



**Diak**

**Satu Leinonen**  
**Zuzanna Savolainen**  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan  
ammattikorkeakoulututkinto  
Sairaanhoitaja (AMK)  
Opinnäytetyö, 2021

**INTUITIO HOITOTYÖSSÄ**  
**INTUITION MERKITYS AMMATILLISEN KASVUN JA**  
**KEHITYKSEN TUKENA**

---

## TIIVISTELMÄ

Satu Leinonen

Zuzanna Savolainen

Intuitio hoitotyössä – Intuition merkitys ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena  
44 sivua, 2 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan

ammattikorkeakoulututkinto

Sairaanhoitaja (AMK)

Intuitio on erottamaton osa ihmisen ajattelua. Intuition merkitystä hoitotyössä ymmärretään nykyisin paremmin ja sitä on viime vuosina myös tutkittu enemmän. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa luento sairaanhoitajaopiskelijoille, jossa käsitellään intuition harjoittamisen merkitystä ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä. Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda opiskelijoille tietoa aiheesta ja kertoa, kuinka intuitiokykyä voi kehittää paremmaksi ja kuinka intuitio vaikuttaa yksilön ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Diakonia-ammattikorkeakoulu ja luento toteutettiin osana hoitosuhde, moninaisuus ja monikulttuurisuus -opintokokonaisuutta. Luento pidettiin maaliskuussa 2021. Luennon yhteydessä toteutettiin palautekysely, jonka tarkoituksena oli selvittää sairaanhoitajaopiskelijoiden käsityksiä aiheesta aiemmin ja luennon jälkeen. Luennolle osallistui 36 opiskelijaa, joista 13 opiskelijaa vastasi kyselyyn. Vastanneista lähes kaikilla oli tietoa aiheesta etukäteen tai kokemuksia intuitiosta käytännössä. Vastaajat kokivat saaneensa lisää teoretietoa ja keinoja tunnistaa ja kehittää omaa intuitiota.

Tulevaisuudessa on haasteena saada työssä olevat hoitajat pysymään työssään ja saada uusia tekijöitä alalle. Tämän vuoksi on tarve tukea hoitajien ja hoitotyöhön suuntaavien ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä työssä jaksamista edistäviä taitoja. Jatkokehittämis ehdotuksena opinnäytetyölle voisi olla työelämäyhteistyössä toteutettu koulutus. Lisäksi olisi hyvä selvittää miten koulutus tuki hoitajia työssä.

Asiasanat: ammatillinen kasvu, hoitotyö, intuitio

## ABSTRACT

Satu Leinonen

Zuzanna Savolainen

Intuition in Health Care - The importance of intuition in support of professional growth and development

44 p., 2 attachments

Spring 2021

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Health Care

Bachelor of Health Care

Intuition is an inseparable part of human thinking. The importance of intuition in nursing is now better understood and has also been researched more in recent years. The aim of this thesis was to organize a lecture to nursing students about the importance of practising intuition to support of professional growth and development in nursing. The aim of the thesis was to provide students with information and material on the topic and to introduce the means to improve the intuition and the effects of intuition on individual professional growth and development.

The thesis project was carried out in cooperation with the Diaconia University of Applied Sciences, and the produced lecture was conducted as part on the course of caring relationship, diversity and multiculturalism. A feedback survey was carried out in connection with the lecture in the form of a questionnaire. The objective of the questionnaire was to find out of the nursing students' perceptions of the topic before and after the lecture. The lecture had 36 participants, of which 13 answered the feedback questionnaire. Nearly all of the respondents had knowledge on the subject in advance or experiences of intuition in practice. Respondents felt that after the lecture they had gained more theoretical knowledge and ways to identify and develop their own intuition.

A future challenge in the field of health care in general is to get the nurses to stay at their work and to bring new nurses into the field. Therefore, there is a need to add skills to cope at work and support the professional growth and development of nurses and nursing students. For further development, the thesis proposes a training implemented in working life co-operation. It is suggested that more research is needed to find out how this kind of training could support the nurses at their work.

Keywords: professional growth, nursing, intuition

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 INTUITIO HOITOTYÖSSÄ.....	6
2.1 Intuitio .....	6
2.2 Intuition ja päättelyn yhteistoiminta .....	9
2.3 Intuition harjoittaminen .....	10
2.4 Intuitiota estävät/häiritsevät tekijät .....	12
3 AMMATILLINEN KASVU JA KEHITYS HOITOTYÖSSÄ .....	14
3.1 Ammatillinen kasvu .....	14
3.2 Henkilökohtainen kasvu .....	15
3.3 Kasvu työryhmän sisällä .....	18
3.4 Ammatillinen kasvu ja intuitio .....	19
4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	22
5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	23
5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja yhteistyökumppani .....	23
5.2 Millainen on hyvä luento?.....	24
5.3 Luennon suunnitelma.....	26
5.4 Luennon toteutus ja palaute .....	28
6 POHDINTA .....	33
6.1 Pohdinta opinnäytetyöprosessista .....	33
6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	34
6.3 Oma ammatillinen kasvu ja kehittyminen .....	36
LÄHTEET .....	40
LIITE 1. Palautekysely .....	45
LIITE 2. Luentomateriaali .....	46

# 1 JOHDANTO

Intuitio on tärkeä tietämisen muoto ja tarpeellinen kaikille ihmisille. Intuitiota on vaikea sanallistaa, mutta tarvitsemme sanoja, jotta voimme puhua siitä ja jakaa sen tuottamaa tietoa. Intuitio on psykologian ja kognitiotieteen näkökulmasta totta. Intuition rooli korostuu monimutkaisissa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten visioinnissa, luomisessa ja ongelmanratkaisussa. Intuitiota voi oppia käyttämään tietoisesti hyväkseen niin, ettei se ole vain sattumanvarainen tapahtuma. Intuitiota on myös mahdollista kehittää. (Raami, 2015.)

Sairaanhoidon opiskelijoilta odotetaan itsenäisen ajattelukyvyyn ja kriittisen työskentelyotteen kehittymistä, koska hoitotyö edellyttää tulevalta työntekijältä valmiuksia potilaan hoitoon liittyvien ongelmien ratkaisemiseen (Kuokkanen, 2000, s. 29). Aloittelevaa sairaanhoitajaa ei pitäisi opettaa tekemään päätöksiä intuition perusteella, vaan käyttämään tätä intuitiivista tunnetta tilanteiden arvioimiseksi (Miller & Hill, 2018). Rationaalinen ajatteluprosessi, jota hoitotyön prosessi edustaa, ei ole riittävä hoitotyössä, koska siihen liittyvässä analysointiprosessissa voidaan menettää herkkyys tilanteen ymmärtämisessä. Rationaalista ajattelua hoitotyössä voidaan täydentää intuitiolla (Kuokkanen, 2000, s. 25).

Hoitotyön kenttä on alati muuttuva ja hallittavia osa-alueita on monia. Sairaanhoidajakoulutuksen osana tulisi olla refleктоivan ajattelun kyky yhdistettynä tietoon ja kokemukseen sekä empatiakykyyn. Tämä vahvistaisi sairaanhoitajan kykyä käyttää älykkäästi intuitiotaan opitun tiedon ja taidon tukena. Opinnäytetyö käsittelee intuitiota tilanteiden arvioimisen ja valintojen tekemisen näkökulmasta.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa luento sairaanhoitajaopiskelijoille aiheesta ”Intuition merkitys ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä”. Luennon tavoitteena oli tuoda opiskelijoille tutkittua teoretietoa intuitiosta ja kertoa kuinka intuitiokykyä voi kehittää. Tavoitteena oli myös kertoa, kuinka intuitio vaikuttaa yksilön ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen. Luenosta pyydettiin palaute, jolla kartoitettiin aiheen merkityksellisyyttä ja hyödyllisyyttä sekä selvitettiin mitä opiskelijat ottavat mukaansa luenosta omaa

ammattillista kasvua ja kehitystä ajatellen. Opinnäytetyön teoreettinen osuus sisältää näyttöön perustuvaa tietoa intuitiosta hoitotyössä sekä intuition merkityksestä ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena. Teoreettinen viitekehys ja luennon sisältö tukevat toisiaan.

Yhteistyökumppanina opinnäytetyössä oli Diakonia-ammattikorkeakoulu. Luento toteutettiin osana hoitosuhde, moninaisuus ja monikulttuurisuus -opintokokonaisuutta ensimmäisen lukukauden sairaanhoitaja-diakonissa- ja terveydenhoitaja-opiskelijoille.

Uusi työelämä vaatii perinteisestä työelämästä poikkeavia taitoja. Aikaisemmin painotettiin asiaosaamista eikä näitä asioita tunnustettu. Osaaminen nyt ja tulevaisuudessa muodostuu asiantuntijuudesta, persoonasta ja metataidoista eli työelämän muutokseen valmistavasta ja oppimisen kulttuuria tukevasta osaamisesta. (Akola, 2020, s. 221.) Tulevaisuudessa haasteena on saada riittävästi hoitajia ja työssä olevat hoitajat pysymään työssään. Tämän seurauksena on tarve kehittää hoitajien ja alalle suuntaavien ammatillista kasvua ja kehittymistä sekä työssä jaksamista edistäviä taitoja.

## 2 INTUITIO HOITOTYÖSSÄ

### 2.1 Intuitio

Kun ihmiset puhuvat intuitiosta on todennäköistä, että he tarkoittavat hieman eri asioita. Intuitio-sanaa käytetään kuvaamaan erilaisia ja lukuisia tiedon muotoja (alitajuinen tieto, vaisto, kehollinen tieto), erilaisia prosesseja (assosiaatio, ei-sannallinen aistiminen, tunnepohjainen toiminta, automaatio, hahmontunnistus) ja erilaisia lopputuloksia (tunne, oivallus, ennakkoavistus, sanoma, viesti, visio, näky, kylmät väreet). Kun täsmällinen sana tai käsite jollekin ilmiölle tai asialle puuttuu, on kuin sitä ei olisi olemassa. (Raami, 2016.)

Intuitio on pohjimmiltaan ja perusluonteeltaan havaitsemista (Dunderfelt, 2015; Salonen, 2017). Intuitio sekoittuu helposti esimerkiksi vaistoihin ja mielikuvitukseen, jollei intuitiokykyä kehitetä. Intuitio kuvaa erilaisia tiedon muotoja, prosesseja ja lopputuloksia. Intuition kehittämisessä keskitytään havainto- ja erottelukyvyn parantamiseen sekä oman mielen avartamiseen. Sen sijaan, että ihminen työskentelisi ongelman kanssa, hän työskentelee itsensä kanssa. (Raami, 2016, s. 259–260.) Monet ihmiset käyttävät intuitio-sanaa kuvailemaan tuntemusta tai tunnetta, mutta ne ovat vain kuvauksia eivätkä tarjoa vahvoja todisteita siitä, että voimme käyttää tiedostamatonta tietoa aivoissamme tai kehossamme johdattamaan käytöstämme. Nykytutkimusten mukaan pystytään todistamaan, että intuitio on oikeasti olemassa oleva asia ja tieteellisesti mitattavissa. (Lufityanto ym., 2016.)

Intuitiokeskustelu on käynyt läpi useita vaiheita: ensinnäkin on tarvittu käsitteen tunnustamista, minkä jälkeen on keskitytty intuitioon irrallisena aiheenaan ja sitä on verrattu muihin ajattelutapoihin. Seuraavaksi keskustelu on kääntynyt käsitykseen siitä, mitkä asiat intuitioon vaikuttavat ja kuka sitä käyttää. Viime aikoina keskustelu on suuntautunut siihen, kuinka intuitiota voidaan käyttää ja hyödyntää. (Erisman, 2020.)

Intuitio voidaan jakaa neljään erilaiseen intuition ulottuvuuteen, jotka perustuvat erilaisiin tietopohjiin (Kuvio 1). **Arki-intuitio** on intuition muoto, joka pohjautuu vaistoihin, biologiaan ja evoluutioon. Tähän intuition muotoon vaikuttavat kulttuurillinen ja sosiaalinen oppiminen. Arki-intuitiota vinouttava tekijä on takertuva mieli, jolloin ihminen jää jumiin pelkoihin tai toiveisiin ja on riippuvainen laumasta sekä muiden hyväksynnästä. **Asiantuntijuus-intuitio** kehittyy vuosien/vuosikymmenten tuoman kokemustiedon kautta. Tähän intuition muotoon liittyy vahvasti hahmon tunnistamisen ja hahmon yhteensovittamisen prosessit sekä heuristiikat. Asiantuntijuus-intuitio on yleisesti luotettavana pidetty intuition muoto. Asiantuntijuus-intuitiota vinouttava tekijä on urautuva mieli, jolloin ihmisellä on esimerkiksi vaikeus ihmetellä ja kyseenalaistaa jo opittuja asioita.



Kuvio 1. Intuition neljä ulottuvuutta (mukaillen Raami, 2016; Public Domain, 2021; Pexels, 2021; Pixabay, 2021)

Intuition kolmas ulottuvuus, **superintuitio**, on intuition muoto, jossa ylitetään asiantuntijuus. Tämän yhteyteen liitetään visionäärit, keksijät, nobelistit, tutkijat ja tiedemiehet. **Suora tietäminen** eli ylitajunta on intuition muoto, johon ei liity tunteita. Tämä intuition muoto ei liity nähtyyn tai koettuun, vaan toimii ihmislogiikan ulottumattomissa ajan ja logiikan ulkopuolella. Tähän intuition muotoon liittyvät myös telepatian ja ennalta tietämisen taidot. (Raami, 2016.)



Intuitio on psykologian ja kognitiotieteen näkökulmasta totta. Sen rooli korostuu monimutkaisissa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten visioinnissa, luomisessa ja ongelmanratkaisussa. (Raami, 2015.) Kognitiivisen psykologian näkökulmasta katsottuna intuitio on ei-analyttinen tapa tiedon käsittelyyn. Se toimii monimutkaisen mallintunnistuksen ja nopean, alitajuisen yhdistämisen kautta, joka tehdään kokemuksellisen tiedon perusteella. Näiden prosessien lopputulos välittyy usein hienovaraisena signaalina, joka herättää varmuuden tunteen, kuinka 'kaikki sopii yhteen' tai levottomuuden tunteen, kuinka 'jokin ei nyt täsmää'. Nämä prosessit toimivat kognitiivisessa alitajunnassa. (Ruzsa ym., 2020; Erisman ym., 2020.)

Intuitio on tutkimusten mukaan myös biologista (Hong, 2019; Raami, 2015; Miller & Hill, 2018). Englannin kielessä sanonta 'gut feeling' kuvaa intuitiota paremmin (Raami, 2020; Miller & Hill, 2018; Chilcote, 2017). Vatsassa ja sydämessä on omia hermosoluja, joilla on omaa aivoista riippumatonta muistia (Raami, 2020). Kehotuntemukset ovat hyviä intuition tunnistamisessa, sillä kehoa on vaikea manipuloida. Kehotuntemuksia voivat olla esimerkiksi kylmät väreet tai vatsanpohjan tuntemukset. Intuitioon liittyy usein myös rauhallisuus, kun intuition osoittama suunta tuntuu kehossa hyvältä. Intuitiosta sanotaan myös, että se on oikeastaan kehon tapa kommunikoida ihmisen kanssa. (Raami, 2016; Sadler-Smith, 2016.)

Intuitiiviset ja heuristiset tekniikat ovat välttämättömiä hoitotyössä. Niiden käyttö lääketieteellisessä diagnosoinnissa ja hoidossa hyväksytään nyt tosiasiana, mutta niiden esiintyvyydestä ja tekijöistä on lääketieteessä tehty vähän tutkimusta. (Ruzsa ym., 2020) Heuristiikalla, joka on osa asiantuntijuusintuitiota, tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö on ratkaissut aikaisemmat kolme ongelmaa tietyllä tavalla ja kokeilee tämän vuoksi neljänteenkin saamaa ongelmanratkaisua. Samaa kaavaa toistetaan siitäkin huolimatta, että neljäs ongelma olisi erilainen ja tarvitsisi ajattelua uusista lähtökohdista (Raami, 2020).

## 2.2 Intuition ja päättelyn yhteistoiminta

Tämänhetkisen näkemyksen mukaan ihmisen ajattelussa on kaksi järjestelmää, jotka muodostavat ihmisen ajattelun ja tietämisen perustan. Järjestelmä yksi eli intuitio sekä järjestelmä kaksi eli tietoinen päättely. Ihmisen aivot ovat synnynnäisesti intuitiiviset ja jokainen ihminen on intuitiivinen vaikka ei tiedostaisi sitä. Intuitio on ensisijainen ja luontainen ajattelun tapa. Päättely seuraa viiveellä. (Raami, 2016, s. 18–20.)

Useat tutkijat arvioivat intuitiivisen prosessoinnin kattavan jopa 98 % ihmisen ajattelutoiminnoista. Kokonaisajattelun, päättelyn, osuudeksi jää näin vain 2 %. (Salonen, 2017.) Tietoinen päättely käsittelee tietoa sekunnissa 40–50 bittiä, kun intuitio käsittelee samassa ajassa jopa 11–40 000 000 bittiä. Intuition järjestelmä esikäsittelee tehdyt havainnot ja kannattelee ihmisen koko ajattelua. Intuitio lähettää mahdollisesti tärkeät signaalit tai tiedot jatkokäsittelyyn päättelylle. (Raami, 2016.) Jos ajattelu on pelkän päättelyn eli rationaalisen ajattelun varassa, se perustuu yksittäisiin faktoihin ja on kapea-alaista ja hajanaista. Intuition avulla ymmärretään asioita syvemmin ja kokonaisvaltaisemmin. (Salonen, 2017.)

Intuitio ja päättely eivät ole toistensa vastakohtia, vaan erilaisia tietämisen tapoja. Tiedonhankinnan tapoina ne ovat erilaisia, mutta limittyvät ihmisen ajattelussa. Päättely ja intuitio voivat osoittaa samaan suuntaan, jolloin niiden kautta saatu tieto on samansuuntaista. Tietoa saadaan paljon eri lähteistä ja se voi perustua auktoriteetteihin ja päättelyyn, mutta se voi perustua myös kokemukseen tai intuition. Auktoriteettien jakama tieto ja päätelty tieto ovat luonteeltaan ulkoista, kun taas intuitio ja kokemus ovat sisäistä tietämistä. (Raami, 2016, s. 14–21.)

Käyttäytymisen ja ajatusten säätely on yksi päättelyn tehtävistä ja sen toiminnot yhdistetään usein valinnan, toimijuuden ja keskittymisen subjektiiviseen kokemukseen. Samalla tavoin intuitio on subjektiivinen kokemus. Päättely on tietoisesti tapahtuvaa analyyttistä eli rationaalista ajattelua, intuitio on tiedostamatonta intuitiivista ajattelua. (Salonen, 2017.)

Olennaisinta kuitenkin on intuition ja päättelyn yhteistyö (Raami, 2016; Salonen, 2017). Vaikka ne ovat itsenäisiä prosesseja ja toisistaan erillisiä, ne kuitenkin täydentävät toisiaan. Intuitiivinen ajattelu antaa jatkuvasti paljon ehdotuksia ja materiaalia päättelylle, jonka tehtävä on käydä nämä ehdotukset läpi. Useimmiten se hyväksyy nämä intuition antamat ehdotukset juuri sellaisina kuin ne tulevat. (Salonen, 2017, s. 28; Raami, 2020.) Intuitiota ja päättelyä ei pitäisi ajatella erillisiksi, eristetyiksi kokonaisuuksiksi, vaan niitä tulisi käyttää yhdessä parhaan tuloksen saavuttamiseksi (Chilcote, 2017; Melin-Johansson ym., 2017).

### 2.3 Intuition harjoittaminen

Intuition kehittäminen johtaa usein sisäisen kasvun prosessiin, sillä intuitiota ei voi kehittää ilman itseen tutustumista syvällisemmin (Raami, 2016, s. 260). Intuitio toimii sataprosenttisesti sillä kapasiteetilla, mikä jokaisella on yksilöllisesti käytössä. Tämä tarkoittaa sitä, että intuitiota ei oikeastaan voi harjoitella. Se mitä voimme harjoitella on intuition ja päättelyn yhteistoiminta. On olemassa monenlaisia intuitioita ja kun puhumme intuitiosta, jokainen voi puhua hieman eri asiasta. Osa ihmisistä on biologisesti herkempiä ja tarkempia intuition käyttäjiä, mutta jokainen voi harjoitella intuitiotaan paremmaksi. Kyse on tiedostamattomasta tietoiseksi kasvamisesta. (Raami, 2020; Raami, 2016.)

Koska kaikkea ei voi havaita, on tärkeää osata valita asiat, joita havaitsee ja opetella huomaamaan juuri itselle merkitykselliset asiat. Jokainen havainnoi ympäristöään itselleen tyypillisellä tavalla. Joku voi havainnoida tarkasti näköaistin kautta, toinen kiinnittää huomiota tunnelmaan ja kolmas ympärillä kuuluviin ääniin. Intuition liittyvä havainnointi on samalla tavoin yksilöllistä ja näin sisäinen tiedonkäsittely on henkilökohtaista. (Raami, 2016, s. 272–273.)

Intuitio liittyy uudenlaisten näkökulmien ja ratkaisujen löytämiseen ja oivaltamiseen (Raami, 2016; Salonen, 2017). Neurotutkimus on selvittänyt, mitä aivoissa tapahtuu juuri ennen oivallusta. Silloin aivojen visuaalisten havaintojen alue hiljenee ja katse kääntyy sisäänpäin, ympäristön tarkkailun sijasta. Tutkijoiden mukaan kaikki toiminta, joka hiljentää ihmisen ajattelua, edesauttaa oivallusten

syntymistä. Kun löydetään aikaa tietoiseen, hyväksyvään läsnäoloon, rauhoittumiseen ja mielen hälinän hiljentämiseen, aivojen kuormitus helpottaa ja ajattelun kapasiteetti laajenee. (Raami, 2020.)

Kun ihminen aistii omia tuntemuksiaan sekä ihmisten ja ympäristön sanomaa, tietoa ja tunnelmaa, hänen intuiotensa alkaa toimia. (Akola, 2020, s. 175.) Intuition kehittäminen edellyttää läsnäoloa (Salonen, 2017). Läsnäolon tietoinen harjoittaminen luo herkkyyttä huomata intuitioita, sillä intuiot ilmenevät aina tässä ja nyt. Ihmiset lukevat toisiansa sanattomien viestien kautta jatkuvasti. Toisten olemuksesta, katseesta tai äänenpainosta voi aistia mikä on heidän sisäinen mielentilansa. Yksi tällainen intuitiivisen viestinnän ilmiö on kokemus siitä, onko toinen ihminen läsnä, kun hänelle puhuu. (Dunderfelt, 2016.)

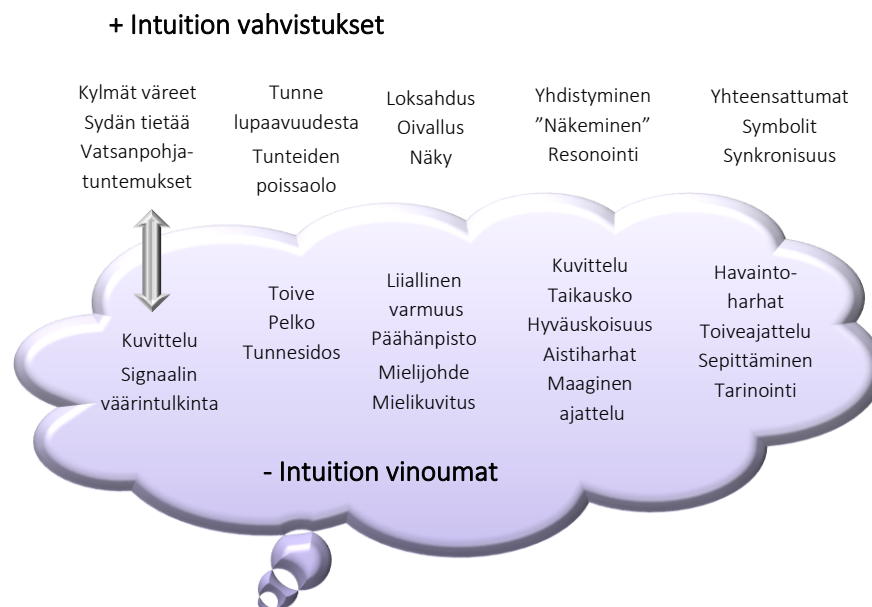
Intuitio on keskeinen asia ihmisten välisessä vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen intuitio auttaa rakentamaan vastavuoroista kommunikointia ja auttaa ymmärtämään toisia ja yhteisyyttä. (Salonen, 2017.) On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, miten ollaan vuorovaikutuksessa muiden kanssa – omaa käyttäytymistään ei tarvitse muuttaa radikaalisti – kyse on ennemminkin olemisesta kuin tekemisestä (Hong, 2019, s. 52).

Itsetuntemuksen kehittäminen on hyvin keskeinen intuitiivisen ajattelun kehittämisessä (Salonen, 2017). Intuitio on sidoksissa ihmisen itsetuntemukseen ja itsetuottamiseen (Nurminen, 2000; Raami, 2020). Itsetuntemus tukee myös eettistä toimintaa, mikä on tärkeää intuition hyödyntämisessä (Salonen, 2017). Intuitio liitetään myös tahdon ja tunteen avulla saatuun tietoon. Konkreettinen ja havainnollinen kokemus voi kehittyä potilaan hyvinvoinnin ja terveydentilaan liittyvistä ja siitä välittyvistä vihjeistä (potilaan ilmeistä, eleistä, sanoista tai katseesta), jotka aiheuttavat hoitajassa välittömän huolestumisen, varautumisen ja ennakkoinnin (Nurminen, 2000).

## 2.4 Intuitiota estävät/häiritsevät tekijät

Olennaista on erottaa oma intuitio esimerkiksi toiveajattelusta, peloista, satunnaisista mielijohteista ja haluista. Intuition luotettavuutta voi arvioida ja havainnoida sellaisista signaaleista, jotka ovat itselle tyypillisiä intuition vahvistuksia. Se voi olla vatsanpohjantunne, kylmät väreet tai ympäristön vahvistama synkronisuus. Intuition vahvistus ei kuitenkaan vielä kerro intuition luotettavuudesta. Se on signaali, joka *vahvistaa* intuition luotettavuutta. (Raami, 2016.)

Intuitiota vahvistavat signaalit voi kuitenkin tulkita väärin ja silloin intuitio ei ole luotettavaa. On tärkeää tunnistaa tyypilliset intuition vahvistukset ja vinoumat (Kuvio 2), sillä jokaisen ihmisen mieli ja keho toimivat hieman eri tavoin (Raami, 2016, s. 284). Intuitioon liittyvät vatsanpohjatuntemukset, kylmät väreet ja muut kehotuntemukset voivat helposti sekoittua tavallisiin kehotuntemuksiin. Intuitioon liittyvät erilaiset tuntemukset tai tunteet voivat olla vain alitajuisia tunnesidoksia.



Kuvio 2. Intuition vahvistukset ja vinoumat (mukaillen Raami, 2016, s. 295).

Äänet ja näyt voivat mennä sekaisin mielikuvituksen kanssa, synkronisia tapahtumia voidaan etsiä tarkoituksellisesti ja näin väkisin selittää ja sovittaa tapahtumat itselle mieluisiksi. Ihminen voi olla myös voimakkaasti taikauskoinen, jolloin hän alkaa nähdä yhteensattumia ja merkkejä jatkuvasti ympärillään. (Raami,

2016, s. 295.) Tunteiden käsittely intuition kuulemisen vuoksi on tärkeää. Tunnistamalla omat tunteet tehdään tilaa intuitiolle. (Salonen, 2017.) Tunteet vaikuttavat ihmisen motivaatioon, havaintoihin ja toimintaan niitä lisäävästi tai niitä vähentävästi. Innostus antaa energiaa ja toivo saa uskomaan parempaan tulevaisuuteen, pelko saa pakenemaan ja epätoivo luovuttamaan. (Surakka & Rantamäki, 2013, s. 43.)

Voimakkaiden tunteiden aktivoituminen häiritsee intuitiota. Tunnetutkimus todistaa, kuinka voimakkaiden tunteiden aktivoituttua ihmisen ajattelu menee 'oikosulkuun'. Jatkuvan stressin ja pelon kokemisen - taistele, pakene, jäädy –ajattelun myötä kognitiomme eli asioiden prosessointikyky kapenee. (Raami, 2020.) Stressin alla ihmisen aivot eivät kykene luovuuteen tai kekseliäisyyteen (Salonen, 2017). Intuition rooli korostuu juuri monimutkaisissa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten visioinnissa, luomisessa ja ongelmanratkaisussa. (Raami, 2020.) Tunteiden hyväksymisen ja kohtaamisen kautta aukeaa uusia mahdollisuuksia, jotka voivat olla uusia näkökulmia, ratkaisuja tai oivalluksia ihmisestä itsestään (Raami, 2016, s. 266–267).

Intuitiota kannattaa hyödyntää työelämässä aktiivisesti, mutta samalla tiedostaa sen ansat. Reflektointi ja kyky tarkastella kriittisesti omia havaintoja ja johtopäätöksiä ovat merkittävässä asemassa. Intuition kehittäminen edellyttää itsereflektointia ja itsetuntemusta. Itsetuntoon ja egoon kohdistuva uhka estää intuitiivisen prosessoinnin. (Salonen, 2017.) Koska intuitio on hyvin henkilökohtainen, yksilöllinen prosessi on edettävä harkiten ja tunteen seurauksia tarkistaen (Nurminen, 2000; Green, 2012). Oleellisinta on erottelukyky ja omien havaintojen huomioiminen: milloin on kyse tärkeästä intuition signaalista tai omasta alitajuisesta ennakkoluulosta. (Raami, 2016, s. 67.) Jos yhteys omaan intuitioon katkeaa, ihminen on yhä enemmän opittujen tottumusten, mallien ja vaistopohjaisten reaktioiden vietävissä (Raami, 2020).

### 3 AMMATILLINEN KASVU JA KEHITYS HOITOTYÖSSÄ

#### 3.1 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu on hyvin laaja-alaista taitojen, tietojen ja voimavarojen hankkimista, joka voi kestää koko elämän ajan. Myönteinen asennoituminen oman ammattitaidon kasvuun, aktiivinen itsensä kehittäminen sekä tuen ja avun vastaanottaminen merkitsevät ammatillista kasvua ja sitä edistäviä tekijöitä hoitotyössä. (Niemi, 2004.)

Ammattitaidon ja asiantuntijuuden kehittyminen edellyttävät uudistavaa ja kriittistä asennetta omaan työhön. Ammatillinen reflektio on rauhoittumista oleellisten faktojen ja tuntemusten äärelle fokusoidusti siten, että tavoitteena on ymmärryksen lisääminen ja osaamisen kehittäminen. Reflektiivinen toimintatapa auttaa tulemaan tietoiseksi rutiinimaisista, ehkä kapeutuneista toiminta- ja ajattelutavoista, jotka saattavat vaikeuttaa päätöksentekoprosessia, osaamisen arviointia tai oppimistarpeiden tunnistamista. (Peura ym., 2020.)

Reflektiossa asiantuntija tulee tietoiseksi omaa toimintaansa säätelevistä kognitiivisista prosesseista kuten ajattelusta, toiminnan säätelystä ja oppimisesta sekä niiden vaikutuksesta ammatilliseen toimintaan. Asiantuntija tietää, tuntee ja kokee työnsä subjektiivisesti ja antaa tapahtumille omat merkityksensä. Siksi suuri osa reflektiosta jää piiloon tai on näkymätöntä, ”pään sisäistä toimintaa”. Reflektion tekeminen näkyväksi tarkoittaa sitä, että ajatusten kehittäminen, päättelyketjut tai vaikkapa omat virhearviot tai epäröinnit sanoitetaan ja tuodaan julki, jotta niitä voi itse ja yhdessä toisten kanssa havainnoida ja käsitellä. (Peura ym., 2020.)

Ammatillisessa reflektiossa vaikeinta on rauhoittua ja antaa ajattelun purkamiseen hetki aikaa. Kiireinen ja pinnallinen toiminnan suunnittelu tai purku on itseltään selvä ja tarpeellinen osa työtä, mutta se ei ole ammatillista reflektiota. Ensin kannattaa kerätä rauhassa tietoa reflektion kohteena olevasta toiminnasta tai tapahtumasta, kokemuksia ja tunnelmia eri tahoilta tai henkilöiltä. Päätelmiin ei

rynnätä, vaan hyväksytään se, että tilanteen tarkastelu vie aikaa ja tuo joskus epämiellyttäviä, ei toivottuja tunteita ja kokemuksia pohdintaan. (Peura ym., 2020.)

Ihminen tekee valintoja päivittäin, jatkuvasti ja miettimättä. Näillä valinnoilla vaikutetaan oman työelämän kehitykseen, oman työskentelyn tehokkuuteen ja laatuun, hyvinvointiin ja koko elämään. Kun ihminen tuntee itsensä paremmin hän ymmärtää valintojensa merkityksen ja tekee valintoja tietoisemmin ja johtaa näin paremmin itseään. (Surakka & Rantamäki, 2013, s. 40.)

### 3.2 Henkilökohtainen kasvu

Ammatillista kasvua ja sen jatkuvuutta voidaan tietoisesti edistää työyhteisöissä ja hoito-organisaatioissa kiinnittämällä huomiota enemmän hoitotyöntekijöiden yksilöllisiin kasvutarpeisiin, taitoihin ja kasvua edistäviin tekijöihin (Niemi, 2004). Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä (1994) velvoittaa jokaisen sairaanhoitajan ylläpitämään ja kehittämään omaa ammattitaitoaan (Ahonen ym., 2017, s. 18). Ammatissa toimivan sairaanhoitajan velvollisuutena on kehittää ammattitaitoaan jatkuvasti. Sairaanhoitaja vastaa tekemästään hoitotyöstä henkilökohtaisesti. Hän arvioi omansa ja muiden pätevyyden ottaessaan itselleen tehtäviä ja jakaessaan niitä muille. Sairaanhoitajat huolehtivat ammatin sisällön syventämisestä, koulutuksen kehittämisestä sekä tieteellisyyden edistämisestä. (Sairaanhoitajat.fi, 2020.)

Työelämässä tarvitaan erilaisia identiteettiä tukevia malleja. Muuttuvat toimintaympäristöt ja ammatillinen kehittyminen kohdentuvat yksilön valmiuksiin ja taitoihin hallita vaativaa ja monimutkaista toimintakenttää. Ammatti-identiteetti on luotava itse, se ei ole valmis kokonaisuus. Monet työn uudistukset ja organisaatiot voidaan toteuttaa rahalla, mutta yksilö tarvitsee muutokseen vahvistumista, toiminnan ja ajattelun uudistumista. Vuorovaikutuksen oppiminen alkaa lapsuudessa ja muodostuu koulutuksen ja työkokemuksen kautta osaksi ammatillista osaamista. (Eteläpelto & Onnismäki, 2008, s.191–221.)



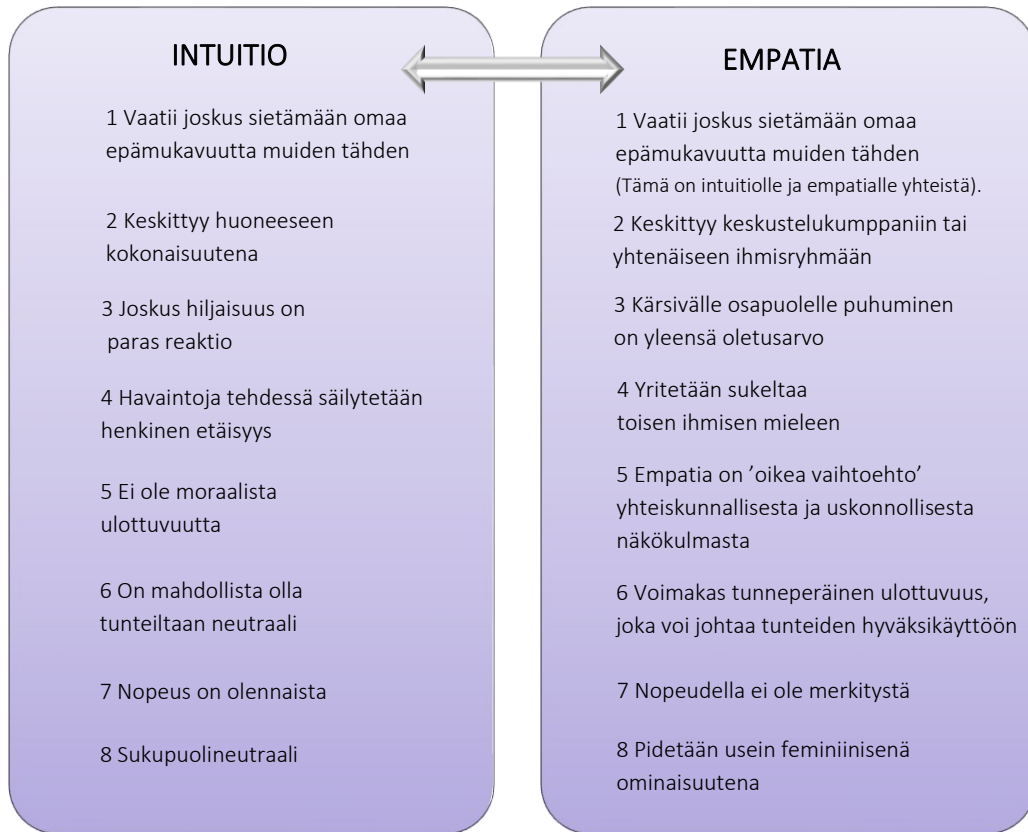
Oma hyvinvointi ja itsetuntemus auttavat asiakastyössä. Kun ihminen tuntee itsesi paremmin hän voi auttaa muitakin paremmin. Ammatinhallintaa ja osaamista käytetään usein synonyymeinä arkielämässä, mutta niiden ero on tärkeä: ammatinhallinta on usean toimijan yhteisvaikutusta, osaaminen on yksilön taitoa. Yksilön osaamisen kehittäminen on ammatillisen koulutuksen keskiössä. (Eteläpelto & Onnismaa, 2008.) Sairaanhoidajan todellinen osaaminen ja asiantuntemus on laajojen kokonaisuuksien jäsentämistä konkreettisiksi tavoitteiksi potilaan hoitotyöhön ja kykyä löytää yksilöllisesti sopivat hoitosuosituksen mukaiset tavat arvioida ja toteuttaa hoitoa. (Ahonen ym., 2017, s. 33.)

Asiantuntijan työssä reflektiivisyys on sitä, että oma minuus ja ammatillinen toiminta otetaan tarkastelun kohteeksi ja tehtyjen havaintojen pohjalta pyritään toiminnan kehittämiseen. Koulutuksen ja kokemuksen myötä kehittynyt asiantuntijuus ei ole pysyvä ominaisuus, vaan toimintatapa, johon kuuluu jatkuva kriittinen itsereflektio. Kriittinen reflektio ja kokemusten äärelle pysähtyminen sopivat erinomaisesti jatkuvaan ammatilliseen kehittymiseen, missä kouluttautumisella ajatellaan olevan syvällisempi merkitys kuin pelkästään tiedollisen ja taidollisen kompetenssin lisääminen. (Peura ym., 2020.)

Intuitio ja empatia korreloivat nykytutkimusten mukaan vahvasti. Jotkut tutkijat pitävät empaattisuutta välttämättömänä kykynä intuitioon (Raami, 2015). Molemmat ovat ominaisuuksia, joilla pyritään ymmärtämään, mitä toinen tuntee ja ajattelee ja molempien perimmäisenä tarkoituksena on helpottaa toisen ihmisen kärsimystä (Hong, 2019). Vahvan tietämyksen ja ammattitaidon lisäksi hoitajalla tulisi olla kyky osoittaa myötätuntoa ja tuntea empatiaa. Empatiakyvyn tunnuspiirre on kyky nähdä maailmaa toisen ihmisen silmin, jotta voisi ymmärtää toisen ihmisen tunteita. (Arries ym., 2001.)

Molemmat intuitio ja empatia vaativat sietämään omaa epämukavuutta muiden nähden. Se on intuitiolle ja empatialle yhtenäistä. (Hong, 2019: Raami, 2015.) Intuition ja empatian välillä on myös epäyhteneväisyyksiä (Kuvio 3). Intuitiota hyödyntämällä voi keskittyä huoneeseen kokonaisuutena, sen näkökulmasta hiljaisuus on paras reaktio ja havaintoja tehdessä säilytetään henkinen etäisyys. Empatiaa hyödyntämällä taas keskitytään keskustelukumppaniin tai yhtenäiseen

ihmisryhmään. Empatian näkökulmasta kärsivälle osapuolelle puhuminen on yleensä oletusarvo ja empatian avulla yritetään sukeltaa toisen ihmisen mieleen. (Hong, 2019.)



Kuvio 3. Intuition ja empatian epäyhteneväisyydet (mukaillen Hong, 2019, s. 45).

Intuitiota hyödyntämällä on mahdollista olla tunteiltaan neutraali ja intuitio on käsitteenä sukupuolineutraali. Empatia on 'oikea vaihtoehto' yhteiskunnallisesta ja uskonnollisesta näkökulmasta ja siinä on voimakas tunneperäinen ulottuvuus, joka voi johtaa tunteiden hyväksikäyttöön. Empatiaa pidetään usein feminiinisenä ominaisuutena. Liiallinen empaattisuus voi vaarantaa kyvyn nähdä toisen ihmisen ongelman – ja koko hänen tilanteensa – objektiivisesti. Molempia, intuitiota ja empatiaa, tarvitaan kuitenkin tullaksemme toimeen ihmisten kanssa ja ymmärtääksemme heitä. (Hong, 2019.)

### 3.3 Kasvu työryhmän sisällä

Yhteistyö työryhmän sisällä vaatii joustavuutta ja kaikkien panostusta. Ihminen ei voi muuttaa toista ihmistä itsensä kaltaiseksi, mutta omaa käyttäytymistä voi muuttaa ja yrittää ymmärtää muita. Ihmisen kyky ja halu huomioida kulloinenkin tilanne ja kanssaihmissen luontainen tyyli sekä omat tarpeet on toiminnan mukauttamista. On kyse siitä, että toisen on mahdollisimman helppo tuoda omat ajatukset esille, kun omat asiat ja ajatukset esitetään niin, että toisen on mahdollisimman helppo ymmärtää. (Surakka & Rantamäki, 2013, s. 36.)

Omassa käyttäytymisessään voi joustaa, kun on vuorovaikutustaitoja. Päätöksentekoon aikaa kaipaavaa ja harkitsevaa ihmistä ei esimerkiksi kannata painostaa hoputtaa päätöksentekoon. Ripeästi toimivan ja päätöksiä nopeasti tekevän vauhtiin kannattaa taas pyrkiä vauhdittumaan. Toimivan vuorovaikutuksen synnyttyä kummankin osapuolen mukauttamiseen kuluu vähemmän energiaa. (Surakka & Rantamäki, 2013, s. 36.) Ammatillista käyttäytymistä ja asennetta vahvistamalla voidaan saada organisaatioiden ja yksilöiden monet kyvyt käyttöön (Järvinen, 2018). Kasvu työryhmän sisällä edellyttää hyviä organisaatiotaitoja. Hyvät organisaatiotaidot tarkoittavat sitä että ihminen on sitoutunut, aktiivinen ja kiinnostunut organisaation edistämisestä ja kehittämisestä. Tällainen henkilö voi auttaa selviämään vaikeiden aikojen yli ja lisätä tehokkuutta. Vastakohta on henkilö, joka hoitaa vain omat velvollisuutensa ja osallistuminen yhteisiin toimiin on heikkoa. (Surakka & Rantamäki, 2013, s. 28.)

Toimintaympäristöt ja organisaatiot muuttuvat jatkuvasti. Tämä edellyttää uuden oppimista. Ihminen, joka kehittää itseään pysyy mukana muutoksessa ja tietoisena tapahtumista. Jos itsensä kehittämistä ei mahdollisteta, ihmisten toimintatavat ja osaaminen vanhenevat. Itseään kehittävä ihminen on arvokas resurssi ja hänen osaamisensa hyödyttää työyhteisöä. Tällainen ihminen mahdollistaa organisaation sopeutumisen muuttuviin tilanteisiin ja varmistaa organisaation tulevaisuuden. (Surakka & Rantamäki, 2013, s. 29.)

Tilanteita, kokemuksia ja ajattelua voi pohtia itse tai ottaa niitä puheeksi eritellen ja kysellen yhdessä kollegojen tai työyhteisön jäsenten kesken. Valmius ja taito

tarkastella asiantuntijuutta uuden oivaltamisen ja syvällisemmän tietämisen näkökulmasta liittyä kiinteästi esimerkiksi osaamisperustaisuuteen, formatiiviseen eli kehittävään arviointiin, palautekeskusteluihin ja työnohjaukseen. Reflektiivinen toimintatapa rakentaa avointa palaute- ja kehitysmuotoista toimintakulttuuria ja tukee näin laadukasta potilastyötä. (Peura ym., 2020).

### 3.4 Ammatillinen kasvu ja intuitio

Uusi työelämä vaatii perinteisestä työelämästä poikkeavia taitoja. Tällä tarkoitetaan työelämän muutokseen valmistavaa ja oppimisen kulttuuria tukevaa osaamista eli metataitoja. Aikaisemmin painotettiin asiaosaamista eikä näitä asioita tunnustettu. Osaaminen nyt ja tulevaisuudessa muodostuu asiantuntijuudesta, persoonasta ja metataidoista. Metataidot ovat ennen olleet näkymättömissä, mutta nyt ne ovat tulleet näkyviksi suurelta osin positiivisen psykologian, työelämän tutkimuksen ja tulevaisuuden tutkimuksen kautta. Tieteen nerot, taiteilijat ja humanistit ovat tienneet näistä taidoista jo kauan ennen kuin niistä puhuttiin modernin työelämän yhteydessä. Työelämän monimutkaisuus ja moniselitteisyys, epävakaus sekä epävarmuus vaativat meiltä uusia selviytymistaitoja, joihin meitä ei ole kasvatettu. Tarvitsemme sitä enemmän poisoppimista vanhoista, vahingollisista tottumuksista ja tavoista, mitä pidempi historia meillä on takana yksilöinä. (Akola, 2020, s. 223–224.)

Intuitio on tärkeä tietämisen muoto ja tarpeellinen kaikille ihmisille arkielämässä, mutta sen rooli korostuu monimutkaisissa kognitiivisissa toiminnoissa, kuten visioinnissa, luomisessa ja ongelmanratkaisussa. Intuitiota on tarkasteltu erityisesti osana suunnittelijoiden luovaa työtä, mutta tuloksista on hyötyä myös muilla aloilla. Intuitiota voi oppia käyttämään tietoisesti hyväkseen niin, ettei se ole vain sattumanvarainen tapahtuma ja intuitiota on mahdollista kehittää. (Raami, 2015.)

Intuitio liittyy vahvasti eettisyyteen, moraaliseen herkkyyteen sekä humanistiseen hoitotyöhön. Intuitio on osa hoitajan laajempaa persoonallisuutta (Nurminen, 2000). Intuitio liitetään vahvasti holistiseen eli kokonaisvaltaiseen hoitotyöhön sekä hoitajien ominaisuuksiin, kuten vastaanottavuuteen, sisäiseen energiaan ja

itseluottamukseen. (Chilcote, 2017). Sairaanhoidajakoulutuksen osana tulisi opettaa, miten yhdistää refleктоivan ajattelun kyky tietoon ja kokemukseen sekä empatiakykyyn. Tämä vahvistaisi sairaanhoitajan kykyä käyttää älykkäästi intuitiotaan opitun tiedon ja taidon tukena. (Arries ym., 2001.)

Sairaanhoidon opiskelijoilta odotetaan itsenäisen ajattelukyvyyn ja kriittisen työskentelyotteen kehittymistä, koska hoitotyö edellyttää tulevalta työntekijältä valmiuksia potilaan hoitoon liittyvien ongelmien ratkaisemiseen (Kuokkanen, 2000, s. 29). Rationaalinen ajatteluprosessi, jota hoitotyön prosessi edustaa, ei ole riittävä hoitotyössä, koska siihen liittyvässä analysointiprosessissa voidaan menettää herkkyyttä tilanteen ymmärtämisessä. Rationaalista ajattelua hoitotyössä voidaan täydentää intuitiolla. (Kuokkanen, 2000, s. 25.)

Sairaanhoidajakoulutuksessa tulisi korostaa kahta ajatusprosessia, jotka yhdistettyinä antavat holistisen kuvan potilaan tilanteesta kliinisessä hoitotyössä. Ensimmäinen tapa on analyyttinen, rationaalinen ja lineaarinen ajattelun malli, jossa keskitytään tarkkaan dataan, kuten potilaan kliinisen tilaan vaikuttaviin tekijöihin, vitaalitoimintoihin ja laboratoriotuloksiin. Toinen ajattelun tapa on intuitiivinen, alitajuinen prosessi, joka tapahtuu nopeasti, kokonaisvaltaisesti ja on sidoksissa kokemukseen ja tunteisiin. (Chilcote, 2017; Melin-Johansson ym., 2017.)

Intuition merkittävyys hoitotyössä on tunnistettu jo yli 30 vuoden ajalta. Sairaanhoidajien olisi tärkeää ymmärtää jo opiskeluvaiheessa, että he oppivat tunnistamaan olennaisen tiedon intuitiota hyödyntämällä. (Chilcote, 2017.) Ammatillinen koulutus antaa perustaidot hoitotyölle, mutta oppiminen on prosessi, joka jatkuu sairaanhoitajan koko uran ajan eri hoitotyön organisaatioissa, jokapäiväisessä työssä. Oppimista tukevan työkuulttuurin luominen on paras tapa varmistaa hoitotyön ammattitaito myös tulevaisuudessa. (Nevalainen ym., 2018.)

Työyhteisön kulttuuri muokkaa sairaanhoitajien ymmärrystä heidän roolistaan sairaanhoitajana sekä ymmärrystä siitä, millaisen lisäarvon oppiminen ja ammatillisten taitojen jatkuva kehittäminen tuovat tähän rooliin (King ym., 2021; Nevalainen ym., 2018). Jos työpohjaista oppimista tai sitoutumista jatkuvaan kehitykseen ei ole vahvistettu tai hallittu millään tavalla, oppimisen arvostus ja motivaatio

helposti heikentyy. Itsenäistä opiskelua saatetaan edelleen pitää haastavana, koska sairaanhoitajat ovat tottuneet olemaan passiivisempia tiedon vastaanottajia, aktiivisen tiedonhakijan sijasta, ja siksi he tarvitsevat tukea ja kannustusta. Oppiminen ja opiskelu tarkoittaa myös eri asioita eri ihmisille. Oppiminen ymmärretään yleensä ohjattuna ja organisoituna koulutuksena, näin ollen työn lomassa tapahtuvaa oppimista ja tiedon etsimistä ei pidetä oppimisena. (Nevalainen ym., 2018.)

#### 4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö on kehittämispainotteinen, jonka tuloksena on luento ensimmäisen lukuvuoden sairaanhoitajaopiskelijoille. Tarkoituksena oli toteuttaa luento sairaanhoitajakoulutuksen yhteydessä. Luennon tavoitteena oli tuoda opiskelijoille tietoa intuitiosta ja kertoa kuinka intuitiokykyä voi kehittää. Tavoitteena oli myös kertoa, kuinka intuitio vaikuttaa yksilön ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen.

Luennon tavoitteena oli korostaa intuition roolia tilanteiden arvioimisen ja valintojen tekemisen näkökulmasta. Tavoitteena oli myös korostaa henkilökohtaisen kasvun näkökulmaa. Luennosta pyydettiin palaute, jolla kartoitettiin aiheen merkityksellisyyttä ja hyödyllisyyttä sekä selvitettiin, mitä opiskelijat ottavat mukaansa luennosta omaa ammatillista kasvua ja kehitystä ajatellen.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

### 5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö ja yhteistyökumppani

Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak) tarjoaa sosiaalialan koulutuksen lisäksi terveys-, kirkon ja tulkkauksen alojen koulutusta (Diak, 2021). Diakin Osallistavan ja tutkivan kehittämisen oppaan (2020) mukaan osallistava ja tutkiva kehittäminen alkaa opintojen ensimmäiseltä lukukaudelta ja syvenee opintojen edetessä. Opiskelija tulee haastetuksi refleктоivaan ja kriittiseen oppimiseen, jonka kuluessa hän muodostaa käsityksensä alasta, yhteiskunnasta, ammatista, palvelujärjestelmästä ja itsestään ammatillisena toimijana. (Merasto & Vesterinen, 2021.)

Tehtäessä tutkimus- tai kehittämistyötä Diakissa tai diakilaisista opiskelijoista tai henkilökunnasta tarvitaan tutkimuslupa (Diak, 2021). Myös tämän opinnäytetyön toteuttamiseen on haettu ja saatu lupa Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI koordinaattorin kautta tutkimus- ja kehittämislupahakemuksella liitteineen. Luentoosallistuneet opiskelijat olivat Helsingin Diakonia-ammattikorkeakoulun ensimmäisen lukuvuoden sairaanhoitaja-diakonissa- ja terveydenhoitajaopiskelijoita. Diakissa terveydenhoitajaopiskelijat saavat valmistuessaan myös sairaanhoitajan pätevyyden. Opinnäytetyön luennon suunnittelussa ja toteutuksessa tehtiin yhteistyötä opiskelijoiden opintojaksoa opettavan lehtorin kanssa.

Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan määritellä käsittämään oman koulutusalan aihepiiriä käsittelevää käytännön ohjeistamista, opastamista ja toiminnan järjestämistä. Se voi olla jokin tilaan järjestetty opastus, ohjaus tai tapahtuma. Opinnäytetyössä yhdistetään käytännön toteutus, joka raportoidaan tutkimusviestillisin keinoin. Toiminnallisille opinnäytetöille on tunnusomaista viestinnällinen ja visuaalinen tuotos. Toiminta tulee pohjata alalta löytyvään tutkittuun tietoon. Toiminnallisessa osuudessa suunnitellaan ja toteutetaan produkti eli tuotos. Raporttiosuudessa tuotetaan mahdollisimman kattava kuvaus työstä tuloksineen. Työn tarkoituksena on, että se hyödyttää myös yhteistyökumppania. (Airaksinen, 2009: Vilkkä & Airaksinen, 2003.)



Opinnäytetyön produkti, eli luento, suunniteltiin sairaanhoitajakoulutuksen yhteyteen. Luento toteutettiin yhteistyökumppanuuden kautta Diakonia-ammattikorkeakoulun ensimmäisen lukuvuoden sairaanhoitajaopiskelijoille. Toiminnallinen osuus aloitettiin kokoamalla teoreettista viitekehystä, jonka yhteydessä etsittiin teorian tietoa luennon suunnitteluun. Teoreettisen viitekehysten ja luennon teorian pohjalta tehtiin tarkka luennon suunnitelma edeten luennon toteutukseen. Luennolla käsiteltiin intuition merkitystä ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä. Luennon lopuksi osallistujilta pyydettiin kirjallista palautetta luennon aiheen ja sisällön merkittävyydestä ja hyödyllisyydestä. Toiminnallisesta opinnäytetyöstä toteutettiin lisäksi raportti. Kirjallisen raportin tarkoituksena oli koota yhteen tutkittua tietoa intuitiosta hoitotyössä sekä ammatillisesta kasvusta ja kehityksestä hoitotyössä. Tarkoituksena oli kuvata myös koko opinnäytetyön prosessi sekä toteutus tuloksineen.

## 5.2 Millainen on hyvä luento?

Luennon aloituksen olisi hyvä olla huomiota herättävä ja innostava. Alussa kerrotaan lyhyesti ja mahdollisimman innostavasti mitä luennon aikana käsitellään, mitä tuleman pitää ja mikä on tärkeää. (OuluPro 2015.) Luento on opetusmenetelmistä käytetyin, jossa luennoitsija pitää esityksen tai monologin kohteena olevasta aiheesta. Perinteisessä luento-opetuksessa luennoitsijalla on aktiivinen rooli ja osallistujien oletetaan vain omaksuvan opetettua tietoa passiivisesti. Kuitenkin luentoa varioimalla siitä voidaan muokata osallistujia paremmin aktivoiva ja osallistava. Tämä tukee opiskelijoiden tiedonmuodostusta itsenäisesti. (Hypönen & Lindén 2009, 45–46.)

Näköaisti on ihmisen aisteista eniten aivoja aktivoiva. Sen vuoksi runsaan tekstin sijaan tulisi kiinnittää huomiota esityksen visuaaliseen ulkoasuun. Tiivistetyn tekstin lisäksi tulee kiinnittää huomiota tekstin ulkoasuun niin, että fontti on tarpeeksi iso, kirjoitusvirheitä ei ole ja teksti on helposti luettavaa. (Sorri, 2016.) Hyvän työn pohjana on yleensä hyvä suunnitelma. Luennon aiheeseen perehtyneisyys ja tutustuminen kunnolla vaikuttaa esittäjän itsevarmuuden lisääntymiseen. Esittäjän vakuuttavuus kasvaa itsevarmuuden kasvaessa. Omassa

kehonkielessä tärkeitä elementtejä luentoa pitäessä ovat esimerkiksi äänenpaino ja sanavalinnat. Hyvä luennoitsija työskentelee aina omalla persoonallaan. Luennoitsija voi olla luonteeltaan hiljainen tai monisanainen, mutta tärkeintä on, että luennoitsijan persoona istuu luennon tyyliin. Jos luennoitsija ei ole aito eikä kiinnostunut esittämästään asiasta, luennolle osallistuvat havaitsevat sen nopeasti. Osallistujat ovat helpommin motivoitavissa mukaan, kun luennoitsija itse innostuu siitä mitä tekee. (Kortesuo, 2010.)

Esityksen looginen eteneminen ja selkeys auttavat kuulijoita ymmärtämään ja painamaan mieleen luennon sisältöä. Luento tulisi pitää kokonaisuudessaan kuulijalle ymmärrettävänä sekä tarpeeksi yksinkertaisena, jotta aiheen mielenkiinto pysyy yllä. Kohderyhmän perusteella voi miettiä, onko luento yleisesitys aiheesta vai tietopaketti, joka sisältää runsaasti yksityiskohtia. (Nevala, 2016.) Esiteltävä asia olisi hyvä käsitellä mahdollisimman selkeällä ja yksinkertaisella tarinan kerroksen keinolla. Hyvä luento osallistaa ja aktivoi kuulijat. Hyvässä luennossa on aina myös useita esimerkkejä. (OuluPro, 2015.) Koska osallistujat eivät käsittele esittelyn kohteena olevaa tietoa omien näkökulmiensa eivätkä aiemman tietämyksensä perusteella, on luennolla oppiminen usein pinnallista ja siten unohtuu nopeasti. Tämän välttämiseksi osallistujia voidaan ohjeistaa hyödyntämään erilaisia muistiinpanotekniikoita siten, että he jäsentävät tietoa yksilöllisesti jo esittämöinnin aikana. (Hyppönen & Lindén 2009, 46).

Kuulijoiden tarkkaavaisuus laskee nopeasti, siksi luentojen varioimisen tärkeys korostuu. Luennon variaatioita: luennoitsija esittää informaatiota (perinteinen luento), vuorovaikutus luennoitsijan ja osallistujien välillä, vuorovaikutusta osallistujien välillä, tekemistä, osallistujien omaa reflektointia, tiedon jäsentämistä ja/tai hakemista ja toiminnan arviointia. (Hyppönen & Lindén 2009, 45–46.)

Luennon lopussa olisi hyvä kerrata vielä ydinasiat, joita käsiteltiin ja joiden tulisi jäädä erityisen hyvin mieleen. Luento on oikeastaan tarinan kertomista. Kuuntelijoille on tärkeää korostaa, miksi esiteltävä asia on erittäin tärkeää juuri heidän kannaltaan esim. opiskelijoina ja tulevan työelämän kannalta. Asioita on hyvä käydä läpi kiireettömästi, yhdessä käsitellen havainnollisesti hyvien esimerkkien

avulla. Keskeisintä ei ole nopeus vaan asian vakuuttavuus. Lopuksi olisi hyvä kerrata vielä luennon pääkohdat. (OuluPro, 2015.)

***Intuitio hoitotyössä ja ammatillinen kasvu ja kehitys hoitotyössä*** ovat luennon aiheena hyvin laajoja, joten tarkoituksena oli tuottaa sairaanhoitajaopiskelijoille mahdollisimman tiivistetty ja asiasisällöltään selkeä kokonaisuus. Keskeisenä teemana oli intuition merkitys ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä. Tästä syystä luennolla keskityttiin tiivistettyihin pääkohtiin molemmista suuremmista kokonaisuuksista, aiheet liitettiin yhteen ja sisällytettiin käytännön esimerkkejä helpottamaan käsitteiden sisäistämistä.

### 5.3 Luennon suunnitelma

Luennon aiheiksi valikoitui käytännönläheiset lähestymistavat liittyen intuitioon ja ammatilliseen kasvuun hoitotyössä. Luennon tarkoituksena oli auttaa sairaanhoitajaopiskelijoita oivaltamaan käytännön esimerkein, kuinka parempi yhteys omaan intuitioon vaikuttaa yksilöllisesti ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen hoitoalalla. Tarkoituksena oli myös mahdollistaa opiskelijoiden osallistuminen luennolle rohkaisten heitä esittämään kysymyksiä luennon aikana ja sen jälkeen.

Luennon osallistujamäärä ei vaikuttanut luennon suunnitteluun, sillä luento oli sisällytetty opiskelijoiden opintokokonaisuuteen ja oli näin opiskelijoille pakollinen. Se huomioitiin kuitenkin palautekyselyyn vastaajien määrään mahdollisesti vaikuttavana tekijänä. Luennolle suunnitellun yhteisen alkutehtävän oli tarkoitus herättää jokaisessa kuulijassa yksilöllisiä reaktioita. Tarkoituksena oli, että opiskelijat pysähtyisivät näin hetkeksi pohtimaan itseään ja sitä kautta omaa intuitiotaan.

Luennon teorian viitekehys perustuu näyttöön perustuvuuteen, kirjallisuuteen ja yleisesti käytettävien asiantuntijoiden materiaaleihin esimerkiksi internetistä. Aluksi aiheesta oli vaikea löytää enemmän tutkittua tietoa, mutta englanninkieliset lähteet rikastuttivat viitekehystä. Suomalaisten tutkimusten vähyyden vuoksi esiin nousseen tarpeen perusteella voitaisiin todeta aiheen tarvitsevan lisää

materiaalia ja tutkimustietoa. Luennolla käytetty teoreettinen viitekehys on näin perustellusti valittu tämän haasteen pohjalta.

Luennon tueksi tehtiin opinnäytetyöhön pohjautuva diaesitys (Liite 2). Luennon alussa oli tavoitteena käsitellä ammatillista kasvua, kasvua työryhmän sisällä sekä henkilökohtaista kasvua. Sen jälkeen oli tarkoituksena kertoa, mitä intuitio on käsitteenä ja mitä tarkoittaa intuition ja päättelyn, eli rationaalisen ajattelun, yhteistyö. Luennon pääpaino oli intuition harjoittamisen konkretisoimisessa mahdollisimman auki selitettävään muotoon. Tilanteita pohdittiin myös molempien työkokemuksesta hoitoalalta sekä harjoitteluista, joista saatiin suuntaviivoja luennon aiheisiin. Nämä näkyivät luennon yhteyteen suunnitelluilla hoitotyön tapausesimerkeillä.

Luennolla oli tarkoituksena käsitellä intuition roolia tilanteiden arvioimisen ja valintojen tekemisen näkökulmasta. Luento suunniteltiin siis niin, että ensin käsiteltiin ammatillista kasvua ja kehitystä hoitotyössä sekä intuitiota hoitotyössä omina kokonaisuuksinaan ja lopuksi liitettiin nämä kaksi yhteen. Tavoitteena oli avoin vuoropuhelu läpi luennon niin luennoitsijoiden kesken kuin suhteessa osallistuviin opiskelijoihin sekä luennolle osallistuvaan opettajaan. Luennon loppuun oli tavoitteena jättää aikaa kysymyksille. Luennon suunnitteluun saimme ohjausta opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta saaden häneltä kommentteja toteutuksen suunnittelun eri vaiheissa.

Luennon lopussa opiskelijoilta pyydettiin palautetta palautekyselylomakkeella valmiiden kysymysten avulla (Liite 1). Palautekyselyyn suunniteltiin kolme avointa kysymystä, jotka vastaisivat luennon aiheen merkityksellisyyteen ja hyödyllisyyteen sekä mitä opiskelijat ottaisivat mukaansa luennosta omaa ammatillista kasvua ja kehitystä ajatellen. Suunnitteluvaiheessa otettiin huomioon, että vastaukset tulisivat näin olemaan tarkoituksenmukaisesti hyvin yksilöllisiä.

Luennon etenemiselle tehtiin tarkka erillinen suunnitelma, jota käytettiin apuna luennon toteutuksessa. Luennon pituus rajattiin 11 asiadiaan, jolloin luennolla jäi aikaa osallistujia aktivoivaan keskusteluun. Suunnitteluvaiheessa otettiin huomioon myös dioihin lisättyjen tekstien määrä. Tarkoituksena oli, että pelkästään

näkemällä diaesityksen, lukija ymmärtäisi esityksen sisällön pääpiirteissään. Erilliseen suunnitelmaan liitettiin ajankäytön suunnittelun lisäksi tekstiä tukemaan diaesityksen puhuttavaa osuutta. Tekstien ympärille lisättiin teoriatietoa sekä käytännön kokemuksia ja potilastapauksia. Luennon dioista jäi siis uupumaan paljon puhuttua tekstiä, myös sisällöllisesti, diojen ulkoisen selkeyttämisen vuoksi. Suunnitelmat olivat WORD-tiedostoja, joita apuna käyttäen harjoiteltiin luentoa varten.

Erillinen suunnitelma oli tarkasti laadittu ja lisäksi tehtiin myös varasuunnitelma. Varasuunnitelmana oli, että jos PowerPoint esitys ei olisi jostain syystä toiminut, olisimme käyneet opiskelijoiden kanssa luennon läpi ilman diaesitystä, harjoiteltua tukimateriaalia apua käyttäen. Tällöin jokaisen oletetun dian kohdalla olisimme edenneet yhdessä opiskelijoiden kanssa aiheet esimerkiksi jaettua valkotalua ja improvisointia hyödyntäen. Varasuunnitelman vuoksi tulostimme tarkemman suunnitelman paperiversiona mukaan luentotilaisuuteen. Käytännön toteutusta käytiin läpi varautumalla myös yhtäkkisiin muutoksiin, esimerkiksi muihin mahdollisiin tietoteknisiin ongelmiin tai internetyhteyden toimimattomuuteen. Yhteyden toimivuus varmistettiin varautumalla kolmella eri internetyhteydellä ja varalla olevilla tietokoneilla.

Verkkoluennon toteutuspaikan pohdinta toi omat haasteensa, johon vaikutti valitseva pandemiatilanne. Toteutusta harjoiteltiin ennen luentotilaisuutta kahdella koneella samassa tilassa, mutta äänen kiertoa ei saatu hallintaan. Luennon toteutus eri koneilta eri paikoista koettiin huonoksi ja päädyttiin pitämään luento samalta tietokoneelta. Pandemiatilanteen vuoksi jouduttiin varautumaan kasvomaskien käyttöön.

#### 5.4 Luennon toteutus ja palaute

Diakonia-ammattikorkeakoulun Helsingin Kalasataman kampuksella pidettäväksi tarkoitettu luento pidettiin COVID-19 pandemian vuoksi verkkoluentona. Luento oli tunnin mittainen ja toteutui opiskelijoiden Diakle -oppimisalustalla. PowerPoint diaesitys ladattiin alustalle hyvissä ajoin ennen esitystä.

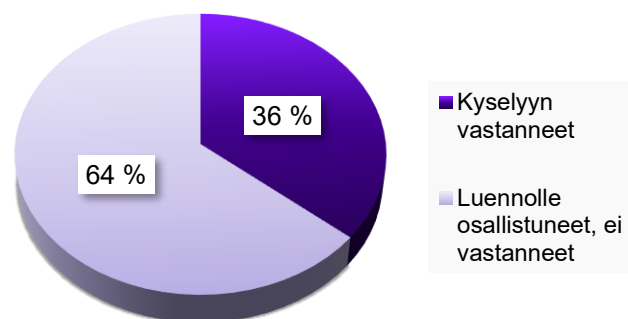
Luento toteutui tavoitteiden mukaisesti. Mukana oli myös yhteyshenkilönä toiminut tämän opinnäytetyön ohjaava opettaja. Luennon erilaisista variaatioista luento oli perinteinen informaatiota esittävä, tarinankerronnallinen luento. Alussa käytiin läpi luennon sisältö ja pyydettiin opiskelijoita osallistumaan luennon päätteeksi palautekyselyyn. Lisäksi luennon variaatioista hyödynnettiin opiskelijoiden osallistamista heti luennon aloituksessa.

Alkutehtäväksi suunniteltuun mielikuvaharjoitukseen opiskelijat lähtivät hyvin mukaan. Mielikuvaharjoituksen aikana toinen luennoitsijoista luki runon. Ideana oli luoda yhteinen maisema runon lausumisen ajan ja hetken sen lausumisen jälkeen. Osallistujille kerrottiin, että valkotaululle voi osallistua joko piirtämällä kuvia tai kirjoittamalla erilaisia tunnetiloja, ajatuksia tai sanoja. Samaan aikaan toinen luennoitsijoista aloitti piirtämisen valkotaululle aktivoiden sillä opiskelijat mukaan. Tulokseksi saatiin erittäin ihastuttava yhteinen kuva. Alkutehtävä oli jäänyt osalle vastaajista luennolta mieleen keskeisenä asiana ja herättänyt näin tarkoituksenmukaisesti yksilöllisiä reaktioita. Osallistujia kehoitettiin tekemään omia muistiinpanoja sekä kirjoittamaan ylös mahdollisia mieleen heräviä kysymyksiä palautekyselyä varten. Osallistujille annettiin mahdollisuus keskeyttää ja kysyä luennon lomassa keskustelupalstalla kirjoittamalla tai viittaamalla. Heille kerrottiin, että mahdollisiin kysymyksiin voidaan vastata myös luennon päätteeksi.

Luento käytiin läpi rauhallisesti sekä mahdollisimman innostavasti ja tarinankerronnallisesti. Pyrkimys oli mahdollisimman luontevaan ja esimerkeillä rikastettuun esitykseen. Ensin esiin nostettiin ammatillisen kasvun osa-alueet ja korostettiin henkilökohtaisen kasvun merkitystä. Henkilökohtaisen kasvun tueksi esitykseen tuotiin näkökulmia esimerkiksi sairaanhoitajien eettisistä ohjeista. Seuraavaksi avattiin intuitiota käsitteenä ja kerrottiin, kuinka aihe liittyy olennaisesti ammatilliseen kasvuun ja sen kehittämiseen hoitotyön näkökulmasta. Intuition käsite pyrittiin konkretisoimaan käsittelemällä intuition ja päättelyn yhteistyötä sekä intuition harjoittamista, jonka sisältönä oli tietoinen läsnäolo, havainnointi- ja erottelukyky, intuition ja empatian eroavaisuudet sekä intuitiota häiritsevät ja estävät tekijät.

Luennolla painotettiin intuitiota tilanteiden arvioimisen ja valintojen tekemisen näkökulmasta. Luennolla tuotiin esiin, kuinka intuition kehittäminen auttaa yksilöä kasvamaan ammatillisesti jo opiskeluvaiheessa. Luennon lopuksi kiteytettiin ammatillinen kasvu ja intuitio yhteen korostaen viimeiseen diaan liitettyjä asioita (Liite 2). Luennolle osallistuneet opiskelijat esittivät kysymyksiä luennon lomassa keskustelupalstan kautta sekä luennon lopuksi. Luento koettiin hyvin kiinnostavana ja keskustelupalstan kommentteissa kirjoitettiin, kuinka aiheesta olisi voinut kuunnella 'vielä toisenkin tunnin'. Opiskelijoita muistutettiin vielä luennon lopuksi palautekyselyyn vastaamisesta.

Palautekysely koostui kolmesta avoimesta kysymyksestä: Koetko intuition käytön hyödylliseksi ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä? Miksi? Kuvaile muutamalla lauseella itsellesi merkityksellinen asia, joka jäi mieleesi luennolta. Mitä otat luennosta mukaasi omaa ammatillista kasvua ja kehittymistä ajatellen? (Liite 1). Luennolle osallistui yhteensä 36 opiskelijaa, joista palautekyselyyn vastasi 13 opiskelijaa (Kuvio 4).



Kuvio 4. Palautekyselyyn vastanneiden määrä.

Ensimmäisessä kysymyksessä vastaajilta kysyttiin, kokevatko he intuition käytön hyödylliseksi ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä ja miksi? Kaikki palautekyselyyn vastanneet kokivat intuition hyödylliseksi ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä. Osa koki, että intuition avulla voi saada selville asioita, johon muuten ei saisi vastausta.

Vastaajilta saadussa palautteessa nousi esiin seuraavia asioita: intuition avulla voi auttaa potilaita, sen avulla voi havainnoida ja se on viisautta myös muualla, kuin työelämässä. Aihe koettiin hyödylliseksi, mutta todettiin että siinä mihin intuitiota voi käyttää, on hieno raja. Vastauksissa mainittiin myös äidin intuition olevan tärkeää.

Koen sen hyödylliseksi, koska se saattaa edesauttaa hoidon laatua sekä mahdollisesti vähentää virheiden tekoa. Potilas ei esimerkiksi aina osaa sanoittaa tarpeitaan, joten intuition käytön hyödyntäminen auttaa.

Kyllä. Sitä hyödyntämällä pystyy kuuntelemaan itseään sekä tunnistamaan mistä minä saan voimavaroja työhöni. Siitä herkistyy näille intuitioille ja ne vahvistuu hoitotyötä ajatellen kuulemaan potilaan hiljaista sanomaa.

Tunnen sen hyödylliseksi, mutta siinä on hyvin hieno raja milloin sitä voi käyttää.

Koen. Ihmisen terveydentila ei välttämättä näy vain pinnallisoin oirein taikka mitattavin tuloksin. Myös äidin intuitioon pitäisi luottaa, kun kyse on hänen lapsensa terveydestä.

Toisessa kysymyksessä vastaajia pyydettiin kuvaamaan muutamalla lauseella heille itselle merkityksellinen asia, joka jäi mieleen luennolta. Kaikki vastaajat kokivat luennon merkitykselliseksi. Tavoitteena oli opiskelijoiden ymmärryksen lisääminen ammatillisen kasvun ja kehityksen tärkeimmän alueen eli henkilökoh-taisen kasvun osalta. Vastaukset olivat kaikki erilaisia. Luennon merkityksellisyys nousi esiin yksilöllisellä tasolla.

Vastaajille jäi luennolta mieleen seuraavanlaisia asioita: ketään ei saa tuomita, empatian ja intuition erot ja yhteneväisyydet, vagushermon vaikutus, intuitiota on monenlaista ja että se ei ole taikauskoa. Luennolla kerrotut tapausesimerkit jäivät myös mieleen. Osalle vastaajista jäi mieleen luennon alun yhteinen tehtävä. Moni kuvaili tärkeäksi omiin vaistoihin luottamisen, itsensä tuntemisen ja uskalluksen.

Oman itsensä tunteminen ja intuitioon luottamisen merkitys hoitotyössä.



Päällimmäisenä jäi mieleen kuva, joka piirrettiin yhdessä alkutun-  
nista. Luento oli hyvin mielenkiintoinen.

Alkutehtävä, mitä runo herätti itsessä.

Meillä voi olla intuitiota rajoittavia tekijöitä, joista voi harjoitella eroon.  
Intuitiota voi opetella valjastamaan esimerkiksi parantamalla tietä-  
mystään.

Viimeisessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan, mitä he ottavat mu-  
kaansa luennolta omaa ammatillista kasvua ja kehittymistä ajatellen? Vastauk-  
sissa painottuivat samat vahvat teemat, kuin ensimmäisen kysymyksen vastauk-  
sissa eli intuitio ja läsnäolo työssä, omien vahvuuksien tunnistaminen ja avun  
pyytämisen tärkeys, intuition kuunteleminen ja siihen luottaminen. Vastauksista  
voi päätellä, että intuitio oli käsitteenä vastaajille tuttu ja osalla oli omaa koke-  
musta intuitiosta. Osassa vastauksista kuvattiin tietoisien läsnäolon merkitystä ja  
toisissa korostui omien kokemusten tunnistaminen ja niiden sanoittaminen uudel-  
leen.

Intuition kuuntelemisen ja siihen luottamisen. Itselläni on vahva intui-  
tio asioista, joten aion jatkossa luottaa siihen ja tutkia itseäni myös  
enemmän, jotta voin ymmärtää myös muita paremmin.

Intuitio on jo olennainen osa omaa tapaani toimia - siis että se vai-  
kuttaa tekemisiini usein, joten kannan sitä vastaisuudessakin muka-  
nani. Samoin kuin empatiaa. Tietysti opiskelun myötä opettelen  
myös sen, miten osaan toimia näiden kanssa oikein.

Aion kuunnella omaa intuitiota ja aion myös kyseenalaistaa joitakin  
toimenpiteitä, jos ne tuntuu minusta erikoisilta tai vääriltä.

Otan luennosta mukaani sen, että harjoitan työssä ollessani tietoista  
läsnäoloa ja kysyn itseltäni, että mitä teen ja miksi. Tämän otan mu-  
kaan, koska uskon tämän vähentäen ajatusten juoksua ja stressiä.

Opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta saatiin luennon valmistumisen eri vaiheissa  
hyvää ja rakentavaa palautetta. Luento oli osa ohjaavan opettajan pitämää opin-  
tokokonaisuutta. Luennon jälkeen käytiin yhdessä refleктоiva palautekeskustelu.  
Opettaja arvioi luennon onnistuneen kokonaisuudessaan erittäin hyvin ja tavoit-  
teiden toteutuneen suunnitellusti. Teorian ja käytännön yhdistäminen oli toteutu-  
nut onnistuneesti. Hän kiinnitti erityisesti huomiota visuaaliseen osuuteen ja sii-  
hen, että opiskelijoiden osallistaminen onnistui hyvin.

## 6 POHDINTA

### 6.1 Pohdinta opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa luento sairaanhoitajaopiskelijoille aiheesta intuition merkitys ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä. Luennon tavoitteena oli tuoda opiskelijoille tietoa intuitiosta ja kertoa kuinka intuitiokykyä voi kehittää. Tavoitteena oli myös kertoa, kuinka intuitio vaikuttaa yksilön ammatilliseen kasvuun ja kehitykseen. Luennon aihe rajattiin niin, että yksilön kasvun merkitystä intuition hyödyntämisessä ja ammatillisessa kasvussa korostettiin. Omat kokemukset ja työelämässä tehdyt havainnot tukivat aiheen rajaamista. Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin sopimalla aikataulusta, tekemällä suunnitelmia erilaisia miellekarttoja hahmotellen sekä hyödyntämällä esimerkiksi SWOT- analyysia. Haasteena koettiin aiheen rajaaminen ja työn käytännön toteutus esimerkiksi pandemiatilanteen vuoksi. Työssä haluttiin tuoda esiin tutkitun tiedon lisäksi omaa kiinnostusta aihetta kohtaan sekä hyödyntää aikaisempia opintoja sekä käytännön kokemusta hoitoalalta. Oma kiinnostus näkyi työssä esimerkiksi luennon toteutuksessa opinnäytetyön tekijöiden innostuneisuutena aiheesta kertoessa. Aikaisemmat opinnot ja työkokemus toivat varmuutta tekemiseen ja elävöittivät luennon toteutusta kirjallisesta suunnitelmasta sekä diojen kuvituksesta lähtien.

Opinnäytetyön eri vaiheissa haastateltiin aloittelevia sekä kokeneita sairaanhoitajia ja lääkäreitä intuitiosta hoitotyössä ja mitä se merkitsee heille yksilöinä. Haastattelut olivat erittäin mielenkiintoisia ja työn lomassa tapahtuvia. Nämä spontaanit haastattelutilanteet eivät esiinny opinnäytetyön kirjallisessa raportissa, mutta vaikuttivat työn tekemiseen aiheen tärkeyden korostuessa näiden haastatteluiden myötä. Luennolla luvallisia esimerkkejä haastatteluista hyödynnettiin tapausesimerkkien yhteydessä.

Opinnäytetyön tekeminen eteni suunnittelemalla luentoa rinnakkain raporttiosuuden kanssa. Työtapa toi haasteita, mutta lopulta siinä onnistuttiin. Opinnäytetyön prosessin aikana saatiin ohjausta ja tukea opinnäytetyön ohjaavalta opettajalta.

Haasteena oli löytää tarpeeksi uutta, suomenkielistä, tutkittua tietoa työn tueksi. Englanninkielinen tutkimustieto täydensi lopulta työtä merkittävästi. Tiedonha-kuun saatiin erittäin paljon apua ja tukea Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjaston informaation kautta. Kirjallisessa osuudessa kuvattiin koko opinnäytetyön prosessi sekä toteutus.

Luento oli tarkoitus pitää lähiopetuksessa koululla, mutta se muuttui verkkototeutukseksi. Toisella opinnäytetyön tekijöistä oli onneksi tietoteknistä taitoa ja muutos onnistui. Luento toteutui suunniteltuna ajankohtana hoitosuhde, moninaisuus ja monikulttuurisuus -opintokokonaisuuden yhteydessä. Luennon yhteydessä toteutetun palautekyselyn tuloksina saatiin erittäin sisältörikkaita ja yksilöllisesti vaikuttaneita vastauksia. Palautteet analysoitiin luennon tavoitteisiin peilaten ja vastauksien perusteella asetettuihin tavoitteisiin päästiin onnistuneesti. Palautekyselyn vastausprosentti oli korkea 36 %. Palautteista tehdyn analyysin perusteella todettiin, että vastanneista lähes kaikilla oli tietoa aiheesta etukäteen tai kokemuksia intuitiosta käytännössä. Kaikki vastaajat kokivat aiheen tärkeäksi. He kokivat myös saaneensa lisää teoretietoaa, ja keinoja tunnistaa ja kehittää omaa intuitiotaan.

Jatkokehittämissuhteena opinnäytetyölle voisi olla työelämäyhteistyössä toteutettu koulutus. Lisäksi olisi hyvä selvittää miten koulutus tuki hoitajia heidän ammatillisessa kasvussaan ja työssä jaksamisessa. Opinnäytetyön viimeistelyvaiheessa löytyi mielenkiintoisia lähteitä kirjallisuudesta, jotka sopisivat myös jatkokehitysideoihin. Esimerkiksi Pietikäinen (2019) tuo esiin monipuolisia keinoja työyhteisöissä tapahtuvien ristiriitatilanteiden ratkaisemisen tueksi niin yksilön kuin ryhmän tasolla. Hän kirjoittaa myös aiheesta ***tuotunneälytyöyhteisöön***, joka voisi toimia opinnäytetyön lisäksi innoittajana ja lisäaineistona koulutuksen toteuttamiseen.

## 6.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön tekijöillä on eettinen vastuu kaikessa tutkimus- ja kehittämistoiminnassa. Eettinen vastuu koskee kaikkia valintoja työn eri vaiheissa. Myös

aineistojen hankinnassa, käytössä ja säilytyksessä tulee olla erittäin tarkka. (Gothoni, 2020.) Tutkimuslupa opinnäytetyöhön haettiin Diakonia-Ammattikorkeakoulun TKI koordinaattorin kautta, joka toimii oppilaitoksen tutkimusluvan antajana. Toiminnallisen työn suunnitelma, palautekyselylomake, aineistonhallintasuunnitelma sekä tietosuojaa koskeva vaikutusten arviointi -lomake liitettiin hakemukseen. Lupa myönnettiin helmikuussa 2021.

Palautekyselyyn osallistuvilta pyydettiin lupa vastausten hyödyntämiseen opinnäytetyössä. Heille kerrottiin selkeästi luennon yhteydessä, mistä opinnäytetyössä on kyse sekä mihin ja miten heidän vastauksiaan hyödynnetään. Suostumus pyydettiin GoogleForms- verkkokyselyn alussa jokaiselta vastaajalta myös kirjallisesti. Vastaaminen oli vapaaehtoista. Osallistujille kerrottiin myös, että vastaukset hävitetään analysointityön jälkeen.

Opinnäytetyössä tulee noudattaa opetus- ja kulttuuriministeriön asettamaa tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjetta hyvästä tieteellisestä käytännöstä. Perusperiaatteita ovat huolellisuus, tarkkuus ja rehellisyys koko opinnäytetyöprosessin ajan. Työssä on noudatettava eettisesti kestäviä tutkimus-, tiedon-hankinta- ja arviointimenetelmiä sekä avoimuutta. Opinnäytetyön tekijöiden tulee viitata muiden tekemiin julkaisuihin asianmukaisella tavalla ja kunnioittaen heidän tekemäänsä työtä. (Varantola ym., 2012.)

Kuvat luennon diaesitykseen olivat osaksi itse otettuja kuvia ja osaksi sivustoilta pexels.com ja pixabay.com, jotka olivat vapaaseen kaupalliseen käyttöön eikä nimeämistä edellytetty. Yksi kuva oli 'Public Domain'- merkinnällä eli tekijänoikeudeton, jolla tarkoitetaan vapaasti yleiseen käyttöön asetettuja kuvia. Luennon alkutehtävään liitetty runo on toisen opinnäytetyöntekijän itse tekemä, ja näin työssä oli lupa runon esittämiseen. Luennolla esitettyjen omien esimerkkien suhteen varmistettiin, ettei niissä tule esiin henkilötietoja ja niissä, joissa tuli, lupa oli kysytty henkilökohtaisesti asianomaisilta esimerkin esittämiseen. Opiskelijoiden esittämiin kysymyksiin vastattiin varmistaen, että he ymmärtävät vastauksen olevan joko luennoitsijoiden oma mielipide tai pohjautuvan löydettyyn tietoon aiheesta. Tämä kerrottiin kullekin kysyjälle selkeästi.

Opinnäytetyössä käytetyissä lähteissä oli myös kolme yli kymmenen vuotta vanhaa lähdetä, liittyen intuitioon ja ammatilliseen kasvuun hoitotyössä, ollen näin osaksi myös 'vanhaa' tietoa. Vanhojen lähteiden käyttö on perusteltu sillä, että intuitio on käsitteenä aika lailla muuttumaton ja uudempi työssä esiintyvä tutkimustieto ei poikkea vanhoista lähteistä juurikaan.

Osallisuuden korostaminen ja osallistuvien itsensä kuuleminen ovat tärkeitä kaikessa tutkimus- ja kehittämistyössä. Kuuleminen merkitsee osallistuvien roolia tiedonantajina sekä ottamista mukaan kehittäjinä ja yhdessä. Tärkeintä on luottamuksen rakentaminen yhteistyötä tehdessä. Samalla tulee huolehtia, ettei osallistuminen, siitä kieltäytyminen tai tulokset vahingoita tai hankaloita osallistujien elämää. (Gothoni, 2020.) Kaikki palautekyselyyn vastanneet opiskelijat antoivat luvan heidän vastaustensa hyödyntämiseen opinnäytetyössä.

### 6.3 Oma ammatillinen kasvu ja kehittyminen

Opinnäytetyötä tehdessä ja tiedon lisääntyessä oivallukset ja innostus aiheen tärkeydestä ovat antaneet erittäin paljon ammatillista itsevarmuutta. Intuition avulla rakennetaan yhteyttä omaan itseen ja reflektoidaan terveellä tavalla kriittisesti opittuja toimintatapoja ja asenteita, jotka voivat olla estämässä ja/tai häiritsemässä yhteyttä omaan intuitioon. Intuition avulla tiedostamaton alkaa nousta tietoisuuteen. On tärkeää tiedostaa alitajuisia toimintaa ja alitajunnan ohjaamia valintoja. Sairaanhoidajan ammatti on hyvin monipuolinen ja monitahoinen. Kaiken uuden tiedon ja muuttuvien käytänteiden sekä erilaisten vuorovaikutustilanteiden myötä olemme viime kädessä aina itsemme äärellä. Vain omaan toimintaan sekä oman toiminnan muuttamiseen voi vaikuttaa. Tietoiseksi kasvaminen on koko ammatillisen uran ja koko elämän kestävä prosessi.

Luennolta jäi mieleen oman innostuksen vaikutus opetustilanteessa. Innostuminen vaikutti myös improvisointiin ja luoviin ratkaisuihin esiintyessä. Mieleen jäi myös se, kuinka luennon tarkka suunnitelma toi itsevarmuutta luennon toteutuksen onnistumiseen. Nämä kaikki palvelevat hienosti omaa ammatillista kasvua sairaanhoitajana. Innostus uuden oppimisessa, improvisointikyky ja luovat

ratkaisut nopeasti muuttuvissa tilanteissa sekä tilanteiden ja oman toiminnan ennakointi ovat olennainen osa sairaanhoitajan työtä. On tärkeää kysyä itseltään nämä kysymykset ”Mitä olen tekemässä ja miksi?”, ennen toimimista. Näin pääsee ulos omasta mielestä ja kytkee itsensä ulkopuolella olevaan ympäristöön. Tämä lisää havainnointikykyä merkittävästi. Se auttaa pysähtymään sekä olemaan läsnä juuri tässä hetkessä muille ja itselle.

Sairaanhoitajan ammatilliset vähimmäisosaamisvaatimukset eli kompetenssit ohjasivat opinnäytetyön suunnittelua ja kulkua. Niistä nousi olennaisia asioita myös oman ammatillisen kasvun ja kehittymisen keskeisimmiksi tarkastelun ja pohdinnan kohteiksi. Ensimmäisestä *asiakslähtöisyyden* kompetenssista nousee esiin asiakkaan kohtaaminen aktiivisena toimijana omassa hoidossaan, toisen ihmisen yksilöllisten arvojen kunnioittaminen ja sairaanhoitajan ammatilliset vuorovaikutustaidot (Eriksson, 2015). *Hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus* kompetenssi tuo esiin sairaanhoitajan osaamiskuvauksissa eettiset arvot sekä niitä ohjaavat lait, holistisen ihmiskäsityksen hoitotyön lähtökohtana sekä eettisten ongelmien tunnistamisen. Sairaanhoitajalta edellytetään kykyä arvioida ja kehittää omaa toimintaansa sekä kykyä vastata toimintansa seurauksista. Sairaanhoitajalta edellytetään kykyä kehittää vuorovaikutustaitoja suhteessa kollegoihin, hoitotyön yhteisössä työskenteleviin ja moniammatillisissa työryhmissä toimimiseen. (Eriksson, 2015.)

*Johtamisen ja yrittäjyyden* kompetenssi korostaa sairaanhoitajan itsensä johtamisen kykyä, joka heijastuu myös johtamisen taitoihin suhteessa toisiin. *Kliinisen hoitotyön* kompetenssi korostaa vastuun ottamista työstä toimenpiteiden toteuttamisesta kirjaamiseen. Osaamisvaatimukset ovat monipuoliset ja edelleen esiin nousee sairaanhoitajan henkilökohtainen kyky arvioida ja toteuttaa hoitoa sekä kyky erilaisten ihmisten kohtaamiseen ja tukemiseen erilaisissa elämäntilanteissa. (Eriksson, 2015.)

*Näyttöön perustuva toiminta* sekä ohjaus- ja opetusosaaminen kompetenssit edellyttävät sairaanhoitajalta kykyä tunnistaa ja arvioida kriittisesti omaa toimintaansa ja eri toimintakäytänteitä. Tieteellisyys ja näyttöön perustuvuus ohjaa sairaanhoitajaa työssään. *Terveiden ja toimintakyvyn edistäminen* ja *Sosiaali- ja*

*terveydenhuollon toimintaympäristö* kompetenssissa sairaanhoitajalta edellytetään esimerkiksi ymmärrystä terveyden edistämisen periaatteista sekä kykyä puuttua varhain ennalta ehkäiseviin terveyttä heikentäviin riskitekijöihin. Viimeisessä *sosiaali- ja terveystalouden laatu ja turvallisuus* kompetenssissa korostuvat vastuun ottaminen omasta toiminnasta suhteessa hoitotyön toteuttamiseen, lainsäädäntöön ja potilasturvallisuuteen. (Eriksson, 2015.)

Sairaanhoitajan ammatilliset kompetenssit ohjaavat aloittelevaa sairaanhoitajaa ja palvelevat ammatillista kasvua sairaanhoitajan koko uran ajan. Itsereflektio on hyvin keskeinen kompetenssien läpi kulkeva 'punainen lanka'. Itsereflektio edellyttää itsetuntemuksen sekä henkilökohtaisen kasvun merkityksen ymmärtämistä. Jatkuva ammattitaidon kehittäminen sairaanhoitajan työssä on tilaisuus, mutta myös velvollisuus ammattiin valmistumisen jälkeenkin. Intuitio on voimavara, johon yhteyttä rakentamalla itsereflektion taidot monipuolistuvat. Intuition avulla tiedostamaton alkaa nousta tietoisuuteen ja tätä kautta sairaanhoitaja voi oppia näkemään omat yksilölliset kehittymistarpeet, voimavarat ja vahvuudet realistisemmin.

Holistinen ihmiskäsitys hoitotyön lähtökohtana, joka tulee esiin sairaanhoitajan ammatillisessa hoitotyön eettisyys ja ammatillisuus- kompetenssissa, korostui myös englanninkielisissä näyttöön perustuvissa lähteissä tässä opinnäytetyössä. Tämä holistinen ihmiskäsitys ottaa huomioon ihmisen fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona, jolla on myös henkinen ulottuvuus. Kehittämällä parempaa yhteyttä intuitioon, sairaanhoitaja kehittää kykyä nähdä myös potilaat ja/tai asiakkaat kokonaisvaltaisina, voimavaroiltaan yksilöllisinä toimijoina oman terveytensä edistämässä ja ylläpitämisessä.

Intuitiota voi kehittää esimerkiksi harjoittelemalla *tietoista läsnäoloa*, parantamalla *havainnointi- ja erottelukykyä*, ymmärtämällä *intuition ja empatian erot* sekä tiedostamalla aktiivisesti omaa *intuitiota estäviä ja häiritseviä tekijöitä*. Ammatillinen kasvu merkitsee aktiivista itsensä kehittämistä. Yhteyden ylläpitäminen omaan intuitioon tukee sairaanhoitajan ammatillista kasvua ja kehitystä. Tämä yhteys pitää yllä myös tietoisien herkkyyden ymmärtää, että hoitotyön fokuksessa on aina ihminen.

Tämän luennolla esitetyn runon myötä toivotetaan kaikille opinnäytetyön lukijoille antoisaa matkaa oman intuition ja ammatillisen kasvun kehittämisen tiellä:

Sinussa on toivo  
joka kannattelee elämää

Ole lämmin katse, hymy, kosketus  
itsellesi  
Katoa hetkeksi  
sielusi maisemaan  
Kerro minulle  
Ihmettele kanssani

Katso sinua  
Ainutkertaista sinua  
Sinussa on mahdollisuus, voima, pystyvyys  
Mitä eniten tarvitset?

Sinussa,  
monta syytä hymyyn  
monta asiaa selittämätöntä  
ehkä vielä vastausta vailla

Sinussa on toivo  
joka kannattelee elämää

Nähdyksi, kuulluksi  
kaipaa meistä jokainen  
Kuuntele  
Kuuletko itseäsi?

-Satu Leinonen



## LÄHTEET

- Ahonen, O., Blek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V. & Uski-Tallqvist, T. (2017). *Kliininen hoitotyö. Sisätauteja, kirurgisia sairauksia ja syöpätauteja sairastavan hoito*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Airaksinen, T. (2009). *Toiminnallisen opinnäytetyön kirjoittaminen*. Saatavilla 3.1.2021 <https://www.slideshare.net/TiinaMarjatta/toiminnallinen-opinnytety-tekstin>
- Akola, A. (2020). *Itseohjautuvuus ja intuitio. Suunnistus työyhteisön supervoimiin*. Helsinki; Basam Books Oy.
- Arries, E., Botes, A. & Nel, E. (2001). Research article: *Intuition in clinical decision-making by the nurse in ICU*. Health SA Gesondheid. Vol 6, No 2. <https://hsag.co.za/index.php/hsag/article/view/64>
- Chilcote, D. R. (2017). *Intuition: A Concept Analysis*. Nursing Forum, 52(1), 62-67. <https://doi.org/10.1111/nuf.12162>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). (25.3.2021). *Diak vuosikatsaus 2019*. <https://vuosikatsaus2019.diak.fi/>
- Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak). (25.3.2021). *Tutkimukset, selvitykset ja arvioinnit*. <https://www.diak.fi/kumppanille-ja-kehittajalle/tutkimus-kehittamis-ja-innovaatiopalvelut/tutkimukset-selvitykset-arvioinnit/#6eb70077>
- Dunderfelt, T. (2015). *Käytä intuitiotasi, hyödynnä mielesi mahtava voima*. Helsinki: Dialogia Oy.
- Dunderfelt, T. (2016). *Läsnäoleva kohtaaminen*. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Eriksson, E., Korhonen, T., Merasto, M. & Moisio, E-L. (2015). *Sairaanhoitajan ammatillinen osaaminen –Sairaanhoitajakoulutuksen tulevaisuus -hanke*. Ammattikorkeakoulujen terveysalan verkosto ja Suomen sairaanhoitajaliitto ry. Porvoo: Bookwell Oy. Saatavilla <https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoitajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Erisman, J. C., de Sabbata, K., Zuiderent-Jerak, T. & Syurina, E. V. (2020). *Navigating complexity of child abuse through intuition and*

- evidence-based guidelines: A mix-methods study among child and youth healthcare practitioners*. BMC Family Practice, 21(1), urn: issn:1471-2296. <https://doi.org/10.1186/s12875-020-01226-6>
- Eteläpelto, A & Onnismaa, J (toim.) (2008). *Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu*. Aikuiskasvatuksen 46. vuosikirja. Kansanvalistusseura. Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Gothoni, R. (2020). *Eettiset periaatteet tutkivassa ja kehittävässä työssä*. Saatavilla <http://libguides.diak.fi/c.php?g=389856&p=2793510>
- Green, C. (2012). *Nursing intuition: a valid form of knowledge*. Nursing Philosophy (2012), 13, pp.98–111. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/j.1466-769X.2011.00507.x>
- Hong, E. (2019). *Nunchi, intuitiota ja tilannetajua korealaisittain*. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Hyppönen, O. & Lindén, S. (2009). *Opettajan käsikirja – opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi*. Espoo: Teknillinen korkeakoulu. Saatavilla <http://lib.tkk.fi/Reports/2009/isbn9789622480637.pdf>
- Järvinen, P. (2018). *Ammatillinen käyttäytyminen*. Helsinki: Alma Talent.
- King, R., Taylor, B., Talpur, A., Jackson, C., Manley, K., Ashby, N., Tod, A., Ryan, T., Wood, E., Senek, M., & Robertson, S. (2021). *Factors that optimise the impact of continuing professional development in nursing: A rapid evidence review*. Nurse Education Today, 98, N.PAG. DOI:10.1016/j.nedt.2020.104652
- Kortesuo, K. (2010). *Avaa tästä. Käytännön käsikirja kouluttajalle*. Vaasa: Hansaprint Oy.
- Kuokkanen, R. (2000). *Opiskelijoiden päätöksenteon kehittyminen osana ammattitaitoa sairaanhoitajakoulutuksessa*. (Väitöskirja, Oulun yliopisto, hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos) Saatavilla <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425807X.pdf>
- Lufityanto, G., Donkin, C., & Pearson, J. (2016). *Intuition – It's More Than a Feeling*. Measuring Intuition: Nonconscious Emotional Information Boosts Decision Accuracy and Confidence. Psychological Science. doi: 10.1177/0956797616629403 <https://www.psychologicalscience.org/news/minds-business/intuition-its-more-than-a-feeling.html>

- Melin-Johansson, C., Palmqvist, R., & Rönnerberg, L. (2017). *Clinical intuition in the nursing process and decision-making—A mixed-studies review*. *Journal of Clinical Nursing*, 26(23-24), 3936–3949.  
<https://doi.org/10.1111/jocn.13814>
- Merasto, M. & Vesterinen, O. (2021). (26.3.2021) *Opinnäytetyöprosessin ja -ohjauksen kehittämistä opiskelijapalautteen perusteella*. Dialogi- artikkeli. Saatavilla <https://dialogi.diak.fi/2021/03/26/opinnaytetyopro- sessin-ja-ohjauksen-kehittamista-opiskelijapalautteen-perus- teella/?fbclid=IwAR3UIkyFx52X5mwMYa15snh2gi- qexvFhD7GB9xglDuzbLPYEWV2Jlg-sD5M>
- Miller, E. M., & Hill, P. D. (2018). *Intuition in Clinical Decision Making: Differences Among Practicing Nurses*. *Journal of Holistic Nursing*, 36(4), 318–329. <https://doi.org/10.1177/0898010117725428>
- Nevala, M-T. (2016). *Inspire your audience with brain-friendly presentations*. HAVAIN. WWW-dokumentti. Saatavilla <https://www.havain.fi/in- spire-audience-brain-friendly-presentations/>.
- Nevalainen, M., Lunkka, N., & Suhonen, M. (2018). *Work-based learning in health care organisations experienced by nursing staff: A systematic review of qualitative studies*. *Nurse Education in Practice*, 29, 21-29. DOI:10.1016/j.nepr.2017.11.004
- Niemi, L. (2004). *Ammatillinen kasvu ja sitä edistävät kasvutekijät hoitotyössä*. (Pro-gradu tutkielma, Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos) Saa- tavilla <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/91551>
- Nurminen, R. (2000). *Hiljainen tieto hoitotyössä*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurminen, R. (2000). *Intuitio ja hiljainen tieto hoitotyössä*. (Väitöskirja, Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos) Saatavilla [file:///C:/Users/leino/Down- loads/urn\\_isbn\\_951-781-839-4.pdf](file:///C:/Users/leino/Down- loads/urn_isbn_951-781-839-4.pdf)
- OuluPro (28.1.2015). *Resurssivideot: Hyvä luento – The Good Lecture* [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=k2I4849JeJY>
- Peura, A., Kaila, M. & Helin-Salmivaara, A. (2020). *Ammatillinen reflektio kehittää lääkärin osaamista*. Tutkimus ja opetus. Duodecim. Saatavilla <https://www-terveysportti-fi.anna.diak.fi/xmedia/duo/duo15425.pdf>

- Pietikäinen, A. (2019). *Joustava mieli*. [Audio, E-kirja] Kustannusosakeyhtiö Duodecim. [Storytel äänikirjapalvelu 2021]
- Raami, A. (2020). *Intuitio3. Yhteys mahdottoman ratkaisuun*. [Audio, E-kirja]. Helsinki: Otava. [Storytel äänikirjapalvelu 2021].
- Raami, A. (2016). *Älykäs intuitio ja miten käytämme sitä*. Helsinki: S&S
- Raami, A. (2015). *Intuition unleashed*. (Väitöskirja, Aalto-yliopisto, median laitos) Saatavilla <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/15347/isbn9789526061085.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ranta, I. & Tilander, E. (toim.) (2014). *Työhyvinvoinnin keinot*. Hoitotyön vuosikirja 2014. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.
- Ruzsa, G., Szeverenyi, C. & Varga, K. (2020). *Person- and job-specific factors of intuitive decision-making in clinical practice: Results of a sample survey among Hungarian physicians and nurses*. *Health psychology & behavioral medicine*, 8(1), 152-184.  
<https://doi.org/10.1080/21642850.2020.1741372>
- Sadler-Smith, E. (2016). 'What happens when you intuit?': *Understanding human resource practitioners' subjective experience of intuition through a novel linguistic method*. *Human Relations*, 69(5), 1069-1093.
- Sairaanhoitajat.fi (2020). *Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Sairaanhoitajan eettiset ohjeet*. Saatavilla <https://sairaanhoitajat.fi/wp-content/uploads/2020/01/Sairaanhoitajien-eettiset-ohjeet.pdf>
- Salonen, E. (2017). *Intuitio ja tunteet johtamisen ytimessä*. Helsinki: Alma Talent.
- Sorri, T. (2016). *Mistä on hyvä PowerPoint-esitys tehty?* Case Study: Suomiemojit Saksassa. HAVAIN. WWW-dokumentti. Saatavilla <https://www.havain.fi/hyva-powerpoint-esitys/>.
- Surakka, T. & Rantamäki T. (2013). *Työelämätaidot – sinä oman työelämäsi johtajana*. Decanet Oy. Suomen Palkitsemiskeskus Oy.
- Toom, A., Onnismaa, J. & Kajanto, A. (toim.) (2008). *Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta*. Aikuiskasvatuksen 47.vuosikirja. Kansanvaalistusseura. Gummeruksen kirjapaino Oy.

- Varantola, K., Launis, V., Helin, M., Spoof S K. & Jäppinen, S. (2012). *Hyvä tiedellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Saatavilla [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)
- Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). *Toiminnallinen opinnäytetyö*. Helsinki: Tammi.

## LIITE 1. Palautekysely

## Intuitio hoitotyössä

Intuitio ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä -

Luennon palautekysely

**\*Pakollinen**

Täyttämällä kyselyn annan suostumukseni, että vastauksiani käytetään analysointiin opinnäytetyössä nimettömänä, ilman henkilötietoja. Opinnäytetyössä mainitaan vastaajien koostuvan sairaanhoitaja-diakonissa -ja terveydenhoitajaopiskelijoista. Vastaukset hävitetään analysointityön jälkeen. \*

kyllä

ei

Koetko intuition käytön hyödylliseksi ammatillisen kasvun ja kehityksen tukena hoitotyössä? Miksi? \*

Oma vastauksesi

Kuvaile muutamalla lauseella itsellesi merkityksellinen asia, joka jäi mieleesi luennolta? \*

Oma vastauksesi

Mitä otat luennosta mukaasi omaa ammatillista kasvua ja kehittymistä ajatellen? \*

Oma vastauksesi

**Lähetä**

Älä koskaan lähetä salasanaa Google Formsin kautta.

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä. [Ilmoita väärinkäytöstä](#) - [Palveluehdot](#) - [Tietosuojakäytäntö](#)

Google Forms

## LIITE 2. Luentomateriaali


### Dia 1



Intuitio hoitotyössä  
Intuitio ammatillisen kasvun  
ja kehityksen tukena  
hoitotyössä

Satu Leinonen  
Zuzanna Savolainen  
sairaanhoitajaopiskelijat  
Diakonia-ammattikorkeakoulu (Diak), Helsinki

### Dia 2



## Luennon sisältö

- Ammatillinen kasvu ja kehitys
- Intuitio - päättely
- Intuition harjoittaminen

Tietoinen läsnäolo

Havainnointi- ja erottelukyky

Intuitio – empatia

Intuitiota estävät ja häiritsevät tekijät

- Ammatillinen kasvu ja intuitio

## Dia 3



## Ammatillinen kasvu ja kehitys hoitotyössä

### 1. Ammatillinen kasvu

Hoitotyöntekijän ammatillinen kasvu on hyvin laaja-alaista taitojen, tietojen ja voimavarojen hankkimista, joka voi kestää koko elämän ajan. (Niemi, 2004)

### 2. Kasvu työryhmän sisällä

Jotta yhteistyö kehittyi toivottuun suuntaan, tarvitaan kasvua työryhmän sisällä. Tämä tarkoittaa yleensä vuorovaikutus- ja yhteistyötaitojen kehittämistä – *yksilötason työnohjaus* (Kauppila, 2016)

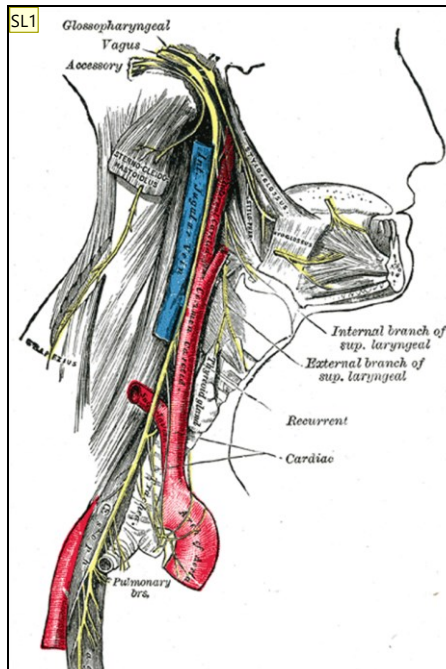
### 3. Henkilökohtainen kasvu

Ammatillista kasvua ja sen jatkuvuutta voidaan tietoisesti edistää kiinnittämällä huomiota enemmän hoitotyöntekijöiden *yksilöllisiin taitoihin, kasvutarpeisiin ja kasvua edistäviin kasvutekijöihin*. (Niemi, 2004)

-Sairaanhoitajien eettiset ohjeet

-Vihjeiden havaitseminen, aito läsnäolo, sisäinen harmonia, empaattisuus, hengellisyys ja holistinen lähestymistapa ovat ominaisuuksia, joita kuvataan **hoitotyön tiedon kehittymisen lähtökohtina** – samat yhdistyvät intuiioon! (Nurminen, 2000)

## Dia 4



## Mitä on intuitio?

**Arki-intuitio:** Vaistoihin, biologiaan ja evoluutioon pohjautuva intuitio – kulttuurillinen oppiminen, sosiaalinen oppiminen – *takertuva mieli*; jää jumiin pelkoihin tai toiveisiin; riippuvainen laumasta, muiden hyväksynnästä

**Asiantuntijuus- intuitio:** vuosien/vuosikymmenten tuoma kokemus –hahmon tunnistamisen ja hahmon yhteensovittamisen prosessit, heuristiikat - yleisesti luotettavana pidetty intuitio – *urautuva mieli* – vaikeus ihmetellä, kyseenalaistaa

**Kolmas ulottuvuus, superintuitio:** Ei liity nähtyyn, koettuun; Asiantuntijuuden ylittämisen; visionäärit, keksijät, nobelistit, tutkijat, tiedemiehet – kuinka keksitään uutta?

**Suora tietäminen** – ylitajunta –ei liity tunteita – telepatia, ennalta tietäminen – ei toimi ihmislogiikan ulottuvuudessa vaan ajan ja logiikan ulkopuolella. (Raami, 2015)

-Engl. Gut feeling – kuvaa intuitiota paremmin; vagus hermo



## Dia 5



## Intuitio - päättely

---

- Ihmisen ajattelussa on kaksi järjestelmää: 1. intuitio ja 2. tietoinen päättely. (Raami, 2016)
- Ihmisen aivot ovat synnynnäisesti intuitiiviset. Se on niille ensisijainen ja luontainen tietämisen tapa. Päättely seuraa viiveellä.
- Tietoinen päättely käsittelee tietoa sekunnissa 40-50 bittiä, intuitio käsittelee samassa ajassa jopa 11-40 000 000 bittiä. (Raami, 2016)
- Intuition järjestelmä esikäsittelee havainnot ja kannattelee koko ajattelua. Intuitio lähettää mahdollisesti tärkeitä signaaleja tai tiedot jatkokäsittelyyn päättelylle. (Salonen, 2017)
- Intuitio liittyy uudenlaisten ratkaisujen ja näkökulmien löytämiseen ja oivaltamiseen.
- Olennaisinta on intuition ja päättelyn yhteistyö!

## Dia 6

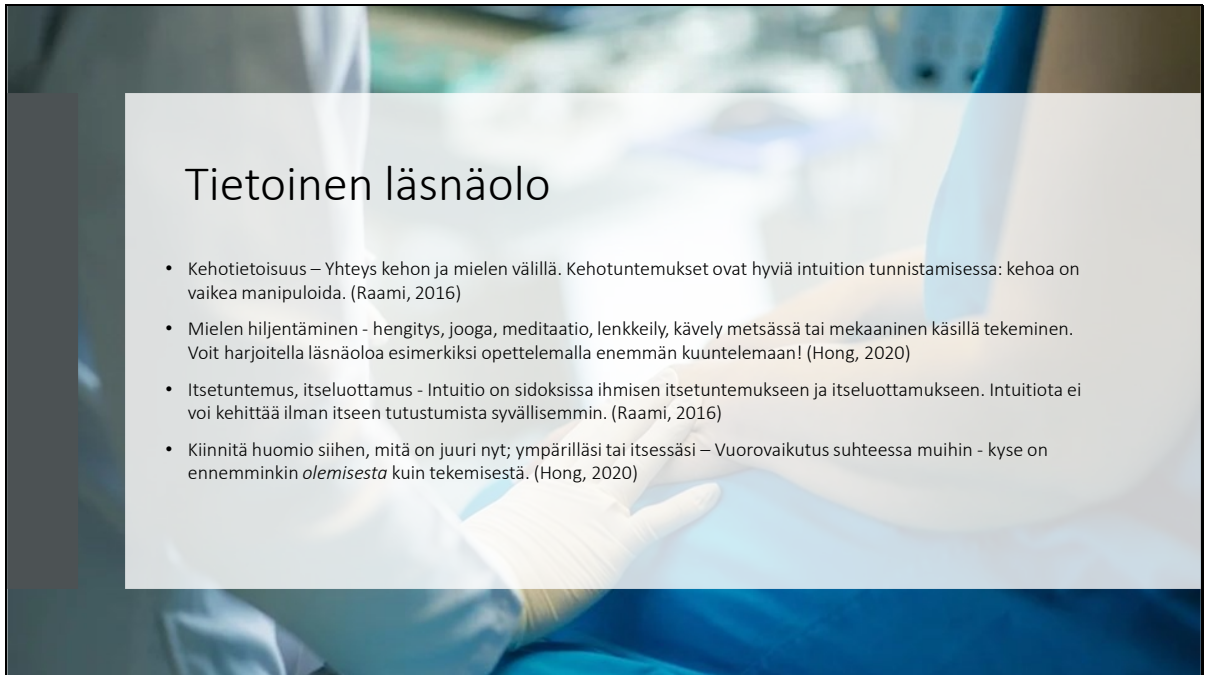


## Intuition harjoittaminen

---

- Intuitio toimii 100% sillä kapasiteetilla mikä jokaisella on yksilöllisesti käytössä; eli intuitiota ei oikeastaan voi harjoitella; se mitä voimme harjoitella on juurikin intuition ja päättelyn yhteistoiminta! (Raami, 2016)
- Osa ihmisistä on biologisesti herkempiä ja tarkempia intuition käyttäjiä - jokainen voi harjoitella intuitiotaan paremmaksi (Raami, 2016)
- Harjoittele jo opiskeluvaiheessa olennaisen tiedon nopeaa löytämistä – mikä on yksilöllinen tapasi – intuition virittäytyminen
- Intuition kehittämisessä työskentelemme itsemme kanssa
- Jos sairaanhoitaja (kokenut tai aloitteleva) huomaa jonkin asian tai tuntee oudon olotilan esim. potilaan vointia arvioidessa; Hän tarkastaa, tutkii ja vielä kerran tarkastaa! (Chilcote, 2017)

## Dia 7



## Tietoinen läsnäolo

- Kehotietoisuus – Yhteys kehon ja mielen välillä. Kehotuntemukset ovat hyviä intuition tunnistamisessa: kehoa on vaikea manipuloida. (Raami, 2016)
- Mielen hiljentäminen - hengitys, jooga, meditaatio, lenkkeily, kävely metsässä tai mekaaninen käsillä tekeminen. Voit harjoitella läsnäoloa esimerkiksi opettelemalla enemmän kuuntelemaan! (Hong, 2020)
- Itsetuntemus, itseluottamus - Intuitio on sidoksissa ihmisen itsetuntemukseen ja itseluottamukseen. Intuitiota ei voi kehittää ilman itseä tutustumista syvällisemmin. (Raami, 2016)
- Kiinnitä huomio siihen, mitä on juuri nyt; ympärilläsi tai itsessäsi – Vuorovaikutus suhteessa muihin - kyse on enemminkin *olemisesta* kuin tekemisestä. (Hong, 2020)

## Dia 8



## Havainnointi- ja erottelukyky

- Intuitio on pohjimmiltaan ja perusluonteeltaan havaitsemista - Herkistä havaintokykyäsi
- Intuition käyttäminen vaatii erityisesti erottelun taitoa. Intuitio ei ole sama asia kuin tunne tai mielikuvitus.
- Hoitajan huoli: Aistimus, tunne-elämys, havainto, vihje tai aavistus -> Epäily, ihmettely, oivallus, vastuunotto, ennakointi ja varautuminen. (Nurminen, 2000)
- Sanaton viestintä – 55% eleet, ilmeet, oheisviestintä, 38% äänensävyyn, rytmin ja painotuksen avulla 7% sanallisen viestinnän avulla - 80% informaatiosta vastaanotetaan silmien avulla (Kantola i.a.)
- Intuitio liitetään myös tahdon ja tunteen avulla saatuun tietoon (Melin-Johansson, 2017; Nurminen, 2000)

## Dia 9

INTUITIO	EMPATIA
Vaatii joskus sietämään omaa epämuikavuutta muiden tähden	Vaatii joskus sietämään omaa epämuikavuutta muiden tähden (Tämä on intuitiolle ja empatialle yhteistä).
Keskittyy huoneeseen kokonaisuutena	Keskittyy keskustelukumppaniin tai yhtenäiseen ihmisryhmään
Joskus hiljaisuus on paras reaktio	Kärsivälle osapuolelle puhuminen on yleensä oletusarvo
Havaintoja tehdessä säilytetään henkinen etäisyys	Yritetään sukeltaa toisen ihmisen mieleen
Ei ole moraalista ulottuvuutta	Empatia on 'oikea vaihtoehto' yhteiskunnallisesta ja uskonnollisesta näkökulmasta
On mahdollista olla tunteitaan neutraali.	Voimakas tunneperäinen ulottuvuus, joka voi johtaa tunteiden hyväksikäyttöön
Nopeus on olennaista	Nopeudella ei ole merkitystä
Sukupuolineutraali	Pidetään usein feminiinisenä ominaisuutena

Taulukko Hong, 2019


Intuitio - Empatia




## Dia 10

- Takertuva mieli; jää jumiin pelkoihin tai toiveisiin; riippuvainen laumasta, muiden hyväksynnästä – sosiaalinen kontrolli
- Urautuva mieli – vaikeus ihmetellä, kyseenalaistaa
- Ennakoasenteet - sisäänrakennettuja meistä jokaiseen, mutta niiden *tiedostaminen* on etenemistä oikean intuition suuntaan
- Alitajunnan vääristymät – automatisoituneet toimintamallit
- Tunnelukot - vääristävät intuition viestejä tai saavat meidät tulkitsemaan ne väärin esimerkiksi peloistamme, toiveistamme, uskomuksistamme tai aiempien kokemuksiemme vuoksi
- Voimakkaiden tunteiden aktivoituminen - Stressi, pelko – taistele, pakene, jäädy –ajattelun myötä meidän kognitio kapenee (Raami, 2020)
- Egon merkitys intuition esteenä; epämuikavuusalueelle meneminen – neuvoo esimerkiksi välttämään jotakin epäonnistumisen pelossa tai tekemään jotakin hyväksynnän tai miellyttämisen vuoksi. (Lintukangas, 2015)
- Intuitiivinen tunne on hoitajalle subjektiivinen; on edettävä harkiten ja tunteen seurauksia tarkistaen. (Nurminen, 2000)
- Kriittisen ajattelun vaje – vastuullinen ajattelu, joka on valmis vuorovaikutukseen muiden kanssa – kyseenalaistamisen kynnys ja itsereflektionin puute

## Intuitiota estävät/häiritsevät tekijät



## Dia 11



## Ammatillinen kasvu ja intuitio

- Intuitio liitetään vahvasti holistiseen hoitotyöhön - intuitio on osa hoitajan laajempaa persoonallisuutta (Nurminen, 2000; Miller & Hill, 2018)
- Sairaanhoidajuus on asiantuntijuustyötä – pyri aina säilyttämään yhteys intuitioosi – yhteys itseesi!
- Näe potilas ilman mittareita – katso, kosketa, tutki, kuuntele – periksiantamattomuus!!
- Ihmettely; oivallus ja innostus uuden oppimisessa
- Hoitotyön fokuksessa on ihminen – säilytä tietoisesti herkkyytesi ymmärtää tämä
- Valta-asema hoitajana; potilas lähtökohtaisesti alisteisessa asemassa – autamme 'alhaalta päin'
- Oikeastaan intuitio on kykyä nähdä ja kuulla toinen sekä kykyä kohdata oma itsensä. (Sainio, 2018)

## Dia 12



## LÄHTEET

- Ahonen, O., Biek-Vehkaluoto, M., Ekola, S., Partamies, S., Sulosaari, V. & Uusi-Tallqvist, T. (2017). Kliininen hoitotyö. Sairastautia, kirurgisia sairauksia ja työperäisiä sairauksien hoito. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Akola, A. (2020). Itseohjautuus ja intuitio. Suunnistus työyhteisön supervoimiin. Helsinki: Basam Books Oy.
- Arnes, E., Bates, A. & Nel, E. (2011). Research article: Intuition in clinical decision-making by the nurse in ICU. Health SA Gesondheid. Vol 6, No 2. <https://hsag.co.za/index.php/hsag/article/view/64>
- Chilcote, D. (2016). Intuition: A Concept Analysis. Nursing Forum. Volume 52, No. 1, January-March (2017): Wiley Periodicals, Inc. <https://doi-org.anna.diak.fi/10.1111/nur.12162>
- Dunderfelt, T. (2015). Käytä intuitiota, hyödynnä mielesi mahtava voima. Helsinki: Dialogia Oy.
- Dunderfelt, T. (2016). Läsnäoleva kohtaaminen. Jyväskylä: PS-kustannus Oy.
- Etenäpelto, A. & Onnima, J. (toim.) (2008). Ammatillisuus ja ammatillinen kasvu. Aikaisvatukien 46. vuosikirja. Kansainvälistyksen tutkimuskeskus. Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Gothoni, R. (2020). Eettiset periaatteet tutkimassa ja kehittävässä työssä. Saatavilla <http://libguides.diak.fi/c.php?g=889856&p=2793510>
- Green, C. (2012). Nursing intuition: a valid form of knowledge. Nursing Philosophy (2012), 13, pp.98–111. Blackwell Publishing Ltd. <https://doi.org/10.1111/j.1466-769X.2011.00507.x>
- Hong, E. (2020). Nuorhi, intuitiota ja tilannetta korealaistain. Helsinki: Gummerus Kustannus Oy.
- Hyppönen, O. & Lindén, S. (2009). Opettajan käsikirja – opintojaksojen rakenteet, opetusmenetelmät ja arviointi. Espoo: Teknillisen korkeakoulu. Saatavilla <http://lib.uta.fi/Reports/2009/0007/88622480637.pdf>
- Häggman, L. (12.5.2020). Aida Raami – Intuitio ja flow. Flow akatemia. [Podcast]. Saatavilla <https://www.flow-akatemia.fi/podcast/aida-raami-intuitio-ja-flow>
- Järvinen, P. (2018). Ammatillinen käyttäytyminen. Helsinki: Alma Talent.
- Kantola, L. (s.a.). Sanaton viestintä. Saatavilla [http://pbeikaisevaty.pbworks.com/w/file/fetch/66006370/Sanaton\\_viestinta\\_LKantola.pdf](http://pbeikaisevaty.pbworks.com/w/file/fetch/66006370/Sanaton_viestinta_LKantola.pdf)
- Kauppija, K. (Kari Kauppija) (19.9.2016). Flow Kari Kauppija - Ammatillisen kasvun kolme osa aluetta. [Video]. Saatavilla [https://www.youtube.com/watch?v=x\\_HuIdp9Lk](https://www.youtube.com/watch?v=x_HuIdp9Lk)
- Kortesoja, K. (2010). Avaa tästä. Käytännön käsikirja kouluttajalle. Vaasa: Hansaprint Oy.
- Kuokkanen, R. (2000). Opiskelijoiden päätöksenteon kehittyminen osana ammatillista sairaanhoitajakoulutusta. Väitöskirja. Oulun yliopisto. Biologian ja terveyshallinnon tiedot Saatavilla <http://julkika.oulu.fi/files/089951425807x.pdf>
- Leisti, T. (2020). Päätöksenteon psykologiaa. Nina Lytyinen: Psykologiaa-podcast. Vierana Tuomas Leisti. Äänitallenne. Spotify. Saatavilla <https://www.ninailytyinen.fi/psykologiaa/paatosenteon-psykologiaa>
- Lintakangas, N. (2015) Voiko intuitio olla väärässä? Hidasta elämää. Saatavilla <https://hidastaelamaa.fi/2015/04/voiko-intuitio-olla-vaarassa/633477265>
- Luffyanjo, G., Dweck, C. & Peterson, J. (2016). Intuition – It's More Than a Feeling: Measuring Intuition: Nonconscious Emotional Information Boosts Decision Accuracy and Confidence. Psychological Science. doi: 10.1177/0956797616649403 Saatavilla <https://www.psychologicalscience.org/news/minds-business/intuition-its-more-than-a-feeling.html>
- Menestyvä mieli (18.7.2018). Kuinka siinä ei ole hyödyntänyt intuitiota, vaikka kannattaisi? [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=q3C1Mezj3k>

## Dia 13



- Miller, E. M., & Hill, P. D. (2018). Intuition in Clinical Decision Making: Differences Among Practicing Nurses. *Journal of Holistic Nursing*, 36(4), 318-326. <https://doi.org/10.1177/0898010117725428>
- Nevala, M.-T. (2016). Inspire your audience with brain-friendly presentations. HAVAIN. WWW-dokumentti. Saatavilla <https://www.havain.fi/inspire-audience-brain-friendly-presentations/>.
- Niemi, L. (2004). Ammatillinen kovuus ja sitä edistävä kasvatekijä hoitotyössä. (Pro-gradu tutkielma, Tampereen yliopisto, hoitotieteen laitos) Saatavilla <https://trepo.tun.fi/handle/10024/91551>
- Nurminen, R. (2000). Hiljainen tieto hoitotyössä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Nurminen, R. (2000). Intuitio ja hiljainen tieto hoitotyössä. (Väitöskirja, Kuopion yliopisto, hoitotieteen laitos) Saatavilla [https://cit.uta.fi/next/Download/urn\\_nbn urn\\_951\\_781\\_639\\_4.pdf](https://cit.uta.fi/next/Download/urn_nbn urn_951_781_639_4.pdf)
- OuluPro (28.1.2015). Resurssivideo: Hyvä luento – The Good Lecture [Video]. Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=2N848d0t>
- Peltoniemi, T. & Stammer, J. (2020). Tärkein aivohermosi saattaa olla avain kehosi ja mieltesi terveyteen. Voit herättää sen jo yhdellä tietynlaisella uloshengityksellä. Kokeile itse. Saatavilla <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tärkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mieltesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>
- Peltoniemi, T. (2020). Onko sinulla hyvä olla? Koetko olevasi tunnessa? Vagushermolla on sormessa pelissä. Haastatteluvuorossa lastenpsykiatri Jukka Mäkelä (THL) ja kouluttajapsykoterapeutti Minna Martin. Tiedeykkönen. Saatavilla <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tärkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mieltesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>
- Peltoniemi, T. (2020). Vagushermo rauhoittaa sydäntä ja mieltä - mikä? Voiko vagushermosto stimuloida ja hoitaa sairautta. Haastatteluvuorossa neuropsykologi Kerttu Kemppi (HUS), gastrologi Niina Sajaniemi (Hämeen Yliopisto) ja suolahaiman erittimet Matti Aaltonen (Helsingin yliopisto). Tiedeykkönen. Saatavilla <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2020/12/12/tärkein-aivohermosi-on-avain-kehosi-ja-mieltesi-terveyteen-voit-herattaa-sen-jo>
- Puttonen, J. (2017). Sairaanhoidajan eettiset velvollisuudet. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 28.4.2019
- Raami, A. (2015). Intuition unleashed. (Väitöskirja, Aalto-yliopisto, median laitos) Saatavilla <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/15347/ISBN9789526061065.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Raami, A. (2020). Intuitio3. Yhteys mahdollittoman ratkaisuun. [Audio]. Helsinki: Otava. [Storytel äänikirjapalvelu 2021].
- Raami, A. (2016). Älykäs intuitio ja miten käydäme sitä. Helsinki: S&S.
- Ranta, I. & Tiander, E. (toim.) (2014). Työhyvinvoinnin keinot. Hoitotyön vuosi-kirja 2014. Helsinki: Suomen sairaanhoitajaliitto ry.
- Sainio, P. (2018). (20.4.2018) Löydät sisäisen viisautesi kuuntelemalla ja hyödyntämällä intuitiota. Saatavilla <https://anna.fi/hyvinvointi/etusetus/tyoda-sisainen-viisautesi-kuuntelemalla-ja-hyodyntamalla-intuitiota>
- Sairaanhoidajat.fi (2020). Ammattietiikka ja kollegiaalisuus. Sairaanhoidajan eettiset ohjeet. Saatavilla <https://sairaanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2020/03/Sairaanhoidajien-eettiset-ohjeet.pdf>
- Salonen, E. (2017). Intuitio ja tunteet johtamisen ytimessä. Helsinki: Alma Talent.
- Sorri, T. (2016). Mistä on hyvä PowerPoint-esitys tehty? Case Study: Suomiemotit Saksassa. HAVAIN. WWW-dokumentti. Saatavilla <https://www.havain.fi/hyva-powerpoint-esitys/>
- Surakka, T. & Rantamäki T. (2013). Työelämätaidot – sinä oman työelämäsi johtajana. Decanet Oy. Suomen Palkkiselvitys Oy.
- Tooni, A., Onnismaa, J. & Kujanto, A. (toim.) (2008). Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta. Alkuskavutuksen 47 vuosikirja. Kansanvalistusseura. Gummeruksen kirjapaino Oy.
- Vilka, H. & Aikarainen, T. (2003). Toiminnallinen oppimätyö. Helsinki: Tammi.
- Vistacom (2021). Intuitio on järjen ääni. Saatavilla <https://vistacom.fi/intuitio-on-jarjen-aaeni/>
- Volanen, S.-M. [Salla-Maarit Volanen] (2.1.2018). Tietoon läsnäolo. [Video] Saatavilla <https://www.youtube.com/watch?v=1ikwy116Y>