

Marja Kivimäki

AMMATTIKORKEAKOULUOPISEKELIJOIDEN STRESSI

Hoitotyön koulutusohjelma
2013

AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN STRESSI

Kivimäki, Marja
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Syyskuu 2013
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 35
Liitteitä: 2

Asiasanat: stressi, stressinhallinta, ammattikorkeakouluopiskelija, opiskeluterveydenhuolto

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemaa stressiä ja sen hallintaa. Tavoitteena oli tuottaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle ja vertaistutoritoiminnalle ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressinhallinnan edistämiseksi. Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena eli määrällisenä tutkimuksena. Tutkimuksen kohteena olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Raumalla opiskelevat opiskelijat. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella. Kyselyyn vastasi 192 opiskelijaa (N=1415) ja vastausprosentti oli 14.

Tutkimuksen tulosten mukaan lähes kaikki opiskelijat olivat kokeneet stressiä ainakin joskus. Vastaajista 41 % koki olevansa tällä hetkellä kohtalaisesti stressaantuneita ja 17 % hyvin stressaantuneita. Opiskeluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä aiheuttivat kirjalliset työt ja tentit. Lisäksi osa vastaajista koki suulliset esitykset ja liian kireän työtahdin stressaavina. Opiskelun ulkopuolisista tekijöistä eniten stressiä aiheuttivat opiskelun ohella työskentely ja taloudellinen tilanne.

Opiskelijat purkivat ja hallitsivat stressiä viettämällä aikaa ja puhumalla kavereiden kanssa, harrastamalla liikuntaa sekä katselemalla elokuvia ja televisiota. Lisäksi musiikin kuuntelu ja syöminen tai herkuttelu olivat suosittuja stressinhallintakeinoja. Alkoholia käytettiin jonkin verran stressinhallintaan. Suosituin taho, jolta opiskelijat toivoivat tukea stressinhallintaan, oli opettajat, joiden puoleen kääntyisi 40 % vastaajista. Vastaajista 32 % ei haluaisi apua stressinhallintaan muilta ihmisiltä. Viidennes opiskelijoista oli kiinnostunut osallistumaan mahdollisesti perustettavaan stressinhallintaa edistävään vertaistukiryhmään.

Jatkotutkimushaasteena voidaan kartoittaa opiskelijoiden omia ajatuksia opiskeluun liittyvän stressin vähentämiseksi ja selvittää tarkemmin kampusten välisiä eroja. Lisäksi voidaan selvittää, mitä voimavaratekijöitä tai ominaisuuksia niillä henkilöillä on, jotka eivät koe opiskelua stressaavaksi. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden päihteiden käyttö on aihe, jota voi olla syytä tutkia lisää.

UNIVERSITY STUDENTS' STRESS

Kivimäki, Marja
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in nursing
September 2013
Supervisor: Lahtinen, Elina
Number of pages: 35
Appendices: 2

Keywords: stress, stress management, university student, student health care

The purpose of this thesis was to study the stress the students in Satakunta University of Applied Sciences experience and how they manage it. The aim of study was to produce information for student health care and peer tutoring to contribute to students' stress management. The study was executed using quantitative research method. The target group of the study were the students of Satakunta University of Applied Sciences who study in Rauma. The data were collected using electronic questionnaire. 192 students responded to survey (N=1415) and the response rate was 14.

According to the results almost all of the students had experienced stress at least sometimes. 41 % of the respondents found themselves to be moderately stressed and 17 % very stressed for the moment. The most common study-related causes of stress were literary assignments and exams. Additionally some of the respondents considered oral presentations and overly tight pace of work stressful. The most common causes of stress outside of studying were working alongside studies and economic situation.

The students released and managed stress by spending time and talking with friends, exercising and watching television and movies. Additionally listening to music and eating goodies or eating in general were popular means to manage stress. Alcohol was used for stress management to some extent. In most cases the students would want support for stress management from their teachers. 40 % of the respondents would turn to them. 32 % of the respondents would not want help for stress management from other people. A fifth of students would be interested in participating in a peer group for stress management if it were started.

Students' own ideas on how to reduce study-related stress and more precise differences between campuses could be clarified in further studies. Additionally the resource factors and characteristics of the students that do not experience stress from studying could be studied. College students' substance use is a subject that may be necessary to study further.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	AMMATTIKORKEKOULUOPIKELIJOIDEN STRESSI.....	6
2.1	Stressi ja stressin oireet.....	6
2.2	Stressin aiheuttajat	8
2.3	Stressinhallinta.....	10
3	AMMATTIKORKEAKOULUOPIKELIJOIDEN HYVINVOINTIPALVELUT ..	14
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT	17
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
5.1	Tutkimusmenetelmä.....	17
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu	19
5.3	Aineiston analysointi	20
6	TUTKIMUSTULOKSET.....	20
6.1	Taustatiedot.....	20
6.2	Stressin kokeminen	21
6.3	Stressiä aiheuttavat tekijät.....	22
6.4	Stressin hallintakeinot.....	23
7	POHDINTA.....	25
7.1	Tulosten tarkastelu	25
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	29
7.3	Kehittämis- ja jatkotutkimushaasteet.....	31
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Stressi voidaan käsittää kokonaisuutena, joka koostuu stressiä aiheuttavista tekijöistä, stressin aiheuttamista oireista ja henkilön kokemuksesta stressistä. Stressi voi auttaa tilanteessa, jossa tarvitaan tavallista enemmän voimavaroja. Henkilö kykenee paremmin keskittymään haastavaan tilanteeseen. Stressillä voi olla monia fyysisiä, psyykkisiä, kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä vaikutuksia. Pitkään jatkuessaan stressi voi vaikuttaa haitallisesti terveyteen ja yleiseen elämäntilanteeseen. (Ahola & Lindholm 2012, 12–14.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on tutkinut korkeakouluopiskelijoiden terveyttä valtakunnallisesti vuodesta 2000 lähtien. Viimeisimmän vuonna 2012 suoritetun tutkimuksen mukaan 30 % opiskelijoista koki runsaasti stressiä. Yleisimmät stressin aiheuttajat olivat esiintymisen vaikeus ja vaikeudet otteen saamisessa opiskelusta. Liikuntaa pidettiin tärkeänä stressinhallintakeinona. Viidesosa opiskelijoista toivoi saavansa apua stressinhallintaan. (Kunttu & Pesonen 2013, 1, 45, 55, 62.)

Opetus- ja kulttuuriministeriön ja tilastokeskus ovat tutkineet suomalaisten korkeakouluopiskelijoiden toimeentuloa ja opiskeluun vaikuttavia tekijöitä osana yhteisrooppalaista EUROSTUDENT IV-tutkimushanketta. Opiskelijatutkimus 2010-raportin mukaan opiskelijoista 53 % kärsi sellaisista terveydellisistä ja psykososiaalisista hyvinvoinnin ongelmista, jotka häiritsivät opintojen etenemistä. Merkittävimpana ongelmana pidettiin stressiä, josta kärsi 34 % kaikista tutkimukseen vastanneista opiskelijoista. Tutkimuksen mukaan 62 % vastaajista koki, että opintoja hidastavat seikat otettiin opinoissa huomioon erittäin huonosti tai melko huonosti. (Saarenmaa, Saari & Virtanen 2010, 3-4, 52.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuinka paljon ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat stressiä, mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoille stressiä, minkälaisia keinoja heillä on sen hallitsemiseen ja minkälaista tukea he tarvitsevat stressinhallintaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle ja vertaistuutoritoiminnalle ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressinhallinnan edistämiseksi. Aihe on Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opinnäytetyöaihepankista ja sen tilaajana on Rauman kaupungin opiskeluterveydenhuolto.

Opiskelijana tiedän kuinka stressaavaa opiskelu voi olla. Tulevana hoitotyön ammattilaisena minua kiinnostaa opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen. On mielenkiintoista selvittää, miten opiskelijat voivat omalla toiminnallaan hallita stressiä ja miten organisaatio voisi tukea opiskelijoita stressinhallinnassa. Koska olen toiminut vastaavana vertaistutorina, haluan lisäksi pohtia vertaistutorien ja opiskelijajärjestöjen roolia opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäjänä.

2 AMMATTIKORKEKOULUOPISEKELIJOIDEN STRESSI

2.1 Stressi ja stressin oireet

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihmiseen kohdistuvat haasteet ja vaatimukset ylittävät ihmisen voimavarat (Mattila 2010). Alun perin stressi on ollut reagointia fyysisiin vaaroihin ja uhkiin. Elimistö reagoi vaaratilanteisiin "taistele tai pakene"-reaktiolla, jolloin elimistössä käynnistyy sopeutumisreaktio uuteen tilanteeseen. Verenkiertoon vapautuu stressihormoneja, joista tärkeimpiä on kortisoli, joka mahdollistaa elimistön sopeutumisen muuttuviin tilanteisiin. Adrenaliini nostaa pulssia ja verenpainetta sekä ohjaa tarvittaessa verta lihaksistoon. Nykyään stressi on ilmiönä psykologisempi ja emotionaalisempi, mutta elimistön puolustusreaktiot ovat edelleen samat. (Vartiovaara 2008, 18, 28, 6-62, 95-96.)

Tilapäisesti stressi voi olla hyödyllinen reaktio. Se voi auttaa suoriutumaan paremmin haastavasta tilanteesta. (Heiskanen, Salonen & Sassi 2011, 92.) Silloin voimavarat ja haasteet ovat riittävän hyvässä tasapainossa keskenään (Salmimies 2008, 109). Pitkittyessään stressi muodostaa vakavan uhan fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. (Heiskanen ym. 2011, 92.) Pitkittynyt stressi vaikuttaa alentavasti immuunijärjestelmän toimintaan, heikentää suorituskkyä ja aiheuttaa itsetunnon heikentymistä ja väsymystä sosiaalisissa suhteissa. Stressi on yhdistetty sydän- ja keuhkosairauksiin, syöpään ja onnettomuuksiin. (Salmimies & Ruutu 2009, 100.) Kroonisen stressin synty voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Hälytysvaiheessa on kyse taistele tai pakene-reaktiosta. Elimistön voimavarat valmistautuvat uhkaavaan tilanteeseen. Vastustusvaiheessa elimistö pyrkii sopeutumaan tilanteeseen. Vaiheen

pitkittyessä voimavarojen kuluminen johtaa uupumukseen. Uupumisvaiheessa ihminen lamaantuu emotionaalisesti ja saattaa menettää innostuksen koko elämäänsä. (Pietikäinen 2009, 34.)

Kolsin ja Korhosen (2011, 21–22, 25–26) opinnäytetyössä on tutkittu Kouvolan seudun nuorten stressinhallinta- ja ehkäisykeinoja sekä kuinka paljon haitallista stressiä nuoret kokevat. Tutkimuksen kohteena olivat Kouvolan lyseon lukion ja Kouvolan seudun ammattiopiston toisen lukuvuoden oppilaat (n=70). Tutkimuksen aineisto on kerätty käyttämällä kyselylomaketta. Tutkimuksen mukaan vastaajista 33 % oli kokenut haitallista stressiä kuukausittain ja 21 % viikoittain.

Nurmen (2012, 5, 21–22, 31) opinnäytetyössä on tutkittu toisen vuoden ammattikorkeakouluopiskelijoiden käsityksiä omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan ja hyvinvointipalveluista. Tutkimuksen aineisto on kerätty sähköisellä kyselylomakkeella ja sen kohteena olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun toisen vuoden opiskelijat (n=126). Tutkimukseen vastanneista 75 % oli kokenut stressin kuormittaneen psyykkistä hyvinvointiaan viimeisen 12 kuukauden aikana.

Laine ja Lähteenmäki (2012, 7, 32, 42, 46) ovat opinnäytetyössään tutkineet opiskelijoiden ajankäyttöä, opiskelun kuormittavuutta ja opiskelijoiden kokemaa stressiä. Aineistonkeruussa on käytetty strukturoitua kyselylomaketta ja tutkimuksen kohteena olivat Kymenlaakson ammattikorkeakoulun opiskelijat (n=192). Tutkimuksen mukaan stressiä kokivat erityisesti naiset sekä muotoilun ja liiketalouden koulutusohjelmassa opiskelevat. Stressillä oli selkeä yhteys koettuun opintojen työmäärään ja opintojen lopettamisen harkitsemiseen

Stressi voi aiheuttaa monenlaisia fyysisiä, emotionaalisia, kognitiivisia ja käyttäytymiseen liittyviä oireita. Fyysisiä stressireaktioita ovat erilaiset kivut ja säryt, lihaskäntäjä, hampaiden narskutukset, vatsavaivat, seksuaalinen haluttomuus, rytmihäiriöt, hikoilu, univaikeudet, korkea verenpaine, huimaus ja hengenahdistus. (Pietikäinen 2009, 63.) Parviaisen (2010, 18, 20, 22) opinnäytetyössä on tutkittu kuinka paljon stressiä sairaanhoitajaopiskelijat kokevat opintojensa aikana, mitä oireita he tunnistavat itsessään, mitkä tekijät stressiä aiheuttavat, kuinka he hoitavat stressiänsä ja onko ammattikorkeakoululla mahdollisuutta omalla toiminnallaan vähentää opiskelijoiden

kokemaa stressiä. Tutkimuksen kohteena olivat Hämeen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat (n=61) ja tutkimuksen aineisto on kerätty käyttämällä kyselylomaketta. Tutkimuksen mukaan vastaajilla yleisimpiä stressioireita olivat päänsärky ja univaikeudet.

Emotionaalisia reaktioita ovat ärtyneisyys, hermostuneisuus, itkuherkkyys, avuttomuuden, voimattomuuden ja vihan tunteet sekä ahdistuneisuus (Salmimies 2008, 109). Sinivaaran (2012, 5, 10, 13–14, 17) opinnäytetyössä on tutkittu Kokemäen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden (n=57) stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomaketta käyttämällä. Tutkimuksen mukaan stressi aiheutti vastaajille eniten psyykkisiä oireita, joista yleisimpiä olivat ärtyneisyys, uupumus ja kiinnostuksen puute.

Kognitiivisia stressioireita ovat vaikeudet keskittymisessä, muistamisessa, päätöksen tekemisessä ja asioiden suunnittelussa (Ahola ym. 2012, 13). Stenberg (2011, 5, 21, 24) on opinnäytetyössään tutkinut Ulvilan lukion 1- ja 2 vuosikurssin opiskelijoiden (n=127) kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista ja tahoista, joilta nuoret hakevut apua stressin hallintaan. Tutkimuksen aineisto on kerätty käyttämällä kyselylomaketta. Tutkimuksen mukaan vastaajista 29 % koki stressin aiheuttavan keskittymisvaikeuksia kuukausittain.

Käyttäytymiseen liittyviä reaktioita ovat raivon puuskat, päihteiden käyttö, eristäytyminen, vastuun välttely ja riitoihin ajautuminen (Salmimies ym. 2009, 100). Sinivaaran (2012, 19) tutkimuksen mukaan vastaajat (n=57) kokivat stressin aiheuttavan harvoin sosiaalisia haittoja. Omien stressioireiden tunteminen on hyödyksi. Kun tunnistaa ensimmäiset varoitusmerkit stressin syntymisestä, voi toimia ennaltaehkäisevästi terveydelle haitallisen stressin torjumiseksi. (Salmimies ym. 2009, 101.)

2.2 Stressin aiheuttajat

Stressin kokeminen on yksilöllistä. Asia, jonka toinen ihminen kokee stressaavana, ei välttämättä aiheuta stressiä toiselle ihmiselle. Stressireaktio voi syntyä kuvitellusta-

kin uhasta. (Pietikäinen 2009, 28, 30.) Itse asiassa tilanteet, ihmiset tai tapahtumat eivät itsessään aiheuta stressiä vaan ihmisten itse antamat merkitykset, uskomukset ja tulkinnat tilanteesta. (Salmimies ym. 2009, 100–101.) Ulkoiset stressinaiheuttajat ovat kuitenkin helpommin tunnistettavissa kuin omat sisäiset stressitekijät (Salmimies 2008, 110).

Stressin kroonistumiseen vaikuttavat monet tekijät. Ikävät lapsuuden kokemukset saattavat tehdä ihmisestä haavoittuvamman stressin seurauksille. (Pietikäinen 2009, 34–35.) Tavallinenkin perhe voi muodostaa stressaavan kasvuympäristön lapselle, jos perheessä koetaan lievää, mutta pitkäkestoista stressiä (Pulkki-Råback 2012, 28). Kolsin ja Korhosen (2011, 28) tutkimuksen mukaan kotiolot olivat aiheuttaneet stressiä kolmannekselle vastaajista (n=70) vähintään silloin tällöin. Uhrautuvuus ja perfektionismi ovat stressille altistavia luonteenpiirteitä. (Salmimies 2008, 108). Stressille altistavat myös liian tiukat aikataulut, joustamattomuus, asioiden murehtiminen ja suorituskeskeisyys (Heiskanen ym. 2011, 93–94).

Mikä tahansa myönteinen tai kielteinen muutos voi toimia stressin aiheuttajana. Stressiä aiheuttavat ärsykkeet voidaan jakaa kolmeen eri tyyppiin: suuret, useita ihmisiä koskevat muutokset, suuret yhtä tai muutamaa ihmistä koskevat muutokset ja jokapäiväiset toiminnat. Suuria, monia ihmisiä koskevat muutokset ovat esimerkiksi luonnonkatastrofit ja sodat. Suuri, muutamaa ihmistä koskeva muutos voi olla läheisen kuolema, työpaikan menetys tai avioero. Jokapäiväiset toiminnat sisältävät pieniä asioita, jotka ärsyttävät tai harmittavat kuten esimerkiksi riitely tai liian suuret vastuut. Näillä pienemmillä stressitekijöillä saattaa olla suurempi merkitys ihmisen terveydelle kuin suurilla yksittäisillä tapahtumilla. (Vartiovaara 2008, 91–92.) Stenbergin (2011, 26) opinnäytetyössä on tutkittu stressiä aiheuttavia tapahtumia nuorten elämässä viimeisen 12 kuukauden sisällä. Yleisimmät stressiä aiheuttavat tapahtumat olivat vastaajien (n=127) mukaan kouluvaikeudet ja läheisen sairastuminen. Stressi ei useinkaan johdu mistään tietystä ongelmasta, vaan yleensä taustalla on senhetkisen elämäntilanteen kokonaisuus (Heiskanen ym. 2011, 92). Kun useita stressitekijöitä kasaantuu elämään enemmän, voi pienikin ärsyke laukaista stressireaktion. (Pietikäinen 2009, 35.) Selvittämättömät ongelmat ihmissuhteissa vievät paljon voimavaroja, jolloin pienikin lisäkuormitus voi aiheuttaa suurta stressiä. (Salmimies 2008, 108.) Myönteisinä pidettyjä stressinaiheuttajia voivat olla esimerkiksi naimisiinmeno, lap-

sen syntymä tai loma (Vartiovaara 2008, 52). Stressiä pitävät yllä epäterveelliset elintavat, ajankohtaiset stressitekijät, välttämiskäyttäytyminen, murehtiminen, jämäkkyyden puute, stressaava elämäntyyli ja merkityksettömyyden tunteet. (Pietikäinen 2009, 35.)

Opiskelussa stressiä voivat aiheuttaa tentit, arvioinnit, käytettävissä oleva aika uuden oppimiseen, opiskeltavan asian paljous, palautteen riittämättömyys ja vaatimukset (Kunttu 2011, 35). Myös opiskelussa stressin kokeminen on yksilöllistä. Kuitenkin opiskeluympäristö voi itsessään lisätä stressiä, kun vaatimukset ylittävät kohtuuttomasti opiskelijan voimavarat. Kohtuuttomien tavoitteiden asettaja saattaa olla myös opiskelija itse. Tehtävien siirtäminen tai viime tippaan jättäminen on stressiä lisäävä tekijä, sillä tekemättömät työt jäävät helposti painamaan mieltä. Tiedonkulun ongelmat, ristiriidat organisaatiossa ja koulutuksen näköalattomuus lisäävät osaltaan opiskelun kuormittavuutta. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40–41.)

Malmströmin ja Westermarkin opinnäytetyössä (2011, 8, 37, 48) on tutkittu ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressiä. Tutkimuksen kohteena olivat Arcadan toisen vuoden ruotsinkielisten tutkintojen opiskelijat (n=170) ja tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomaketta käyttämällä. Tutkimuksen mukaan opiskelu oli aiheuttanut ainakin joskus stressiä melkein kaikille vastaajista. Lisäksi stressiä aiheuttivat työskentely opintojen ohella ja taloudellinen tilanne. Opiskeluun liittyvistä asioista eniten stressiä aiheuttivat tentit ja kirjalliset työt. Sinivaaran (2012, 20) tutkimuksen mukaan vastaajille (n=57) eniten stressiä aiheuttivat koulutehtävien määrä ja vaativuus. Parviaisen (2010, 23–24) tutkimuksen mukaan vastaajilla (n=61) merkittävimmät stressin aiheuttajat olivat opintojen ohessa työskentely ja opintoihin sisältyvien kirjallisten töiden määrä ja tentit.

2.3 Stressinhallinta

Stressinhallinta tarkoittaa kaikkea toimintaa, jolla ihminen pyrkii selviytymään voimavarat ylittävistä vaatimuksista ja kestämään niiden aiheuttamaa painetta (Ahola, Pulkki-Råback & Väänänen 2012, 69). Stressinhallinnan tavoitteena ei ole stressit-

tömyys, sillä sopiva määrä haasteita tuo onnistumisen elämyksiä (Salmimies 2008, 108). Itseasiassa liian vähäiset virikkeet ja haasteeton ympäristö voivatkin toimia stressin aiheuttajina (Ahola ym. 2012, 14). Läpikäytyt ja selvitetty stressitilanteet myös vahvistavat ihmisen persoonallisuutta (Salmimies 2008, 110).

Stressiä voidaan hallita kolmella tavalla: poistamalla tai muuttamalla stressiä aiheuttavat tekijät, muuttamalla oma näkemys tilanteesta tai lievittämällä stressioireita ja vahvistamalla omia yleisiä voimavaroja. Stressiä voidaan siis hallita vaikuttamalla joko ongelmakeskeisesti stressin aiheuttajaan tai tunnekeskeisesti omaan kokemiseen tilanteesta. (Ahola ym. 2012, 69.) Ongelmakeskeinen stressinhallinta stressitekijöitä poistamalla tai muuttamalla edellyttää stressiä aiheuttavien tekijöiden tunnistamista (Lönnqvist 2009). Opiskelussa on syytä kartoittaa, mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijalle stressiä ja lähteä sitä kautta ratkomaan ongelmia (Mikkonen ym. 2011, 42).

Stressiä voi pyrkiä hallitsemaan muuttamalla omaa näkemystä tilanteesta. Kun kykenee reagoimaan stressaavaan tilanteeseen pysymällä rauhallisena ja analysoimaan ongelmaa, voi siihen löytää uusia näkökulmia. (Salmimies 2008, 111.) Stressin aiheuttajan voi pyrkiä näkemään myönteisenä haasteena. Itseään voi kannustaa selviytymään haastavasta tilanteesta. Joskus asioiden hyväksyminen voi auttaa. Asioiden hyväksymistä voi harjoitella huomioimalla ne asiat, joihin voi oikeasti vaikuttaa ja keskittyä niiden muuttamiseen. (Salmimies ym. 2009, 108.) Optimistinen asenne auttaa selviytymään stressistä paremmin kun taas negatiivisuus saa aikaan stressin kokemisen pienemmistäkin asioista (Salmimies 2008, 112).

Yleiseen elämänhallintaan panostaminen omia voimavaroja vahvistamalla edistää stressinhallintaa (Lönnqvist 2009). Terveelliset elintavat, hyvät ihmissuhteet, riittävä tulotaso, säännöllinen sosiaalinen toiminta, liikunta ja kohtuullisen hyvä terveydentila vaikuttavat stressinsietokykyyn. Lisäksi tunteista avoimesti puhuminen, hyvä keskusteluyhteys kumppanin kanssa sekä ja organisointikyky ovat stressiltä suojaavia tekijöitä. Tärkeää on myös kyky rentoutua ja pitää hauskaa. Sen lisäksi, että liikunta on hyväksi fyysiselle terveydelle, auttaa se myös stressiin, vaikuttaa myönteisesti itsetuntoon ja on hyvä tapa ottaa aikaa itselle. (Salmimies ym. 2009, 105–106, 109) Mieluisat harrastukset toimivat hyvänä vastapainona stressaavalle elämäntilanteelle. Hyvään yöuneen kannattaa kiinnittää huomiota, sillä univaje aiheuttaa itsessään

stressireaktion. Nukahtamisen helpottamiseksi voi kokeilla esimerkiksi pientä kävelylenkkiä muutamaa tuntia ennen nukkumaan menoa, huolehtimalla makuuhuoneen miellyttävyydestä ja mukavuudesta, välttämällä kofeiinin nauttimista illalla tai yrittämällä rentoutua lukemalla, katsomalla televisiota, kuuntelemalla musiikkia tai harrastamalla seksiä. Jos omat keinot eivät riitä, on syytä kääntyä lääkärin puoleen. Stressistä kannattaa puhua muiden kanssa, sillä se voi auttaa tunnistamaan omien tavoitteiden realistisuutta ja antaa uusia näkökulmia ongelmatilanteisiin. On kuitenkin muistettava, ettei läheisiään voi pitää jatkuvasti omien ikävien tunteiden ”kaatopaikkana”. (Heiskanen ym. 2011, 95–97.)

Kolsin ja Korhosen (2011, 28–29) tutkimuksen mukaan vastaajat (n=70) käyttivät stressinhallinnassa ajatteluun liittyvistä keinoista eniten positiivista ajattelua ja fyysisistä keinoista liikuntaa, lepoa ja säännöllistä ateriarytmiä. Nurmen (2012, 42) tutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden (n=126) psyykkistä hyvinvointia edistäviä tekijöitä olivat sosiaaliset suhteet, vapaa-aika, liikunta ja terveelliset elämäntavat.

Terveet elintavat edistävät stressinhallintaa, mutta stressaavassa elämäntilanteessa ei useinkaan ole aikaa tai energiaa noudattaa niitä. Silloin ihminen voi helposti sortua lievittämään stressiä tupakoimalla, juomalla alkoholia tai "lohtusyömisellä". Nautintoaineet voivatkin hetkellisesti auttaa irtautumaan stressaavasta tilanteesta, mutta ovat pidemmän päälle terveydelle haitallisia. (Ahola ym. 2012, 71–73.)

Opiskelussa takaraja-ajattelu voi auttaa stressinhallinnassa. Voimavarat palautuvat takaisin käyttöön, kun tehtävät on saatu päätökseen. (Salmimies 2008, 109.) Tavoitteet kannattaa asettaa realistisesti. Aikataulutusta ja lukujärjestyksen tekeminen lisäävät järjestelmällisyyttä, mikä ehkäisee stressiä. Asiat kannattaa asettaa tärkeysjärjestykseen ja tarvittaessa on osattava sanoa myös "ei". Asioiden tekemistä ei kannata kuitenkaan lykätä, sillä tekemättömät tehtävät vievät psyykkisiä voimavaroja. (Salmimies ym. 2009, 108–110.) Joskus voi olla tarpeen kehittää omia opiskelutaitoja, etenkin jos ei ole ennen ammattikorkeakouluopiskelua joutunut näkemään vaivaa oppimisen eteen. (Mikkonen ym. 2011, 41–42.) Myönteinen vuorovaikutus ehkäisee ja lievittää stressiä konkreettisen auttamisen, ahdistuksen purkamisen ja arvostuksen

tunteen lisääntymisen kautta. Yhteisöllisyys ja me-henki tuovatkin lisää voimavaroja stressinhallintaan. (Ahola ym. 2012, 74–75.) Palautuminen on tärkeää stressinhallinnassa. Palautuminen tapahtuu vapaa-ajalla. Kalenteriin kannattaa varata aikaa rentoutumiselle ja itselle mieluisten asioiden tekemiselle, jotta palautuminen onnistuisi. Lomankin myönteiset vaikutukset toteutuvat vain silloin, kun stressaavat asiat saadaan pois mielestä. (Sallinen & Ahola 2012, 78, 80, 82.) Yksi konkreettinen keino opiskelustressin vähentämiseen voi olla koulutehtävien tekeminen kodin sijasta kirjastossa. Kirjastossa saa usein enemmän aikaa, kun kodin häiriötekijöitä ei ole. Lisäksi opiskelu ja vapaa-aika ovat näin selkeämmin erillään toisistaan. (Mikkonen ym. 2011, 42.) Opiskelustressistä selviäminen ja opiskeluaikaiset myönteiset kokemukset helpottavat aikanaan siirtymistä työelämään (Salmela-Aro 2011, 45).

Organisaatiossa stressiä voidaan aktiivisesti vähentää kehittämällä parempia toimintatapoja stressin ehkäisemiseksi, poistamalla stressiä aiheuttavia tekijöitä, ennakoimalla tulevia stressitilanteita ja hoitamalla jo syntynyttä stressiä. Ihmisille voidaan antaa tietoa stressistä sekä terveistä elintavoista ja muista stressinhallintakeinoista. Ryhmässä stressinhallintaa edistetään vertaistuen ja sosiaalisten taitojen kehittämisen kautta. Organisaation vastuulla on yhteisön ja sen jäsenten hyvän stressinhallinnan mahdollistaminen ja toimintatapojen kehittäminen. Yhteiskunta vaikuttaa stressinhallintaan muun muassa lainsäädännön, asennemuokkauksen ja terveydenhuoltojärjestelmien kautta. (Elo & Leppänen 2012, 91–93.)

Malmströmin ja Westermarkin (2011, 77) opinnäytetyön mukaan opiskelijat (n=170) toivoivat ammattikorkeakoululta stressin vähentämiseksi parempaa kommunikaatiota opettajien kanssa, jaksojen parempaa suunnittelua ja organisointia, apua ja tukea harjoittelupaikkojen hankkimisessa sekä työmäärän tasaisempaa jakautumista. Myös Parviaisen (2010, 28–29) opinnäytetyössä opiskelijat (n=61) toivoivat ammattikorkeakoululta työmäärän jakautumista tasaisemmin lukuvuoden aikana. Lisäksi toivottiin parempaa tiedonkulkua sekä ohjausta ja tukea opettajilta.

Stenbergin (2011, 29) tutkimuksen mukaan opiskelijat (n=127) hakivat apua stressinhallintaan mieluiten ystäviltä (91 %) ja vanhemmilta (75 %). Puolet ilmoitti voidensa hakea apua stressiin terveydenhoitajalta.

Helsingin yliopistossa lääketieteen opiskelijoilla on kokeiltu opiskelukyky- ja stressinhallintakurssia, jonka tavoitteena oli tukea opintojen sujumista ja jaksamista opinnoissa sekä antaa valmiuksia stressinhallintaan myös tulevassa työssä. Kurssilla harjoiteltiin stressinhallintaa, opiskelua tukevia taitoja ja hyväksyvää tietoisuustilaa. Osallistujat kokivat hyödyllisiksi erityisesti tietoisuusharjoitukset ja hyväksyntään liittyvät aihealueet. Kotitehtävät sekä ryhmän pieni koko ja rento ilmapiiri koettiin positiivisina asioina. Kehittämisehdotuksia olivat kurssin pidempi kesto ja sen sisältäminen opinto-ohjelmaan. (Poutanen & Selinummi 2013.)

3 AMMATTIKORKEAKOULUOPISKELIJOIDEN HYVINVOINTIPALVELUT

Terveydenhuoltolain (1326/2010, 17§) mukaan kunnilla on velvollisuus järjestää terveydenhuoltopalvelut alueensa ammattikorkeakouluopiskelijoille. Opiskeluterveydenhuollon tehtäviä ovat opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden edistäminen, opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen, opiskelijoiden terveys ja hyvinvointi, opiskelukyvyn seuranta, terveyden- ja sairaanhoitopalvelujen järjestäminen sekä erityisen tuen tai tutkimusten tarpeen tunnistaminen ja jatkohoitoon ohjaaminen. Opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoitopalveluihin sisältyvät mielenterveyshäiriöiden ja päihdeongelmien varhainen toteaminen, hoito ja jatkohoitoon ohjaus, seksuaaliterveyttä edistävät palvelut sekä suun terveydenhuollon palvelut (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 97–98).

Ammattikorkeakouluopiskelijoille on järjestettävä ensimmäisenä opiskeluvuotena terveystarkastus, jonka perusteella tehdään tarvittaessa terveystarkastus (Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisystä suun terveydenhuollosta 338/2011, 9§). Terveystarkastuksessa kartoitetaan opiskelijan terveydentilaa, terveyskäyttäytymistä sekä opiskeluun ja ihmissuhteisiin liittyviä asioita. Tavoitteena on havahduttaa opiskelija pohtimaan terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä asioita sekä madaltaa kynnystä tuen hakemiseen terveydenhuollon ammattihenkilöltä. Terveystarkastukseen kutsutaan opiskelijat, jotka joutuvat

opiskeluaikana alttiiksi erityistä sairastumisen vaaraa aiheuttaville töille tai tarvitsevat apua tai ohjausta terveysongelmiin tai haitalliseen terveystietämiseen sekä kaikki terveystarkastukseen haluavat. Terveystarkastuksessa suoritetaan tarpeen mukaan terveydentilan perustutkimuksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 55–56.)

Sosiaali- ja terveysministeriö on tehnyt selvityksen, jonka tarkoituksena oli selvittää terveyskeskusten järjestämän opiskeluterveydenhuollon tilannetta terveyskeskuksissa. Tutkimuksen kohteena olivat niiden kuntien tai kuntayhtymien terveyskeskukset (n=145), joiden alueella oli opiskeluterveydenhuollon järjestämistä edellyttäviä oppilaitoksia. Aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella ja sitä täydennettiin haastatteluilla. Selvityksen mukaan opiskeluterveydenhuollon toteuttamistavat ja resurssit vaihtelivat terveyskeskusten välillä. Positiivista tuloksissa oli suunnitelmallisten tietty opiskelijaryhmät kattavien terveystarkastusten toteutuminen. Suurimpana haasteena opiskeluterveydenhuollossa oli resurssivaje erityisesti lääkärien kohdalla. Huomion arvoista selvityksessä oli opiskeluterveydenhuollon palvelujen siirtyminen pois oppilaitoksista. Terveyskeskuksissa kaivattiin kansallista tukea opiskeluterveydenhuollon kehittämiseen varsinkin päihde- ja mielenterveysasiakkaiden hoidossa sekä toimintatapojen yhtenäistämiseen. (Seilo 2012, 2, 18, 38.)

Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS tarjoaa terveystalvuuja yliopisto- ja korkeakouluopiskelijoille. YTHS toimii yhteistyössä opiskelijajärjestöjen, yliopistojen sekä muiden terveydenhuollon toimijoiden kanssa ja sen tärkeimpiä tehtäviä on opiskelijoiden ja opiskeluyhteisön terveyden edistäminen. YTHS suorittaa tutkimuksia liittyen opiskelijoiden terveyteen ja tuottaa oppaita terveystalvuuannon tueksi. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjestämistä YTHS-mallin mukaan selvitetään kolmivuotisen kokeilun kautta Seinäjoen ja Saimaan ammattikorkeakouluissa vuosina 2011–2014. (YTHS:n www-sivut 2013.)

Nyyti ry on opiskelijoiden tukikeskus, jonka tavoitteena on edistää ja tukea opiskelijoiden hyvinvointia, terveyttä ja elämönhallintaa. Nyytin palveluja ovat netin keskusteluryhmät, päihdeettömät hengailuillat, elämönhallintakurssi ja nettisivujen tietopalsta opiskeluun ja erilaisiin elämönhallintateisiin liittyvistä asioista ja apua tarjoavista tahoisista. Nyytiin voi ottaa yhteyttä matalalla kynnyksellä. (Nyyti ry:n www-sivut 2013.)

Suomen ammattikorkeakouluopiskelijoiden liitto SAMOK ry on valtakunnallinen, sitoutumaton ja riippumaton ammattikorkeakouluopiskelijoiden edunvalvonta- ja palvelujärjestö. SAMOK:n tehtävänä on tuoda opiskelijoiden näkemys valtionhallinnon ja muiden yhteistyötahojen tietoisuuteen. Lisäksi SAMOK järjestää opiskelijoille valtakunnallisia palveluja ja alennuksia. SAMOK:n tavoitteisiin sisältyy opiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen muun muassa kehittämällä arjen tukipalveluja ja opiskeluterveydenhuoltoa sekä edistämällä opintojen joustavuutta. SAMOK:n paikallisina toimijoina toimivat ammattikorkeakoulujen opiskelijakunnat. (SAMOK ry:n www-sivut 2013.)

Satakunnan ammattikorkeakoulussa toimii opiskeluhyvinvoinnin kehittämissyhmä, joka koostuu henkilökunnan, opiskeluterveydenhuollon ja opiskelijakunnan edustajista. Opiskelijoilla on käytettävissä terveydenhoitajan, opiskelopsykologin sekä opilaitosdiakonin ja -pastorin palvelut. Terveydenhoitajan kautta on mahdollista päästä opiskeluterveydenhuollon lääkärin vastaanotolle. Opettajilta opiskelijoilla on mahdollisuus saada ohjausta henkilökohtaisen opiskelusuunnitelman tekemiseen ja opintojen etenemiseen. Satakunnan ammattikorkeakoulun tavoitteena on taata yhdenvertaiset opiskelumahdollisuudet kaikille opiskelijoille kielestä, kansallisuudesta, seksuaalisesta suuntautumisesta, vammasta tai oppimisvaikeuksista riippumatta. Ateriatuettu ruokailu sisältyy jokaisen kampuksen palveluihin. Joillakin kampuksilla on liikuntatiloja, jotka ovat vaihtelevasti opiskelijoiden käytössä. Opiskelukuntien terveys-, liikunta- ja vapaa-ajan palvelut ovat opiskelijoiden käytettävissä. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013.)

Vertaistuutoritoiminta on osa Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden ohjausta. Vertaistuutorit ohjaavat opiskelijoita erityisesti opintojen alussa ja auttavat uusia opiskelijoita pääsemään alkuun opinnoissa, kotiutumaan uudelle paikkakunnalle ja luomaan yhteishenkeä. Tavoitteena on tukea opiskelijoita opinnoissa, ehkäistä opintojen keskeyttämisistä ja rakentaa yhteisöllisyyttä. Vertaistuutorointitoiminnan tuottaa opiskelijakunta SAMMAKKO, joka on Satakunnan suurin opiskelijajärjestö. SAMMAKKO toimii opiskelijoiden edustajana Satakunnan ammattikorkeakoulun lähes kaikessa päätöksenteossa ja sen tehtävänä on edistää opiskelijoiden asemaa sekä opiskelussa että vapaa-ajalla. SAMMAKKO järjestää opiskelijoille useita tapahtumia vuoden mittaan. (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013.)

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITTEET JA TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kuinka paljon ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat stressiä, mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoille stressiä, minkälaisia keinoja heillä on sen hallitsemiseen ja minkälaista tukea he tarvitsevat stressinhallintaan. Tavoitteena on tuottaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle ja vertaistuutoritoiminnalle ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressinhallinnan edistämiseksi.

Tämän opinnäytetyön tutkimusongelmat ovat:

1. Kuinka paljon ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat stressiä?
2. Mitkä tekijät aiheuttavat ammattikorkeakouluopiskelijoille stressiä?
3. Millä keinoilla ammattikorkeakouluopiskelijat hallitsevat stressiä?
4. Mistä ammattikorkeakouluopiskelijat haluaisivat tukea stressinhallintaan?

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusmenetelmä

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan kvantitatiivinen. Kvantitatiivinen lähestymistapa valittiin, sillä tämän tutkimuksen tutkimusongelmat ovat selkeästi mitattavissa. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa mitataan eri muuttujia ja tarkastellaan niiden välisiä yhteyksiä tilastollisin menetelmin. Kvantitatiivisen tutkimuksen ominaispiirteitä ovat objektiivisuus, yleispätevyyden tavoittelu ja vahva teoriaperusta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 55–56.)

Aineisto kerättiin käyttämällä strukturoitua kyselylomaketta (liite 2). Kyselylomake on kvantitatiivisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruumenetelmä. Kyselylomakkeen

on oltava täsmällinen ja mitattava kattavasti tutkittavaa ilmiötä. (Kankkunen ym. 2013, 114.) Hyvä kyselylomake on selkeä, etenee loogisesti ja on ryhmitelty aihealueittain. Strukturoitujen eli suljettujen kysymysten etuna on vastaamisen nopeus ja tulosten helppo käsittely. (Heikkilä 2008, 48, 51.) Kysely laadittiin Parviaisen (2010) opinnäytetyön kyselylomakkeen pohjalta. Parviaiselta saatiin lupa kyselylomakkeen käyttämiseen. Kyselylomaketta muokattiin vastaamaan tämän tutkimuksen tutkimusongelmiin hyödyntäen opinnäytetyön tilaajan odotuksia, teoretietoa ja suunnittelu-seminaarissa saatua palautetta.

Kyselyssä on neljä osiota: taustatiedot (kysymykset 1 ja 2), stressin kokeminen (kysymykset 3-4), stressin aiheuttajat (kysymykset 5-6) ja stressin hallinta (kysymykset 7-9). Hoitotieteellisessä tutkimuksessa on oleellista kysyä sellaisia taustatietoja, jotka ovat tärkeitä tutkimuksen kannalta. Taustatietojen avulla voidaan saada tietoa kohde-ryhmästä, johon mahdolliset tutkimuksesta seuraavat toimenpiteet kannattaa kohdistaa. (Kankkunen ym. 2013, 55.) Stressin kokemista, stressin aiheuttajia ja stressinhallintaa koskevista kysymyksistä käytettiin arviointivälineitä tosiasiakysymyksiä. Arviointivälineillä tosiasiakysymyksillä mitataan sellaisia määriä, joita on vaikea määrittää tarkasti (Heikkilä 2008, 56). Kysymykset, jotka koskivat tahoja, joilta opiskelijat haluavat apua stressinhallintaan, laadittiin mittaamaan vastaajien mielipidettä asiasta. Sen sijaan, että kyselylomakkeessa olisi käytetty vastausvaihtoehtoa "en osaa sanoa", lomake laadittiin siten, että mihinkään kysymykseen ei ole pakko vastata. Kyselyn tulee olla riittävän lyhyt eikä sen täyttämiseen saa mennä 15 minuuttia kauempaa, sillä liian pitkiin kyselyihin jätetään helpommin vastaamatta (Kankkunen ym. 2013, 116).

Kysely laadittiin sähköisenä käyttämällä Satakunnan ammattikorkeakoulun E-lomake-palvelua, sillä opiskelijat ovat tottuneet toimimaan verkossa. Sähköinen kysely on joustava, taloudellinen, ekologinen, nopea ja helppo käyttää. Sen haasteina voivat olla matala vastausprosentti, tekniset ongelmat ja tietoturvallisuus. Verkkokyselyn toteutukseen tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä pienikin tekninen ongelma tai liian pitkä kysely voivat johtaa vastaamatta jättämiseen siinäkin tapauksessa, että henkilö olisi kiinnostunut osallistumaan tutkimukseen. (Kankkunen ym. 120–121.) E-lomake-ohjelmalla voidaan laatia verkkolomake, joka on täytettävissä ohjelman luomalla internet-sivulla. Ohjelma mahdollistaa suurtenkin otosten käyttämisen, sillä

ohjelmassa on toiminnot vastausten lajitteluun ja käsittelyyn. Vastaukset ovat myös siirrettävissä taulukkolaskentaohjelmaan. (E-lomakkeen www-sivut 2013.)

Kyselylomakkeen esitestauksella selvitetään kysymysten ja vastausohjeiden selkeyttä, vastausvaihtoehtojen toimivuutta sekä vastaamisen raskautta ja siihen kuluva aikaa (Heikkilä 2008, 61). Tämän opinnäytetyön kyselylomake esitettiin neljällä henkilöllä ennen aineiston keruuta, jotta kysely olisi mahdollisimman selkeä ja ymmärrettävä. Testaajia pyydettiin mittaamaan miten kauan aikaa kyselyn täyttämiseen menee. Testauksen perusteella kyselyyn ei tehty enää muutoksia. Kyselyn täyttämiseen testaajilta meni muutama minuutti.

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä ja aineiston keruu

Tutkimuksen kohteena olivat Satakunnan ammattikorkeakoulun Raumalla opiskelevat opiskelijat. Perusjoukko valikoitui tutkimuksen tilaajan toivomuksesta. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa on oleellista käyttää riittävän suurta ja edustavaa otosta (Heikkilä 2008, 16). Koska aineistonkeruu suoritetaan verkkokyselyllä, on otettava huomioon mahdollinen suuri kadon määrä. Kato tarkoittaa tilannetta, jossa osa tutkitavista ei osallistu tutkimukseen (Kankkunen ym. 2013, 109). Kokonaistutkimuksessa tutkitaan kaikki perusjoukon jäsenet (Heikkilä 2008, 33). Tämän tutkimuksen otokseen otettiin mukaan kaikki perusjoukon opiskelijat, jotta vastauksia saataisiin riittävästi.

Tutkimuksen suorittamista varten tarvitaan yleensä kohdeorganisaation lupa (Kankkunen ym. 2013, 222). Tämän opinnäytetyön tutkimuslupa saatiin kirjallisena Satakunnan ammattikorkeakoulun kehitysjohtajalta 25.3.2013. Aineisto kerättiin 1.-15.4.2013 välisenä aikana. Kyselyn saatekirje (liite 1) lähetettiin opiskelijoiden sähköposteihin 1.4.2013. Saatekirjeen tehtävä on motivoida osallistumaan kyselyyn ja antaa informaatiota tutkimuksesta (Heikkilä 2008, 61). Saateviestissä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet. Saatteessa mainittiin myös tutkimuksen suorittamisesta nimettömänä ja että tutkimukseen on saatu tutkimuslupa. Kysely lähetettiin 1415 opiskelijalle ja siihen vastasi 192 opiskelijaa.

5.3 Aineiston analysointi

Kvantitatiivisen tutkimuksen tulokset raportoidaan yleensä frekvenssein ja prosenttiosuuksin (Kankkunen ym. 2013, 134). Tulosten havainnoinnissa voidaan käyttää taulukoita tai kuvioita. Heikkilä 2008, 16). Tämän tutkimuksen tulokset käsiteltiin E-lomake-palvelun ja OpenOffice Calc-*taulukkolaskentaohjelman* avulla. Aineisto analysoitiin tilastollisesti ja vastaukset raportoitiiin prosentteina ja frekvensseinä ja niistä laadittiin taulukkoja. Taulukossa voidaan esittää vastaukset tiivistetyssä muodossa tilastollisia tunnuslukuja käyttämällä. Tulokset esitetään usein prosenttijakaumana. Ristiintaulukointia käytetään, kun halutaan tarkastella kahden eri muuttujan välistä yhteyttä. (Kankkunen ym. 2013, 143, 161.) Tässä tutkimuksessa ristiintaulukointia on käytetty kuvaamaan taustatekijöiden yhteyttä stressin kokemisen useuteen ja tämän hetkisen stressin määrään, jotta saataisiin selville, tarvitseeko mahdollisia tutkimuksesta seuraavia toimenpiteitä kohdistaa erityisesti johonkin tiettyyn ryhmään. Kiiin neliö-testiä voidaan käyttää, kun halutaan selvittää, onko ristiintaulukoinnissa käytettyjen muuttujien välillä tilastollista merkitystä (Heikkilä 2008, 212). Tässä tutkimuksessa riippumattomuustestiä ei ole tehty, sillä tutkimuksen tarkoituksena ei ole vertailla taustatekijöiden vaikutusta stressiin. Ristiintaulukointi on tehty tuomaan lisätietoa asiasta tutkimuksen tilaajaa varten. Tutkimusprosessissa aineiston analyysi jatkuu tulosten tulkinnalla, jolloin tulokset analysoidaan ja niistä tehdään päätelmiä (Kankkunen ym. 2013, 163). Tämän tutkimuksen tuloksia verrattiin aikaisempaan tutkittuun tietoon ja tuloksista tehtiin päätelmiä. Päätelmien pohjalta tehtiin toimenpide-ehdotuksia.

6 TUTKIMUSTULOKSET

6.1 Taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 192 Satakunnan ammattikorkeakoulun Raumalla opiskelevaa opiskelijaa. Vastausprosentiksi muodostui 14. Kahdessa ensimmäisessä kysy-

myksessä tiedusteltiin vastaajien kampusta ja opiskeluvuotta. Vastaajista 42 % oli Steniuksen kampuksen, 33 % Kanalikampuksen, 18 % Otan kampuksen ja 7 % Merenkulun kampuksen opiskelijoita. Vastaajista 28 % oli ensimmäisen vuoden, 33 % toisen vuoden ja 39 % kolmannen tai ylemmän vuoden opiskelijoita.

6.2 Stressin kokeminen

Tutkimuksen osallistujilta kysyttiin, miten usein he olivat kokeneet stressiä viimeisen puolen vuoden aikana. Kysymykseen vastasi 192 opiskelijaa. Vastausten mukaan 60 % opiskelijoista oli kokenut stressiä usein tai lähes aina. Vastaajista 2 % ilmoitti, että ei ole kokenut stressiä ollenkaan. Stressin kokeminen viimeisen puolen vuoden aikana on esitelty taulukossa 1 kampuksittain ja taulukossa 2 opiskeluvuosittain.

Taulukko 1. Stressin kokeminen viimeisen puolen vuoden aikana kampuksittain

	Ei ollenkaan	Joskus	Usein	Lähes aina
Kanali	3 %	44 %	34 %	19 %
Merenkulku	7 %	36 %	21 %	36 %
Ota	3 %	47 %	47 %	3 %
Stenius	0 %	29 %	58 %	13 %
Kaikki	2 %	38 %	45 %	15 %

Taulukko 2. Stressin kokeminen viimeisen puolen vuoden aikana opiskeluvuosittain

	Ei ollenkaan	Joskus	Usein	Lähes aina
1	0 %	45 %	45 %	10 %
2	0 %	38 %	45 %	17 %
3 tai ylempi	5 %	32 %	46 %	17 %
Kaikki	2 %	38 %	45 %	15 %

Seuraavaksi kysyttiin, miten paljon vastaajat kokivat stressiä tällä hetkellä. Kysymykseen vastasi 191 opiskelijaa. Vastaajista 58 % koki olevansa kohtalaisesti tai hyvin paljon stressaantuneita. Vastaajista 6 % ei ollut ollenkaan stressaantuneita. Stressin kokeminen tällä hetkellä on esitelty taulukossa 3 kampuksittain ja taulukossa 4 opiskeluvuosittain.

Taulukko 3. Stressin kokeminen tällä hetkellä kampuksittain

	Ei ollenkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Hyvin paljon
Kanali	8 %	42 %	31 %	19 %
Merenkulku	8 %	38 %	31 %	23 %
Ota	9 %	41 %	38 %	12 %
Stenius	2 %	28 %	54 %	16 %
Kaikki	6 %	36 %	41 %	17 %

Taulukko 4. Stressin kokeminen tällä hetkellä opiskeluvuosittain

	Ei ollenkaan	Vähän	Kohtalaisesti	Hyvin paljon
1	9 %	43 %	34 %	13 %
2	2 %	37 %	40 %	22 %
3 tai ylempi	7 %	29 %	49 %	15 %
Kaikki	6 %	36 %	41 %	17 %

6.3 Stressiä aiheuttavat tekijät

Opiskelijoilta kysyttiin, mitkä opiskelun ulkopuolisista tekijöistä aiheuttivat stressiä. Vastausten mukaan eniten stressiä opiskelijoille aiheuttivat taloudellinen tilanne ja opintojen ohella työskentely. Vastaajista 38 % koki, että taloudellinen tilanne aiheutti paljon stressiä. Tulokset opintojen ulkopuolisista stressitekijöistä on esitelty taulukossa 5.

Taulukko 5. Opintojen ulkopuoliset stressinaiheuttajat

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon
Opiskelun ohessa työskentely (n=191)	41 %	40 %	19 %
Taloudellinen tilanne (n=192)	21 %	41 %	38 %
Parisuhde (n=192)	61 %	30 %	9 %
Harrastukset (n=192)	66 %	27 %	7 %
Perhe (n=190)	60 %	33 %	7 %
Terveys (n=192)	59 %	34 %	7 %
Paikkakunnan vaihdos (n=192)	78 %	14 %	8 %
Kuolema lähipiirissä (n=191)	86 %	9 %	5 %

Seuraavaksi opiskelijoilta kysyttiin, mitkä opiskeluun liittyvät tekijät aiheuttivat vastaajille stressiä. Eniten opiskelussa vastaajien mukaan stressasivat kirjalliset työt ja tentit. Kirjalliset työt olivat aiheuttaneet paljon stressiä 55 % vastaajista. Lisäksi stressiä aiheuttivat jonkin verran suulliset esitykset ja liian kireä työtahti. Vähiten stressiä vastaajille olivat aiheuttaneet opiskeluun liittyvistä tekijöistä opintojen hitaus ja omat tietotekniikkataidot. Tulokset opiskeluun liittyvistä stressinaiheuttajista on esitelty taulukossa 6.

Taulukko 6. Opiskeluun liittyvät stressinaiheuttajat

	Ei lainkaan	Jonkin verran	Paljon
Tentit	10 %	56 %	34 %
Kirjalliset työt (n=191)	5 %	40 %	55 %
Suulliset esitykset (n=191)	28 %	41 %	31 %
Vieraskieliset opinnot (n=191)	36 %	39 %	25 %
Omat tietotekniikkataidot (n=191)	62 %	35 %	3 %
Opetusmenetelmät (n=191)	41 %	42 %	17 %
Liian kireä työtahti (n=191)	30 %	45 %	25 %
Opintojen hitaus (n=191)	70 %	21 %	9 %
Onnistumispaineet (n=191)	34 %	46 %	20 %
Oman osaaminen suhteessa vaatimuksiin (n=191)	36 %	47 %	17 %
Opintojen joustamattomuus (n=188)	50 %	35 %	15 %
Huonot vaikutusmahdollisuudet opintoihin (n=190)	47 %	39 %	14 %
Työharjoittelut (n=190)	46 %	33 %	21 %
Opinnäytetyö (n=190)	34 %	28 %	38 %

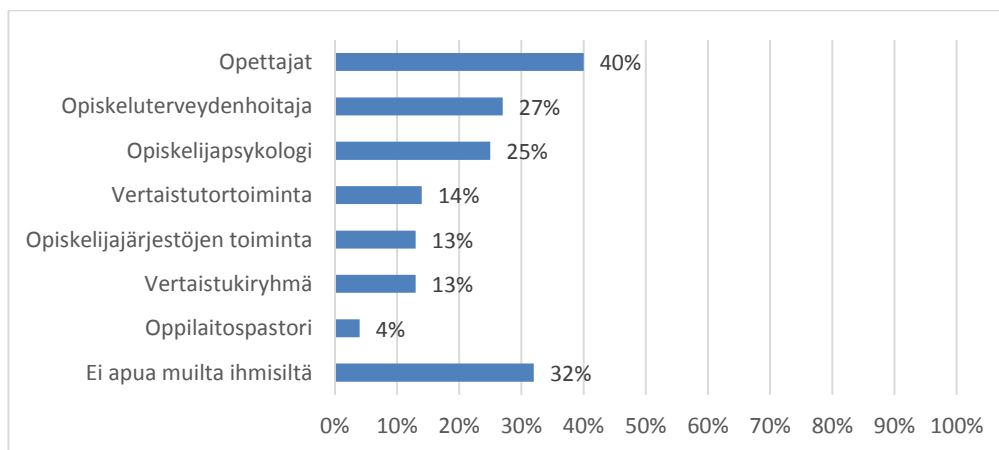
6.4 Stressin hallintakeinot

Opiskelijoilta kysyttiin, mitä keinoja he käyttivät stressin purkamiseen ja ehkäisyyn. Tulosten mukaan yleisimmät keinot stressin purkamiseen ja ehkäisyyn olivat ajan viettäminen ja puhuminen kavereiden kanssa, liikunta sekä elokuvien ja television katselu. Liikuntaa käytti stressinhallintakeinona usein 55 % vastaajista. Musiikin kuuntelu ja syöminen tai herkuttelu olivat myös yleisesti käytettyjä stressinhallintakeinoja. Alkoholia käytti stressinhallintaan joskus tai usein 65 % vastaajista. Vastaajien stressinhallintakeinot on esitelty taulukossa 7.

Taulukko 7. Opiskelijoiden stressinhallintakeinot

	En kos- kaan	Joskus	Usein
Elokuvien/television katselu (n=191)	11 %	50 %	39 %
Musiikin kuuntelu (n=190)	15 %	42 %	43 %
Musiikin soittaminen/laulaminen (n=189)	74 %	19 %	7 %
Lukeminen (n=191)	45 %	43 %	12 %
Lemmikkieläin/-eläimet (n=190)	47 %	24 %	29 %
Liikunta (n=191)	13 %	32 %	55 %
Käsityöt (n=191)	74 %	20 %	6 %
Muu harrastus (n=188)	58 %	28 %	14 %
Terveelliset elämäntavat (n=192)	27 %	52 %	21 %
Syöminen/herkuttelu (n=191)	17 %	51 %	32 %
Tupakoiminen (n=191)	73 %	9 %	18 %
Alkoholin käyttö (n=191)	35 %	49 %	16 %
Lääkkeiden käyttö (n=190)	92 %	6 %	2 %
Perheen kanssa ajanvietto/puhuminen (n=192)	21 %	45 %	34 %
Kumppanin kanssa ajanvietto/puhuminen (n=188)	27 %	31 %	42 %
Kavereiden kanssa ajanvietto/puhuminen (n=191)	8 %	48 %	44 %
Aikataulun tekeminen (n=191)	37 %	43 %	20 %
Parempien opiskelutekniikoiden kehittäminen (n=189)	58 %	37 %	5 %

Opiskelijoilta kysyttiin, miltä taholta he toivoisivat apua stressinhallintaan. Kysymykseen vastasi 183 opiskelijaa. Suosituin taho oli opettajat, joilta apua toivoi 40 % vastaajista. Opiskeluterveydenhoitajan puoleen kääntyisi 27 % ja opiskelijapsykologin 25 % vastaajista. Vastaajista 32 % ei halunnut apua stressinhallintaan muilta ihmisiltä. Tulokset on esitelty kuviossa 1.



Kuvio 1. Tahot, joilta opiskelijat toivovat apua stressinhallintaan

Opiskelijoilta tiedusteltiin, olisivatko he kiinnostuneita osallistumaan stressinhallintaa tukevaan vertaistukiryhmään, jos sellainen perustettaisiin. Kysymykseen vastasi 190 opiskelijaa. Vastaajista 24 % olisi kiinnostunut osallistumaan ryhmän toimintaan.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat stressiä, mitkä tekijät aiheuttavat opiskelijoille stressiä, minkälaisia keinoja heillä on sen hallitsemiseen ja minkälaista tukea he tarvitsevat stressinhallintaan. Tavoitteena oli tuottaa tietoa opiskeluterveydenhuollolle ja vertaistuutoritoiminnalle ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressinhallinnan edistämiseksi.

Ensimmäisen tutkimusongelman tarkoituksena oli selvittää kuinka paljon ammattikorkeakouluopiskelijat kokevat stressiä. Vastausten mukaan lähes kaikki opiskelijat olivat kokeneet stressiä ainakin joskus. Huomioitavaa on, että viimeisen puolen vuoden aikana usein tai lähes aina stressiä kokeneita oli enemmän kuin niitä, jotka olivat kokeneet stressiä vain joskus tai ei koskaan. Tulokset tämän hetkisestä stressin kokemisesta olivat samansuuntaiset. Kohtalaisesti tai hyvin paljon stressaantuneita oli yhteensä enemmän kuin vähän tai ei lainkaan stressaantuneita. YTHS:n terveystutkimuksessa opiskelijoiden stressiä oli kartoitettu käyttämällä mielenterveysseulaa, jossa mitataan stressipisteiden ja kompetenssipisteiden suhdetta. Tulokset oli luokiteltu kahteen ryhmään: vähän stressiä tai paljon stressiä. Paljon stressiä kokeneita oli 30 % vastaajista, mikä on vähemmän kuin tässä tutkimuksessa. (Kunttu ym. 2013, 17–18, 45.) Mielenterveysseulan käyttö tekee kartoituksen luonteesta objektiivisemmän, mikä selittänee stressin vähäisemmän määrän. Huomioitavaa kuitenkin on, että YTHS:n tutkimuksen mukaan stressin määrä on ollut jonkin verran noususuuntainen verrattuna aikaisempina vuosina tehtyihin tutkimuksiin (Kunttu ym. 2013, 45). Opiskelijatutkimus 2010:n näkökulma oli opintojen etenemiseen vaikuttavissa tekijöissä.

Vastaajista 34 % koki stressin vaikuttavan negatiivisesti opintojen edistymiseen. Tutkimuksessa mielenkiintoinen esille noussut seikka oli opiskelijoiden kokemus liian vähäisestä opintoja hidastavien tekijöiden huomioon ottamisesta. Monet tutkimukseen vastaajista toivoivat enemmän tukea yhteiskunnalta ja oppilaitokselta opiskelijoiden jaksamiseen. (Saarenmaa ym. 2010, 52.)

Nurmen (2012, 21, 31) opinnäytetyössä, joka oli toteutettu verkkokyselynä Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille, stressiä oli kokenut 75 % vastaajista. Myös Laineen ja Lähteenmäen (2012, 42, 46–47) opinnäytetyössä suurin osa opiskelijoista koki stressiä ainakin jonkin verran. Tutkimuksen mukaan stressillä oli yhteys koettuun opintoihin liittyvään työmäärään ja opiskelun lopettamisen harkitsemiseen. Yhteenvetona voidaan sanoa, että opiskelijat kokevat paljon stressiä. Tähän tutkimukseen on saattanut osallistua erityisesti henkilöitä, joita asia enemmän koskettaa. Kuitenkin myös aikaisemmat tutkimukset osoittavat, että stressi on merkittävä tekijä opiskelijoiden hyvinvoinnissa ja vaikuttaa opintojen etenemiseen.

Taustatiedoista kartoitettiin vastaajien opiskelukampus ja opiskeluvuosi, jotta saataisiin selville, tarvitseeko stressinhallinnan tukitoimia kohdistaa erityisesti johonkin tiettyyn ryhmään. Koska tutkimuksen tarkoituksena ei ole analysoida taustatekijöiden vaikutuksia, ei ristiintaulukoinnista ole tehty merkitsevyydestejä. Tuloksista on kuitenkin nähtävillä, että stressi koskee lähes kaikkia opiskelijoita kaikilla opiskelualoilla koko opintojen ajan. Laineen ja Lähteenmäen (2012, 42) opinnäytetyössä stressin kokemisessa oli havaittu eroja koulutusohjelmien ja sukupuolten välillä, mutta tutkimustuloksia ei oltu tarkemmin analysoitu. Stressinhallinnan mahdolliset tukitoimet lienevät joka tapauksessa tarpeen kaikissa ryhmissä. Tukitoimia voidaan tarpeen mukaan räätälöidä oppilaitosten sisällä vastaamaan opiskelijoiden kokemuksiin haasteisiin.

Toisessa tutkimusongelmassa kartoitettiin, mitkä tekijät aiheuttavat ammattikorkeakouluopiskelijoille stressiä. Opiskelun ulkopuolisista tekijöistä eniten stressiä aiheuttivat taloudellinen tilanne ja opintojen ohella työskentely. Opiskeluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä aiheuttivat kirjalliset työt ja tentit. Tulokset ovat hyvin yhtenäiset verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin (Sinivaara 2012; Parviainen 2010; Malmström ym. 2011) eikä tämä tutkimus tuonut mitään uutta tietoa asiaan. Ongelmakeskeiseen stressinhallintaan kuuluu vaikuttaminen stressiä aiheuttaviin tekijöihin (Aho-

la ym. 2012, 69). Aikaisempien tutkimusten (Malmström ym. 2011; Parviainen 2010) perusteella opintojaksojen suunnittelussa voitaisiin paremmin ottaa huomioon työ­ määrän tasaisempi jakautuminen.

Kolmannessa tutkimusongelmassa kartoitettiin keinoja, joilla ammattikorkeakoulu­ opiskelijat hallitsevat stressiä. Stressinhallintaa koskevassa kysymyksessä oli keski­ tytty enimmäkseen keinoihin, joilla opiskelijat purkavat stressiä. Kyseessä on siis stressin hallitseminen vahvistamalla stressiltä suojaavia tekijöitä. Suosituimmat kei­ not olivat vastaajilla ajan viettäminen ja puhuminen kavereiden kanssa, liikunta sekä elokuvien ja television katselu. Vapaa-aika, liikunta ja sosiaaliset suhteet nousivat esiin myös aikaisemmissa tutkimuksissa (Kolsi ym. 2011; Nurmi 2012). Terveelliset elintavat olivat myös tärkeässä osassa. Kolsin ja Korhosen (2011) opinnäytetyössä oli nostettu erikseen esiin ajatteluun liittyvät stressinhallintakeinot, joista tärkeim­ mäksi muodostui positiivinen ajattelu.

Tämän opinnäytetyön tuloksista voidaan nostaa vielä esille alkoholin käyttö stressin­ hallinnassa. Vastaajista suurin osa käyttää alkoholia stressin purkamiseen ainakin joskus. Kyselyssä ei ole eritelty, onko kyseessä kohtuullinen alkoholin nauttiminen rentoutumistarkoituksessa vai onko kyseessä aina humalajuominen. Korkeakoulu­ opiskelijoiden terveystutkimuksen mukaan 41 % ammattikorkeakouluopiskelijoista joi humalanhakuisesti (Kunttu ym. 2013, 70). Nyyti ry:n uusille korkeakouluopiske­ lijaille (n=3151) suunnatun nettikyselyn mukaan 54 % vastaajista oli sitä mieltä, että opiskelijatapahtumissa käytetään liikaa alkoholia ja 53 % toivoi enemmän alkoholit­ omia tapahtumia (Nyyti ry 2012, 3, 6).

Yhteenvetona voidaan sanoa, että vapaa-aika, liikunta ja sosiaaliset suhteet ovat tär­ keitä opiskelijoiden stressinhallinnassa. Opiskelijajärjestöt ja vertaistutorit ovat mer­ kittävässä roolissa yhteisöllisyyden luomisessa ja vapaa-ajan tapahtumien järjestämi­ sessä. Järjestöjen ja tutoreiden toiminta ovat tärkeitä erityisesti muilta paikkakunnilta tuleville opiskelijoille, joilla ei ole valmista sosiaalista verkostoa opiskelupaikkakun­ nalla. Huomiota kannattaa kiinnittää päihteettömien tapahtumien järjestämiseen ja liikunnalliseen toimintaan. Oppilaitosten kanssa yhteistyötä voitaisiin edelleen lisätä, jotta tutorien ja opiskelijajärjestöjen toiminta saadaan sovitettua tiukkoihin opiskelu­ aikatauluihin.

Neljännessä tutkimusongelmassa selvitettiin, mistä ammattikorkeakouluopiskelijat haluaisivat tukea stressinhallintaan. Tarkoituksena oli kartoittaa halukkuutta saada apua Satakunnan ammattikorkeakoulun eri toimijoilta ja mahdollisesti perustettavasta stressinhallintaryhmästä. Suosituin taho oli vastaajien mukaan opettajat. Stenbergin (2010, 30) opinnäytetyössä opettajat olivat vähiten suosittu taho. Stenbergin tutkimuksen kohteena olivat lukioikäiset, jotka eivät ehkä koe opettajia henkilönä, jolta voi hakea tukea. Ystävät ja vanhemmat olivat Stenbergin tutkimuksessa tärkeimmät tahot, joilta hakea apua stressinhallintaan. Sekä Parviaisen (2010) että Malmströmin ja Westermarkin (2011) opinnäytetöissä vastaajat kaipasivat enemmän ohjausta ja tukea opettajilta. On mahdollista, että tähänkin tutkimukseen vastanneet haluaisivat enemmän opintoihin liittyvää ohjausta, tukea ja joustavuutta opettajilta vähentääkseen opiskeluun liittyvää stressiä. Vertaistutorit ja opiskelijajärjestöt eivät olleet kovinkaan suosittuja tahoja, mutta koska sosiaaliset suhteet ovat opiskelijoille tärkeitä stressinhallinnassa, on näillä oma tehtävänsä opiskelijoiden stressinhallinnan edistämässä.

Mahdollisesti perustettavaan stressinhallintaryhmän toimintaan osallistumisesta oli kiinnostuneita 24 % vastaajista. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella osallistujia stressinhallintaryhmään olisi jonkin verran. Tulokset eivät välttämättä ole yleistettävissä koko kohderyhmään sillä oletuksella, että tutkimukseen ovat erityisesti vastanneet sellaiset henkilöt, joita stressi aiheena eniten koskee. Helsingin yliopistossa lääketieteen opiskelijoille suunnatusta opiskelukyky- ja stressinhallintakurssista oli saatu hyviä kokemuksia. Kurssi koettiin sen verran hyödyllisenä, että sitä toivottiin sisällytettävän opinto-ohjelmaan. (Poutanen & Selinummi 2013.)

Tämä tutkimus tukee aikaisempia tutkimustuloksia siinä, että ammattikorkeakouluopiskelijoilla on stressiä. Stressiä aiheuttavat koulutöiden lisäksi muun muassa opintojen ohella työskentely. Stressiin on mahdollista vaikuttaa. Stressinhallintakeinojen oppimisesta joko osana opintoja tai erillisessä vertaistukiryhmässä voisivat hyötyä kaikki opiskelijat. Tietous stressinhallinnan edistämisen keinoista antaa valmiuksia stressinhallintaan myös tulevassa työssä. Oppilaitosten kannattaa tukea opiskelijoiden vapaa-ajan toimintaa ja sosiaalisten suhteiden ylläpitoa, sillä ne tuovat hyvää vastapainoa opiskelulle ja tukevat jaksamista. Kun haasteet ja voimavarat kohtaavat, pysyy stressi hallinnassa ja opiskelu mielekkäänä.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tarkastellaan tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, onko tutkimuksessa mitattu sitä mitä oli tarkoitus mitata sekä ovatko tutkimustulokset yleistettävissä. Tärkeintä kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuudessa on oikein laadittu mittari. Mittarin on mitattava juuri tutkittavaa ilmiötä ja siinä käsitteet on operationalisoitu luotettavasti. Valmiiden, olemassa olevien mittareiden käyttö on suositeltavaa, kunhan niitä arvioi kriittisesti. Mittarin esitestaaminen lisää luotettavuutta. (Kankkunen ym. 2013, 189–191.) Tässä opinnäytetyössä käytettiin valmista mittaria, jolla oli tutkittu sairaanhoitajaopiskelijoiden stressiä. Mittari oli melko uusi ja lähes sellaisenaan käytettävissä myös muiden opiskelualojen stressin tutkimiseen. Muutoksilla saatiin mittari vastaamaan tämän tutkimuksen tutkimusongelmiin. Suunnitteluseminaarissa saadulla palautteella oli oleellinen merkitys mittarin muokkaamisessa tarkoituksen mukaiseksi. Stressiä voitaisiin tutkia mittaamalla sen fysiologisia vaikutuksia esimerkiksi stressihormonien tai verenpaineen mittauksella tai kartoittamalla oireita. Stressi on kuitenkin ilmiönä hyvin subjektiivinen kokemus, joten tähän tutkimukseen valittiin lähtökohdaksi tutkittavien oma kokemus stressistä.

Mittarin esitestausta ei tuonut muutoksia, joten mittarin voidaan olettaa olleen selkeä ja helposti ymmärrettävissä. Mittarin täyttämiseen käytetyn ajan mittaus oli tärkeää, sillä verkkokyselyn on oltava riittävän lyhyt. Vaikka kaikkiin kysymyksiin vastaaminen oli vapaaehtoista, kysymyksiin tuli hyvin vastauksia. Poikkeuksena oli kahdeksas kysymys, jota olisi jälkikäteen katsottuna pitänyt muotoilla toisin. Kysymyksen tarkoituksena oli kartoittaa vastaajien halukkuutta saada apua stressinhallintaan Satakunnan ammattikorkeakoulun tukea tarjoavilta toimijoilta. Tässä kysymyksessä olisi voinut kartoittaa myös opiskelijoiden oman sosiaalisen verkoston jäseniltä saatavaa tukea, mutta ne jätettiin tarkoituksella pois, sillä asiaa kartoitettiin jo kysymyksessä, joka koski opiskelijoiden olemassa olevaa stressinhallintaa (kysymys 7). Kysymyksessä olisi kuitenkin voinut olla yhtenä vastausvaihtoehtona "muu taho", sillä viimeinen vastausvaihtoehto sulki pois kaikki mahdolliset tahot.

Ulkoisella validiteetilla tarkoitetaan ulkoisten muuttujien vaikutusta tutkimuksen tu-

loksiin (Kankkunen ym. 2013, 193). Tutkittavien sähköposteihin lähetettävää verkkokyselyä käyttämällä ei voida valvoa vastausolosuhteita. Lisäksi kadon määrän voi olettaa olevan suuri. Vastauksia saatiin tutkimuksen kannalta riittävästi, kun käytettiin suurta otosta. Ongelmana voi kuitenkin olla, että tutkimukseen osallistuivat vain sellaiset henkilöt, joita asia eniten kosketti. On mahdollista, että vähemmän stressiä kokevat henkilöt jättivät vastaamatta kyselyyn. Aikaisemmissa tutkimuksissa, joissa stressiä on tutkittu eri menetelmin, on stressi kuitenkin noussut joka tapauksessa merkittäväksi asiaksi, mikä on linjassa tämän opinnäytetyön tulosten kanssa. Verkkokyselyn hyvänä puolena luotettavuuden kannalta voidaan pitää sitä, että tutkijan läsnäolo ei vaikuta tutkimustuloksiin.

Kyselyyn oli vastannut suhteellisesti enemmän hoitotyön kuin muiden alojen opiskelijoita, mikä johtunee siitä, että tutkija on itse hoitotyön opiskelija. Stressi aiheena voi kiinnostaa hoitotyön opiskelijoita myös ammatillisessa mielessä. Kun tutkittavien joukossa ovat tutkijan opiskelukaverit, tutkimuksen objektiivinen luonne vähenee. Hoitotyön opiskelijat olisi voinut myös jättää tutkimuksen ulkopuolelle ja silti olisi saatu tyydyttävä määrä vastauksia. Silloin olisi kuitenkin saattanut jäädä jotain oleellista pois kokonaiskuvasta, kun tarkoituksena on tutkia Raumalla opiskelevien ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressiä.

Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta ja luotettavuutta. Tutkimus tulee olla toistettavissa samanlaisin tuloksin. Tutkimustuloksia ei pidä yleistää pätevyysalueen ulkopuolelle. Vastauksia käsitellessä tulee olla tarkka ja käyttää vain sellaisia analysointimenetelmiä, jotka hallitsee. Otoksen koko ja edustavuus vaikuttaa tulosten luotettavuuteen. (Heikkilä 2008, 30–31.) Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia Raumalla opiskelevien ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressiä, eikä tuloksia ole tarkoitukseen yleistää kohderyhmän ulkopuolelle vaikkakin muissa ammattikorkeakouluissa suoritetuissa tutkimuksissa on saatu samankaltaisia tuloksia tämän tutkimuksen kanssa. Se, voiko tämän tutkimuksen tuloksia yleistää koko tutkimuksen kohteena olevaan joukkoon, ei ole kaikilta osin selvää, jos oletetaan, että tutkimukseen ovat vastanneet erityisesti enemmän stressiä kokevat. Toisaalta voidaan ajatella, että tulokset ovat nimenomaan yleistettävissä opiskelijoihin, jotka kokevat stressiä. Tällaisten henkilöiden stressinhallinnan edistämisestä on kuitenkin kyse tässä opinnäytetyössä. Kaiken kaikkiaan vastauksia saatiin määrällisesti riittävä määrä, jotta

tuloksista voidaan tehdä johtopäätöksiä. Tutkijan hyvät tietotekniikkataidot olivat eduksi verkkokyselyn laatimisessa ja vastausten käsittelyssä, mikä lisää tulosten tarkkuutta ja luotettavuutta.

Tutkimuksen eettisyyden lähtökohtana on se, että tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkittavilla on oltava kaikki oleelliset tiedot tutkimukseen osallistumisen kannalta. (Kankkunen ym. 2013, 218–219.) Tässä opinnäytetyössä kyselyyn vastaaminen katsottiin suostumukseksi tutkimukseen osallistumiselle. Tutkimustilanne ei ollut valvottu, joten vastaamiseen ei tullut painostusta mistään suunnasta. Vastaamista ei myöskään palkittu millään tavalla, joten tutkimukseen osallistuminen oli aidosti vapaaehtoista. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet sekä tieto tutkimusluvan saamisesta ja tutkimuksen suorittamisesta nimettömänä. Saatekirjeen tulisi olla neutraali ja asiallinen (Kankkunen ym. 2013, 219). Tässä opinnäytetyössä käytännöstä kuitenkin poikettiin hieman tutkittavan asian korostamiseksi ja huomion kiinnittämiseksi, jotta sähköpostiviesti ei hukkuisi muiden joukkoon. Tutkimuksen anonymiteetin huomioiminen on tärkeää (Kankkunen ym. 2013, 221). Tämän opinnäytetyön aineiston kerääminen suoritettiin nimettömänä. Vastauksia säilytetään E-lomake-palvelussa salasanan takana siihen asti kunnes tutkimuksen tulokset on raportoitu, jonka jälkeen vastaukset poistetaan. E-lomake käyttää suojattua verkkoyhteyttä, jolloin vastaukset ovat ainoastaan tutkijan käytössä (E-lomakkeen www-sivut 2013). Taustatietokysymysten vähyys tukee tutkimuksen suorittamisen anonymiteettiä. Satakunnan ammattikorkeakoulun toimintaan kohdistuvaan tutkimukseen vaaditaan tutkimuslupa, joka tätä opinnäytetyötä varten anottiin Satakunnan ammattikorkeakoulun kehitysjohtajalta (Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut 2013).

7.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimushaasteet

Jatkossa olisi mielenkiintoista kartoittaa opiskelijoiden omia ajatuksia siitä, miten stressiä voitaisiin opiskelussa vähentää. Lisäksi voitaisiin kartoittaa kampusten välisiä eroja tarkemmin. Aina ei asioita tarvitse lähteä ratkomaan ongelmakeskeisesti. Voisi olla mielenkiintoista selvittää, mitä voimavaratekijöitä tai ominaisuuksia niillä

henkilöillä on, jotka eivät koe opiskelua stressaavaksi. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden päihteiden käyttö on aihe, jota voi olla syytä tutkia lisää.

LÄHTEET

- Ahola, K. & Lindholm, M. 2012. Mitä stressi on? Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) *Kaikkea Stressistä*. Työterveyslaitos, 9-14.
- Ahola, K., Pulkki-Råback, L. & Väänänen, A. 2012. Miten stressiä voi hallita? Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) *Kaikkea Stressistä*. Työterveyslaitos, 68–77.
- Asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskeluterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 2011. A6.4.2011/338.
- E-lomakkeen [www-sivut](http://www.sivut.2013). 2013. Viitattu 21.7.2013. <https://e-lomake.fi/web>
- Elo, A-L & Leppänen, A. 2012. Miten stressiä voi vähentää työssä? Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) *Kaikkea Stressistä*. Työterveyslaitos, 91–109.
- Heikkilä, T. 2008. Tilastollinen tutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Heiskanen, T., Salonen, K. & Sassi, P. 2011. *Mielenterveyden ensiapukirja*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. *Tutkimus hoitotieteessä*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kolsi, K. & Korhonen, M. 2011. Stressin kokeminen ja hallinta nuoruudessa. AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.7.2013. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/26921/Kolsi_Korhonen.pdf?sequence=1
- Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen, & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 34-35.
- Kunttu, K. & Pesonen, T. 2013. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 47. Helsinki. Viitattu 13.6.2013. http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf
- Laine, M. & Lähteenmäki, T. 2012. Opiskelu, stressi, parisuhde -voiko se toimia? Ylempi AMK-opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.7.2013. http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/39717/laine_maija.pdf?sequence=1
- Lönnqvist, J. 2009. Stressi ja depressio. Viitattu 7.9.2013. <http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/>

Malmström, H. & Westermark, S. 2011. ”Hur skall jag hinna med allt jag borde göra?” – En empirisk studie om yrkeshögskolestudenters stress. AMK-opinnäytetyö. Arcada. Viitattu 10.7.2013.

https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/32864/Malmstrom_Hanna-Westermark_Sabina.pdf?sequence=1

Mattila, A. 2010. Stressi. Viitattu 26.6.2012. <http://www.terveyskirjasto.fi>

Mikkonen, J. & Nieminen, J. 2011. Opiskelustressi ja voimavarat. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen, & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 40-43.

Miten menee, uusi opiskelija? Raportti syksyn 2012 kyselystä. 2012. Nyyti ry.

Neuvolatoiminta, koulu- ja opiskeluterveydenhuolto sekä ehkäisevä suun terveydenhuolto. Asetuksen (380/2009) perustelut ja soveltamisohjeet. 2009. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:20. Viitattu 8.9.2013.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=1087414&name=DLFE-11139.pdf

Nurmi, P-P. 2012. Toisen vuoden ammattikorkea-kouluopiskelijoitten käsityksiä omasta psyykkisestä hyvinvoinnistaan ja hyvinvointi-palveluista. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.7.2013.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/38450/nurmi_pirkka-pekka.pdf?sequence=1

Nyyti ry:n www-sivut. Viitattu 23.6.2013. <https://www.nyyti.fi>

Parviainen, R. 2010. Sairaanhoidajaopiskelijoiden kokemuksia stressistä. AMK-opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.7.2013.

http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20515/sairaanhoitajaopiskelijoiden_kokemuksia_stressista.pdf?sequence=1

Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Poutanen, K. & Selinummi, S. 2013. Lääketieteen opiskelijoiden stressinhallintaa edistämässä – hyväksymis- ja omistautumisterapeuttinen lähestymistapa. Yliopistopedagogiikka 1. Viitattu 13.7.2013.

<http://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2013/04/08/laaketieteen-opiskelijoiden-stressinhallintaa-edistamassa-hyvaksymis-ja-omistautumisterapeuttinen-lahestymistapa/>

Pulkki-Råback. 2012. Miksi toiset ihmiset ovat herkempiä stressille kuin toiset? Teoksessa S. Toppinen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea Stressistä. Työterveyslaitos, 27–33.

Saarenmaa, K., Saari, K. & Virtanen, V. 2010. Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Viitattu 13.6.2013.
<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okm18.pdf?lang=fi>

Sallinen, M. & Ahola, K. 2012. Miten stressistä voi palautua? Teoksessa S. Toppi-
nen-Tanner & K. Ahola (toim.) Kaikkea Stressistä. Työterveyslaitos, 78–90.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja –into. Teoksessa K. Kunttu, A. Komu-
lainen, K. Makkonen, & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim,
43-46.

Salmimies, R. 2008. Onnistu itsesi johtamisessa. Helsinki: WSOYpro.

Salmimies, R. & Ruutu, S. 2009. Myönteisen muutoksen työkirja. Porvoo: WSOY-
pro.

SAMOK ry:n www-sivut. Viitattu 23.6.2013. <http://samok.fi>

Satakunnan ammattikorkeakoulun www-sivut. Viitattu 18.6. ja 28.7.2013.
<http://www.samk.fi>

Sinivaara, E. 2012. Lukiolaisten stressi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammatti-
korkeakoulu. Viitattu 13.7.2013.
http://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/45460/sinivaara_eevamari.pdf.pdf?sequence=1

Stenberg, J. 2011. Lukioikäisten stressi ja stressin hallintakeinot. AMK-
opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.7.2013.
<https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29910/Jessica%20Stenberg.pdf?sequence=1>

Terveystieteiden laitos. 2010. L 30.12.2010/1326.

Vartiovaara, I. 2008. Stressaa! Hyvä paha paine. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

YTHS:n www-sivut. Viitattu 23.6.2013. <http://www.yths.fi>

SAATEKIRJE

Stressaako? Osallistu tutkimukseen.

Stressaako opiskelu? Tuntuuko opiskelun ja muun elämän yhdistäminen joskus haasteelliselta? Onko sinulla jo hyviä keinoja hallita stressiä vai tarvitsisitko siihen apua?

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelija ja teen opinnäytetyötä ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressistä ja sen hallinnasta. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa ammattikorkeakouluopiskelijoiden stressistä opiskeluterveydenhuollolle ja vertaistutortoiminnalle.

Voit auttaa tutkimuksen etenemisessä vastaamalla linkkinä olevaan kyselyyn. Vastaaminen vie aikaa noin 5 minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen tapahtuu nimettömänä. Tutkimuksen tekemiseen on saatu lupa Satakunnan ammattikorkeakoulun kehitysjohtajalta.

Toivon vastauksiasi 15.4. mennessä.

Linkki tutkimukseen:

Ystävällisin terveisin

Marja Kivimäki
marja.kivimaki@student.samk.fi



Taustatiedot

1. Kampus
2. Opiskeluvuosi

Stressin kokeminen

3. Kuinka usein olet tuntenut itsesi stressaantuneeksi viimeisen kuuden kuukauden aikana? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

- En ollenkaan
- Joskus
- Usein
- Lähes aina

4. Tunnetko tällä hetkellä olevasi stressaantunut? Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto.

- En ollenkaan
- Vähän
- Kohtalaisesti
- Hyvin paljon

Stressin aiheuttajat

5. Kuinka paljon seuraavat opiskelun ulkopuoliset tekijät ovat aiheuttaneet sinulle stressiä ammattikorkeakouluopintojen aikana? Valitse sopivimmat vaihtoehdot.

	Ei lain- kaan	Jonkin verran	Paljon
Opiskelun ohessa työskentely	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudellinen tilanteesi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parisuhde	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Harrastukset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Perhe	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Paikkakunnan vaihdos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kuolema lähipiirissä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kuinka paljon seuraavat opiskeluun liittyvät tekijät ovat aiheuttaneet sinulle stressiä ammattikorkeakouluopintojen aikana? Valitse sopivimmat vaihtoehdot.

	Ei lain- kaan	Jonkin verran	Paljon
Tentit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjalliset työt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suulliset esitykset	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vieraskieliset opinnot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omat tietotekniikkataidot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opetusmenetelmät	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Liian kireä työtahti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen hitaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Onnistumispaineet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oma osaaminen suhteessa vaatimukseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen joustamattomuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Huonot vaikutusmahdollisuudet opintoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työharjoittelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opinnäytetyö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Stressin hallinta			

7. Miten usein käytät seuraavia keinoja stressin purkamiseen tai ehkäisyyn? Valitse sopivimmat vaihtoehdot.

	En kos- kaan	Joskus	Usein
Elokuvien/television katselu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musiikin kuuntelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Musiikin harrastaminen (soittaminen/laulaminen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lukeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lemmikkieläin/-eläimet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Liikunta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käsityöt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Muu harrastus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Terveelliset elämäntavat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Syöminen/herkuttelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tupakoiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alkoholin käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lääkkeiden käyttö	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perheen kanssa ajanvietto/puhuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kumppanin kanssa ajanvietto/puhuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kavereiden kanssa ajanvietto/puhuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aikataulun tekeminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parempien opiskelutekniikoiden kehittäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Jos koet stressiä, miltä taholta toivoisit saavasi apua? Voit valita seuraavista vaihtoehdoista niin monta, kuin on tarpeen.

- Opettajilta
- Opiskeluterveydenhoitajalta
- Opiskelijapsykologilta
- Oppilaitospastorilta
- Vertaistutoritoiminnan kautta
- Opiskelijajärjestöjen toiminnan kautta (esim. Sammakko, Rlo Kilta)
- Mahdollisesta vertaistukiryhmästä
- En haluaisi apua stressinhallintaan muilta ihmisiltä.

9. Jos Satakunnan ammattikorkeakoulussa järjestettäisiin vertaistukiryhmä stressinhallinnan tukemiseen, olisitko kiinnostunut osallistumaan?

- Kyllä
- En tällä hetkellä

Tietojen lähetys

Kiitos vastauksista!

