



Osaamista  
ja oivallusta  
tulevaisuuden  
tekemiseen

Toni Hietala, Visa Niinikoski

## Hoitotyön opiskelijoiden terveystyminen ja siihen vaikuttavat tekijät

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Ensihoidon tutkinto-ohjelma / Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma

Ensihoitaja / Sairaanhoidaja (AMK)

Opinnäytetyö

13.11.2019

Tekijä(t) Otsikko	Toni Hietala & Visa Niinikoski Hoitotyön opiskelijoiden terveystyöskäyttäytyminen ja siihen vaikuttavat tekijät
Sivumäärä Aika	26 sivua + 2 liitettä 13.11.2019
Tutkinto	Ensihoitaja (AMK), Sairaanhoidtaja (AMK)
Tutkinto-ohjelma	Ensihoidon tutkinto-ohjelma, Sairaanhoidotyön tutkinto-ohjelma
Suuntautumisvaihtoehto	Ensihoito, Sairaanhoidto
Ohjaaja(t)	FT, THM, ESH Lehtori Eila-Sisko Korhonen
<p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata hoitoalan opiskelijoiden terveystyöskäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tämän opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa terveysalaa opiskelevien terveystyöskäyttäytymisestä ja hyödyntää saatua tietoa. Opinnäytetyömme on osa Metropolian Ammattikorkeakoulun hanketta, jota käytetään hoitotyön opetuksen kehittämistyössä tulevaisuudessa.</p> <p>Työ toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä teemahaastattelun keinoin. Aineistosta nousi esille viisi aihealuetta - liikunta, ravinto, uni, stressi ja päihteet. Kuvaamme opiskelun vaikutusta edellä mainittuihin aihealueisiin, joihin kohdennettiin haastattelut. Aineisto kerättiin kymmeneltä loppuvaiheessa olevalta hoitotyön opiskelijalta yksilöhaastatteluina. Haastatteluista saatu tieto analysoitiin käyttämällä induktiivista sisällönanalyysiä. Analysointi aloitettiin litteroimalla haastattelut. Litteroitu aineisto pelkistettiin aihealueittain sisällön mukaan. Pelkistetyistä aineistosta muodostettiin tutkimuskysymyksiä vastaavat ylä- ja alaluokat, joista muodostui kunkin aihealueen yhdistävä luokka.</p> <p>Tuloksissa ilmenee opiskelun vaikuttavan edellä mainittuihin aihealueisiin suurella osalla opiskelijoita, kuitenkin nämä vaikutukset he kokevat väliaikaisina. Opiskelu on vaikuttanut liikunnan vähenemiseen, unitottumuksiin ja stressitasot ovat nousseet. Erityisesti nuorilla opiskelijoilla päihteiden käyttö opiskelun aikana on lisääntynyt huomattavasti. Opiskelijat kokivat opiskelulla olevan myös positiivisia vaikutuksia terveystyöskäyttäytymiseen. Yleinen päivärytmi on usealla parantunut opiskelun aloittamisen myötä, joka on taannut mahdollisuuden liikunnan harrastamiseen säännöllisemmin, mahdollisuuden olla enemmän perheen ja ystävien kanssa sekä säännöllisemmän ruokailurytmin.</p> <p>Opinnäytetyömme tulokset antavat arvokasta tietoa hoitotyön opiskelijoiden terveystyöskäyttäytymisestä. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää hyväksi opiskelijahyvinvoinnin parantamisessa ja uusia opintokokonaisuuksia suunniteltaessa.</p>	
Avainsanat	Terveystyöskäyttäytyminen, hoitotyön opiskelija, liikunta, stressi, uni, ravinto, päihteet

Author(s) Title	Toni Hietala & Visa Niinikoski Health behaviors among nursing students and the factors that influence them
Number of Pages Date	26 pages + 2 appendices 13 November 2019
Degree	Bachelor of Health Care
Degree Programme	Emergency care, Nursing and Health care
Specialisation option	Emergency care, Nursing
Instructor(s)	PhD, MNSc, RN, Senior Lecturer Eila-Sisko Korhonen
<p>The purpose of this thesis was to describe nursing students' health behaviors and the factors that influence on them. The aim of this thesis was to produce information from students that are studying healthcare and to use that information for further studies. Our thesis is part of Metropolia University of Applied Sciences' project. The project is going to be used in the future for developing nursing study programs.</p> <p>This thesis was conducted as qualitative research, using themed interviews as the data gathering method. There were five subjects that came up from the material - physical exercise, nutrition, sleep, stress and substance use. We studied how healthcare studies effects on these previously mentioned themes in which we targeted our interviews. The material was gathered individually from ten nursing students that were in final stage of their studies. The collected data was analyzed using inductive content analysis. Analysis was started by first transcribing the interviews. Then transcribed content was reduced by themes and from the reduced themes we picked up statements answering our research questions. Reduced content was divided into upper categories and subcategories serving to the purpose of the thesis. Each theme formed their own unifying class.</p> <p>In the results can be seen that studies effect on previously mentioned themes for the most of the students, still these effects were perceived as temporary factors. Studying has affected by reducing physical exercise, sleep behaviors and rising stress levels. Especially younger students' substance use has risen notably during studying. The students felt that studies also can affect in a positive way to their health behaviors. The common daily rhythm has been improved since starting studies. The better rhythm has guaranteed more time for exercising regularly and having more possibilities to be with family and friends, as well as a steadier eating rhythm.</p> <p>The results of our thesis gave valuable information from nursing students' health behaviors. This information can be used in a developing students' well-being and new study programs within the Health Promotion Program.</p>	
Keywords	health behavior, nursing student, physical exercise, stress, sleep, nutrition, substance use

## Sisällys

1	Johdanto	2
2	Tietoperusta	3
2.1	Terveyskäyttäytyminen	3
2.2	Ravinto- ja liikuntatottumukset	5
2.3	Alkoholin käyttö, tupakointi ja huumeet	6
2.4	Stressi osana terveyskäyttäytymistä	6
2.5	Uni- ja lepotottumukset	7
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	7
4	Opinnäytetyön toteutus	8
4.1	Teemahaastattelu opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä	8
4.2	Aineiston keruu	9
4.3	Aineiston analysointi	10
5	Tulokset	12
5.1	Terveyskäyttäytyminen	12
5.2	Liikuntatottumukset	13
5.3	Ruokailutottumukset	14
5.4	Päihteet	15
5.5	Stressin ja stressin sieto	16
5.6	Unensaanti & lepo	17
6	Pohdinta	19
6.1	Tuloksien pohdinta	19
6.2	Luotettavuuden pohdinta	21
6.3	Eettisyyden pohdinta	22
7	Yhteenveto	24
	Lähteet	25
	Liitteet	
	Liite 1. Saatekirje haastateltaville	
	Liite 2. Teemahaastattelurunko	

## 1 Johdanto

Opinnäytetyömme aiheena on hoitotyön opiskelijoiden terveystyöskäyttäytyminen ja siihen vaikuttavat tekijät. Rajasimme opinnäytetyön kyseiseen aihealueeseen, koska syksyllä 2018 Metropolia Ammattikorkeakoulussa tehtiin kysely opiskelijoiden terveystyöskäyttäytymisestä. Kyselyyn vastasi 201 opiskelijaa. Tutkimuksen tuloksissa nousi vahvasti esille kuusi terveystyöskäsitettä. Nämä kuusi terveystyöskäsitettä olivat liikunta, ravinto, uni, stressi, päihteet ja opiskelu. (Korhonen – Rekola 2019.) Opinnäytetyömme tarkoituksena on kuvata laadullisen aineistonkeruumenetelmän keinoin millaisella pohjalla on suomalaisten hoitotyön opiskelijoiden terveystyöskäyttäytyminen ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet käyttäytymiseen. Tämän opinnäytetyömme tavoitteena on tuottaa tietoa terveystyöskäytäviin opiskelijoiden terveystyöskäyttäytymisestä. Opinnäytetyömme on osa Metropolian hanketta, jota käytetään hoitotyön opetuksen kehittämistyössä tulevaisuudessa. Tutkimuskysymyksemme ovat: millaista on terveystyöskäytäviin opiskelijoiden terveystyöskäyttäytyminen sekä mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Tutkimuksissa on selvinnyt terveystyöskäytäviin opiskelijoiden terveystyöskäyttäytymisen olevan parempaa kuin muiden saman ikäisten terveystyöskäyttäytyminen yleisesti. Terveystyöskäytäviin opiskelijoiden on suurempi taipumus terveellisempään elämäntyyliin kuin muilla saman ikäisillä ei-terveystyöskäytäviin opiskelijoiden esimerkiksi päihteiden käytössä. Opiskelijat ovat kertoneet huonojen elintapojen johtuvan suurilta osin opiskeluun liittyvästä stressistä. Hoitotyön opiskelijoiden on taipumus parantaa terveystyöskäyttäytymistään paremmin verrattuna muihin ei-hoitotyöskäytäviin opiskeleviin. (Shriver – Scott – Stiles 2000; Blandón – Molina – Martín – Campos 2017.)

On tutkittu, että terveystyöskäytäviin työntekijät toimivat roolimalleina potilaille ja ovat ensisijaisesti kertomassa potilaalle hänen terveystyöskäytäviin edistävästä tekijöistä. Terveystyöskäytäviin koulujen tulisi tarjota opetusta positiivisesta terveystyöskäyttäytymisestä, kuten terveellisestä ruokavaliosta, liikunnasta, unen tärkeydestä ja opiskelun ja terveystyöskäytäviin edistäviin asioiden tasapainottamisesta. Terveystyöskäytäviin opiskelijoiden sekä lihasvoimaa että kardiovaskulaarista kapasiteettia testatessa tuloksissa jäätiin paljon suosituksista ja jopa kolmannes ei liikkunut säännöllisesti ollenkaan tai liikkui hyvin vähän. (Klainin-Yobas – He – Lau 2015.)

## 2 Tietoperusta

Opinnäytetyön teoriapohjaa varten haimme tietoa useasta eri tietokannasta. Tiedonhaussa käyttämiämme tietokantoja ovat Medic, Cinahl, PubMed, Medline ja käsinhaku. Luotettavuuden takaamiseksi halusimme paljon aineistoa ja useita hakuja tehtiin hakusanoin/sanayhdistelmin ”health behavior AND students”, ”health AND behavior AND nurses”, ”health behavior among nursing students”, ”Nursing students AND smoking”, ”Nursing students AND nutrition”, ”terveyskäyttäytyminen”. Valintakriteerinä pidimme sitä, että aineiston tulee olla tutkimus luotettavasta lähteestä ja vastata aihetta eli tutkia hoitotyön opiskelijoiden sekä muidenkin ihmisten terveyskäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä.

### 2.1 Terveyskäyttäytyminen

Terveyskäyttäytyminen tarkoittaa yksilön käyttäytymistä ja valintoja terveyteen vaikuttavissa asioissa kuten esimerkiksi ravinto, unitottumukset, päihteet ja liikuntatottumukset. Terveyskäyttäytyminen vakiintuu jo usein nuorella iällä tiedostamattomien tottumusten pohjalta sekä tietoiseen pyrkimykseen perustuviin valintoihin. Terveyskäyttäytymisellä on pitkällä aikavälillä suuri vaikutus yksilön terveyteen ja riskiin sairastua tai kuolla. Edellä mainitut terveyskäyttäytymisen piirteet ovat keskeisiä suomalaisten kansantautien riski- ja suojatekijöitä. Riskitekijöiden on todettu olevan yhteydessä ennen aikaiseen kuolleisuuteen. (Elintavat 2017.)

Kansantaudeilla tarkoitetaan sairauksia, joilla on suuri merkitys koko väestön terveydentilalle ja kansanterveydelle ja ovat usein yleisiä kuolleisuuden aiheuttajia. Esimerkiksi tupakointi lisää usean eri kansansairauden riskiä, kun taas liikunta suojaa lähes kaikkien kansantautien riskeiltä. On tutkittu, että huomattava osa työikäisten kroonisista sairauksista on ehkäistävissä terveellisellä ruokavaliolla, liikunnalla, päihteiden käytön välttämisellä sekä lihavuutta ehkäisemällä. (Kansantaudit 2015.)

Suomessa juuri hoitotyön opiskelijoiden terveyskäyttäytymistä ja siihen vaikuttavia tekijöitä on tutkittu todella vähän. Yleisesti terveyskäyttäytymistä on tutkittu paljon aikuisväestössä ja nuorissa. Kansainvälisesti tutkimuksia on laadittu laajasti eri puolilla maailmaa. Kyseisestä aiheesta on tehty tutkimuksia muun muassa Yhdysvalloissa, Ranskassa, Intiassa, Thaimaassa ja Turkissa. Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu tämän takia kansainvälisiin tutkimustuloksiin. (Austin 2008; Borle – Parande – Tapare – Kamble

– Bulakh 2017: 6; Hadaye – Dass – Lavangare 2018; Tavolacci – Delay – Grigioni – Déchelotte – Ladner 2018; Klainin-Yobas – He – Lau 2015; Senturk – Dogan 2018.)

Suomalaisen aikuisväestön, nuorten ja eläkeikäisten elintapatutkimuksia ja seurantaan sekä niissä tapahtuneita muutoksia on tutkinut Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. THL:n verkkosivuilta löytyy muun muassa tutkimusraportteja aikuisväestön terveystietoisuudesta ja terveydestä (AVTK), eläkeikäisten väestön terveystietoisuudesta (EVTK) ja nuorten kouluterveyskyselyitä. (Elintavat 2014.) Tavoitteena AVTK-tutkimuksessa on ollut kartoittaa työikäisen väestön elintavoissa tapahtuneita muutoksia jo vuodesta 1978 alkaen vuoteen 2014 saakka. Vuonna 2015 AVTK-tutkimus kuitenkin siirtyi osaksi aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimusta (ATH), jonka avulla on seurattu hyvinvoinnin ja terveyden muutoksia väestössä ja eri väestöryhmissä. (Suomalaisten aikuisväestön terveystietoisuus ja terveys (AVTK) 2019.) EVTK- tutkimuksen tavoitteena on ollut samalla tapaa tuottaa tietoa 65-84-vuotiaiden terveydentilasta ja elintavoista. Myös EVTK-tutkimus siirtyi osaksi ATH-tutkimusta. (Eläkeikäisen väestön terveystietoisuus ja terveys (EVTK) 2019). Kouluterveyskyselyitä tuotetaan joka toinen vuosi maanlaajuisesti ja tietoa kerätään perusopetuksesta, lukiosta ja ammatillisista oppilaitoksista. Seuraavan kerran kysely toteutetaan vuonna 2019. (Kouluterveyskysely 2019.)

FinTerveys 2017-tutkimuksessa on tutkittu laajasti erilaisia teemoja kuten elintavat, koettu terveys, toimintakyky, elämänlaatu, yleisempiä kansantauteja ja terveysongelmien esiintyvyyttä sekä niiden riskitekijöitä. Tiedot kerättiin tutkimukseen terveystarkastusmittauksin, kyselylomakkein ja heiltä otettiin myös virtsa- ja verinäytteitä. Tässä raportissa tuloksia esitettiin 30 vuotta täyttäneeltä väestöltä. Tutkimuksen tavoitteena oli koota luotettavat tiedot terveys- ja hyvinvointipolitiikan suunnittelua ja arviointia varten koskien Suomen aikuisväestöä. FinTerveys-tutkimus toteutettiin ensimmäistä kertaa vuonna 2017 ja tulevaisuudessa on tavoitteena tehdä tutkimus joka viides vuosi. Raportti tuo esille Suomen asukkaiden hyvinvointia ja terveyttä sekä niihin vaikuttavia tekijöitä vuonna 2017 ja arvioi kehitystä viimeisen vuosikymmenen aikana. Tutkimuksen tarkoitus on antaa yhteiskuntamme päätöksentekijöille, asiantuntijoille ja kaikille kiinnostuneille avaimet varautua tulevaan muuttamalla tulevaisuutta ennakoitua paremmaksi. (Koponen – Borodulin – Lundqvist – Säöksjärvi – Koskinen 2018.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti Terveys 2011 -tutkimuksen, jossa tutkittiin suomalaisten nuorten terveyttä, toimintakykyä ja hyvinvointia. Tutkimukseen kutsuttiin aiemmin Terveys 2000 -tutkimukseen osallistuneet henkilöt. Lisäksi tutkimukseen kutsuttiin

uusi satunnaisotos 18-28 -vuotiaita henkilöitä. Tutkimuksen tarkoitus oli tarjota ajankoh- taista kuvaa väestön terveydestä, toimintakyvystä ja hyvinvoinnista liittyen seuranta-ase- telmaan. Tutkimuksessa saatiin aineistoa muun muassa siihen mihin tekijöihin puuttu- malla voidaan parantaa väestön työ- ja toimintakykyä, pidennettäisiin työuria ja vähen- nettäisiin hoidon tarvetta. (Koskinen – Lundqvist – Ristiluoma 2012.)

Tutkimussäätiö Otuksella on käynnissä laaja tutkimushanke, joka kulkee nimellä opiske- lijabarometri. Opiskelijabarometrissä lähetetään joka toinen vuosi peruskysely korkea- kouluopiskelijoille ympäri Suomen, jossa käsitellään opiskelijoiden opintojen etenemistä ja opiskelukykyä, hyvinvointia ja terveyttä, toimeentuloa, asumista, työelämää ja tulevai- suutta. Tutkimuksessa on myös vaihtuvia teemoja, joita on ollut aikaisemmin muun mu- assa liikunta, liikuntapalvelut ja digitalisaatio. Barometri on toteutettu vuosina 2012, 2014, 2016 ja 2018. (Hanke: Opiskelijabarometri 2019.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö on toteuttanut vuosina 2000, 2004, 2008, 2012 ja 2016 valtakunnallisesti opiskelijoiden terveystutkimukset. Osallisena tutkimuksessa ovat olleet yliopisto-opiskelijat ja ammattikorkeakouluopiskelijat. Tutkimuksessa on kartoitettu laajasti opiskelijoiden fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveydentilaa, terveyskäyttäyty- mistä ja sosiaalisia suhteita, opiskeluja ja terveyspalveluiden käyttöä. (Korkeakouluopis- kelijoiden terveystutkimus 2019.)

## 2.2 Ravinto- ja liikuntatottumukset

Muun muassa Aasiassa on tehty aiheesta useita tutkimuksia ja intialaisissa tutkimuk- sissa tulee ilmi, että hoitoalan opiskelijoilla on hyvät asenteet terveellisiä elämäntapoja kohtaan. Yleisimmät terveyttä huonontavat tekijät olivat opiskelijoiden keskuudessa huono ruokavalio ja fyysinen aktiivisuus. Ruokavaihtoehdoista huomiota pitäisi kiinnittää kasvien ja hedelmien syöntiin, sillä valtaosa opiskelijoista ei syönyt kasviksia lainkaan. Intiassa yli puolet opiskelijoista olivat alipainoisia. Tutkimuksessa kehoitetaan kouluja pa- nostamaan opiskelijoiden opetukseen fyysisen aktiivisuuden lisäämisestä ja varoitta- maan sairauksista, joita ilmenee, jos fyysinen aktiivisuus on vähäistä. Intialaisissa tutki- muksissa tuli myös ilmi, että opiskelijoiden veden juonti jäi päivien aikana liian vä- häiseksi. (Borle ym. 2018: 1-4.) Hongkongilainen tutkimus osoittaa, että miespuolisilla hoitotyön opiskelijoilla on aktiivisemmat liikuntatottumukset kuin naispuolisilla hoitotyön opiskelijoilla. (Chan 2015).



Vuorotyö hoitajilla on tunnustettu olevan ammatillinen stressitekijä. Tutkimukset osoittavat, että työhön liittyvä stressi ja vuorotyö lisäävät runsaan sokerin, rasvan ja suolan kulutusta. Vastaavasti se vähentää hedelmien, vihannesten, kuitujen ja aterioiden lukua määrällisesti. Stressi ja vuorotyö ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten ja mitä hoitajat syövät, joka nostaa riskiä painonnousuun ja lihavuuteen. Vuorotyö häiritsee normaalia unta, ruokailua ja liikuntatottumuksia sekä mahdollisesti hankaloittaa terveellisen painon ylläpitämistä. (Tavolacci ym. 2018.)

### 2.3 Alkoholin käyttö, tupakointi ja huumeet

Alkoholin käyttö on nuorilla naimattomilla opiskelijoilla suurempaa kuin vanhemmilla opiskelijoilla. Usealla opiskelijalla alkoholin käyttö on haitallisella tasolla. Alkoholin riskikäyttäytymiseen vaikuttaa suurelta osin onko opiskelija naimaton, eronnut tai leski. Edellä mainittuihin ryhmiin kuuluvilla on enemmän aikaa osallistua sosiaalisiin opiskelijatapahtumiin ja näin ollen juoda enemmän alkoholia haitallisella tasolla. Mitä aikaisemmin alkoholin riskikulutuksen on aloittanut, sitä suuremmalla todennäköisyydellä myöhemmin aikuiselämässä kehittyi alkoholin liikakäytön aiheuttamia oireita ja seurauksia. Viime vuosikymmenen aikana humalahakuinen juominen on lisääntynyt opiskelijoiden keskuudessa merkittävästi. (Maciel – de Vargas 2017; Tavolacci ym. 2018.) Erityisesti tupakointikäyttäytymiseen vaikutti suuresti stressi ja sosiaaliset tilanteet (Bryer – Cherkis – Raman 2013.)

Alkoholin käyttö on päihteistä yleisin opiskelijoiden keskuudessa. Seuraavaksi yleisimpiä päihteitä ovat tupakka, marijuana ja unilääkkeet. Ensimmäisen ja viidennen vuoden opiskelijoilla alkoholin sekä muiden päihteiden käyttö on samalla tasolla. Monesti huumeiden käyttö tapahtuu alkoholin juonnin yhteydessä. Terveysalan opiskelijoilla on tietoa päihteiden haitoista, ja he ovat vastuussa sairauksien ehkäisyssä ja huumeista eroon pääsyssä. Opiskelijat, jotka olivat käyttäneet edellä mainittuja päihteitä edes kerran, omasivat mielestään tarpeeksi tietoa huumeista, alkoholista ja muista päihteistä. (De Souza Pereira de Magalhaes – Cardoso Vernaglia – Abrahao Marcolan de Sousa – Vieira da Chagas – Santos Cruz 2018.)

### 2.4 Stressi osana terveyskäyttäytymistä

Stressi itsessään tarkoittaa sitä tilannetta, jossa yksilöön kohdistuu niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että yksilön sopeutumiseen tarvittavat resurssit ovat niukoilla tai ovat

pahasti ylittyneet. Melkein kaikki muutokset yksilöllä aiheuttavat stressireaktion ja eikä kaikki stressi ole haitallista. Stressin kestolla on suuri merkitys, onko stressi määräaikaista vai jatkuvaa. Lyhytkestoinen stressi saa yksilön suoriutumaan paremmin, kun taas pitkään kestänyt stressi kuormittaa kehoa monin tavoin ja on näin ollen vaarallista. (Duo-decim terveyskirjasto 2018.)

Hoitotyön opiskelumäärän takia he kohtaavat tavallisia stressiä aiheuttavia ongelmia, joita muillakin opiskelijoilla on, kuten pelko epäonnistumisesta, vähäinen vapaa-aika ja pitkät opiskeluajat. Ihmiset käyttävät erilaisia keinoja lievittämään näitä stressitekijöitä, kuten alkoholi, tupakointi ja epäsäännölliset ruokailumallit. (Bryer – Cherkis – Raman 2013.) Hoitotyön opiskelu on tutkimusten mukaan luokiteltu todella stressaavaksi koulutusohjelmaksi. Hoitotyön opiskelijat joutuvat kokemaan erilaista stressiä liittyen kokeisiin, kotitehtäviin, tulevaisuuden suunnitelmiin valmistumisen jälkeen sekä potilaiden ja muun henkilökunnan kanssa työskentelyyn. Hoitotyön opiskelijoille tulisi järjestää koulutusta stressinhallintakeinoista läpi tutkinto-ohjelman. Hallintakeinoja olisi erilaiset sosiaalisten kanssakäymistilanteiden harjoittelut ja simulaatioharjoittelut ennen varsinaisia klinisiä harjoitteluita. (Senturk – Dogan 2018.)

## 2.5 Uni- ja lepotottumukset

Epäsäännölliset nukkumaanmenoajat ja univaje ovat yleinen ilmiö korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Opiskelijoiden nukkumiseen vaikuttavat erilaiset virikkeet kuten tv, videopelit ja melu asuntoloissa. Aikuinen ihminen tarvitsee unta noin 7,5-8h. Monella korkeakouluopiskelijalla tähän tavoitteeseen ei päästä opiskelun ja sosiaalisten aktiiviteettien vuoksi. Opiskelijoilla arkipäivinä uni jää liian vähälle ja sitä yritetään kompensoida viikonloppuna pitkään nukkumisella. Viikonloppuna pitkään nukkuminen sekoittaa luonnollisen unirytmien ja vaikeuttaa arkena aikaisin nukkumaan menoa. Tämä ilmiö kasvattaa opiskelijoiden univelkaa. Univajeessa monet somaattiset sairaudet, kuten infektiot lisääntyvät heikentyneen vastustuskyvyn vuoksi. Myös univajeen ja masennuksen välillä on todettu yhteys. (Austin 2008.)

## 3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata terveysalaa opiskelevien terveyskäyttäytymistä. Terveyskäyttäytyminen muodostuu monista tekijöistä kuten liikunnasta, tupakan pol-

tosta, stressistä, stressinhallintakeinoista, unen määrästä, psykososiaalisesta käyttäytymisestä, sosioekonomisesta taustasta ja ravinnosta ynnä muusta. Tutkimuksissa tuli vahvasti ilmi viisi teemaa jotka olivat liikunta, uni, stressi, ravinto ja päihteet. (Korhonen – Rekola 2019.)

Tavoitteena opinnäytetyössämme on tuottaa tietoa pääkaupunkiseudulla terveystieteiden opiskelijoiden terveystietoisuudesta ja hyödyntää sitä hankkeessa, sillä vastaavaa tutkimusta Suomessa ei ole tehty.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaista on terveystietoisuuden opiskelijoiden terveystietoisuus?
2. Mitkä tekijät siihen vaikuttavat näkemyksesi mukaan?

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Teemahaastattelu opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä

Aineistonkeruu tehtiin laadullisin tutkimusmenetelmin teemahaastatteluina. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jota käytetään paljon hoito- ja terveystieteessä. Teemahaastattelu eroaa muista tutkimushaastattelun lajeista monessa suhteessa vaikka niiden ominaispiirteet voivat tuntua samanlaisilta. Teemahaastattelun nimi perustuu siihen, että haastattelu ei etene tarkkojen strukturoitujen valmiiksi muotoiltujen kysymysten kautta vaan haastattelu kohdennetaan tiettyihin teemoihin ja haastattelussa hyödynnetään haastateltavien omia subjektiivisia kokemuksia. Teemahaastattelut antavat haastateltavalle suuremman valinnanvapauden kuin strukturoidut haastattelut, sillä he voivat vastata omin sanoin kysymyksiin (Hirsjärvi – Hurme 2008: 47-48; Edwards – Holland 2013: 29.)

Haastatteluihin laadimme teema-alueuuttelon. Teema-alueet edustavat alueita, joihin tutkimuskysymykset kohdistetaan. Teema-alueet toimivat haastattelussa muistilistana ja tarpeellisina keskustelua ohjaavina kiintopisteinä. Haastattelussa teema-alueet tarkennetaan kysymyksillä. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 66.) Haastattelumme teemat pohjautuivat julkaistujen tutkimusten tuloksiin. Tutkimuksen tuloksista nousi vahvasti esille liikunta, stressi, uni, ravinto, päihteet ja opiskelu. (Korhonen – Rekola 2019).

Kun aineistonkeruumenetelmänä on haastattelu, tulee tärkeäksi suunnitella haastattelu hyvin ja miettiä tarkkaan, kenet haastatteluun rekrytoi. Henkilöitä valitaan haastatteluun heidän edustaessa tiettyä ryhmää, meidän opinnäytetyössämme hoitoalan opiskelijoita. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 82- 83.)

#### 4.2 Aineiston keruu

Hankimme haastateltavat Whatsapp-ryhmien ja työpaikan kautta. Kerroimme miten meihin voi ottaa yhteyttä ja että haastatteluajat voidaan kullekin haastateltavalle sopia yksilöllisesti. Kerroimme ensin haastattelusta kiinnostuneille opinnäytetyömme aiheen ja arvioin haastattelun kestosta. Annoimme kiinnostuneille myös tiedon, miten heidän antamaansa tietoa käytetään ja että haastattelu nauhoitetaan kolmella eri nauhurilla. Haastateltaville annettiin tieto äänitteiden hävittämisestä oikeaoppisesti ja että heidän yksityisyyttään arvostetaan. (Hirsjärvi – Hurme 2008; Mäkinen 2005: 114-116.)

Haastattelut suoritettiin Metropolia AMK:n tiloissa ja Keskuskirjasto Oodissa 2019 alkusyksystä ja kaiken kaikkiaan yhteydenottoja saatiin kolmetoista. Kolmestatoista halukkaasta haastattelimme kymmenen, koska yksi henkilö joutui perumaan haastattelun sairastumisen vuoksi ja kahdella oli aikataulullisia ongelmia. Haastatteluiden puitteet olivat samat jokaisella haastateltavalla. Haastateltavien kanssa sovittiin tapauskohtaisesti päivämäärä ja paikka. Haastattelutilanteet olivat hiljaisessa ja rauhallisessa paikassa kasvatusten. Haastateltavalle luotiin mukava ilmapiiri tilanteessa. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 89-92.) Haastattelujen suorittamisen jälkeen litteroimme kaikki kymmenen haastattelua. Kirjoitimme haastattelut ylös sanasta sanaan. Haastatteluiden kesto oli keskimäärin kymmenen minuuttia.

Haastattelussa käytimme kahta puhelinta ja nauhuria. Haastattelun sujumuuden kannalta sovimme keskenämme haastattelijan ja kirjanpitäjän roolit, jotta pääsimme mahdollisimman luontevaan ja sujuvaan keskusteluun. Teema-alueet ja kysymykset olivat pöydällä paperilla ylhäällä ja paperi toimi meille haastattelurunkona. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 92.)

### 4.3 Aineiston analysointi

Jokainen haastattelu litteroitiin sanasta sanaan. Jo ennen analyysin aloittamista tulee sisällönanalyysissä määrittää analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana. Analyysiyksikön määrittämistä ohjaavat tutkimustehtävä ja aineiston laatu. Aineiston analysoiminen aloitettiin heti kun jokainen haastattelu oli litteroitu, aineiston ollessa vielä tuoreessa muistissa. Analysointimenetelmänä kerättyyn aineistoon käytettiin induktiivista sisällönanalyysiä, jossa analysoinnin perustana on haastattelusta kerätty aineisto. (Hirsjärvi – Hurme 2008: 135-136; Tuomi & Sarajärvi 2002: 110.) Haastattelun analyysiprosessi voidaan jakaa kahteen vaiheeseen: analyysivaiheeseen ja tulkintavaiheeseen. (Kylmä – Juvakka 2007: 113).

Jokaisesta haastattelusta tallennettiin alkuperäinen litteroitu versio word- tiedostoksi. Litteroinnin jälkeen aineisto pelkistettiin eli redusoitiin aihealueittain. Tämän jälkeen pelkistetty aineisto ryhmiteltiin. Ryhmitelystä aineistosta luotiin ryhmiä vastaavat alaluokat. Alaluokat ryhmittelimme niiden sisällön mukaan. Alaluokista kokosimme sisältöä vastaavat yläluokat. Yläluokista muodostimme tutkimuskysymyksiin vastaavan yhdistävän luokan. Aineiston luokittelua ohjasivat tutkimuskysymykset. Sisällönanalyysi toteutettiin oheisen esimerkin mukaisesti. (Kuvio 1. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten muodostamisesta). (Tuomi & Sarajärvi 2009: 109-112.) Tulokseen raportoitiin kokonaisuutena, joka vastaa opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Oleellista on aineiston tiivistyminen ja abstrahoituminen eli pyritään kuvaamaan tutkittava ilmiö tiivistetyssä muodossa. (Kylmä – Juvakka 2007: 113.)

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Yhdistävä luokka
Opiskelijatapahtumat Opiskelijatapahtumissa käynti runsasta Opiskelijatapahtumissa on tapana juoda Opiskeluiden alussa enemmän mukana tapahtumissa Ei käy opiskelijatapahtumissa Ryhmäpaine Halu nauttia opiskelijatapahtumista	Opiskelijatapahtumat		
Opiskelut lisännyt alkoholin käyttöä merkittävästi Opiskeluiden aikana alkoholin käyttö runsasta Opiskelut lisänneet satunnaisesti alkoholin käyttöä Alkoholin käyttö runsasta Ennen koulua käyttö todella vähäistä Lisännyt todella merkittävästi	Päihteiden käytön lisääntyminen opiskelussa	Opiskelun vaikutus päihteiden käyttöön	
Ei minkäänlaista muutosta Pysynyt aikalailla samassa	Päihteiden käytössä ei muutosta		Hoitotyön opiskelijoiden päihteidenkäyttö
Harvoin alkoholia Maltillinen alkoholin käyttö Alkoholin käyttö vaihtelevaa Satunnaisesti annos viikossa Kohtuukäyttäjä Hyvin vähäistä Vähentynyt Ei huumeita Erittäin vähäistä nykyisin	Päihteiden käyttö	Päihteet opiskelijoiden keskuudessa	
Hyvä suhde päihteisiin Alkoholi vie voimavaroja Päihteiden käyttö hallinnassa Päihteet vaikuttaneet muuhun elämään Työssä käydessä päihteiden käyttö vähäisempää Ikä vaikuttanut alkoholin käyttöön	Oma kokemus päihteidenkäytöstä		
Polttaa tupakkaa Ei polta tupakkaa Lopettanut tupakan polton	Tupakan poltto		

Kuvio 1. Esimerkki pelkistettyjen ilmausten muodostamisesta.

## 5 Tulokset

Tutkimusaineiston tulokset on kuvattu aihealueittain; liikuntatottumukset, stressi ja stressin sieto, uni ja unensaanti, päihteet, ruokailutottumukset ja terveyskäyttäytyminen.

### 5.1 Terveyskäyttäytyminen

Kysyimme haastateltavilta opiskelijoilta haastattelun lopussa heidän näkemystään opiskelun vaikutuksesta heidän terveyskäyttämiseensä sekä yleiseen terveyskäyttäytymiseensä arjessa. Opiskelun vaikutus yleiseen terveyskäyttämiseen haastateltavilla oli vaihtelevaa. Opiskelijat kokivat saaneensa opinnoissaan terveystietoa esimerkiksi päihteiden haitoista, jonka ansiosta he suhtautuvat kriittisemmin terveystieteisiin ja miettivät pakostikin omaa terveyttään ollessaan hoitoalan asiantuntijoita. Opinnot ovat tuoneet osalle haastateltaville motivaatiota, koska he ovat saaneet siitä rytmiä elämään. Opiskelun rytmillä korostettiin nimenomaan lähiopetusta. Opinnoilla on kuitenkin ollut negatiivisia vaikutuksia, esimerkiksi stressi on usealla lisääntynyt, päihteiden käyttö ajoittain lisääntynyt, liikunta on vähentynyt ja unen saanti sekä määrä ovat vähentyneet. Haastateltavat kuitenkin kokivat nämä edellä mainitut asiat väliaikaiseksi. Yleiseen arkeen opinnot ovat yksittäisillä haastateltavilla vaikuttaneet muun muassa juuri terveellisempinä ruokailutottumuksina ja tupakoinnin lopettamisena. Osalla terveyskäyttäytyminen ei ole muuttunut opintojen vuoksi lainkaan. Suurin osa haastateltavista kokee kuitenkin opintojen jollain tavalla vaikuttaneen heidän terveystietämiseensä negatiivisesti.

”No semmonen lyhyt yhteenveto siitä, että kyllä tää opiskelu on vaikuttanut mun elämään siinä mielessä tosiaan, että omat harrastukset on päässy vähän jäämään ja stressi on lisääntynyt. Mutta koen, että se on väliaikaista ja mulla on kuitenkin sellainen vahva perusta niinkun terveellisiin elämäntapoihin. Enkä usko, että se on mikään ongelma palata niihin myöhemmin.”

”No ainakin tällä alalla noita asioita miettii pakosti niinku enemmän ja kun sun pitää olla se terveydenhuollon ammattilainen ja neuvoa sitä potilasta, että pitäisi liikkua ja tehdä sitä ja tätä.”

”Mun mielestä opiskelut on vaikuttanut kaikilla osa-alueilla suht positiivisesti paitsi tuossa päihteiden käytössä. Et kyl ne tuo semmosta rytmiä mun elämään ja saa aikaseks jotain ja on jotenkin motivoituneempi. ”

## 5.2 Liikuntatottumukset

Hoitotyön opiskelijoiden liikuntatottumuksista nousi viisi yläluokkaa, jotka olivat opiskelun aikainen liikunta, liikuntamuodot, liikunnan määrä, liikunnan kokemus sekä liikunta ja ravintotottumukset yhdessä. Tuloksista nousi ilmi, että hoitotyön opiskelijat harrastavat monipuolisesti erilaista aerobista harjoittelua ja lihaskuntoharjoittelua kuten ryhmäliikuntaa, kuntosaliharjoittelua, lenkkeilyä ja pyöräilyä. Hyötyliikunnan määrä opiskelijoiden keskuudessa on suuressa roolissa ja moni suosii kävelyä paikasta toiseen sekä ulkona liikkumista yleisesti.

Opinnot ovat vaikuttaneet hoitotyön opiskelijoiden liikunnan määrään vaihtelevasti. Haastatteluista tuli ilmi liikunnan määrään vähentyneen enemmän kuin määrän lisääntyneen. Syinä pidettiin pitkiä koulupäiviä, ajanpuutetta ja etäopiskelun tuomaa puutetta rutiineista. Osalla haastateltavista oli ennen opiskelun alkua säännöllisiä harrastuksia, jotka loppuivat, kun he aloittivat opiskelun. Myös muita syitä liikunnan vähenemiseen löytyi kuten perussairaus. Aikomus on palata säännöllisten harrastusten pariin valmistuttua. Monelle haastateltavalle opiskelurutiini on mahdollistanut kuitenkin liikunnan lisääntymisen arjen ollessa säännöllistä ja aamupainotteista. Osa haastateltavista kertoi tehneensä kolmivuorotyötä ennen opintojen alkua, joka rajoitti liikunnan mahdollisuutta. Osa haastateltavista kertoi aloittaneensa uuden harrastuksen koulun myötä. Osalle liikunta on ollut jo pitkään elämäntapa jo ennen opiskeluita, ja he ovat aktiivisia liikkujia edelleen. Monella haastateltavalla liikunta on kuitenkin hyvin vaihtelevaa ja spontaania ja heistä useat kokevat opiskelun tai työn menevän liikunnan edelle.

Haastateltavat kokivat liikunnan kokemuksen pääasiassa positiivisena. Haastateltavien mielestä liikunta auttaa jaksamaan, rentouttaa, energisoi, voimaannuttaa ja vie ajatuksia muualle kouluasioista. Yhdessä tekeminen koettiin erityisen positiivisena kokemuksena. Haasteina koettiin talven kylmyys ja liikunnan aloittamisen vaikeus, mutta liikuntasuorituksen jälkeen olo koettiin nautinnolliseksi.

Liikunta- ja ruokatottumukset kulkevat käsikädessä usealla haastateltavalla. Liikunta vaikuttaa positiivisesti heidän ruokavalioonsa ja säännöllisyyteen. Haastateltavat kokivat liikunnan motivoivan syömään terveellisemmin ja kiinnittämään enemmän huomiota syömiseensä. Osa haastateltavista koki, että liikunnalla ja ruokailulla ei ole suhdetta.

"On vaikuttanut tosi paljon, liikunnan vähenemiseen. Mulla on käytännössä säännölliset harrastukset loppu, kun opiskelut alkoi. Ja sitä on ollut opiskelun aikana



tosin vaikeaa pitää yllä, mutta aikomus on palata ehdottomasti sen pariin. Mutta on tää vaikuttanut muhun tosi paljon.”

”Koulun aikana olen liikkunut enemmän kuin ennen koulua, sen takia kun meidän työssä se kolmivuororytmi rajoittaa sitä ja koulussa eletään normaalia arkea.”

”Aloittaminen on usein vaikeeta, siitä tulee hyvä olo ja huomaa, että jaksaminen on paljon parempi kuin on käynyt liikkumassa.”

”Ne korreloituu mun mielestä yhteen, tavallaan kun mä liikun paljon niin mä tykkään syödä terveellisesti ja mä syön säännöllisesti kun mä liikun.”

### 5.3 Ruokailutottumukset

Hoitoalan opiskelijoiden ruokailutottumuksista nousi kolme yläluokkaa, jotka olivat ruokavaliot, ruokailukäyttäytyminen ja koulun vaikutus ruokailutottumuksiin. Haastateltavilla opiskelijoilla oli vaihtelevia ruokavaliota. Ruokavaliota oli perus kotiruoka, kasvispainotettu ruoka ja erityisruokavaliot. Suurin osa haastateltavista opiskelijoista nautti kotona tehtyä perusruokaa eikä juurikaan eineksiä. Monella korostui ruuassa kasvispainotisuus ja kasvien käyttö oli runsasta. Usealla haastateltavalla oli kotiruuan lisäksi ruokailutottumuksissaan jokin erityispiirre. Erityispiirteitä oli muun muassa punalihaton-, viljaton-, sokeriton-, maidoton- ja FODMAP-ruokavalio.

Haastateltavien opiskelijoiden ruokailukäyttäytyminen jakautui ruuan monipuolisuuteen, ruokailurytmiin sekä mielitekoihin. Lähes jokainen haastateltava pyrkii monipuoliseen ruokavalioon ja tekemään hyviä ja terveellisiä valintoja. Ruuan terveellisyyteen panostettiin, koska sen koettiin auttavan jaksamaan ja tukemaan terveellisiä elämäntapoja. Haastateltavat kuitenkin halusivat herkutella ajoittain ja eivät halunneet olla liian tiukoja itselleen. Mieliteot satunnaisesti määrittivät mitä kaupasta tulee mukaan. Ruokailurytmit sen sijaan vaihtelivat hyvin paljon haastateltavien keskuudessa. Noin puolet haastateltavista söi säännöllisesti 3-5 kertaa päivässä. Säännöllisen ruokarytmin omaavat haastateltavat kertoivat koulun tuovan rytmiä ruokailuun. Toisella puoliskolla haastateltavista ruokailurytmi on epäsäännöllinen ja tiettyä ruokailurytmiä ei päivittäin ole. Syinä ruokailurytmittömyyteen olivat esimerkiksi kolmivuorotyön tekeminen hoitoalalla, jolloin säännöllistä vuorokausirytmää ei ole. Osa vastaajista kertoi myös, etteivät he ehdi töissä aina syömään tiettyyn aikaan kiireen takia. Haastateltavat, jotka eivät omanneet tasaista ruokailurytmiä nauttivat kuitenkin melkein kaikki aina aamupalan.

Opiskelulla oli vaikutusta haastateltavien ruokavalintoihin sekä ruokarytmiin pääasiassa positiivisesti. Usealla haastateltavalla koulu on tuonut ruokailuun rytmiä, koska koulussa

ruokailu on tiettyyn aikaan. Koulussa ruokavalikoima on laaja ja ruoka on valmiina, joka helpottaa oikeiden valintojen tekemistä haastateltavilla. Haastatteluissa kysyimme, onko hoitoalalla opiskelu vaikuttanut ruokailutottumuksiin. Jotkin haastateltavat sanoivat ruokailun muuttuneen terveellisemmäksi nimenomaan kouluruokailun säännöllisyyden vuoksi. Yksittäiset haastateltavat kertoivat tietyillä kursseilla olevan vaikutusta terveellisemmän ruokavalion omaksumiseen hetkellisesti. Kyseisillä kursseilla käsiteltiin ravitsemusta ja pidettiin ruokapäiväkirjaa. Monella haastateltavalla on taustalla lähihoitajakoulutus ja heidän mukaansa siellä käytiin enemmän ravitsemusta läpi ja ruokavalio on jo muodostunut ennen nykyisten opiskeluiden aloittamista.

"Mmm.. Varmaan saattanut muuttua jopa vähän terveellisemmäksi, kun mä syön usein koululla. Ja täälkun on kaikki niin kuin valmiina, niin on helppo tehdä semmosia terveellisiä valintoja sen annoksen rakentamisen suhteen. Kotona arjessa on välillä vähän laiska tekemään salaatteja. Mutta kyllä mä sanoisin, että se on mennyt terveellisempään suuntaan."

"Hmm niin no, koulu on parantanut ruokarytmiä kun oon koulussa, mutta emmä tiä sitte onko tietotasoisesti lisääntynyt tai koulu jotenki muuttanu mun ruokailutottumuksia sillee merkittävästi. Kyl mä luulen niinku ne ruokailutottumukset mitä mä oon tehny elämässäni on tapahtunu ennen kouluun tuloa ja koulusta riippumattomista syistä."

"Ei mitään rytmiä enää, et voi mennä päiviä syömättä ja päiviä, että sit syödään."

#### 5.4 Päähteet

Päihteiden käytöstä nousi kolme yläluokkaa, jotka olivat koulun vaikutus päihteiden käyttöön, päihteet opiskelijoiden keskuudessa ja opiskelijoiden kokemus päihteiden käytöstä. Haastateltavat opiskelijat käyttivät päihteistä lähinnä tupakkaa ja alkoholia. Kukaan haastateltava ei kertonut käyttävänsä muita päihteitä näiden lisäksi. Suurin osa vastaajista oli tupakoimattomia, osa polttaa säännöllisesti ja kaksi vastaajaa oli lopettanut tupakan polton opiskelun aikana. Alkoholin käyttö on hyvin vaihtelevaa ja annosmäärät opiskelijoiden välillä vaihtelivat suuresti. Haastateltavien keskuudessa alkoholin käyttö on vaihdellut opintojen vaiheessa paljon. Erityisesti opintojen alkuvaiheessa alkoholia useat vastaajat kuluttivat enemmän. Nyt käyttö on satunnaisempaa.

Opiskelun vaikutus päihteiden käyttöön on isossa roolissa osalle haastateltavissa. Päihteiden käyttö on haastateltavilla opiskelijoilla lisääntynyt opiskeluiden aikana verrattuna opiskelua edeltävään aikaan. Moni vastaajista kävi opintojen alkuvaiheessa suhteellisen paljon juomassa alkoholia opiskelijatapahtumissa ja kerta-annosmäärät olivat suuret. Loppuvaiheessa osa haastateltavista edelleen käy opiskelijatapahtumissa, mutta paljon

harvemmin. Osalle haastateltaville opiskelut eivät ole muuttaneet päihdetottumuksia lainkaan ja päihteiden käytössä ei ollut muutosta. Opiskelijatapahtumissa käymiseen syinä oli halu nauttia opiskeluajasta ja ryhmäpaine.

Haastateltavat tiedostavat alkoholin käytön vaikutuksen muuhun elämään voimavaroja vievänä. Suhde päihteisiin vastaajilla on pääasiassa hyvä ja käyttö on hallinnassa. Yhdellä haastateltavalla päihteet ovat vaikuttaneet arkeen vieden aikaa ja jaksamista muista asioista. Vanhemmat haastateltavat kertoivat iän vaikuttavan alkoholin käyttöön vähentävästi, syynä alkoholin tuomat olotilat. Vanhemmilla haastateltavilla alkoholin käyttö oli muutenkin vähäisempää kuin nuoremmilla.

”Ei oikeastaan, pysynyt aikailla samassa. Ehkä sen puolesta, sitten niin kun on pakko nauttii näistä opiskelijapippaloista, tulee ehkä semmonen että pitää nyt mennä, ryhmäpaine, ei halua jäädä pois.”

”No siis mä poltan tupakkaa. Käytän alkoholia aika paljon, varsinkin ny opiskeluiden aikana ja ravaan aika paljon kaikissa bileissä. Ja se vaikuttaa aika paljon kaikkeen muuhun. Et silleen kyl se on verrattuna siihen ennen kuin aloitin amkin niin on nousnut.”

”Erittäin vähäistä nykyään. Saatan juoda yhden oluen viikossa, mutta, en juurikaan enempää. Että oon niinkun kun on ikää tullut enemmän niin sietää sitä alkoholin käyttöä vähemmän ja sitä olotilaa mikä sen jälkeen tulee.”

”Lisännyt todella merkittävästi, mä en käyny ulkona ollenkaan ennen koulua oikeesti. Mut’ sitte kun tulin kouluun niin mä oon kyllä käyny vähän liiankin paljon.”

## 5.5 Stressi ja stressin sieto

Haastateltavien opiskelijoiden stressistä ja stressin siedosta nousi esille neljä yläluokkaa, jotka olivat koulu stressin aiheuttajana, muut stressin aiheuttajat, stressinlievitys ja stressi kokemuksena. Opiskelijat kokivat stressin eri tavoilla positiivisesti ja negatiivisesti. Negatiivista stressin kokemusta aiheuttivat yleisesti raha-asiat, asioiden kesken-eräisyys, aikataulut ja asioiden kasautuminen. Koulun vaikutus stressin kokemiseen on suuressa roolissa, mutta koulun aiheuttama stressi koettiin hyvänä ja työskentelytehoa parantavana asiana. Koulun tuottamaa stressiä ei pidetty ylitsepääsemättömänä, koska koulutöiden tekoon pystyvät opiskelijat vaikuttamaan itse. Haastateltavilla oli erilaisia työkaluja stressin lievitykseen ja suurimmalla osalla haastateltavista stressin sietokyky oli omasta mielestään hyvä.

Haastateltavien opiskelijoiden arjessa eniten stressiä tuottaa opiskeluun liittyvät työt. Eri-tyisesti verkkokurssit, kurssitehtävät, erilaiset ryhmätyöt ja tentit. Varsinkin opinnäyte-työn tekeminen muiden koulutöiden ohella tuotti monelle haastateltavalle stressiä enemmän. Haastateltavat toivoivat parempaa ohjeistusta tehtäviin ja yleinen epäselvyys ja avunsaamisen vaikeus koettiin stressiä lisäävänä tekijänä. Verkkokurssit nousivat monella haastateltavalla keskiöön stressin aiheuttajana ja lähiopetuksessa koettiin stressiä selvästi vähemmän. Opiskelun ulkopuolisia stressin aiheuttajia olivat arkeen liittyvät tekijät, työ ja unen saanti. Arjessa stressiä aiheutti vapaa-ajan, perheen ja koulun yhteensovittaminen, ihmissuhteiden ylläpitäminen ja arjen rytmittäminen ja tiukat aikataulut. Ihmissuhteiden ylläpitämisellä tarkoitetaan kavereiden näkemistä ja seurustelusuhteita. Tiukkoja aikatauluja tuottivat koulun ja työn tekeminen yhdessä. Yhdellä haastateltavalla stressiä jopa aiheutti se, ehtiikö hän urheilla tarpeeksi. Monella haastateltavalla stressi vaikutti suoraan unen saantiin.

Stressin lievityskeinoina haastateltavat käyttivät erilaisia liikunnan muotoja, kuten salilla käyminen, lenkkeily, meditointi ja jooga. Muita stressin lievityskeinoja olivat ystävien näkeminen, mieluisa tekeminen yleisesti, hyvän ruuan syöminen ja suunnitelmallisuus arjessa. Osa haastateltavista käytti stressin lievitykseen alkoholia, siivosi asuntonsa tai lepäsi. Mieluisaksi tekemiseksi koettiin harrastukset, erityisesti liikuntaharrastukset.

”No opiskelu lisää stressiä aika merkittävästi, koska ei mulla normaalisti elämä ole täynnä deadlineja ja tehtäviä jotka pitää suorittaa, kokeita joihin pitää lukea, et kyl mun mielestä koulu on stressaavampaa kun työelämässä oleminen.”

”Noh pääasiassa liikunnalla, joskus ruualla joskus alkoholilla. Mut yleensä mä meen johonkin salille jos mua ärsyttää hirveesti, ahdistaa.”

”Mmm, kyllä opiskelu aiheuttaa stressiä, musta tuntuu ettei se oo itse se opiskelu vaan kaikki sinä ympärillä olevat asiat, kaikki epäselvyys, kaikki tietämättömyys, kaikki huonot ohjeet ja mikä on asian ympärillä joka pitää oppia, sen ympärillä olevat aiheet ja asiat. Kun on niin epäselvää, kukaan ei osaa auttaa, kysy toltä niin se sanoo kysy toltä ja se sanoo toltä, loppupeleissä kukaan ei tiedä mitään joka aiheuttaa turhautuneisuutta ja turhaa stressiä.”

## 5.6 Unensaanti & lepo

Hoitotyön opiskelijoiden unensaanti ja lepo aihealueista nousi ilmi kolme yläluokkaa, jotka olivat riittävä uni, unta heikentävät tekijät ja unirytmä. Pääsääntöisesti haastateltavat kokivat nukkuvansa tarpeeksi noin kahdeksan tuntia. Unirytmät haastateltavilla olivat hyvin vaihtelevia ja monelta haastateltavalta puuttui tasainen unirytmä. Rytmittömyyteen

koettiin vaikuttavan esimerkiksi vaihtelevat työvuorot koulun ohessa. Haastateltavat jakautuivat ilta- ja aamuihmisiin suhteellisen tasaisesti.

Unta heikentävinä tekijöinä haastateltavat pitivät kouluun liittyviä asioita ja arkielämässä olevia hankaluuksia. Stressin koettiin vaikuttavan suuresti unen saantiin ja unen määrään negatiivisesti. Tiukat aikataulut koettiin erityisen stressaaviksi. Hoitotyön opiskelijat kokivat koulutöiden vievän ajoittain paljon aikaa heidän vapaa-ajastaan ja nukkumisestaan, opiskeluasioiden pyöriessä illalla päässä tai heidän tehdessään tehtäviä myöhään illalla. Moni haastateltava sanoi tiettyjen kurssien ja varsinkin etäopiskelun heikentävän unen saantia sekä sekoittavan unirytmien. Erityisesti opinnäytetyön tekeminen loppuvaiheen opiskelijoilla koettiin erityisen stressaavaksi, jonka seurauksena unet jäivät vähemmälle ja unen saanti oli heikentynyt.

Haastateltavat kokivat unen määrän ja koulun tuomien positiivisten vaikutusten takaavan riittävän unen. Usealla haastateltavalla oli tasainen rytmi ja he nukkuivat keskimäärin yli kahdeksan tuntia yössä. Päiväunien koettiin auttavan jaksamaan paremmin. Lähiopetuksen koetaan tuovan tasaista koulurytmiä haastateltaville ja tämä mahdollistaa tasaisemman unirytmien. Lisäksi koulun jälkeinen liikunta takaa paremman unen saannin.

”Mä nukun siis kahdeksan tuntia noin. Toki sit on ollut tenttejä, jotka pyörii päässä ja ollaan todellakin nukuttu neljä tuntia. Että opiskelu on siihen vähän vaikuttanut. Ja stressitasot vaivannut, jotkut tentit ja yhteen saakka lukuun ja tehnyt jotain tehtävää kun on ollut liian tiukat aikataulut kurseissa niin.”

”Ne on hyvin vaihtelevia, riippuu ihan siitä oonko mä ollut töissä vai oonko mä ollut koulussa. Oikeastaan ku on töissä niin sulla ei oo rytmiä ja sä teet kolmivuorotyötä niin se on tosi vaihtelevaa. Esimerkiksi kun mulla on aamuvuoro mä saatan nukkua vaan neljä tuntia yössä kun on rytmit niin sekaisin. Mut nyt kun on koulussa niin yritän nukkua sen kahdeksan yhdeksän tuntia yössä.”

”En tiedä niinkään onko vaikuttanut unenlaatuun, sitten kun mä nukahdan, niin mä nukun aika hyvin. mutta joskus iltaisin on vaikea saada unta kun koulujutut pyörii mielessä, varsinkin nyt kun on paljon koulutöitä, opinnäytetyötä ja syventävää. Huomaan, että on vaikea irrottautua niistä.”

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tuloksien pohdinta

Tuloksissa nousi esille, että opinnoilla on vaikutusta hoitoalan opiskelijoiden terveystäytymiseen niin positiivisessa ja negatiivisessa merkityksessä.

Liikuntaa harrastetaan monipuolisesti niin hengityselimistöä kuormittavalla harjoittelulla kuin lihaskuntoharjoittelua tehden. Suosituimmat raskaat liikuntamuodot ovat ryhmäliikunta, kuntosali ja lenkkeily. Tähän lisäksi opiskelijat suosivat arkista hyötyliikuntaa, rapusia ja liikkumisessa pyöräilyä. Opinnot ovat vaikuttaneet hoitotyön opiskelijoiden liikunnan määrään vaihtelevasti. Osalla opiskelijoista opiskelut ovat vieneet voimavaroja liikunnalta, mutta osa opiskelijoista kokee kouluarjen helpottavan liikunnan harrastusta. Useampi opiskelija on ennestään kolmivuorotyön tekijä, jolloin samanlaiset liikuntarutiinit eivät olleet mahdollisia, osa kertoikin aloittaneen koulun myötä uuden harrastuksen. Liikuntaa harrastetaan koska sen koetaan yleisesti auttavan jaksamaan, rentouttavan ja vievän ajatuksia muualle.

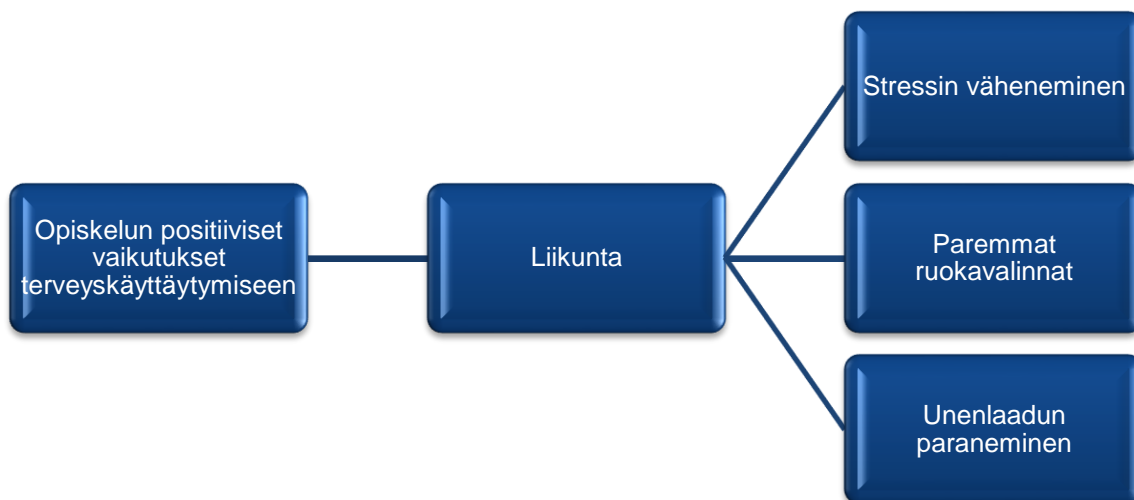
Opiskelun tuoman stressin koettiin olevan suuressa roolissa haastateltavilla niin negatiivisessa kuin positiivisessa mielessä. Erityisesti negatiivista stressiä koettiin koulutöistä, joiden tekeminen jatkuu koulun ulkopuolella esimerkiksi opinnäytetyön tekeminen, etäkurssit ja tentteihin lukeminen. Myös erityisen stressaavaksi koettiin arjen ja vapaa-ajan sovittaminen yhteen korkeakouluopiskelun kanssa. Haastateltavien keskuudessa stressin sietokyky oli yleisesti hyvä. Ydinasiaksi nousi, että opiskelun tuottama stressi ei ole ylitsepääsemätöntä, jos omaa itselleen mieluisat stressinlievityskeinot. Lievityskeinoja oli monia, mutta suurelle osalle fyysinen harjoittelu toimi parhaana työkaluna stressin lievitykseen.

Haastateltavien unitottumuksissa oli eroavaisuuksia. Pääsääntöisesti opiskelijat kokivat nukkuvansa hyvin noin kahdeksan tuntia yössä, mutta heikentävinä tekijöinä monella oli opiskeluun liittyvät asiat kuten tentit ja projektit. Opintojen loppuvaiheessa koettiin suurimmaksi vapaa-aikaan vaikuttavaksi koulutyöksi opinnäytetyö. Unirytmieissä oli eroavaisuutta ja työn tekeminen ja ihmissuhdeongelmat sekoittavat unirytmieitä. Haastateltavat eivät kokeneet opiskelun vaikuttavan pelkästään negatiivisesti. Raskaan opiskelun jälkeen vastaajat kokivat saavansa paremmin unta ollessaan entistä väsyneempiä.

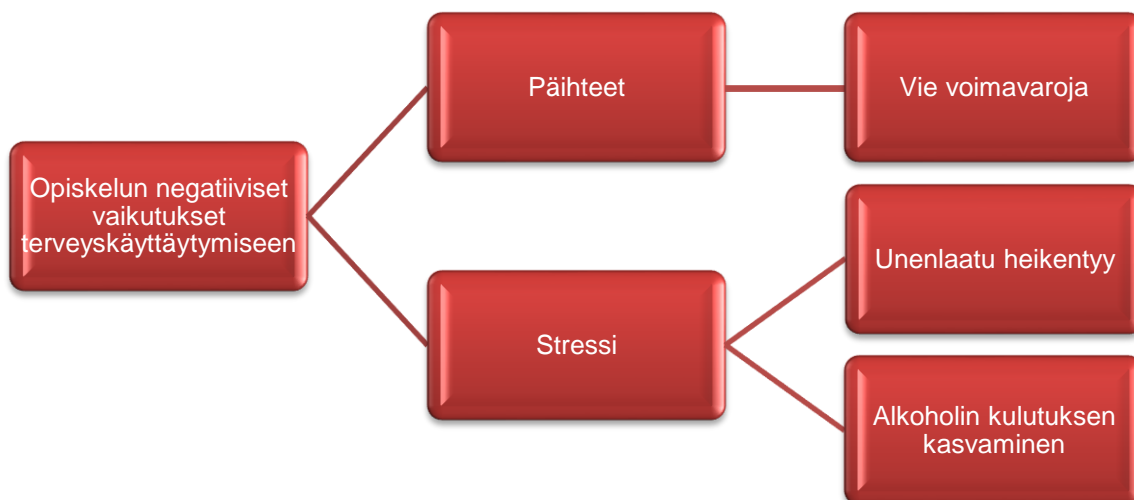
Päihteiden käyttö koostui haastateltavilla tupakasta ja alkoholista. Nuorilla ja vanhemmillä haastateltavilla alkoholin käytön määrissä on suuria eroja. Nuoret opiskelijat käyvät nauttimassa suurempia määriä alkoholia useammin kuin vanhemmat opiskelijat. Syynä alkoholin nauttimiseen koettiin halu nauttia opiskelijatapahtumista ja muiden saman henkisten ihmisten seurasta. Iältään vanhemmat vastaajat eivät koe opiskelijatapahtumia ensisijaiseksi prioriteetiksi, koska heillä on kotona kiireinen arki ja myös alkoholin tuomat jälkeisvaikutukset koetaan epämukavana vanhempana. Yleisesti haastateltavat ymmärtävät alkoholin tuomat haittavaikutukset ja alkoholin katsotaan vievän voimavaroja muista arjen asioista. Haastateltavista suuri osa on tupakoimattomia ja osa aikaisemmin tupakoineista ovat opiskelun aikana tupakoinnin lopettanut kokonaan.

Ruokailutottumuksissa oli eroavaisuuksia, sillä paljon erilaisia erikoisruokavalioita esiintyi haastateltavien keskuudessa. Yhdistävänä tekijänä haastateltavilla oli ruuan tekeminen itse ja kasvien suosiminen. Haastateltavat pyrkivät terveelliseen ruokavalioon, sillä he kokevat sen vaikuttavan jaksamiseen yleisesti, silti liian tiukkaa linjaa herkuttelun ja mielitekojen osalta ei pidetä. Ruokarytmit vaihtelevat paljolti elämäntilanteen mukaan riippuen käykö töissä, onko elämä aamupainotteista tai käydäänkö koululla fyysisesti. Kouluruoka on suuressa roolissa opiskelijoiden hyvän ruokarytmin ylläpitämisessä.

Hoitoalan opiskelu sai pakostikin haastateltavat ajattelemaan omaa terveyttään, saaden opinnoistaan terveysvalistusta runsaasti. Osa haastateltavista kokee saaneensa arvokasta tietoa päihteiden haitoista, terveyssuosituksista ja eri sairauksista. Erityisesti lähiopiskelu on opiskelijoille motivoiva tekijä tuoden rytmiä eri elämän alueille. Etäopiskelulla ei koeta olevan samanlaista vaikutusta. Vaikka osalla edellä mainitut terveyskäyttäytymisen aihealueet ovat menneet huonompaan suuntaan koetaan opiskelun vaikutuksen olevan väliaikaista ja kuuluvan opiskeluun.



Kuvio 2. Esimerkki opiskelun positiivisesta vuorovaikutussuhteesta.



Kuvio 3. Esimerkki opiskelun negatiivisista vuorovaikutussuhteista.

## 6.2 Luotettavuuden pohdinta

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä voidaan pitää tutkimuksen uskottavuutta, vahvistettavuutta, refleksiivisyyttä ja siirrettävyyttä. Haastattelun luotettavuuteen



vaikuttavat kysymysten laajuus. Liian suppeat kysymykset voivat antaa liian vähän tietoa halutusta aiheesta. Myöskään liian laajat haastatteluteemat eivät ole luotettavuuden kannalta edullisia, sillä aineistoa voi kertyä liikaa ja tutkijalta jää paljon aineistoa raporttinsa ulkopuolelle (Kylmä – Juvakka 2007: 126-131.)

Tutkijan puolueettomuus on suuressa roolissa tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. Se tulee ilmi esimerkiksi siinä, miten tutkija pyrkii ymmärtämään ja ottamaan vastaan tietoa tiedonantajilta itseltään vai vaikuttaako tutkijan oma näkökanta tutkimuksen lopputulokseen. Laadullisessa tutkimuksessa tämä on suuressa roolissa, koska tutkija on tutkimusasetelman tulkitsija ja sen luoja. (Tuomi – Sarajärvi 2009: 134-136). Testasimme ja harjoittelimme haastatteluissa esitettäviä kysymyksiä ennen virallista haastattelua satunnaisella opiskelijalla, joka lisäsi haastattelun luotettavuutta. (Saaranen-Kauppinen – Puusniikka 2006.) Kiinnitimme huomiota opinnäytetyötä tehdessä puolueettomuuteen, niin ettei oma arvomaailmamme tai mielipiteemme vaikuttaisi tuloksiin.

Teemahaastattelun luotettavuutta lisää se, että kohtasimme haastateltavat mahdollisimman puolueettomasti ja arvokkaasti. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin sanasta saan, jolloin vastaajan mielipide nousee tarkasti esille. Induktiivisen sisällönanalyysin luotettavuutta lisää haastatteluiden tulosten analysointi ja raportointi puolueettomasti ottamatta huomioon aikaisempia tutkimustuloksia kyseisestä aiheesta. Luotettavuuden takaa myös se, että työtä teki kaksi ihmistä. Haastattelut ja litteroinnit tehtiin kahden ihmisen toimesta. Nauhoitteet poistimme litteroinnin jälkeen ja litteroitu aineisto on pysynyt meidän hallussamme koko työn toteutuksen ajan. Ongelmallinen vaihe puolueettomuuden kannalta oli aineiston pelkistäminen, jottei vääriä tulkintoja synny pelkistyksistä. Puolueettomuutta paransi se, että kumpikin opinnäytetyön tekijä kävi yhdessä jokaisen pelkistettävän lauseen läpi. Työtä raportoidessa pyrimme lisäämään luotettavuutta tuoden esille haastatteluissa tulleita suoria ilmauksia mahdollisimman laajasti aineistosta kuitenkin säilyttäen haastateltavien anonymiteetin.

### 6.3 Eettisyyden pohdinta

Toteutimme opinnäytetyön noudattaen hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Noudatimme rehellisyyttä ja tarkkuutta sisällön keräämisessä, analysoimisessa sekä raportoinnissa. Viitta-

simme tutkimuksiin asianmukaisesti ja heidän tekemäänsä työtä arvostetaan. Lupien kysyminen haastateltavilta sekä organisaatiolta on osa tieteellistä käytäntöä, joka edellyttää, että tutkimusluvut on hankittu. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Opinnäytetyöhömmä on myönnetty tutkimuslupa. (Liite 3).

Haastattelut pohjautuivat vapaaehtoisuuteen osallistuvien kesken ja kerroimme millaisessa opinnäytetyössä he ovat mukana sekä mihin tarkoitukseen aineistoa käytetään. Haastattelun yhteydessä haastateltavilla oli mahdollisuus poistua haastattelusta halutesaan sekä kieltäytyä vastaamasta kysymyksiin, emme painostaneet haastattelemisen jatkamiseen. (Mäkinen 2006: 93-95, 121) Nauhoitimme kolmella eri laitteella koko haastatteluprosessin, jonka toimme ilmi haastateltaville ennen aloittamista. Varmistimme myös tiedonantajalta luvan äänittämiseen.

Sisällönanalyysi on toteutettu eettisiä periaatteita noudattaen. Takasimme haastateltavalle täydellisen anonymiteetin opinnäytetyössä, jonka on todettu edistävän objektiivisuutta ja rohkaisevan tutkittavia puhumaan avoimesti. Opinnäytetyöaineiston käsittelyssä pidimme kiinni yksityisyydestä, jolloin emme tutkimuksella vahingoita itse tiedonantajaa. Opinnäytetyössä ei tule ilmi opiskelijoiden nimiä. (Mäkinen 2006: 114-115, 121.) Säilytämme haastatteluista kertyneen litteroidun aineiston hallussamme opinnäytetyön valmistumiseen sekä hyväksymiseen saakka, jonka jälkeen nauhoitteet hävitetään. Metropolia Ammattikorkeakoulu säilyttää litteroidut materiaalit tulevia tutkimuksia varten anonymiteetin säilyttäen. Näin varmistamme, ettei tietoja käytetä väärin.

Haastateltavat opiskelijat tavattiin Metropolian Ammattikorkeakoulun Myllypuron kampuksen tiloissa ja Oodi-kirjastossa. Oodi-kirjastossa olimme varanneet tilan haastatteluja varten mutta koulussa jouduimme soveltamaan etsiessämme tyhjän luokkahuoneen. Tilassa ei ollut läsnä muita henkilöitä haastateltavan ja haastattelijoiden lisäksi. Ennen haastatteluiden aloittamista haastateltaville kerrattiin haastattelun olevan vapaaehtoista ja anonyymiä. Kävimme lyhyesti haastattelussa tulevat aihealueet läpi ja annoimme haastateltaville mahdollisuuden esittää kysymyksiä ennen aloittamista.

## 7 Yhteenveto

Yhteenvetona voidaan todeta opiskelun voivan vaikuttaa yksilön terveystyötyymiseen. Opiskelun vaikutus terveystyötyymiseen on kuitenkin hyvin yksilöllisesti koettua ja osaan opiskelijoista opiskelu vaikuttaa huomattavasti toisia enemmän. Opiskelijat, joiden arki on kiireistä töiden ja perheasioiden vuoksi kokevat opiskelun vaikutukset rajummin.

Tuloksista korostuivat liikunnan harrastamisen tuoma voimaannuttava vaikutus jaksamiseen ja stressin lievitykseen. Opiskelijat lähes yksimielisesti kokivat liikunnan tukevan terveellisempiä elämäntapoja. Jokainen haastateltava opiskelija kokee opiskelun jossakin määrin stressaavana, mutta stressi itsessään ei ole ylitsempääsemätöntä. Nimenomaan etäopiskelun koetaan vaikuttavan useaan terveystyötyymiseen, sekoittaen unirytmia, lisäten stressiä epätietoisuuden takia ja harventamalla ateriavälejä. Lähiopetuksen taas koettiin tukevan tasaisempaa uni- ja ruokailurytmia. Opiskelu kasvattaa huomattavasti erityisesti nuorten opiskelijoiden päihteiden käyttöä ja tähän syiksi koetaan halu nauttia opiskelijatapahtumista, sekä luokkakavereiden luoma ryhmäpaine. Moni opiskelija on omaksunut tupakoimattoman elämäntavan terveysalan opiskelun myötä. Opiskelijat haluavat olla tulevaisuudessa hyviä roolimalleja työelämässä.

Tämän opinnäytetyön tulokset voivat antaa tärkeää informaatiota opiskelijoiden hyvinvoinnista ja terveystyötyymisestä ammattikorkeakouluille, opiskelijoille itselleen, opiskelijajärjestöille ja muille tahoille. Opinnäytetyön tuloksia voidaan käyttää hyväksi opiskelijahyvinvoinnin parantamisessa ja uusia opintokokonaisuuksia suunniteltaessa.

## Lähteet

- Austin, Elizabeth. 2008. Addressing sleep deprivation in college students. American Journal for Nurse Practitioners. Verkkodokumentti. <<http://web.b.ebsco-host.com/ehost/detail/detail?vid=7&sid=34697e3d-38a7-4407-a6e9-031dba8e3dc9%40pdc-v-sess-mgr01&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#db=ccm&AN=105789218>>. Luettu 18.1.2019.
- Blandón, Jose Antonio Ponce – Molina, Alvaro Arauz – Martín, Macarena Romero – Campos, Maria De Las Mercedes Iomas. 2017. Influence of Nurse Education on Healthy Lifestyle Habits of Students: A literature Review. Verkkodokumentti. <<https://www.omicsonline.org/open-access/influence-of-nurse-education-on-healthy-lifestyle-habits-of-students-a-literature-review-2167-1168-1000384.php?aid=88193>>. Luettu 14.1.2019.
- Borle, Pradip S. – Parande, M. A. – Tapare, V. S. – Kamble, Vidya – Bulakh, Pradymun. 2017. Health-promoting lifestyle behaviours of nursing students of a tertiary care institute. International Journal of community Medicine and Public Health. Verkkodokumentti. <[https://www.researchgate.net/publication/316485479\\_Health-promoting\\_lifestyle\\_behaviours\\_of\\_nursing\\_students\\_of\\_a\\_tertiary\\_care\\_institute](https://www.researchgate.net/publication/316485479_Health-promoting_lifestyle_behaviours_of_nursing_students_of_a_tertiary_care_institute)>. Luettu 10.1.2019.
- Bryer, Jennifer – Cherkis, Fran – Raman, Janet. 2013. Health-promotion behaviors of undergraduate nursing students: a survey analysis. <[https://journals.lww.com/neponline/fulltext/2013/11000/Health\\_Promotion\\_Behaviors\\_of\\_Undergraduate.10.aspx#R8-10](https://journals.lww.com/neponline/fulltext/2013/11000/Health_Promotion_Behaviors_of_Undergraduate.10.aspx#R8-10)>. Luettu 18.1.2019.
- Chan, Joanne Chung-Yan. 2015. Psychological determinants of exercise behavior of nursing students. Verkkodokumentti. <<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/10376178.2014.11081954?needAccess=true>>. Luettu 18.1.2019.
- De Souza Pereira de Magalhaes, Luciana – Cardoso Vernaglia, Tais Veronica – Abrahao Marcolan de Sousa, Flavia – Vieira da Chagas, Silviana – Santos Cruz, Marcelo. 2018. The drugs phenomenon from the perspective of nursing students: patterns of consumption, attitudes and beliefs. Anna Nery School Journal of Nursing. Verkkodokumentti. <<http://web.a.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=2&sid=061dddd7-69ef-4cbe-8434-d76c321ff26f%40sdc-v-sess-mgr06&bdata=JnNpdGU9ZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=130963010&db=ccm>>. Luettu 18.1.2019.
- Edwards, Rosalind – Holland, Janet. 2013. What is Qualitative Interviewing? Verkkodokumentti. <<https://www.bloomsburycollections.com/book/what-is-qualitative-interviewing/ch3-what-forms-can-qualitative-interviews-take>>. Luettu 23.1.2019.
- Elintavat. 2014. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/elintavat>>. Luettu 18.1.2019.

Elintavat. 2017. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eri-arvoisuus/elintavat>>. Luettu 23.1.2019.

Eläkeikäisten väestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (EVTK). 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/aikuisten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath/aiemmat-tutkimukset/elakeikaisen-vaeston-terveyskayttaytyminen-ja-terveys-evtk>>. Luettu 14.1.2019.

Hadaye, Rujuta S. – Dass, Ruhi – Lavangare, Sujuta 2018. Health status and health seeking behavior among urban and rural nursing students of a tertiary care hospital: a comparative study. International Journal of community Medicine and Public Health. Verkkodokumentti. <<https://www.ijcmph.com/index.php/ijcmph/article/view/3505/2461>>. Luettu 9.1.2019.

Hanke: Opiskelijabarometri. 2019. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus sr. Verkkodokumentti. <<https://www.otus.fi/hanke/opiskelijabarometri/>>. Luettu 14.1.2019

Hirsjärvi, Sirkka – Hurme, Helena 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Siekka – Hurme, Helena 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Klainin-Yobas, Piyanee – He, Hong-Gu – Lau, Ying 2015. Physical fitness, health behavior and health among nursing students: A Descriptive correlational study. Singapore: Nurse Educ Today 35 (12). Verkkodokumentti. <<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26154132>>. Luettu 14.1.2019.

Koponen, Päivikki – Borodulin, Katja – Lundqvist, Annamari – Sääksjärvi, Katri – Koskinen, Seppo (toim.) 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2017 Raportti 4/2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. Verkkodokumentti. <[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y)>. Luettu 14.1.2019.

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2019. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Verkkodokumentti. <[http://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden\\_terveys-tutkimus](http://www.yths.fi/tutkimukset/korkeakouluopiskelijoiden_terveys-tutkimus)>. Luettu 14.1.2019

Koskinen, Seppo – Lundqvist, Annamari – Ristiluoma, Noora (toim.) 2012. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa 2011 raportti 68/2012. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. Verkkodokumentti. <[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068\\_2012\\_netti.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/90832/Rap068_2012_netti.pdf)>.

Kouluterveyskysely. 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitost. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>>. Luettu 19.1.2019.

Kylmä, Jari – Juvakka, Taru. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita.

Maciel, Majorie Ester Diaz – de Vargas, Divane. 2017. Alcohol consumption among nursing students. Sao Paulo. Revista de Pesquisa: Cuidado e Fundamental. Verkkodokumentti. <<http://web.b.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=2&sid=90e14f3b-967c-4d3a-80ad-9626b4f1fe5d%40sessionmgr120&bdata=JnNpdGU9ZWZWhvc3QtbGl2ZQ%3d%3d#AN=121048630&db=ccm>>. Luettu 18.1.2019.

Mattila, Antti S. 2018. Stressi. Kustannus Oy Duodecim. Verkkodokumentti. <[https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976)>. Luettu 24.1.2019.

Mäkinen, Olli. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Kustannusyhtiö Tammi.

Saaranen-kauppinen, Anita – Puusniekka, Anna 2006. KvakiMOTV. Reliabiliteetti. Verkkodokumentti. <[https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3\\_3\\_2.html](https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_3_2.html)>. Luettu 14.1.2019.

Senturk, Sibel – Dogan, Nevin 2018. Determination of the Stress Experienced by Nursing Students´ During Nursing Education. International Journal of Caring Sciences. Verkkodokumentti. <<http://web.a.ebscohost.com/ezproxy.metropolia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=5&sid=75bb1c73-d3d9-4376-92f8-9f95478303fa%40sessionmgr4009>>. Luettu 24.1.2019.

Shriver, Cathy B. – Scott-Stiles, Anne 2000. Health Habits of Nursing versus Nonnursing Students: A Longitudinal Study. Journal of Nursing Education. Verkkodokumentti. <<https://www.healio.com/nursing/journals/jne/2000-10-39-7/%7B482164b1-0c1a-4345-83ea-395e99b57fa6%7D/health-habits-of-nursing-versus-non-nursing-students-a-longitudinal-study#divReadThis>>. Luettu 14.1.2019.

Suomalaisten aikuisväestön terveyskäyttäytyminen ja terveys (AVKTK). 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkodokumentti. <<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/aikuisten-terveys-hyvinvointi-ja-palvelututkimus-ath/aiemmat-tutkimukset/suomalaisen-aikuisvaeston-terveyskayttaytyminen-ja-terveys-avtk>>. Luettu 18.1.2019.

Tavolacci, M.P. – Delay, J. – Grigioni, S. – Déchelotte, P. – Ladner, J. 2018. Changes and specificities in health behaviors among healthcare students over an 8-year period. Verkkodokumentti. <<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0194188>>. Luettu 18.1.2019.

Tuomi, Jouni – Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Hei!

Olemme kaksi Metropolian ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijaa. Teemme opinnäytetyötämme **hoitotyön opiskelijoiden terveystyötyötyöstä ja siihen vaikuttavista tekijöistä**. Keräämme aineiston haastattelemalla hoitotyön opiskelijoita.

Tarkoituksenamme on kuvata, **millaista hoitotyön opiskelijoiden terveystyötyötyö on tänä päivänä ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat näkemyksesi mukaan. Onko terveystyötyötyö muuttunut parempaan vai huonompaan suuntaan** opintojen aikana. Työssämme tuomme julki **kuusi terveystyötyötyö**, jotka ovat liikunta, päihteet, uni, stressi, ravinto ja opiskelu.

Teemme opinnäytetyön yhteistyössä Metropolia ammattikorkeakoulun kanssa, työmme on osa Metropolian hanketta, jota tullaan käyttämään hoitotyön opetuksen kehittämistyössä tulevaisuudessa.

Haastattelut suoritetaan yksilöhaastatteluna ja anonyymisti, jolloin yksittäisiä vastaajia ei ole mahdollista tunnistaa opinnäytetyöstämme. Haastateltavan on mahdollista keskeyttää haastattelu heti hänen halutessaan. Vastaukset käsittelemme ehdottoman luottamuksellisesti ja olemme vaitiolovelvollisia. Tulemme äänittämään haastattelut, äänitteet hävitetään työn valmistuttua.

Haastatteluun osallistumalla annatte meille ja Metropolialle sekä muille tahoille arvokasta tietoa siitä, millaista on hoitotyön opiskelijoiden terveystyötyötyö ja mitkä ovat siihen vaikuttavat tekijät näkemyksesi mukaan.

Opinnäytetyötämme ohjaa lehtori

Eila-Sisko Korhonen ( 040 630 2940 & eila-sisko.korhonen @ metropolia.fi )

Kiitos terveisin,

Toni Hietala  
Ensihoitajaopiskelija

ja

Visa Niinikoski  
Sairaanhoitajaopiskelija

040 XXX XXXX

043 XXX XXXX

## Teemahaastattelurunko

Teemat rakentuvat tutkimuskysymyksistä, jotka ovat:

Millaista on terveysalan opiskelijoiden terveyskäyttäytyminen?

Mitkä tekijät siihen vaikuttavat näkemyksesi mukaan?

Tutkimuskysymystemme pohjalta pääteemoiksemme muodostui: Liikunta, opiskelu, ravinto, uni, stressi ja päihteet. Jokainen teema jakautuu alateemoihin.

### 1. Tausta kysymykset

- Ikä?
- Opiskeluvaihe?
- Aikaisempi koulutus?
- Siviilisääty?

### 2. Teema-alueet ja alateemat

#### A. Liikuntatottumukset

- **Kuvaa liikuntatottumuksiasi**
- Liikunnan kokemus
- Kuvaa millaisessa roolissa liikunta on elämässäsi



- Kuvaa liikunnan ja ruokailun suhde elämässäsi
- Kuvaile liikuntatottumusten ja opiskelun välistä suhdetta

B. Ravintotottumukset

**- Kuvaile ruokavaliotasi?**

- Kuvaile ruokailu rytmisi
- Kuvaile opiskelun ja ruokailun välistä suhdetta

C. Unen saanti & lepo

**- Kuvaile unitottumuksiasi?**

- Kuvaile vuorokausirytmiasi
- Kuvaile opiskelun ja unitottumusten suhdetta

D. Stressi ja stressin sieto

- **Kuvaile asioita, jotka tuottavat sinulle stressiä**

- Kuvaile stressin sietoa ja lievitystä
- Kuvaa opiskelun ja stressin suhdetta elämässäsi

E. Päihteet

- **Kuvaile päihteiden käyttöäsi**

- Kuvaile opiskelun ja päihteiden käytön suhdetta

F. Terveyskäyttäytyminen

- **Kuvaa opiskelun vaikutusta yleiseen terveystyöskäyttämiseen**