suunnitelman muokkaamiseen ja näiden pohjalta olemme tehneet tarvittavia muutoksia. Yhteydenpitomme työelämäkumppanin kanssa on tapahtunut sekä kasvotusten että sähköpostien välityksellä. Oppaasta olemme lähettäneet työversioita yhteistyökumppanille säännöllisesti ja opasta on kehitetty dialogisen yhteiskehittelyn keinoin. Lähetimme lähes valmiin oppaan myös luettavaksi Laurea-ammattikorkeakoulun terveydenhoitajalle ja psykologille mahdollisia kehitysehdotuksia varten.

7.3 Kohderyhmä

Kohderyhmän selkeä rajaaminen ja määrittely on olennaista terveystieteiden tuotettaessa (Parkkunen, Vertio & Koskinen-Ollonqvist 2001, 19). Kohderyhmän rajaus ratkaisee sen, minkälaisista sisältöistä tuotetaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40). Jos kohderyhmä jätetään liian laajaksi, aineisto ei tavoita ketään. Kohderyhmän ollessa selkeästi rajattu, on aineisto helpompi muotoilla juuri kyseisen ryhmän tarpeiden mukaiseksi. (Parkkunen ym. 2001, 19.) Kohderyhmän selkeä rajaaminen helpottaa myös valmiin opinnäytetyön arviointia, antaen mahdollisuuden pyytää kohderyhmältä palautetta suoraan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 40).

Toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä opinnäytteen tuotos rajataan aina tietyille kohderyhmälle. Tämä perustellaan sillä, että toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on jonkun ryhmän osallistuminen toimintaan tai toiminnan selkeyttäminen. Kohderyhmää rajataan pohtimalla, minkälaisista ongelmista ollaan ratkaisemassa ja keihin ongelma vaikuttaa (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38).

Päätimme suunnata oppaan ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ammattikorkeakoulu-opiskelijoista rajasimme kohderyhmän vielä tarkemmin hoitotyön opiskelijoihin, vaikka kyseisen koulutusalan opiskelijat kokevat vähemmän opiskelu-uupumusta kuin muiden ammattikorkeakoulujen koulutusalojen opiskelijat (Kunttu ym. 2016, 70). Ammattikorkeakoulussa suoritettavia hoitotyön tutkintoja ovat sairaanhoitajan, terveydenhoitajan ja kättilön tutkinnot (Metropolia 2017a). Aiheen rajaukseen vaikutti myös se, että olemme itse ammattikorkeakoulussa opiskelevia hoitoalan opiskelijoita. Hoitoalan myös tiedetään olevan henkisesti kuormittava vaatituutensa vuoksi (Tay ym. 2014, 93).

7.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Aineiston käyttötarkoitus vaikuttaa vahvasti viestintävälineen valintaan. Viestintävälineellä voidaan vaikuttaa viestinnän tehokkuuteen ja ymmärrettävyyteen. Kohderyhmä tulee ottaa huomioon menetelmää valittaessa. Painetut tuotteet, kuten oppaat ja lehtiset, soveltuvat terveystieteiden välittämiseen silloin, kun päätavoitteena on jakaa tietoa motivoinnin sijaan. Ne ovat myös tehokas menetelmä yksilöohjausta toteutettaessa. Vastaanottaja voi tarvittaessa myös rauhassa palata aiheeseen ja kerrata oppimaansa hänelle sopivana ajankohtana. Kirjallista opasta suunniteltaessa tulee muistaa ottaa huomioon aineiston jakelu. (Parkkunen ym. 2001, 8-9.) Käytännön toteutusmuotoa valitessamme päädyimme oppaaseen, koska uskoimme kyseisen toteutusmuodon tavoittavan kohderyhmän laajemmin esimerkiksi oppituntiin tai videoon verrattuna. Opasmuotoinen tuotos on lisäksi helppo tulostaa ja näin pitää mukana. Uskoimme, että toiminnallisella opinnäytetyöllä saavutamme tavoitteemme paremmin ja kohderyhmä saa tuotoksesta suuremman hyödyn. Opasta voitaisiin hyödyntää Laurea-am-

mattikorkeakoulun Uraopintojen materiaalina tai jakaa opettajatuutoreille käytettäväksi opiskelijatuutoroinnissa. Lisäksi opas annetaan jaettavaksi Laurea-ammattikorkeakoulun hyvinvointityöryhmän jäsenille.

Parkkunen ym. (2001) mainitsevat julkaisussaan Terveiden edistämisen keskuksen laatukriteerit, joiden tulee täytyä, jotta terveysaineisto olisi luotettava. Kriteerit liittyvät aineiston sisältöön, kieli- ja ulkoasuun sekä aineistoon kokonaisuutena. Sisällöllisiin laatukriteereihin kuuluvat konkreettinen terveystavoite, oikea ja virheetön tieto sekä tiedon sopiva määrä. Kieliasun tulee olla helppolukuinen ja aineiston sisällön selkeästi esillä sekä helposti hahmotettavissa. Käytettyjen kuvien tulee tukea tekstiä. Aineisto kokonaisuudessaan herättää huomiota ja luo hyvän tunnelman. Tämän lisäksi kohderyhmä on selkeästi määritelty ja sen kulttuuria on kunnioitettu. Ottamalla kohderyhmä huomioon opasta suunnitellessa, voidaan opas muotoilla juuri kyseisen ryhmän tarpeisiin sopivaksi (Parkkunen ym. 2001, 9-10, 21.) Terveystavoitteemme sekä kohderyhmä tulevat selkeästi ilmi oppaan otsikosta sekä opinnäytetyön tavoitteista.

Luettavuuden on todettu olevan hyvän aineiston tärkein piirre. Vaikeita lauserakenteita ja käsitteitä tulisi välttää, sillä ne vaikuttavat negatiivisesti sekä luettavuuteen että tiedon muistamiseen. Lyhyitä, selkeitä lauseita tulisi suosia. Käsitteiden tulisi olla kohderyhmälle helppoja ymmärtää. Tuttujen käsitteiden käyttäminen edistää asioiden ymmärtämistä ja muistamista. (Parkkunen ym. 2001, 13-14.) Koska kohderyhmänä toimivat hoitotyön opiskelijat, on ammattikäsitteiden käyttö kuitenkin perusteltua. Opasta toteuttaessa lauserakenteet pyrittiin pitämään yksinkertaisina ja lyhyinä, jotta opas pysyisi selkeänä ja helppolukuisena.

Aineiston kokoa tulee harkita opasta suunnitellessa. Aineiston ollessa liian laaja, saattaa käyttäjän mielenkiinto vähentyä, jolloin käyttäjä ei välttämättä edes tutustu aineistoon. Sisällön tulisi olla lyhyt ja ytimekäs. Tiedon tulee olla olennaista aiheen kannalta, välttäen asiaan liittymättömän tiedon esittämistä. Lyhyiden ja pienikokoisten esitteiden ja lehtisten etuna on se, että niitä on helppo tarvittaessa kuljettaa mukana. (Parkkunen ym. 2001, 12, 21.) Opas tehtiin A5 kokoon ja se sisältää 18 sivua mukaan lukien kansilehden, sisällysluettelon, lähdeluettelon ja takakannen. Oppaan sivumäärä pyrittiin pitämään mahdollisimman pienenä. A5 valittiin sopivaksi kooksi, sillä se oli pienin tulostettava paperikoko, mihin saatiin sisällytettyä kaikki olennaisin tieto. Oppaan sisältö jaettiin napakasti isompien otsikoiden alle ja aiheista nostettiin esiin tärkeimmät niihin liittyvät asiat. Oppaan aiheet valittiin niin, että ne tukevat opinnäytetyön tarkoituksia ja tavoitteita.

Oppaan ulkoasuun tulee olla selkeä. Tähän voidaan vaikuttaa monilla seikoilla, kuten tekstityypillä, tekstin koolla ja asetelulla, paperin laadulla sekä yleisesti värien käytöllä ja havainnollistavien kuvien käytöllä. Kirjasintyyppin kannattaa olla yksinkertainen. Kirjasinkoon on hyvä olla vähintään 12, mutta liian suurta kirjasinkokoa tulee välttää, sillä iso kirjasinkoko saattaa

antaa epäuskottavan vaikutelman. Kirjasimen suurennusta tai tekstin lihavoitua voidaan tarvittaessa käyttää tehokeinona korostamaan toivottuja sanoja ja asiayhteyksiä. Teksti tulee sijoitella selkeästi hyödyntäen esimerkiksi otsikoita, kappalejakoja ja luetteloita. Sijoittamalla teksti keskelle sivua se saa suurimman huomion. Tekstin ja taustan välinen suuri kontrasti edistää tekstin luettavuutta. Tekstin väriksi suositellaan tummia värejä valkoisella taustalla. Kuviota tekstin taustalla tulisi välttää, sillä ne tekevät tekstistä vaikeamman lukea. Kuvituksen käyttäminen aineistossa kuitenkin tehostaa asian muistamista. Kuvituksella voidaan edesauttaa lukijan mielenkiinnon heräämistä ja voidaan jopa vaikuttaa tunteisiin. Se voi myös tarjota lisätietoa asiasta ja edistää asian ymmärtämistä. Kuvien tulee kuitenkin olla tiedon kannalta oleellisia. (Parkkunen ym. 2001, 15-18; Vilka & Airaksinen 2003, 52.) Yksi oppaan tavoitteista oli selkeys ja helppolukuisuus, minkä vuoksi asiaan kiinnitettiin paljon huomiota. Oppaan ulkoasua suunniteltaessa kirjasinta ja värejä mietittiin pitkään, minkä jälkeen valittiin yksinkertainen ja ohut kirjaisin ja väriksi mustan ja valkoisen rinnalle turkoosi. Oppaaseen haluttiin saada hieman väriä niin, että opas kuitenkin säilyttää ammattimaisuutensa. Tehokeinoina käytettiin tekstin lihavoitua, kirjasimen suurennusta sekä värillisiä tekstiruutuja. Tekstin sijoittelulla pyrittiin herättämään huomiota ja lisäämään kiinnostusta. Taulukoita ja valokuvia hyödynnettiin sisällön elävöittämiseen ja ymmärtämisen tehostamiseen. Kuvamateriaali tuotettiin itse, sillä se nähtiin yksinkertaisimpana keinona. Näin välttyttiin pakollisilta tekijänoikeuskysymyksiltä.

Opas tulee suunnitella ja toteuttaa huolellisesti. Huolellisesti toteutettua aineistoa pidetään huolimattomasti toteutettua luotettavampana. Oppaan tulee sisältää tieteellisesti tutkittua tietoa ja omien mielipiteiden ja asenteiden esittämistä terveysaineistossa tulisi välttää (Parkkunen ym. 2001, 20-21). Oppaan sisältö pohjautuu täysin opinnäytetyön teoriapohjaan, jonka tieto on kerätty tieteellisistä lähteistä lähdekritiikkiä käyttäen.

Tuotoksen erottuvuus on tärkeä tavoite toiminnallista opinnäytetyötä tehtäessä (Vilka & Airaksinen 2003, 53). Sisällön lisäksi materiaalin herättämällä ajatuksilla ja mielikuvilla on positiivinen vaikutus tuotoksen erottuvuuteen. Huomiota herättävät aineistot jäävät paremmin vastaanottajan mieleen sekä saavat vastaanottajan kiinnostumaan aineistosta tehokkaammin. (Parkkunen ym. 2001, 20.)

Oppaan toteutukseen hyödynnettiin Adobe InDesign -ohjelmaa. Oppaan ensimmäinen sivu on kansilehti. Kansilehdestä käy ilmi opinnäytetyön nimi, tekijöiden nimet sekä työelämäkumppanin nimi. Lisäksi kansilehden liitettiin kuva, joka johdattelee aiheeseen ja herättää lukijan mielenkiinnon. Kansilehden jälkeisellä sivulla mainitaan opinnäytetyön tekijät, valokuvaaja sekä yhteistyökumppani. Tämän jälkeen tulee sisällysluettelo, josta käy selkeästi ilmi oppaan sisältö. Sisällysluettelo seuraa johdanto. Johdannossa herätellään lukijan mielenkiintoa aiheeseen kertomalla uupumuksesta yleisesti ja perustelemalla lyhyesti uupumuksen ennaltaehkäisyn tärkeys.

Johdannon jälkeen päästään oppaan ensisijaiseen sisältöön eli teoriaosuuteen. Ensimmäiseksi käydään läpi lyhyesti, mitä haasteita ammattikorkeakouluopinnot tuottavat opiskelijoille. Ammattikorkeakouluopinnoista siirrytään opiskelukykyyn; mitä opiskelukyky on ja miksi opiskelukyky on tärkeää. Näiden termien selittämisen jälkeen siirrytään oppaan varsinaiseen aiheeseen, opiskelu-uupumukseen. Kyseisessä kappaleessa käsitellään opiskelu-uupumuksen merkitystä ja haittoja. Opiskelu-uupumuksen jälkeen käydään läpi teoriaa stressistä sekä hoitotyön opintojen roolia stressin aiheuttajana. Stressiin ja sen vaikutuksiin käytetään useampi sivu oppaassa, sillä tutkimustiedon mukaan opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä (Salmela-Aro 2009, 8). Lopuksi käsitellään unenpuutteen vaikutusta ja vuorotyön aiheuttamia oireita. Teoriaosuuden viimeisenä aiheena käsitellään uupumuksen ennaltaehkäisyn merkitystä ja annetaan opiskelijoille konkreettisia ennaltaehkäisyn keinoja, mitkä tiivistetään miellekartan avulla. Ennaltaehkäisyyn käytetään myös useampi sivu, sillä ennaltaehkäisyn merkitystä halutaan korostaa ja jättää opiskelijalle positiivinen kuva aiheesta. Viimeiseltä sivulta löytyvät oppaassa käytetyt lähteet. Takasivu on jätetty tyhjäksi, jotta sinne voisi liittää Laurea-ammattikorkeakoulun hyvinvointiryhmän jäsenten yhteystiedot. Näin jokainen kampus voi lisätä oman kampuksensa toimijoiden ajankohtaiset yhteystiedot.

Jokainen opiskelu-uupumukseen liittyvä aihealue käydään oppaassa läpi lyhyesti ja ytimekkäästi, jotta lukukokemus pysyisi mielekkäänä ja lukijan mielenkiinto aiheeseen säilyisi. Oppaaseen liitetään pieniä "tietoiskuja" nostamaan esiin sisällön avainasioita. Tietoiskut ovat sijoitettu sivuille sisältöjen yhteyteen, jotta lukija saa tekstiä silmäillessä käsityksen aiheesta.

Opas toteutettiin sähköisessä muodossa niin, että sen saa tarvittaessa tulostettua paperiseen muotoon. Näin opas voidaan antaa useamman opiskelijaryhmän käyttöön myös tulevaisuudessa. Opiskelijoilla on myös mahdollisuus tulostaa opas näin halutessaan. Oppaan ollessa tulostettava, on otettava huomioon tekstien väritys ja koko sekä kuvien selkeys ja värimaailma. Aina ei ole mahdollista saada väritulostetta, joten ulkoasun on toimittava myös mustavalkoisena. Näiden seikkojen vuoksi tekstien väreiksi valitaan musta ja tummanvihreä. Valkoista tekstiä käytetään silloin, kun taustana toimii tumma sävy. Valokuvien ja tekstin selkeyttä testattiin tulostamalla koeversioita oppaan toteutusvaiheessa.

7.5 Oppaan arviointi

Menettelytapojen ja aineiston arviointi on merkityksellistä, jotta selvitetään, onko kyseinen menetelmä toimiva ja miksi se toimii (Robson 2001, 23-24). Arvioimalla selvitetään myös sitä, onko kyseinen tuotos tarpeellinen (Parkkunen ym. 2001, 22).

Kyselylomakkeella on erittäin suuri merkitys tutkimuksen onnistumisen kannalta. Kysymykset tulee muotoilla huolella ja niin, että ne vastaavat tutkimuksen sisältöä. Kyselylomakkeen sisältöä suunniteltaessa on huomioitava, että vastattuaan vastaaja ei voi tehdä vastauksiinsa enää muutoksia. Tämän vuoksi kyselyn kysymykset on suunniteltava tarkoin. Lomakkeessa

käytetyn kielen tulee olla selkeää ja lomakkeen ulkoasun miellyttävä. Monimutkaisia sanamuotoja ja käsitteitä tulee välttää. Kyselylomaketta tulee testata etukäteen, mieluisesti tutkimuksen kohderyhmään kuuluvilla henkilöillä. Näin voidaan varmistaa kysymysten ja ohjeiden ymmärtäminen, tunnistaa mahdolliset turhat kysymykset sekä huomata, jäikö jotain olennaista kysymättä. (Vehkalahti 2008, 20; 23; 48.)

Opasta arvioitiin strukturoidulla palautelomakkeella, joka toteutettiin paperisessa muodossa. Vaikka verkkolomakkeissa on etunsa, niihin liittyy tavoitettavuusongelmia (Vehkalahti 2008, 48). Palautelomake sisältää lyhyitä, suljettuja kysymyksiä, joilla kartoitetaan oppaan hyödyllisyyttä, ulkoasua ja sisältöä. Suljetuilla kysymyksillä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot, saadaan selkeämmät mittaustulokset (Vehkalahti 2008, 25). Lomake sisältää myös avoimia kysymyksiä, joiden avulla opiskelijat voivat kertoa mahdollisia kehitysehdotuksia omin sanoin. Avoimilla kysymyksillä voidaan saada oleellista tietoa, jota ei välttämättä havaittaisi pelkkien suljettujen kysymyksien avulla (Vehkalahti 2008, 25). Pidimme lomakkeen kysymykset lyhyinä sekä lomakkeen itsessään mahdollisimman tiiviinä. Lyhyeen palautelomakkeeseen on miellyttävämpää vastata, sillä se tekee vastaamisen helpommaksi (Vehkalahti 2008, 48.) Palautelomake löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta (Liite 2).

Opas annettiin arviointiin 2017 syksyllä opintonsa aloittaneille sairaanhoitajaopiskelijaryhmälle (n=38). Menimme kyseisen opiskelijaryhmän luennolle esittelemään opinnäytetyön sekä oppaan, jonka jälkeen jaoin oppaat opiskelijoille kirjallisessa muodossa. Opiskelijat pääsivät tutustumaan oppaaseen rauhassa, jonka jälkeen pyysimme heitä täyttämään palautelomakkeen. Keräsimme palautteen kohderyhmältä oppaan esittelyn yhteydessä, koska halusimme varmistaa mahdollisimman hyvän vastausprosentin ja sen kautta luotettavimman tuloksen. Mielestämme tämä oli myös vastaajien kannalta helpoin ja vaivattomin tapa antaa palautetta.

Monivalintakysymysten tulokset analysoitiin tilastollisin menetelmin. Menetelminä toimivat keskiarvot ja prosenttijakaumat. Palautelomakkeiden monivalintakysymysten vastausprosentti oli todella hyvä, yhtä tehtävää lukuun ottamatta kaikkiin kysymyksiin oli vastattu. Vain yksi palautelomake oli täytetty puutteellisesti, minkä vuoksi kysymys 5:den vastausprosentiksi tuli 97%.

Taulukossa 1 erittelimme monivalintakysymysten vastausten tuloksia. Taulukkoon kirjattiin vastausten lukumäärä kysymyskohtaisesti (n). Vastausmäärän lisäksi taulukkoon kirjattiin vastausten prosentuaalinen osuus kokonaislukumäärästä (%). Taulukon perusteella vastaajat antoivat eniten positiivista palautetta oppaan ulkoasusta. Vastaajista 68% vastasi täysin samaa mieltä kysymykseen "Opas oli selkeä." ja 61% vastasi täysin samaa mieltä kysymykseen "Opas oli helppolukuinen.". Vähiten täysin samaa mieltä -vastauksia sai kysymys "Opas tarjosi keinoja stressinhallintaan.", mihin vain 16% vastasi olevansa täysin samaa mieltä.

Taulukko 1: Oppaan palaute

	Täysin samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Vastaukset yhteensä
	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1. Opas auttoi minua ymmärtämään, mitä opiskelu-uupumus tarkoittaa.	20 (53)	12 (32)	2 (5)	4 (11)	38 (100)
2. Oppaan luettuani tiedän, mitkä tekijät vaikuttavat stressin syntyyn korkeakoulu-opiskelijoilla.	17 (45)	15 (39)	3 (8)	3 (8)	38 (100)
3. Opas auttoi minua ymmärtämään stressin merkityksen opiskelu-uupumuksen synnyssä.	19 (50)	14 (37)	2 (5)	3 (8)	38 (100)
4. Oppaan luettuani tiedän, minkälaisia oireita opiskelusta johtuva stressi voi aiheuttaa.	15 (39)	18 (57)	4 (11)	1 (3)	38 (100)
5. Opas auttoi oman uupumukseni tunnistamisessa.	9 (24)	20 (54)	5 (14)	3 (8)	37 (97)
6. Opas tarjosi keinoja stressinhallintaan.	6 (16)	22 (58)	9 (24)	1 (3)	38 (100)
7. Opas tarjosi keinoja unenlaadun parantamiseen.	14 (37)	16 (42)	5 (13)	3 (8)	38 (100)
8. Opas oli selkeä.	26 (68)	8 (21)	1 (3)	3 (8)	38 (100)
9. Opas oli helppoluokinen.	23 (61)	8 (21)	3 (8)	4 (11)	38 (100)
10. Opas oli minun mielestäni hyödyllinen.	16 (42)	15 (39)	3 (8)	4 (11)	38 (100)

Yksittäisten vastausten prosenttiosuuden lisäksi analysoimme positiivisten vastausten suhdetta negatiivisiin vastauksiin. Kuviossa 1 positiivisiksi vastauksiksi katsottiin täysin samaa mieltä ja osittain samaa mieltä -vastaukset. Negatiivisiksi vastauksiksi luettiin osittain eri mieltä ja täysin eri mieltä -vastaukset. Vasemmanpuoleinen sarake kuvaa positiivisia vastauksia ja oikeanpuoleinen sarake negatiivisia vastauksia. Kuvio 1 helpotti kokonaistyytyväisyyden hahmottamista, sillä vastausjakauma eri kysymysten välillä oli suuri. Kuvio 1 mukaan opas sai suurimmaksi osaksi hyvää palautetta. Negatiivisinta palautetta tuli kysymyksestä numero 6, jossa kartoitettiin, tarjosiko opas keinoja stressinhallintaan.



Kuvio 1: Positiivisten ja negatiivisten vastausten suhde

Monivalintakysymysten lisäksi palautelomake sisälsi avoimia kysymyksiä. Avointen kysymysten avulla halusimme antaa vastaajille mahdollisuuden antaa palautetta omin sanoin. Avointen kysymysten vastausprosentti oli kaiken kaikkiaan hyvä, noin puolet vastaajista vastasi kysymyksiin. Avointen kysymysten avulla vastaajat pääsivät painottamaan, mitä uutta he olivat oppaasta oppineet, sekä saimme selkeän kuvan kehitysehdotuksista. Kysymysten vastaukset analysoitiin sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysissa tarkastellaan kerättyä aineistoa etsien eroja ja yhtäläisyyksiä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Vastaukset ryhmiteltiin pienempiin kokonaisuuksiin, joista etsittiin yhtäläisyyksiä.

Avointen kysymysten perusteella oppaasta saatiin uutta tietoa uupumuksen oireista (Liite 3) ja tunnistamisesta (Liite 4). Lisäksi avoimet kysymykset sisälsivät kehittämisehdotuksia (Liite 5). Uusi tieto uupumuksen oireista käsitti uutta termistöä, kuten termi ekshaustio. Opiskelu-uupumus oli myös terminä uusi. Vastausten perusteella uutta tietoa tuli eniten opiskelu-uupu-

muksen etenemisestä. Lisäksi kyynisyyden liittyminen opiskelu-uupumukseen sekä uupumuksen vaikutus opiskelun mielekkyyteen tulivat uutena asiana. Osa vastaajista koki tiedon olevan ennestään jo tuttua, mutta informaatio oli koottu hyvin yhteen. Uupumuksen tunnistamisesta uutta tietoa tuli eniten uupumuksen ilmenemismuodoista ja laukaisevista tekijöistä. Uutena asiana vastaajille tuli myös se, että usein muut huomaavat oman uupumuksen ennen kuin sitä itse tajuaa. Saimme paljon hyviä kehitysehdotuksia. Yleisimpänä teemana toistui konkreettisten keinojen lisääminen. Esimerkiksi stressinhallintakeinoja haluttiin lisää oman otsikon alle. Lisäksi kommentteja saimme oppaan ulkoasusta sekä ennaltaehkäisyn painottamisen syventämisestä. Kysymykseen jätettiin myös paljon positiivista ja kannustavaa palautetta.

Kohderyhmän lisäksi pyysimme Otaniemen kampuksen terveydenhoitajalta ja opintopsykologilta kommentteja oppaasta. Terveydenhoitaja kommentoi oppaan aiheen olevan tärkeä ja ajankohtainen ja itse oppaan olevan kaiken kaikkiaan hyvä ja kattava. Saimme muutaman pienen kehitysehdotuksen liittyen yksittäisiin lauseisiin sekä suosituksen painottamaan Laurea-ammattikorkeakoulun omia hyvinvointipalveluja oppaassa. Teimme kyseiset korjaukset oppaaseen ennen oppaan jakamista kohderyhmälle. Opintopsykologia emme valitettavasti tavoittaneet. Työelämäkumppanilta olemme pyytäneet palautetta jatkuvasti aiheen ideoinnista lähtien. Opas on muotoutunut lopulliseen muotoonsa dialogisen yhteiskehittelyn keinoin.

8 Pohdinta

Pohdinta on tärkeä osa tutkimusta. Pohdinnassa tarkastellaan työn tuloksia, arvioidaan työn onnistumista sekä tehdään niiden pohjalta päätelmiä. Pohdinnan avulla arvioidaan, onko opinäytetyön tavoitteet saavutettu sekä tuodaan esille mahdollisia ongelmakohtia ja epäonnistumisia. Luvussa tuodaan myös ilmi tulosten hyödyntämistä ja mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita. Opinäytetyön tekijät arvioivat omaa oppimista sekä ammatillisen kasvun kehitystä prosessin aikana. Pohdintaosuudessa arvioidaan myös työn eettisyyttä ja luotettavuutta. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017; Loimaan ammatti- ja aikuisopisto 2017.)

8.1 Tuotoksen tarkastelua

Palautteen perusteella opas koettiin yleisesti ottaen onnistuneeksi. Monivalintakysymysten vastausten perusteella saavutimme oppaan tavoitteet hyvin. 87% vastaajista koki saaneensa uutta tietoa uupumuksen oireista ja 78% koki oppaan auttaneen heitä oman uupumuksensa tunnistamisessa. 82% vastaajista piti opasta hyödyllisenä.

Avoimista kysymyksistä ilmeni, että aihe oli usealle jo ennestään tuttu, eikä näin ollen tarjonnut uutta tietoa palautteen antajille. Oppaan sanottiin kuitenkin täydentävän omaa tietoa opiskelu-uupumuksesta. Vastausten perusteella voi päätellä, että hoitotyön opiskelijat ovat yleisesti ottaen hyvin tietoisia omasta opiskelukyvystään sekä osaavat tunnistaa oman uupumuksensa oireita.

Oppaan ulkoasusta saatiin pääosin hyvää palautetta. Oppaan yhtenä tavoitteena oli olla selkeä ja helppolukuinen, joten kiinnitimme näihin seikkoihin paljon huomiota opasta suunnitellessamme. Luettavuuden on todettu olevan hyvän aineiston tärkein piirre (Parkkunen ym. 2001). Osa arvioijista antoi kuitenkin kriittistä palautetta ulkoasuun liittyen. Yksi arvioija nosti esiin liian suuren fontin häirinnän hänen lukemistaan. Parkkunen ym. (2001) mukaan kirjaisimen liian suuri koko voi antaa tuotoksesta epäuskottavan vaikutelman. Opasta tehdessämme tulostimme useita työversioita ja valitsimme pienimmän kirjaisinkoon, joka on A5 kokoon tulostettaessa vielä selkeästi luettavissa. Toinen arvioija kommentoi laatikoiden ja kuvien haitanneen lukukokemustaan. Toisaalta saimme positiivisen kommentin oppaassa käytetyistä kuvista. Parkkunen ym. (2001) korostavat kuvituksen käyttämisen tehostavan aineiston asian muistamista. Kuvituksella voidaan lisäksi edesauttaa lukijan mielenkiinnon heräämistä ja voidaan vaikuttaa jopa lukijan tunteisiin. Aineiston tulee olla selkeästi esillä ja helposti hahmoteltavissa. (Parkkunen ym. 2001.) Koimme laatikoiden käytön selkeyttävän ja elävöittävän tekstin sisältöä sekä herättävän lukijan mielenkiintoa.

Muutama vastaaja koki tekstimäärän olevan liian suuri. Oppaaseen hyödynnetyn tiedon tulee olla tieteellisesti tutkittua tietoa sekä olennaista aiheen kannalta. Asiaan liittymättömän tiedon sekä omien mielipiteiden esittämistä terveysaineistossa tulee välttää. (Parkkunen ym. 2001.) Pyrimme pitämään oppaan sivumäärän mahdollisimman pienenä, huomioiden kuitenkin, että kaikki aiheen kannalta oleellinen tieto saatiin sisällytettyä oppaaseen. Jos tekstimäärä olisi pidetty vähäisempänä, ei kaikki oleellinen tieto olisi mahtunut, eikä opas näin vastaisi raportin sisältöä.

8.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan eettisten tiedonhankintamenetelmien ja tutkimusmenetelmien käyttöä, mikä edellyttää, että tutkijan toiminta on vilpittömä ja rehellistä. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija ei ota kunniaa toisten tutkimuksista ja saavutuksista huomioiden muiden tutkijoiden saavutuksen samasta aiheesta. Lähteet tulee merkitä tarkasti ja sekä omat että muiden tutkijoiden tutkimustulokset tulee esittää totuudenmukaisesti. (Viikka 2005, 30-31.) Myös tutkimustyö, tulosten tallentaminen sekä esittäminen toteutetaan huolellisesti ja tarkasti (Kuula 2011, 34).

Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen, eli tutkimusetiikka, on läsnä tutkimuksen jokaisessa vaiheessa, alkaen ideointivaiheesta ja loppuen tutkimustulosten julkaisemiseen. Tutkimusetiikka terminä tarkoittaa "yleisesti sovittuja pelisääntöjä suhteessa kollegoihin, tutkimuskohteeseen, rahoittajiin, toimeksiantajiin ja suureen yleisöön". (Viikka 2005, 29-30.) Tutkimusetiikka on tutkijoiden ammattietiikkaa, joka sisältää kyseisen ammatin hyveet, arvot ja eettiset periaatteet. Tutkimuseettisyyden vaaliminen ja toteuttaminen ovat kaikkien yksittäisten tutkijoiden vastuulla. (Kuula 2011, 23; 32.)

Hyvän tieteellisen käytännön laiminlyönti jaotellaan kahteen kategoriaan: vilppiin ja piittaamattomuuteen. Piittaamattomuus hyvästä tieteellisestä käytännöstä voi esiintyä muun muassa muiden tutkijoiden osuuden vähättelynä, aikaisempien tutkimustulosten puutteellisena viittauksena sekä harhaanjohtavana raportointina. Piittaamattomuuden nähdään johtuvan tutkijan ammattitaidon puutteesta. Vilpillisellä toiminnalla tarkoitetaan tiedeyhteisön harhauttamista. Vilppi ilmenee toisten tutkijoiden plagiointina, tiedon vääristelynä tai sepittelynä, eli keksityn tiedon levittämisenä. Molemmat epärehelliset toimintatavat ovat kuitenkin tutkijan estettävissä, mikäli tutkija arvioi omia tutkimustaitojaan ja tapojaan. (Vilka 2005, 31; Kuula 2011, 36-37.)

Eettiset kysymykset on otettava huomioon jo aiheen valinnasta lähtien. Oleellista on pohtia, miksi tutkitaan ja keihin tutkimus kohdistuu sekä tutkittaviin kohdistuva mahdollinen haitta. Tekijöiden on pohdittava opinnäytetyön hyödyllisyyttä ja merkityksellisyyttä. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017.) Näitä kysymyksiä lähdimme pohtimaan heti opinnäytetyöprosessin alusta alkaen. Koimme, että opiskelu-uupumus on oleellinen opiskelijoiden kokonaishyvinvointiin vaikuttava asia. Aihe on kuitenkin saanut hyvin vähän huomiota omien opintojemme aikana, minkä vuoksi koimme aiheen hyödylliseksi opinnäytetyön aiheeksi.

Jokaisen tutkimuksen luotettavuutta ja pätevyyttä on aiheellista arvioida koko tutkimusprosessin ajan sekä tutkimuksen valmistuttua (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231; Jyväskylän yliopisto 2010; Kananen 2014, 146). Ajatuksena on, että hyvien tieteellisten toimintatapojen noudattaminen on perusta tutkimuksen luotettavuudelle (Kuula 2011, 34).

"Tutkimuksen pätevyys (validius) tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata" (Vilka 2005, 161). Toisin sanoen, tutkimuksen pätevyys riippuu siitä, onko tutkija osannut muotoilla kyselylomakkeen kysymykset niin, että vastaaja ymmärtää ne tutkijan toivomalla tavalla. Muutoin tulokset eivät ole luotettavia. Tutkimuksen luotettavuudella, eli reabeliudella, tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kyselylomakkeella saadaan täysin sama tutkimustulos samalla henkilöllä, vaikka tutkija olisi eri. Nämä kaksi käsitettä muodostavat mittausmenetelmän kokonaisluotettavuuden. (Vilka 2005, 161.)

Ennen kirjoitusprosessiin ryhtymistä on hyvä harkita, mitä kirjallisuutta hyödyntää. Lähteitä valitessaan tulee kiinnittää huomioita seikkoihin, jotka vaikuttavat lähteiden luotettavuuteen. Lähteinä suositellaan käytettäväksi mahdollisimman tuoreita julkaisuja, sillä tieto on alati muuttuvaa. Alkuperäisiä lähteitä hyödyntämällä voidaan pienentää riskiä tiedon muuttumiselle. Lähteen kirjoittajaan ja julkaisijaan tulee myös kiinnittää huomiota. Arvostetut kirjoittavat toistuvat usein saman aihepiirin julkaisuissa joko tekijöinä tai lähdeviitteinä, ja arvostetut kustantajat julkaisevat vain tekstejä, jotka ovat läpäisseet asiatarkastuksen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 113-114.) Ensisijaisesti opinnäytetyössä pyrittiin käyttämään

korkeintaan 10 vuotta vanhoja tutkimuksia ja julkaisuja, mutta poikkeuksia tehtiin, jos uudempiä julkaisuja ei ollut tai ne eivät olleet saatavilla. Käytettävät lähteet rajattiin suomen- ja englanninkielisiin tutkimuksiin ja julkaisuihin. Kansainvälisten tutkimuksien avulla mahdollistettiin laaja-alainen näkökulma aiheeseen sekä tuotiin esille aiheen ajankohtaisuus.

Opasta arvioitiin strukturoidulla palautelomakkeella. Aineiston keruu edellyttää tutkimuslupahakemusta ennen toteutuksen alkamista, sillä tutkimus kohdistuu Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoihin. Tutkimuksen tekijät ovat velvollisia käyttämään aineistoa vain kyseiseen tutkimukseen sekä käsittelemään kerättyä aineistoa huomioiden lainsäädännöt henkilötietojen käsittelystä ja yksityisyyden suojasta. Tietoja tulee käsitellä anonyymiteetti huomioiden ja tiedot tulee hävittää tarkoituksenmukaisella tavalla. (Kajaanin ammattikorkeakoulu 2017; Laurea-ammattikorkeakoulu 2018.) Palautelomakkeen kysymykset suunniteltiin tarkoin vastaamaan oppaan tavoitteita. Vastaukset palautelomakkeeseen kerättiin anonyymisti ja palautelomakkeita käsitelivät vain asiaankuuluvat henkilöt. Palautelomakkeita säilytettiin vain tutkimukseen tarvittavan ajan, jonka jälkeen ne hävitettiin asianmukaisella tavalla. Palautelomakkeen luotettavuuden arvioinnissa on otettu huomioon, ettei jokaiseen avoimeen kysymykseen ole kaikissa lomakkeissa vastattu. Luotettavuuteen vaikuttaa myös se, ettei vastauksen kerrottu olevan vapaaehtoista. Palautelomakkeen täytön ohjeistuksessa ei myöskään kerrottu arviointiasteikkoa ääneen palautteen antajille. Tämän vuoksi on mahdollista, että arviointiasteikko ymmärrettiin väärin. Muutamassa vastauksessa opas oli arvioitu negatiivisesti, mutta kehitysehdotuksia ei annettu.

8.3 Kehitysehdotukset

Palautelomakkeen vastaajista 76% koki saaneensa keinoja, joiden avulla he voivat ennaltaehkäistä opintojen aikaista uupumusta. Kuitenkin 26% vastaajista koki, ettei opas tarjonnut heille riittävästi keinoja stressinhallintaan. Palautteen perusteella kehittämisehdotuksiksi nousivat stressinhallinnan keinojen konkretisoiminen sekä ennaltaehkäisyyn osuuden vahvempi painottaminen. Stressinhallinnan käytännön esimerkkejä voisi tulevaisuudessa tarjota enemmän. Kehittämisehdotukset ilmenivät sekä suljetuista että avoimista kysymyksistä.

Terveystieteiden palautteesta kehitysehdotuksena nousi päihteiden vaikutus uupumuksen syntyyn ja hallintaan. Oma kehitysehdotuksemme tuotokselle on oppaan suuntaaminen myös muille ammattikorkeakouluopiskelijoille hoitotyön opiskelijoiden lisäksi. Palautteen perusteella hoitotyön opiskelijat olivat jo hyvin tietoisia aiheesta, joten muut kuin terveystieteiden opiskelijat voisivat saada vastaavasta oppaasta suuremman hyödyn. Vastaavanlaista opasta voisi harkita tehtävän myös toisen asteen opiskelijoille.

8.4 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessin myötä olemme kehittäneet ammatillista osaamistamme opiskelijoiden terveyden edistämiseksi. Molempia opinnäytetyön tekijöitä kiinnostaa työ opiskeluterveydenhuollossa. Opiskelu-uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisevien keinojen tarjoaminen ovat keskeisessä osassa opiskelijoiden terveyttä edistettäessä. Tietoa opiskelu-uupumuksesta olemme keränneet valtavasti tutustumalla useisiin eri lähteisiin sekä perehtymällä myös ulkomaalaisiin tutkimuksiin. Näiden avulla olemme keränneet monipuolista tietoa, jota voimme hyödyntää terveydenhoitajan ammatissa.

Opinnäytetyön suunnittelu, toteutus ja arviointi ovat kehittäneet itsenäistä tutkimuksellista työtettä ja antanut arvokasta kokemusta toiminnallisen opinnäytetyön toteutuksessa sekä arvioinnin keruussa ja analysoinnissa. Prosessi on myös kehittänyt parityöskentelytaitojamme sekä vastuun jakamista tasapuolisesti, jossa olemme mielestämme onnistuneet erinomaisesti. Parityö mahdollistaa eri näkemysten hyödyntämisen ja yhdessä asioiden pohtimisen sekä molempien osapuolten on mahdollisuus tuoda omaa vahvuuttaan ja osaamistaan esiin. Parityö luo myös omat haasteensa työn toteutukseen. Meidän kohdallamme aikataulujen yhteensovittaminen loi suurimman haasteen. Vahvuutenamme toimivat kuitenkin erinomaiset vuorovaikutustaidot ja ongelmanratkaisukyky, joilla selvisimme haasteiden kohdatessa.

Lähteet

Painetut

Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E. & Vihunen, R. 2015. Hoitamalla hyvää oloa. 18. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Collin, P. 2003. Dictionary of Nursing. London: Bloomsbury Publishing.

Collins. 2006. Collins English Dictionary. 2. painos. Glasgow: HarperCollins Publishers.

Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Henriksson, M. & Lönnqvist, J. 2017. Stressi, traumat ja mielenterveys. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim) Psykiatria. Helsinki: Duodecim.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. Uudistettu painos. Porvoo: Tammi.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä - Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Teoksessa Makkonen T. (toim) Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Karhula, K., Puttonen, S., Vuori, M., Sallinen, M., Hyvärinen, H., Kalakoski, V. & Härmä, M. 2011. Työstressi ja uni hoitotyössä - Työstressin ja työaikajärjestelyjen vaikutukset uneen, kuormittumiseen ja toimintakykyyn terveydenhuoltoalan ammattilaisilla. Työympäristötutkimuksen Raporttisarja. Nro 63. Työterveyslaitos. Tampere: Tampereen Yliopistopaino.

Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. 1996a. Suomen kielen perussanakirja - Ensimmäinen osa A-K. 4. painos. Helsinki: Edita.

Kotimaisten kielten tutkimuskeskus. 1996b. Suomen kielen perussanakirja - Toinen osa L-R. 4. painos. Helsinki: Edita.

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka - Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. 2., uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen K. & Pynnönen P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn - varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOYpro.

Parkkunen, N., Vertio, H. & Koskinen-Ollonqvist P. 2001. Terveysaineiston suunnittelun ja arvioinnin opas. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja. 7/2001. Helsinki: Terveyden edistämisen keskus.

Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Rautava-Nurmi, H., Westergård, A., Henttonen, T., Ojala M. & Vuorinen, S. 2012. Hoitotyön taidot ja toiminnot. Helsinki: Sanoma Pro.

Robson, C. 2001. Käytännön arvioinnin perusteet - Opas evaluaation tekijöille ja tilaajille. Suomentaja Lindqvist, T., Maaniittu, M., Niemi, E., Paasio, P. & Paija, L. Helsinki: Tammi.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen K. & Pynnönen P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Sand, O., Sjaastad, Ö., Haug, E. & Bjälle, J. 2013. Ihminen - Fysiologia ja anatomia. 8.-10. painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Sandström, M. 2010. Psykye ja aivotointa - Neurofysiologinen näkökulma. Helsinki: WSOYpro.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki: Yliopistopaino.

Suomalaisen kirjallisuuden seura. 2002. Nykysuomen sanakirja - Kuudes osa Ts-Ö. 15. Painos. Juva: Bookwell.

Toivio, T. & Nordling, E. 2011. Mielenterveyden psykologia. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima.

Vehkalahti, K. 2008. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Sähköiset

Ahola, K. & Virtanen, M. 2012. Mikä aiheuttaa stressiä? Kaikkea stressistä. Työterveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 1.10.2017. http://www.tyoterveyskirjasto.fi/nelli.laurea.fi/tyoterveyskirjasto/tk.koti?p_osio=5&p_artikkeli=kst00018&p_teos=kst&p_selaus=99505

Ammattikorkeakouluopinnot.fi. 2017. Opiskele ammattikorkeakoulussa! Viitattu 14.11.2017. https://www.ammattikorkeakouluopinnot.fi/Ammattikorkeakoulu_vaeylae_menestykseen_d2922.html

Castrén, J. 2017. Unettomuus. YTHS. Viitattu 18.10.2017. http://www.yths.fi/terveys-tieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/39/unettomuus

- Da Silva, RM., Goulart, CT., Lopes, LFD., Serrano, PM., Costa, ALS. & de Azevedo Guido, L. 2014. Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities – an analytic study. BMC Nursing. 13:9. Viitattu 10.11.2017. <https://core.ac.uk/download/pdf/81200472.pdf>
- Errisuriz, V., Pasch, K. & Perry, C. 2016. Perceived stress and dietary choices: The moderating role of stress management. Eating behaviors 22, 211-216. Viitattu 5.2.2018.
- Gibbons, C. 2010. Stress, coping and burnout in Nursing studies. International Journal of nursing studies, 47, 1299-1309. Viitattu 13.11.2017.
- Grobeceker, P. 2016. A sense of belonging and perceived stress among baccalaureate nursing students in clinical placements. Nurse education today, 36, 178-183. Viitattu 28.11.2017.
- Halonen, JI., Lallukka, T., Pentti, J., Stenholm, S., Rod, NH., Virtanen, M., Salo, P., Kivimäki, M. & Vahtera, J. 2016. Change in Job Strain as A Predictor of Change in Insomnia Symptoms: Analyzing Observational Data as A Non-randomized Pseudo-Trial. Pubmed. Viitattu 10.11.2017.
- Huttunen, M. 2016. Akuutti stressireaktio. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 1.10.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00191
- Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 2018. Opinnäytetyö prosessina. Opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Viitattu 11.3.2018. <https://oppimateriaalit.jamk.fi/yamk-kasikirja/opinnaytetyo-prosessina/>
- Jyväskylän yliopisto. 2010. Tutkimuksen toteuttaminen. Viitattu 21.2.2018. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/tutkimusprosessi/tutkimuksen-toteuttaminen>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2017. Opinnäytetyön eettiset suositukset. Viitattu 21.2.2018. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Eettiset-suositukset>
- Kajaanin ammattikorkeakoulu. 2017. Opinnäytetyön rakenne. Viitattu 18.2.2018. <http://www.kamk.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Opinnaytetyoprosessi/SoTeLi/Opinnaytetyoprosessi/Raportointi/Paatantaosa>
- Karuvuori, A. 2014. Uni on aivojen välttämätön huoltotauko. Suomen aivosäätiö. Viitattu 16.10.2017. <https://www.aivosaatio.fi/uni-on-aivojen-valttamaton-huoltotauko/>
- Koskinen, M. 2014. Stressi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 2.10.2017. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi
- Käypä hoito. 2017. Unettomuus. Viitattu 18.10.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50067>
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2015. Strategia 2020. Viitattu 8.11.2017. <http://markkinointi.laurea.fi/strategia2020/#/article/1/page/1>
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2017. Harjoittelu. Viitattu 9.11.2017. <https://www.laurea.fi/opiskelu-ja-hakeminen/opintojen-kulku/harjoittelu>
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2018. Terveys- ja hyvinvointipalvelut. Viitattu 26.3.2018. <https://www.laurea.fi/palvelut/palvelut-opiskelijalle/terveys-ja-hyvinvointipalvelut>

Laurea-ammattikorkeakoulu. 2018. Tutkimusluvut. Viitattu 1.4.2018. <https://www.laurea.fi/tutkimus-kehitys-ja-innovaatiot/tutkimusluvut>

Lavikainen, E. 2010. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010. Tutkimus ammattikorkeakoulu-opiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskelukyvystä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 35/2010. Viitattu 17.11.2017.

<https://docs.google.com/file/d/0Bwmvs3pV4wGtUnRaeTRCQmhUMEU/edit>

Lee, G., Han, K. & Kim, H. 2017. Risk of mental health problems in adolescents skipping meals: Korean National Health and Nutrition Examination Survey 2010 to 2012. Nurs Outlook 65, 411-419. Viitattu 13.2.2018.

Levett-Jones, T., Pitt, V., Courtney-Pratt, H., Harbrow, G. & Rossiter, R. 2015. What are the primary concerns of nursing students as they prepare for and contemplate their first clinical placement experience? Nurse education in practice, 15, 304-309. Viitattu 28.11.2017.

Liu, M., Gu, K., Wong, T., Luo, M. & Chan, M. 2015. Perceived stress among Macao nursing students in the clinical learning environment. International Journal of Nursing sciences, 2, 128-133. Viitattu 13.11.2017.

Loimaan ammatti- ja aikuisopisto. 2017. Opinnäytteen raportointi. Viitattu 18.2.2018.

<http://opinnayte.lskky.fi/pohdinta.htm>

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu

1.10.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Metropolia. 2017a. Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 22.11.2017. <http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/16183/fi/111>

<http://opinto-opas-ops.metropolia.fi/index.php/fi/16183/fi/111>

Metropolia. 2017b. Sairaanhoidaja (AMK). Viitattu 24.11.2017. <http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-sosiaali-ja-terveysala/hoitoty-sairaanhoidaja/>

<http://www.metropolia.fi/haku/koulutustarjonta-nuoret-sosiaali-ja-terveysala/hoitoty-sairaanhoidaja/>

Mielenterveystalo.fi. 2017. Traumaperäinen stressireaktio. Viitattu

25.10.2017. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F40-49/F43/Pages/F431.aspx>

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F40-49/F43/Pages/F431.aspx>

Opetushallitus. 2017. SWOT-analyysi. Viitattu 13.1.2018. http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/swot-analyysi

Opintopolku.fi. 2017a. Ammattikorkeakouluopintojen rakenne. Viitattu 9.11.2017.

<https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/ammattikorkeakouluopintojen-rakenne/>

Opintopolku.fi. 2017b. Terveys- ja hyvinvointialat ammattikorkeakoulussa. Viitattu 9.11.2017.

<https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/mita-amkssa-voi-opiskella/terveys-ja-hyvinvointialat-ammattikorkeakoulussa/>

<https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/mita-amkssa-voi-opiskella/terveys-ja-hyvinvointialat-ammattikorkeakoulussa/>

Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu

27.9.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112

Partonen, T. 2015. Valo ja melatoniini vuorotyötä tekevien unettomuuden hoidossa. Käypä

hoito. Duodecim. Viitattu 2.11.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01118>

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=nix01118>

Penttilä, J. 2016. Opintojen eteneminen ja opiskelukyky. Teoksessa Villa, T. (toim.) Opiskeli-

jabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus

55/2016. Viitattu 10.11.2017.

<https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GNzB6OGF1dE5GcHc/view>

- Rafati, F., Nouhi, E., Sabzehvari, S. & Dehghan-Nayyeri, N. 2017. Iranian nursing students' experience of stressors in their first clinical experience. *Journal of Professional Nursing*, 33, 250-257. Viitattu 13.11.2017.
- Rudman, A. & Gustavsson, P. 2012. Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: A Longitudinal study. *International Journal of Nursing Studies*, 49, 988-1001. Viitattu 28.11.2017.
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. 7.3.2 Sisällönanalyysi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 2.4.2018. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_2.html
- Saarenmaa, K. & Virtanen, V. 2011. Stressi haittaa korkeakouluopiskelijan opintoja. Tilastokeskus. Viitattu 9.11.2017. http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Kehitys Oy: Helsinki. Viitattu 10.10.2017. http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumustutkimus_Salmela-Aro.pdf
- Skodova, Z. & Lajciakova, P. 2013. The effect of personality traits and psychosocial training on burnout syndrome among healthcare students. *Nurse education today*, 33, 1311-1315. Viitattu 21.11.2017.
- Stress Management Society. 2017. What is stress? Viitattu 10.10.2017. <http://www.stress.org.uk/what-is-stress/>
- Suomen Mielenterveysseura. 2017a. Stressi kuuluu elämään. Viitattu 1.10.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4nC3%A4nC3%A4n>
- Suomen Mielenterveysseura. 2017b. Unen merkitys. Viitattu 16.10.2017. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/unen-merkitys>
- Suomen Mielenterveysseura. 2017c. Millainen on hyvä ruoka? Viitattu 2.2.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/millainen-ruoka-hyv%C3%A4ksi>
- Suomen Riskienhallintayhdistys PK-RH-riskienhallinta. 2018. Nelikenttäanalyysi - SWOT. Viitattu 6.2.2018. <https://www.pk-rh.fi/tools/swot.html>
- Suua, P. 2013. Hoitotyön opiskelija mielenterveystyön harjoittelussa. ePooki 9/2013. Viitattu 28.11.2017. http://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/61234/Lea_Rissasen_juhla-kirja_Suua.pdf;jsessionid=47E6B155DD1DE28DC20EE55B969D07F9?sequence=1
- Tampereen ammattikorkeakoulu. 2017. Ohje opinnäytetyön tekemiseen. Viitattu 11.3.2018. <http://opinto-opas.tamk.fi/ohje-opinnaytetyon-tekemiseen#luku3>
- Tay, W., Earnest, A., Tan, S. & Ming, M. 2014. Prevalence of Burnout Among Nurses in a Community Hospital in Singapore: A Cross-sectional Study. *Proceedings of Singapore Healthcare*. Vol 23. N:o 2. 93-99. Viitattu 10.11.2017. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/201010581402300202>
- THL. 2014a. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky. Viitattu 14.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky>

THL. 2014b. Terveellinen ruokavalio. Viitattu 2.2.2018. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/ravitsemus/ravitsemus-ja-terveys/terveellinen-ruokavalio>

Tilastokeskus. 2017a. Ammattikorkeakoulutus. Viitattu 14.11.2017. <https://tilastokeskus.fi/til/akop/index.html>

Tilastokeskus. 2017b. Ammattikorkeakoulutus. Viitattu 13.11.2017. www.stat.fi/meta/kas/ammattikorkeako.html

Työterveyslaitos. 2017a. Stressi ja työuupumus. Viitattu 1.10.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>

Työterveyslaitos. 2017b. Vuorotyö. Viitattu 18.07.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/ty-oaika/vuorotyö/>

UKK-instituutti. 2015. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 19.10.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vaikutukset/liikunta_parantaa_unta

Varma & Suomen Mielenterveysseura. 2017. Tunnista ajoissa stressi ja uupuminen. Forssa: Painotalo Auranen. Viitattu 1.11.2017. https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/stressiopas_fin_netti.pdf

Villa, T. (toim.) 2016. Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 55/2016. Viitattu 10.11.2017. <https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GNzB6OGF1dE5GcHc/view>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2017. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Viitattu 10.10.2017. <http://www.yths.fi/kott2016>

Kuviot

Kuvio 1: Positiivisten ja negatiivisten vastausten suhde26

Taulukot

Taulukko 1: Oppaan palaute 25

Liitteet

Liite 1: Opas	40
Liite 2: Palautelomake	58
Liite 3: Kysymys 11 - Minkälaista uutta tietoa uupumuksen oireista sait oppaasta?	60
Liite 4: Kysymys 12 - Minkälaista uutta tietoa uupumuksen tunnistamisesta sait oppaasta? ...	62
Liite 5: Kysymys 13 - Kehitysehdotuksia	64

Liite 1: Opas

UUPUMUKSEN TUNNISTAMINEN JA ENNALTAEHKÄISY HOITOTYÖN OPINNOISSA

Opas hoitotyön opiskelijoille



Teksti: Hanna Lunnela & Kia Hellman
Kuvat: Peter Stahlnacke
Yhteistyökumppani: Laurea-ammattikorkeakoulu



SISÄLLYS- LUETTELO

Johdanto	4
Ammattikorkeakouluopintojen haasteet	5
Opiskelukyky	6
Opiskelu-uupumus	7
Stressi	8
Stressi hoitotyön opinnoissa	10
Unenpuute ja vuorotyö	11
Uupumuksen ennaltaehkäisy	12
Mistä hyvinvoiva opiskelija muodostuu?	16
Lähteet	17

JOHDANTO

Opiskelu-uupumus on huolestuttava ilmiö opiskelijoiden keskuudessa. Useampi kuin kymmenennes suomalaisista opiskelijoista kokee itsensä uupuneeksi. Uupunut opiskelija kokee väsymystä ja riittämättömyyden tunteita opiskelua ja itseään kohtaan. Työmäärän tuntuessa valtavalla, opiskelija alkaa välttää työtehtäviään.

Alle 35-vuotiaiden korkeakouluopiskelijoiden kokonaisterveydentilaa on kartoitettu Suomessa vuodesta 2000 alkaen. Vuoden 2016 tutkimuksessa 76% vastaajista koki fyysisen hyvinvointinsa hyväksi, mutta henkisen hyvinvointinsa vain 66%. Jopa puolet naisista sekä kolmannes miehistä koki jotakin oiretta lähes päivittäin.

Tyypillisimpiä oireita olivat väsymys, uniongelmat sekä psyykkiset oireet. Psyykkisistä vaikeuksista merkittävimpiä olivat ylläsurin kokemuminen, onnettomuuden tunne, masentuneisuus, keskittymisvaikeudet sekä valvominen huolien takia. Jopa 33% vastanneista opiskelijoista koki runsaasti stressiä.

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä hyvinvoiva ja opiskeluintoa kokeva opiskelija siirtyy todennäköisemmin onnistuneesti työelämään ja kokee vähemmän työuupumusta.

AMMATTIKORKEAKOULU- OPINTOJEN HAASTEET

Ammattikorkeakoulussa opiskelu on toiseen asteen koulutusta itsenäisempää ja vaativampaa. Opiskelijalta vaaditaan enemmän tiedon syvyentämistä ja arviointia. Vastuu opintojen edistymisestä on opiskelijalla itsellään.

Itsenäinen opiskelu edellyttää suunnitelmallisuutta ja pitkäjänteisyyttä. Se korostaa hyvää motivaatiota ja vastuun ottamista, mikä vaatii opiskelijalta taitoa erottaa opiskelu ja vapaa-aika toisistaan.

Ammattikorkeakouluopintojen haasteet
Opintojen työläys
Riittämätön motivaatio
Vähäinen opintojen ohjaus
Opiskeluyhteisöön liittyminen
Työssäkäynti
Vaikea elämäntilanne
Ajankäytön- ja elämänhallinnan haasteet
Unirytmien säännöllistäminen

Et ole ainoa joka on uupunut! Jopa 54% ammattikorkeakouluopiskelijoista murehtii opiskeluun liittyvien asioiden vuoksi. Keskustele asiasta opiskelukavereidesi kanssa, ihmissuhteilla on tärkeä rooli uupumuksen ennaltaehkäisyssä.

OPISKELUKYKY

Opiskelukyky muodostuu opiskelijan terveyden, voimavarojen, opiskelutaitojen, oppimisprosessin, opiskeluympäristön ja opiskelijayhteisön kokonaisuudesta. Opiskelijan voimavarat käsittävät yksilön opiskelumotivaation ja – asenteiden lisäksi yksilön oman sosiaalisen pääomansa. Opiskelijan käsitys itsestään ja kyvyistään sekä älykkyydestään opiskelijana vaikuttavat oppimisen kokonaiskäsitykseen.

Tunnistamalla opiskelukykyn vaikuttavat tekijät, voidaan opiskelukykyä edistää.

Opiskelukunto määritellään opiskelijan psyykkiseksi ja fyysiseksi jaksamiseksi. Sen kulmakivenä ovat säännöllinen arkirytmisi sisältäen riittävän levon, monipuolisen ravitsemuksen sekä liikunnan.

Opiskelukyvyn merkitys on noussut työkyvyn rinnalle vasta viimeisempien vuosien aikana. Opiskelukyky on yhtä tärkeä opiskelijoille kuin työkyky työntekijöille.

OPIKELU-UUPUMUS

Uupumus voidaan määritellä sekä fyysisenä että henkisenä väsymyksenä ja voimattomuutena. Opiskelu-uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, jonka jatkuva opiskeluun liittyvä stressi voi aiheuttaa. Opiskelijan kokema voimakas fyysinen tai psyykkinen rasitus voi aiheuttaa uupumuksen tunteen, jolla keho viestii levon tarpeesta. Uupumuksen pitkittyessä levon määrä ei ole riittävä suhteessa rasitukseen.

Opiskelu-uupumuksen ensimmäisenä oireena on voimakas emotionaalinen väsymys, ekshaus-tio, joka syntyy pitkään jatkuneen, opiskeluihin liittyvän ponnistelun seurauksena. Pitkään jatkunut väsymys johtaa kyyniseen suhtautumiseen opiskelua kohtaan, jolloin mielekkyys opiskelusta katoaa. Tällöin opiskelija kokee riittämättömyyden tunnetta, joka johtaa opinnoissa suoriutumisen heikkene-misen. Opiskelija kyseenalaistaa oman opiskelunsa merkityksen.



Tiesitkö, että jopa yli kymmenes suomalaisista korkeakouluopiskelijoista kärsii opiskelu-uupumuksesta ja joka kolmannella on riski uupua!

STRESSI

Stressi kuvataan tilanteena, jossa ihminen kokee itseensä asetetut vaatimukset ja odotukset omaan voimavaroihinsa nähden liian suuriksi.

Opiskeluun liittyvän stressin kokeminen aiheuttaa tyypillisesti murehtimista vapaa-ajalla, unen katkonaisuutta, psykosomaattisia oireita sekä ongelmia sosiaalisissa suhteissa. Stressin kroonistuminen voi johtaa pysyvään ahdistuneisuuteen sekä eriaistaiseen väsymykseen ja avuttomuuteen.

Liiallisella stressillä on haitallinen vaikutus tehtäviin, joissa vaaditaan luovuutta, keskittymistä, hyvää muistia, uuden asioiden oppimista, nopeaa päätöksentekoa ja sosiaalisia taitoja.

Stressistä voi kuitenkin olla myös hyötyä: pienissä määrin koettu stressi saattaa jopa tehostaa toimintakykyä, kiinnostusta ja tarkkaavaisuutta.

Opiskelijoiden stressiin vaikuttavat tekijät	Opiskelijoiden stressiä aiheuttavat tekijät
Yksilöllinen reagoititapa	Puutteelliset opiskelutaidot
Työmäärän suuruus	Riittämätön motivaatio
Opintojen mielekkyys	Tavoitteet ja päämäärät
Opiskeluympäristön vaatimukset	Ajankäytön haasteet
	Opiskeluyhteisö

Motivaation puute ja stressi johtavat vaikeuteen aloittaa työskentelyä ja keskittyä siihen pitkäjänteisesti sekä lopulta tehtävien välttämiseen. Aikaansaamattomuus johtaa loppujen lopuksi opintoihin sitoutumisen heikkenemiseen. Omat huonot opiskeluun liittyvät valinnat edesauttavat uupumuksen syntymistä, jonka seurauksena opiskelija kokee itseään kohtaan negatiivisia tunteita ja itsetsyytöksiä.

Yleistä on, että opiskelijat lykkäävät työtehtäviään huolimatta siitä, että kaukaisuudessa hämmöttävät palautuspäivät painavat mieltä. Tehtävien tekemiseen on silti vaikea saada motivaatiota ja näin opiskelijat kokevat stressiä oman aikaansaamattomuutensa johdosta.

Usein opiskelijat saattavat tiedostamattaan aiheuttaa itselleen stressiä asettamalla liian suuria tavoitteita ja vaatimuksia opiskelua ja itseään kohtaan. Vinkki! Aseta pieniä konkreettisia osatavoitteita, ne ovat helpompia saavuttaa ja motivaatiosi säilyy.

STRESSI HOITOTYÖN OPINNOISSA

Hoitotyön harjoittelut voivat olla opiskelijalle stressaava ympäristö. Harjoittelun aikainen voimakkaasti koettu stressi sekä tunne työyhteisöön kuulumattomuudesta voivat heikentää opiskelijan oppimista ja itsevarmuutta.

Kansainvälisesti hoitoalan opiskelijoiden stressitekijöitä on tutkittu laajasti. Alla olevassa taulukossa on lueteltu eri tutkimusten tuloksia siitä, mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoille stressiä.

Stressiä aiheuttavat tekijät hoitotyön harjoitteluissa
Huomiotta jäämisen pelko
Huoli, että tekee virheitä
Potilasturvallisuuteen vaikuttavien virheiden pelko
Henkilökohtaisen elämän ja työn yhdistäminen
Valmistautuminen puuttellista
Huoli ja epävarmuus omasta käytännön osaamisesta
Pitkät työpäivät
Pelko, että kohdellaan kuin palvelijoita
Rahapulmat
Epäonnistumisen pelko muiden edessä

Opintojen aikana koettu hyvinvointi ja onnistunut koulutuspolku vaikuttavat merkittävästi tulevaan työuraan ja työkykyyn.

UNENPUUTE JA VUOROTYÖ

Unen merkitys on aivojen toiminnalle sekä ihmisen hyvinvoinnille keskeinen. Unen puute vaikuttaa aivotoimintaan negatiivisesti vaikeuttamalla päätöksentekoa, laskemalla ennakointikykyä, kasvattamalla onnettomuusriskiä sekä vaikeuttamalla muistitoimintoja. Tämän lisäksi tarkkaavaisuus kärsii ja vastustuskyky heikkenee.

Hyvät yöunet mahdollistavat aivojen joustavan ja luovan toiminnan sekä parantavat keskittymistä ja ongelmien ratkaisukykyä vaikuttaen näin edistävästi opiskelukykyyn. Opiskelijoilla pääsyyitä unettomuuteen ovat stressi ja opiskeluun liittyvät huolet sekä ihmissuhdeongelmat.

Vuorotyö ja epäsäännölliset työajat voivat aiheuttaa ja ylläpitää uni- ja valverytmin häiriöitä. Tyypillisiä vuorotyön aiheuttamia oireita ovat väsymys työaikana, univaikeudet päiväsaikaan yövuoron jälkeen sekä psykosomaattiset oireet.

Vuorotyöläisillä, etenkin yövuoroja tekevillä, ilmenee stressiä, hermostuneisuutta ja kroonista väsymystä enemmän kuin säännöllistä työaikaa tekevillä.

UUPUMUKSEN ENNALTAEHKÄISY

Opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisy on tärkeää, sillä uupumuksella on negatiivinen vaikutus opiskelukykyyn lisäten riskiä opintojen pitkittymiselle sekä työelämään siirtymisen vaikeuksille.

Usein muut ympärillä olevat ihmiset havaitsevat toisen stressaantumisen ja uupumisen, ennen kuin henkilö sitä itse tunnistaa. Omien rajojen tunnistaminen sekä itselle stressaavien tekijöiden ja niiden ilmentymisen tiedostaminen ovat edellytyksenä onnistuneelle stressin hallinnalle.

**Riskitekijöiden tunnistaminen on oleellista
uupumuksen ehkäisyssä!**



AIKATAULUTUS JA OPISKELUTYYLI

Jaa tavoitteet pienempiin osatavoitteisiin!

Pienet osatavoitteet ovat helpompi saavuttaa, ja näin opiskelijan motivaatio ja usko omaan kykyihinsä pysyy korkealla tehtävien edistyessä.

Vaihda opiskeluympäristöä!

Kotona opiskelun vaihtaminen kirjasto-opiskeluun voi vaikuttaa merkittävästi opiskelijan motivaatioon ja ajankäyttöön.

Suunnittele opiskeluun käytetty aika!

Oman ajankäytön suunnittelun avulla on helpompi rytmittää opiskelua ja vapaa-aikaa sekä tähdätä kohti tavoitteita. Kiinteillä rutiineilla, opiskelun aikataulutuksella ja muun ajankäytön suunnittelulla voidaan vähentää opiskeluun liittyvää stressiä ja voimistaa elämänhallinnan tunnetta.

SOSIAALISET SUHTEET

Puhu huolistasi!

Opettajien tuki, kaveripiiri ja opiskeluyhteisö edistävät opiskelukykyä elämäntilanteen tilapäisesti heikentäessä opiskelijan omia voimavaroja.

Huolehdi ihmissuhteistasi!

Läheiset ihmissuhteet auttavat sietämään stressiä.

Jaa kokemuksia muiden kanssa!

Kannustava kaveripiiri edistää opiskelijan paineensietokykyä sekä ehkäisee uupumuksen ilmentymistä.

Hae tarvittaessa apua terveydenhuollosta!

Opiskeluterveydenhuollon tuki toimii ennaltaehkäisevänä tekijänä opiskelijan uupumuksen esiintymisessä. Laurea-ammattikorkeakoulu tarjoaa laajat hyvinvointipalvelut opiskelijoilleen. Tarkemmat tiedot palveluista löydät osoitteesta www.laurea.fi/palvelut/palvelut-opiskelijalle/terveys-ja-hyvinvointipalvelut

LEPO JA VAPAA-AIKA

Muista liikkua!

Hyvä fyysinen kunto auttaa myös stressinhallinnassa.

Rentoudu!

Rentoutusharjoitukset voivat tehostaa unen saantia vähentämällä fyysistä ja henkistä kireyttä ja jännitystä. Esimerkiksi lihasrentoutusharjoitukset, hengitysharjoitukset, meditaatioharjoitukset, musiikin kuuntelu, taiteen toteuttaminen ja luonto voivat auttaa rentoutumisessa.

Huolehdi riittävästä levosta!

Vinkkejä unenlaadun parantamiseen viereisellä sivulla.

RAVITSEMUS

Syö terveellisesti!

Monipuolinen, terveellinen ja tasapainoinen ravitsemus tukee jakamista ja edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia.

TUNNE ITSESI

Tarkastele omia kuormitus- ja stressitekijöitäsi!

Opiskelijoilla stressi voi johtua eri osa-alueista, kuten opiskelutaidoista, motivaatiosta, tavoitteista ja päämääristä, ajankäytöstä tai opiskeluyhteisöstä.

Mikä sinua stressaa?

Kehitä korjaavia toimintamalleja!

Olennaista on omien selviytymiskeinojen hyödyntäminen.

Mitä voisit tehdä toisin? Mitä en ole vielä kokeillut?

Liian vähäisen unen aiheuttaessa uupumusta, on syytä keskittyä unen parantamiseen. Alla olevissa taulukoissa on mainittu toimintamalleja, joilla unenlaatua voi parantaa.

Keinoja unenlaadun parantamiseen
Vuoteessa vietetään aikaa vain nukkuessa ja nukkumaan mentäessä
Musiikin kuuntelu, taiteen toteuttaminen
Rauhallinen, meluton, tarpeeksi lämmin ja pimeä huone
Internetin ja tietokoneen iltakäytön rajoitus
Luonto ja ulkoilma
Opiskelun aikataulutus
Monipuolinen ruokavalio
Liikunta
Säännöllisten nukkuma-aikojen noudattaminen
”Unirituaalit”: lukeminen, saunominen, jooga tai pieni hiilihydraattipitoinen iltapala
Rentoutusharjoitukset

Unirytmien säännöllistäminen voi muodostua opiskelijoiden haasteeksi sosiaalisen iltaelämän, harrastusten sekä opiskelun ohella tapahtuvan työnteon vuoksi. Näistä huolimatta säännöllinen unirytmisi on ensimmäinen asia, johon tulisi kiinnittää huomiota uniongelmia ehkäistäessä ja hoidettaessa.

Tiesitkö, että säännöllisellä liikunnalla on unen kestoa ja laatua edistävä vaikutus. Liikunta lyhentää nukahtamiseen kuluvaa aikaa ja lyhentää vilkeuden vaihetta.

MISTÄ HYVINVOIVA OPIKELIJA MUODOSTUU?



LÄHTEET

- Anttila, K., Kaila-Mattila, T., Kan, S., Puska, E. & Vihunen, R. 2015. Hoitamalla hyvää oloa. 18. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Collins. 2006. Collins English Dictionary. 2. painos. Glasgow: HarperCollins Publishers.
- Da Silva, RM., Goulart, CT., Lopes, LFD., Serrano, PM., Costa, ALS. & de Azevedo Guido, L. 2014. Hardy personality and burnout syndrome among nursing students in three Brazilian universities – an analytic study. BMC Nursing. 13:9. Viitattu 10.11.2017. <https://core.ac.uk/download/pdf/81200472.pdf>
- Grobeceker, P. 2016. A sense of belonging and perceived stress among baccalaureate nursing students in clinical placements. Nurse education today, 36, 178-183. Viitattu 28.11.2017
- Hannula, R-L. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Heikkilä, A., Keski-Koukkari, A. & Eerola, S. 2011. Korkeakouluopiskelun haasteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Koskinen, M. 2014. Stressi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 2.10.2017. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Kunttu, K., Pesonen, T. & Saari, J. 2016. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2016. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 48. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Käypä hoito. 2017. Unettomuus. Viitattu 18.10.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50067>
- Laurea-ammattikorkeakoulu. 2018. Terveys- ja hyvinvointipalvelut. Viitattu 26.3.2018. <https://www.laurea.fi/palvelut/palvelut-opiskelijalle/terveys-ja-hyvinvointipalvelut>
- Lavikainen, E. 2010. Opiskelijan ammattikorkeakoulu 2010. Tutkimus ammattikorkeakouluopiskelijoiden koulutuspoluista, koulutuksen laadusta ja opiskeluvyvystä. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otus rs 35/2010. Viitattu 17.11.2017 <https://docs.google.com/file/d/0Bwmvs3pV4wGtUnRaeTRCQmhUUEU/edit>
- Levett-Jones, T., Pitt, V., Courtney-Pratt, H., Harbrow, G. & Rossiter, R. 2015. What are the primary concerns of nursing students as they prepare for and contemplate their first clinical placement experience? Nurse education in practice, 15, 304-309. Viitattu 28.11.2017
- Liu, M., Gu, K., Wong, T., Luo, M. & Chan, M. 2015. Perceived stress among Macao nursing students in the clinical learning environment. International Journal of Nursing sciences, 2, 128-133. Viitattu 13.11.2017
- Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 1.10.2017. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Mielenterveystalo.fi. 2017. Traumaperäinen stressireaktio. Viitattu 25.10.2017. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/Diagnoosi-tietohaku/F40-49/F43/Pages/F431.aspx>
- Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim
- Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn – varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: WSOYpro
- Opintopolku.fi. 2017. Terveys- ja hyvinvointialat ammattikorkeakoulussa. Viitattu 9.11.2017. <https://opintopolku.fi/wp/ammattikorkeakoulu/mita-amkssa-voi-opiskella/terveys-ja-hyvinvointialat-ammattikorkeakoulussa/>
- Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. Terveyskirjasto. Duodecim. Viitattu 27.9.2017. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112
- Penttilä, J. 2016. Opintojen eteneminen ja opiskelukyky. Teoksessa Villa, T. (toim.) Opiskelijabarometri 2014. Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin. Otus 55/2016. Viitattu 10.11.2017 <https://drive.google.com/file/d/0B9L1fvjudy3GNz-B6OGF1dE5GcHc/view>
- Rafati, F., Nouhi, E., Sabzehvari, S. & Dehghan-Nayyeri, N. 2017. Iranian nursing students' experience of stressors in their first clinical experience. Journal of Professional Nursing, 33, 250-257. Viitattu 13.11.2017
- Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa? Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Saarenmaa, K. & Virtanen, V. 2011. Stressi häiritsee korkeakouluopiskelijan opintoja. Tilastokeskus. Viitattu 9.11.2017. http://www.stat.fi/artikkelit/2011/art_2011-05-30_005.html?s=0
- Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Kehitys Oy: Helsinki. Viitattu 10.10.2017. http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumus_tutkimus_Salmela-Aro.pdf
- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:12. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suomalaisen kirjallisuuden seura. 2002. Nykysuomen sanakirja - Kuudes osa Ts-Ö. 15. Painos. Juva: Bookwell.
- Tay, W., Earnest, A., Tan, S. & Ming, M. 2014. Prevalence of Burnout Among Nurses in a Community Hospital in Singapore: A Cross-sectional Study. Proceedings of Singapore Healthcare. Vol 23. No 2. 93-99. Viitattu 10.11.2017. <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/201010581402300202>
- THL. 2014. Opiskelijoiden hyvinvointi, terveys sekä opiskelukyky. Viitattu 14.11.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/opiskelijoiden-hyvinvointi-terveys-seka-opiskelukyky>
- Toivio, T. & Nordling, E. 2011. Mielenterveyden psykologia. 1.-2. painos. Helsinki: Edita Prima.
- Työterveyslaitos. 2017a. Stressi ja työuupumus. Viitattu 1.10.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyostressi-ja-uupumus/>
- Työterveyslaitos. 2017b. Vuorotyö. Viitattu 18.07.2017. <https://www.ttl.fi/tyontekija/tyoaika/vuorotyoy/>
- UKK-instituutti. 2015. Hyvä uni liikkumalla. Viitattu 19.10.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/tietoa_terveysliikunnasta/liikunnan_vai_kutukset/liikunta_parantaa_unta

Liite 2: Palautelomake

PALAUTELOMAKE

Uupumuksen tunnistaminen ja ennaltaehkäisy hoitotyön opinnoissa - Opas hoitotyön opiskelijoille

Oppaan tavoite on lisätä hoitotyön opiskelijoiden tietoa uupumuksen oireista ja auttaa heitä oman uupumuksensa tunnistamisessa. Tavoitteena on myös tarjota opiskelijoille keinoja, joiden avulla he voivat ennaltaehkäistä opintojen aikaista uupumusta. Oppaan tavoitteena on olla selkeä ja helppolukuinen.

Huomioithan, että kysely jatkuu sivun kääntöpuolella.

Valitse jokaiselle väittämälle mielestäsi kuvaavin vaihtoehto.

1= Täysin samaa mieltä 2= Osittain samaa mieltä 3= Osittain eri mieltä 4= Täysin eri mieltä

- | | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1. Opas auttoi minua ymmärtämään, mitä opiskelu-uupumus tarkoittaa. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Oppaan luettuani tiedän, mitkä tekijät vaikuttavat stressin syntyyn korkeakouluopiskelijoilla. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Opas auttoi minua ymmärtämään stressin merkityksen opiskelu-uupumuksen synnyssä. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Oppaan luettuani tiedän, minkälaisia oireita opiskelusta johtuva stressi voi aiheuttaa. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Opas auttoi oman uupumukseni tunnistamisessa. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Opas tarjosi keinoja stressinhallintaan. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Opas tarjosi keinoja unenlaadun parantamiseen. | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 8. Opas oli selkeä. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Opas oli helppolukuinen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Opas on minun mielestäni
hyödyllinen. | 1 | 2 | 3 | 4 |

11. Minkälaista uutta tietoa uupumuksen oireista sait oppaasta?

12. Minkälaista uutta tietoa uupumuksen tunnistamisesta sait oppaasta?

13. Kehitysehdotuksia:

Kiitos vastauksestasi!

Terveisin, Hanna Lunnela ja Kia Hellman

Liite 3: Kysymys 11 - Minkälaista uutta tietoa uupumuksen oireista sait oppaasta?

Vastaukset	Alaluokka	Pääloukka
<p>"Nippelitietoa"</p> <p>"Mitä tarkoittaa ekshaustio"</p> <p>"Käsite opiskelu-uupumus oli minulle uusi"</p>	Termistö	
<p>"Vaikuttaa opiskeluun suhtautumiseen"</p> <p>"Opiskelun mielekkyyden katoaminen"</p> <p>"Tehtävien välttely"</p> <p>"Kyynisyys ja riittämättömyden tunne"</p> <p>"Voimakas väsymys -- jälkeen kyynisyys -- johtaa riittämättömyyden tunteisiin"</p> <p>"Ettei uupumuksen pitkittyessä levon määrä ole suhteessa rasitukseen"</p> <p>"Hyvin konkreettisesti oli syy-seuraussuhteita"</p> <p>"Tiedän nyt tarkat oireet"</p> <p>"Oireiden laajuus"</p> <p>"Että kyynisyys on yksi uupumuksen oireista"</p> <p>"Pitkä ponnistelu voi laukaista uupumuksen"</p>	Uupumuksen eteneminen, kyynisyys ja suhtautuminen opiskeluun	Uusi tieto uupumuksen oireista
<p>"Täydensi tietämystäni"</p> <p>"Aihe oli jo ennestään tuttu, joten en saanut paljon uutta tietoa"</p> <p>"Suurin osa on jo tiedossa, mutta oli hyvin selkeästi kuvattu"</p> <p>"Kaikki oli koottu yhteen joten tietoa riitti"</p>	Tiedon täydennys	

<p>"En oikein mitään uutta"</p> <p>"Itse en varsinaisesti mitään, mutta jos en asiasta jo valmiiksi paljon tietäisi, niin varmasti olisi jotain tullut."</p>		
<p>"Kuinka yleistä uupumus on ja miten siihen voidaan puuttua, syyt uupumukselle (esim. oppimistavat ja niiden vaikutus)"</p> <p>"Että joka kolmannella on riski uupua"</p>	Uupumuksen yleisyys	

Liite 4: Kysymys 12 - Minkälaista uutta tietoa uupumuksen tunnistamisesta sait oppaasta?

Vastaukset	Alaluokka	Pääluokka
<p>"Miten paljon eri asioita voi tehdä koulu-uupumuksen"</p> <p>"Tietoa millaiset asiat vaikuttavat. Itse en aiemmin osannut yhdistää"</p>	Laukaisevat tekijät	Uusi tieto uupumuksen tunnistamisesta
<p>"Motivaation puute, unenlaatu, koulutehtävissä suoriutuminen"</p> <p>"Riittämättömyyden tunne"</p> <p>"Sen, että muut usein huomaavat uupumuksen ennen kuin sen itse tajuaa"</p> <p>"Muut ihmiset tunnistaa"</p> <p>"Erilaisista oireista, miten se ilmenee ja miten omat uupumuksen voi tunnistaa"</p> <p>"Monia hyviä tietoja"</p> <p>"Sen miten uupumus etenee"</p> <p>"Hyvin konkreettisesti oli syy-seuraussuhteita"</p> <p>"Uupumuksen vaiheet"</p> <p>"Miten se ilmenee hoitotyön opiskelijoilla"</p> <p>"Oireet oli kuvattu, mutta osittain kyllä myös kuuluvat opiskeluun"</p>	Uupumuksen ilmeneminen ja oireiden tunnistaminen	

<p>"Aika paljon konkreettisia esimerkkejä, joita on helppo toteuttaa"</p>	<p>Konkreettiset keinot</p>
<p>"Itse en varsinaisesti mitään, mutta jos en asiasta jo valmiiksi paljon tietäisi, niin varmasti olisi jotain tullut."</p> <p>"Ei ollut niin paljon uutta tietoa. Olisi voinut olla enemmän ja olisi ollut kiva tietää miten toimia, jos kaverilla on uupumus ja miten tarjota apua"</p>	<p>Aihe jo ennestään tuttu</p>

Liite 5: Kysymys 13 - Kehitysehdotuksia

Vastaukset	Alaluokka	Pääluokka
<p>"Auttavista tekijöistä puuttuu verkostoituminen. Vaikeat tehtävät kannattaa tehdä ryhmässä, koska ihmisillä on erilaisia vahvuuksia"</p>	<p>Ihmissuhteiden painottaminen</p>	<p>Kehitysehdotukset</p>
<p>"Enemmän vinkkejä -- miten toimia, jos iskee uupumus tai stressi. -- miten toimia, jos haluaa pyytää apua koulussa."</p> <p>"Konkreettisempia esimerkkejä"</p> <p>"Muistutus -- opiskellessa on hyvä pitää 15min taukoja"</p> <p>"Lisää stressinhallintakeinoja esim. oman otsikon alle"</p> <p>"Konkreettisia keinoja harjoittelun aikaisen stressiin/jännitykseen tai tapoja, joilla niitä voisi purkaa"</p> <p>"Mitä tehdä kun on jo uupunut?"</p>	<p>Konkreettisten keinojen ja esimerkkien lisääminen</p>	
<p>"Voisi olla enemmän painoa ennaltaehkäisyllä ja hoidolla"</p> <p>"Ennaltaehkäisyssä esimerkkejä ja enemmän ideoita"</p>	<p>Ennaltaehkäisyn painottaminen</p>	

<p>"Enemmän käytännön ennaltaehkäisy ja hoito-ohjeita kuin teoriaa"</p>	
<p>"Opas oli hyvä yleisopas"</p> <p>"Lajityypissään tosi hyvä!"</p> <p>"Tosi hyvä! Varmasti tulee hyödylliseksi opiskelijoille"</p> <p>"Kehitysehdotuksia ei ole!"</p> <p>"Ei kehitysehdotuksia, mutta kehuja sivusta seitsemän"</p>	<p>Positiivinen palaute</p>
<p>"Vähemmän laatikoita ja kuvia, koska ne häiritsee aikalailla keskittymistä"</p> <p>"Tieto tiiviimmin"</p> <p>"Aika paljon tekstiä"</p> <p>"Kuvat oli tosi hyviä"</p> <p>"Ekalla sivulla kirjoitusvirhe"</p> <p>"Hyvin selkeä, helppolukuisen opas"</p> <p>"Jostain syystä niinkin pieni asia kuin pienimmän fontin melko iso koko häiritsi lukemistani"</p>	<p>Ulkoasu</p>