

Opinnäytetyö (AMK)

Radiografian ja sädehoidon koulutusohjelma

NRÖNTK14

2017

Sofia Koli & Taija Lehtinen

# TUNTEET AMMATTITAITOA EDISTÄVÄSSÄ HARJOITTELUSSA

– kysely röntgenhoitajaopiskelijoille

Sofia Koli & Taija Lehtinen

# TUNTEET AMMATTITAITOA EDISTÄVÄSSÄ HARJOITTELUSSA

- kysely röntgenhoitajaopiskelijoille

Tunteet ovat osa jokapäiväistä elämää. Ne ovat subjektiivisia reaktioita, jotka vaikuttavat tapaamme toimia, havainnoida ja oppia. Tunteet ovat motivaatiomme, hyvinvointimme ja yhteistyötaitojemme lähtökohtia. Itsensä tunteminen ja tunteiden käsitteleminen ovat tärkeitä taitoja, joita jokaisen olisi hyvä harjaannuttaa. Tunnetaitojen avulla on helpompi ymmärtää muita ihmisiä, olla joustava ja hyväksyä vaikeidenkin asioiden kohtaamista. Röntgenhoitajaopiskelijan syvällisen oppimisen ja ammatillisen kasvun lähde ovat ammattitaitoa edistävät harjoittelut, joista yli kolmasosa opinnoista koostuu. Väistämättä myös harjoittelujaksoilla herää tunteita. Tämän lisäksi röntgenhoitajan työ edellyttää eettistä ja empaattista otetta potilaan kanssa tapahtuvaan hoitoon ja vuorovaikutukseen, onnistuneen ja turvallisen kuvantamistapahtuman saavuttamiseksi.

Tavoitteenamme oli herätellä opiskelijoita tutustumaan omaan sisäiseen maailmaansa oman harjoittelun aikaisen oppimisensa, hyvinvointinsa ja ammatillisen kasvunsa tukemiseksi. Tarkoituksenamme oli vastata survey -menetelmää soveltaen tutkimuskysymyksiin: minkälaisia tunteita röntgenhoitajaopiskelijoilla herää harjoittelujakson aikana ja miten röntgenhoitajaopiskelijat niitä käsittelevät. Kohderyhmänä olivat Turun ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijat (n = 56). Kysely toteutettiin sähköisenä Webropol 2.0 -verkkokysely ohjelmaa käyttäen. Vastausaktiivisuus oli 43 %.

Harjoittelujakso herättää opiskelijoissa paljon tunteita. Tulosten perusteella kielteiset tunteet ovat myönteisiä hallitsevampia, vaikka todennäköisyys harjoittelun aikaisille myönteisille tunteille onkin suurempi (Siira & Saarinen 2011, 46, 50). Yleisin kielteisin tunne on *epävarmuus* ja myönteisin *onnistumisen ilo*. Tunteisiin päädytään nopeasti ja niitä esiintyy enemmistöllä päivittäin tai viikoittain. Myönteiset tunteet ovat kielteisiä tunteita pitkäkestoisempia, tehden niistä vakaampia. Tunteet havaitaan vahvasti myös kehollisesti esimerkiksi päänsärkynä, jännityksenä ja hymyilevyytenä. Opiskelijat käsittelevät tunteitaan paljon keskustelemalla opiskelutovereiden ja läheisten kanssa, sekä ennakoivana tunteiden säätelyn keinona välttelevät satunnaisesti tilanteita jossa ikäviä tunteita syntyy. Vastaajista lähes puolet hyödyntää myös mielikuvaharjoittelua. Enemmistö kokee tunteiden nimeämisen helpoksi, ja pysähtyykin pohtimaan tunteitaan ja niiden syitä harjoittelun aikana.

## ASIASANAT:

tunteet, tunteiden käsittely, tunnetaidot, oppiminen, ammattitaitoa edistävä harjoittelu, röntgenhoitajaopiskelija

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Programme in radiography and radiotherapy

2017 | 45+10

Sofia Koli & Taija Lehtinen

## EMOTIONS IN PRACTICAL TRAINING

- a survey for radiography students

Emotions are a part of our everyday life. They are subjective reactions that have a significant impact on how we function, observe and learn. Emotions are the basis of our motivation, well-being and social skills. Knowing yourself and coping with one's emotions are important skills that everyone should practice. Emotional intelligence makes it easier to understand others, be flexible and face even the most difficult experiences. The source of radiograph students deep learning and vocational growth lies in practical training periods that over one third of studies consists of. Inevitably practical training periods evoke emotions. In addition, the work of a radiographer requires ethical and emphatical approach to caring and interacting with a patient for a successful and safe imaging.

Our goal was to awaken students to get in touch with their inner world of emotions, in order to support their learning process and well-being in practical training periods. Our purpose was to answer questions with survey methods on: what kind of emotions awake during practical training periods and how they are being processed. Focus group consisted of the radiography students (n = 56) in Turku University of Applied Sciences. Survey was executed using the Webropol 2.0 online survey tool. Response rate was 43 %.

Practical training periods awaken a lot of emotions among students. Based on the results negative emotions are more dominant than the positive ones, even though the likelihood for positive emotions is greater (Siira & Saarinen 2011, 46, 50). The most frequent most negative feeling is *uncertainty* and the most positive the *joy of success*. Emotions awake fast and most of them appear daily or weekly. Positive emotions last longer than the negative ones, making them more stable. Emotions are noticed strongly physically for instance as headaches, tension and smiling. Students deal with their emotions by talking to fellow students and closed ones, and as a proactive method occasionally avoid situations that might evoke unpleasant feelings. Almost half of the respondents also utilize mental visualization. Most feel that it is easy to name emotions and tend to stop to ponder one's feelings and reasons behind them.

### KEYWORDS:

emotions, processing emotions, emotional intelligence, learning, practical training, radiography students

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT</b>	<b>8</b>
2.1 Tunteista ja tunteiden kokemisesta	8
2.1.1 Fysiologinen ja toiminnallinen tunnereaktion osa	8
2.1.2 Kokemuksellinen tunnereaktion osa	9
2.1.3 Tunteiden luokittelusta	9
2.1.4 Tunteet näkyvät	10
2.1.5 Itsetunnosta	11
2.1.6 Tunnetaidoista	12
2.1.7 Tunteiden säätelystä ja käsittelystä	12
2.1.8 Suomalaisten tunnesanoista	14
2.1.9 Tunteista ja oppimisesta	15
2.2 Kliininen radiografiatyö	16
2.2.1 Ammattitaitoa edistävä harjoittelu	17
2.2.2 Opinnäytetyön aihevalinnan perusteet	17
<b>3 TAVOITE JA TARKOITUS</b>	<b>19</b>
<b>4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b>	<b>20</b>
4.1 Tutkimusmenetelmät	20
4.2 Aineiston keruu	20
4.3 Aineiston käsittely ja analysointi	21
4.4 Vastajaat	22
<b>5 TULOKSET</b>	<b>25</b>
5.1 Tulosten tarkastelua	25
5.1.1 Röntgenhoitajaopiskelijoiden harjoittelujakson aikana herääviä tunteita	25
5.1.2 Röntgenhoitajaopiskelijoiden tunteiden käsittely harjoittelujakson aikana	30
5.2 Opiskelijoiden ajatuksia harjoittelujaksoon liittyvistä tunteista	34
<b>6 POHDINTA</b>	<b>36</b>
6.1 Tulosten tarkastelua	36
6.1.1 Harjoittelujaksoon liittyvät tunteet	36
6.1.2 Miten tunteita käsitellään	37

6.2 Kehitysideoita	38
6.3 Eettisyys	40
6.4 Luotettavuus	40
6.5 Jatkotutkimusehdotukset	42

<b>LÄHTEET</b>	<b>43</b>
----------------	-----------

## **LIITTEET**

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Saatekirje

Liite 3. Harjoittelusta mieleen heränneitä tunnesanoja röntgenhoitajaopiskelijoiden (n = 24) kuvaamana

## **KUVIOT**

Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma.	22
Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma.	23
Kuvio 3. Työkokemuksen jakauma vuosittain.	23
Kuvio 4. Käytyjen harjoitteluiden lukumäärä.	24
Kuvio 5. Minkälaisia tunteita harjoittelussa herää.	26
Kuvio 6. Tunteisiin päätyminen nopeus.	27
Kuvio 7. Tunteiden esiintyvyyksiheys.	28
Kuvio 8. Tunteiden kesto.	28
Kuvio 9. Tunteiden havaitseminen kehollisesti.	29
Kuvio 10. Kielteisen ja/tai myönteisen tunteen toistuvuus.	30
Kuvio 11. Keskustelevatko vastaajat tunteistaan.	30
Kuvio 12. Vastaajien keskustelukumppanit.	31
Kuvio 13. Jakauma keskustelukumppaneista.	31
Kuvio 14. Vastaajien tunteiden käsittely.	32
Kuvio 15. Tilanteiden välttely harjoittelussa.	33
Kuvio 16. Toiminnallisten tunteiden käsittelykeinojen lisääntyminen.	33
Kuvio 17. Toiminnan tietoinen tavoittelu.	34

# 1 JOHDANTO

Tunteet ovat toimintamme ohjaajia ja kulkevat mukanaamme kaikissa elämäntilanteissa. Ne ovat subjektiivisia, spontaaneja ja aitoja reaktioita, joita ei voi sanoa vääriksi tai oikeiksi. Tunteet ovat sallittuja, ja ne kertovat meille jotain tärkeää itsestämme. (Nyyti ry 2016a.) Ne tekevät meistä yksilöllisiä. Taito tunnistaa omia tunteita, niiden syitä ja seurauksia, kehittää itsetuntemustamme, ja toimii siten tärkeänä työkaluna myös muiden tunteiden ja reaktioiden ymmärtämisessä. Hyvä itsetuntemus helpottaa hämmentävinä hetkinä, ja estää meitä jäämästä tunteidemme vangiksi. (Suomen Mielenterveysseura 2016a.)

Psykologisessa kirjallisuudessa tunnetta kutsutaan nimellä *emootio*. Sekä *emootio* että *motivaatio* ovat lähtöisin latinankielisestä *motere* -sanasta, joka tarkoittaa ”liikuttaa”. Termejä yhdistää ajatus liikkeelle panevasta voimasta. (Jalovaara 2006, 40.) Sisäinen motivaatio, eli oppijan oma halu oppia, onkin syvällisen oppimisen kannalta yksi merkittävin tekijä (Kauppila 2010, 57), jota ovat osaltaan myös opetettavan asian henkilökohtaisella tasolla koettu mielekkyys ja merkityksellisyys (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 45-46). Konstruktivistisen oppimisteorian mukaan oppimiseen tarvitaan myös taitoa reflektoida, joka on omien tunteiden, odotusten ja ajatusten tunnistamista, ilmaisua ja käsittelyä (Salmi & Saaranen 2016, 181). Syvällisen oppimisen edistäjien, kuten motivaation sekä reflektiotaidon, voidaan siis sanoa kumpuavan yksilön sisäisestä maailmasta – tunteista. Siksi tunteiden tiedostaminen voimavarana on tärkeää.

Ammattitaitoa edistävät harjoittelut ovat röntgenhoitajaopiskelijan syvällisen oppimisen lähteitä, joissa teoria yhdistyy käytäntöön, ja ammatillisuus aloittaa kasvunsa. Koska tunteiden vaikutuspiiri on niin laaja, on tunteiden tiedostaminen ja käsittely oppimisen kannalta merkittävää reflektointia (Romppanen 2011, 230-231), jonka tuotoksena syntyy myös entistä parempi itsetuntemus (Niemi 2014, 14-16). Nämä prosessit johtavat tunnetaitojen kehittymiseen, jotka ovat tärkeitä työkaluja myös röntgenhoitajan työssä vaativissa vuorovaikutustilanteissa potilaan ohjauksessa ja tukemisessa. Tunnetaidot auttavat oman työhyvinvoinnin ylläpitämisessä ja edistämässä, sekä moniammatillisessa työryhmässä toimimisessa (Waite & McKinney 2016, 101-103). Tunnetaitojen kehittämisen merkitystä voisi perustella myös röntgenhoitajan eettisten ohjeiden näkökulmasta, joissa todetaan ”*Röntgenhoitajan työssä keskeistä on hänen oma persoonansa, jonka*

*hoitaminen ja kehittäminen on hänen oikeutensa ja velvollisuutensa.”* (Suomen Röntgenhoitajaliitto ry. 2000).

Tässä opinnäytetyössä määrittelemme sanaa *tunne* ja tunteiden vaikutuspiirin laajuutta, kirjallisuuteen sekä tutkimuksiin nojautuen. Esittelemme sähköisen kyselyn muodossa keräämämme tulokset röntgenhoitajaopiskelijoiden harjoittelujakson aikaisista tunteista, sekä keinoista, joilla tunteita käsitellään. Opinnäytetyöprosessissamme sovellettiin kvantitatiivista menetelmäsuuntausta, mutta aiheen luonteen vuoksi sillä on myös kvalitatiivisia piirteitä. Aineistomme pohjalta on mahdollisuus syventyä tutustumaan opiskelijoiden mielenmaisemaan, sekä löytää uusia näkökulmia oppimisen, hyvinvoinnin ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen.

## 2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tunteista ja tunteiden kokemisesta

Sanalle tunne ei löydy yhtä tarkkaa määritelmää kirjallisuudesta, sillä tutkijoilla on yhä edelleen vaihtelevia näkemyksiä tuntemisen perusolemuksesta. Ihmisen tunnemaailma onkin aiheena sellainen, joka ei lokeroidu yksiselitteisesti vain yhteen tieteenalaan. Se ulottuu niin biologiaan, psykologiaan kuin antropologiaankin. Kuitenkin kaikilla ihmisillä kulttuurista, sukupuolesta ja iästä riippumatta on tunteita, eli emootioita, jotka liittyvät monimutkaisiin ajatuksiin, periaatteisiin ja arvoihin (Damasio 1999, 41). Tunteet ovat osa sosiaalista viestintää, jonka avulla yksilön tarpeita ja yhteisöllisiä moraalisia arvoja voidaan välittää muille (Siira & Saarinen 2011, 22-23). Monimuotoisuutensa vuoksi tunnereaktio jaetaan määritelmässä tyypillisesti vähintään kolmeen osaan: fysiologiseen, toiminnalliseen ja kokemukselliseen osaan. Nämä yhdessä muodostavat kokonaisvaltaisen, yleiskielellä tuntemiseksi kutsutun tapahtumaketjun. (Isokorpi & Viitanen 2001, 27; Kokkonen 2010, 14-15; Nummenmaa 2011, 21).

#### 2.1.1 Fysiologinen ja toiminnallinen tunnereaktion osa

Fysiologisia tunnereaktioita, lukuisien muiden ohella, ovat sydämen tykytyt, käsien hiiloaminen, kasvojen punastuminen tai esimerkiksi lihaksien jännittyminen ja rentoutuminen. (Nummenmaa 2010, 11; Siira & Saarinen 2011, 21-22.) Tämän selittää se, että tunteiden perusta on vahvasti biologinen. Tunteet syntyvät aivoissa. Toisiinsa autonomisesti kytköksissä olevat monimutkaiset radastot ja aivojen osat ovat harjaantuneet nopeaan tunneinformaation havaitsemiseen ja käsittelyyn. Vaikka tunteiden synnystä ei vastaa mikään yksittäinen aivojen alue, on manteliumakkeella tutkittu olevan merkittävä rooli automaattisen tunnereaktion sisällön arvioinnissa. Varsinainen tunteen käsittely tapahtuu kuitenkin sensorisilla aivokuorilla, joissa ympäristöstä tehdyt havainnot muuttuvat tietoiseksi. (Nummenmaa & Sams 2011, 32-35.)

Tunteilla ja niiden aiheuttamilla kehollisilla reaktioilla on muinainen tehtävä. Niiden tarkoituksena on toimia eräänlaisena sysäyksenä vaadittavalle toiminnalle, jonka päämääränä on ihmisen hyvinvoinnin ylläpitäminen ja edistäminen (Nummenmaa 2010, 12-13).



Palkittu ja arvostettu yhdysvaltalainen psykologian tohtori Daniel Goleman määrittelee kin tunteiden olevan ihmistä liikuttavia ylläkkeitä. Ylläkkeet ovat ohjanneet niin ihmisiä kuin eläimiäkin evoluution alusta asti tekemään sellaisia valintoja, jotka ovat auttaneet yksilöä säilymään hengissä ja sopeutumaan muuttuvaan elinympäristöön. Pelko on uhkaavassa tilanteessa antanut aivoille käskyn paeta, tai mielihyvän tunne ohjannut pariutumaan ja jatkamaan sukua. (Goleman 1998, 23-25; Nummenmaa 2010, 12-13, 16-17.) Tunteet ja niiden reaktioina syntyneet toiminnot ovat olleet välttämättömiä hengissä säilymisen kannalta. Sitä ne ovat yhä edelleen, vaikka ympäristöt, joissa yritämme selviytyä ovatkin muuttuneet. Nykypäivän ihminen pyrkii fyysisen vaaran sijaan yhä useammin selviytymään sosiaalisissa vuorovaikutuksissa, jotta kanssakäyminen muiden kanssa olisi mahdollisimman toimivaa ja tuloksellista. (Nummenmaa 2010, 12,17.)

### 2.1.2 Kokemuksellinen tunnereaktion osa

Nykytutkimuksen mukaan kaikilla nisäkkäillä on yhteisiä alkukantaisia, sisempiin aivo-kerroksiin tallentuneita tunnemuistoja kuten pelko, inho ja mielihyvä. Muista nisäkkäistä ihmiset eroavat siten, että monimutkaiset ja muita nisäkäslajeja rakenteellisesti pidemmälle kehittyneet aivomme käsittelevät erilaisia tunteita aivojen eri osissa, ja antavat tälle fysiologisen reaktion aiheuttamalle tunteenkokemukselle tietoisien merkityksen. (Siira & Saarinen 2011, 21-22.) Tunteminen on fysiologisten reaktioiden ja siitä seuraavan toiminnan lisäksi yhtä aikaa siis myös mielellinen kokemus, jossa tietoisuudella on oleellinen osuus. Nummenmaa toteaa teoksessaan (2010, 19), että ”*Tietoiset tunnekokemukset ovat mielemme reaktioita kehomme sisäisiin tapahtumiin*”. Tietoinen tunteen kokeminen tapahtuu vain sekunnin viiveellä kehollisesti koetusta reaktiosta. Se miten yksilö ilmaisee ja kokee tunteitaan, on muovautunut jokaisen oman kasvuympäristön, odotusten, aikaisempien kokemusten ja kulttuurin mukaan (Goleman 1998, 24-25). Samassa tilanteessa olevat ihmiset voivat tämän vuoksi kokea toisistaan täysin eroavia tunteita, tai ilmaista samoja tunteita eri tavoin (Väestöliitto 2016a). Kuitenkaan kaikkia tunteita ei aina tiedosteta tai tarvitse tiedostaa (Siira & Saarinen 2011, 22).

### 2.1.3 Tunteiden luokittelusta

Tunteilla on erilaisia ominaisuuksia niiden kestossa, voimakkuudessa ja esiintymistiheydessä. Toisinaan tunteisiin ajaudutaan salamannopeasti, ja joskus tunne viriää hiljalleen.

Tunne voi olla voimakasta raivoa tai lievää ärtymystä. (Siira & Saarinen 2011, 22.) Kokkonen toteaa teoksessaan, että tunnekokemuksen ytimeen kuuluu sen hahmottaminen kahden ulottuvuuden välillä, *miellyttävä – epämiellyttävä ja rauhallinen – kiihtynyt* (Kokkonen 2010, 15). Tunteen vakautta voi mitata sen esiintymistiheyden ja keston avulla. Tunteiden kestolla tarkoitetaan sitä, kuinka pitkäksi aikaa tunteeseen jäädään kiinni. Häviääkö tunne sekunneissa, vai pitkittyykö se mahdollisesti tuntien mittaiseksi tunnetilaksi. Esiintymistiheydellä puolestaan tarkoitetaan jonkin tietyn tunteen toistuvuutta määritetyllä aikavälillä. Vakaan tunteen tunnuspiirteitä ovat pitkäkestoisuus ja toistuvuus. Se, kuinka nopeasti tunteisiin päädytään, määrittelee tunteiden todennäköisyyttä. (Siira & Saarinen 2011, 38-50.)

Koska tunteiden perimmäinen tarkoitus on säädellä ihmisen toimintaa kokijalleen suotuisalla tavalla, ovat ne kestoltaan yleensä lyhyitä: sekunneista minuutteihin. Reagointi tunteen antamiin viesteihin olisi hankalaa, jos sen syntyminen kestäisi useita tunteja. (Nummenmaa 2010, 32.) Koska tunteilla on selkeitä eroavaisuuksia niiden luonteessa, on niitä mahdollista myös jonkin verran luokitella. Eräänlaisia perustunteita sanotaan olevan kulttuurista riippumattomimmat, keskushermostolliset tunteet, joiden on tutkittu ilmentyvän maailmanlaajuisesti kaikilla ihmisillä samanlaisilla kasvonilmeillä. Näitä yleensä nopeasti ilmeneviä perustunteita ovat suuttumus, pelko, inho, suru, hämmästys ja tyytyväisyys. Monimutkaisempia ja kulttuuriin sidonnaisempia sosiaalisia tunteita ovat esimerkiksi häpeä, nolestuminen, ylpeys tai kateus (Nummenmaa 2010, 36-37). Kun tunnetila muuttuu luonteeltaan pitkäkestoiseksi ja pysyvämmäksi elämän taustavireeksi, puhutaan puolestaan mielialoista, kuten toivottomuus, masentuneisuus tai vaikka rakastuneisuus ja toiveikkuus. (Nummenmaa 2010, 33-34; Siira & Saarinen 2011, 22.) Vallitsevat mielialat tekevät meistä herkempiä havaitsemaan samankaltaisia tunteita, koska ne vaikuttavat tunteita enemmän tapaamme ajatella kuin toimia. Masentunut ihminen kokee esimerkiksi rakastunutta ihmistä todennäköisemmin ja useammin ikäviä tunteita. (Nummenmaa 2010, 33.)

#### 2.1.4 Tunteet näkyvät

Vaikka tunteet ovatkin subjektiivisia, sisäisiä ja yksityisiä tapahtumia, on niille kuitenkin ominaista jonkinasteinen läpinäkyvyys. Tahdoimme tai emme, se mitä koemme ja tuntemme, välittyy osittain ulospäin erilaisten automaattisten ilmaisullisten tapojen kautta.

Tyypillisimpiä tunteiden ilmaisun kanavia ovat kielelliset, äänelliset ja keholliset muutokset. Puheessa hyödynnetään usein aivan huomaamatta akustisia tunneilmaisun keinoja, kuten puheen äänenkorkeuden, painotusten tai rytmitysten vaihtelua. Myös pelkät puheettomat äänisignaalit, kuten itku, nauru tai pelon kiljahdus, viestivät muille miltä meistä tuntuu, aiheuttaen tunnereaktioita niiden kuulijassa. Kehollisia muutoksia ovat lukuisat kasvojen ilmeet, erilaiset kehon asennot sekä liikeradat, joissa rytmi ja nopeus vaihtelevat. Kiinnostavaa tai miellyttävää asiaa lähestytään, aggressiivista kartetaan, ja yllättävää tapahtumaa saatamme säpsähtää. Tunneilmaisut ovat pitkälti tahdosta riippumattomia ja spontaaneja. Niiden avulla kykenemme kuitenkin ennakoimaan toistemme aikeita ja tavoitteita. Tämä helpottaa muuttamaan omaa käyttäytymisemme tilanteisiin sopivalla tavalla. (Nummenmaa 2010, 76-77, 80-101.) Tunnetilojen ilmaisujen kautta tunteet myös tarttuvat helposti ihmisestä toiseen. Toisen suru saa meidätkin herkästi itkemään tai nauru nauramaan. Tunteiden tarttumisen merkitys on helpottaa meitä tulemaan paremmin toimeen keskenämme. Tunteiden tarttumiseen liittyy läheisesti myös empatia, joka on kykyä ymmärtää ja samaistua toisen mielentiloihin (Nummenmaa 2010, 130-133.)

### 2.1.5 Itsetunnosta

Itsetunto muodostuu kolmesta eri ulottuvuudesta, jotka ovat itsetuntemus, itsearvostus ja itseluottamus (Niemi 2014, 12). Itsetunto ei muodostu perimästä, vaan se rakentuu ja kehittyy koko ihmisen elämän ajan (Väestöliitto 2016b). Itsetuntemus on omien tunteiden ja ajatusten havainnointia, sekä tietämystä siitä, millainen ihminen on. Itsearvostus rakentuu terveen itsetuntemuksen päälle. Itseään arvostava hyväksyy sekä oman elämänsä, piirteensä ja ominaisuutensa, että toiset ihmiset sellaisinaan. Itseluottamus rakentuu näiden ulottuvuuksien päälle, sisältäen tietämystä omista rajoista ja siitä, mihin omia voimavarojaan kannattaa suunnata. (Niemi 2014, 14-16.) Esiintymisvarmuus tai ulkoinen menestyminen elämässä eivät tarkoita hyvää itsetuntoa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei näe itseään ja suorituksiaan jatkuvasti positiivisessa valossa, vaan arvostaa itseään, tiedostaen rehellisesti sekä vahvuutensa että heikkoutensa. (Keltikangas-Järvinen 2000, 111-112.) Vaikeuksien ja pettymyksien sietäminen ja niistä toipuminen on nopeampaa, kun ihmisellä on hyvä itsetunto (Väestöliitto 2016b).

Yliopisto-opiskelijoille teetetyssä tutkimuksessa todettiin, että mitä huonompi itsetunto opiskelijalla oli opistojensa aikana, sitä todennäköisemmin hän oli työtön kymmenen vuotta myöhemmin. Ihmisillä, joilla on huono itsetunto, oli myös suurempi riski loppuun

palamiseen työssään. (Salmela-Aro & Nurmi, 475.) Itsetunto vaikuttaa motivaatioon ja siten menestykseen opiskelussa. Vähäinen itsetunto saattaa aiheuttaa alisuoriutumista, koska ihminen ei uskalla asettaa korkeaa vaatimustasoa suorituksilleen. (Keltikangas-Järvinen 2000, 113.) Tämän vuoksi on tärkeää, että opiskelijalla olisi hyvä käsitys itse-tuntemuksestaan ja -tunnostaan sekä työvälineitä tunteidensa käsittelyyn. Itsetutkiskelu on yksi tapa, jolla voi selvittää itselleen kuka on ja mitä elämältään haluaa, ja siten kokea enemmän tyytyväisyyttä ja onnellisuutta elämässään. (Nyyti ry 2016b.)

### 2.1.6 Tunnetaidoista

Tunnetaidot ovat tunneälyyn perustuvia kykyjä (Goleman 1999, 40). Ihmisen tunneäly kehittyy iän tuoman kokemuksen myötä, kun ihminen oppii ymmärtämään syvällisemmin tunteita, ihmissuhteita ja mielialojaan. Lisäksi harjoittelemalla voi kehittää tunnetaitojaan ja -älyään. Tunnetaitojen oppimiseen ei riitä pelkkä tiedollinen ymmärtäminen, vaan niitä tulee harjoitella vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Goleman 1999, 278-281.) Kaikilla on mahdollisuus oppia tunnetaitoja erilaisista lähtökohdista huolimatta (Isokorpi & Viitanen 2001, 134). Tunnetaitojaan harjaannuttava ihminen pärjää paremmin elämässä ja työssään, kuin ihminen kenellä tunnetaidot ovat vaatimattomammat. Harjaantuneet tunnetaidot hallitseva ihminen selviytyy vaivattomammin joka päiväisistä haasteista sekä saavuttaa tavoittelemansa paremmin ja siten lisää hyvinvointiaan. (Isokorpi & Viitanen 2001, 77.)

Kaikenlaiset tunteet ovat sallittuja ja niitä on hyvä opetella kuuntelemaan, sillä tunteilla on meille tärkeitä viestejä. Omien tunteidensa olemassaolon hyväksyminen, tunnistaminen ja kuulosteleminen ovat jo arvokasta tunnetaitoa. Tunteiden sanoittaminen ja ilmaiseminen ovat myös tunnetaitoja, jotka vaikuttavat omaan olotilaan sekä vuorovaikutukseen muiden kanssa. (Suomen Mielenterveysseura 2016b.) Tunteiden säätely ja käsittely ovat tärkeimpiä tunnetaitoja (Niemi 2014, 63).

### 2.1.7 Tunteiden säätelystä ja käsittelystä

Tunteen nimeämisellä voidaan erotella tunteita toisistaan sekä selvittää niiden sisältöä ja merkitystä. Tunteen nimeämisen jälkeen voidaan hahmottaa ja ymmärtää tunne kokonaisuudessaan, eli ymmärretään tunteen syyt ja seuraukset. Syy-seuraussuhteen ymmärtäminen auttaa käyttäytymisen säätelyssä. (Suomen Mielenterveysseura 2016b.)

Tunteita kohdatessa niitä voidaan kuunnella ja miettiä miltä ne tuntuvat kehossa. Tunnetta ei välttämättä voi tai tarvitse käsitellä juuri sillä hetkellä, kun sen kokee, vaan siihen voi palata myöhemminkin. Erityisen voimakkaita tunteita kohdatessa niiden käsittelyssä voidaan pyrkiä rauhoittumaan tietoisesti tai ottaa aikalisä, ja miettiä tilannetta voimakkaiden tunteiden tasaannuttua. Kontrollia tunteiden ilmaisussa pitää olla, sillä kaikenlaisia tunteita ei sovi näyttää kaikissa tilanteissa. (Laine ym. 2012, 141-143; Nyyti ry 2016, 79.)

Tunteiden säätelyä opettelemalla voidaan tietoisesti vaikuttaa tunnereaktioihin sekä niistä seuraavaan omaan toimintaan. Tunteen säätelyllä pyritään vaikuttamaan sen voimakkuuteen ja keston, tunteen tyypistä riippuen, joko lieventämällä tai voimistamalla sitä. Kielteiset mielialat, kuten ahdistuneisuus ja masentuneisuus, voivat muun muassa unenlaadun huonontumisen vuoksi aiheuttaa toimintakyvyn heikkenemistä. Tämän välttämiseksi tunteiden säätelytaidoista on hyötyä kaikilla elämän osa-alueilla. (Nummenmaa 2010, 149-151).

Tunteita voidaan säädellä kahdella tavalla; ennen tunnereaktiota tapahtuvalla ennakoivalla toiminnalla ja tunnereaktion jälkeen tapahtuvalla, sitä muokkaavalla toiminnalla. Jotta omia tunteita voidaan säädellä, tulee ensin tunnistaa syntyneet tunnereaktiot sekä ne tapahtumat, jotka tunnereaktiot ovat synnyttäneet. Tunnistamalla nämä voidaan vaikuttaa sekä tunnekokemukseen, että tunteesta seuraavaan tapahtumaan. Ennakoivaa tunteiden säätelyä on esimerkiksi sellaisten tilanteiden välttely, joista odottaa seuraavan itselleen ikäviä tai kielteisiä tunteita, tai vastaavasti hakeutuminen sellaisten asioiden tai ihmisten pariin, joista saa itselleen hyvää mieltä. (Nummenmaa 2010, 148-153.) Tulevien tilanteiden, esimerkiksi jännitystä aiheuttavan esiintymisen, etukäteen läpikäyminen ajattelemalla, siitä puhumalla tai kirjoittamalla, ovat myös etukäteen tapahtuvaa tunteiden säätelyä, jolla pyritään lieventämään tilanteesta aiheutuvaa jännitystä (Niemi 2014, 66). Tunteita herättävien tilanteiden kohtaamisessa voi käyttää apuna mielikuvaharjoittelua, eli ajatella etukäteen itsensä tiettyyn tilanteeseen ja miettiä eri tapoja, miten tilanteissa voisi toimia (Nyyti ry 2016, 79).

Voimakkaita tunnereaktioita, kuten kiukustumista ja hermostumista voidaan yrittää säädellä jälkikäteen siirtämällä huomiota muihin asioihin tai keskittyä hengittämään rauhallisesti ja siten hillitä fysiologisia kehon reaktioita, kuten hikoilua, punastumista ja sydämen tykytystä (Nummenmaa 2010, 155). Rentoutuminen aiheuttaa kehossa mielihyvähormoni endorfiinin eritystä. Sillä on hyvää oloa tuottava ja kipua lievittävä vaikutus, joten rentouttavista hengitysharjoituksista voimakkaiden kielteisten tunteiden, kuten pelon tai vihan, säätelyssä on suurta apua. (Niemi 2014, 67.)

Sellaisiin tunteisiin, joihin huomaa jäävänsä kiinni, kannattaa kiinnittää huomiota ja miettiä minkälainen toiminta auttaa pääsemään niistä irti (Nyyti ry 2016, 79). Usein tunteita käsitellään puhumalla, sillä se auttaa jäsentelemään asioita ja siten tunteesta tulee ymmärrettävämpi. Myös monenlaiset luovat toiminnot kuten piirtäminen, maalaaminen, tanssiminen tai jokin muu liikunta voivat olla tunteiden käsittelyn keinoja. (Niemi 2014, 75.) Elokuville, teatterille ja museossa käymisellä, tai jollain muulla kulttuuriharrastamisella, voidaan hakea mielialan kohennusta tunteita säätelemällä (Kokkonen 2010, 58-59). Saarisen (2006, 31) mukaan elokuvia katselemalla voi saada muuta ajateltavaa omien murheidensa keskellä, sekä harjaannuttaa omien ja toisten tunteiden havainnointitaitoa.

Toisinaan ihmiset yrittävät tavoitella parempaa oloa tavoilla, jotka pidempään jatkuestaan voivat aiheuttaa haittaa terveydelle. Tällaisia tunteiden käsittelyn tapoja ovat esimerkiksi ruoan ahmiminen tai liiallinen alkoholin käyttäminen. Myös kielteisten tunteiden tukahduttaminen ja toisaalta niiden märehtiminen voivat aiheuttaa ahdistuneisuutta. (Kokkonen 2010, 54.)

#### 2.1.8 Suomalaisien tunnesanoista

Seija Tuovila on tutkinut suomalaisten tunnesanojen semantiikkaa, tunteiden käsitteistämisen näkökulmasta. Tutkimuksessa 50 miestä ja 50 naista listasivat esimerkkejä sanasta tunne. Väitöskirjan tuloksista ilmenee naisten olevan miehiä tuotteliaampia verbalisessa tunne-elämän sanallisessa kuvaamisessa. Sukupuolierojen lisäksi eroavaisuutta oli nähtävissä myös eri ikäluokkien välillä, sillä sekä miehistä että naisista vanhimmat ikäluokat luettelivat tunnesanoja eniten. Koska kielteisiä tunnesanoja oli positiivisia enemmän, Tuovila toteaa tutkimuksensa perusteella, että kielteiset tunteet ovat kokonaisuutenaan suomalaisille myönteisiä tärkeämpiä. Lueteltujen sanojen toistuvuuden perusteella suomalaisten miesten ja naisten tärkeimmiksi tunteiksi Tuovila esittää vihan, ilon, rakkauden ja surun, jotka yhdessä muodostavat myös vastakohtaparit. Näistä Tuovilan esittämistä suomalaisten perustunteista miehille tärkein tunne oli viha ja naisille ilo. Nuorimmalla ikäluokalla toistui muita ikäryhmiä tärkeämpänä sana pelko. (Tuovila 2006, 14-25.)

Mikael Saarinen kertoo teoksessaan, että vaikka miehillä ja naisilla on biologisesti samanlaiset hermostolliset lähtökohdat, miehille tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen

on tutkittu olevan vaikeampaa kuin naisille. Naiset myös purkavat tunteitaan miehiä aktiivisemmin. Hän ehdottaakin, että sukupuolierojen taustalla on kulttuuriset tekijät, joiden vuoksi miehen toivotaan edustavan enemmän järkeä ja voimaa, kuin herkkyyttä. (Saari-  
nen 2001, 69-70.)

### 2.1.9 Tunteista ja oppimisesta

Oppimiskokemus herättää väistämättä sekä kielteisiä että myönteisiä tunnetiloja (Iso-  
korpi & Viitanen 2001, 45), jotka vaikuttavat tapaamme havainnoida (Artino 2013, 1062-  
1063). Tunnepitoisesti latautuneet tapahtumat painuvat muistiin pysyvämmiin kuin tilan-  
teet, jotka eivät meitä emotionaalisesti liikuta (Damasio 1999, 266; Artino 2013, 1062-  
1063). Myönteisillä tunteilla on merkittävä oppimista edistävä vaikutus, sillä ne muuttavat  
käsityksiämme ja ohjaavat tarkkaavaisuuttamme valikoimaan ympäristöstä sen, mitä  
mielestämme on tarpeen oppia ja mitä ei (Kokkonen 2010, 98). Tunteet ovatkin suuri  
voimavara oppimisprosessiin vaadittavan motivaation ja jaksamisen ylläpitämisessä. Ne  
vaikuttavat myös kykyyn selviytyä ja onnistua kliinisesti haastavan ongelmatilanteen  
edessä. (Artino 2013, 1062-1063.) Myös kohtuullinen stressi voi ajaa meitä lähemmäs  
päämääriämme, mutta kielteiset tunteet kuten ahdistuminen tai tylsistyminen eivät edistä  
oppimista yhtä hyvin, vaikka niitä oppimisen yhteydessä usein kohdataankin (Lonka  
2010, 165-166). Etenkin vahvat negatiiviset tunteet lamaannuttavat kyvyn keskittyä ja  
häiritsevät työmuistin kapasiteettia pitää mielessä ajankohtaisesti tärkeitä tietoja (Gole-  
man 1998, 108; Artino 2013, 1062-1063). Onko tunne negatiivisuudessaan tai positiivi-  
suudessaan meille hyödyllinen, riippuu kuitenkin ennen kaikkea suorittamamme tehtä-  
vän luonteesta (Artino 2013, 1062-1063).

Tunteiden jakamista vain negatiivisiin ja positiivisiin tunteisiin mielletään kuitenkin turhan  
kapeakatseiseksi. Sen sijaan oppimisen kannalta tunteita kannustetaan tarkastelemaan  
miellyttävyyden arvioinnin lisäksi tunteen aktivoivan merkityksen näkökulmasta. Esimer-  
kiksi ilo, jonka opiskelija kokee kiinnostavan tehtävän edessä, on positiivinen aktivoiva  
tunne. Valmistuneen tehtävän aiheuttava helpotuksen tunne on positiivinen ei-aktioiva  
tunne ja ahdistuneisuus uuden vieraan tehtävän edessä on negatiivinen aktivoiva tunne.  
Tehtävä joka ei herätä kiinnostusta ja pitkästyttää on puolestaan negatiivinen passivoiva  
tunne. (Artino 2013, 1062-1063.)

Maija Romppasen tutkimus (2011, 230-231) osoittaa, että hoitotyön opiskelijat oppivat  
ympäristönsä havainnoinnin lisäksi ennen kaikkea omista hoitamisen toiminnoistaan ja

kokemuksistaan. Erityisesti emotionaalisesti vaikeat tilanteet käynnistivät opiskelijoissa tunteidensa refleктоivan prosessin, jonka seurauksena arvonäkemyksen ja asenteiden muutos oli mahdollista. Opiskelijat pystyivät siten erottamaan sekä ammatilliset että henkilökohtaiset rajansa, joka on tärkeää ammatillista kasvua. Opiskelijat myös itse tiedostivat tunteidensa reflektionin edistävän omaa oppimistaan.

Tavoitteet, suunnitelmallisuus ja oman toiminnan arvioiminen ovat tuloksellisen oppimisen kulmakiviä, oman oppimistyylin ja tiedonkäsittelytavan tunnistamisen lisäksi (Laine ym. 2010, 9). Vaikka tunteiden tieteellinen tutkiminen osana oppimista edistävänä ja tukevana aihealueena on ollut vähäistä, ovat myös tunteet kuitenkin kiistatta osoitettu tärkeäksi oppimisprosessin ainesosaksi (Pekrun 2006, 315; Artino 2013, 1062-1063; Artino & Naismith 2015, 140; Waite & McKinney 2016, 101-103). Emotionaalisen kyvykkyyden huomioiminen etenkin terveydenhuollon alan opiskelijoiden koulutusohjelmassa on saanut viime aikoina tarvitsemaansa kannustusta. Tunnetaidot tunnustetaan tärkeinä ominaisuuksina terveydenhuollon monitahoisuuden, moniammatillisen yhteistyön korostamisen, sekä tunteita herättävän työnluonteen vuoksi. (Savijärvi 2016, 60; Waite & McKinney 2016, 101-103.) Tunteiden ilmaisu ja käsittely niiden peittelemisen sijaan on oppimisen kannalta tärkeää, ja edellyttää koulutuksen yhteydessä rakenteita niiden tukemiseksi (Savijärvi 2016, 60).

## 2.2 Kliininen radiografiatyö

Röntgenhoitaja on lääketieteellisen säteilynkäytön asiantuntija, jonka tehtävänä on toteuttaa lainsäädännön mukaisesti optimoituja potilaan kuvantamistutkimuksia sekä sädehoitoja, ja niihin liittyviä hoitotoimenpiteitä. Röntgenhoitaja toimii sekä itsenäisesti, että moniammatillisesti, niin julkisen puolen terveydenhuollossa, kuin yksityisellä sektorilla. Työn periaatteet pohjautuvat potilaslähtöiseen toimintaan, joka edellyttää kunnioittavaa ja empaattista otetta hoitotyöhön. Röntgenhoitaja on työssään vastuussa potilaan kokonaisvaltaisesta, sisäisestä ja ulkoisesta, yksilöllisestä ja turvallisesta hoidosta. Ammatillinen osaaminen edellyttää myös ymmärrystä laadunhallinnasta, joka koskee kaikkea toimintaa, erilaisista asiakasnäkökulmista lähtien. (Opetusministeriö 2006, 58-60.) Hyvä toimiva ohjaus on osa laadullista ja turvallista kliinistä radiografiatyötä. Vuorovaikutustaidoilla on suuri merkitys potilaan henkisen hyvinvoinnin, säteilyoptimoinnin sekä hoidon etenemisen kannalta. Vaikutus on lopulta myös yhteiskunnallinen ja taloudellinen.



### 2.2.1 Ammattitaitoa edistävä harjoittelu

Radiografia ja sädehoito -koulutuksen 210 opintopisteestä röntgenhoitajaopiskelija suorittaa 75 opintopistettä ohjatun harjoittelun muodossa (Turun ammattikorkeakoulu 2016). Opinnoista yli kolmasosa pohjautuu näin ollen käytännön kautta oppimiseen todellisissa työympäristöissä, yhdessä moniammatillisen työyhteisön kanssa. Ohjatulla harjoittelulla on siksi merkittävä rooli opiskelijan kliinisen ammattitaidon ja ammatti-identiteetin muodostumisen kannalta. Se on myös ajallisesti suuri osa röntgenhoitajaopiskelijan opiskeluajasta.

Harjoittelun tavoitteena on integroida tieto ja taito osaamiseksi. Onnistunut ohjattu harjoittelu edellyttää riittävästi tarkoituksenmukaisia ammatillisuutta, osaamista ja työelämätaitoja kehittäviä oppimistilanteita, tavoitteellisuutta, sekä ammattikliinisesti pätevää, laatusuosituksia täyttävää ohjausta (PSSHP 2010). Harjoittelun ohjauksessa keskeisessä asemassa ovat sekä ohjaajan että opiskelijan vuorovaikutukselliset taidot (Kääriäinen ym. 2016, 204).

Turun ammattikorkeakoulun käytänteisiin kuuluu, että opiskelija laatii lähestyvälle harjoittelujaksolle henkilökohtaiset alustavat tavoitteet, jotka hän toimittaa henkilöesittelyn kera harjoitteluyksikköön 10 päivää ennen harjoittelun alkua. Harjoitteluyksikössä on tyypillisesti opiskelijavastaava, jonka tehtävänä on toimia oppilaitoksen ja työyksikön välisenä linkkinä, koordinoien opiskelijaa koskevia harjoittelun yksityiskohtia. Kaikki yksikön työntekijät ottavat osaa opiskelijan ohjaamiseen ja opettamiseen, vaikka opiskelijalle nimetäänkin tyypillisesti jakson ajaksi oma lähiohjaaja. Harjoittelu koostuu opiskelijan perehdyttämisestä, tavoitteiden täsmentämisestä, väliarvioinneista ja -keskusteluista, sekä lopulta loppuarvioinnista. Harjoittelun aikana opiskelijan on tarkoitus reflektoida oppimaansa oppimispäiväkirjan muodossa. Turun ammattikorkeakoulun harjoittelujaksot ovat kestoltaan neliviikkoisia, kuusiviikkoista luukuvantamisen harjoittelujaksoa lukuun ottamatta. (Turun ammattikorkeakoulu 2016.)

### 2.2.2 Opinnäytetyön aihevalinnan perusteet

Olemme havainneet, että onnistuneessakin harjoittelussa, prosessi itsessään voi olla opiskelijalle henkisesti rankka ja uuvuttava. Oppiminen on intensiivistä ja oppijan on mu-

kauduttava keskenään erilaisten harjoitteluyksiköiden toimintakulttuureihin. Oppimislanteet ovat monimuotoisia, ja sisältävät vaihtelevia potilaskohtaamisia, sekä jatkuvaa sosiaalista vuorovaikutusta yksikön työyhteisön kanssa. Sen lisäksi opiskelija on harjoittelunsa ajan työtovereidensa arvioinnin ja tarkkailun alaisena, valmiina ottamaan vastaan palautetta. Harjoittelu päättyy jakson arviointiin, jossa yhdessä ohjaajan kanssa käydään vielä läpi, kuinka hyvin ammatilliset tavoitteet saavutettiin.

Prosessin aikana opiskelija törmää väistämättä vaihteleviin tunteisiin. Tunteita voi herättää mikä tahansa harjoittelun osa-alue. Opiskelija saattaa kokea esimerkiksi turhautumista, innostusta, surua tai parhaimmillaan onnistumisen riemua. Tunteiden kirjo on rajaton, sillä jokainen meistä on ainutlaatuinen yksilö, joka kokee ja tulkitsee ympäröivää maailmaa eri tavoin. Opiskelijan kokemilla tunteilla voi olla niin oppimista estäviä tai edistäviä vaikutuksia, kuin henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä.

Tutkiva hoitotyö ja Hoitotiede lehdet ovat hoitotieteen alan sekä koulutuksen kehittämiseen pyrkiviä tieteelliselle tutkimukselle perustuvia keskustelufoorumeja. Tarkastelimme tämän vuosikymmenen osalta lehtien julkaisuja oman aihealueemme näkökulmasta. Artikkeleita, joissa opiskelijoiden tunteita osana harjoittelua olisi tutkittu tai hyödynnetty osana ohjauksen ja oppimisen tehostajana ei löytynyt. Aihetta on tutkittu niukasti myös Theseuksessa julkaistujen opinnäytetöiden osalta. Harjoitteluiden kehittämiseen pyrkivät tutkimukset kohdistuvat yleensä enemmän harjoittelun menetelmällisiin rakenteisiin kuin opiskelijoiden yksilöllisiin ominaisuuksiin. Koska tunteet ohjaavat toimintaamme, motivaatiotamme, oppimistamme ja vuorovaikutustamme niin voimakkaasti, meitä kiinnostaa tutkia, minkälaisia tunteita ammatillisuuden kannalta tärkeän harjoittelun aikana herää, sekä miten niitä kohdataan ja käsitellään. Tulokset antavat meille samalla tietoa opiskelijoiden itsetuntemuksellisista piirteistä.

### 3 TAVOITE JA TARKOITUS

Tämän työn tavoitteena on herätellä opiskelijoita tarkastelemaan omaa sisäistä maailmaansa, lisäämällä tietoisuutta itsetuntemuksen ja tunteiden käsittelyn tärkeydestä. Toivomme tämän olevan tukena harjoittelun aikaisessa oppimisprosessissa, lisäten opiskelijoiden henkistä hyvinvointia sekä harjoittelun onnistuneisuutta kokonaisvaltaisesti. Opinnäytetyön tuloksia voi hyödyntää niin opiskelijat, ohjaajat kuin opettajatkin, soveltaen myös eri ammattialojen rajojen yli.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää röntgenhoitajaopiskelijoiden kokemuksia harjoittelun aikaisista tunteista ja niiden käsittelystä. Tämän pohjalta tutkimuskysymyksiksi muodostui:

1. Minkälaisia tunteita röntgenhoitajaopiskelijoilla herää harjoittelujakson aikana?
2. Miten röntgenhoitajaopiskelijat käsittelevät tunteitaan harjoittelujakson aikana?

## 4 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 4.1 Tutkimusmenetelmät

Opinnäytetyössä sovelletaan tieteellisen tutkimuksen kvantitatiivista menetelmäsuuntausta, jolla kerätään tietoa suurten ryhmien käyttäytymisestä (Kananen 2015, 287). Menetelmäsuuntauksen pyrkimys on yleistää kerätyn aineiston tuloksia tutkittavaan joukkoon, tilastollisen päättämisen keinoin. Työssämme hyödynnämme kuitenkin lähinnä kuvailevia tunnuslukuja. Menetelmän avulla pystytään kartoittamaan olemassa oleva tilanne, sekä muuttujien välisiä riippuvuuksia. (Heikkilä 2014, 15.) Soveltamaamme tutkimusstrategiaa kutsutaan myös nimellä *survey*-tutkimus, jonka pyrkimys on kuvailla ja selittää ilmiötä. Tyypillinen aineistonkeruu menetelmä *survey*-tutkimuksille on strukturoitu kyselylomake. (Heikkilä 2014, 19.) Opinnäytetyö sisältää kuitenkin myös laadullisia, eli kvalitatiivisia piirteitä käsiteltävän aiheen luonteen vuoksi. Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen suuntaus voivat olla toisiaan täydentäviä, ja harvoin poissulkevat toisensa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006a).

Kyselyn kohderyhmänä olivat Turun ammattikorkeakoulun röntgenhoitajaopiskelijat sekä muutama vastavalmistunut röntgenhoitaja, joita kyselyn toteuttamishetkellä oli yhteensä 56. Kaikki röntgenhoitajaopiskelijat olivat olleet vähintään yhdessä ammattitaitoa edistävässä harjoittelussa.

Kyselyn sisältö perustui aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja julkaisuun, jossa on kuvattu tunnekartta -käsitettä (Siira & Saarinen 2011). Tunnekartan avulla henkilön on mahdollista piirtää tarkka kuva toimintaansa vaikuttavista tunteista, omaan mieleensä tutustumalla.

### 4.2 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin sähköisesti standardoidulla kyselylomakkeella, joka sisälsi taustamuuttujatietojen lisäksi 13 suljettua, 6 avointa ja 6 puoliavointa kysymystä. Kyselylomake esitettiin sisällöllisesti ja teknillisesti yhdellä röntgenhoitajaopiskelijalla sekä juuri valmistuneella röntgenhoitajalla, simuloiden todellista vastaustilannetta. Esitestaajat vastasivat testaamisen jälkeen heille laadittuihin tarkennettuihin kysymyksiin kyselyn ymmärrettävyydestä ja toimivuudesta. Saimme myös arvion kyselyn vastaamiseen kuluva ajasta.

Esitestaajien vastauksien perusteella tarvetta kyselyyn tehtäviin muutoksiin ei ilmennyt. Kyselyn loppuun lisättiin siitä huolimatta vielä yksi avoin kysymys, jotta vastaajilla olisi mahdollisuus kertoa jotain, jota emme ehkä osanneet heiltä kysyä. Kysymys ei vastaa suoraan asettamiimme tutkimuskysymyksiin, mutta parantaa tulosten luotettavuutta.

Aineistonkeruu toteutettiin Webropol 2.0 -verkkokyselytutkimusohjelmalla. Koska henkilökohtaiset tunteet ja niiden käsittelytavat saatetaan kokea arkaluontoisiksi, on verkko-tutkimus anonyymiytensä vuoksi perusteltu valinta aineistonkeruumenetelmäksi (Kananen 2015, 202). Internetkyselyn etu on myös mahdollisuus taloudelliseen suuren joukon tavoittamiseen. Kohderyhmään kuuluvat saivat 30.3.2017 sähköpostitse linkin kyselylomakkeeseen (Liite 1), jonka saateviestissä (Liite 2) heille kerrottiin opinnäytetyön tarkoituksesta, toteutuksesta, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja anonyymiydestä. Webropolin linkin kautta pystyi vastaamaan kyselyyn vain yhden kerran. Vastausaika annettiin viikko. Muistutusviesti lähetettiin viiden päivän kuluttua ensimmäisestä osallistumiskutsusta. Kyselyn osallistumiskutsu lähetettiin yhteensä 56 henkilölle, joista 24 osallistui. Vastausaktiivisuus oli 43 %.

#### 4.3 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineisto siirrettiin Webropolista Excel 2016 taulukkolaskentaohjelmaan. Aineistosta muodostettiin havaintomatriisi, jossa sarakkeissa olivat muuttujat ja riveissä tilastoyksiköt vastaajittain (Heikkilä 2014, 123). Aineistoa analysoitaessa hyödynnettiin Excelin Pivot-taulukko toimintoa. Kerätystä aineistosta analysoitiin vastauksia kuvaavat prosentuaaliset osuudet, joita havainnollistetaan työssä taulukoiden, kuvioiden sekä tunnusluku-  
jen avulla (Kniivilä ym. 2012, 75).

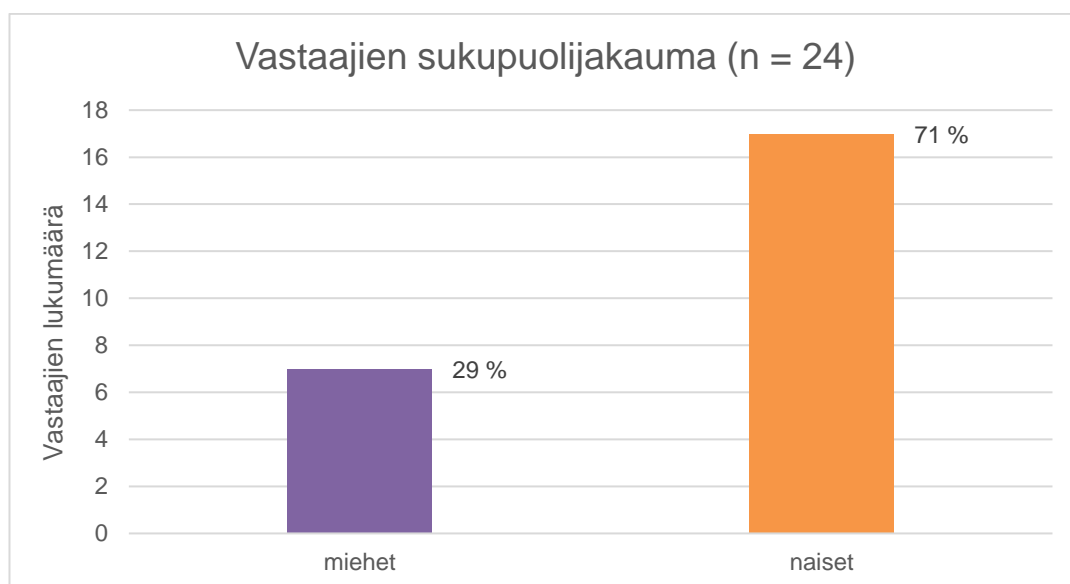
Avointen ja puoliavointen kysymysten tulkinnassa hyödynnettiin sisällönanalyysimenetelmiä, kuten koodausta, luokittelua ja kvantifiointia. Koodeilla tarkoitetaan mitä tahansa tapaa, jonka avulla aineistosta merkitään saman sisältöisiä sanoja tai lauseen osia, aineiston sisällön selkeyttämiseksi. Koodatuille tiedoille voidaan tämän jälkeen nimetä luokkia, jotka kuvaavat luokan sisältöä. Kvantifioimalla voidaan puolestaan selvittää, kuinka monta kertaa jokin asia toistuu vastauksissa (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006b).

Aineiston yksittäiset tunnesanat vietiin Excel 2016 taulukkolaskenta asiakirjaan, jokainen omaan soluunsa vastaajittain allekkaisiin riveihin. Tunnesanoista tehtiin kaksi taulukkoa.

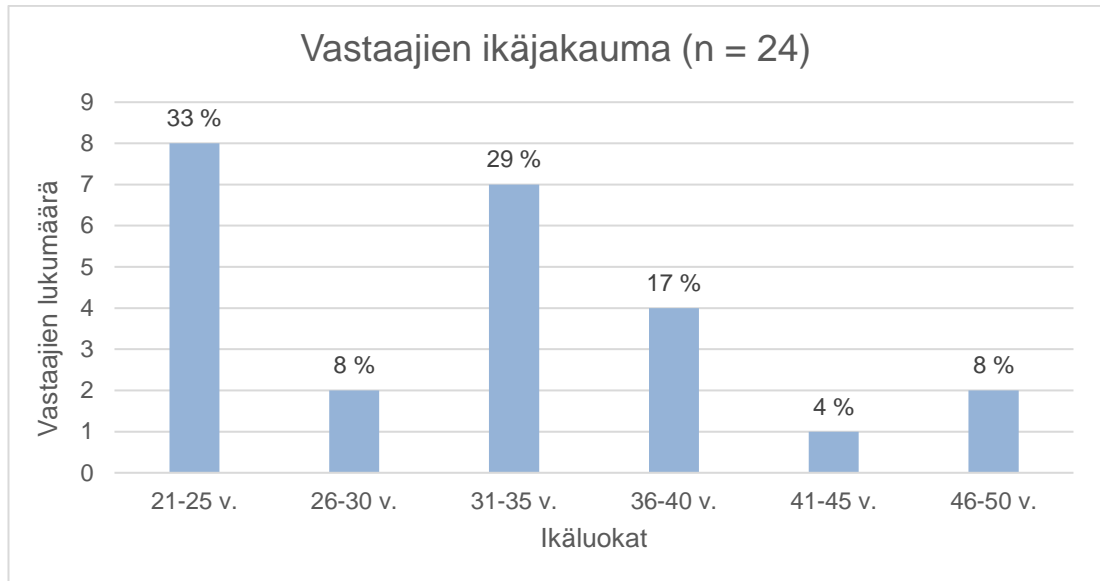
Toisessa keskenään samat tunnesanat koodattiin väreittäin. Toisessa taulukossa sanat koodattiin värien avulla negatiivisiin, positiivisiin ja neutraaleihin luokkiin. Sanat joita emme teorian sekä oman kokemuksemme perusteella mieltäneet tunteiksi, yliviivattiin. Luokittelujen jälkeen tunnesanat kvantifioitiin. Muut avoimet ja puoliavoimet vastaukset kopioitiin Webropol -ohjelman raportista ja liitettiin Word 2016 tekstinkäsittelyohjelman asiakirjaan. Vastauksien yhteneväiset asiakokonaisuudet koodattiin eri värein, jonka jälkeen niille annettiin sisältöä vastaavat luokat. Aineistossa tarkasteltiin ilmisällön lisäksi piilossa olevia viestejä.

#### 4.4 Vastaajat

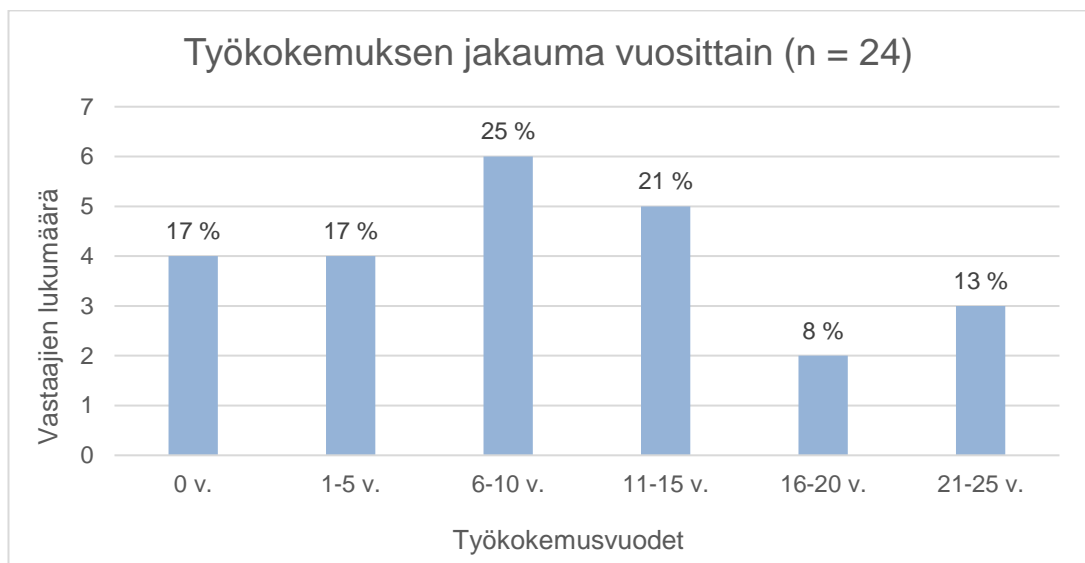
Vastaajista valtaosa (71 %) oli naisia ja kolmannes (29 %) miehiä (Kuvio 1). Vastaajien iän keskiarvo oli 32 vuotta. Nuorin vastaajista oli 21-vuotias ja vanhin 50-vuotias (Kuvio 2). Koulutusta edeltävää työkokemusta vastaajilla oli keskiarvolta 10 vuotta. Enimmillään vastaajilla oli työkokemusta 25 vuotta ja osalla ei ollut työkokemusta vielä ollenkaan. (Kuvio 3.) Aiemmin käytyjen harjoittelujaksojen lukumäärän keskiarvo oli 6. Enimmillään harjoittelujaksoja oli takana 12 ja vähimmillään 1. (Kuvio 4.)



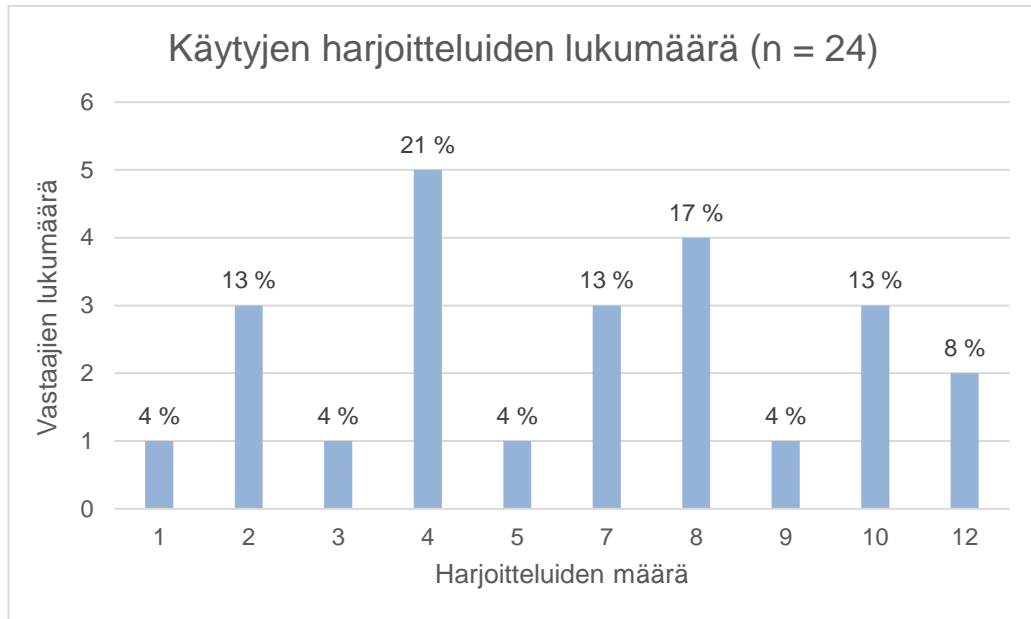
Kuvio 1. Vastaajien sukupuolijakauma.



Kuvio 2. Vastaajien ikäjakauma.



Kuvio 3. Työkokemuksen jakauma vuosittain.



Kuvio 4. Käytyjen harjoitteluiden lukumäärä.



## 5 TULOKSET

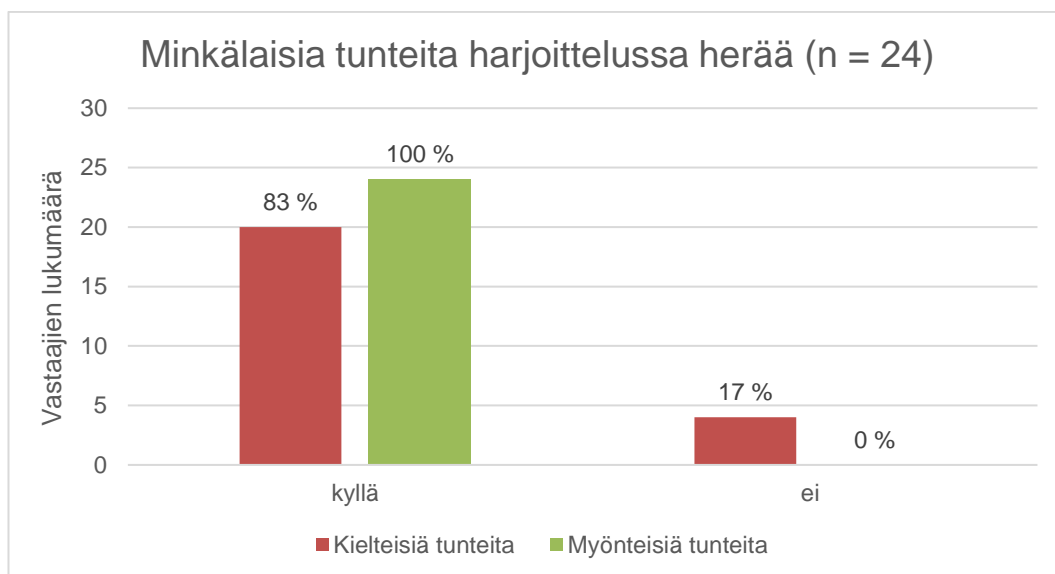
### 5.1 Tulosten tarkastelua

Opinnäytetyön tulokset esitellään tutkimuskysymyksittäin ja havainnollistetaan kuvioiden sekä kaavioiden avulla. Avoimien kysymysten tuloksien esittelyn tukena käytetään suoria lainauksia vastauksista. (Liite 1.)

#### 5.1.1 Röntgenhoitajaopiskelijoiden harjoittelujakson aikana herääviä tunteita

Vastaajia pyydettiin luettelemaan tunteita kuvaavia sanoja, joita heillä herää sanasta *harjoittelu*. Sanoja kertyi yhteensä 103 kappaletta. Sanoista 22 kappaletta hylättiin käyttökelvottomina, jonka seurauksena lopulliseksi sanamääräksi muodostui 81 tunnetta kuvaavaa sanaa. (Liite 3.) Sanoista 40 (49 %) oli kielteiseksi määriteltäviä sanoja ja myönteisiksi määriteltäviä oli 34 (42 %) kappaletta. Sanoja, jotka eivät lokeroituneet selkeästi myönteisiin eikä kielteisiin luokiteltiin neutraaleiksi, ja niitä vastauksissa ilmeni yhteensä 7 (9 %) kappaletta. Suurin esiintyvyys oli sanoilla *jännitys*, joka ilmeni 16 kertaa, ja *innostus*, joka ilmeni 12 kertaa.

Valtaosa vastaajista (83 %) vastasi, että harjoittelujakson aikana herää **kielteisiä** tunteita. Lähes viidesosa (17 %) vastaajista koki, ettei kielteisiä tunteita esiinny ollenkaan. **Myönteisiä** tunteita puolestaan herää harjoittelujakson aikana kaikilla vastaajilla (n 24). (Kuvio 5.)



Kuvio 5. Minkälaisia tunteita harjoittelussa herää.

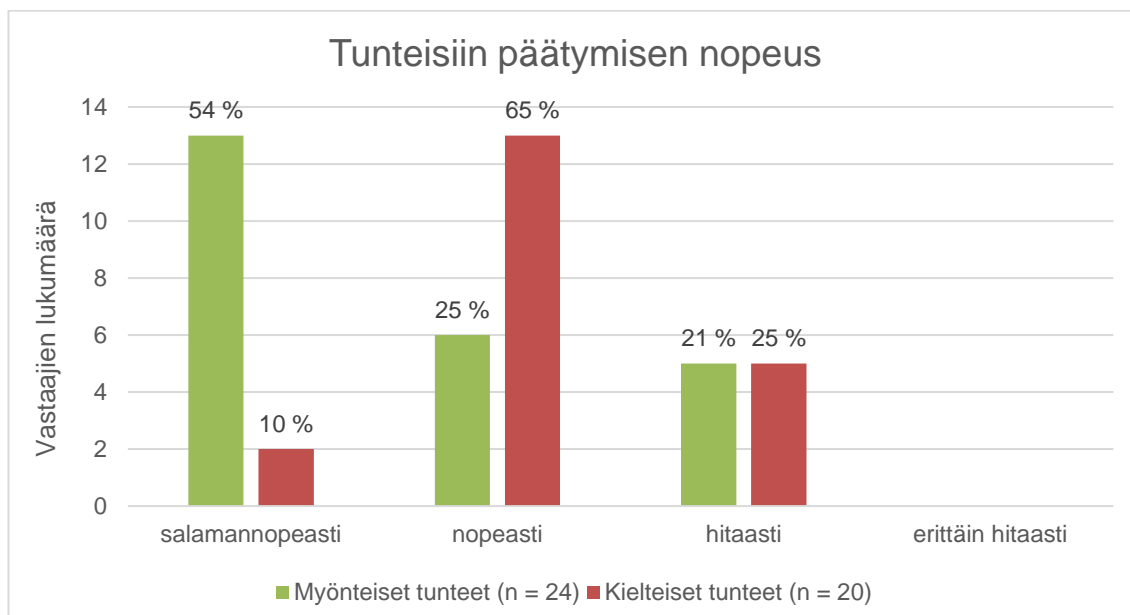
**Kielteisimmäksi** harjoittelun aikaiseksi tunteeksi neljä vastaajista koki *epävarmuuden* tunteen. *Riittämättömyyden* tunteen mainitsi vastaajista kolme. *Häpeän, pettymyksen, yksinäisyyden, pelon* ja *tylsyyden* tunteet esiintyivät kukin vastauksissa kaksi kertaa. Kerran mainittiin *alakulo, ärtymys ja turhautuneisuus*.

Tilanteet, joissa kielteisimmäksi koetut tunteet syntyvät, ovat vastauksien perusteella hetket, jolloin opiskelija ei ole varma tekemisestään, tilanteet jolloin opiskelija kokee olonsa ulkopuoliseksi, ei koe saavansa ohjausta, kokee tekevänsä asioita väärin tai tuntee olevansa kykenemätön oppimaan. Yksittäisinä vastauksina mainittiin myös tavoitteiden tekeminen sekä tekemisen puute. Kaksi kielteisen tunteen nimenneistä vastaajista ei vastannut siihen, minkälainen tilanne tunteen herättää.

**Myönteisimmäksi** tunteeksi vastaajat nimesivät *onnistumisen, ilon* ja *innostuksen* tunteen. Yksittäisinä vastauksina mainittiin *ylpeys, itsevarmuus, tyytyväisyys, muiden arvostus* ja *motivaatio*. Myönteiset tunteet syntyvät tilanteissa, joissa vastaajat huomaavat oppineensa jotain uutta, saavat positiivista palautetta ja kehuja, tai kokevat harjoittelu paikan henkilökunnan kanssa yhteenkuuluvuuden tunnetta.

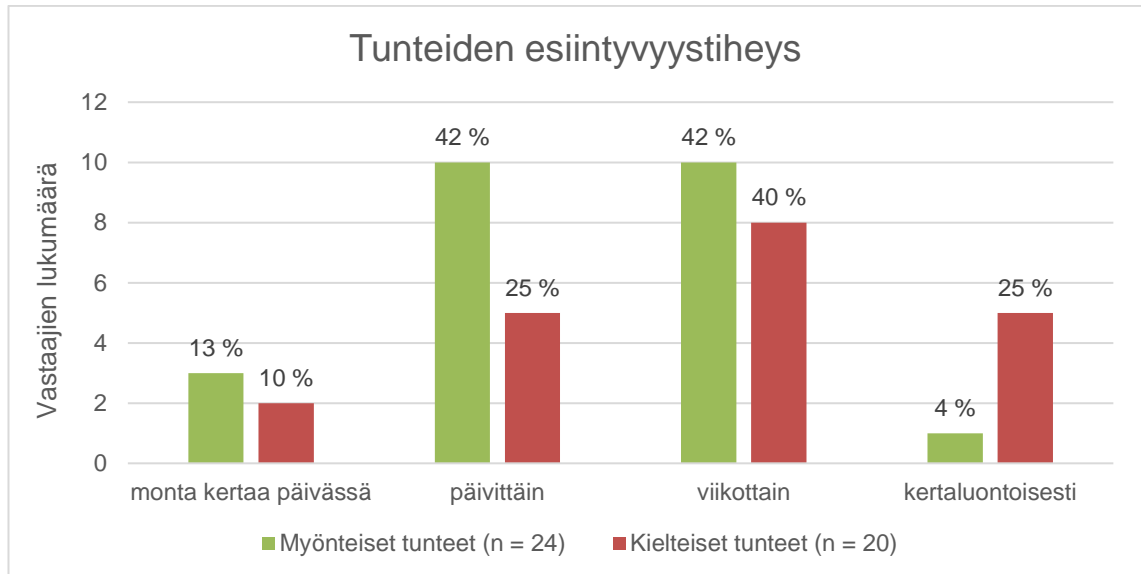
Kysyttäessä kuinka nopeasti **kielteisimmäksi** koettuun tunteeseen päädytään, suurin osa (65 %) valitsi vaihtoehdon *"Nopeasti, huomaan tunteen heräämisen, mutta en voi estellä sen syntyä"*. Neljäsosa (25 %) vastasi *"Hitaasti, pikkuhiljaa asteittain virittäytymällä"* ja kymmenesosa (10 %) valitsi vaihtoehdon *"Salamannopeasti, lähes tiedostamattomasti"*. Valtaosalla (54 %) nimetty **myönteinen** tunne herää *"Salamannopeasti,*

*lähes tiedostamattomasti*". Vastaajista neljäsosa (25 %) valitsi vaihtoehdon ”Nopeasti, huomaan tunteen heräämisen, mutta en voi estellä sen syntyä” ja loput (21 %) ”Hitaasti, pikkuhiljaa asteittain virittäytymällä”. Kukaan vastaajista ei kokenut päätyvänsä kielteiseen tai myönteiseen tunteeseen *erittäin hitaasti, tuntien aikana huomaamattaan*. (Kuvio 6.)



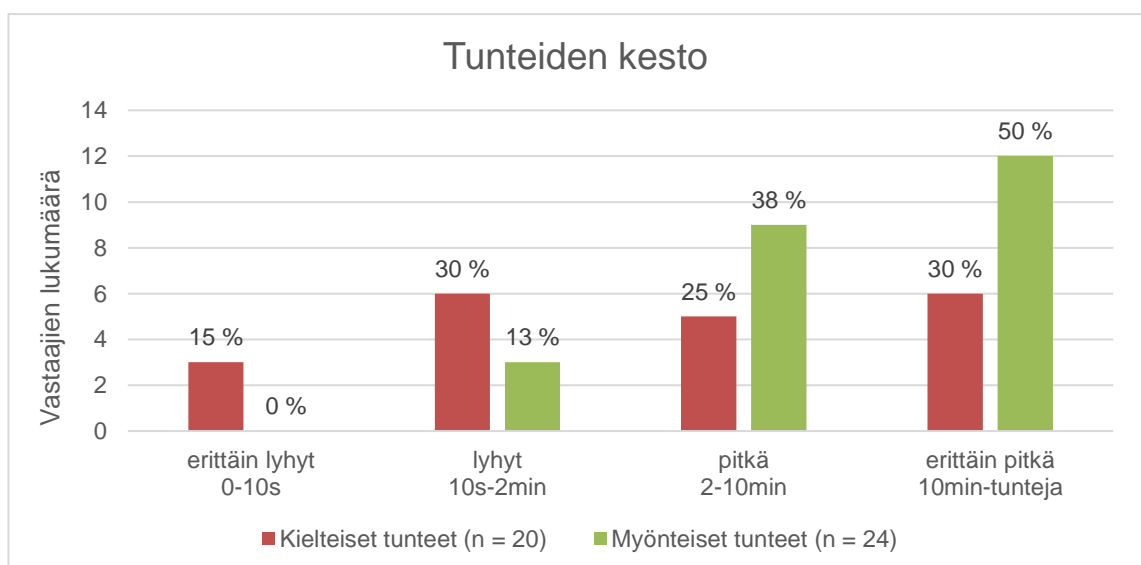
Kuvio 6. Tunteisiin päätyminen nopeus.

Suurimmalla osalla vastaajista (40 %) **kielteinen** tunne herää harjoittelujakson aikana *viikoittain*. Neljäsosa (25 %) kokee kielteisen tunteen toistuvan *päivittäin*. Neljäsosa (25 %) vastasi tunteen esiintyvän *kertaluonteisesti*. Kaksi vastaajista (10 %) vastasi tunteen toistuvan *monta kertaa päivän aikana*. Opiskelijoiden **myönteiset** tunteet heräävät pääosin *päivittäin* (42 %) ja *viikoittain* (42 %). Vähemmistö vastaajista (13 %) koki tunteen heräävän *monta kertaa päivässä* ja yksi vastaajista (3 %) koki myönteisen tunteen heräävän harjoittelujakson aikana *kertaluonteisesti*. (Kuvio 7.)



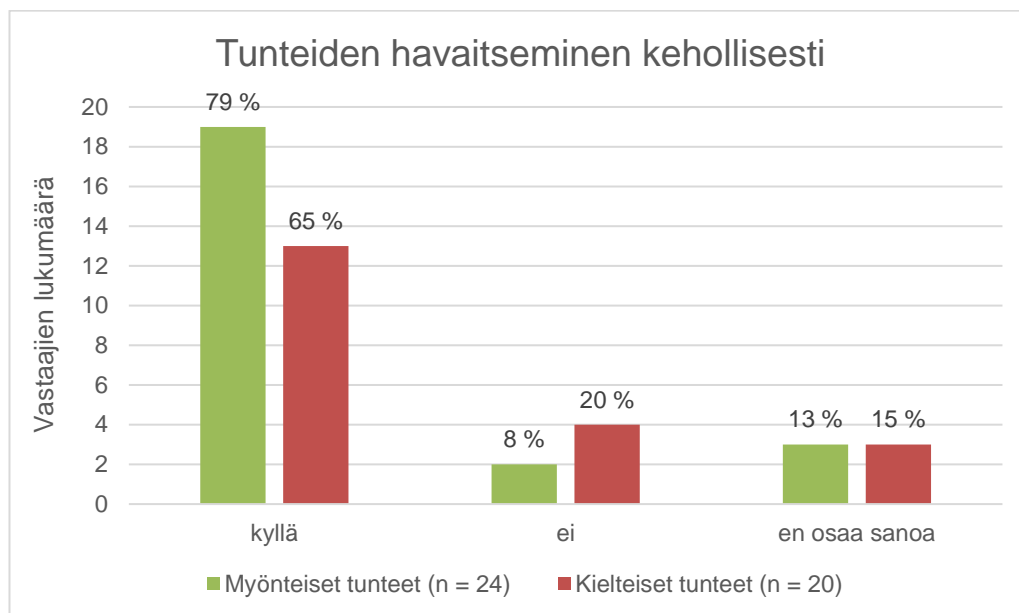
Kuvio 7. Tunteiden esiintyvyystiheys.

Arvioitaessa **kielteisen** tunteen kestoa vastaajista kolmasosa (30 %) arvioi tunteen kestävän 10 minuutista tunteihin, neljäsosa (25 %) arvioi tunteen kestoksi 2-10 minuuttia, kolmasosa (30 %) vastasi 10 sekunnista 2 minuuttiin, ja reilu kymmenesosa (15 %) kokee tunteen kestävän 0-10 sekuntia. **Myönteiset** tunteet kestävät valtaosalla (50 %) erittäin pitkään, minuuteista tunteihin. Reilu kolmasosa (38 %) vastasi tunteen kestävän 2-10 minuuttia ja 10s-2 minuuttia kestäviä tunteita oli noin kymmenesosalla (13 %) vastaajista. Kukaan vastaajista ei kokenut myönteisen tunteen kestävän erittäin lyhyen ajan, eli 0-10 sekuntia. (Kuvio 8.)



Kuvio 8. Tunteiden kesto.

Vastaajista valtaosa (65 %) kokee **kielteisten** tunteiden ilmenevän kehossa, viidesosa (20 %) vastasi kieltävästi. Rungas kymmenesosa (15 %) valitsi vaihtoehdon ”En osaa sanoa”. Suurin osa (79 %) kokee **myönteiset** tunteet kehossaan. Kaksi vastaajista (8 %) vastasi, että tunteet eivät tunnu kehossa ja kolme (13 %) ei osannut sanoa. (Kuvio 9.)

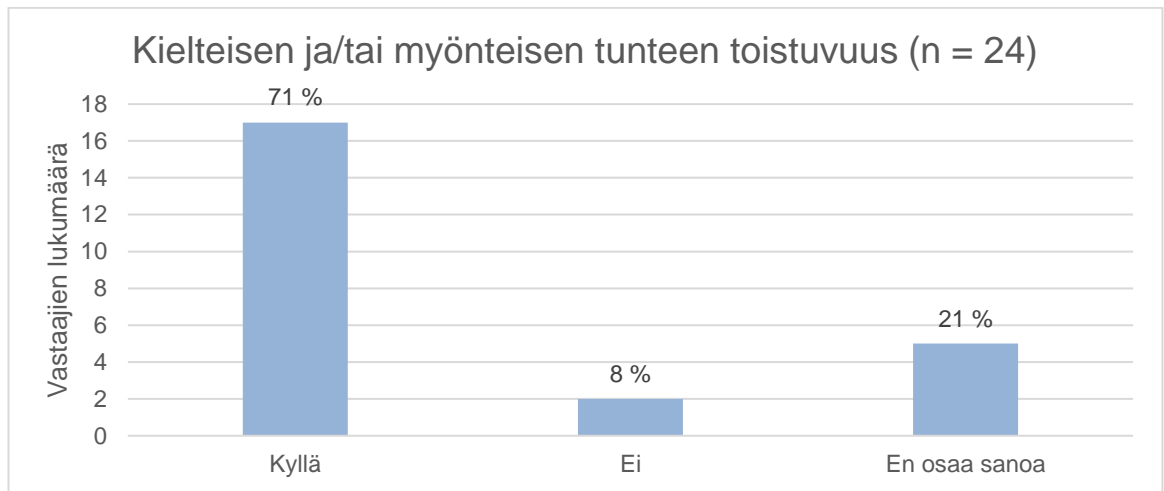


Kuvio 9. Tunteiden havaitseminen kehollisesti.

Kehossa koettuja **kielteisten** tunteiden aiheuttamia reaktioita lueteltiin yhteensä 28 kappaletta. Nimetyistä kehollisista reaktioista *päänsärky* ja *jännittyminen* esiintyivät 5 kertaa. *Ajatusten sumentuminen*, *väsäminen* ja *perhoset vatsassa* mainittiin jokainen 3 kertaa. *Itkuisuus*, *vapina* ja *hikoilu* esiintyvät kukin 2 kertaa. Yksittäisinä vastauksina ilmenivät myös *punastuminen*, *hengenhadistus* sekä *palan tunne kurkussa*. Kehossa koettuja **myönteisen** tunteen aiheuttamia reaktioita lueteltiin yhteensä 36 kappaletta. Vastauksissa toistui eniten *energisyys*, joka lueteltiin 11 kertaa. Seuraavaksi eniten toistui *hymy*, joka esiintyi 8 kertaa. *Rentoutuminen* mainittiin 7 kertaa ja *iloisuus* 6 kertaa. Yksittäisinä vastauksina ilmeni myös *lämmön tunne*, *tehokkuus*, *innokkuus* ja *helppous olla muiden lähellä*.

Vastaajista suurin osa (71 %) koki jonkun tietyn **kielteisen ja/tai myönteisen** tunteen toistuvan jokaisella harjoittelujaksolla, noin kymmenesosa (8 %) ei toistuvuutta kokenut ja viidennes (21 %) käytti vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa” (Kuvio 10). Lähes kaikki toistuviksi nimetyt tunteet olivat samoja tunteita, joita vastaajat nimesivät aikaisemmissa

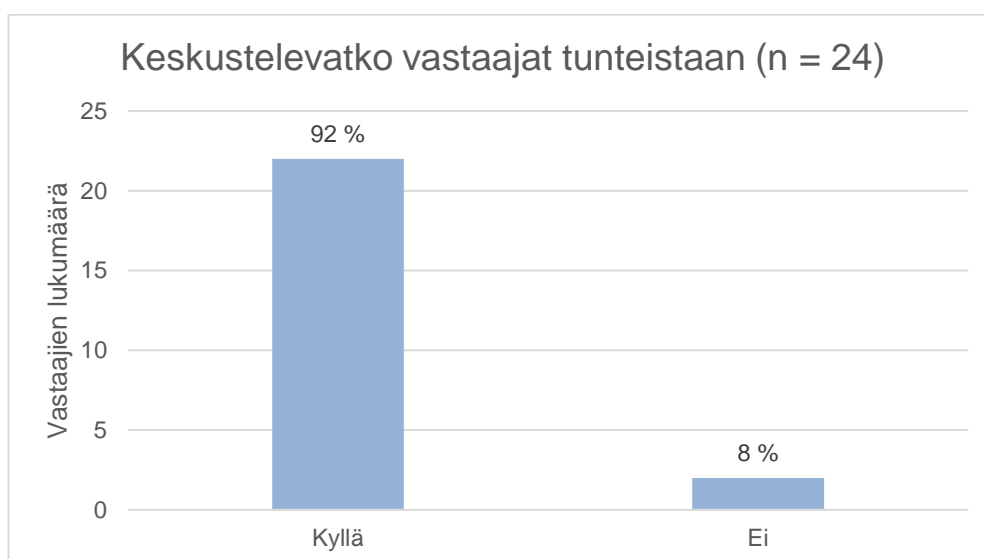
kysymyksissä. Vastauksista kolme olivat kuvauksia tilanteista, joissa tunteita herää, ei tunteita. Yksi oli jättänyt vastaamatta.



Kuvio 10. Kielteisen ja/tai myönteisen tunteen toistuvuus.

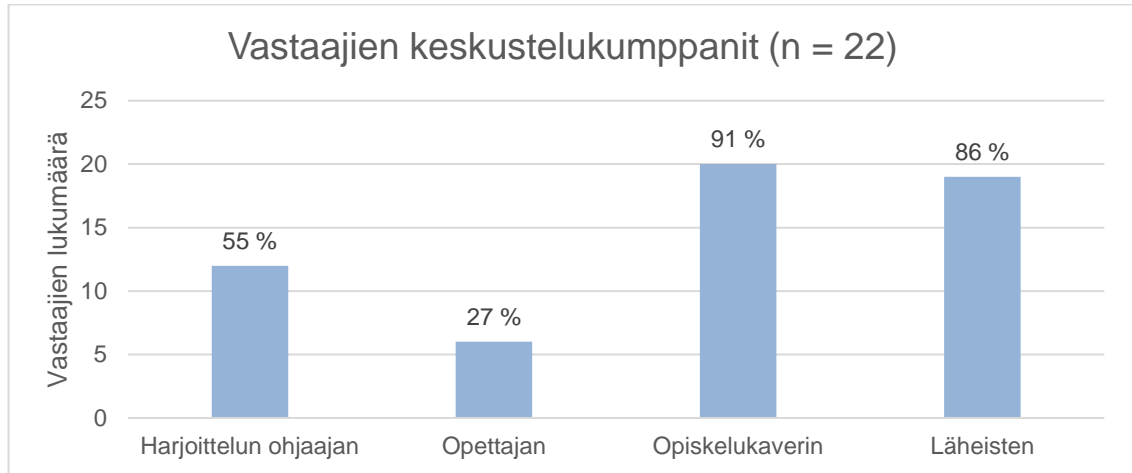
#### 5.1.2 Röntgenhoitajaopiskelijoiden tunteiden käsittely harjoittelujakson aikana

Lähes kaikki (92 %) vastaajista keskustelelee harjoittelun aikaisista tunteistaan jonkun kanssa, loput (8 %) vastasi kieltävästi (Kuvio 11). Vastattaessa kysymykseen tunteista keskusteluun kieltävästi, vastaajalle oli annettu mahdollisuus kertoa syy siihen, miksi ei keskustele kenenkään kanssa. Yksi kieltävästi vastanneista vastasi tähän *”en koe sitä tarpeelliseksi”*.



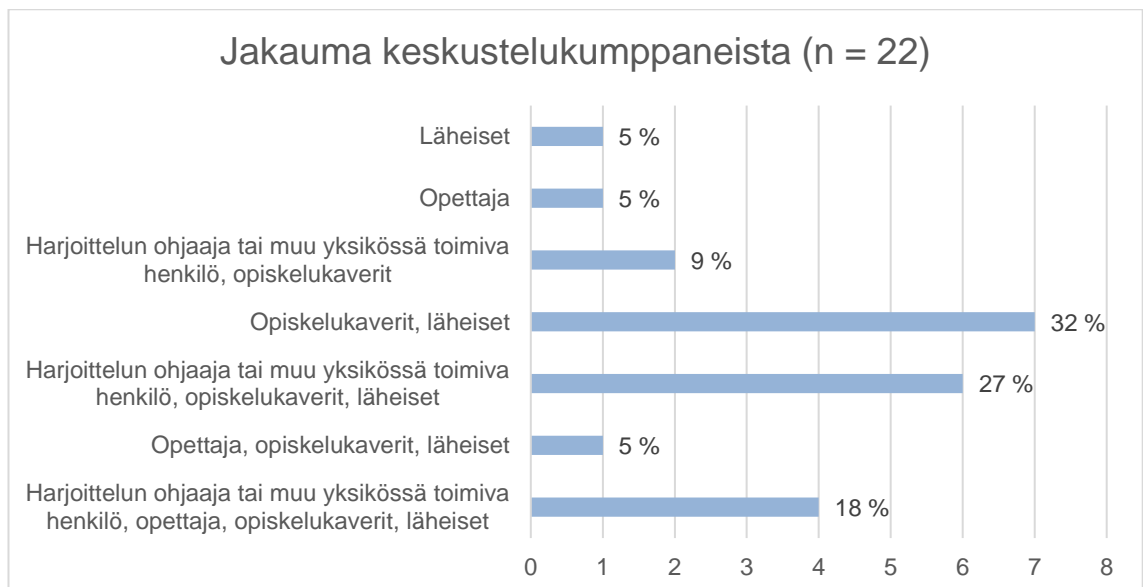
Kuvio 11. Keskustelevatko vastaajat tunteistaan.

Vastaajista lähes kaikki (91 %) vastasi keskustelewansa *opiskelukavereiden* kanssa, suuri osa (86 %) *läheisten* kanssa, noin puolet (55 %) *harjoittelun ohjaajan tai muun yksikössä toimivan henkilön* kanssa ja kolmasosa (27 %) *opettajan* kanssa (Kuvio 12.)



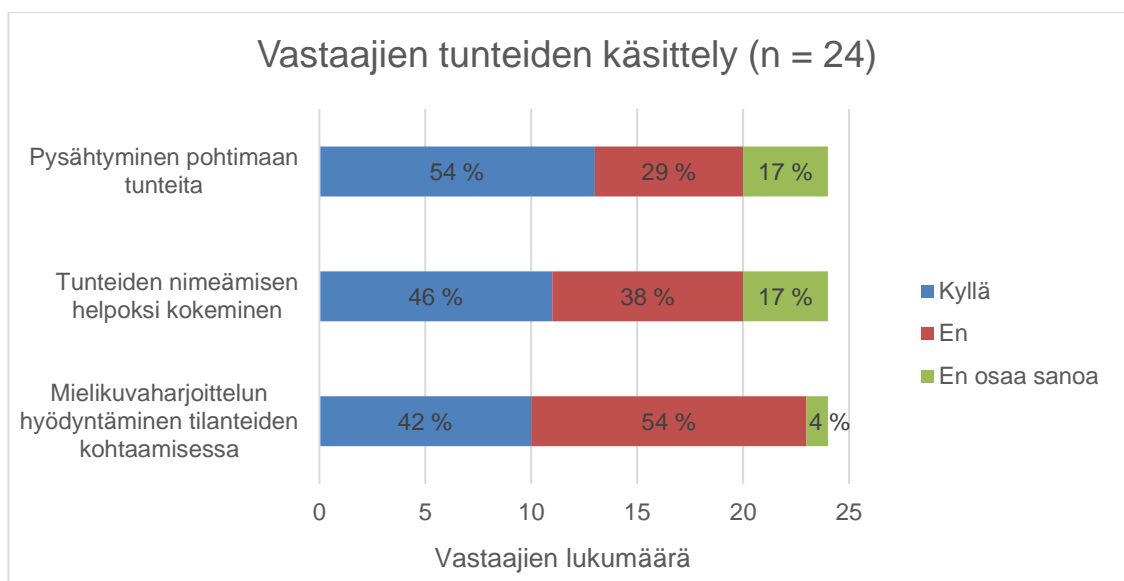
Kuvio 12. Vastaajien keskustelukumppanit.

Viidesosa (18 %) vastaajista valitsi kaikki vaihtoehdot, yksi (5 %) vastaaja valitsi kaikki muut vaihtoehtoina olleet, paitsi harjoittelun ohjaajan. Kolmasosa (27 %) valitsi kaikki muut vaihtoehtoina olleet, paitsi opettajan. Kolmasosa (32 %) vastaajista valitsi vaihtoehtoista opiskelukavereiden ja läheisten kanssa keskustelun, yksi (5 %) vastaaja vain läheisten kanssa keskustelun ja kymmenesosa (9 %) valitsi harjoittelun ohjaajan tai opiskelukavereiden kanssa keskustelun. (Kuvio 13.)



Kuvio 13. Jakauma keskustelukumppaneista.

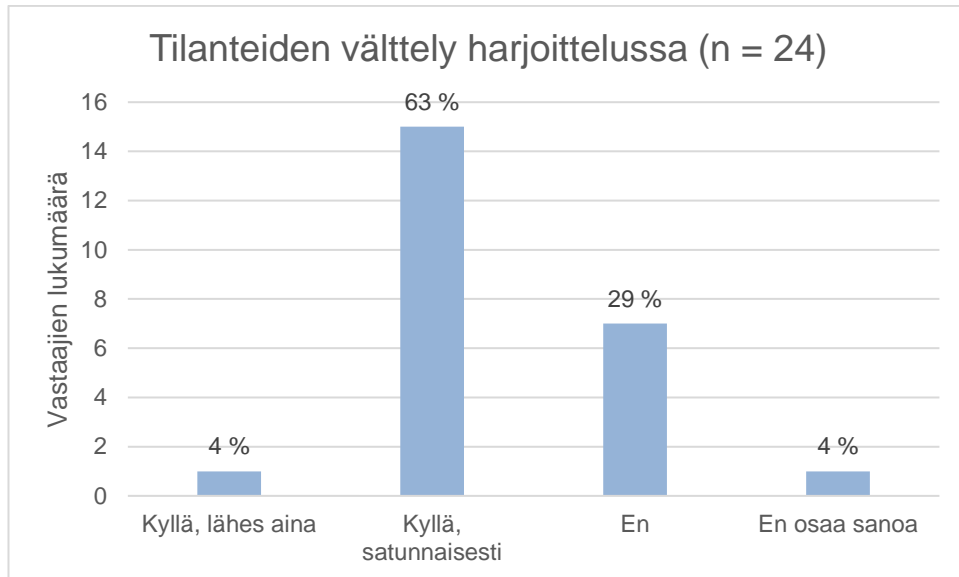
Hiukan yli puolet (54 %) vastasi pysähtyvänsä pohtimaan miltä itsestä tuntuu ja syitä tunteisiinsa, noin kolmannes (29 %) vastasi kieltävästi ja noin viidennes (17 %) käytti vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa”. Vähän alle puolet (46 %) vastaajista koki harjoittelussa heräävien tunteidensa nimeämisen helpoksi, yli kolmasosa (38 %) vastasi kieltävästi ja viidesosa (17 %) käytti vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa”. Vähän yli puolet (54 %) vastaajista vastasi, ettei käytä mielikuvaharjoittelua valmistellakseen itseään kohtaamaan tilanteita harjoittelun aikana. Alle puolet (42 %) vastaajista kertoi käyttävänsä mielikuvaharjoittelua, ja yksi vastaaja (4 %) käytti vastausvaihtoehtoa ”en osaa sanoa”. (Kuvio 14.)



Kuvio 14. Vastaajien tunteiden käsittely.

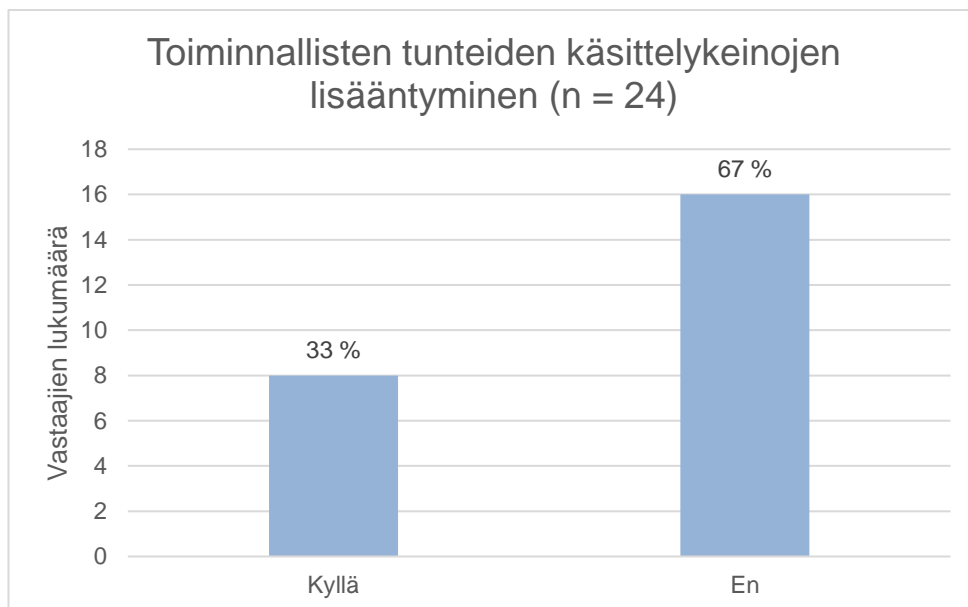
Valtaosa (63 %) vastaajista välttelee satunnaisesti harjoittelussa tilanteita, joista ajattelee mahdollisesti aiheutuvan itselleen kielteisiä tunteita. Kolmannes (29 %) vastaajista ei välttele tilanteita, yksi (4 %) vastaaja ei osannut sanoa vältteleekö ja yksi (4 %) vastasi välttelevänsä lähes aina. (Kuvio 15.)





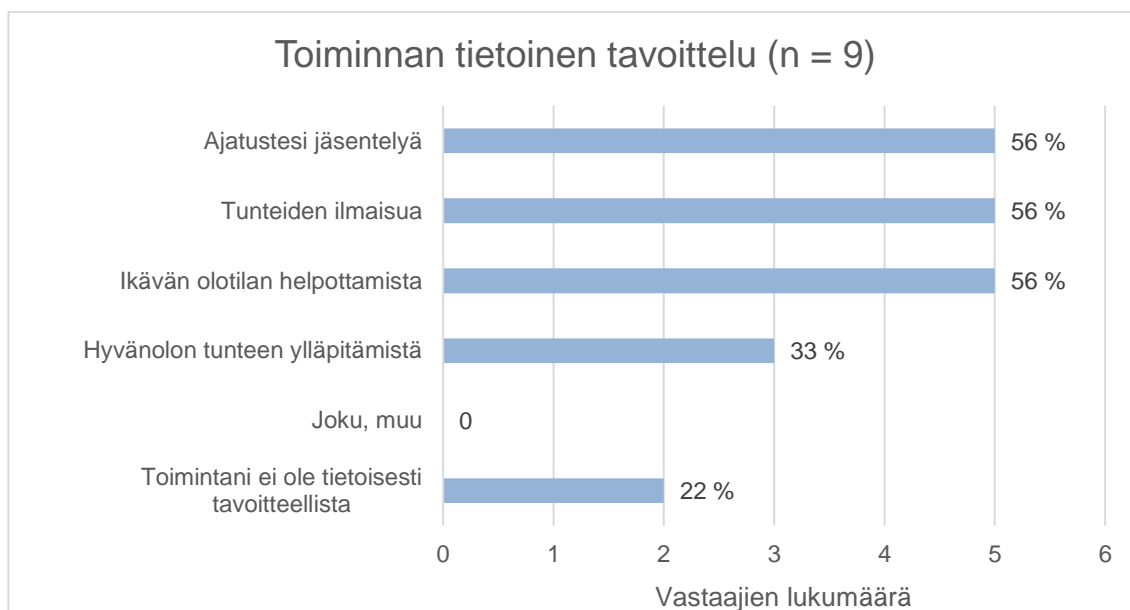
Kuvio 15. Tilanteiden välttely harjoittelussa.

Suurin osa vastaajista (67 %) ei koe toiminnallisten tunteiden käsittelykeinojen lisääntyneen harjoittelujakson aikana. Kolmasosa (33 %) vastaajista huomasi joidenkin toiminnallisten käsittelykeinojen lisääntyneen harjoittelujakson aikana. (Kuvio 16.)



Kuvio 16. Toiminnallisten tunteiden käsittelykeinojen lisääntyminen.

Toiminnallisten tunteiden käsittelykeinojen lisääntymisen huomanneista 7 oli vastannut syömisen tai *herkuttelun* lisääntyneenä toimintana, 3 jonkinlaisen *harrastuksen, liikunnan* tai *ulkoilun*, 2 *keskustelun* ja yksittäisiä vastauksia olivat *musiikin kuuntelu, viinin juominen* ja *nukkuminen*. Vastaajista noin puolet (56 %) tavoitteli toiminnallaan *ajatus- tensa jäsentelyä, tunteidensa ilmaisua* ja/tai *ikävän olotilan helpottamista*, kolmannes (33 %) *hyvänolon tunteen ylläpitämistä* ja viidennes (22 %) *ei kokenut toimintansa olevan tavoitteellista* (Kuvio 17).



Kuvio 17. Toiminnan tietoinen tavoittelu.

## 5.2 Opiskelijoiden ajatuksia harjoittelujaksoon liittyvistä tunteista

Vastaajista viisi hyödynsi kyselyn viimeisen avoimen osion, jossa oli mahdollisuus kertoa mitä tahansa harjoittelujakson aikaisiin tunteisiin liittyen. Vastauksissa ilmeni, että tunteita herää jo ennen harjoittelun alkamista, mikä vaikuttaa paljolti siihen, miten harjoittelu opiskelijan kohdalla käynnistyy. Eräs vastaaja toivoikin, että harjoittelun aikaisista tunteista keskusteltaisiin koulussa. Tarpeeseen harjoittelua edeltävään keskusteluun viittaa myös muiden vastaajien seuraavat tunnekuvaukset:

” [...] Olisi kivampi lähteä harjoitteluun positiivisesti latautuneena, jolloin harjoittelun alussa olisi helpompi rentoutua.”

”Harjoittelu perustuu paljolti harjoittelijan alkutunteisiin harjoittelusta ja taidoista [...]”

Vastauksien perusteella opiskelijoiden vaikeat tunteet vaikuttavat kumpuavan paineesta suoriutua ulkoisien tekijöiden hyväksynnän saavuttamiseksi, joita seuraavat lainaukset kuvaavat hyvin:

*” [...] Koulun puolelta lasketaan suuret odotukset jotka luovat paineita [...]”*

*” [...] Harjoittelun aikana paine istuu hartioilla, kunnes alkaa kokevansa, että on saavuttanut tavoitteet ja alkaa olla hyödyksi muille. [...]”*

*” [...] koko ajan pitää olla skarppina ja oppia uutta, olla ahkera ja pyrkiä oma-aloitteisuuteen, eli antaa itsestään mahdollisimman hyvä kuva. [...]”*

Vastauksissa vahvistui se, että harjoittelut ovat opiskelijoille henkisesti ja fyysisesti vaativia ja uuvuttavia, sisälsi se minkälaisia onnistumisia tai epäonnistumisia tahansa. Väsymys voi myös olla monien tunteiden syy kuten tässä lainauksessa pohditaan:

*” [...] Monet tunteet saattavat liittyä uupumukseen [...]”*

Myös ohjauksen merkitys mainittiin seuraavasti:

*” [...] ohjaaja on tärkeässä asemassa, koska ilman kunnon ohjausta harjoittelusta ei jää mitään käteen.”*

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelua

Tässä osiossa tarkastelemme tulosten merkitystä ja asiayhteyksiä tutkimuskysymyksittäin teoriapohjaan viitaten. Tuomme esille myös omia näkökulmiamme aiheeseen liittyen.

#### 6.1.1 Harjoittelujaksoon liittyvät tunteet

Keräämämme runsaan tunnesanamäärän perusteella voisi päätellä, että harjoittelu todella herättää opiskelijoissa paljon tunteita. Kielteisiä tunnesanoja kertyi myönteisiä enemmän, mikä tutkimusten valossa oli odotettavaa (Tuovila 2006, 14-25). Vaikka kielteisiä ja myönteisiä tunteita kertyi lähes yhtä paljon, Siiran ja Saarisen teoksessa (2011, 27) kuitenkin todetaan, että voidaksemme hyvin, kielteisten ja myönteisten tunteiden suhteen tulisi olla 3:1. Myönteisiä tunteita tulisi siis olla kolme kertaa kielteisiä enemmän, jotta kielteiset tunteet eivät valtaisi mieltämme (Siira & Saarinen 2011, 33). Lähes kaikilla tunnesanoja esiintyi molemmista kategorioista, mutta myönteisten suhde ei yhdelläkään vastaajalla ollut kielteisiä suurempi. Harjoittelujakson aikaiset tunteet vaikuttavat siis olevan painottuneet kielteisesti. Tulosten perusteella myönteiset tunteet ovat kuitenkin kielteisiä todennäköisempiä, sillä ne heräävät spontaanimmmin (Siira & Saarinen 2011, 46, 50). Ristiriitaiselta vaikuttavaa tulosta voisi selittää kielteisten tunteiden käsittelemättömyys, joka nostaa tunteet vahvemmin pintaan niitä vapaasti lueteltaessa. Mielenkiintoista on, että kaksi eniten mainittua tunnesanaa *jännitys* ja *innostus* muodostivat yhdessä parin *kielteinen - myönteinen*. Myönteiset tunteet ovat luonteeltaan pääosin vakaita, kielteiset ovat sekä vakaita että epävakaita (Siira & Saarinen 2011, 49).

Suuri osa sanoista ei näkemyksemme mukaan ollut tunnesanoja, ja hylättiin siksi tulosten tarkastelusta. Esimerkkinä sanat ”*työssäoppiminen*”, ”*uusi*” ja ”*todellisuus*”. Tämä voi viitata kahteen asiaan. Ensiksi, että kysymyksen asettelu oli harhaanjohtava, tai toiseksi, että tunteiden nimeäminen on vaikeaa. Merkittävää mielestämme oli, että miesten listaamista sanoista puolet olivat sanoja, jotka eivät näkemyksemme mukaan kuvaa tunnetta, ja naisten kirjaamista sanoista osuus oli vain kymmenesosa. Myös pyydetä-

essä toistuvan tunteen nimeämistä, suurin osa miehistä kuvaili tunteen herättämää tilannetta, ei tunnetta. Vastaavalla tavalla toimi naisista vain yksi. Tästä voisimme päätellä, että miehille tunteidensa sanoittaminen on vaikeampaa kuin naisille. Tähän viittaa myös Tuovilan (2006, 14-25) tulokset. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö miehillä olisi tunteita yhtä paljon kuin naisilla, ja etteikö valittujen sanojen takana olisi tunnearvoa.

Tunteiden yksilöllisyys korostuu vastauksista, joissa pyydettiin nimeämään kielteisimpänä koettu tunne. Vaikka sana ”*epävarmuus*” esiintyi eniten, tunnesanojen välillä oli huomattavaa hajontaa ja vivahte eroja. Miesten sanavarasto sisälsi vain kielteisiä ei-aktiivisia sanoja kuten ”*ärtymys*” ja ”*tylsyys*” (Artino 2013, 1062-1063), kun taas naisten sanat kuvasivat enemmän sosiaalisia tunteita ja mielialoja esimerkiksi sanoilla ”*häpeä*” tai ”*yksinäisyys*” (Nummenmaa 2010, 36-37).

Lähes kaikki osasivat kuvailla tilannetta jossa tunteet heräävät, mikä on tärkeää, sillä se mahdollistaa kielteisen tunteen käsittelyn (Suomen Mielenterveysseura 2016b). Suurimmat ongelmakohdat opiskelijoille ovat tulosten valossa työyhteisöön liittyvät sosiaaliset dynamiikkarakenteet sekä ohjauksen puutteen aiheuttamat epävarmuuden tunteet tekemisessä. Vastaavasti myönteisimmät tunteet onnistumisesta ja ilosta heräävät yhteenkuuluvuuden tunteesta ja oman oppimisen sekä kehittymisen tiedostamisesta. Vastauksissa korostui myös tarve verbaalisesti saatuun positiiviseen palautteeseen tai kehuihin.

Harjoittelun aikaiset tunteet koetaan vahvasti kehossa. Keholliset tuntemukset ovat sellaisia, jotka vaikuttavat merkittäväällä tavalla opiskelijan hyvinvointiin ja jaksamiseen. Näitä ovat esimerkiksi päänsärky ja lihasten jännittyminen. Myönteiset tunteet tunnustetaan kehossa kielteisiä runsaammin. Niiden merkitys yksilölle on varmasti suuri. *Hymy* on tyypillisin kehollinen reaktio, jonka vastaajat mainitsevat. Sillä on positiivinen sosiaalinen vaikutus yhteisössä ja edesauttaa yhteenkuuluvuuden tunteen kehittymistä, joka opiskelijoille on tärkeää.

### 6.1.2 Miten tunteita käsitellään

Tunteista keskustelu on tyypillisin tapa käsitellä tunteitaan (Niemi 2014, 75) ja useimmat röntgenhoitajaopiskelijat vastasivatkin keskustelevansa jonkun kanssa tunteistaan. Useimmiten opiskelijat keskustelevat tunteistaan opiskelukavereidensa ja läheistensä kanssa. Opettajan kanssa keskustellaan vähemmän, mikä voi johtua siitä, ettei kontaktia juurikaan ole opettajan kanssa harjoittelujakson aikana.

Muita kyselyssä esitettyjä tunteiden käsittelykeinoja käytettiin jonkun verran vähemmän. Opiskelijat pysähtyvät pohtimaan tunteitaan ja syitä tunteisiinsa, sekä kokevat tunteiden nimeämisen helpoksi. Näillä tunteiden käsittelytaidoilla on tärkeä merkitys, sillä tunteidensa tunnistaminen ja hyväksyminen tekevät tunteista ymmärrettävempiä (Suomen Mielenterveysseura 2016a) ja edistää siten hyvinvointia ja pärjäämistä opiskelussa ja elämässä. Melko suuri osa opiskelijoista kertoi välttelevänsä tilanteita, joista mahdollisesti aiheutuu itselleen ikäviä tunteita. Sellaisten tilanteiden välttely, joista ajattelee aiheutuvan itselleen kielteisiä tunteita, on eräänlaista ennakoivaa tunteiden säätelyä (Nummenmaa 2010, 148-153). Tilanteita voidaan vältellä monista eri syistä, esimerkiksi omaan suoriutumiseen liittyvän epäonnistumisen pelon takia, tai esimerkiksi hyvin sairaan potilaan kohtaamisesta aiheutuvien ikävien tunteiden välttämiseksi. Myös mielikuvaharjoittelua osataan hyödyntää hyvin ennakoivana tunteiden säätelyn keinona.

Opiskelijat eivät kokeneet toiminnallisten tunteiden käsittelyn keinojen lisääntyneen harjoittelujakson aikana. Opiskelijat saattavat silti käyttää tietoisesti normaalissa arjessaan toiminnallisia keinoja tunteidensa käsittelyyn, mutta eivät kuitenkaan koe tarvetta käyttää näitä keinoja tavallista enempää harjoittelujakson aikana.

## 6.2 Kehitysideoita

Keräämämme aineiston ja siitä tekemämme tulkinnan pohjalta, esitämme alla viisi kehitysideaa opiskelijoiden tunteiden huomioimisen kehittämiseen opintojen aikana.

1. Opiskelijoiden harjoittelun aikaista motivaatiota, oppimista ja hyvinvointia voisi tukea ennen harjoittelua käytävä alkukeskustelu tunteista, odotuksista ja peiloista. Tämän voisi yksinkertaisimmillaan toteuttaa tutor opettaja kysymällä ennen harjoittelua: ”Miltä teistä tuntuu?”. Harjoittelun onnistumisen kannalta antoisampaa olisi lähteä jaksolle positiivisemmalla mielialalla. Tunteista on vaikea puhua isossa ryhmässä, mutta työpaikkojen työnohjauskeskustelujen rakenteita, joissa pieni suljettu joukko jakaa ajatuksiaan, voisi opetella hyödyntämään enemmän myös kouluissa. Palautelaatikkomalli voisi myös olla yksi tapa lähestyä opiskelijoiden vaikeita tunteita. Kynnys osallistua olisi näin ehkä matalampi.
2. Tunteiden työstäminen harjoittelun aikana ja sen jälkeen on myös tärkeää. Puhuminen on yleisin tunteiden käsittelyn keino ja opiskelijat keskustelevat tulosten

perusteella mieluiten opiskelutovereidensa kanssa. Harjoittelujaksolle voisi varata esimerkiksi yhden tunnin viikossa opiskelijoiden väliselle keskustelulle, jossa opiskelijat toimisivat toistensa vertaistukena. Omasta kokemuksestamme kuitenkin tiedämme, että toiminnan tulisi olla pakollista, tai muuten tunti käytetään mahdollisuutena muille asioille. Valvoja puolestaan estää opiskelijoita puhumasta vapautuneesti asioista kuten niitä todella kokevat. Siksi ehdotamme, että opiskelijoille olisi varattu nimetty tila, jossa valvoja kirjaa ylös läsnäolijat vain ovella. Huoneessa voisi olla esimerkiksi kysymyksiä apurunkona keskustelun aloitukselle.

3. Kielteiset tunteet tuntuvat valtaavan opiskelijoiden mieltä harjoittelujakson aikana. Koska myönteiset tunteet kuitenkin syntyvät heillä tulostemme perusteella erittäin spontaanisti, kielteisten ja myönteisten tunteiden suhdeluvun kääntämiseen ei välttämättä vaadittaisi kovinkaan suurta sysäystä myönteisten tunteiden lisäämiseksi. Avointen vastausten pohjalta opiskelijat tuntuvat olevan huolissaan ennen kaikkea siitä, kuinka muut heidät näkevät. Vastauksissa korostuu myös se, kuinka tärkeitä ovat verbaliset keuhut matkan varrella. Ohjaajille suunnatuissa koulutuksissa voisi kannustaa ohjaajia antamaan reilummin positiivista palautetta, kun sen paikka on. Tällä voisi lieventää myös opiskelijoiden vahvasti kokemaa epävarmuuden tunnetta. Positiivisen palautteen antoa ei kannata odottaa viimeiseen arviointiin asti, kuten monesti tehdään.
4. Palaute harjoittelusta ja sen ohjauksesta annetaan Varsinais-Suomen sairaanhoitopiirissä tyypillisesti harjoittelujakson loputtua opiskelijaohjauksen laatukselyllä, jossa on CLES mittarin modifioituja kysymyksiä (VSSH 2016). Kysely perustuu, taustamuuttujia ja yhtä avointa kysymystä lukuun ottamatta, Likert asteikkoon. Mittarin arvoa voisi kasvattaa opiskelijoiden tunteita mittaava osio. Palautteen antaminen CLES mittarin kautta olisi samalla myös tunteiden käsittelyn keinona toimiva väline.
5. Opiskelijoita olisi hyvä informoida tehokkaammin koulun tarjoamista mahdollisuuksista esimerkiksi vaikeiden tunteiden käsittelyyn ja oman suunnan hahmottamiseen. Näitä mahdollisuuksia ja apuväyliä voisi tuoda esille esimerkiksi opiskelijoiden ammatillisen kasvun tunneilla.

### 6.3 Eettisyys

Opinnäytetyössä käytettiin tieteelliselle tutkimukselle asetettuja kriteerejä tiedonhaku-, aineistonkeruu, raportointi- ja arviointiprosesseissa, luotettavan ja eettisesti kestävä opinnäytetyön tekemiseksi. Toimintaprosessit pohjautuivat suunnitelmallisuuteen, järjestelmällisyyteen, läpinäkyvyyteen sekä kriittisyyteen. Opinnäytetyön aineistonkeruuta ja -käsittelyä varten oli hankittu asianmukainen tutkimuslupa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012a.)

Hyvä tutkimuseettiikka kunnioittaa yksilön itsemääräämisoikeutta ja edellyttää, että osallistujat on kypsä tekemään rationaalisia päätöksiä (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012b). Tämän opinnäytetyön aineisto kerättiin vapaaehtoisilta täysi-ikäisyyden saavuttaneilta röntgenhoitajaopiskelijoilta ja äskettäin valmistuneilta röntgenhoitajilta. Kohde-ryhmälle lähetetty kysely sisälsi saateviestin, jossa kerrottiin avoimesti selkokielellä opinnäytetyön tavoitteesta ja tarkoituksesta. Vastaamalla kyselyyn vastaaja antoi samalla suostumuksensa aineiston käyttöön (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2016). Vastajat olivat tietoisia vastaustensa käyttötarkoituksesta ja anonyymiudesta. Saateviestissä kerrottiin, missä valmis opinnäytetyö tuloksineen julkaistaan, sekä tekijöiden yhteystiedot mahdollisia yhteydenottoja varten. Tulokset esiteltiin työssä niin, ettei yksittäisiä vastauksia pysty yhdistämään vastaajan henkilöllisyyteen. Tilastollisten tulosten valmistuttua, kerätty aineisto hävitettiin asianmukaisella tavalla.

### 6.4 Luotettavuus

Kysymysten muotoilun tukena käytettiin sekä määrällisen että laadullisen tutkimuksen menetelmäkirjallisuutta. Kysymykset muotoiltiin niin, että ne eivät johdatelleet vastaajaa. Kysymysten luonteesta kävi myös selkeästi ilmi, että olemme kiinnostuneita yksilön henkilökohtaisesta mielipiteestä, eikä oikeita tai vääriä vastauksia ole. Kieliasu pidettiin mahdollisimman suoraviivaisena, jotta kysymysten välisiä tulkintaeroja ei syntyisi. Pyrkimyksenä oli näin luoda tarkkoja kysymyksiä, jotka kaikki vastaajat ymmärtäisivät samanlaisena. (Heikkilä 2014, 54-55; Kananen 2008, 25.) Kyselyyn sisällytettiin myös avoimia kysymyksiä, jotta vastaajilla olisi mahdollisuus omin sanoin ajatustensa ilmaisuun, ilman valmiiden vastausten ehdottamista (Heikkilä 2014, 49).



Etenkin kun käytetään uutta, tutkimusta varten kehitettyä mittaria, on luotettavuuden kannalta keskeistä esitettävä mittarin toimivuus tutkimusotosta vastaavalla pienemmällä vastaajajoukolla (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 191). Testauksen tarkoitus on selvittää kysymysten sekä vastausvaihtoehtojen toimivuus, selkeys ja vastaamiseen kuluva aika. Samalla selvitetään ennen varsinaista aineiston keruuta, ettei kyselystä ole jäänyt pois mitään oleellista, ja toisaalta, että se ei sisällä mitään ylimääräistä. (Heikkilä 2014, 58.) Tämän kyselyn toimivuutta mitattiin ennen käyttöönottoa yhdellä röntgenhoitajaopiskelijalla sekä yhdellä juuri valmistuneella röntgenhoitajalla, joiden antaman palautteen perusteella tarvetta muutoksille ei ilmennyt. Luotettavuuden vahvistamiseksi lisäsimme kyselyn loppuun kuitenkin vielä yhden avoimen kysymyksen, jonka tarkoitus oli varmistaa, ettei mitään tärkeää harjoittelun aikaisista tunteista jää sanomatta.

Kerätty aineisto edustaa heterogeenisyydellään monipuolisesti röntgenhoitajaopiskelijoita, sillä kyselyyn vastanneet ovat kaikki opinnoissaan eri vaiheissa. Vastanneiden joukossa on ensimmäisen, toisen ja viimeisen vuoden opiskelijoita sekä muutama hiljattain valmistunut röntgenhoitaja. Luotettavuutta saattaa kuitenkin heikentää aineistonkeruun ajankohta. Aineistoa ei kerätty harjoittelujakson aikana, jonka vuoksi kysymyksiin harjoittelun aikaisista tunteista ei välttämättä saatu todellisuutta kuvaavia vastauksia. Tunteet ovat usein sidonnaisia aikaan ja hetkeen, ne laantuvat ajan myötä, muuttavat muotoaan tai unohtuvat kokonaan.

Koska miesten lukumäärä vastanneiden joukossa on pieni, eivät tulokset edusta tasapuolisesti eroja sukupuolien välillä. Miesten vastauksien tuloksia ei voida niin ikään yleistää edustamaan suurempaa joukkoa, vaikka päätelmiä sukupuolen käyttäytymisestä voidaan esittää.

Opinnäytetyön aihe on luonteeltaan sellainen, jonka luotettava mittaaminen sisältää haasteita. Tuloksiin vaikuttaa yksilölliset erot vastaajien tunnetietoisuuden tasossa. Se, että joku vastaajista kirjaa ylös esimerkiksi vain positiivisia tunteita, voi tarkoittaa sitä, että hän todella kokee vain positiivisia tunteita tai toisaalta, ettei vastaaja ole yhtä tietoinen negatiivisista tunteistaan. Tunteet ovat myös niin henkilökohtaisia, että niitä ei välttämättä halua jakaa kaikessa todellisuudessaan. (Artino & Naismith 2015, 141.) Tunteet koetaan myös niin yksilöllisesti, että jollekin esimerkiksi jännitys voi edustaa positiivista latautumista ennen harjoittelua, kun taas toiselle se on lamaannuttava negatiivinen tunne. Aineiston analysointi pohjautuu pääosin teoriapohjaamme, mutta sisältää väistämättä myös omaa tulkintaamme esimerkiksi tunnesanojen ja lausekokonaisuuksien tun-

nesisällön arvioinnissa. Tunteiden kokemisen sekä ilmaisun yksilöllisyyden vuoksi, ulkopuolinen tunteiden analyysi on aina epäluotettava. Aineiston analyysin luotettavuutta vahvistaa kuitenkin se, että laadullista sisältöä tarkasteltiin aina kontekstissaan.

## 6.5 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän opinnäytetyön puitteissa selvitettiin kertaluontoisesti yhdellä kyselyllä röntgenhoitajaopiskelijoiden harjoittelun aikaisia tunteita ja tunteiden käsittelykeinoja. Kyselyyn vastaamisen ajankohta ei kuitenkaan ollut sidottu samanaikaisesti tapahtuvaan harjoitteluun. Keräämämme tulokset ovat siksi heijastuksia opiskelijoiden vastaushetken tunnetiloista ja muistikuvista aiemmin käydyistä harjoitteluista.

Olisi mielenkiintoista toteuttaa tunteita käsittelevä selvitys todellisella harjoitteluhetkellä, jolloin tunteet ovat ajankohtaisia. Kysely, tai jokin laadullisen tutkimuksen menetelmä syvällisemmän tiedon saamiseksi, voisi tällöin olla vaiheistettuna kolmeen eri osaan: ennen harjoittelua, harjoittelun aikana ja harjoittelun jälkeen. Aineiston avulla olisi mahdollisuus seurata, miten tunteet muuttuvat harjoittelun aikana, ja mahdollisesti osoittaa yhteyksiä tunteiden kehityksen kaaren ja harjoittelun vaiheen välillä. Myös pitkäaikaistutkimus esimerkiksi koulutuksen alusta loppuun saattaisi antaa uusia näkökulmia aiheeseen.

Toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tuotettaisiin harjoittelun ohjauskeskusteluun tunteiden käsittelyä ja ilmaisua helpottava runko, olisi myös perusteltua ja arvokasta. Tuotoksen toimivuutta ja merkitystä harjoittelun näkökulmasta voisi sen jälkeen tutkia vielä kyselyn muodossa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena voisi toisaalta olla myös vain opiskelijan henkilökohtaiseen käyttöön laadittu itsetuntemusta kehittävä, omien tunteiden pohdiskeluun kannustava kyselylomake.

## LÄHTEET

- Artino Jr, A. 2013. When I say ... emotion in medical education. *Medical Education*. Vol 47, No 11/2013, 1062-1063.
- Artino Jr, A. & Naismith, L.M. 2015. 'But how do you really feel?' Measuring emotions in medical education research. *Medical education*. Vol 49, No 2/2015, 140-142.
- Damasio, A. 1999. Tapahtumisen tunne. Suom. Pietiläinen, K. 6., uudistettu painos. Helsinki: Terra Cognita.
- Goleman, D. 1998. Tunneäly - Lahjakkuuden koko kuva. Suom. Kankaanpää, J. Helsinki: Otava.
- Goleman, D. 1999. Tunneäly työelämässä. Suom. Kankaanpää, J. Helsinki: Otava.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9., uudistettu painos. Helsinki: Edita Publishing.
- Isokorpi, T. & Viitanen, P. 2001. Tunnevoimaa! Tampere: Tammi.
- Jalovaara, E. 2006. Tunnetaidot tiedon rinnalle kasvatuksessa. Tampere: Pilot-kustannus.
- Kananen, J. 2015. Opinnäytetyön kirjoittajan opas. Näin kirjoitan opinnäytetyön tai pro gradun alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2014. Verkkotutkimus opinnäytetyönä – laadullisen ja määrällisen verkkotutkimuksen opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, J. 2008. Kvantti – Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kauppila, R. 2010. Mielen voima - Suggestiot opetuksessa ja ohjauksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Kniivilä, S.; Lindblom-Ylänne S. & Mäntynen, A. 2012. Tiede ja teksti – tehoa ja taitoa tutkielman kirjoittamiseen. 1.-2. painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Kokkonen, M. 2010. Ihastuttavat, vihastuttavat tunteet. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Kääriäinen, M.; Ruotsalainen, H. & Tuomikoski, A.-M. 2016. Opiskelijaohjaus harjoittelussa. Teoksessa Saaranen, T.; Koivula, M.; Ruotsalainen, H.; Wärnå-Furu, C. & Salminen, L. (toim.) Terveystieteiden opettajan käsikirja. Helsinki: Tietosanoma, 204-215.
- Laine, A.; Salervo, P.; Sivén, T. & Välimäki, P. 2012. Opi ammattiin. 4., uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro.
- Niemi, P. 2014. Hyvää mieltä & tunnetaitoja. Hämeenlinna: Päivä.
- Nummenmaa, L. 2010. Tunteiden psykologia. Helsinki: Tammi.
- Nummenmaa, L. & Sams, M. 2011. Tunteet mielessä ja aivoissa. Teoksessa Andersson, L. C.; Hetemäki, I.; Mustonen, R. & Sihvola, A. (toim.) Kaikki irti arjesta. Helsinki: Gaudeamus.

Nyyti ry 2016. Ole oman elämäsi tähti! Opiskelijaopas elämäntaidoista. Viitattu 4.12.2016 <http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>.

Nyyti ry 2016a. Tunteet ohjailevat jokapäiväistä elämää. Viitattu 31.8.2016 <https://www.nyyti.fi/tieto/tunteet/>.

Nyyti ry 2016b. Tunne itsesi. Viitattu 15.10.2016 <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/>.

Opetusministeriö 2006. Ammattikorkeakoulusta terveydenhuoltoon - Koulutuksesta valmistuvien ammatillinen osaaminen, keskeiset opinnot ja vähimmäisopintopisteet - Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2006:24. Viitattu 10.12.2016 <http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2006/liitteet/tr24.pdf?lang=fi>.

Pekrun, R. 2006. The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational Psychology Review*. Vol 18, No 4/2006, 315-341.

Pohjois-Savon alueellinen opiskelijaohjauksen yhteistyöverkosto. 2010. Opiskelijaohjauksen laatusuosituksen. Kuopio: Pohjois-Savon sairaanhoitopiiri.

Romppanen, M. 2011. Hoitotyön opiskelijoiden merkitykselliset hoitamisen kokemukset ja niistä oppiminen kliinisessä oppimisympäristössä. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos, Terveystieteiden tiedekunta. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto. Viitattu 19.2.2017 [http://epublications.uef.fi/pub/urn\\_isbn\\_978-952-61-0570-3/urn\\_isbn\\_978-952-61-0570-3.pdf](http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-952-61-0570-3/urn_isbn_978-952-61-0570-3.pdf).

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006a. Mitä laadullinen tutkimus on: lyhyt oppimäärä. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 20.4.2017 [http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1\\_2.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L1_2.html).

Saaranen-Kauppinen A. & Puusniekka A. 2006b. Analyysi ja tulkinta. Viitattu 19.4.2017 <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7.html>.

Saari, M. 2001. Tunne älysi, älyä tuntevasi. 2., uudistettu painos. Helsinki: WSOY.

Saari, M. 2006. Leffaterapiaa. Helsinki: Kirjapaja.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2007. Self-esteem during university studies predicts career characteristics 10 years later. *Journal of Vocational Behavior*. Vol. 70, No 3/2007, 463-477. Viitattu 4.12.2016 [https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilokunta/henkilokunta\\_vanha/salmela\\_aro/self-est](https://www.jyu.fi/ytk/laitokset/psykologia/henkilokunta/henkilokunta_vanha/salmela_aro/self-est).

Salminen, L Saaranen, T. 2016. Reflektio osana oppimista. Teoksessa Koivula, M.; Wärnu-Furu, C.; Saaranen, T.; Ruotsalainen, H. & Salminen, L. (toim.) Terveysalan opettajan käsikirja. Helsinki: Tietosanoma, 181-192.

Savijärvi, M. 2016. Tunteet pelissä: Arviointiin ja oppimiseen liittyvistä tunteista. *Yliopistopedagogiikka*. Vol 23, No 2/2016, 58-60. Viitattu 19.4.2017 <https://lehti.yliopistopedagogiikka.fi/2016/12/22/tunteet-pelissa-arviointiin-ja-oppimiseen-liittyvista-tunteista/>.

Siira, J. & Saari, M. 2011. Tunnekartalle – Tietoisempaan tunne-elämään. Helsinki: Kirjapaja.

Suomen Mielenterveysseura 2016a. Tunnetaitojen perusteet. Viitattu 31.8.2016 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunnetaitojen-perusteet>.

Suomen Mielenterveysseura 2016b. Tunteen kohtaaminen. Viitattu 10.12.2016 <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/tunnetaidot/tunteen-kohtaaminen>.

Suomen Röntgenhoitajaliitto ry. 2000. Röntgenhoitajan eettiset ohjeet. Viitattu 6.12.2016 <http://sorf.fi/doc/eettisetohjeet.pdf>.

Tuovila, S. 2006. Suomalaisten tunteet ja tunnesanat. Teoksessa Määttä, K. (toim.) Tunteiden rakkaus ja rikkaus – Avaimia tunteiden tulkintaan. Helsinki: Finn Lectura, 14-26.

Turun ammattikorkeakoulu 2016. Viitattu 6.12.2016 <https://opintopolku.fi/app/#!/korkeakoulu/1.2.246.562.17.74536337244>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012a. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 25.4.2017 <http://www.tenk.fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012b. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet. Viitattu 25.4.2017 <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistie-teiss%C3%A4/eettiset-periaatteet#1>

Väestöliitto 2016a. Tunteet. Viitattu 11.12.2016 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/tunteet/>.

Väestöliitto 2016b. Itsetunto. Viitattu 16.10.2016 <http://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>.

Waite, R. & McKinney, N.S. 2016. Capital We Must Develop: Emotional Competence Educating Pre-Licensure Nursing Students. Nursing Education Perspectives. Vol 37, No 2/2016, 101-103.

VSSHP 2017. Opiskelijapalaute. Viitattu 27.4.2017 <http://www.vsshp.fi/fi/ammattilaisille/opiskelijoille/Sivut/opiskelijapalaute.aspx>.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2016. Tutkittavien informointi. Aineistohallinnan käsikirja. Viitattu 28.3.2017 <http://www.fsd.uta.fi/aineistohallinta/fi/tutkittavien-informointi.html>.

Yrjönsuuri, R. & Yrjönsuuri, Y. 2003. Opiskelu, oppiminen, osaaminen. Helsinki: Oppilo.

# Kyselylomake



Tunteiden rooli ohjatussa harjoittelussa - kysely röntgenhoitajille

Tässä kyselyssä ei ole oikeita tai väärä vastauksia.  
Olemme kiinnostuneita juuri sinun mielipiteistäsi.

Sukupuoli \*

Nainen (70,8 %)

Mies (29,2 %)

Ika \*

Keskiarvo 32

Vaihteluväli 21-50

Kuinka monella harjoittelujaksolla olet ollut röntgenhoitajaopintojesi aikana? \*

Keskiarvo 6

Vaihteluväli 1-12

Paljonko sinulla on aikaisempaa työkokemusta? Ilmoita vastauksesi kokonaisina vuosina. \*

Keskiarvo 10

Vaihteluväli 0-25

1. Luettele tunteita kuvaavia sanoja, jotka tulevat ensimmäisenä mieleesi sanasta harjoittelu. Voit luetella niin monta kuin mieleesi tulee.

---

---

2. Herääkö sinulla harjoittelujakson aikana **kielteisiä** tunteita? \*

- Kyllä (83,3 %)
- Ei (16,7 %)
- En osaa sanoa (0 %)

3. Nimeä **ikävin** tunne, joka sinulla herää harjoittelujakson aikana?

---

4. Jos mahdollista, nimeä minkäläinen tilanne tai asia aktivoi sinussa tämän tunteen?

---

---

---

5. Arvio, **miten nopeasti** päädyt tähän tunteeseen?

- Salamannopeasti, lähes tiedostamattomasti (10 %)
- Nopeasti, huomaan tunteen heräämisen mutta en voi estellä sen syntyä (65 %)
- Hitaasti, pikkuhiljaa asteittain virittäytymällä (25 %)
- Erittäin hitaasti, tunne virittyy tuntien aikana huomaamattani (0 %)

6. Arvioi **kuinka monta kertaa** harjoittelujakson aikana tämä tunne sinussa herää?

- Monta kertaa päivässä (10 %)
- Päivittäin (25 %)
- Viikoittain (40 %)
- Kertaluonteisesti (25 %)

7. Arvioi, **miten pitkäksi aikaa** jäät tähän tunteeseen kiinni, eli kuinka kauan tämä tunne sinussa kestää?

- Erittäin lyhytkestoinen, 0-10s (15 %)
- Lyhytkestoinen, 10s-2min (30 %)
- Pitkäkestoinen, 2-10min (25 %)
- Erittäin pitkäkestoinen, 10min-useita tunteja (30 %)

8. Koetko, että harjoittelujakson aikaiset **kielteiset** tunteet ilmenevät kehossasi, esimerkiksi perhosina vatsassa, hikoiluna, päänsärkinä, itkuna, lihasten jännittymisenä tai jollain muulla tapaa?

Kyllä, miten (65 %)

Ei (20 %)

En osaa sanoa (15 %)

9. Herääkö sinulla harjoittelujakson aikana **myönteisiä** tunteita? \*

Kyllä (100 %)

Ei (0 %)

En osaa sanoa (0 %)

10. Nimeä **myönteisin** tunne, joka sinulla herää harjoittelujakson aikana?

\_\_\_\_\_

11. Jos mahdollista, nimeä minkälainen tilanne tai asia aktivoi sinussa tämän tunteen?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



12. Arvioi, **miten nopeasti** päädyt tähän tunteeseen?

- Salamannopeasti, lähes tiedostamattomasti (54,2 %)
- Nopeasti, huomaan tunteen heräämisen mutta en voi estellä sen syntyä (25 %)
- Hitaasti, pikkuhiljaa asteittain virittäytymällä (20,8 %)
- Erittäin hitaasti, tunne virittyy tuntien aikana huomaamattani (0 %)

13. Arvioi **kuinka monta kertaa** harjoittelujakson aikana tämä tunne sinussa herää?

- Monta kertaa päivässä (12,5 %)
- Päivittäin (41,7 %)
- Viikoittain (41,7 %)
- Kertaluonteisesti (4,2 %)

14. Arvioi, **miten pitkäksi aikaa** jäät tähän tunteeseen kiinni, eli kuinka kauan tämä tunne sinussa kestää?

- Erittäin lyhytkestoinen, 0-10s (0 %)
- Lyhytkestoinen, 10s-2min (12,5 %)
- Pitkäkestoinen, 2-10min (37,5 %)
- Erittäin pitkäkestoinen, 10min-useita tunteja (50 %)

15. Koetko, että harjoittelujakson aikaiset **myönteiset** tunteet ilmenevät kehossasi, esimerkiksi lämpönä vartalolla, energisyytenä, hymyileväsyytenä, lihasten rentoutumisena tai jollain muulla tapaa?

Kyllä, miten (79,2 %)

Ei (8,3 %)

En osaa sanoa (12,5 %)

16. Koetko että jokin tietty kielteinen ja/tai myönteinen tunne toistuu jokaisella harjoittelujaksolla?

Kyllä, mikä tai mitkä (70,8 %)

Ei (8,3 %)

En osaa sanoa (20,8 %)

17. Onko sinulla harjoittelujakson aikana tapana pysähtyä pohtimaan miltä sinusta tuntuu ja miksi tunnet näin?

Kyllä (54,2 %)

Ei (29,2 %)

En osaa sanoa (16,7 %)

18. Koetko että sinun on helppo nimetä harjoittelussa heräviä tunteita?

Kyllä (45,8 %)

Ei (37,5 %)

En osaa sanoa (16,7 %)

19. Keskusteletko harjoittelun aikaisista tunteistasi jonkun kanssa?

Kyllä (91,7 %)

En, koska (8,3 %)

20. Jos vastasit kyllä, niin kenen kanssa? Voit valita useamman vaihtoehdon.

Harjoittelun ohjaajan tai muun yksikössä toimivan henkilön (54,5 %)

Opettajan (27,3 %)

Opiskelukavereiden (90,9 %)

Läheisten (ystävä, puoliso, sukulainen tms.) (86,4 %)

21. Vältteletkö harjoittelussa tilanteita, joista ajattelet mahdollisesti aiheutuvan itsellesi kielteisiä tunteita?

- Kyllä, lähes aina (4,2 %)
- Kyllä, satunnaisesti (62,5 %)
- En (29,2 %)
- En osaa sanoa (4,2 %)

22. Valmisteletko itseäsi harjoittelujakson aikana kohtaamaan tilanteita mielikuvaharjoittelun avulla?

- Kyllä (41,7 %)
- En (54,2 %)
- En osaa sanoa (4,2 %)

*Tunteita käsitellään usein puhumalla, sillä se auttaa jäsentämään asioita ja siten tunteesta tulee ymmärrettävämpi. Monenlaiset luovat toiminnot, kuten piirtäminen ja maalaaminen, liikunnalliset tai kulttuurilliset asiat, kuten elokuvat, teatteri ja musiikki, voivat olla tunteiden käsittelyn keinoja. (Niemi 2014, 75.) Myös ruoalla herkkuttelu tai alkoholin juominen ovat eräänlaisia tapoja käsitellä tunteita. (Kokkonen 2010, 54).*

23. Oletko huomannut tekeväsi harjoittelujakson aikana näitä tai muita vastaavia asioita tavallista enemmän?

- Kyllä, kuvaile mitä (33,3 %)

\_\_\_\_\_

- En (66,7 %)

24. Koetko tavoitteleväsi näillä toiminnallisilla keinoilla tietoisesti:

- ajatustesi jäsentelyä (30 %)
- tunteiden ilmaisua (25 %)
- ikävän olotilan helpottamista (30 %)
- hyvänolon tunteen ylläpitämistä (15 %)
- joku muu, mikä (5 %)
- \_\_\_\_\_
- toimintani ei ole tietoisesti tavoitteellista (60 %)

25. Haluaisitko vielä kertoa jotain harjoittelun aikaisiin tunteisiin tai tunteiden käsittelyyn liittyen?

---

---

---

# Saatekirje

Turun ammattikorkeakoulu  
Radiografian ja sädehoidon ko.  
Opinnäytetyö: Tunteiden rooli ammattitaitoa  
edistävässä harjoittelussa  
Tekijät: Sofia Koli ja Taija Lehtinen



Saatekirje

Hyvä röntgenhoitajaopiskelija tai juuri valmistunut röntgenhoitaja – tulevat kollegamme!

Sinulla olisi nyt mahdollisuus antaa anonyymisti arvokasta tietoa opiskelijan sisäisestä maailmasta harjoittelun aikana.

Teemme opinnäytetyötä, jonka tavoitteena on lisätä tietoisuutta itsetuntemuksen ja tunteiden käsittelyn tärkeydestä. Toivomme työn olevan tukena harjoittelun aikaisessa oppimisprosessissa, lisäten opiskelijoiden henkistä hyvinvointia sekä harjoittelun onnistuneisuutta kokonaisvaltaisesti. Tarkoituksenamme on selvittää, minkälaisia tunteita röntgenhoitajaopiskelijoilla herää harjoittelun aikana ja miten tunteita käsitellään.

Osallistuminen on vapaaehtoista ja anonyymia, eikä yksittäisiä vastauksia voida yhdistää vastaajaan lopullisessa analyysissä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10 minuuttia. Voit keskeyttää vastaamisen milloin tahansa. Kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyömme valmistuu. Opinnäytetyö tuloksineen julkaistaan Theseuksessa, ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden sähköisessä julkaisuarkistossa.

Kyselyyn pääset tämän viestin mukana tulevan turvallisen linkin kautta. Kyselyyn voi vastata linkin kautta vain kerran. Vastausaikaa on viikko. Vastaamme tarvittaessa mielellämme opinnäytetyötä koskeviin kysymyksiin.

Kiitämme jo etukäteen avustasi ja yhteistyöstäsi!

Vastaamaan pääset tästä:

Ystävällisin terveisin,  
röntgenhoitajaopiskelijat Sofia Koli ja Taija Lehtinen

Röntgenhoitajaopiskelija  
Sofia Koli

Röntgenhoitajaopiskelija  
Taija Lehtinen

Opinnäytetyön ohjaaja  
Koulutusohjelman yliopettaja  
Leena Walta

## Harjoittelusta mieleen heränneitä tunnesanoja röntgenhoitajaopiskelijoiden (n = 24) kuvaamana

Vastaaja 1	Jännitys	mielenkiinto	epätietoisuus	uuden oppiminen	väsymys	kiehtova		
Vastaaja 2	Kiinnostava	innostava	mukava	mielenkiintoinen	innostava*	opettavainen		
Vastaaja 3	Innostava	näytönpaikka	haastava	mahdollisuus	kokeilunhalu			
Vastaaja 4	Uuden oppiminen	tiedonsaanti	jännitys	epävarmuus	uteliaisuus	ilo		
Vastaaja 5	Epävarmuus	innostus	onnistumisen ilo	pelko				
Vastaaja 6	Hämmennys	innostuneisuus	väsymys					
Vastaaja 7	Jännittynyt	väsytynyt	odottavainen	motivoitunut	toiveikas			
Vastaaja 8	Jännittävä	Raskas	Kuormittava	Kiireinen	Ahdistava	Opettava	Mielenkiintoinen	
Vastaaja 9	Jännittynyt	helpottunut	iloinen	väsytynyt				
Vastaaja 10	Jännitys	innostus						
Vastaaja 11	jännitys	innokas	ahkera	tarkka				
Vastaaja 12	Mahdollisuus	työssäoppiminen	realisoituminen	jännitys	todellisuus			
Vastaaja 13	Uusi	jännittävä	innostava	kiinnostava	työkokemus	oppimismahdollisuus*	näytönpaikka	mahdollisuus
Vastaaja 14	Käytännön oppiminen	Itsensä kehittäminen	Oman ammattitaidon kehittäminen					
Vastaaja 15	mukava	jännitys	hyvä työympäristö					
Vastaaja 16	Jännitys	innostus	uupuneisuus					
Vastaaja 17	jännitys	innostus	tsemppaus	uuden oppimisen ilo	epävarmuus			
Vastaaja 18	Oppiminen	Taitojen kehittäminen	virheistä oppimista					
Vastaaja 19	Jännittävää	Kivaa						
Vastaaja 20	kiinnostava	motivoiva	ahdistava	innostava				
Vastaaja 21	pelko	innostuneisuus	jännitys	hermostuneisuus	uteliaisuus	odotus	yksinäisyys	ilo
Vastaaja 22	Oppiminen							
Vastaaja 23	Jännitys	odotus	innostus					
Vastaaja 24	jännitys	ahdistus	täytyy osata					
Selitteet	Myönteinen	* sana esiintyy kahdesti samalla vastaajalla						
	Kielteinen							
	Neutraali							
	hylätty							