

Kenttäsairaanhoidajien kokemuksia taisteluharjoitusten aikaisesta stressistä

Koivumaa Elias

Opinnäytetyö
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoidaja (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja (AMK)

Tekijä	Elias Koivumaa	Vuosi	2018
Ohjaaja(t)	Reetta Saarnio		
Toimeksiantaja	Puolustusvoimat, Sotilaslääketieteen keskus		
Työn nimi	Kenttäsairaanhoitajien kokemuksia taisteluharjoitusten aikaisesta stressistä		
Sivu- ja liitesivumäärä	31 + 8		

Suomessa työntekijät kokevat yhä enemmän työhön ja työntekoon liittyvää stressiä. Työssä koettu stressi onkin nousemassa yhdeksi työelämän merkittävimmistä haitoista. Työltä vaaditaan enemmän tehokkuutta. Siitä syntyvä kiire ja henkinen rasittavuus vaativat työntekijöiltä parempaa sopeutumiskykyä. Haitallinen työkuormitus tulisi tunnistaa ja ennaltaehkäistä ajoissa, jotta työntekijöiden työkyky voidaan turvata.

Sairaanhoitajan tehtävänimike Puolustusvoimissa on kenttäsairaanhoitaja. Työnkuvaan kuuluvat muun muassa terveydenhuollon ja terveystarkastusten tarjoaminen varusmiehille, ensiapu ja kenttälääkintä koulutus, ampuma- ja sotaharjoitusten lääkintähuolto.

Opinnäytetyön aiheena ovat kenttäsairaanhoitajien taisteluharjoitusten aikaiset stressikokemukset. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kenttäsairaanhoitajien kokemuksia taisteluharjoituksen aikaisesta stressistä. Tavoitteena oli, että puolustusvoimat voivat hyödyntää tutkimustuloksia kehittäessään taisteluharjoitusten aikaisia sekä sen jälkeisiä toimintatapoja. Tietoa voidaan hyödyntää myös kriisitilanteissa, jotta hoitajien fyysinen ja psyykinen kunto pysyisivät parhaana mahdollisena.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullista tutkimusmenetelmällä. Aineisto kerättiin avoimen kyselylomakkeen avulla. Kyselylomake lähetettiin kolmen sattumanvaraistesti valitun varuskunnan terveysaseman osastonhoitajille, jotka lähettivät sen edelleen terveysasemien kenttäsairaanhoitajille. Kyselyyn vastasi kaikkiaan 14 kenttäsairaanhoitajaa. Aineisto analysoitiin induktiivisella sisällön analyysillä.

Tutkimustulosten mukaan, kenttäsairaanhoitajat kokivat tyypillisiä stressireaktioita taisteluharjoitusten aikana. Fyysisesti ilmeneviä oireita olivat ruokahaluttomuus, vatsaoireet ja jatkuva väsymys. Tunnetasolla koettiin hermostuneisuutta, alentumisen ja riittämättömyyden tunnetta. Liiallisen työtaakan taisteluharjoituksissa koettiin alentavan työnmotivaatiota. Väsymys, jatkuva valmiudessa olo, työn haastavuus ja vastuu nousivat esille vastaajien kokemuksina.

Avainsanat Kenttäsairaanhoitaja, sairaanhoitaja, akuuttihoitotyö, puolustusvoimat, stressi, työhyvinvointi.

School of Social Services, Health
and Sports
Degree Programme in Nursing and
Health Care
Bachelor of Health Care

Author	Elias Koivumaa	Year	2018
Supervisor	Reetta Saarnio		
Commissioned by	The Finnish Defence Forces, Centre for Military Medicine		
Subject of thesis	The Stress Experiences of Military Nurses During Military Exercises		
Number of pages	31 + 8		

In Finland employees feel more and more stress related to work and working. The stress in work is becoming one of the main disadvantages of working life. Today, more and more efficiency is required from work. This creates haste and mental strain which require more adaptability from employees. Harmful workload should be recognised and prevented in time to ensure the employees' ability to work.

Working title for nurses in the Defence Forces is military nurse. Military nurses' work includes conscripts' health service and physical examination, instruction of first aid and medical care in field, medical care in shooting and military exercises.

The subject of the thesis are the stress experiences of military nurses during military exercises. The aim of the thesis was to survey the stress experiences of military nurses in combat exercises. The aim was that the Defence Forces can make use of the research results when developing modes of operation during and after military exercises. The information can also be used in crises to keep the physical and mental condition of nurses as good as possible.

The study was conducted using qualitative research method. The material was gathered with an open questionnaire. The questionnaire was sent to the head nurses in the health centers of three randomly chosen garrisons. The head nurses sent the questionnaires further to the military nurses. The inquiry was answered by 14 military nurses. The material was analysed using inductive content analysis.

The study reveals that military nurses felt typical stress reactions during military exercises. Physical symptoms were loss of appetite, abdominal symptoms and continuous tiredness. On emotional level they felt anxiety and feelings of impairment and inadequacy. They felt that excessive workload reduced their work motivation. Tiredness, continuous alertness, the challenge of work and responsibility arose in answers, too.

Key words Military nurse, Nurse, Acute care, the Finnish Defence Forces, Stress, Occupational well-being

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	5
2	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ.....	6
3	TYÖPERÄINEN STRESSI JA STRESSI AKUUTTIHOITOTYÖSSÄ	7
3.1	Stressi käsitteenä	7
3.2	Stressin synty ja vaikutus.....	7
3.3	Työperäinen stressi	9
3.4	Akuuttihoitotyön stressin aiheuttajat	9
4	SAIRAAHOITAJANA PUOLUSTUSVOIMISSA.....	11
4.1	Kenttäsairaanhoitaja	11
4.2	Taisteluharjoitus.....	12
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	13
5.1	Tutkimuksen lähtökohdat.....	13
5.2	Tutkimuksen kohderyhmä.....	14
5.3	Aineistonkeruu	14
5.4	Aineiston analysointi	15
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	17
6.1	Vastaajien taustatiedot.....	17
6.2	Kenttäsairaanhoitajien kokema stressi taisteluharjoituksen aikana	17
6.3	Asiat, joiden koetaan aiheuttavan stressiä taisteluharjoituksissa.....	18
6.4	Stressin vaikutus työntekoon	19
6.5	Keinoja tilanteiden purkamiseen	20
7	TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET	22
8	POHDINTA.....	24
8.1	Tutkimuksen eettisyys.....	24
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	25
8.3	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset	26
8.4	Opinnäytetyö oppimisprosessina	27
	LÄHTEET.....	28
	LIITTEET	31

1 JOHDANTO

Suomessa työntekijät kokevat yhä enemmän työhön ja työntekoon liittyvää stressiä. Työssä koettu stressi onkin nousemassa yhdeksi työelämän merkittävimmistä haitoista. Työltä vaaditaan nykypäivänä enemmän tehokkuutta. Siitä syntyvä kiire ja henkinen rasittavuus vaativat työntekijöiltä enemmän sopeutumiskykyä. Työhön liittyvän ylikuormituksen jatkuessa pidempään, voi se johtaa uupumis- ja masennusoireisiin sekä työkyvyn heikkenemiseen. Haitallinen työkuormitus tulisi tunnistaa ja ennaltaehkäistä ajoissa, jotta työntekijöiden työkyky voidaan turvata. (Nummelin 2008, 15-16; Liira ym. 2010.)

Suoritin varusmiespalvelukseni lääkintämiehenä. Varusmiespalveluksen aikana pääsin seuraamaan päivittäin kenttäsairaanhoitajan työtä ja näkemään hieman, mitä sairaanhoitajilta puolustusvoimissa vaaditaan. Näin kuinka kenttäsairaanhoitajat pitävät taisteluharjoituksissa esimerkiksi yksin tai kahdestaan varusmiehille suunniteltua ympärivuorokautista sairaanhoitajan vastaanottoa. Tarkoitukseni on opinnoissani suuntautua perioperatiiviseen ja akuuttihoitotyöhön ja tulevaisuudessa ehkä työskennellä puolustusvoimissa sairaanhoitajana.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kenttäsairaanhoitajien kokemuksia taisteluharjoituksen aikaisesta stressistä. Tavoitteena on, että puolustusvoimat voivat hyödyntää tutkimustuloksia kehittäessään taisteluharjoitusten aikaisia sekä sen jälkeisiä toimintatapoja. Tietoa voidaan hyödyntää myös kriisitilanteissa, jotta hoitajien fyysinen ja psyykinen kunto pysyisivät parhaana mahdollisena.

Työelämäyhteytenä oli Suomen puolustusvoimat. Ensimmäinen kontakti puolustusvoimiin aiheen valinnan suhteen oli keväällä 2017. Puolustusvoimat antavat harvoin opiskelijoille valmiita aiheita, sillä opiskelijoiden omat aiheet ovat yleensä mielenkiintoisia. Ehdottama aihe osoittautui juuri tällaiseksi. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä. Tutkimusaineiston keräämiseen käytettiin avointa kyselylomaketta, joka tuotettiin Webropol-ohjelmalla.

2 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa kenttäsairaanhoitajien kokemuksia taisteluharjoituksen aikaisesta stressistä. Tavoitteena on, että puolustusvoimat voivat hyödyntää tutkimustuloksia kehittäessään taisteluharjoitusten aikaisia sekä sen jälkeisiä toimintatapoja. Tietoa voidaan hyödyntää myös kriisitilanteissa, jotta hoitajien fyysinen ja psyykkinen kunto pysyisivät parhaana mahdollisena.

Opinnäytetyön tutkimustehtävät olivat:

- 1) Millaista stressiä kenttäsairaanhoitajat kokevat taisteluharjoituksen aikana?
- 2) Millaisten asioiden koetaan aiheuttavan stressiä taisteluharjoituksissa?
- 3) Miten stressin koetaan vaikuttavan työntekoon?
- 4) Millaisia keinoja tilanteiden purkamiseen on?

3 TYÖPERÄINEN STRESSI JA STRESSI AKUUTTIHOITOTYÖSSÄ

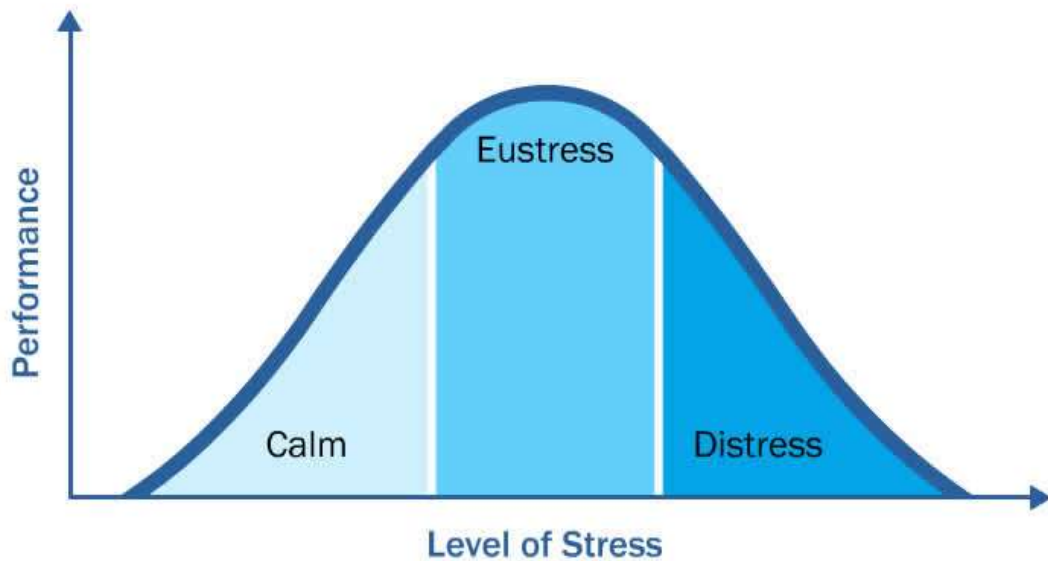
3.1 Stressi käsitteenä

Stressi on osa jokaisen ihmisen normaalia elämää. Sanalle stressi ei ole yhtä oikeaa selitystä. Sanalla on kuitenkin monta eri merkitystä. Stressillä voidaan tarkoitetaan stressin syitä, seurauksia tai kokemuksia. Työelämässä stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa työn vaatimukset kasvavat työntekijälle liian suuriksi, mikä johtaa työntekijän väsymiseen. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 11.)

3.2 Stressin synty ja vaikutus

Stressin syntyä voidaan kuvata fysiologisten ja psykologisten mallien avulla. Fysiologiset mallit kuvaavat, että stressi on alkujaan neutraali ja hyödyllinen ilmiö. Se auttaa ihmistä selviämään eteen tulevista haasteista. Haitalliseksi vaikutukset muuttuvat, kun stressi pitkittyy. Pitkittyessään se aiheuttaa haitallisia muutoksia elimistössä. Psykologiset mallit taas kuvaavat sitä, miten ihmiset reagoivat haastaviin tilanteisiin ajatusten, tunteiden ja käytöksen tasoilla. Ihmisen on kuitenkin tunnettava tilanne uhkaavaksi terveydelleen sekä koettava selviytyminen epävarmaksi, jotta stressiä voi muodostua. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 21.)

Usein stressin ajatellaan tulevan työn kuormituksesta, mutta stressi voi syntyä monista eri tekijöistä. Liialliset haasteet ja vaatimukset ovat yksi tekijä, joka kehittää tilanteita, joissa ihmisen voimavarat menevät liian tiukoille tai loppuvat kokonaan (Kuvio 1). Muita tilanteita ovat muun muassa jatkuva kiire, sopimaton työ, melu, liian suuri vastuu tai odottamattomat elämänmuutokset. Tällöin voidaan kokea, että ollaan kykenemättömiä selviämään tilanteista. Äkilliset traumaattiset tapahtumat voivat aiheuttaa akuutin tai traumaperäisen stressihäiriön. Stressitilaan liittyy fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia haittoja tai toimintahäiriöitä. Vähäinen stressi ei ole haitaksi terveydelle, mutta jatkuvana ja voimakkaana se voi kehittyä haitalliseksi. (Liira ym. 2010; Mattila 2010; Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 34.)



Kuvio 1. Positiivisten ja negatiivisten stressitekijöiden merkitys suorituskyykyyn ja stressin kasvuun (The American Institute of Stress 2017).

Stressi on yksilöllinen fysiologinen ja psykologinen kokemus. Fyysisesti ilmeneviä oireita voivat olla päänsärky, sydämentykytys, pahoinvointi, vatsavaivat, hikoilu tai flunssakierre. Psykkisiä stressin oireita ovat muun muassa ärtymys, jännittyneisyys, aggressiot, masentuneisuus, muistiongelmia ja unihäiriöt. Sosiaaliiseen elämään stressi voi vaikuttaa muun muassa perhe- ja parisuhdeongelmina tai eristyneisyys. Kaikki stressi ei kuitenkaan ole haitallista. Keskeisimpänä on, miten pitkään stressi kestää. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia, päinvastoin se voi parantaa kykyä toimia. (Mattila 2010.)

Elimistöämme kuormittavat tekijät saavat aikaan kehossamme fysiologisen stressireaktion. Stressireaktiossa kehomme tuottaa niin sanottuja stressihormoneja. Stressihormonien tehtävänä on lisätä ihmisen hetkellistä suorituskyykyä stressireaktiossa. Monesti stressin ajatellaan olevan negatiivinen asia, mutta stressillä on myös positiivisia vaikutuksia, niitä ovat esimerkiksi ylennykset työpaikalla tai uudet työkaverit. (Peda.net 2017, 8.2; The American Institute of Stress 2017.)

3.3 Työperäinen stressi

Työhön liittyviä paineita on mahdotonta välttää, sillä työssä asetetut vaatimukset lisääntyvät jatkuvasti. Sopiva paine on hyväksyttävää, sillä se voi pitää työn tekijän valppaana ja motivoituneena, mutta paineen kasvaessa liikaa johtaa se stressiin. Suomessa Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n Terveys 2011-tutkimus tulos kertoo, että naisista 17% ja miehistä 14% Suomessa oli kokenut merkittävää psyykkistä kuormaa työssään. Eurooppalaisista työntekijöistä noin puolet arvioi stressin olevan yleinen asia työpaikalla, ja puolet poissaoloista johtuu stressistä. Euroopassa työn vaatimukset ovat kasvaneet viimeisen parin vuosikymmenen aikana, ja työperäinen stressi onkin suurin työhön liittyvä terveysongelmien aiheuttaja. Työhön liittyvällä stressillä tarkoitetaan tilanteita, joissa työhön liittyvät vaatimukset ja paineet ovat liian suuret työntekijän tietoon ja taitoihin nähden ja näin haastavat työntekijän kykyä jaksaa työssä. (THL 2015; Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2017; WHO 2017.)

Työhyvinvointi on monen tekijän muodostama kokonaisuus, joka koetaan sekä yksilönä että yhteisönä. Työhyvinvointi muodostuu muun muassa työstä, sen mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta sekä hyvinvoinnista. Työhyvinvointia kasvattaa muun muassa laadukas ja motivoiva johtaminen, työympäristön ilmapiiri ja työntekijöiden ammatillisuus. Työhyvinvointi vaikuttaa työntekijän jaksamiseen työssä, ja työnhyvinvointia lisääviin tekijöihin pystytään vaikuttamaan. Jokaisella työntekijällä on oma roolinsa, jolla voidaan vaikuttaa omaan sekä muiden työntekijöiden työhyvinvointiin. Työhyvinvoinnin kasvaessa työn tuottavuus ja työhön sitoutuminen kasvavat ja sairauspoissaolojen määrät laskevat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017b; Valtionkonttori 2013.)

3.4 Akuuttihoitotyön stressin aiheuttajat

Opinnäytetyön aiheena on kerätä tietoa kenttäsairaanhoitajien stressin kokemuksista taisteluharjoituksista. Aikaisempia tutkimuksia tai opinnäytetöitä koskien kenttäsairaanhoitajien stressikokemuksista taisteluharjoituksissa ei ole, ja aiheesta on hyvin niukasti tietoa saatavilla. Siksi teoriaa opinnäytetyöhön täytyy hakea muista vastaavanlaisista sairaanhoitajan työtehtävistä. Kenttäsairaanhoitajien työnkuvaan kuuluvat muun muassa potilasvastaanottojen pitäminen sekä

ensihoidollinen osaaminen. Työtä voisi siis joltain osin verrata työhön päivystyksessä tai ensihoitoon.

Päivystykseen potilaat voivat tulla esimerkiksi äkillisen sairastumisen, vamman tai alentuneen toimintakyvyn takia, ja siellä annetaan potilaalle kiireellistä hoitoa (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017c). Päivystyksessä työskentelevien sairaanhoitajien työ on fyysisesti ja henkisesti raskasta sekä haastavaa ja vastuullista. Työssä sairaanhoitajat voivat kohdata päivittäin tilanteita, jotka eivät ole välttämättä arkipäivää muissa ammateissa. Päivystykseen tulevat potilaat voivat olla kriittisesti sairaita, siellä voi olla elvytystilanteita ja hoitajat voivat kohdata kuolemia jopa päivittäin. Lisäksi parin viime vuosikymmenen aikana sairaanhoitajan vastuu päivystyksessä on laajentunut, mikä voi olla myös syynä kasvaneeseen työperäiseen stressiin. (Johansen & Cadmus 2016, 211-212.)

Ensihoito antaa äkillisesti sairastuneelle tai vammautuneelle potilaalle kiireellisen hoidon ja tarvittavan kuljetuksen hoitoyksikköön (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2017a). Ensihoitajat työskentelevät jatkuvassa toimintavalmiudessa. Ensihoitajien on kyettävä toimimaan nopeasti ennalta arvaamattomissa tilanteissa ja olosuhteissa samalla tarjoten lääketieteellistä hoitoa potilaalle. Lisää epämukavuutta tilanteisiin voivat tuoda ulkopuoliset henkilöt tai potilaan omaiset. Kiireellisten tapausten lisäksi ensihoitajien työhön kuuluu kiireettömien asioiden hoitamista, kuten potilaskuljetukset hoitolaitosten välillä. (Aasa, Burlin, Ängquist & Barnekow-Bergkvist 2005, 251.)

Ensihoitajien työperäistä stressiä on tutkittu paljon ja siitä löytyy useita eri tutkimustuloksia. Ensihoitajat kohtaavat työssään vakavasti loukkaantuneita lapsia ja aikuisia sekä tilanteita, joissa on useita loukkaantuneita. Nämä voivat olla tilanteita, jotka johtavat vakavaan stressiin tai jopa traumanjälkeiseen stressihäiriöön. Myös työhön liittyvien psykososiaalisten tekijöiden puutosten kuten tuen puutteen ja huonojen viestintäyhteyksien on todettu olevan yhteydessä väsymykseen, loppuun palamiseen ja traumaperäiseen stressihäiriöön. Ensi- ja sairaanhoitajilla esiintyykin kasvavassa määrin terveysongelmia, kuten univaikeuksia, mahavaivoja ja päänsärkyä. (Aasa, Burlin, Ängquist & Barnekow-Bergkvist 2005, 251; Sterud, Hem, Lau & Ekeberg 2011, 1-2.)

4 SAIRAAHOITAJANA PUOLUSTUSVOIMISSA

4.1 Kenttäsairaanhoitaja

Puolustusvoimissa varusmiesten ja henkilökunnan terveydestä vastaa sotilaslääketieteen keskus. Lisäksi sotilaslääketieteen keskus järjestää kenttälääkinnän koulutusta ja tuottaa sotilaslääketieteellisiä tutkimuksia. Sotilaslääketieteen keskuksen kenttälääkinnän palveluyksikön terveysasemien tehtäviin kuuluu varusmiesten terveydenhuolto sekä henkilökunnan työterveyshuolto, lääkintäkoulutuksen tuottaminen ja lääkinnällisestä pelastustoiminnasta vastaaminen sotilaallisissa harjoituksissa. Sotilaslääketieteen keskuksen toimintaa on 20 paikkakunnalla. Terveysasemia on 18 ympäri Suomea. Puolustusvoimien logistiikkalaitoksen alaisuudessa työskentelee yhteensä noin 110 kenttäsairaanhoitajaa. (Törmä 2017, 26; Puolustusvoimat 2017c; Puolustusvoimat 2017d.)

Sairaanhoitajan tehtävänimike Puolustusvoimissa on kenttäsairaanhoitaja. Kenttäsairaanhoitaja on lain (Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 559/1994 2 §) mukaan laillistettu terveydenhuollon ammattihenkilö. Kenttäsairaanhoitajat työskentelevät varuskuntien terveysasemilla sekä maastossa. Työnkuvaan kuuluvat muun muassa terveydenhuollon tarjoaminen varusmiehille, varusmiesten terveystarkastukset, ensiapu ja kenttälääkintä koulutukset, Sota- ja ampumarjoitusten lääkintähuolto ja maastossa palvelusturvallisuudesta huolehtiminen. Työalue on laaja ja eroaa siviilipuolen ensi- ja sairaanhoitotyöstä tietyin osin huomattavastikin. Perustyönkuvaan vaikuttaa lisäksi se, missä toimipaikassa kenttäsairaanhoitaja työskentelee: maa-, meri- vai ilmavoimissa. (Lehestö 2014, 26-17; Puolustusvoimat 2017b.)

Kenttäsairaanhoitajia koulutetaan puolustusvoimien kenttäsairaanhoitajakursilla. Kurssille pääsyyn vaaditaan, että henkilö on laillistettu sairaanhoitaja tai ensihoitaja. Hakijalta vaaditaan fyysisten kuntotestien läpäisy, lääkehoidon osaamisen näyttö, vähintään perustason ensihoidon osaaminen sekä suunnistustaitojen näyttö. Kenttäsairaanhoitajien koulutus on nousujohteista. Aluksi käydään perustason kurssi, joka on tarkoitettu puolustusvoimissa työuran alussa oleville terveydenhuollon henkilöille. Kurssilla keskitytään perusyksikkötason huoltoon, kouluttamistaitoihin ja kenttälääkinnän perusteisiin sekä laajennetaan ammatillista

osaamista. Kun työvuosia puolustusvoimissa tulee lisää, voi kenttäsairaanhoitaja hakea ensin yleistason kurssille ja siitä mestaritason kurssille. Kursseilla kehitetään ammatillista osaamista ja laajennetaan kykyä toimia poikkeusoloissa. Mestaritason kurssilla syvennetään muun muassa esimiestoimintaa. (Lehestö 2014, 27; Korhonen 2017, 21.)

Suurin ero kenttäsairaanhoitajan työnkuvassa verrattuna siviilipuolen sairaanhoitajaan on se, että yksi kenttäsairaanhoitajan työalueista on maasto. Maasto on itsessään toimintaympäristönä haaste jokaiselle puolustusvoimissa työskentelevälle henkilölle. Kenttäsairaanhoitajalle maasto tuo haasteita oman ammatin harjoittamiselle. Maastossa työskennellessä pitää kiinnittää huomiota hygieniaan, tiilat hoidoille voivat olla haastavat eikä lääkinnällinen varustus ole niin laaja kuin terveysasemalla. (Gröhn 2010, 25.)

4.2 Taisteluharjoitus

Taisteluharjoituksille ei ole olemassa virallista määritelmää. Se on osa puolustusvoimissa koulutettavien koulutusta. Maavoimat kertovat sivuillaan, että harjoitustoiminnalla haetaan riittävää suorituskykyä toimia erilaisissa olosuhteissa, vuodenaikasta riippumatta. (Puolustusvoimat 2017a.)

5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

5.1 Tutkimuksen lähtökohdat

Hoitotieteessä tutkimusmenetelmänä voidaan käyttää kvantitatiivista eli määrällistä menetelmää, kvalitatiivista eli laadullista menetelmää tai niiden yhdistelmiä. Tutkittava aihe sekä tutkimustehtävät määräävät, millä tavoin aihetta kannattaa lähestyä ja millaisin menetelmin. Mikäli kyseessä on tutkimus, jonka aiheesta ei ole aikaisempia tutkimuksia, tai ilmiön tarkastelukulmalle ei ole saatavilla pohjatietoa, valitaan kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen. (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 19-20; Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2008, 157; Kananen 2010, 20.)

Kvalitatiiviset tutkimukset voidaan luokitella kolmella tavalla tutkimuksen lähtökohdan tai tyyppin mukaan: 1. Kieli kommunikaationa tai kulttuurin muotona, 2. Säännönmukaisuuksien etsimisenä, 3. Merkityksien ymmärtämisenä. Luokat sisältävät useita kvalitatiivisia tutkimusmetodeja. Ensimmäisen luokan tutkimus tarkastelee ja analysoi kieltä kommunikaationa tai kulttuurin muotona, jolloin kyse on sisällön analyysistä ja prosessia tarkasteltaessa puhutaan diskurssianalyysistä. Toisessa luokassa etsitään ja tarkastellaan tutkimuksesta säännönmukaisuuksia. Mikäli tavoitteena on identifiointien ja yhteyksien löytäminen, käytetään grounded theory -menetelmää. Asiakokonaisuuksien tavoitteluun käytetään fenomenografiaa tai holistista etnografiaa. Kolmannessa luokassa tutkimuksen mielenkiintona on merkitysten ymmärtäminen. Mikäli tarkoituksena on teemojen ymmärtäminen ja samankaltaisuuksien tai ainutlaatuisuuden etsiminen, puhutaan silloin fenomenologisesta menetelmästä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 51-54.) Laadullinen tutkimusmenetelmä valittiin, koska tarkoituksenani oli saada tietoa kenttäsairaanhoidajien kokemasta stressistä. Tutkittavasta aiheesta ei ollut aikaisempaa tuoretta tietoa saatavilla, minkä vuoksi tutkimusmenetelmä oli sopiva.

5.2 Tutkimuksen kohderyhmä

Laadullisessa tutkimuksessa otoksen lähtökohtana ovat kokemukset, tapahtumat ja yksittäiset tapaukset. Tutkimukseen tulisi käyttää henkilöitä, joilla on tutkittavasta aiheesta paljon tietoa ja kokemusta. Laadullisella tutkimuksella ei haeta tilastollista yleistävyyttä vaan ennemmin teoreettista yleistävyyttä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 83.) Tutkimuksen kohderyhmänä olivat Puolustusvoimilla työskentelevät kenttäsaaraanhoitajat. Puolustusvoimilla työskentelee yhteensä noin 110 kenttäsaaraanhoitajaa (2017). Vastajat tulivat kolmesta sattumanvaraisesti valitusta varuskunnasta. Kriteereitä osallistumiselle ei asetettu, koska opinnäytetyön aiheeseen oli hyvä saada vastauksia eri työkokemuksia omaavilta kenttäsaaraanhoitajilta.

5.3 Aineistonkeruu

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keräämiseen on käytettävissä runsaasti erilaisia aineistonkeruumenetelmiä. Näitä ovat muun muassa eri haastattelumenetelmät, eri havainnoinnin muodot ja kyselylomakkeet. Aineistonkeruumenetelmää valittaessa on otettava huomioon muun muassa käytössä oleva aika ja muut voimavarat. (Kylmä & Juvakka 2007, 16; Hirsijärvi ym. 2008, 180.)

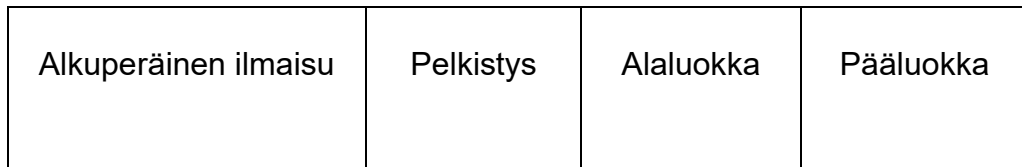
Kysely on yksi keino kerätä aineistoa tutkimukseen. Kyselyssä tutkija voi olla etäällä tutkittavista. Laadullinen tutkimus ei siis välttämättä merkitse läheistä kontaktia tutkittaviin. Kyselytutkimuksen etuna on sen tehokkuus ja se, että sen avulla on mahdollisuus kerätä kasaan laaja tutkimusaineisto. Kyselylomakkeella tutkija saavuttaa helpommin suuren määrän ihmisiä, ja näin voidaan myös kysyä enemmän kysymyksiä. Kyselylomake vaatii huolellisen suunnittelun, jotta saadaan varmistettua aineiston laadullisuus. Kysymyksien valmisteluun on käytettävä aikaa, jotta kysymykset ovat selkeitä ja ymmärrettäviä ja jotta niillä saadaan vastaukset tutkittavaan ilmiöön. (Hirsijärvi ym. 2008, 190.) Teoriaosiossa hyödynnettiin akuuttihoitotyöhön liittyviä tutkimuksia, joissa käsiteltiin stressin syntyä. Avoimet kysymykset muodostuivat teoreettisen pohjan perusteella. Tarkentavat kysymykset muodostuivat esitestauksen jälkeen, esitestaajan vihjeiden perusteella.

Tähän opinnäytetyöhön kerättiin aineisto avoimen kyselylomakkeen avulla (Liite 1), joka tuotettiin Webropol-ohjelmalla. Kyselylomakkeeseen päädyttiin sen tehokkuuden vuoksi. Sähköpostilla lähetetyn kyselylomakkeen avulla tavoitettiin suurempi määrä vastaajia kuin siinä tapauksessa, että olisi käyty haastattelemassa yhden varuskunnan kenttäsairaanhoitajia. Kyselylomake sisälsi muutamia kohdentavia taustakysymyksiä, mutta pääasiassa avoimia kysymyksiä. Ennen kuin kyselylomake lähetettiin vastattavaksi, kysely esitettiin yhdellä kenttäsairaanhoitajalla. Hän kehotti lisäämään kyselylomakkeen alkuun kohdentavia taustakysymyksiä, kuten siviilisäätö, perhetilanne ja mahdollisten lasten määrä. Näiden muutosten jälkeen saatekirje (Liite 2) lähetettiin sähköpostilla varuskunnan terveysaseman osastonhoitajalle sekä vastaavalle kenttäsairaanhoitajalle. He lähettivät saatekirjeen eteenpäin terveysaseman kenttäsairaanhoitajille. Saatekirjeessä sekä kyselyn alkutekstissä kerroin tutkimuksen taustan, tavoitteet, tarkoituksen sekä osallistumisen vapaaehtoisuuden, koska tutkimukseen osallistuvilla on oikeus tietää, mistä tutkimuksessa on kyse ja mitä tapahtuu, jos he osallistuvat tutkimukseen (Paunonen & Vehviläinen-Julkunen 2006, 29). Saatekirjeen lopussa oli linkki kyselylomakkeeseen.

5.4 Aineiston analysointi

Laadullisen tutkimusmenetelmän tyypillisin analyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysin avulla on mahdollista käydä läpi erilaisia aineistoja ja havainnollistaa niitä. Sisällönanalyysin avulla tutkija kykenee esittämään tiiviisti laajan ilmiön, josta tuloksena kehittyvät käsiteluokitukset, -järjestelmät sekä -karttoja. Hoitotieteellisessä tutkimuksessa sisällönanalyysin vahvuutena on muun muassa sisällöllinen sensitiivisyys sekä tutkimusasetelman joustavuus. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 131, 133-134.) Tarkkaa määrää vastaajista ei tiedetty kyselylomakkeita lähetettäessä. Puolustusvoimilla työskentelee yhteensä noin 110 kenttäsairaanhoitajaa (2017) ja terveysasemia on 18. Kyselylomakkeita lähetettiin kolmeen varuskuntaan, joten odotettavissa oli noin 18 vastausta. Vastauksia saatiin 14 kappaletta. Kaikki vastaukset olivat laadukkaita, useamman lauseen mittaisia. Kerätty aineisto analysoitiin käyttäen induktiivista sisällönanalyysiä.

Induktiivisessa menetelmässä tarkoituksena on luoda teoreettinen kokonaisuus siten, että aikaisemmat havainnot, tiedot tai teoriat eivät johda analyysiä. Tulosten analysointi etenee vaiheittain (Kuvio 2) yksinkertaistamisen, ryhmittelyn ja abstrahoinnin eli yleistämisen kautta. Yksinkertaistamisessa vastaukset pelkistetään yksinkertaiseen muotoon. Ryhmittelyssä pelkistetyt ilmaisut jaetaan samankaltaisuuksien mukaan samaan luokkaan. Näistä muodostuu ala- ja yläluokat. Abstrahointi on mukana jo pelkistämisen- ja ryhmittelyvaiheissa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 135.; Kylmä & Juvakka 2007, 117-118.) Tutkimuksen vastaukset luettiin läpi siten, että niistä saatiin selkeä käsitys. Tämän jälkeen vastaukset jaettiin ryhmiin sen perusteella, mihin tutkimustehtävään ne vastasivat. Vastaukset pelkistettiin ja ryhmiteltiin ala- ja yläluokkiin.



Kuvio 2. Tulosten analysoinnin eteneminen.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

6.1 Vastaajien taustatiedot

Kyselyyn vastasi 14 kenttä sairaanhoitajaa. Taustatietoina kysyttiin vastaajien sukupuolta, ikää, parisuhdetilannetta, mahdollisen perheen kokoa sekä työkokemusta kenttä sairaanhoitajana. Vastaajista yhdeksän oli naisia ja viisi miehiä. Vastaajista ikähaarukkaan 18-30 -vuotiaat sijoittui kaksi, 31-40 -vuotiaat neljä, 41-50 -vuotiaat kuusi ja yli 50 -vuotiaat kaksi henkilöä. Työkokemusta vastaajilla oli yhdestä vuodesta 20 vuoteen. Perheellisiä vastaajista oli kymmenen.

Opinnäytetyön tulokset perustuvat kenttä sairaanhoitajille lähetetyn kyselylomakkeen vastauksiin. Pääluokat tulivat tutkimustehtävistä; 1. Millaista stressiä kenttä sairaanhoitajat kokevat taisteluharjoituksen aikana? 2. Millaisten asioiden koetaan aiheuttavan stressiä taisteluharjoituksissa? 3. Miten stressin koetaan vaikuttavan työntekoon? 4. Millaisia keinoja tilanteiden purkamiseen on. Pääluokat muodostuivat alaluokista, ja alaluokat muodostuivat pelkistetyistä ilmaisuista. Vastaukset järjestettiin järjestykseen alaluokkien mukaan, jotta vastaukset oli helppo analysoida. Pääluokat käydään läpi yksi kerrallaan. Analyysipolku löytyy liitetiedostona (Liite 3). Opinnäytetyön johtopäätökset kerrotaan omassa kappaleessa.

6.2 Kenttä sairaanhoitajien kokema stressi taisteluharjoituksen aikana

Ensimmäiseen tutkimustehtävän vastauksista muodostui kuusi alaluokkaa ja alaluokista kaksi pääluokkaa. Alaluokkia olivat 1. Fyysistä oireilua, 2. Lisääntynyt väsymys, nukahtamis- ja univaikeudet, 3. Hermostuminen, 4. Asioiden ja oman hyvinvoinnin unohtaminen, 5. Alentunut omatunto ja mitättömyyden tunne ja 6. Työn jälkeinen stressireaktio. Pääluokkia olivat fyysisesti ilmenevät stressin oireet ja psyykkisesti ilmenevät stressin oireet.

Taisteluharjoituksissa kenttä sairaanhoitajat kokivat fyysisesti ilmeneviä stressin oireita, kuten väsymystä, vatsaoireita ja ruokahaluttomuutta. Näistä väsymystä koettiin eniten.

"Taisteluharjoituksissa on tavallista, että yöunet jäävät enintään muutamaan tuntiin. Harjoitukset kasautuvat samoihin ajankohtiin ja univelkaa kertyy."

Toisena pääluokkana olivat psyykkisesti ilmenevät stressin oireet. Näitä esiintyi monessa eri muodossa. Taisteluharjoituksissa koettiin hermostuneisuutta, asiat ja oma hyvinvointi unohtuivat, koettiin riittämättömyyden tunnetta sekä koettiin työn jälkeisiä stressireaktioita.

"Stressiä ei juurikaan huomaa harjoituksen aikana. Monesti harjoituksen jälkeen huomaa olevansa väsyksissä. Kuvaisin tilannetta "ilmat pois ilmapallosta tilanteelta"."

6.3 Asiat, joiden koetaan aiheuttavan stressiä taisteluharjoituksissa

Toiseen tutkimustehtävään vastaukset muodostivat yhdeksän alaluokkaa: 1. Tekemättömät ja tulevat työt, 2. Muuttuvat olosuhteet, 3. Harjoituksen tuomat riskit sekä muut tekijät, 4. Valmiudessa olo, 5. Valvominen ja unen puute, 6. Terveysterveystenhuollon ylläpito, 7. Erilaisten sairastumisien ja tapaturmien kohtaaminen, 8. Päätösten teko ilma apua ja 9. Ainoana terveydenhuollon ammattilaisena työskenteleminen, sekä kolme pääluokkaa: harjoituksen koon tuomat riskit sekä ulkoiset tekijät, vähäinen uni ja valmiudessa olo ja laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena.

Taisteluharjoituksen koon tuomat riskit ja ulkoiset tekijät koettiin yhdeksi stressiä aiheuttavaksi tekijäksi. Tähän sisältyivät tekemättömät ja tulevat työt, taisteluharjoituksen muuttuvat olosuhteet ja harjoituksen tuomat riskit ja muut tekijät. Muita tekijöitä oli esimerkiksi koti- ja perheasiat ja siviilielämän ongelmat.

"Leirien vuosittainen määrä sekä valmistautumisen jäädessä vähälle tai sen ollessa mahdotonta, on aika stressaavaa toimia ja lähteä töihin."

Vähäinen uni ja valmiudessa olo nousi vastauksista esille useassa eri kohtaa. Jatkuva valmiudessa olo, valvominen ja unen puute olivat stressiä aiheuttavia tekijöitä taisteluharjoituksissa.

"Jatkuva hälytysvalmius kellon ympäri kuormittaa. On nukuttavakin "täydessä välittömässä hoitovalmiudessa"."

Kenttäsairaanhoidajien työhön liittyvät laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu toimia ainoana terveydenhuollon ammattilaisena taisteluharjoituksissa. Tämän koettiin olevan suurin stressin aiheuttaja. Kenttäsairaanhoidajat kohtaavat erilaisia sairastumisia ja tapaturmia, joutuvat tekemään osittain päätöksiä ilman apua ja työskentelevät usein taisteluharjoituksissa ainoana terveydenhuollon ammattilaisena.

"Kun aloitat aamulla työt 05:00 ja yöllä 01:30 teet viimeisiä kirjauksia ja päivän aikana olet pitänyt vastaanottoa, jonka lisäksi käynyt hoitamassa maastossa akuuttitapauksia esimerkiksi astmakohtaus ja tajuton kouristeleva."

"Vastuu, usein yksin ainoana terveydenhuollon ammattilaisena huolehtimassa isonkin joukon terveyden- / sairaanhoidosta"

6.4 Stressin vaikutus työntekoon

Kolmanteen tutkimustehtävään alaluokkia muodostui viisi: 1. Työnteko vaikeutuu, 2. Asioiden ja oman hyvinvoinnin unohtaminen, 3. Stressi pitää virkeänä, 4. Stressi koetaan työn päätyttyä ja 5. Ei vaikutusta. Pääluokkia tuli kolme: työntehokkuuden lasku ja oma hyvinvoinnin unohtuminen, stressi auttaa pitämään virkeänä ja stressi ei vaikuta työskentelyyn taisteluharjoituksissa.

Stressin koettiin vaikeuttavan työntekoa. Työn tehokkuuden koettiin häviävän väsymyksen myötä. Työhön ei kyetä keskittymään täysin, kun työasiat pyörivät päässä yötä päivää. Asioita alettiin myös unohtelemaan.

"Harkinta-aika lyhenee, jolloin ratkaisut eivät aina ole parhaimpia"

Stressillä koettiin olevan myös myönteisiä vaikutuksia. Stressi auttaa pitämään virkeänä myös taisteluharjoituksissa. Stressin koettiin pitävän yllä vireystilaa sekä pitämään mielen virkeänä.

"Stressi pitää pirteänä ja toiminta valmiina ympäri vuorokauden."

Osa vastaajista ei kokenut stressin vaikuttavan työntekoon. Taisteluharjoituksen aikana ei ehdi tuntea stressiä. Stressin koettiin tulevan vasta työrupeaman jälkeen.

"Mikäli harjoitus on stressaava, ei sitä ehdi stressaamaan harjoituksen aikana, vasta sen jälkeen. Ei siis vaikuta."

6.5 Keinoja tilanteiden purkamiseen

Neljänteen tutkimustehtävään vastauksista muodostui kuusi alaluokkaa ja kolme pääluokkaa. Alaluokkia olivat: 1. Keskustelu perheen ja työkavereiden kanssa, 2. Töiden tasaaminen muiden työntekijöiden välillä, 3. Paikka, jossa rentoutua, 4. Lepääminen, 5. Fyysisen kunnon ylläpitäminen ja 6. Työnantajan viikkoliikuntaoikeuden hyödyntäminen. Pääluokiksi tulivat sosiaaliset suhteet, rauhoittuminen ja lepääminen sekä fyysinen harjoittelu.

Taisteluharjoitusten päätteeksi koettiin tärkeäksi sosiaalisten suhteiden ylläpito. Sosiaalisten suhteiden koettiin olevan apu stressin purkamiseen taisteluharjoituksen jälkeen. Keskustelun perheen ja työkavereiden kanssa koettiin avuksi. Töitä myös tasattiin muiden työntekijöiden välillä.

"Työkaverit. Sotilasorganisaatio on yhteisö, jossa kaveria autetaan ja toisista välitetään. Kun ollaan työkavereiden kanssa kellon ympäri viikkoja yhdessä, tulee heistä kuin toinen perhe."

Rauhoittuminen ja lepääminen tulivat ilmi vastauksista. Taisteluharjoituksen jälkeen aikaa haluttiin viettää paikassa, jossa työasiat voidaan unohtaa. Lepo koettiin myös tärkeäksi osaksi stressin purkamista.

"Otaa oma rauhallinen hetki, jolloin kukaan ei häiritse eikä tarvitse keskustella kenenkään kanssa."

Moni vastaaja kertoi fyysisen harjoittelun olevan keino purkaa stressiä taisteluharjoituksen jälkeen. Fyysistä kuntoa pidettiin yllä aina, kun siihen oli mahdollisuus. Työnantaja tuki kenttäsairaanhoitajia viikkoliikuntaoikeudella.

"Pitää itsensä hyvässä fyysisessä kunnossa, tämä tutkitusti auttaa hurjasti kestämään valvomista ja stressiä."

"Tässä työnantaja tukee mahdollistaen liikkumisen työajalla ja hyvät puitteet harjoitusten ulkopuolella."

7 TULOSTEN TARKASTELU JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Ensimmäiseen tutkimustehtävän ”millaista stressiä kenttäsairaanhoitajat kokevat taisteluharjoituksen aikana” vastauksista ilmeni, että kenttäsairaanhoitajat kokevat taisteluharjoitusten aikana sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita. Tyypilliset stressioireet tulivat vastauksista esille. Fyysisinä ilmeneviä oireita kuvattiin olevan ruokahaluttomuus, vatsaoireet ja jatkuva väsymys. Nämä oireet liittyvät elimistön autonomisen hermoston aktivoitumiseen sekä elimistön hormonaalisiin muutoksiin (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 23-24). Psyykkisesti ilmeneviä oireita kuitenkin koettiin taisteluharjoituksissa enemmän. Tunnetasolla koettiin hermostuneisuutta sekä alentumisen ja riittämättömyyden tunnetta. Liiallinen työtaakka laski hetkellisesti työmotivaatiota. Vastaajat kertoivat myös stressin aiheuttavan taisteluharjoituksessa asioiden ja yksityiskohtien unohtelua. Lisäksi oma hyvinvointi jää toissijaiseksi, sillä työn koetaan menevän edelle.

Toisessa tutkimustehtävässä selvitettiin, millaisten asioiden koetaan aiheuttavan stressiä taisteluharjoituksissa. Vastauksien muodostamat kolme pääluokkaa kertovat hyvin taisteluharjoitusten vaativuudesta kenttäsairaanhoitajan näkökulmasta. Harjoituksen koon tuomat riskit ja muut ulkoiset tekijät koettiin yhdeksi stressin aiheuttajaksi. Taisteluharjoituksissa on mukana isoja joukkoja, jolloin riskit loukkaantua tai sairastua kasvavat. Myös muuttuvat tekijät kuten sää tai aikataulut voivat vaikeuttaa työskentelyä, mikä voi aiheuttaa stressiä. Vastaajista moni oli perheellisiä, minkä vuoksi myös siviilielämän ongelmat tuottavat stressiä. Taisteluharjoitukset ovat intensiivisiä ja vähintään 24 tunnin mittaisia (Ruuskanen, 2011) suorituksia, joissa kenttäsairaanhoitajat joutuvat olemaan jatkuvassa valmiudessa. Tämä johtaa unettomuuteen ja valvomiseen, joista seuraa stressioireita. Siksi vähäisen unen ja jatkuvan valmiudessa olemisen, koettiin olevan stressin aiheuttaja taisteluharjoituksissa. Kenttäsairaanhoitajat ovat monesti ai-noana terveydenhuollon ammattilaisena taisteluharjoituksissa ja vastaavat taisteluharjoitusten terveydenhuollon ylläpidosta. Vastaajat kokivat tämän olevan myös yksi stressin aiheuttaja.

Kolmannessa tutkimustehtävässä selvitettiin, miten stressin koetaan vaikuttavan työntekoon. Stressin koettiin vaikeuttavan työn tekoa. Monesta vastauksesta kävi

ilmi, että asioita alettiin unohtella stressin vuoksi. Stressatessa koettiin, että työmotivaation häviää ja että työhön keskittyminen vaikeutuu. Stressin alkuvaiheessa ihminen voi tuntea epävarmuutta ja tyytymättömyyttä itseensä. Stressin pitkittyessä ihminen alkaa käydä ylikierroksilla, jolloin hän keskittyy ainoastaan tehtävästä selviytymiseen eikä havaitse välttämättä muita asioita niin hyvin. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 12.) Kuten Toppinen-Tanner ja Ahola (2012) kirjoittavat kirjassaan, stressi reaktiona auttaa ihmistä selviytymään haasteista. Myös tämä tuli ilmi vastauksista. Stressin koettiin auttavan pysymään virkeänä ja toimintavalmiina. Kaksi vastaajista kertoi, ettei koe stressin vaikuttavan työntekoon.

Neljännessä tutkimustehtävässä selvitettiin, millaisia keinoja stressitilanteiden purkamiseen on. Palautuminen ja riittävä uni ovat tärkeässä asemassa ihmisen hyvinvoinnin ja toiminnan kannalta. Ne ovat tärkeitä myös stressistä elpymiselle ja sen pitkittymisen estämiselle. Vastauksista tulikin ilmi, että sosiaalisten suhteiden ylläpito, lepo ja rauhoittuminen ovat keinoja päästä eroon stressistä. Työkuormasta palautuminen alkaakin vasta, kun työn vaatimukset eivät ole enää läsnä eli ihminen lakkaa tekemästä ja ajattelemasta työtään. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 78.) Usea vastaaja kertoi purkavansa stressiä fyysisen harjoittelun kautta. Säännöllinen liikunta vähentääkin ahdistusta ja masentuneisuutta sekä auttaa sietämään stressiä. Samalla se kohentaa itsetuntoa. (Mattila, 2018.) Työnantaja tukee myös kenttä sairaanhoitajia viikkoliikuntaoikeuden avulla. Osa vastaajista kertoi hyödyntävänsä tätä aina mahdollisuuksien mukaan, mutta myös sellaisia vastauksia tuli, joissa kerrottiin, että tätä oikeutta ei ole koskaan pystynyt hyödyntämään kiireen vuoksi.

Opinnäytetyön tuloksia ei voida yleistää vähäisen vastaajamäärän vuoksi. Tutkimuksesta saadaan kuitenkin kuva siitä, millaista kenttä sairaanhoitajien työ taisteluharjoituksissa on. Vastaajat olivat kokeneita hoitotyön ammattilaisia ja olivat päteviä vastaamaan tutkimuksen kysymyksiin.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen eettisyys

Eettisyys on kaiken tieteellisen toiminnan ydin. Suomessa tutkimuksien eettisyys turvataan Helsingin julistuksen mukaisesti. Julistus on kansainvälisesti hyväksytty ohjeistus ja ohjaa myös hoitotieteellisiä tutkimuksia. Tutkimusetiikan mukaisesti tutkijan on pyrittävä tarpeettomien haittojen ja epämukavuuksien riskien minimointiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 172-173, 177.)

Tutkijan tulee pohtia tutkittavan aiheen merkitystä yhteiskunnallisesti. Tutkijan tulee kuitenkin huomioida, vaikuttaako tutkimus siihen osallistuviin. Tutkijan on pyrittävä tarpeettomien haittojen minimointiin jo suunnitteluvaiheessa. Hoitotieteellisissä tutkimuksissa voidaan olla kiinnostuneita hyvin intiimeistä tai sensitiivisistä aiheista. Tuleekin pohtia, kuinka intiimeitä kysymyksiä on tarpeen kysyä. Tutkittava aihe on ajankohtainen, sillä hoitoalalla hoitajat kokevat kasvavassa määrin työn tuomaa stressiä. Eettisesti aihe ei ollut arka, sillä tutkittavat henkilöt ovat täysi-ikäisiä. Tutkimuskohteena olevien itsemääräämisoikeus on tutkimuksen osallistumisen yksi lähtökohta. Saatekirjeessä kerrottiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta, joten vastaaminen kyselyyn tulkittiin suostumukseksi. Tämän vuoksi erillistä suostumislomaketta tutkittavilta ei tarvinnut pyytää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 177-178.)

Anonymiteetti on myös yksi keskeinen asia tutkimustyössä. Sillä tarkoitetaan, ettei tutkimustietoja luovuteta kenellekään ulkopuoliselle. Puolustusvoimien vaatimus anonymiteetin turvaamiseksi oli, että opinnäytetyö kirjoitetaan niin, ettei se kohdennu mihinkään tiettyyn terveysasemaan. Missään vaiheessa opinnäytetyötä ei saanut käydä ilmi, mikä terveysasema oli tutkimuksen kohteena. Anonymiteettiturvasta kerrottiin myös saatekirjeessä. (Puolustusvoimien kontaktihenkilö 2017; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 179.)

Tutkimuslupaprosessi eteni siten, että puolustusvoimille lähetettiin ehdotus opinnäytetyönaiheesta. Kun aihe hyväksyttiin, prosessi eteni puolustusvoimien tutkimuslupaprosessikaavion (Liite 5) mukaisesti. Toimeksiantosopimus (Liite 4) kirjoitettiin lopuksi. Kyselystä saadut vastaukset tulivat Webropol-ohjelmaan. Alkuperäisilmaukset on muutettu kirjakiellelle. Kyselyn asetukset oli muokattu siten,

että vastauksia ei pysty yksilöimään. Samoin analyysi on kuvattu niin, ettei yksilöitä voi tunnistaa. Analysoinnin jälkeen kyselylomake suljettiin ja kaikki vastaukset poistettiin. Kaikki kerätty tieto tuloksineen löytyy vain tästä opinnäytetyöstä.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointi on tutkijalle haastavaa. Luotettavuusmittarit ovat lähinnä kehittyneet luonnontieteissä eivätkä näin ollen sovellu käytettävän yhteiskuntatieteissä, joissa tutkimuskohteena on ihminen. (Kananen 2010, 68.) Luotettavuuskriteerejä valittaessa opinnäytetyöhön on huomattava, että kriteerit voivat olla eri nimityksillä eri kirjoissa. Näin ollen opinnäytetyössä käytettävät luotettavuuskriteerit onkin hyvä valita jo tutkimuksen alussa, jolloin niihin perehtyminen on helpompaa ja tutkija pystyy käyttämään niitä loogisemmin pohtiessaan tutkimuksen luotettavuutta. Tässä opinnäytetyössä käsitellään luotettavuuden kriteereitä nimityksillä uskottavuus, refleksiivisyys, siirrettävyys ja vahvistettavuus. (Kylmä & Juvakka 2007, 127; Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 166.)

Tutkimuslupaa hakiessa perusteltiin toimeksiantajalle tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteet. Kyselylomakkeen kysymykset on käyty läpi yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa sekä esiteltävä yhdellä kenttäsaaraanhoitajalla. Opinnäytetyö on tehty Lapin ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaisesti, noudattaen puolustusvoimien tutkimusluvan nro AN22603 ohjeita. Puolustusvoimien ohje piti sisällään, tarkat ohjeet muun muassa mitä opinnäytetyössä sai esittää, ja miten tuloksia sai käyttää. Vastaajien anonymiteettisuoja oli ohjeissa hyvin tärkeässä osassa. Lähteinä opinnäytetyössä on käytetty mahdollisimman laajasti sekä tuoreita kotimaisia, että ulkomaalaisia lähteitä. Lähteinä on käytetty kirjallisuutta ja nettiartikkeleita. Aineistoa etsittiin PubMed-, Medic- ja Cochrane Library -tietokannoista.

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen ja tutkimustulosten uskottavuutta ja uskottavuuden osoittamista. Tutkijan täytyy olla varma, että tutkimukseen vastanneet ovat ymmärtäneet, mitä ilmiötä tutkimuksessa tutkitaan. Tutkimuksen uskottavuutta voidaan myös vahvistaa eri keinoin: tutkija voi pitää tutkimuspäiväkirjaa, jossa kuvataan tutkijan kokemuksia sekä pohditaan valintoja. (Kylmä & Juvakka

2007, 128.) Uskottavuus opinnäytetyössä toteutui. Lomake esitettiin kenttä-sairaanhoitajalla. Korjausten jälkeen kyselylomake testautettiin uudelleen. Lisäksi analyysipolku löytyy opinnäytetyöstä.

Refleksiivisyyden kriteerin täytyminen edellyttää, että tutkija on tietoinen lähtökohdistaan. Tutkijan on arvioitava, kuinka hän vaikuttaa aineistoon ja tutkimusprosessiin, ja lisäksi kuvattava lähtökohdat tutkimusraportissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tutkittava alue oli uusi. Prosessin alkuvaiheessa etsittiin ja tutustuttiin aiheeseen liittyvään teoriaan.

Siirrettävyyden kriteerillä tarkoitetaan, että tutkimustulos voidaan siirtää muihin vastaaviin tilanteisiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Vastaajista on kuvattu taustatiedot. Tuloksista tehdyt johtopäätökset on selkeästi kirjattu tekstiin. Opinnäytetyössä käytetty aineisto löytyy lähdeluettelosta. Tutkimuksen aineistonkeruu tapa ja analysointi löytyvät selkeästi.

Vahvistettavuuden kriteeriin kuuluu koko tutkimusprosessi. Se edellyttää, että tutkimusprosessi on kirjattu niin hyvin, että ulkopuolinen henkilö pystyy seuraamaan tutkimuksen kulkua pääpiirteittäin. Laadullisen tutkimuksen tulos syntyy tutkijan omasta tulkinnasta, minkä vuoksi on hyväksyttävää, että toinen tutkija voisi saada samoista tuloksista eri vastauksen. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Vastaukset olivat pitkiä ja hyviä, ja niiden pohjalta oli hyvä rakentaa johtopäätökset. Analyysipolku löytyy liitetiedostona (Liite 3), josta lukija pystyy seuraamaan analyysin muodostumista. Opinnäytetyön johtopäätökset ovat yhden henkilön tulos, mikä heikentää luotettavuutta.

8.3 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusehdotukset

Tulokset antavat hyvää suuntaa sekä viitteitä sille, millaista stressin koetaan olevan, ja miten stressi esiintyy kenttä-sairaanhoitajien työssä. Tuloksia voidaan hyödyntää suunnitellessa kenttä-sairaanhoitajien työtä taisteluharjoituksissa. Opinnäytetyö antaa hyvää pohjaa mahdollisille uusille tutkimuksille, joissa voitaisiin käsitellä kenttä-sairaanhoitajien työnkuvaa ja työn vaatimuksia vielä laajemmin.

8.4 Opinnäytetyö oppimisprosessina

Opinnäytetyö prosessina oli hyvin laaja ja vaativa. Pelkästään alkuun pääsemiseen vaadittiin paljon opiskelua ja tiedon etsimistä. Aiheen valinta oli itselleni helppo. Olen kiinnostunut akuuttihoitotyöstä ja armeijaan liittyvästä hoitotyöstä. Suunnitelmavaiheessa opinnäytetyön laajuus vasta tuli todella selville. Pelkästään suunnitelmaan vaadittiin paljon teorian tietoa. Tämä kuitenkin helpotti raportin kirjoittamista, kun pohjateoria oli jo hankittuna. Puolustusvoimiin liittyvän teorian tiedon löytäminen oli hankalaa, sillä aiheeseeni liittyvää teoriaa oli käytössä hyvin rajallisesti. Alkuperäinen suunnitelma oli, että opinnäytetyö olisi ollut valmis keväällä 2018. Lupahakemusten viivästyksen vuoksi en voinut alkaa tehdä opinnäytetyötäni ennen kuin vasta viimeisen palautuspäivän umpeuduttua. Vastaukset sain kerättyä kuitenkin jo ennen kesälomaa. Kesän 2018 aikana analysoin vastauksia ja kirjoitin raporttia.

LÄHTEET

Aasa, U., Brulin, C., Ängquist, K-A. & Barnekow-Bergkvist, M. 2005. Work-related psychosocial factors, worry about work conditions and health complaints among female and male ambulance personnel. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* Vol. 19. No 3, 251-258. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1471-6712.2005.00333.x>

Euroopan työterveys- ja työturvallisuusvirasto 2017. Psykososiaaliset riskit ja stressi työssä. Viitattu 26.10.2017 <https://osha.europa.eu/fi/themes/psychosocial-risks-and-stress>

Göhn, T. 2010. Kenttäsaaraanhoitajan sitoutuminen. Maanpuolustuskorkeakoulu. Maasotalinja. Tutkielma. Viitattu 17.10.2017 http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74318/E3972_Gr%C3%B6hn%20TO_EUK%2062.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. 13.-14. painos. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy

Johansen, M-L. & Cadmus E. 2016. Conflict management style, supportive work environments and the experience of work stress in emergency nurses. *Journal of Nursing Management* Vol. 24. No 2, 211-218. <http://dx.doi.org/10.1111/jonm.12302>

Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. 1. painos. Helsinki: WSOYpro Oy

Korhonen, J. 2017. Kenttäsaaraanhoitajille koulutusta koko työuran ajan. *Sotilaslääketieteen aikakauslehti* 1/2017. Viitattu 6.10.2017 http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2015558/Sotilasl%C3%A4%C3%A4ketieteen+aikakauslehti+1_2017/0162b9ea-2f18-4c38-8d08-8e101d7e6c91

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. 1. painos. Helsinki: Edita Prima Oy

Laki terveydenhuollon ammattihenkilöstä 28.6.1994/559

Lehestö M. 2014. Kenttäsaaraanhoitaja. *Kenttälääkinnän erityisosaaaja*. *Systole* 3/2014, 26-27

Liira, J., Kinnunen-Amoroso, M., Pasternack, I., Redemann, B., Räisänen, K., Jalonen, P., Ahola, K., Ruotsalainen J. & Sauni, R. 2010. Työterveyshuollon hyvät käytännöt. Työhön liittyvä stressi. *Duodecim* 22.11.2010. Viitattu 2.5.2017 http://ez.lapinamk.fi:2052/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttk00106&p_haku=stressi

Mattila, A. 2010. Lääkärikirja Duodecim. Stressi. Duodecim 18.8.2010. Viitattu 24.5.2017 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Nummelin, T. 2008. Stressi haastaa työkyvyn. Varhainen puuttuminen esimiehen työkaluna. Helsinki: Talentum Oy. E-kirja. Viitattu 26.5.2017 <https://luc.finna.fi/lapinamk/Record/juolukka.387884>

Paunonen, M. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2006. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka. 1.-4. painos. Helsinki: WSOY

Peda.net 2017. Kuormitus, stressi ja rentoutuminen. Stressi. Viitattu 14.1.2018. <https://peda.net/siikalatva/siikalatvan-lukio/oppiaineet/terveystieto/tk/tv11/vita1-1601152/hyvinvointia-el%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4/8kjs/stressi>

Puolustusvoimat 2017a. Harjoitustoiminta. Viitattu 18.10.2017 <http://maavoimat.fi/harjoitustoiminta>

- 2017b. Lääkäriksi tai sairaanhoitajaksi. Viitattu 2.5.2017 <http://puolustusvoimat.fi/monenlaisia-tehtavia/laakariksi-tai-sairanhoitajaksi>

- 2017c. Puolustusvoimien logistiikkalaitos. Viitattu 11.10.2017 <http://puolustusvoimat.fi/tietoa-meista/logistiikkalaitos>

- 2017d. Sotilaslääkätieteen keskus. Viitattu 11.10.2017 <http://puolustusvoimat.fi/tietoa-meista/sotilaslaaketieteen-keskus>

Puolustusvoimien kontaktihenkilö. Opinnäytetyön aiheen esittäminen. Sähköposti elias.koivumaa@gmail.com 27.3.2017. Viitattu 2.5.2017

Ruuskanen, M. 2011. Mennäänkö metsään? Varusmiesten tarinointia sotaharjoituksista. Maanpuolustuskorkeakoulu. Ilmasotalinja. Pro-gradu -tutkielma. Viitattu 18.10.2017 <https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/74476/SM685.pdf?sequence=1>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV. Menetelmäopetuksen tietovarasto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 3.5.2017 http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_1.html

Sosiaali- ja terveysministeriö 2017a. Ensihoito. Viitattu 25.10.2017 <http://stm.fi/ensihoito>

-2017b. Työhyvinvointi. Viitattu 4.5.2017 <http://stm.fi/tyohyvinvointi>

-2017c. Päivystys. Viitattu 25.10.2017 <http://stm.fi/paivystys>

Sterud, T., Hem, E., Lau, B. & Ekeberg, Ø. 2011. A comparison of general and ambulance specific stressors: predictors of job satisfaction and health problems in a nationwide one-year follow-up study of Norwegian ambulance personnel. *Journal of Occupational Medicine and Toxicology* Vol. 6. No 10, 1-9. <https://dx.doi.org/10.1186%2F1745-6673-6-10>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015. Työikäisten mielenterveys. Viitattu 26.10.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/tyoikaisten-mielenterveys>

The American Institute of Stress. Daily Life. What is Stress? Viitattu 12.1.2018. <https://www.stress.org/daily-life/>

Toppinen-Tanner S. & Ahola K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos 2012

Törmä, J. 2017. Kenttäsairaanhoidajien ensimmäinen saapumiserä. Sotilaslääketieteen aikakauslehti. Ann Med Milit Fenn 2/2017. Vol. 92. No 2. Viitattu 8.1.2018. http://puolustusvoimat.fi/documents/1948673/2015558/Sotilasl%C3%A4%C3%A4ketieteen+aikakauslehti+2_2017/ca9b5cbe-3cc5-40df-91af-d4d46aa3294f

Valtionkonttori 2013. Mitä työhyvinvointi on? Kaiku-työhyvinvointimäärittelmä. Viitattu 28.5.2017 http://www.valtiokonttori.fi/fi-FI/Virastoille_ja_laitoksille/Henkilostohallintoa_ja_johtamista_tukevat_palvelut/Kaikutyoelamapalvelut/Tyohyvinvointi/Mita_tyohyvinvointi_on

WHO 2017. Occupational health. Stress at the workplace. Viitattu 25.10.2017 http://www.who.int/occupational_health/topics/stressatwp/en/

LIITTEET

- Liite 1. Avoin kyselylomake
- Liite 2. Saatekirje
- Liite 3. Analysointiprosessin taulukot
- Liite 4. Opinnäytetyön toimeksiantosopimus
- Liite 5. Puolustusvoimien tutkimuslupaprosessi

Liite 1

Avoin kyselylomake

1. Sukupuoli: Nainen - Mies
2. Ikä: 18-30 - 31-40 - 41-50 - yli 50
3. Mikä on parisuhdetilanteenne: Sinkku – Parisuhteessa – Kihloissa – Naimissa - Jokin muu
4. Onko teillä lapsia: Kyllä - Ei
5. Mikäli vastasit edelliseen kysymykseen "kyllä", minkä ikäisiä?
6. Kuinka pitkä työkokemus teillä on Puolustusvoimissa kenttäsairaanhoitajana?
7. Mitä kenttäsairaanhoitajan on otettava huomioon työskennellessä taisteluharjoituksessa?
8. Kuinka maastossa työskentely vaikuttaa työntekoon?
9. Minkälaiset tilanteet aiheuttavat/voivat aiheuttaa stressiä taisteluharjoituksissa?
10. Kuinka työn ulkopuoliset tekijät (esim. perhe, lapset) vaikuttavat työskentelyyn taisteluharjoituksissa?
11. Kuvaile muutamalla sanalla millaista koettu stressi oli?
12. Miten stressi vaikuttaa kohdallasi työskentelyyn taisteluharjoituksessa?
13. Minkälaisia keinoja sinulla on stressin lievittämiseksi?
14. Millaisin keinoin työnantaja tukee kenttäsairaanhoitajan jaksamista taisteluharjoituksissa?

Liite 2

Saatekirje

Hei!

Olen kolmannen vuoden sairaanhoitaja (AMK) -opiskelija Lapin Ammattikorkeakoulusta, Kemin kampukselta. Opinnäytetyöni aiheena on kenttäsairanhoidajien taisteluharjoituksen aikaiset stressin kokemukset.

Tarkoituksena on kartoittaa kenttäsairanhoidajien kokemuksia taisteluharjoitusten aikaisesta stressistä. Tavoitteena on, että kyselystä saaduilla tiedolla puolustusvoimat voisivat kehittää toimintatapoja, joilla koettua stressiä voitaisiin vähentää. Tietoa voitaisiin hyödyntää myös kriisitilanteissa, jotta hoitajien fyysinen ja psyykinen kunto voitaisiin pitää mahdollisimman hyvänä.

Tutkimus toteutetaan kyselytutkimuksena. Linkki kyselyyn löytyy saateviestin lopusta. Tutkimus tehdään useampaan varuskunnan terveysasemaan. Tutkimukselleni on myönnetty tutkimuslupa, nro AN22603. Osallistuminen kyselyyn on täysin vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään nimettömästi ja kyselystä saatu aineisto käsitellään luottamuksellisesti anonymiteetti huomioiden. Tutkimus julkaistaan Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden verkkojulkaisusivustolla: Theseus.fi. Ohjaajana opinnäytetyölleni toimii lehtori Reetta Saarnio Lapin Ammattikorkeakoulusta.

Vastausaika kyselyyn vastaamiselle on 2 viikkoa.

Linkki kyselyyn: <https://www.webropolsurveys.com/S/0C07A646500D0BFF.par>

Kiitän yhteistyöstä jo etukäteen.

Ystävällisin terveisin

Elias Koivumaa, Sairanhoitaja (AMK) -opiskelija
Elias.koivumaa@edu.lapinamk.fi

Reetta Saarnio, lehtori
Reetta.saarnio@lapinamk.fi

Liite 3 1(4)

Millaista stressiä kenttäsaaraanhoitajat kokevat taisteluharjoituksen aikana?

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistus	Alaluokka	Yläluokka
"Ihan perinteisinä stressireaktioina. Riippuu paljon omasta kokemuksesta ja tavasta reagoida stressiin"	Perinteisiä stressireaktioita	1. Fyysistä oireilua	Fyysisesti ilmenevät oireet
"Väsymys" / "jatkuva väsymys" / "Väsymyksenä"	Väsymys		
"Vatsaoireet"	Vatsaoireet		
"Nukahduksia rattiin."	Rattiin nukahtelua		
"Ruokailuhaluttomuus"	Ruokahaluttomuus		
"Nukkuu huonosti"	Nukkumisvaikeudet		
"Mahdollinen unettomuus" / "Unettomuutena"	Unettomuutena	2. Univaikeuksista johtuvaa väsymystä	
"Tehottomuus, joka ruokkii taas valvomista"	Tehottomuus joka lisää valvomista		
"Yöllä en saa nukkuttua, asiat pyörivät päässä"	Ei saa nukkuttua kun asiat pyörivät mielessä	3. Hermostuminen	
"ärtyneisyytenä"	Ärtyneisyytenä		
"rauhattomuus"	Rauhattomuutena		
"Keskittymisvaikeus"	Keskittymisvaikeus		
"Valvomisen ja jatkuva valmiudessa olo voi kiristää myös pinnaa"	Valmiudessa olo kiristää hermoja	4. Asioiden ja oman hyvinvoinnin unohtaminen	Psykkisesti ilmenevät oireet
"ajatus- ja muistikatoksina"	Ajatus- ja muistikatoksina		
"Unohtuu oma juominen, oma syöminen."	Itsensä ravitseminen ja nesteyttminen unohtuu		
"Ei jaksa huolehtia omasta fyysisestä hyvinvoinnista tarpeeksi"	Oman hyvinvoinnin unohtaminen		
"Yksityiskohdat unohtuu, asioiden unohtelua."	Yksitkohtien ja asioiden unohtelua		
"Ei jaksa pitää itseään toiminta kykyisenä."	Oman toimintakyvyn ylläpito unohtuu		
"Riittämättömyyden tunne"	Riittämättömyyden tunne	5. Alentunut omatunto ja mitättömyyden tunne	
"Murehtiminen, huoli"	Murehtiminen ja huoli		
"Huono omatunto"	Huono omatunto		
"Kiinnostus työnteokoa kohtaan saattaa lopahtaa hetkellisesti"	Työnteon kiinnostuksen hetkellinen lopahtaminen	6. Työn jälkeinen stressireaktio	
"Kun stressaava jaksio on ohi ei tarvitse enää olla "skarpina" sekä väsymys, että stressin laukeaminen pääsee pintaan"	Työn päätyttyä väsymys ja stressi tulee esille		
"Stressiä ei juurikaan huomaa harjoituksen aikana. monesti harjoituksen jälkeen huomaa olevansa väsyksissä. Kuvaisin tilannetta "Ilmat pois ilmapallostaa tilanteelta".	Stressin huomaa harjoituksen jälkeen kun on väsyksissä.		

Liite 3 2(4)

Millaisten asioiden koetaan aiheuttavan stressiä taisteluharjoituksissa?

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
"tekemättömät työt"	Tekemättömät työt	1. Tekemättömät ja tulevat työt	Harjoituksen koon tuomat riskit sekä ulkoiset tekijät
"Leirien vuosittainen määrä, valmistautumisen jäädessä vähälle tai sen ollessa mahdotonta on aika stressaavaa toimia ja lähteä töihin."	Leirien määrä, ja mikäli valmistautuminen leireille jää vähälle on stressaavaa toimia ja lähteä töihin		
"Seuraavan harjoituksen valmistelu ja muut työt, jotka odottavat reagointia."	Tulevan harjoituksen valmistelu	2. Muuttuvat olosuhteet	Harjoituksen koon tuomat riskit sekä ulkoiset tekijät
"Muuttuvat olosuhteet, jotka vaikuttavat esimerkiksi oman koulutuksen toteutumiseen joko niin, että se tarvitsee muuttoa täysin koulutusaihetta tai jättää jotakin tärkeää pois."	Muuttuvat olosuhteet, jotka voivat vaikuttaa työnsisältöön		
"Missä harjoitus järjestetään"	Missä harjoitus järjestetään		
"Rippuu minkä kokoisesta harjoituksesta on kysymys ja mitä harjoitusjoukko tekee."	Harjoituksen koko ja sisältö		
"Keli. Kuumuus tai kylmyys. Yms." / "pöly, melu jne."	Sää ja olosuhteet	3. Harjoituksen tuomat riskit sekä muut tekijät	Harjoituksen koon tuomat riskit sekä ulkoiset tekijät
"aikataulujen muutokset, päivien venyminen myöhään."	Aikataulumuutokset		
"riskikartoituksen mukaiset riskit"	Riskikartoituksen mukaiset riskit		
"Joukkojen siirtymiset ovat harjoitusten riskialttimpia vaiheita."	Joukkojen siirtymisvaiheet		
"Perhetilanne ja sieltä tulevat ongelmat." "koti- ja perheasiat"	Siviilielämän ongelmat Koti- ja perheasiat	4. Valmiudessa olo	Vähäinen unen ja valmiudessa olo
"Paine kaikkien harjoituksessa pitämiseen on kova. Ja näiden asioiden osalta, et voi keskustella muiden kouluttajien kanssa. Tämä lisää stressiä."	Paine pitää kaikki harjoituksissa mukana		
"Liian vähäinen tieto / kokemus koulutettavan joukon taistelutoiminnasta."	Vähäinen tieto ja kokemus koulutettavasta joukosta		
"Jatkuva hälytysvalmius kellon ympäri kuormittaa. On nukuttavakin "täydessä välittömässä hoitovalmiudessa."	Jatkuvassa valmiudessa olo		
"Oleminen joukon käytettävissä 24/7."	Oleminen joukon käytettävissä vuorokauden ympäri	5. Valvomien ja unen puute	Vähäinen unen ja valmiudessa olo
"Pitkät päivät ja jatkuva valmiuden ylläpitäminen."	Pitkät päivät ja valmiuden ylläpito		
"Valvomien" / "unen puute" / "Väsymys"	Valvomien ja unen puute		
"Etenkin valvomien. Taisteluharjoituksissa on tavallista, että yöunet jäävät enintään muutamaan tuntiin. Harjoitukset kasaantuvat samoihin ajankohtiin ja univelkaa kertyy."	Valvomien, koska taisteluharjoituksissa yöunet jäävät muutamaan tuntiin ja univelkaa kertyy		
"Vähäiset yöunet usein lisäävät stressiä, kun hoidat ympäri vuorokauden joukon sairaanhoitoa."	Vähäiset yö unet, kun hoitoa annettava vuorokauden ympäri	6. Terveystilanteiden ylläpito	Laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena
"Pitkien harjoitusten mukanaan tuoma unen puute nostaa tapaturma sekä onnettomuus riskiä"	Väsymyksestä johtuvat onnettomuus ja tapaturma riskit		
"oma toimintakyvyn aleneminen väsymyksen myötä."	Toiminta kyvyn heikkeneminen väsymyksen vuoksi		
"paljon potilaita/ kouluttamista vs. vähän lepoa"	Paljon hoitotyötä/kouluttamista ja vähänlepoa		
"oma lepo: pitkät työskentely- / hereillä olo ajat."	Pitkät työskentely- ja hereillä olo ajat	7. Erialaisten sairastumisten ja tapaturmien kohtaaminen	Laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena
"Aina osattava vielä nähdä potilaan ongelma suhteessa sotajoukon tekemiseen - eli arvioitava, miten hoidot on toteutettavissa"	Pystyttävä arvioimaan kuinka hoidot ovat toteutettavissa		
"kaikesta terveydenhuoltoon liittyvästä vastaaminen"	Terveydenhuoltoon liittyvistä asioista vastaaminen		
"Ei mahdollisuutta keskittyä vain esimerkiksi kouluttajan tehtävään, on kuitenkin lähes poikkeuksetta ammatin tuomia vastuita lääkintähuollon ja ensihoidollisten palveluiden tarjoamisesta harjoitusjoukolle."	Ei mahdollisuutta keskittyä esim. kouluttamiseen, sillä ammatti tuo vastuun terveyspalveluiden tarjoamiselle harjoitusjoukolle		
"Kun aloitat aamulla työt 05:00 ja yöllä 01:30 teet viimeisiä kirjauksia ja päivän aikana olet pitänyt vastaanottoa, jonka lisäksi käynyt hoitamassa maastossa akuuttitapauksia esimerkiksi astma-kohtaus ja tajuton kouristeleva."	Työpäivät kestävät aamusta yöhön ja päivä pitää sisällään monenlaisia tilanteita	8. Päätösten teko ilma apua	Laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena
"On selviydyttävä sekä ensihoitotilanteista, liikuntavammoista, pienistä tapaturmista, sairastumisista ja erilaisten mielenterveysongelmien kanssa."	Selviytyminen monenlaisista tapaturmista, vammoista ja sairastumisista		
"Vakavat loukkaantumiset, suuren joukon sairastuminen (norovirus)"	Vakavat loukkaantumiset ja sairastumiset		
"Haastavat potilaat (lähtökohtaisesti kaikki potilaat terveitä, nuoria, mutta välillä oireet eivät oikein täsmää vammaan/vammamekanismin/sairauteen)"	Haastavat potilaat		
"Ei lääkäreitä, ei kollegoita keltä kysyä. On yksin tehtävä hoitopäätöksiä päivittäin. Kestäkö odottaa? Vai onko potilas lähetettävä eteenpäin joskus hankalien matkojen päästä, joka kuormittaa taas useampaan henkilöä. Voinko lähettää henkilöautolla vai tarvitseeko ambulanssia? Voiko odottaa huomiseen? Voiko odottaa ensi viikkoon, jolloin ollaan kasarmiolosuhteissa."	Yksin tehtävä vaikeita päätöksiä ilman lääkärin tai kollegoiden konsultointia	9. Ainoana terveydenhuollon ammattilaisena työskenteleminen	Laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena
"Onnettomuudet, lääkinnällisesti vaativat tilanteet jos ei mahdollisuutta konsultointiin."	Hoitotilanteet joissa ei mahdollisuutta konsultointiin		
"Vastuu, usein yksin ainoana terveydenhuollon ammattilaisena huolehtimassa isonkin joukon terveyden- / sairaanhoidosta"	Vastuu, kun usein ainoa terveydenhuollon ammattilainen		
"Yksin ainoana ensihoidon/terveydenhuollon asiantuntijana olo on ehdottomasti kuormittavaa."	Yksin terveydenhuollon asiantuntijana on kuormittavaa		
"Tietoisuus, että jos joihin sattuu - olen yksin sekä johtamassa että hoitamassa."	Yksin johto- sekä hoitotehtävissä	9. Ainoana terveydenhuollon ammattilaisena työskenteleminen	Laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena
"työparin puuttuminen, tukiverkon puuttuminen"	Työparin ja tukiverkon puuttuminen		
"Yksin työskenteleminen."	Yksin työskenteleminen		
"kaikki ratkaisut tehtävä yksin."	Ratkaisut tehtävä yksin		
"Akuutit (peruselimitoimintoja uhkaavat) tilanteet, joissa olet usein ainoana ammattikoulutettuna."	Akuutit tilanteet joissa olet ainoa terveydenhuollon ammattilainen	9. Ainoana terveydenhuollon ammattilaisena työskenteleminen	Laaja-alaisen terveydenhuollon ammattitaidon hallinta ja vastuu ainoana terveydenhuollon ammattilaisena
"Ei lepohtelä / ei työparia jonka kanssa vuorotella."	Ei lepohtelä tai työparia jonka kanssa vuorotella		

Liite 3 3(4)

Miten stressin koetaan vaikuttavan työntekoon?

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Pääloukka
"Harkinta-aika lyhenee jolloin ratkaisut eivät aina ole parhaimpia"	Harkinta-aika lyhenee jolloin ratkaisut eivät aina ole parhaimpia	1. Työhön keskittyminen häviää	Työnteko vaikeutuu
"Ei se sitä ajoittain paranna, välillä tekee töissä vain sen "pakollisen" alisuorittamalla"	Ei se sitä ajoittain paranna, välillä tekee töissä vain sen "pakollisen" alisuorittamalla		
"Työmotivaatio laskee ajoittain tästä syystä"	Työmotivaatio laskee ajoittain tästä syystä		
"Pitkäkestoinen stressi saattaa vaikuttaa negatiivisesti..."	Pitkään kestänyt stressi voi vaikuttaa negatiivisesti		
"Työasiat pyörivät yötä päivää mielessä..."	Työasiat pyörivät mielessä yötä päivää		
"Yleisesti ottaen en stressaa taisteluharjoituksissa, mutta stressin iskiessä mielenkiinto työntekoa kohtaan saattaa hetkellisesti olla kadoksissa..."	Stressatessa mielenkiinto työntekoon voi kadota hetkellisesti	2. Asioiden unohtaminen	
"ei jaksa pysyä skarppina koko ajan omissa tehtävässään"	Ei jaksa keskittyä omaan tehtävään		
"Yksityiskohtat unohtuu"	Yksityiskohtat unohtuu		
"Asioiden unohtelua" / "Asiat unohtuvat" / "Asioita tahtoo unohtella"	Asioiden unohtelua	3. Stressi pitää virkeänä	Stressi auttaa pitämään virkeänä
"Pieni stressi ylläpitää vireystilaa"	Stressi pitää yllä vireystilaa		
"Joskus toki stressi on myös hyvästä ja ajaa suorittamaan vastuulliset tehtävät kunnolla..."	Joskus toki stressi on myös hyvästä ja ajaa suorittamaan vastuulliset tehtävät kunnolla...		
"Stressi pitää piteänä ja toiminta valmiina..."	Stressi pitää skarppina ja toiminta valmiina		
"...hyvä pieni stressi pitää mielen virkeänä, valppaana eikä sitä kautta ole haitaksi"	Pieni stressi pitää mielen virkeänä, eikä se haittaa	4. Stressi koetaan työn päätyttyä	Stressi ei vaikuta työskentelyyn taisteluharjoituksissa
"Mikäli harjoitus on stressaava, ei sitä ehdi stressaamaan harjoituksen aikana vaan vasta jälkeen. Ei siis vaikuta."	Harjoituksen aikana ei ehdi tuntea stressiä, vasta sen jälkeen		
"Ei vaikuta."	Ei vaikuta	5. Ei vaikutusta	

Liite 3 4(4)

Millaisia keinoja tilanteiden purkamiseen on?

Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	Pääluokka
"perhe" / "vapaa-ajan vietto perheen kesken"	Perhe		
"Puhun työkavereiden ja oman puolison kanssa."	Keskustelu työkavereiden ja puolison kanssa		
"Kavereiden tapaaminen, sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vaikka välillä tuntuu että ei jaksaisi."	Sosiaalisten suhteiden ylläpito vaikka ei jaksaisi		
"Työkaverit. Sotilasorganisaatio on yhteisö, jossa kaveria autetaan ja toisista vältetään. Kun ollaan työkavereiden kanssa kellon ympäri viikkoja yhdessä - tulee heistä kuin toinen perhe."	Työkaverit ovat kuin toinen perhe	1. Keskustelu perheen ja työkavereiden kanssa	Sosiaaliset suhteet
"hyvät suhteet esimiehiin jotta voi keskustella asioista"	Hyvät suhteet esimiehiin		
"Työterveyshuolto."	Työterveyshuolto		
"Joustava työaika"	Joustava työaika		
"Työn tauottaminen esim. päivällä lepoetki."	Työn tauottaminen esim. lepoetkellä		
"Harjoitukset pyritään jakamaan mahdollisimman tasaisesti kenttäsaaraanhoitajien kesken. Pyritään välttämään pitkiä harjoitusputkia."	Harjoitukset jaetaan tasaisesti kenttäsaaraanhoitajien kesken ja pyritään välttämään pitkiä putkia	2. Töiden tasaaminen muiden työntekijöiden välillä	
"vuosilomat, lomareissut (lähtee kokonaan pois kotoa rentoutumaan muualle, voi unohtaa kotityöt)"	Lomat ja lomareissut	3. Paikka jossa rentoutua	
"Harjoituksen jälkeen pihasauna ja lasi konjakkia on jokseenkin ok!"	Harjoituksen jälkeen rentoutuminen		
"Koti" / "Koti/mökki"	Koti		
"Univelkojen nukkuminen" / "Nukkua" / "riittävä lepo"	Nukkuminen		Rauhoittuminen ja lepääminen
"Rauhallinen paikka nukkua."	Rauhallinen paikka nukkua		
"Päiväunet"	Päiväunet	4. Lepääminen	
"Ottaa oma rauhallinen hetki, jolloin kukaan ei häiritse eikä tarvitse keskustella kenenkään kanssa."	Rauhallinen hetki, jossa kukaan ei häiritse		
"Vapaa-ajalla nukkuminen"	Vapaa-ajalla nukkuminen		
"Muistaa huolehtia itsestään." / "fyysinen harjoittelu."	Oman fyysisen hyvinvoinnin ylläpitäminen		
"Pitää itsensä hyvässä fyysisessä kunnossa, tämä tutkitusti auttaa hurjasti kestämään valvomista ja stressiä."	Kun pitää itsensä hyvässä fyysisessä kunnossa kestää valvomista ja stressiä		
"Lenkkeily koiran kanssa metsässä."	Lenkkeily koiran kanssa metsässä		
"urheilu."	Urheilu		
"Urheilu. Myös harjoituksissa jos on aikaa, tulee urheilua."	Urheilu. Harjoituksissakin voi urheilla jos on aikaa		
"rentoutuminen esimerkiksi urheilemalla."	Rentoutuminen urheilun avulla	5. Fyysisen kunnon ylläpitäminen	
"Harjoitusten ulkopuolella hyvästä fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä huolehtiminen!"	Hyvästä fyysisestä ja psyykkisestä toimintakyvystä huolehtiminen harjoitusten ulkopuolella		
"Riittävän ravinnon nauttiminen."	Riittävän ravinnon nauttiminen		
"Liikunta ja ihmisen perustarpeiden tyydyttäminen: lepo, ravinto ja sosiaaliset suhteet."	Liikunta ja perustarpeiden tyydyttäminen		Fyysinen harjoittelu
"leirin jälkeen liikunta, olemassa olevan vapaa-ajan laadukas käyttäminen, lepo ja koiraharrastus."	Liikunta ja vapaa-ajan laadukas käyttäminen		
"viikko-liikunta."	Viikkoliikunta		
"Esimerkiksi mahdollisuudelle viikkoliikuntaan harjoitusten ulkopuolisena aikana."	Mahdollisuus viikkoliikuntaan harjoitusten ulkopuolisena aikana		
"Tässä työnantaja tukee mahdollistaen liikkumisen työajalla ja hyvät puitteet harjoitusten ulkopuolella."	Työnantaja tukee mahdollistaen liikkumisen työajalla ja harjoitusten ulkopuolella	6. Työnantajan viikkoliikuntaoikeuden hyödyntäminen	
"Viikkoliikuntaoikeudet (2h/vko) on, mutta itse en ole niitä koko urani aikana ehtinyt hyödyntämään muiden työtehtävien vuoksi."	Viikkoliikuntaoikeus, mutta en ole sitä urani aikana ehtinyt hyödyntämään		
"Viikkoliikunta oikeus, jota kuitenkin työtehtävien/harjoitusten takia ei ehdi oikein käyttämään"	Viikkoliikuntaoikeus, jota ei työtehtävien vuoksi ehdi käyttämään		

OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Puolustusvoimat, Sotilaslääketieteen keskus Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti)	
	Työn aihe Kenttäsairaanhoitajan taisteluharjoituksen aikaiset stressikokemukset	
Tekijä	Nimi	Opiskelijanumero
	Elias	A1501875
	Katuosoite	Postinumero Postitoimipaikka
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Suoritettava tutkinto Sairaanhoitaja (AMK)	Ryhmätunnus K72H15S
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Reetta Saarnio	Tehtävänimike TtT, Lehtori
	Toimipaikka ja osoite Lapin AMK, Meripuistokatu 26, 94100 Kemi	
	Puhelin	Sähköpostiosoite
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tuloslettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksia koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuskohdan nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle laskua eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	- - Opinnäytetyössä noudatetaan tutkimusluvan AN22603 mukaisia ehtoja	
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Paikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja		
Tekijä		
Lapin AMK		

Liite 5

Pääesikunta
Suunnitteluosasto
HELSINKI

1 (1)
Liite 1
HM751

TUTKIMUSLUPAPROSESSI

