

Saimaan ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveydenhoitoala Lappeenranta  
Hoitotyön koulutusohjelma  
Terveydenhoitaja

Tiina Kaukonen ja Johanna Tikka

## **Terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammattillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta**

Opinnäytetyö 2018

## Tiivistelmä

Tiina Kaukonen ja Johanna Tikka

Terveystenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta, 37 sivua, 4 liitettä

Saimaan ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysala, Lappeenranta

Hoitotyön koulutusohjelma

Terveystenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Opinnäytetyö 2018

Ohjaajat: lehtori Kristiina Helminen, Saimaan ammattikorkeakoulu, terveydenhoitaja Tiia Kruuskopf, Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveyspiiri

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta kohti asiantuntijuutta, sekä terveysosaamiseen kuuluvasta terveyden lukutaidosta. Tavoitteena oli vertailla eri opintojen vaiheissa olevien terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä suhteessa teoretietoon.

Tämä kvalitatiivinen opinnäytetyö toteutettiin haastattelemalla neljää eri opintojen eri vaiheissa olevaa terveydenhoitajaopiskelijaryhmää. Haastateltavia oli yhteensä 16. Haastattelujen teemoina oli ammatillinen kasvu ja terveyden lukutaito. Teemahaastattelujen kysymyksiä ja analyysiä ohjasi teoria eli aineiston analyysi tehtiin deduktiivisesti. Haastatteluista etsittiin yhtymäkohtia teoriaan.

Terveystenhoitajaopiskelijat kuvasivat ammatillisen kasvun olevan henkilökohtaisen identiteetin ja ammatti-identiteetin kohtaamista, minkä avulla löydettiin oma identiteetti hoitotyössä. Ammatilliseen kasvuun vaikuttivat teoretiedon osaaminen, sen jatkuva päivitys sekä innostus alaa kohtaan. Työharjoitteluissa saadut käytännön kokemukset ja niiden peilaaminen tutkittuun tietoon eli reflektointi, sekä opettajilta, ohjaajilta ja asiakkailta saatu palaute edistivät ammatillista kasvua.

Terveysten lukutaito käsitteenä oli terveydenhoitajaopiskelijoille vieras. Haastateltavat mielsivät terveyden kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi, jonka eteen tulee nähdä vaivaa. Terveysten lukutaidon koettiin lähtevän itsensä tuntemisesta. Terveystenhoitajan hyvää terveyden lukutaitoa pidettiin tärkeänä asiakkaan terveydentilan ja hyvinvoinnin kartoittamisessa. Terveystenhoitajaopiskelijat kokivat koulutuksen ja elämäkokemuksen kehittävän terveyden lukutaitoa. Opiskelijoiden mukaan pyrkimys elää terveellisesti kasvoi opintojen edetessä. Tuloksissa korostui kuitenkin opiskelijoiden armollisuus itseään kohtaan terveysvalinnoissa ja -käyttäytymisessä.

Eri opintojen vaiheissa olevien ryhmien näkemykset teemoista olivat suurelta osin yhteneväisiä ja teorian kanssa samansuuntaisia. Koulutuksen vaikutus terveyskäyttäytymiseen tuntui olevan pidemmällä opinnoissa olevilla suurempi kuin vasta aloittaneilla. Terveysten lukutaidon käsitteen avaamiseen voitaisiin kiinnittää huomiota koulutuksessa. Jatkossa voitaisiin tutkia terveydenhoitajien kokemuksia terveyden lukutaidon tukemisesta asiakastyössä.

Avainsanat: ammatillinen kasvu, asiantuntijuus, terveyden lukutaito, terveysosaaminen

## **Abstract**

Tiina Kaukonen, Johanna Tikka

Public health nurse students' views about professional growth and health literacy, 37 pages, 4 appendices

Saimaa University of Applied Sciences

Health Care and Social Services Lappeenranta

Degree Programme in Nursing

Public Health Nursing

Bachelor's Thesis 2018

Instructors: Ms Kristiina Helminen, Senior Lecturer, Saimaa University of Applied Sciences, Tiia Kruuskopf, Public Health Nurse, Eksote

The purpose of the study was to describe what kind of views public health nurse students have about professional growth and health literacy. The target of the work was to compare students' views to theoretical data.

The information of this qualitative study was gathered from literature, Internet and by interviewing four little groups of public health nurse students. The groups represented different classes. The interviews had two themes, professional growth and health literacy. The deductive analysis method was used.

The results of the study show that the students' professional growth is about finding your own identity in nursing. Clinical training, reflecting and feedback from teachers, instructors and clients are important to professional growth. It is also good to be motivated and to know theory and to update your knowledge. Health literacy is not a well-known term. Public health nurses' good health literacy is considered as an important element when working with clients. Students feel that education and life experience improve health literacy. The participants' views about the themes were mostly in accordance with the theory. Further study is required to public health nurses' experiences on supporting clients' health literacy.

Keywords: professional growth, expertise, health literacy, health skills

## Sisällysluettelo

1	Johdanto .....	5
2	Terveydenhoitajan ammatillinen kasvu .....	6
2.1	Oppiminen ja oppimiskäsitys .....	8
2.2	Opiskelijan ammatillinen kasvu kohti asiantuntijuutta .....	9
3	Terveyden edistäminen .....	11
3.1	Terveysosaaminen .....	12
3.2	Terveyden lukutaito .....	14
3.3	Terveyskäyttäytyminen .....	15
4	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja toteutus .....	16
4.1	Opinnäytetyön eettisyys .....	17
4.2	Aineistonkeruu .....	17
4.3	Aineiston käsittely ja analysointi .....	18
5	Tulokset .....	19
5.1	Terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta .....	19
5.2	Terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä terveyden lukutaidosta .....	24
6	Yhteenveto ja pohdinta .....	28
6.1	Opinnäytetyön tulosten tarkastelu .....	28
6.2	Opinnäytetyöprosessin pohdinta .....	31
6.3	Opinnäytetyön luotettavuus .....	32
	Lähteet .....	34

### Liitteet

- Liite 1 Saatekirje
- Liite 2 Suostumus
- Liite 3 Teemakysymykset
- Liite 4 Malli taulukoinnista

# 1 Johdanto

Terveydenhoitajaopiskelijoiden opinnot ammattikorkeakoulussa kestävät neljä vuotta. Opinnot koostuvat teoriasta ja ammatillisista harjoitteluista. Ammatillisen kasvun opintojen tavoitteina on opiskelijan kehittyminen ammatillisen, eettisen ja turvallisen hoitotyön taidoissa (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016a). Opintokokonaisuuden aikana opiskelijat kasvavat tulevaan ammattiinsa ja kohti alan asiantuntijuutta. Tätä kutsutaan ammatilliseksi kasvuksi.

Kyky hyödyntää opittua tietoa ja toimia muuttuvien tilanteiden vaatimusten mukaisesti on asiantuntijuutta. Asiantuntijuus on tavoitteellista toimintaa, jatkuvaa pyrkimystä oppia uutta, ja itsensä kehittämistä ammattialansa taitajana ja tietäjänä. Asiantuntijaksi kasvaminen näkyy toimintavalmiuksien ja ajattelun kehittymisenä sekä persoonallisuuden kasvuna itsereflektiota hyödyntäen. (Ruohotie 2006, 106-107.)

Terveydenhoitaja tukee asiakkaan päätöksentekotaitoja ja omahoitoa, joiden tärkeänä perustana on asiakkaan hyvä terveyden lukutaito (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016b, 5). Terveydenhoitajan tulee kiinnittää huomiota asiakkaan terveyden lukutaitoon. Siihen vaikuttaa asiakkaan kehitys- ja koulutustaso. Terveyserojen kaventamisessa on tärkeää huomioida sosioekonomisen aseman vaikutukset terveyskäyttäytymiseen ja terveyden lukutaitoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a.)

Opinnäytetyön aihe on keskeinen laadukkaan työn toteuttamisen kannalta. Terveydenhoitajaopiskelijoiden tulisi pohtia tulevan työnsä arvoja, etiikkaa, terveyskäyttäytymistään ja terveyden lukutaitoaan sekä ammatillista kasvuaan kohti asiantuntijuutta voidakseen toimia terveyden edistäjinä. Eettisten periaatteiden mukainen toiminta vahvistaa terveydenhoitajien arvostusta yhteiskunnassa (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 17).

Opinnäytetyömme tarkoitus on kuvata terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta kohti asiantuntijuutta ja terveysosaamiseen kuuluvasta terveyden lukutaidosta. Tavoitteena on vertailla opintojensa eri vaiheissa olevien terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä suhteessa teorian tietoon. Tutkimusmenetelmänä käytämme teemahaastatteluja, joissa esitettäviä kysymyksiä ohjaa teoria.

## 2 Terveystieteiden ammattilainen kasvu

Perehdyimme aikaisempaan tutkimustietoon aiheesta etsimällä tietoa Saimaan ammattikorkeakoulun tiedekirjaston internetsivujen Finna-portaalin tietokannoista. Hakusanoina käytimme suomenkielisiä sanoja *terveydenhoitaja, ammatillinen kasvu, asiantuntijuus, kasvu asiantuntijuuteen, oppiminen, oppimiskäsitys, terveyden lukutaito, terveyden edistäminen, terveystieteiden, terveys, terveystottumukset* sekä englanninkielisiä sanoja *professional growth, professional development, public health nurse* ja *health literacy*. Hakuja tehdessämme käytimme hakusanoja yhdessä ja erikseen. Finna-haun lisäksi etsimme tietoa Medic- ja Elektra-tietokannoista sekä Saimaan ammattikorkeakoulun internetsivuilta. Googlen kautta löysimme aiheeseemme liittyvää tietoa THL:n (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos) ja STM:n (Sosiaali- ja terveysministeriö) sivuilta, terveydenhoitaja- ja sairaanhoitajaliittojen sivustoilta, sekä pro gradu-tutkielmia aiheesta ja kvalitatiivista tutkimusta selvittävää aineistoa. Saimaan ammattikorkeakoulun tiedekirjaston arkistossa selasimme kaikki siellä olevat Hoitotiede-lehdet etsien aiheeseemme soveltuvaa tutkimustietoa. Kirjastossa tutkimme myös hyllyissä olevat kasvatustieteen ja hoitotieteen kirjat löytääksemme teoriapohjaa opinnäytetyöllemme.

Ammatillisen kasvun prosessi alkaa yksilön itsetutkiskelusta. Prosessin alussa pohditaan opiskelijan identiteettiä, minäkuva, arvoja, tarpeita, harrastuksia ja taitoja. Opiskelija alkaa valmistella henkilökohtaista urasuunnitelmaansa. Hän alkaa valmistautua terveydenhoitajan rooliin. Koulutuksessa hän saa teoretietoja ja harjoittelujen tuottamaa käytännön kokemusta, eli aktiviteetteja, jotka johtavat uusien tietojen, taitojen ja asenteiden oppimiseen. (Ruohotie 2002, 57.)

Anna-Riikka Lonkainen (2008) tutki Pro gradu-tutkielmassaan sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoiden ammatillista kasvua ja siihen saatavaa tukea. Tutkimuksessa hoitotyön opiskelijat kuvaavat ammatillista kasvuaan ammatti-identiteetin muodostumisena, toimimisena ammatillisten arvojen mukaan, tietotaidon lisääntymisenä, ajattelun ja toimintatavan syventymisenä sekä henkisenä kasvuna. Opintojen alussa opetellaan kädentaitoja ja omaksutaan hoitotyön perusteita. Opintojen edetessä oppimisen vaikeusaste kasvaa ja haasteet lisääntyvät. Koulutuksen myötä ammatillinen itseluottamus lisääntyy, minäkuva vahvistuu, ja opiskelija alkaa ymmärtää omia vahvuuksiaan ja heikkouksiaan. Ihmisen kohtaamistaidot kehittyvät ammatillisen identiteetin vahvistuessa.

Ammattikorkeakoululain (932/2014) mukaan ammattikorkeakoulun tehtäviin kuuluu opiskelijan ammatillisen kasvun tukeminen. Lonkaisen (2008) tutkimuksen mukaan hoitotyön opiskelijoiden ammatillista kasvua tukevat ammattitaitoiset opettajat sekä työharjoitteluiden ohjaajat. Heiltä saatava tuki, ohjaus, neuvot, palaute, kannustus ja opiskelijan ymmärtäminen ovat merkittäviä opiskelijoiden ammatilliselle kasvulle. Myös arviointikeskustelut koetaan tärkeiksi.

Saimaan ammattikorkeakoulun tutkintosäännössä ammattiopintojen tavoitteena on opiskelijan ammatillinen perehdytys niin, että hän kykenee työskentelemään itsenäisesti tehtäväalueensa asiantuntijatehtävissä. Harjoitteluissa opiskelija soveltaa koulutuksessa saamiaan tietoja ja taitoja työelämässä. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016b, 7.) Ammattitaitoisuus, vastuullisuus ja avoimuus ovat Saimaan ammattikorkeakoulun arvoja. Reflektointi- ja itsearviointitaitoja kehitetään kaikissa opintojaksoissa, jotta opiskelijat ottaisivat vastuuta oppimisestaan ja osallistumisestaan. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016d, 4.)

Kanadalaisen (Ross & Bruce 2007, 146) tapaustutkimuksen mukaan itsearviointi menetelmänä on tehokas väline parantamaan saavutuksia. Se edistää ammatillista kasvua kasvattaen kykyä oppia kokemuksistaan, löytämään tavoitteensa ja huomioimaan ulkoisten muutostekijöiden vaikutuksia. Itsearvioinnin lisäksi ammatillista kasvua edistävät vertaisvalmennus, ulkoisten muuttujien havainnointi sekä keskittynyt panostus strategioihin.

Heini Tirkkosen (2008) Pro gradu -tutkielma käsittelee sairaanhoitajien ammatti-identiteetin rakentumista. Ammattitaidon, henkilökohtaisen ammatillisen osaamisen arvostamisen ja ammattikuvan perustana on ammatti-identiteetti. Tutkielman mukaan ammatti-identiteetin rakentumiseen vaikuttavat sairaanhoitajan persoonalliset piirteet, ajatukset siitä millaisena työntekijänä hän itsensä näkee ja toisilta saatu palaute.

Sairaanhoitajien ammatillisen identiteetin rakentumista on tutkinut myös Jaana Stolt (2011). Tutkimuksen mukaan sairaanhoitajaopiskelijoiden ammatillinen identiteetti rakentuu oppimiskokemusten kautta käytännön harjoittelujaksoilla. Oppimiskokemuksia työstäessään opiskelija tulee tietoiseksi osaamisestaan. Myös potilaan kohtaaminen ja auttaminen hoitotyössä on tärkeää ammatilliselle kasvulle ja sitä kautta ammatillisen identiteetin muotoutumiselle. Oppimista harjoittelujaksolla edistää ohjaajalta saatu luottamus ja vastuu sekä tekemällä oppiminen. Oma aktiivisuus, motivaatio ja kiinnostus

tulevaan työhön edistävät myös oppimista. Opintojen loppuvaiheessa opiskelijan ammatillisen identiteetin rakentumista osoittaa orientaatio tulevaan työhön. Suuntautumisalueen valinta on käännekohta ammatillisen identiteetin rakentumisessa. (Stolt 2011, 79-80.)

Valmistuvan terveydenhoitajan tulee osata toimia terveydenhoitajatyön ja terveyden edistämisen arvojen ja eettisten periaatteiden mukaisesti. Valmistunut terveydenhoitaja työskentelee itsenäisesti, vastuullisesti ja luovasti terveydenhoitajan tehtävissä. Hän osaa arvioida ja kehittää työnsä laatua näyttöön perustuen työuransa eri vaiheissa sen tuomien haasteiden mukaisesti. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016c, 11.) Perustan terveydenhoitajan ajattelulle, toiminnalle ja arvomaailmalle antaa eettinen osaaminen. Omien arvojen, asenteiden sekä ihmis- ja terveystiedon tiedostaminen mahdollistavat asiakkaiden arvojen ja kulttuurin moninaisuuden ymmärtämisen. (Haarala ym. 2015,17.) Edellytyksenä terveydenhoitajan ammatilliselle kasvuksi on, että hän tuntee oman ammattikuvansa, persoonallisuutensa ja ammatillisuutensa merkityksen työssä. Terveydenhoitaja kehittää ammattitaitoaan jatkuvasti. (Haarala ym. 2015, 16.)

## **2.1 Oppiminen ja oppimiskäsitys**

Turun normaalikoulun internetsivuilla (Turun yliopisto 2016) oppiminen on määritelty prosessina, jossa omaa tietämystä ja ymmärrystä maailmasta rakennetaan omien kokemusten, havaintojen ja oivallusten pohjalta. Prosessissa opitaan tarkastelemaan tietoa kriittisesti ja erottamaan tärkeä ja arvokas tieto epäolennaisesta. Tärkeää on, että oppija ottaa itse vastuuta omasta oppimisestaan suunnitellen ja asettaen itselleen omat opiskelutavoitteensa. Uusien ja ennestään olevien tietojen ja taitojen vuorovaikutus on oppimisessa tärkeää. Oppimaan oppimisessa tarvitaan oman opiskelun ja oppimisen arviointia. Opettaja toimii opiskelun ohjaajana. Oppimista tapahtuu itsenäisenä prosessina sekä vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden ja opettajan kanssa.

Konstruktivistinen oppimiskäsitys on perusta ammatillisen kasvun teoreettiselle ymmärtämykselle. Lähtökohtana teorialle on, että aiemmin opittua tietoa käytetään uuden tiedon omaksumiseen. Prosessissa painottuvat strategiat, joita käytetään ongelmanratkaisuun ja oppimiseen. Jokainen oppija on erilainen ja määrittää itse oman mielekkään tiensä asiantuntijuuteen. Oppiminen tapahtuu toiminnan kautta, josta oppija ottaa itse vastuun tai odottaa jonkun ohjaavan häntä oppimaan. Opittavan asian



ymmärtäminen tarkoittaa, että oppija osaa perustella oman käsityksensä ja voi käyttää tulkintaansa uusissa yhteyksissä. Erilaiset oppijat voivat käsittää tai tulkita saman asian eri tavoin. Ajatuksien reflektointi itsekseen ja vastavuoroisesti muiden kanssa tuo esiin erilaisia käsityksiä ja ratkaisuja, jotka auttavat oppijaa oppimaan ja tarkastelemaan käsityksiään uudelleen. (Ruohotie 2002, 118-122.)

Kokonaisvaltaisen oppimisen oleellinen osa on omakohtainen kokemus. Kokemus liitetään aiemmin opittuun reflektoinnin avulla. Reflektoinnissa omaa toimintaa ja sen seuraamuksia pohditaan ja analysoidaan kriittisesti, tarkastellaan omia tunteita, ajatuksia, asenteita ja toimintoja. Pohdinnan perusteella pyritään kehittämään toimintaa. (Ruohotie 2002, 137.) Käytännön kokemukset toimivat tarttumapintana, johon teoretieto kiinnittyy. Elämykselliset kokemukset mahdollistavat teoretiedon sisäistymisen ja muuttumisen omakohtaiseksi. Reflektointi toimii siltana käytännön kokemusten ja teoreettisten kuvausmallien välillä. (Ruohotie 2002, 140.)

Oppimisen itsesäätelyyn liittyvät motivaatio ja tahto. Oman toiminnan tietoinen ja kriittinen tarkastelu ja arviointi ovat edellytyksiä oppimisen tahdonalaiselle kontrollille eli itsesäätelylle. Oppijan orientoituminen tavoitteisiin, arvoihin, uskomuksiin ja odotuksiin riippuu motivaatiosta. Minän ja oppimistehtävän hallinta ovat tahdonalaisia prosesseja, joiden avulla tiedon soveltaminen mahdollistuu eri strategioin. (Ruohotie 2002, 75.)

## **2.2 Opiskelijan ammatillinen kasvu kohti asiantuntijuutta**

Opintojen edetessä opiskelija oppii tiedostamaan mitä hän osaa ja kuinka hän voi soveltaa osaamistaan. Käsitteellisten taitojen kehittymiseen opiskelija tarvitsee harjoitusta, jotta tottuisi ajattelun ja toiminnan yhdistämiseen. Saadessaan käytännön kokemuksia harjoitteluissa opiskelija voi reflektoida kokemuksiaan erilaisissa oppimisympäristöissä ja miettiä, miten voisi parantaa suorituksiaan. Luottamus omiin kykyihin kasvaa opiskelujen edetessä. Oppimisen ja kehittymisen tiedostaminen kannustaa opiskelijaa jatkuvaan opiskeluun ja kohti uusia haasteita. Henkilökohtaisten uskomusten ja oletusten, arvojen ja identiteetin syvälinen pohdinta auttaa oppijaa ymmärtämään kuka hän on ja miksi hänen pitäisi tulla. Erilaisten vaihtoehtojen tiedostaminen edistää persoonan kehitystä ja itsenäistä oppimista. Arvojen pohdinta yhdessä toisten opiskelijoiden kanssa auttaa ymmärtämään ja arvostamaan erilaisia näkökantoja ja niiden merkityksiä omalle oppimiselle. Lähtökohtana

itsereflektiiviselle ajattelulle ja henkilökohtaiselle kasvulle on turvallinen ja rohkaiseva oppimisilmapiiri. (Ruohotie 2006, 116-119.)

Terveydenhoitajan, kuten kaikkien sosiaali- ja terveystalalla toimivien, tehtävänä on auttaa asiakasta löytämään voimavaransa ja ohjata häntä käyttämään niitä elämänsä eri vaiheissa edistämään hyvinvointiaan ja terveyttään. Käytännön työssä tarvitaan monipuolista teoria- ja käytännön osaamista. Asiakaslähtöinen toiminta vaatii usein toimivaa yhteistyötä moniammatillisesti asiakkaan tarpeiden mukaisesti. Moniammatillisessa tiimissä toimintansa perusteet tunteva ja ymmärtävä terveydenhoitaja kuuntelee muiden näkökulmia ja esittää näkemyksiään rakentavasti. Vastavalmistuneella terveydenhoitajalla on hallussaan laajat ja monipuoliset tiedot ja taidot, joiden avulla voi kehittyä asiantuntijaksi. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2005, 14-15.) Asiantuntijuus vaatii jatkuvaa kasvua ja kehittymistä. Pätevyys lisääntyy kokemusten ja jatkuvan tiedonhankinnan sekä oppimisen pohjalta. Jatkuvan kehittymisen mahdollistaa toimintamallien arviointi yksin ja yhdessä. (Janhonen & Vanhanen-Nuutinen 2005, 17.)

Terveyspalveluiden asiantuntijoilla tulee olla tietoa tekijöistä, jotka vaikuttavat terveyteen heikentäen tai vahvistaen. Asiantuntijat tietävät terveyden taustatekijöiden terveysvaikutuksista ja millaiset muutokset taustatekijöissä tuottavat parhaan terveyshyödyn. Asiantuntijat tietävät menetelmät, joita terveyden edistämisessä tulisi käyttää. Terveyden edistämisen osaamista ylläpidetään säännöllisellä ammatillisella täydennyskoulutuksella. (STM 2006, 26.)

Terveydenhoitajan ajattelun, toiminnan ja arvomaailman keskeinen perusta on eettinen osaaminen. Omien arvojen, asenteiden sekä ihmis- ja terveystalokäsitteensä tiedostaminen auttaa ymmärtämään asiakkaiden arvojen ja kulttuurien moninaisuutta. Eettistä päätöksentekoa tukevat terveydenhoitajan eettiset ohjeet (Sairaanhoitajaliitto 2014a). Ne myös vahvistavat terveydenhoitajan ammatin arvostusta yhteiskunnassa. Sairaanhoitajien kollegiaalisuusohjeet tukevat ja velvoittavat terveydenhoitajia toimimaan kollegiaalisesti (Sairaanhoitajaliitto 2014b). Oman työn arvot ja eettiset periaatteet sekä sosiaali- ja terveydenhuollon lainsäädäntö ja terveystaloliittiset linjaukset ovat eettisen osaamisen taustalla (Haarala ym. 2015, 17).

Terveydenhoitajan eettisten suositusten (Terveydenhoitajaliitto 2016) mukaan terveydenhoitaja on lähellä ihmisten arkea toimiva kansanterveystyön ja terveyden

edistämisen asiantuntija. Ihmisarvon kunnioittaminen ja asiakkaan itsemääräämisoikeus ovat terveydenhoitajatyön keskiössä. Terveydenhoitajan työssä on tärkeää ylläpitää ja kehittää ammattitaitoa jatkuvasti ja näyttöön perustuvasti muuttuvissa olosuhteissa. Jatkuva työn kriittinen arviointi ja uusien näyttöön perustuvien toimintatapojen käyttöönotto tarvittaessa on oltava mahdollista toteuttaa. Asiakastyössä vuorovaikutuksen tulee olla voimavaralähtöistä ja luottamuksellista. Terveydenhoitaja auttaa asiakkaita itse löytämään voimavaransa ja vahvuutensa sekä aktivoi ja kannustaa niiden käyttöön. Terveydenhoitajalta vaaditaan rohkeutta olemaan asiantuntijana myös eri mieltä muiden tahojen kanssa, jos kyseessä on asiakkaan terveyshyödyn näkökulman puolustaminen. Asiakkaiden tukeminen osallistumaan ja vaikuttamaan heitä koskevaan päätöksentekoon on terveydenhoitajan tärkeä tehtävä.

### **3 Terveyden edistäminen**

Terveyden edistämässä hyödynnetään monien tieteenalojen tietoperustaa. Terveyden edistämisen toimintakenttä on laaja ja terveyden edistämällä on useita ulottuvuuksia. Ulottuvuudet ovat globaalit (yleismaailmalliset) näkökohdat, eettinen ja kulttuurinen perusta, terveyttä tukevan ympäristön aikaansaaminen, terveystalvelujen järjestäminen ja uudelleen suuntaaminen, terveyttä edistävä yhteiskuntapolitiikka sekä terveyden edistäminen yksilö- ja yhteisötasolla. Terveyden edistämisen lähtökohta on, että ihmiset ovat aktiivisesti toimivia subjekteja omassa elämässään. (Pietilä 2010, 10-11.) Terveydenhuollon ammattihenkilöstöllä on keskeinen rooli terveyden edistämässä. Ammattilaisten toiminnassa etiikka ilmentää valintoja, joilla pyritään ihmisen parhaaseen. (Pietilä 2010, 15.)

Terveyden edistäminen on suunnitelmallista toimintaa, joka näkyy laajasti yhteiskunnassa. Toiminnalla vaikutetaan terveyden taustatekijöihin, ylläpidetään ja parannetaan terveyttä sekä työ- ja toimintakykyä, ehkäistään sairauksia ja tapaturmia, vähennetään alkoholihaittoja, vahvistetaan mielenterveyttä ja kavennetaan väestöryhmien välisiä terveyseroja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.) Käytettävissä olevat tutkimukset terveydenhuollon vaikutuksista kansanterveyteen antavat kuvan, jonka mukaan vaikutukset ovat merkittävämpiä kuin julkisuudessa usein väitetään. Esimerkiksi Rosenin ja Haglundin (2001) mukaan Ruotsissa on 1970-luvun jälkeen vähennetty estettävissä olevaa kuolleisuutta 30-40% terveydenhuollon toimenpiteillä. (Rimpelä 2010, 21.)

Terveyden edistämisen tarkoitus on terveysolojen parantaminen ja ihmisten vaikutusmahdollisuuksien parantaminen omaan terveyteensä ja ympäristön terveyteen liittyen. Terveydenhuollon asiakkaiden aktiivisuus ja kehittyminen oman terveytensä hallinnassa onnistuu heidän omia voimavarojaan hyödyntämällä. Ihmisarvon ja itsenäisyyden kunnioittaminen, voimavaralähtöisyys, osallistaminen, oikeudenmukaisuus, kestävä kehitys, yhteistyö, asiakasnäkökulma ja kulttuurisidonnaisuus ovat terveyden edistämistä ohjaavia arvoja. (Haarala ym. 2015, 36.)

Terveydenhoitaja työskentelee kansanterveyden edistäjänä. Hänen perustehtäviinsä kuuluu terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja sairauksien ehkäisy. Terveydenhoitaja osaa kartoittaa keskustelujen pohjalta asiakkaan voimavaroja ja terveyttä vahvistavia, suojaavia ja uhkaavia tekijöitä. Dialogin avulla terveydenhoitaja osallistaa asiakasta löytämään itse ratkaisumalleja terveyskäyttäytymisessään tarvittaviin muutoksiin. Terveydenhoitaja auttaa asiakasta löytämään omat voimavaransa terveyden ylläpitämiseen ja keinoja hänen voimavarojensa vahvistamiseen. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016c, 5.)

Terveydenhoitaja on asiakkaiden puolestapuhuja ja hän tiedottaa terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista näyttöön perustuvasti. Hän toimii yhteiskunnan haasteiden mukaisesti edistäen asiakkaiden terveyttä. (Saimaan ammattikorkeakoulu 2016c, 10.) Terveydenhoitajan työssä terveyden edistäminen on keskeistä. Se perustuu asiakkaiden oma-aloitteisen toiminnan tukemiseen osallistamalla ja vahvistamalla hänen omia voimavarojaan. Ihminen nähdään kokonaisuutena. Jotta terveyttä pystytään edistämään, täytyy tietää, mitä terveys on ja millaiset asiat siihen vaikuttavat. (Haarala ym. 2015, 37.)

### **3.1 Terveysosaaminen**

Terveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä, sosiaalisesta, emotionaalista ja hengellisestä hyvinvoinnista, jotka voivat vaihdella elämän eri vaiheissa. Terveys on jokapäiväisen elämän voimavara, jonka avulla ihminen voi toteuttaa pyrkimyksiään, oppii, kehittyy, solmii sosiaalisia suhteita ja toimii aktiivisesti yhteiskunnassa. Sosiaalinen hyvinvointi, hyväksytyksi tuleminen, kumppanuus ja yhteisön jäsenenä oleminen liittyvät terveyteen. Terveys on tärkeä elämän arvo ja hyvinvoinnin osatekijä. Terveystilaan voidaan vaikuttaa. (Haarala ym. 2015, 38-39.)

Monesti terveyden ja terveydenhuollon lähtökohtana ovat toimineet sairaudet, riskit tai kuolema. Jos asiaa lähestytään aivan toisesta lähtökohdasta, terveyden, sen synnyn ja

terveyttä tuottavien voimavarojen pohjalta, liikutaan hyvin erilaisessa käsitysmaailmassa. Vasta 1970-luvun loppupuolella tämän ajatuksen pohjalta syntyi tieteellistä keskustelua ja uusi teoreettinen ja filosofinen pohja, kun lääketieteen sosiologi Anton Antonovsky herätti kysymyksen salutogeneesista: siitä, mistä terveys syntyy. Salutogeeninen lähestymistapa terveyteen on teoria terveyden resursseista. Todennäköisesti terveydenhuollon ja kansanterveystieteen toimintakenttä tulevaisuudessa keskittyy terveyden edistämiseen ja hyvinvoinnin kehitykseen, jossa salutogeneesi on tärkeä tekijä. (Pietilä 2010, 32-33.) Yksilötasolla salutogeenista näkökulmaa on mahdollista käyttää kaikissa ihmisten välisissä kohtaamisissa (Pietilä 2010, 45).

Terveydenhoitajan työssä salutogeneesi tarkoittaa asiakkaan voimavarojen esiin nostamista. Lähtökohtana on nähdä ihminen kokonaisuutena ja löytää terveyttä ylläpitävät ja tukevat tekijät. Terveydenhoitajalta se vaatii terveyttä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden tunnistamista. (Haarala ym. 2015, 43.)

Olli Paakkarin (2016) artikkelissa kerrotaan terveysosaamisen koostuvan terveyteen liittyvistä tiedoista, käytännön taidoista, kriittisestä ajattelusta, itsetuntemuksesta ja eettisestä vastuullisuudesta. Terveysosaaminen mahdollistaa terveyteen liittyvien valintojen ja päätösten tekemisen tietoisesti ja tarkoituksenmukaisesti. Terveysosaamisen avulla edistetään ja ylläpidetään terveyttä.

Paakkarin (2016) mukaan terveysosaamisen teoreettiset tiedot ovat pohja muille terveysosaamisen osa-alueille. Tietoihin perustuvat käytännön tilanteissa käytettävät taidot, kuten hygieniataidot, tiedonhakuvalmiudet ja terveyspalvelujen tilanteenmukaisen käytön hahmottaminen. Itsetuntemus koostuu kyvystä tiedostaa omia ajatuksia, tarpeita, motiiveja, tunteita, käyttäytymistä, kokemuksia, asenteita ja arvoja. Terveysosaamiseen kuuluu myös oman kehon fyysisten ja psyykkisten viestien tunnistaminen ja tietoisuus siitä, miten oppii asioita. Henkilökohtaisten merkitysten löytäminen terveysasioille auttaa kehittämään itsetuntemusta. Asioiden syvään ymmärtämiseen ja tiedon hyödyntämiseen tarvitaan kriittistä ajattelua, eli kykyä selkeään järkipäiseen ajatteluun. Yksilön vastuiden ja oikeuksien hahmottaminen on eettisen vastuullisuuden ydin. Asioiden tarpeellisuuden, seurauksien ja hyötyjen pohtiminen kuuluu vastuulliseen toimijuuteen.

Terveysosaaminen on terveystiedon yleissivistävän opetuksen perimmäinen tavoite. Terveys, terveystottumukset, elämänlaatu sekä terveyserojen muodostuminen ovat

yhteydessä terveysosaamiseen. Alhainen terveysosaaminen on riskitekijä, joka voi heikentää kansan terveydentilaa ja se näkyy terveydenhuoltomenojen kasvussa ja terveyspalvelujen käyttömäärissä. (Paakkari 2016.) Terveydenhoitajatyön tarkoitus on vähentää ihmisten syrjäytymistä ja tarjota ihmisille tasapuolisesti tukea ja tarpeen mukaisia palveluja. Syrjäytymisvaarassa olevat eivät ehkä käytä terveydenhoitajan palveluja, koska he kokevat etteivät niitä tarvitse tai eivät tunne tai osaa käyttää palveluja. Näiden tuen tarpeessa ja syrjäytymisvaarassa olevien asiakkaiden löytämiseksi ja tukemiseksi tehdään etsivää terveydenhoitajatyötä. (Haarala ym. 2015, 392.)

### **3.2 Terveyden lukutaito**

Terveysosaamiseen kuuluu terveyden lukutaito. Terveyden lukutaito -käsite esitettiin vuonna 1974, kun huomattiin, että heikon lukutaidon ja huonon terveydentilan välillä on yhteys. Terveyden lukutaito käsittää yksilön kognitiiviset ja sosiaaliset taidot. Nämä taidot määrittävät yksilön motivaatiota ja kykyä saada tietoa sekä ymmärtää ja käyttää sitä terveyttä edistävästi. Terveyden lukutaidon avulla tietoisuus terveydestä kehittyy ja sitä oppii lukemaan ymmärtävästi. Oppiva ymmärtävä lukeminen ohjaa etsimään, vertailemaan, analysoimaan ja yhdistelemään tietoa ja asiayhteyksiä. Terveyden lukutaidon oppimisessa terveystietoisuus sekä terveystiedot ja -taidot lisääntyvät. Samalla terveysarvot ja -asenteet selkiytyvät. Terveyden lukutaito tarkoittaa sellaisten tietojen, taitojen ja luottamuksen tason saavuttamista, joiden avulla ihminen pystyy toimimaan oman ja yhteisönsä terveyttä edistävästi. (Haarala ym. 2015, 108.)

Terveyden lukutaito on kykyä hankkia, prosessoida ja ymmärtää informaatiota ja palveluita, jotka liittyvät terveyteen. Tämän avulla ihminen pystyy tekemään tarkoituksenmukaisia päätöksiä. (Kinnunen 2013, 2.) Terveydenhoitajan ja asiakkaan terveyskeskustelussa terveystietojen ja -taitojen ohjaus sekä terveyden kytkeminen asiakkaan sen hetkiseen elämään tukevat terveyden lukutaidon kehittymistä. (Haarala ym. 2015, 109.)

Terveyden lukutaidossa on erotettavissa kolme tasoa: toiminnallinen, vuorovaikutuksellinen ja kriittinen terveyden lukutaito. Ensimmäinen taso on niin sanottu peruslukutaidon taso, jossa painottuu terveysinformaation välittäminen. Toisella tasolla korostuvat edellisen lisäksi terveystaidot sekä taitojen kehittymistä tukeva ympäristö. Kolmannella tasolla mukaan tulevat edellisten lisäksi terveyteen vaikuttavat sosiaaliset ja taloudelliset tekijät ja terveyttä edistävä toimintapolitiikka. Aktiivisen lukutaidon ja kriittisen tietoisuuden kehittyminen

perustuu oppimiseen ja vaatii vuorovaikutusta. Terveyden lukutaidon oppimisessa on hyötyä pysähtymisestä ja mahdollisuudesta pohtia aktiivisesti terveyttään ja elämäntilannettaan. (Haarala ym. 2015, 108-109.)

Terveyden lukutaito on oppimisen tulos. Sirkka Jakonen (2005) on väitöskirjassaan *Terveyttä joka päivä* tutkinut terveyden oppimista itäsuomalaisen peruskoulun oppilailla. Jakosen mukaan terveyden lukutaidon oppiminen on elinikäistä. Perusta terveyden lukutaidolle luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Oppimista tapahtuu kodin lisäksi harrastuksissa, toveripiirissä, mediasta, koulussa, terveydenhuollon kontakteissa ja sosiaalisissa yhteisöissä. (Jakonen 2005, 37.) Manganello (2008) on todennut, että terveyden lukutaidon kehittymiseen vaikuttavat yksilölliset piirteet, perhe, ystävät, media, koulutusjärjestelmä sekä terveydenhuoltosysteemi (Rask 2012, 43).

Terveyden lukutaitoa tarvitaan terveydenhuoltojärjestelmässä selviytymiseen. Se on kykyä lukea ja ymmärtää terveysinformaatiota, joka koostuu esimerkiksi lääkkeiden käytön ja terveydenhoidon ohjeista. Se on myös osaamista hakeutua terveyspalveluihin tarpeidensa mukaisesti. Terveysneuvonnassa tulee ottaa huomioon asiakkaiden terveyden lukutaitotason lähtökohtaerot. (Jakonen 2005, 39-41.) Ihmiset saattavat hävetä heikkouksiaan esimerkiksi lukemisessa ja sanavaraston laajuudessa, mistä johtuen heikko terveyden lukutaito jää terveydenhuollon ammattilaiselta usein huomaamatta. Heikolla terveyden lukutaidolla ja huonolla terveydellä on yhteys toisiinsa. Heikko terveyden lukutaito voi aiheuttaa esimerkiksi lääkitysvirheitä, kuolleisuutta ja vaikeuksia ymmärtää ravitsemukseen liittyvää tietoa. (Howard 2010, 9.) Myös itsearvioidulla terveyden lukutaidon tasolla ja koetulla terveydellä on yhteys toisiinsa (Kinnunen 2015, 24).

Asiakkaiden terveyden lukutaidon tukemisessa on oleellista kommunikoida selkeästi. On hyvä käyttää tavallista kieltä, ei ammattisanastoa, tiivistää viesti lyhyeksi ja pyytää asiakasta selittämään annetut ohjeet omin sanoin. Omin sanoin kertominen auttaa terveydenhuollon ammattilaista hahmottamaan, mitä asiakas on ymmärtänyt. Terveyden lukutaidon testaamiseksi voi pyytää asiakasta selittämään lääkkeidensä käyttötarkoituksen ja näyttämään kuinka lääkkeitä käytetään. (Bowen 2016.)

### **3.3 Terveyskäyttäytyminen**

Ihmisten terveystietoisuutta muovaavat merkittävästi taloudelliset mahdollisuudet, muoti, perinteet, arvot ja normit sekä mainonta ja markkinat. Hyvä sosiaalinen asema luo ihmiselle

paremmat tiedolliset ja taloudelliset edellytykset, ja se voi vahvistaa motivaatiota terveellisten elintapojen valitsemiseen. Elintavat ja terveyskäyttäytyminen vaikuttavat moniin sairauksiin. Merkittävimpiä epäterveellisiä elintapoja terveyserojen kannalta ovat liiallinen alkoholinkäyttö, tupakointi, epäterveellinen ruokavalio sekä vähäinen liikunta. (Haarala ym. 2015, 49.) Yksilö tekee omat terveysvalintansa, mutta on samalla sidoksissa ympäristön ja yhteiskunnan mahdollisuuksiin ja arvostuksiin. Siksi ei voida olettaa, että vain yksilön omat valinnat vaikuttavat terveyteen. (Pietilä 2010, 17.)

Huono sosioekonominen asema on usein yhteydessä haitallisiin elintapoihin, jotka voivat johtaa heikkoon terveyteen ja ennenaikaiseen kuolemaan. Sosiaalinen, taloudellinen ja kulttuurinen tausta vaikuttavat terveyskäyttäytymiseen ja elintapoihin. Hyvät tiedolliset, taloudelliset ja sosiaaliset resurssit mahdollistavat terveelliset elintavat. Hyvä sosioekonominen asema mahdollistaa paremman terveydentilan ja vähäisemmän sairastuvuuden. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

#### **4 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja toteutus**

Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta kohti asiantuntijuutta sekä näkemyksiä terveyden lukutaidosta. Tutkimuksen tavoitteena on vertailla eri opintojensa vaiheissa olevien terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä keräämäämme teoretietoon ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta.

Opinnäytetyömme tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia näkemyksiä terveydenhoitajaopiskelijoilla on ammatillisesta kasvusta kohti asiantuntijuutta ottaen huomioon eettiset suositukset?
2. Millaisia näkemyksiä terveydenhoitajaopiskelijoilla on terveyden edistämistyössä terveysosaamiseen kuuluvasta terveyden lukutaidosta?

Opinnäytetyön suunnitelma valmistui keväällä 2017. Opinnäytetyömme ohjaajana toimi Saimaan ammattikorkeakoulun lehtori, terveystieteiden tohtori Kristiina Helminen. Työelämäohjaajaksemme lupautui opiskeluterveydenhuollossa toiminut terveydenhoitaja Tiia Kruuskopf. Haastatteluihin perustuvan tutkimuksemme kohderyhmänä olivat Saimaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat. Seuraavissa kappaleissa kuvaamme



tutkimusprosessin kulkua yksityiskohtaisesti, koska kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus ja toistettavuus perustuu siihen (vrt. Grönfors 2011, 106).

#### **4.1 Opinnäytetyön eettisyys**

Opinnäytetyölle haettiin asianmukainen tutkimuslupa Saimaan ammattikorkeakoulun rehtori Anneli Pirttilältä. Haastatteluun osallistuville annettiin tutkimuksestamme riittävästi tietoa ennen haastatteluja. Tutkimukseen osallistuville annettiin tutkimuksesta asiallinen tiedote ja suostumuslomake, jonka he allekirjoittivat (Kylmä & Juvakka 2007, 149). Haastateltavat osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisesti. Tutkittaville kerrottiin, että tutkimuksen materiaali säilytetään turvallisesti, etteivät ulkopuoliset pääse kuulemaan eivätkä näkemään haastattelumateriaalia. Tutkimuksessa käsiteltiin tutkittavien henkilökohtaisia näkemyksiä teemoista, joten tutkimusaihe oli hyvin sensitiivinen (Kylmä & Juvakka 2007, 145). Haastattelujen aluksi kerroimme haastateltaville tarkasti, mitä tutkimus käsittelee. Tutkimukseen osallistujilla oli mahdollisuus halutessaan keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä tahansa tutkimuksen vaiheessa. Haastattelumateriaali hävitettiin opinnäytetyön valmistuttua. Tutkittavien anonymius varmistettiin tutkimuksen kaikissa vaiheissa. (vrt. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 25.)

#### **4.2 Aineistonkeruu**

Toteutimme opinnäytetyön laadullisena tutkimuksena, jossa tiedonkeruumenetelmänä käytimme teemahaastatteluja. Laadullisessa tutkimuksessa haastattelu on enemmän tai vähemmän avointen kysymysten esittämistä valituille yksilöille tai ryhmille (Metsämuuronen 2008, 14). Haastattelu sopi opinnäytetyömme tutkimustekniikaksi, koska halusimme täsmentää saatuja vastauksia, tutkimme intiimejä ja emotionaalisia asioita sekä halusimme aiheista kuvaavia esimerkkejä (Metsämuuronen 2008, 39). Koska halusimme saada aikaan keskustelua, strukturoitu kyselykaavaketutkimus ei olisi palvellut tarkoitustamme.

Opinnäytetyön kohderyhmänä olivat terveydenhoitajaopiskelijat, joiden opinnot olivat eri vaiheissa. Laitoimme tutkimuksestamme tietoa Saimaan ammattikorkeakoulun sähköisen oppimisympäristö MOODLE:n sosiaali- ja terveysalan yleiselle ilmoitustaululle ja terveydenhoitajaopiskelijoiden Facebook-ryhmiin elokuussa 2017. Kävimme terveydenhoitajaopiskelijoiden luokissa esittelemässä tutkimusaiheemme ja tutkimuksen tarkoituksen syksyn ensimmäisellä tutor-tunnilla. Luokissa terveydenhoitajaopiskelijat saivat opinnäytetyötämme koskevan saatekirjeen nähtäväkseen (Liite 1).

Kysyimme terveydenhoitajaopiskelijoita mukaan kuudelta eri vuosikurssilta. Haastatteluihin pyysimme eri opintojensa vaiheissa olevia opiskelijoita, jotta pystyimme vertailemaan vastausten mahdollisia yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia toisiinsa. Jokaiselta vuosikurssilta pyrimme saamaan 3-5 -opiskelijaa osallistumaan oman vuosikurssinsa ryhmähaastatteluun. Vapaaehtoisia ryhmiä saimme neljä, eli kahdelta vuosikurssilta emme saaneet haastateltavia. Haastateltavia oli yhteensä 16, jotka jakaantuivat 3-5 hengen ryhmiin.

Ryhmähaastatteluissa meillä oli mahdollisuus saada nopeasti ja samanaikaisesti tietoa useilta haastateltavilta. Pienissä tutuissa ryhmissä haastateltavilla oli mahdollisuus tukea toisiaan sosiaalisesti, mikä mahdollisti keskustelun rentouden. Ryhmäläiset saattoivat auttaa toisiaan muistamaan asioita, joita heille ei välttämättä olisi yksilöhaastattelussa tullut mieleen. (vrt. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Toteutimme ryhmähaastattelut kolmena päivänä syyskuun lopulla Saimaan ammattikorkeakoululta varaamassamme rauhallisessa luokkatilassa. Haastateltavien tullessa luokkaan annoimme jokaiselle saatekirjeen luettavaksi ja suostumuslomakkeen allekirjoitettavaksi (Liite 2). Ennen varsinaisen haastattelun alkua annoimme jokaiselle osallistujalle silmäiltäväksi tulosteen terveydenhoitajan eettisistä suosituksista teemaan syventymisen avuksi. Haastattelun alussa kerroimme, että haastateltavilla on mahdollisuus keskeyttää osallistumisensa missä haastattelun vaiheessa vain.

Haastatteluissa oli kaksi teemaa, terveydenhoitajan ammatillinen kasvu ja terveyden lukutaito, joiden puitteissa teimme kysymyksiä (Liite3). Haastateltavilla oli mahdollisuus vapaasti kertoa kysyttävistä asioista sen verran kuin halusivat. Korostimme heille, että kysymyksiin ei ole pakko vastata mitään. Pyrimme saamaan mahdollisimman paljon tietoa haastateltavilta. Tarkoituksemme oli herättää keskustelua teemojen pohjalta. Haastattelijoina tehtävämme oli pitää huolta, että kaikki teemat käytiin läpi monipuolisesti ja innostimme kaikkia haastateltavia osallistumaan keskusteluun (vrt. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Haastattelut nauhoitimme kahdelle nauhurille asianomaisten suostumuksella. Haastattelut kestivät 35-45 minuuttia.

#### **4.3 Aineiston käsittely ja analysointi**

Siirsimme nauhoitetut haastattelut henkilökohtaisille kotitietokoneillemme opinnäytetyön työstämisen ajaksi. Poistimme haastattelut nauhureilta heti siirron jälkeen. Litteroimme haastattelut sanatarkasti. Litteroinnin aikana varmistimme kuulokkeiden käytöllä, ettei

kukaan ulkopuolinen kuullut haastatteluja. Kirjoitetut haastattelut säilytimme kansioissa koko opinnäytetyön työstämisen ajan niin, ettei kukaan ulkopuolinen niihin päässyt käsiksi.

Analyysimenetelmänä käytimme deduktiivista sisällönanalyysiä. Teemahaastatteluissa esittämiemme kysymysten laadintaa oli ohjannut työme teoreettinen viitekehys. Teoriasta tunnettujen tosiasioiden pohjalta laadittujen kysymysten avulla pääsimme haastatteluun osallistuneiden yksityiskohtaisiin näkemyksiin asioista. (vrt. Grönfors 2011, 14.) Pyrimme ymmärtämään aineistoa saatujen vastausten sisältöä vääristämättä. Teoria toimi tulkintojen tekemisen apuvälineenä työstäessämme kerättyä tutkimusaineistoa. Teoria, johon tutkimusaineiston analyysi perustui, oli jo olemassa, eli etenimme yleisestä teoriasta yksittäisiin näkemyksiin. (vrt. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Haastattelujen sanatarkan litteroinnin jälkeen erotimme teksteistä värillisin alleviivauksin ilmauksia, jotka vastasivat esittämiimme kysymyksiin. Pelkistimme ilmaukset ja kirjoitimme ne puhtaaksi esittämiemme kysymysten alle listoiksi. Koodasimme pelkistetyt ilmaukset numeroiden avulla, jolloin saimme ryhmiteltyä samankaltaiset ilmaukset omiksi ryhmikseen. Ryhmittelimme samankaltaiset ilmaukset taulukoinnin (Liite 4) avulla joukoiksi, jotka käsitteellistimme eli abstrahoiimme. (vrt. Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Taulukoinnin jälkeen kirjoitimme opinnäytetyöhöme haastatteluihin perustuvat tulokset teorialähtöisten aiheiden mukaisesti.

## **5 Tulokset**

Seuraavissa kappaleissa esitämme, millaisia näkemyksiä haastattelemissamme terveydenhoitajaopiskelijoilla oli ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta. Käytämme tulosten esittämisen tukena runsaasti haastatteluistamme peräisin olevia suoria lainauksia.

### **5.1 Terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta**

Seuraavissa kappaleissa esitämme tulokset teemasta ammatillinen kasvu. Kuvaamme terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta ammatillista kasvua vahvistavien ja heikentävien tekijöiden sekä merkittävien oppimiskokemusten kautta. Kuvaamme myös terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä kasvusta kohti asiantuntijuutta ja näkemyksiä terveydenhoitajan eettisten suositusten vaikutuksesta.

## **Terveydenhoitajan ammatillinen kasvu**

Terveydenhoitajaopiskelijoiden haastatteluissa tuli esille, että terveydenhoitajien ammatillinen kasvu oli henkilökohtaisen ja ammatti-identiteetin kohtaamista, jossa löydettiin oma identiteetti hoitotyössä.

*Et löytää niiku sen oman vähä niiku identiteetin siinä hoitotyössä. Omasta eettisestä niiku näkökulmasta siihe työhö ja sit moraalista.*

Ammatillinen kasvu koostui haastateltavien mukaan tutkitun tiedon osaamisesta ja soveltamisesta käytäntöön. Ammattitaitoa ja tietoa tuli päivittää jatkuvasti kouluttautumalla, seuraamalla tieteellisiä artikkeleita ja pysymällä ajan hermolla ohjeistusten suhteen. Omien kokemusten ja arvojen peilaaminen tutkittuun tietoon, eli reflektointi, kuului ammatilliseen kasvuun.

*Ainakin ammattitaidon ylläpidosta ja tota jatkuvasti oman niiku osaamisensa ajan hermolla pitämisestä niiku kouluttautumisesta ja tämmösten tieteellisten artikkeleiden seuraamisesta. Sitten tavallaan se omien kokemusten ja arvojen peilaaminen sitten siihen tutkittuun tietoon...reflektointi.*

Terveydenhoitajaopiskelijoiden kertoman mukaan ammatillinen kasvu löytyi työharjoitteluiden kautta ja työelämästä, käytännön työkokemuksesta. Kasvuun kuului myös ammatillisen otteen löytäminen asiakaskohtaamisissa. Ammatilliseen kasvuun vaikuttivat kokeneempien työntekijöiden seuraaminen ja haastattelu, hiljaisen tiedon vastaanottaminen.

## **Terveydenhoitajan ammatillista kasvua vahvistavat ja heikentävät asiat**

Ryhmähaastatteluiden mukaan teoretiedon osaaminen vahvisti ammatillista kasvua. Tiedon jatkuva päivittäminen nähtiin tärkeänä.

*Kyl tietopohja tuo varmuutta. Et koko ajan päivittää tietoo.*

Kaikenlaiset kokemukset käytännön harjoitteluissa, onnistumiset ja epäonnistumiset auttoivat kasvua ammatillaiseksi. Onnistumisista sai itseluottamusta omalle osaamiselleen.

*Kun ite uskaltaa lähteä tekemään, tulee tietty varmuutta... onnistuu tai epäonnistuu ni tullee kokemusta. Varmasti kaikki sellaiset onnistumisen kokemukset... saa sit varmaa sitä itseluottamusta.*

Terveystenhoitajaopiskelijoiden mielestä ammatillista kasvua vahvasti motivaatio alaa kohtaan. Kiinnostus asiakaslähtöiseen työhön, ihmisläheisyys ja halu asettaa itsensä asiakkaan rinnalla kulkijaksi ja ohjaajaksi sekä kuuntelijaksi olivat ominaisuuksia, jotka edistivät ammatillista kasvua. Kannustavan palautteen saaminen ohjaajilta ja asiakkailta koettiin tärkeäksi kasvun kannalta.

*Varmaan se mielenkiinto ainakii omaa niiku alaa kohtaan ja omaa työtä kohtaan... ja niiku tykkää olla. Samalla tasolla oleminen niiku sen asiakkaan kanssa, et tietyl taval oppis liukumaan siihen ajattelumaailmaan. Sit se semmone niiku kannustava ote siellä harjottelussa niiltä ohjaajilta. Jos saa niiltä asiakkailta sitä kannustavaa palautetta.*

Terveystenhoitajaopiskelijoiden ryhmähaastatteluisissa nousi esille liian vähäiset käytännön harjoittelumahdollisuudet koulussa. Koettiin, että opiskelijat ovat melkein pelkän teorian tiedon varassa harjoitteluihin lähtiessä. Epäonnistumisten ja työharjoittelupaikkojen liian suurten odotusten opiskelijoiden taidoista koettiin myös heikentävän kasvua.

*Kerra käyväällä puolikiireellä läpi. Tuntuu, et ku meet harkkaa, sit ne olettaa, että sä oikeesti osaat vaikka tehä jo jotai, sit sä oot yhdellä tunnilla ehtiny harjotella jonku jutun.*

Motivaation puute, väsymys ja huono asennoituminen työtä kohtaan vaikuttivat kasvuun heikentävästi. Hoitoalan taloudellinen tilanne, huonot työolosuhteet, työilmapiiri ja resurssien riittämättömyys vaikuttivat motivaatioon alentavasti. Median koettiin tuovan epävarmuutta oikeiden valintojen tekemiseen, sen tuottaman runsaan ristiriitaisen tiedon takia.

*Jos ei niiku saa siitä työstään enää niiku mitää irti, et ei motivaatioo tehä sitä työtä. Sit työssä jaksaminen, jos on niiku pulaa henkilöstöstä tai niiku liikaa töitä ni kyl sekii vaikuttaa.*

## **Merkittäviä oppimiskokemuksia ammatilliseen kasvuun liittyen**

Työharjoittelujen anti koettiin kokonaisuudessaan merkittäväksi oppimiskokemukseksi ja ammatillista osaamista lisääväksi. Niiden kerrottiin auttavan alan monimuotoisuuden ymmärtämisessä. Järjestöpuolen harjoittelu koettiin mukavana ja terveydenhoitajan monipuolista työtä avaavana. Avoterveydenhuollon vastaanoton harjoittelun vastuullisuus koettiin erilaisena kuin aikaisempien harjoitteluiden. Erilaisista harjoitteluista opiskelijat olivat saaneet yksittäisiä henkilökohtaisia oivalluksia ja oppimiskokemuksia, joita he mainitsivat haastatteluissa. Opiskelijat pitivät tärkeänä, että harjoitteluihin pääsi heti opintojen alkuvaiheessa. Opiskelijat kertoivat yksittäisten kohtaamisien asiakkaiden kanssa tuoneen merkittäviä oppimiskokemuksia.

*Sain tehdä sen päivän siin yksin töitä ja tietyl taval kattoo, et mitä mie oon oppinu sen neljän viikon aikana. Et miten laaja on se skaala, ku mieltii, et myö oltii siel järjestöharkas, et periaatteessa vois terkkarina päästä sinne seurakunnallekkii töihi. Sie hoijat vaa sen 20 minuuttia sitä asiakast ja siin niinku on, et nähdä se kuitekii, et siel taustal ne muut asiat ja sit et mite sie esität ne.*

Opiskelun tuomat tiedot ja taidot edistivät ammatillista kasvua. Terveydenhoitajaopiskelijoille suunnatut opinnot heti opintojen alkuvaiheessa koettiin hyvänä ammatillisen kasvun kannalta. Opintojensa loppuvaiheessa oleva opiskelija kertoi, että koko opiskeluaika oli ollut hyvin merkityksellistä, kun sitä peilaa ammatilliseen kasvuun. Osa opiskelijoista ei kokenut saaneensa merkittäviä oppimiskokemuksia tai yhtä tiettyä merkittävää oppimiskokemusta.

## **Terveydenhoitajaopiskelijan kasvu kohti asiantuntijuutta**

Ryhmähaastatteluiden mukaan koulusta opiskeluiden myötä saatu teoretieto ja harjoitukset antoivat pohjaa kasvulle kohti asiantuntijuutta. Opitun teoretiedon soveltaminen käytäntöön tapahtui työharjoittelun kautta. Käytännön harjoittelut koettiin jopa opintoja tärkeämmiksi ammattitaidon ja –identiteetin kasvattajina. Ammatti-ihmisten ja opettajien esimerkit koettiin opettavaisiksi ja motivoiviksi.

*Et vaik tääl koulussa opiskeluiden myötä saa semmosen teoreettisen tiedon, mutta kyllä sen tarkemman opin ja kasvun saa sitte tuolla kentällä ollessa työharjoitteluiden ja töiden merkeissä.*

Oma motivaatio oppimiseen, ajankohtaisiin asioihin ja alaa kohtaan olivat asiantuntijuuteen kasvamisen elementtejä. Omien työhön liittyvien jatkuvan tietojen päivityksen ja jatkuvan kouluttautumisen kerrottiin edistävän kasvua.

*Kyl se varmaa se semmonen niiku ajan hermolla pysyminen sen kouluttautumisen suhteen on se asia.*

Oppimista tukevan rauhallisen ympäristön koulussa, kotona sekä harjoitteluissa kerrottiin auttavan kasvua. Henkilökohtaisten valmiuksien ja virheistä oppimisen koettiin vaikuttavan kasvuun. Itsevarmuus siitä, että on valmis tekemään hyvää, koettiin tärkeäksi kasvuprosessissa. Oman hyvän terveyden kerrottiin auttavan kasvua.

*Semmonen rohkeus lähtee sitte opettelemaan ja niiku toteuttamaan.*

### **Terveydenhoitajan eettisten suositusten vaikutus**

Terveydenhoitajan eettisten suositusten koettiin ohjaavan työtä. Niiden kerrottiin antavan suuntaa ja raameja ammattitaitoiseen hoitajana toimimiseen ja avaavan työn ytimen. Terveydenhoitajan koettiin olevan asiantuntija lähellä ihmisten arkea. Eettisten suositusten koettiin antavan positiivista pohjaa elämälle. Opiskelijat kertoivat niiden olevan itsestään selviä, selkeitä ja oikeanlaisia suosituksia, joita ei tarvitse kyseenalaistaa.

*Kyllähän nää niiku raamittaa sen työn tai sen ammattitaidon.*

Haastatteluissa nousi esille, että terveydenhoitajan tulisi olla armollinen itselleen. Hän on ihminen muiden joukossa, joka elää omien arvojensa mukaisesti. Omaa elämää ei tarvitse elää niin kuin on teoriassa oppinut. Opiskelijat kertoivat, että halua toimia eettisten ohjeistusten mukaisesti on, mutta kaikissa asioissa se ei onnistu.

*En niiku missää nimes haluis korostaa olevani parempi ihminen. Varmaa sillee, et esimerkkinä haluis olla, tosin täytyy sanoo, et kaikis asioissa ei välttämättä mene juuri niin omassa elämässä. Tietenkii pyrkii siihe itsekin, käyttäytymään terveysvaikutteisesti.*

Asiakaslähtöisyyden kerrottiin korostuvan terveydenhoitajan työssä. Punaisena lankana koettiin olevan ihmisarvon kunnioittamisen ja itsemääräämisoikeuden. Työssä tulee muistaa, että teoreettinen oikea ei ole aina asiakkaan oikea. Asiakkaiden kuunteleminen ja ymmärtäminen koettiin tärkeiksi. Epävarmuutta työntekoon kerrottiin aiheuttavan sen, onko

lupa ohjata asiakasta THL:n (Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos) suositusten vastaisesti. THL:n suositusten koettiin olevan hyvä raami, mutta tärkeää oli myös nähdä asiakas ja mikä hänelle oli juuri siinä tilassa tärkeintä.

*Vanhusten kanssa, et jos ei oo hirveest enää välttämättä niit elinvuosii jälellä ni sit tuputetaa sitä terveellistä ruokavalioo ja kaikkee, et onks sil niiku välii, et käytät sie punast maitoo vai rasvatonta maitoo, jos sie oot koko ikäs juonu punasta maitoo. Just nää ikäsuositukset esimerkiks ruokailuun ja sit nää kasvukäyrien kyttäämiset ja puuttuminen, jos nähää, että lapsi on terveen oloinen ja kasvaa hyvin.*

Haastatteluissa nousi esille, että terveydenhoitajaopiskelijat kokivat ristiriitaa henkilökohtaisen ja ammatti-identiteetin välillä siitä, että henkilökohtaiset mieltymykset olivat ristiriidassa sille, minkä koettiin olevan sopivaa ammatissa olevalle terveydenhoitajalle. Esimerkiksi päihteiden käyttöön kannustavan musiikin kuuntelu, tupakointi ja motoristipiireissä liikkuminen aiheuttivat ristiriitaa.

*Mä syön itte sitä vähähiilihydraattista ruokavalioo, ni sitte mä suosisin, et ei tarvii syödä niin paljo mitää leipää ja pastaa ja makaroonii.*

Osa haastateltavista ei kokenut ristiriitaa identiteettien välillä. Työroolin ja kotiroolin kerrottiin olevan erilaisia. Näkemykset ja ennakkoluulot ihmisistä saattoivat olla erilaisia töissä kuin vapaa-ajalla. Kasvaminen terveydenhoitajaopiskelijaksi oli opettanut ihmisistä puhuttaessa varovaiseksi.

## **5.2 Terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä terveyden lukutaidosta**

Seuraavissa osioissa esitämme tulokset teemasta terveyden lukutaito. Terveyden lukutaitoa lähestymme terveyden ja hyvinvoinnin kautta. Kuvaamme terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä terveyden lukutaidosta sitä vahvistavien ja heikentävien tekijöiden sekä merkittävien oppimiskokemusten kautta. Kuvaamme myös opiskelijoiden näkemyksiä terveydenhoitajan oman terveyden lukutaidon merkityksestä ja terveystyöskäytymisestä.

### **Terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttaminen**

Haastateltavat mielsivät terveyden kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi, johon kuuluvat fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Haastateltavat olivat sitä mieltä, että



elämässä on lukematon määrä terveyteen vaikuttavia asioita, eikä niitä voi laittaa tärkeysjärjestykseen.

*Sitä on niinku lukematon määrä, ett tosi pienet asiat voi vaikuttaa. Sit ihan suuret asiat ku on kuitenkin fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä.*

Terveyttä edistävät elämäntavat, kuten liikunta, ruokavalio sekä riittävä uni ja rentoutuminen olivat haastatelluille tärkeitä omassa arjessa. Myös sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi nousivat esiin tärkeinä terveysasioina. Muutama osallistuja sanoi henkisen hyvinvoinnin olevan tärkein terveyteen vaikuttava asia, koska se vaikuttaa jaksamiseen ja arjen valintoihin.

*Että on tasapainossa, että syö ja nukkuu ja saa rentoutuu välillä, näkee ihmisiä... Ku on ne ihmissuhteet kunnossa ja se mieli on tasapainossa ni sit myös jaksaa esimerkiks liikkua ja keskittyy siihen ett syö hyvin.*

Terveyteen vaikuttamisen ajateltiin vaativan aktiivisuutta elämäntapojen ja henkisen ja sosiaalisen voimien suhteen. Terveiden ja hyvinvoinnin hoitamisen keinoina tulivat esiin myös ajankäytön hallinta, ihmisen kokonaisvaltainen tarkastelu, hyvinvointia tukevat harrastukset, sairauksien ja terveysongelmien ehkäisy ja hoito sekä avun hakeminen ja vastaanottaminen.

### **Terveyden lukutaito**

Terveyden lukutaito oli monille osallistujalle vieras käsite. Jotkut olivat sitä mieltä, ettei koulussa ole käsitelty terveyden lukutaitoa aiheena, vaikka osalla heistä oli jo usean vuoden opiskelu takana. Kuitenkin esille tuli näkemys, jonka mukaan terveyden lukutaito alkaa itsensä tuntemisesta.

*Ett oppii niinku tuntee ittesä. Ja sitte sitä kautta alkaa vähän tuntee niinku muitakii ihmisii silleen, ett oppii tietään, ett mistä kelläkii mikäkii saattas johtuu.*

Osallistajat kertoivat, että terveydenhoitajan työssä on tärkeää osata lukea asiakkaiden terveyttä huomioiden heidän tilanteensa laajana kokonaisuutena, johon myös vanhat asiat voivat vaikuttaa. Arvioinnin mainittiin kuuluvan terveyden lukutaitoon; itsestä ja muista tulisi kyetä huomaamaan selvittelyä, ohjausta tai apua vaativat aiheet. Asiakkaan tilanteen ja taustojen ymmärtämisen sanottiin vaikuttavan arviointiin. Osallistajat kertoivat terveyden

lukutaitoon kuuluvan sen, että näkee milloin tarvitaan toimenpiteitä tai hoitoon hakeutumista. He näkivät myös hoitomyyntöisyyden kuuluvan terveyden lukutaitoon.

*Ennakkotietojen tai haastattelun perusteella pystyt arvioimaan. Tietää mikä on tavallista, normaalin rajoissa. Osais mieltii, että millon kannattaa mennä sinne lääkäriin ja että onks täst syytä huolestuu.*

### **Terveyden lukutaitoa vahvistavat ja heikentävät asiat**

Opiskelijat kokivat tietopohjan vahvistaneen terveyden lukutaitoaan. Tietoa he olivat saaneet esimerkiksi terveydenhoitajaopinnoista. Vahvistavina asioina mainittiin myös lukutaito, taito lukea omaa terveyttä, elämäkokemus ja erilaisten sairauksien ja ongelmien näkeminen.

Asiakkaan kuunteleminen tarkasti koettiin tärkeäksi terveyden lukutaitoon liittyväksi seikaksi, jotta pystyy erottamaan keskeiset tiedot asiakkaan puheesta. Tarkan kuuntelemisen ajateltiin auttavan sopivien tarkentavien kysymysten esittämistä asiakkaille.

*Asiakastyössä uskaltaa kuulla ne ihmiset ketä siellä on. Osa napata oikeat asiat koko vyyhdistä.*

Terveyden lukutaitoa heikentävinä asioina tuli puheeksi kiinnostuksen puute terveyttä koskeviin aiheisiin, päihteiden käyttö, yhteiskunnasta syrjäytyminen, mielenterveysongelmat, välinpitämättömyys ja yliarvioiminen. Esimerkkeinä yliarvioimisesta olivat liian herkästi olettaminen ja perusteettomien johtopäätösten tekeminen, sekä kokemukset asiakkaista, jotka eivät ole tosissaan voivat heikentää terveydenhoitajan terveyden lukutaitoa.

*Sil oli vähän liikaa tullu niit kokemuksii, että okei nää ei oo tosissaan nää ihmiset. Ni sit jotenkii siinä tuli se, ett terveyden lukutaito ei ehkä siinä ollu ihan niinku parhaassa mahdollisessa kuosis.*

### **Terveydenhoitajan hyvän oman terveyden lukutaidon merkitys**

Terveydenhoitajan hyvää oman terveyden lukutaitoa pidettiin työskentelyn kulmakivenä, joka auttaa lukemaan asiakkaiden terveyttä ja jaksamaan työssä. Hyvän terveyden

lukutaidon ajateltiin antavan terveydenhoitajasta luotettavan ja ammattitaitoisen kuvan ja lisäävän ymmärrystä muiden oireita kohtaan.

*Jos ei osaa lukee itteesä ni miten sit osais lukee muita? Asiakas näkee, ett se terveydenhoitaja voi hyvin ja on semmonen pirtee ja positiivinen ja niinku ammattitaitonen... Ja siitä vois ehkä ottaa mallia ja se tietää mist se puhuu.*

Haastateltavat toivat esiin, että tasavertaisuus ja voimavarakeskeisyys auttavat terveydenhoitajaa tukemaan asiakkaan terveyden lukutaitoa. Myös hyvien ohjaustaitojen, yksilöllisen terveystieteiden ja asiakkaiden ehdoilla toimimisen mainittiin tukevan asiakkaan terveyden lukutaitoa.

*Ohjaa muualle ku sinne iltapäivälehdessä sivuille niitä terveystietoja päivittämmää. Ihmisen kuunteleminen: miten kokee tilanteen, mitä oppinut, mitä ajattelee tästä eteenpäin. Antaa asiakkaan olla tilanteen herra, aktivoi ite hiffaamaan.*

### **Merkittäviä oppimiskokemuksia terveyden lukutaitoon liittyen**

Opiskelijat kokivat terveydenhoitajakoulutuksen vahvistaneen terveyden lukutaitoaan. Koulutuksen myötä kiinnostus omaa hyvinvointia kohtaan ja itsestä huolehtiminen lisääntyivät. Opiskelijoiden mielestä koulusta ja muualta saatu tieto ja aktiivinen tiedonhaku olivat parantaneet heidän terveyden lukutaitoaan. Tietoa oli hyödynnetty terveyden ylläpitämisessä ja parantamisessa.

*Täältä koulustakii on saanu sitä faktaa niin paljon ni osaa sit sitäki hyödyntää siin oman terveyden parantamisessa ja ylläpitämisessä.*

### **Terveyskäyttäytyminen**

Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaviksi asioiksi koettiin vastuunotto, tieto, arvot, media, ympäristö sekä ihmiset, esimerkiksi lapsuuden perhe.

*Sosiaalinen media mikä syytää jatkuvasti kaikkia uusia dieettejä ja liikuntasuosituksia ja liikuntamuotoja... Perheellä on ihan sieltä alusta asti varmaan iso vaikutus.*

Terveydenhoitajaksi opiskelu vaikutti joidenkin opiskelijoiden mielestä hyvin paljon heidän terveyskäyttäytymiseensä ja –valintoihinsa, joidenkin mielestä ei ollenkaan. Monet kokivat koulutuksen muuttaneen ja laajentaneen ajattelua terveysvalintoja koskien.

*Hei kyllä se niiku vaikuttaa. Oikeesti ku rupee tietään enemmän kaikesta ni sit tulee vaan niinku sellasii ahaa-elämyksiä. Kun on hakeutunu tälle alalle ni tietyl tapaa ne ajatukset on ollu kuitekii jo vähä samansuuntaiset ku nykyäänkin.*

Terveellisten elämäntapojen ja oman jaksamisen merkitys oli kirkastunut opintojen aikana.

*Koulutus avaa näkemystä just niinku yleisesti terveydestä ja hyvinvoinnista. Koulutus on niiku vaikuttanu hyvin suurest siihe ett mite mie niiku mietin tänä päivän omaa jaksamistani. Ennä en esimerkiksi luovu omista yöunista.*

Oppimiskokemuksia terveysvalintoihin liittyen oli tullut opiskelun lisäksi opiskelukavereilta ja tuotteiden erojen näkemisen kautta.

*Pienetkii muutokset siinä jossain tuotteessa niin voi olla tosi suurii viikkokatsauksessa.*

## **6 Yhteenveto ja pohdinta**

Tässä opinnäytetyössä tutkimme Saimaan ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta kohti asiantuntijuutta ja näkemyksiä terveysosaamiseen kuuluvasta terveyden lukutaidosta. Tavoittemme oli vertailla eri opintojen vaiheissa olevien terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä keräämäämme teoretiseen ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta. Seuraavissa kappaleissa tarkastelemme opinnäytetyömme tuloksia, pohdimme opinnäytetyöprosessia ja opinnäytetyömme luotettavuutta.

### **6.1 Opinnäytetyön tulosten tarkastelu**

Tämän opinnäytetyön tutkimuksen tulosten mukaan terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemykset ammatillisesta kasvusta vaikuttivat olevan yhdensuuntaisia keräämämme aikaisemman tutkimustiedon kanssa. Näkemykset ammatillisesta kasvusta olivat myös hyvin samankaltaisia kaikkien haastateltujen ryhmien vastauksissa. Anna-Riikka Lonkainen (2008) on gradussaan kuvannut ammatillisen kasvun olevan ammatti-identiteetin muodostumista ja henkistä kasvua. Myös terveydenhoitajaopiskelijat kuvasivat sen olevan henkilökohtaisen ja ammatti-identiteetin kohtaamista, jossa löydetään oma identiteetti hoitotyössä. Kaikissa neljässä ryhmähaastattelussa tuli ilmi, että teoretiedon hyvä osaaminen ja jatkuva päivittäminen sekä työharjoitteluista saadut käytännön kokemukset

ovat tärkeimpiä ammatillista kasvua vahvistavia tekijöitä. Myös Jaana Stoltin (2011) ja Anna-Riikka Lonkaisen (2008) tutkimuksissa todettiin koulutuksessa saadun tietotaidon ja työharjoitteluista saatujen oppimiskokemusten edistävän ammatillisen identiteetin muotoutumista.

Haastatteluista saadun materiaalin perusteella vaikutti siltä, että työharjoittelu on kaikkein tärkein oppimisen ja kasvun väline. Sen merkitys tuntui vahvistuvan, mitä pidemmällä opinnoissaan opiskelijat olivat. Kaikenlaiset kokemukset käytännön harjoitteluissa, onnistumiset ja epäonnistumiset, koettiin ammatillista kasvua edistäviksi. Haastatteluissa nousi esille, että omien kokemusten peilaaminen tutkittuun tietoon itsearvioinnin ja reflektoinnin kautta on hyvä tapa oppia kokemuksistaan. Tätä mieltä olivat myös kanadalaiset tutkijat Ross & Bruce (2007) tutkiessaan itsearviointia ammatillisen kasvun edistämisen menetelmänä.

Terveystenhoitajaopiskelijoiden mielestä tärkeäksi ammatillista kasvua vahvistavaksi tekijäksi osoittautui motivaatio oppimiseen ja alaa kohtaan. Oman aktiivisuuden, kiinnostuksen ja motivaation edistävää vaikutusta oppimiselle kuvaa myös Jaana Stolt (2011) Pro gradu-tutkielmassaan. Opiskelijat kertoivat henkilökohtaisten ominaisuuksien, esimerkiksi ihmissläheisyyden, oppimista tukevan ympäristön ja myönteisen palautteen saamisen asiakkailta, opettajilta ja ohjaajilta olevan kasvua vahvistavia tekijöitä. Heini Tirkkosen (2008) ja Anna-Riikka Lonkaisen (2008) Pro gradu- tutkielmissa mainitaan myös palautteen saamisen merkitys ammatillisen kasvun edistäjänä. Opiskelijat mainitsivat kannustavan palautteen vahvistavan ammatillista kasvua. Siitä meille opinnäytteen tekijöille heräsi kysymys, voiko kriittinen palaute parantaa ammatillista kasvua. Opiskelijoiden mielestä Saimaan ammattikorkeakoulussa oli liian vähän harjoittelumahdollisuuksia ammatissa tarvittaville kädentaidoille, minkä vuoksi työharjoittelupaikoissa odotukset opiskelijoiden taidoista ja opiskelijoiden senhetkiset taidot eivät tuntuneet kohtaavan toisiaan.

Terveystenhoitajaopiskelijat kokivat terveystenhoitajan eettisten suositusten ohjaavan työtä antaen suuntaa ja raameja ammattitaitoiseen hoitajana toimimiseen. Joidenkin haastateltavien mielestä ne antoivat myös positiivista pohjaa elämälle. Se, onko lupa ohjata asiakasta THL:n suositusten vastaisesti, aiheutti haastateltavien mielestä epävarmuutta asiakaslähtöisen työn tekoon. Terveystenhoitajaopiskelijat kokivat asiakkaan hyvään pyrkimisen olevan joskus ristiriidassa suositusten kanssa. Opiskelijoiden mielestä

asiakkaan kuunteleminen ja ymmärtäminen on tärkeää, koska teoreettinen oikea ei ole aina asiakkaan oikea. Tärkeinä asioina nousivat esille asiakkaan itsemääräämisoikeuden ja ihmisarvon kunnioittaminen.

Terveyden lukutaito oli monille haastatteluihin osallistuneille vieras käsite. Meille tutkijoillekin käsite oli tullut tutuksi vasta teoriapohjaa laatiessamme, joten käsitteen vieraus terveydenhoitajaopiskelijoille ei tullut meille yllätyksenä. Avasimme käsitteen terveydenhoitajaopiskelijoille Noora Kinnusen (2013) Pro gradu -tutkielman mukaisesti: terveyden lukutaito on kykyä hankkia, prosessoida ja ymmärtää informaatiota ja palveluita, jotka liittyvät terveyteen. Käsitteen avauksen jälkeen lähestyimme aihetta terveyden ja siihen vaikuttavien tekijöiden kautta. Haastateltavat tunnistivat ja nimesivät hyvin terveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia asioita, kuten ruokavalio, liikunta, lepo, sosiaaliset suhteet ja henkinen hyvinvointi. He mielsivät terveyden kokonaisvaltaiseksi hyvinvoinniksi, jonka ylläpitämiseen tarvitaan omaa aktiivisuutta.

Opiskelijat kokivat terveyden lukutaidon lähtevän itsensä tuntemisesta. Tuloksissa painottui elämäkokemuksen merkitys terveyden lukutaidon vahvistajana. Sirkka Jakosen (2005) väitöskirjassa terveyden lukutaidon oppiminen nähdään elinikäisenä ja sen oppimista tapahtuu kaikissa elämäntilanteissa ja -ympäristöissä. Terveydenhoitajaopiskelijat kokivat, että terveydenhoitajakoulutus kehittää vahvasti terveyden lukutaitoa. Hyvän lukutaidon merkitys tuli myös haastatteluissa esille. Opiskelijoiden mukaan terveyden lukutaitoa puolestaan heikensivät esimerkiksi kiinnostuksen puute terveyttä koskeviin aiheisiin, yhteiskunnasta syrjäytyminen ja mielenterveysongelmat.

Terveydenhoitajaopiskelijoiden mielestä koulusta saatu tieto ja aktiivinen tiedonhaku lisäsivät kiinnostusta hyvinvointia kohtaan. Tämä lisäsi heidän haluaan kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiin ja itsestä huolehtimiseen. Haastateltavien vastauksista tuli esille, että terveydenhoitajan hyvä oman terveyden lukutaito on työskentelyn kulmakivi, joka auttaa kartoittamaan asiakkaiden terveyttä ja hyvinvointia. Kartoittamisen lisäksi tuli vahvasti esille arvioinnin tärkeys: terveydenhoitajan tulee osata arvioida, mitä toimenpiteitä asiakas tarvitsee ja osata lähettää hänet jatkotutkimuksiin tai -hoitoon tarvittaessa. Jakosen (2005) väitöskirjassa kerrotaan, että terveysneuvonnassa tulee ottaa huomioon asiakkaiden terveyden lukutaitotason lähtökohtaerot, mikä tuli myös esille terveydenhoitajaopiskelijoiden vastauksista. Hyvien ohjaustaitojen, yksilöllisen terveysneuvonnan ja asiakkaiden ehdoilla

toimimisen merkitys näkyi terveydenhoitajaopiskelijoiden vastauksissa asiakkaiden terveyden lukutaitoa tukevinä asioina.

Terveyskäyttäytymiseen vaikuttaviksi asioiksi mainittiin vastuunotto, tieto, arvot, media, ympäristö sekä ihmiset, esimerkiksi lapsuuden perhe. Opiskelijoiden pyrkimys elää terveellisesti näytti lisääntyvän opintojen edetessä, mutta opiskelijat korostivat kuitenkin armollisuutta itseään kohtaan terveysvalinnoissa ja -käyttäytymisessä.

Haastatteluiden tavoitteena oli saada teoriasta lähtöisin olevista kysymyksistä aikaan keskustelua. Useasti haastateltavat vastasivat kysymyksiin vuorotellen ja olivat asioista paljon samaa mieltä. Vapaata keskustelua aiheista tuli vain vähän. Saimme kuitenkin aiheistamme laajasti näkemyksiä. Ryhmien näkemykset asioista olivat suurelta osin yhteneväisiä, joten opiskelun vaikutusta näkemyksiin oli hankala löytää. Ainoastaan opiskelun vaikutus terveyskäyttäytymiseen tuntui olevan pidemmällä opiskeluissa olevilla suurempi kuin vasta aloittaneilla. Terveyden lukutaidon käsitteen vieraus haastateltaville ei tullut yllätyksenä, mutta luulemme haastattelujemme selkiyttäneen käsitettä ja sen merkitystä haastateltaville. Terveyden lukutaidon osalta saimme näkemyksiä vain sitä vahvistavista ja heikentävistä tekijöistä, emme itse käsitteestä. Haastatteluissa terveydenhoitajaopiskelijat pääsivät yhdessä pohtimaan ammatillista kasvua ja terveyden lukutaitoa, jolloin he ajatuksiaan vaihtaessaan oppivat toisiltaan. Samalla he pysähtyivät miettimään terveyskäyttäytymistään ja -valintojaan sekä niihin vaikuttavia tekijöitä, josta on hyötyä heidän ammatilliselle kasvulleen.

## **6.2 Opinnäytetyöprosessin pohdinta**

Laadullisen opinnäytetyön tekeminen osoittautui hyvin vaativaksi ja aikaa vieväksi, mutta opettavaiseksi prosessiksi. Opinnäytetyömme aihe muotoutui ja tarkentui teorian tietoa kerätessä ja hyvän opettajan ohjauksen avulla. Teoriatiedon löytäminen ammatillisen kasvun osalta oli haastavaa. Tuoretta tutkimustietoa ei tuntunut löytyvän. Terveyden lukutaidosta tietoa oli saatavilla hieman helpommin. Teoriaa keräsimmekin koko opinnäytetyöprosessin ajan.

Ammatillisen kasvun elementit tuntuivat selkeiltä. Reflektoinnin, hyvän ohjauksen ja palautteen saannin merkitys ammatillisen kasvun edistäjinä syventyivät opinnäytetyötä tehdessämme. Terveyden lukutaidon käsite oli meille melko vieras aloittaessamme opinnäytetyötämme. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme mitä terveyden lukutaito

tarkoittaa ja ymmärsimme, miten tärkeä hyvä terveyden lukutaito on terveydenhoitajalle asiakastyössä. Saamistamme opeista on varmasti paljon hyötyä tulevassa työssämme sairaan- ja terveydenhoitajina.

Tutkimusaineiston työstäminen opetti, miten tarkkaa materiaalin työstäminen on. Materiaalin säilytys vaati myös ehdotonta tarkkuutta. Jaoin materiaalin puoliksi ja kokosimme aineiston meille jaettuun OneDrive -tiedostoon. Litterointeja emme tallentaneet sinne, vaan ainoastaan kotitietokoneillemme, koska materiaalin salassa pysyminen varmistettiin tällä tavalla. Tutkimusaineistoa työstimme itsenäisesti ja yhdessä sovituisissa tapaamisissa sekä puhelimen välityksellä. Työstämisvaiheessa meni paljon enemmän aikaa kuin olimme alun perin suunnitelleet, siksi opinnäytetyömme valmistuminen pitkittyi. Loppua kohti yhteistyömme tiivistyi ja saimme toisiltamme myös vertaistukea vaikeina hetkinä. Epätoivonkin välillä iskiessä, aihe säilytti mielenkiintonsa opinnäytetyöprosessin loppuun saakka. Työstämisen loppuvaiheessa mietimme, miksi olimme ottaneet aiheeksemme näin laajan alueen. Alueen hallinta oli vaikeaa. Jos aloittaisimme alusta, valitsisimme aiheeksemme joko näkemykset ammatillisesta kasvusta tai terveyden lukutaidosta.

Jatkotutkimuksena opinnäytetyöllemme voisi mielestämme tutkia terveydenhoitajien kokemuksia terveyden lukutaidon tukemisesta asiakastyössä. Siten saisi tutkittua terveyden lukutaidon ilmenemistä ja tukemista terveydenhoitajatyössä. Terveydenhoitajien koulutuksessa voisi myös käsitellä enemmän terveyden lukutaitoa, jotta tulevat terveydenhoitajat pystyisivät paremmin tukemaan asiakkaiden terveyden lukutaitoa. Ammatillisen kasvun osalta heräsi kysymys, että voisiko jotain parannusta saada työharjoittelupaikkojen epärealistisiin odotuksiin opiskelijoiden taidoista. Joko pitäisi olla enemmän käytännön harjoituksia koulussa tai sitten harjoitteluissa voisi ohjaajilla olla enemmän näkökulmana se, että käytännön taidot opitaan suurelta osin harjoittelussa, ei vielä koulussa.

### **6.3 Opinnäytetyön luotettavuus**

Näkökulmat, joiden mukaan opinnäytetyömme luotettavuutta voidaan arvioida, ovat uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2012, 127). Opinnäytetyömme teoriaosuuteen keräsimme tietoa luotettavista, tieteeseen perustuvista lähteistä. Haastatteluidemme kysymykset pohjautuivat keräämäämme teoriatietoon. Opinnäytetyömme uskottavuutta lisää se, että terveydenhoitajaopiskelijat kertoivat



haastatteluissa henkilökohtaisia näkemyksiään teemoistamme. He osallistuivat haastatteluihin vapaaehtoisesti, joten he olivat motivoituneita kertomaan näkemyksistään. Saimme opiskelijoilta runsaasti erilaisia näkemyksiä. Kerätystä aineistosta löytyi tutkimuskysymyksiin vastaavia pelkistyksiä 413 kappaletta. Opinnäytetyömme analyysista keskustelimme säännöllisesti meidän tutkijoiden kesken ja ohjaajien kanssa sovituisissa tapaamisissa. (Kylmä & Juvakka 2012, 128.)

Pyrimme kuvaamaan ja kirjaamaan opinnäytetyömme toteutus- ja analysointiprosessin mahdollisimman tarkasti vahvistettavuuden lisäämiseksi (Kylmä & Juvakka 2012, 129). Toteutimme haastattelut kaikkien ryhmien osalta samalla tavalla. Jaoimme haastatteluaineiston tutkijoiden kesken kahteen osaan analysointia varten. Olimme sopineet, miten teemme analysoinnin ja pyrimme toteuttamaan analysointivaiheen täysin samalla tavalla. Refleksiivisyyttä ajatellen, opinnäytetyön tekijöinä olimme myös terveydenhoitajaopiskelijoita, joilla oli luonnollisesti aiheeseen liittyviä ennakkoajatuksia (Butler-Kisber 2010, 19). Haastatteluissa onnistuimme luomaan avoimen ja luottamuksellisen ilmapiirin, joissa haastateltavat kertoivat kysymistämme asioista rennosti ja olivat aktiivisia. Rentoutta lisäsi se, että olimme haastattelijoina heidän vertaisiaan. Aineiston analyysin teimme yhdessä, jolloin kummankaan mielipiteet eivät päässeet vaikuttamaan tuloksiin. Työmme oli koko ajan jaettuna OneDrivessa, joten pääsimme lukemaan toistemme kirjoittaman tekstin milloin vain. Opinnäytetyön tutkimustulosten siirrettävyyden arvioimiseksi tutkimukseen osallistuneiden valikoitumisperusteita ja tutkimusympäristöä oli kuvattu opinnäytetyömme toteutuksen ja aineistonkeruun yhteydessä. (Kylmä & Juvakka 2012, 129.) Terveystenhoitajaopiskelijat kertoivat haastatteluissa omia näkemyksiään asioista, joiden perusteella syntyivät tämän opinnäytetyön tulokset. Tutkimuksesta saamamme tulokset eivät ole yleistettävissä. Vaikka tekisimme samanlaisen tutkimuksen uudelleen täysin samoilla toteutus-, aineistonkeruu- ja analysointimenetelmillä, mutta haastateltavat terveydenhoitajaopiskelijat olisivat eri ihmisiä, voisivat tulokset poiketa suurestikin tästä tutkimuksesta.

## Lähteet

Ammattikorkeakoululaki 932/ 2014.

Butler-Kisber, L. 2010. Qualitative Inquiry. Thematic, Narrative and Arts-Informed Perspectives. Lontoo: Sage Publications.

Bowen, D. 2016. Steps for improving health literacy. Clinical Advisor May 2016. <https://www.clinicaladvisor.com/practice-management-information-center/improving-health-literacy-in-primary-care-practice/article/492895/>. Luettu 9.3.2018.

Grönfors, M.(toim.) 2011. Laadullisen tutkimuksen kenttätöyömenetelmät. SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkka. Hämeenlinna 2011. [http://vilkka.fi.books/Laadullisen\\_tutkimuksen.pdf](http://vilkka.fi.books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf). Luettu 8.3.2018.

Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O-K. & Tervaskanto-Mäentausta T. 2015. Terveystietojen osaaminen. Porvoo: Bookwell Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino Oy.

Howard, K. 2010. National Action Plan to Improve Health Literacy. [https://health.gov/communication/HLActionPlan/pdf/Health\\_Literacy\\_Action\\_Plan.pdf](https://health.gov/communication/HLActionPlan/pdf/Health_Literacy_Action_Plan.pdf). Luettu 8.3.2018.

Jakonen, S. 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopiston julkaisuja E. yhteiskuntatieteet 121.

Janhonen, S. & Vanhanen-Nuutinen, L. (toim.) 2005. Kohti asiantuntijuutta. Oppiminen ja ammatillinen kasvu sosiaali- ja terveystieteillä. Vantaa: Dark Oy.

Kinnunen, N. 2015. Itsearvioitu terveyden lukutaito 13- ja 15-vuotiailla. WHO-koululaistutkimuksen esitutkimus 2013. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/46397/URN:NBN:fi:jyu-201506232418.pdf>. Luettu 15.3.2018.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2012. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Lonkainen, A-R. 2008. Hoitotyön opiskelijoiden ammatillinen kasvu ja siihen saatava tuki. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. [https://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/hoitotiede/julkaisut/Documents/abstraktit\\_2008/lonkainen.pdf](https://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/hoitotiede/julkaisut/Documents/abstraktit_2008/lonkainen.pdf). Luettu 13.3.2018.

Metsämuuronen, J. 2008. Laadullisen tutkimuksen perusteet. 3.painos. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Paakkari, O. 2016. Terveystieto terveystieteen edistäjänä.  
[http://edu.fi/perusopetus/terveystieto/ops2016\\_tukimateriaalit/terveysosaamisen\\_edistaminen](http://edu.fi/perusopetus/terveystieto/ops2016_tukimateriaalit/terveysosaamisen_edistaminen). Luettu 24.4.2017.

Pietilä, A-M.(toim.) 2010. Terveystieteen edistäminen. Teorioista toimintaan. Helsinki: WSOYpro OY.

Rask, M. 2012. Lukiolaisten terveydenlukutaidon ja terveystieteen ilmeneminen. Laadullinen sisällönanalyysi vuoden 2007 terveystieteen ylioppilaskirjoitusten reaalikokeen vastauksista. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Väitöskirja.  
[https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61667/Maija\\_Rask.pdf?sequence=1](https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61667/Maija_Rask.pdf?sequence=1). Luettu 10.3.2018.

Rimpelä, M. 2010. Terveystieteen edistäminen. Teoksessa Rimpelä, A. & Ståhl, T. (toim.) Terveystieteen edistäminen tutkimuksen ja päätöksenteon haasteena. Helsinki: Yliopistopaino, 11-32.

Ross, J.& Bruce C. 2007. Teacher self-assessment: A mechanism for facilitating professional growth. *Teaching and Teacher Education* 23 (2),146-159.  
[https://ezproxy.saimia.fi:2520/S0742051X06000813/1-s2.0-S0742051X06000813-main.pdf?\\_tid=3c753c5c-bc36-409c-9802-87ce44b367c4&acdnat=1520516133\\_535e2c61fdf7753b0ebad2ecc536c1d4](https://ezproxy.saimia.fi:2520/S0742051X06000813/1-s2.0-S0742051X06000813-main.pdf?_tid=3c753c5c-bc36-409c-9802-87ce44b367c4&acdnat=1520516133_535e2c61fdf7753b0ebad2ecc536c1d4). Luettu 8.3.2018.

Ruohotie, P. 2002. Oppiminen ja ammatillinen kasvu. Juva:WS Bookwell Oy.

Ruohotie, P. 2006. Metakognitiiviset taidot ja ammatillinen kasvu asiantuntijakoulutuksessa. Teoksessa Eteläpelto, A. & Onnismaa, J. (toim.) Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Vantaa: Kansanvalistusseura, 106-122.

Saaranen- Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV-Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto.  
[http://www.fsd.uta.fi/menetelmäopetus/kvali/L2\\_3\\_2\\_3.html](http://www.fsd.uta.fi/menetelmäopetus/kvali/L2_3_2_3.html). Luettu 8.3.2018  
<http://www.fsd.uta.fi/menetelmäopetus/kvali/L7-3.html>. Luettu 8.3.2018.

Saimaan ammattikorkeakoulu 2016a. Opiskelijalle. Pikalinkit. Moodle. Terveystieteen toimintamallit ja työmenetelmät. Ammatillinen harjoittelu 2 – arviointilomake, s. 5-12. [www.saimia.fi](http://www.saimia.fi). Luettu 30.11.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulu 2016b. Tutkintosääntö.  
[www.saimia.fi/docs/opiskelu/tutkintosaaento.pdf](http://www.saimia.fi/docs/opiskelu/tutkintosaaento.pdf). Luettu 30.11.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulu 2016c. Opiskelijalle. Pikalinkit. SoleOPS. Opetussuunnitelmat. Terveystieteen koulutus. Ammatillinen kasvu.  
[https://ops.saimia.fi/opsnet/disp/fi/ops\\_KoulOhjSe...6711&ryhmytyyp=1&lukuvuosi=&stack=push](https://ops.saimia.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSe...6711&ryhmytyyp=1&lukuvuosi=&stack=push). Luettu 30.11.2016.

Saimaan ammattikorkeakoulu 2016d. Opiskelijan opas. Skinnarilan kampus.  
[http://www.saimia.fi/docs/opiskelu/skinnarila\\_opiskelijan\\_opas\\_2016.pdf](http://www.saimia.fi/docs/opiskelu/skinnarila_opiskelijan_opas_2016.pdf). Luettu 30.11.2016.

Sairaanhoitajaliitto 2014a. Jäsenpalvelut. Ammattitaidon kehittäminen. Sairaanhoitajien eettiset ohjeet. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-eettiset-ohjeet/>. Luettu 8.11.2016.

Sairaanhoitajaliitto 2014b. Jäsenpalvelut. Ammattitaidon kehittäminen. Sairaanhoitajan kollegiaalisuusohjeet. <https://sairaanhoitajat.fi/jasenpalvelut/ammattillinen-kehittyminen/sairaanhoitajan-kollegiaalisuusohjeet/>. Luettu 8.11.2016.

STM 2006. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2006:19. Terveyden edistämisen laatusuositus.  
[http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus\\_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466](http://stm.fi/documents/1271139/1359643/terveydenlaatusuositus_1.pdf/adbcbaf5-7cad-4e36-86bc-77fac9769466). Luettu 25.4.2017.

Stolt, J. 2011. Opiskelijasta sairaanhoitajaksi. Käytännön harjoittelujaksot sairaanhoitajaopiskelijan ammatillisen identiteetin rakentumisen tukena. Lapin yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.  
<https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/59607/Stolt.Jaana.pdf?sequence=1>. Luettu 10.3.2018.

Terveydenhoitajaliitto 2016. Terveydenhoitajan eettiset suositukset.  
[https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan\\_eettiset\\_suosituks\\_21.6.2017.pdf](https://www.terveydenhoitajaliitto.fi/files/317/Terveydenhoitajan_eettiset_suosituks_21.6.2017.pdf). Luettu 30.8.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a. Aiheet. Hyvinvointi – ja terveyserot. Eriarvoisuus.  
<https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus>. Luettu 25.4.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b. Aiheet. Hyvinvointi- ja terveyserot. Eriarvoisuus. Elintavat. <https://www.thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat>. Luettu 25.4.2017.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016. Aiheet. Terveyden edistäminen. Perustelut.  
[www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut](http://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/perustelut). Luettu 24.4.2017.

Tirkkonen, H. 2008. Ammatti-identiteetin rakentuminen sairaanhoitajilla. Lappeenrannan teknillinen yliopisto. Kauppatieteellinen tiedekunta. Pro gradu –tutkielma.

Turun Yliopisto 2016. Turun normaalikoulu. Perusopetus. Kasvatus- ja opetustyön lähtökohdat. Kasvatusnäkemys ja oppimiskäsitys.  
<https://www.utu.fi/fi/yksikot/tnk/perusopetus/kasvatus-ja-opetustyon-lahtokohdat/kasvatusnakemys-ja-oppimiskasitys/Sivut/home.asp>. Luettu 29.10.2016.



**Saattekirje**

Sosiaali- ja terveysala

Hei!

Olemme terveydenhoitajaopiskelijoita Saimaan ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on terveydenhoitajaopiskelijoiden näkemykset ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta. Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata, millaisia näkemyksiä terveydenhoitajaopiskelijoilla on ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta.

Keräämme tutkimuksemme aineiston teemahaastatteluin, jotka tehdään syyskuussa 2017. Haastattelut toteutetaan pienissä 3-5 opiskelijan ryhmissä ja ne äänitetään. Joka vuosikurssilta tulee yksi ryhmä vapaaehtoisia haastateltavaksi. Meille on tärkeää saada osallistujaryhmiä eri opintojensa vaiheissa olevilta opiskelijoilta, jotta pystymme vertailemaan vastausten mahdollisia yhtäläisyyksiä ja erilaisuuksia toisiinsa. Haastattelukertoja on yksi, joka kestää noin ½ - 1 tuntia.

Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voit halutessasi keskeyttää tutkimukseen osallistumisesi tutkimuksen missä vaiheessa tahansa. Tietojen ja haastattelumateriaalin käsittely on täysin luottamuksellista, eikä nimeäsi tai henkilötietojasi mainita missään. Säilytämme aineiston opinnäytetyön valmistumiseen asti ja hävitämme aineiston sen jälkeen asianmukaisesti. Annamme mielellämme lisätietoa ja vastaamme kysymyksiinne koskien tutkimustamme.

Ystävällisin yhteistyöterveisin,

Tiina Kaukonen  
Terveydenhoitajaopiskelija Saimaan AMK  
tiina.kaukonen@student.saimia.fi

Johanna Tikka  
Terveydenhoitajaopiskelija Saimaan AMK  
johanna.tikka@student.saimia.fi



Sosiaali- ja terveysala

### Suostumus

#### **Terveystenhoitajaopiskelijoiden näkemyksiä ammatillisesta kasvusta ja terveyden lukutaidosta**

**Tiina Kaukonen ja Johanna Tikka**

Olen saanut riittävästi tietoa kyseisestä opinnäytetyöstä ja olen ymmärtänyt saamani tiedon. Minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut kysymyksiini riittävät vastaukset. Tiedän, että minulla on mahdollisuus keskeyttää osallistumiseni missä tahansa vaiheessa ja olen tietoinen siitä, että haastattelut äänitetään. Suostun vapaaehtoisesti osallistumaan tähän opinnäytetyöhön liittyvään tutkimukseen.

---

Aika ja paikka

---

Tutkimukseen osallistuja

---

Opiskelijat

Teemakysymyksiä:

### **Terveydenhoitajan ammatillinen kasvu**

Millaisista asioista mielestäsi terveydenhoitajan ammatillinen kasvu koostuu?

Millaiset asiat vahvistavat/ heikentävät terveydenhoitajan ammatillista kasvua?

Millaisista asioista koostuu terveydenhoitajaopiskelijan kasvu kohti asiantuntijuutta?

Mitkä asiat auttavat kasvua terveyden ja hyvinvoinnin edistäjäksi?

Miten terveydenhoitajan eettiset ohjeet mielestäsi vaikuttavat elämääsi ja ammatissa toimimiseen valmistuttuasi?

Onko sinulla ristiriitaa ammatti-identiteetin ja henkilökohtaisen identiteetin välillä?

Jatkokysymys: Mitä muuttaisit?

Millaisia merkittäviä oppimiskokemuksia sinulla on ammatilliseen kasvuun liittyen?

### **Terveyden lukutaito**

Mitkä asiat elämässä vaikuttavat terveyteen?

Mitkä niistä ovat juuri sinun kannaltasi tärkeimpiä?

Miten voit vaikuttaa niihin omassa arjessasi?

Miten terveyttä ja hyvinvointia hoidetaan?

Millaiset asiat vaikuttavat terveyskäyttäytymiseen?

Millä tavalla terveydenhoitajakoulutus on vaikuttanut terveyskäyttäytymiseesi ja -valintoihisi?/ Miten luulet koulutuksen vaikuttavan terveyskäyttäytymiseesi ja -valintoihisi?

Millaisia merkittäviä oppimiskokemuksia sinulla on terveysvalintoihin liittyen?

Mitä tarkoittaa terveyden lukutaito?

Mitkä asiat vahvistavat/ heikentävät terveyden lukutaitoa?

Millainen on terveydenhoitajan hyvän oman terveyden lukutaidon merkitys terveydenhoitajan ja asiakkaiden kohtaamisessa?

Miten voit tulevassa työssäsi tukea asiakkaan terveyden lukutaitoa?

Millaisia merkittäviä oppimiskokemuksia sinulla on omaan terveyden lukutaitoon liittyen?

Mitä ajattelet käsitteestä terveyden lukutaito?

## Liite 4

Millaiset asiat vahvistavat terveydenhoitajan ammatillista kasvua?

PELKISTETTY ILMAUS	ALALUOKKA	YLÄLUOKKA
-onnistumisen kokemukset työharjoittelussa/THK16 -kun onnistuu, saa itseluottamusta siihen, että osaa/THK16 -onnistumiset/TH16	Onnistumisen kokemukset	Vahvistavat ammatillista kasvua
-kannustava ote harjoittelussa ohjaajilta/THK16 -saa asiakkailta positiivista palautetta/THK16	Kannustava palaute ohjaajilta ja asiakkailta	
-kun uskaltaa lähteä tekemään, tulee tiettyä varmuutta/THK16 -onnistuu tai epäonnistuu, tulee kokemusta/THK16 -ammattikokemus/THK17 -kokemuksen karttuminen/TH16 -itsenäinen kohtaaminen tuo vapautta ja vastuuta/TH16 -otetaan se oma ote ja oma paikka/TH16 -on harjoiteltu käytännön juttuja/TH16	Työkokemus	
-mielenkiinto omaa alaa ja työtä kohtaan/THK15M -pitää olla mielekästä/THK15M -tykkää työstä/THK15M	Motivaatio alaa kohtaan	
-asiakkaiden kanssa samalla tasolla oleminen/THK15M -oppiminen liukumaan erilaisten asiakkaiden ajattelumaailmaan/THK15M - asettaminen itsensä asiakkaan rinnalla kulkijaksi ja ohjaajaksi/THK15M -ihmistuntemus ja – läheisyys/THK17	Asiakaslähtöisen työn oppiminen	
-erilaiset koulutukset/THK17 -pysyminen ajan hermolla/THK15M -päivittää tietoa koko ajan/THK17 -tietty teoriapuoli tukee/TH16 -tietopohja tuo varmuutta/TH16	Teoriatiedon osaaminen ja jatkuva päivitys	