

Eevamari Sinivaara

LUKIOLAISEN STRESSI

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2012

LUKIOLAISEN STRESSI

Sinivaara, Eevamari
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Toukokuu 2012
Ohjaaja: Lahtinen, Elina
Sivumäärä: 33
Liitteitä: 8

Asiasanat: stressi, stressireaktiot, stressinhallinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Kokemäen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Tavoitteena oli saada tietoa, jonka perusteella stressiin ja sitä aiheuttaviin asioihin pystytään puuttumaan paremmin. Lisäksi tietoa käytetyistä stressinhallintakeinoista voidaan käyttää perustana stressinhallintamenetelmien kehittämisessä.

Tutkimus oli luonteeltaan kvantitatiivinen. Tutkimusaineisto kerättiin käyttämällä apuna Jessica Stenbergin laatimaa kyselylomaketta (Stenberg, 2011). Tätä opinnäytetyötä varten kyselylomakkeeseen tehtiin muutoksia. Tutkimuksen kohdejoukkona olivat Kokemäen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Vastauksia kertyi 57. Tutkimusaineisto analysoitiin käyttämällä Exel-taulukko-ohjelmaa.

Tulosten mukaan stressituntemuksista useimmiten ilmeni psyykkisiä oireita. Kysyttäessä psyykkisistä oireista vastaukset olivat usein kohdissa viikoittain ja kuukausittain. Myös päivittäin esiin tulevia psyykkisiä oireita oli enemmän verrattaessa fyysisiin oireisiin ja sosiaalisiin haittoihin. Esimerkiksi uupumuksesta kärsi viikoittain noin kolmasosa vastaajista ja suunnilleen neljännes kuukausittain. Psyykkisten oireiden jälkeen seuraavaksi useimmiten vastaajilla ilmeni fyysisiä oireita. Väsymystä ja voimattomuutta koki viikoittain ja kuukausittain noin kolmannes vastaajista. Päänsärky oli myös yleinen vaiva sillä neljännes opiskelijoista kärsi siitä viikoittain. Sosiaalisten haittojen ilmeneminen stressituntemuksina jäi vähäisimmäksi. Suurin osa vastaajista vastasi joka kohtaan harvemmin ja ei koskaan. Stressiä aiheuttavista tekijöistä henkilökohtaiset tekijät olivat pienemmässä roolissa kuin ympäristötekijät. Eniten stressiä aiheuttivat koulutehtävien määrä ja koulutehtävien vaatavuus. Koeviikosta koki kuukausittain stressiä lähes puolet opiskelijoista. Stressiä ehkäistiin ja hallittiin eniten viettämällä aikaa Internetissä ja kuuntelemalla musiikkia. Tupakointi oli yksi vähiten käytettyjä keinoja. Opiskelijat hakivat tarvittaessa apua stressiin pääasiassa ystäviltä ja vanhemmilta. Vain 6 % opiskelijoista voisi hakea apua terveydenhoitajalta.

Jatkotutkimuksena voisi selvittää mitä samaa/eroa Kokemäen lukion tyttöjen ja poikien sekä ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden stressissä on. Lisäksi olisi mielenkiintoista verrata tällaisen pienen lukion tuloksia suureen lukioon. Tulosten pohjalta olisi myös kiinnostavaa selvittää minkälaisen roolin opiskelijat ajattelevat terveydenhoitajalla olevan ja miksi esimerkiksi stressi-asioissa terveydenhoitajan puoleen kääntyisi vain muutama opiskelija.

HIGH SCHOOL STUDENT'S STRESS

Sinivaara, Eevamari

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Health Care

Nursing and health care option

May 2012

Supervisor: Lahtinen, Elina

Number of pages: 33

Appendices: 8

Keywords: stress, stress reactions, stress management

The purpose of this thesis was to survey Kokemäki high school's first- and second-year student's stress feelings, things that cause stress and ways to control it. The aim of this thesis was to have information and based on this information people can affect better to stress and the things that cause it. One can develop stress control methods by using the information of used methods of stress management.

The study was quantitative. The material for this research was gathered by using Jessica Stenberg's questionnaire. For this thesis there were made a few changes to the questionnaire. The target group was Kokemäki high school's first- and second-year students. 57 responses were returned. The material of this study was analyzed by using Exel's table program.

According to the results people suffer more from psychological stress symptoms. There was question in the questionnaire about how often students feel psychological symptoms. Answers were mostly weekly and monthly. There also were more daily psychological symptoms compared to physical symptoms and social disadvantages. After psychological symptoms the next most common symptoms were physical symptoms. About one-third of the students felt themselves tired and powerless weekly and monthly. Headache was also a common discomfort because quarter of the students suffered from it weekly. There were less social disadvantages as stress feelings. Most of the student answered every question rarely and never. Personal factors as one of the things that cause stress don't have very big role compared to environmental factors. The amount of school work and school work's complexity caused the most stress. About half of the students felt stress monthly from exam week. Stress was most prevented and controlled by spending time on the Internet and listening music. Smoking was one of the least used methods. If needed the students did get help for stress mainly from friends and parents. Only 6 % of the students could ask help from the public health nurse.

In the future there could be made studies about what similarities/differences are Kokemäki high school's girls' and boys' stress. One could also survey the similarity and differences between high school's first- and second-year students. It would be interesting to compare this small high school's results to a bigger high school's results. Based on one of the results of this thesis it would be interesting to survey the public health nurse's role from the students' point of view and why only few students would ask help for stress from the public health nurse.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	LUKIOLAISEN STRESSI.....	6
	2.1 Stressiä aiheuttavat tekijät ja stressin aiheuttamat tuntemukset	7
	2.2 Stressinhallinta ja ehkäisy.....	8
3	TUTKIMUSONGELMAT	10
4	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	10
5	TUTKIMUSTULOKSET.....	13
	5.1 Taustatiedot.....	13
	5.2 Stressituntemukset	14
	5.3 Stressiä aiheuttavat tekijät	20
	5.4 Stressin ehkäisy ja hallinta.....	23
6	POHDINTA.....	29
	6.1 Tulosten tarkastelu	29
	6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	31
	6.3 Jatkotutkimusehdotukset.....	32
	LÄHTEET	33
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Stressi on osa kaikkien elämää tavalla tai toisella. Sitä tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseen, mutta liiallinen stressi on kuitenkin haitallista. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuonna 2009 tekemän kouluterveyskyselyn mukaan neljännes ammattiin opiskelevista ja jopa puolet lukiolaisista koki työmääränsä liian suureksi. Saman tutkimuksen mukaan pitkittyneestä koulustressistä seuranneesta koulu-uupumuksesta kärsi 7-11 % toisen asteen opiskelijoista. Erityisesti tytöillä olivat ruumiilliset stressioireet, kuten esimerkiksi päänsärky ja niska-hartiavaivat hyvin tavallisia. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen kouluterveyskyselyn (2009) mukaan myös opiskelijoiden stressinhallintakeinoissa on puutteita. Ammattiin opiskelevien ja lukiolaisten keskuudessa on tavallista, että nukutaan ja liikutaan liian vähän, omataan huonot ruokailutottumukset ja käytetään päihteitä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Opinnäytetyöntekijä kokee aiheen tärkeäksi, koska paljon puhutaan nuorten psyykkisestä jaksamisesta. Esimerkiksi nuorten kokema stressi on lisääntynyt ja sen takia on tärkeää perehtyä stressiä aiheuttaviin tekijöihin, jotta niille voitaisiin tehdä jotakin. Opinnäytetyöntekijä on kiinnostunut aiheesta, koska stressi koskee meitä kaikkia, mutta se miten se meihin vaikuttaa ja kuinka paljon, se vaihtelee.

Tutkimus on rajattu koskemaan Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita. Aihe on rajattu koskemaan stressistä aiheutuvia oireita, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää lukiolaisten stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Tavoitteena on saada tietoa, jonka perusteella stressiin ja sitä aiheuttaviin asioihin pystytään puuttamaan paremmin. Tieto käytetyistä stressinhallintakeinoista on myös arvokasta, koska niiden perusteella voidaan kehittää stressinhallintamenetelmiä.

2 LUKIOLAISEN STRESSI

Stressi-sanaa käytetään todella monessa merkityksessä ja erilaisissa asiayhteyksissä. Tämän vuoksi voi melkein sanoa, että sana stressi on kärsinyt inflaation. Se voi tarkoittaa esimerkiksi työ- tai koulustressiä, mutta se saa sanana välillä myös positiivisen latauksen. Siitä huolimatta ihmiset nimittävät stressiksi kaikkea mikä ei ole kivaa. Psykologia pilkkoo stressin niin, että se erottaa siitä itse stressitilan, selviytymiskeinot, stressiä aikaansaavat asiat ja stressin niin sanotut kustannukset eli psykologiset ja somaattiset seuraukset. (Keltikangas-Järvinen 2008, 168-169, 171.)

Stressiä voidaan siis määritellä monella eri tavalla, riippuen minkä tieteenalan näkökulmasta puhutaan. Useimmiten sillä kuitenkin tarkoitetaan ihmisen kokemaa henkistä kuormitusta. Kaikkien stressi-määritelmien yhteenveto on, että stressi tarkoittaa tilannetta, jossa yksilön tavoitteiden, kykyjen ja tarpeiden välillä vallitsee voimakas joko lyhytaikainen tai pitkäaikainen ristiriita tai epäsuhta. (Niemi 2011.) Tämä tarkoittaa sitä, että jos ihminen ei koe mitään ristiriitaa tai epäsuhtaa, niin stressiä ei synny (Keltikangas-Järvinen 2008, 170).

Stressin aiheuttaa ihmisille jokin kokemus, eli se on ihmisen sisäinen tunne. Miten ihminen reagoi fyysisesti stressiin, riippuu siis siitä miten ihminen kokee uhan. Näin ollen uhka itsessään ei aiheuta stressiä. (Hammarlund 2010, 180.) Väliaikaisena stressin aiheuttamat muutokset ovat harmittomia, mutta pitkään jatkuessaan ne rasittavat elimistöä ja altistavat somaattisille ongelmille (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52). On esimerkiksi tutkittu, että stressaantuneet opiskelijat sairastuvat helpommin flunssaan verrattuna niihin opiskelijoihin, jotka eivät tunteneet olevansa stressaantuneita (Hammarlund 2010, 180).

Lääketieteen tohtori Hans Selye, jota pidetään stressi-sanan kehittäjänä, on nostanut esille ajatuksen siitä, että kaikki stressi ei ole paha. Hän nimesi eustressiksi positiivisiin tunteisiin ja asioihin liittyvän stressin, ja distressiksi negatiivisiin tunteisiin ja asioihin liittyvän stressin. Positiivinen stressi parantaa suoritusta ja negatiivinen stressi puolestaan heikentää sitä ja saa lisäksi aikaan psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaali-

sia stressioireita. Nämä oireet painottuvat eri tavalla eri ihmisillä, ja myös stressin-sietokyky on yksilöllistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52-53.)

Kolsi ja Korhonen (2011, 2, 26) selvittivät Kouvolan seudun nuorten (n=70) stressinhallinta- ja stressin ehkäisykeinoja sekä kuinka paljon haitallista stressiä he kokivat. Lisäksi he selvittivät miten opiskeluterveydenhoitaja oli nuorten käytettävissä ja tukena stressinhallinnassa. Tutkimukseen vastanneista 33 % oli kokenut kuukausittain haitallista stressiä ja viikoittainkin määrä oli 21 %. Vastaajista 3 % ilmoitti kokeneensa stressiä päivittäin. Tämän tutkimuksen mukaan naiset kokivat stressiä useammin kuin miehet.

2.1 Stressiä aiheuttavat tekijät ja stressin aiheuttamat tunteet

Stressiä aiheuttavana tekijänä merkittävänä asiana on tunne, ettei enää hallitse itseään ja elämäntilannettaan (Hammarlund 2010, 181). Usein ihmiset ajattelevat, että stressi johtuu esimerkiksi suuresta työmäärästä, mutta olennaista on henkilön kokemus siitä, että ei hallitse omia asioitaan. Niinpä suurikin työmäärä voi olla aiheuttamatta stressiä, jos henkilö kokee selviytyvänsä työmäärästä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Hammarlund (2010, 182-183) tuo esille jaottelun, jossa stressiä aiheuttavat asiat ovat jaettu ympäristötekijöihin ja henkilökohtaisiin tekijöihin. Ympäristötekijöitä ovat muun muassa yksinäinen työympäristö, puutteet tiedon saannissa, ulkopuolisuuden tunne ja liian suuret vaatimukset. Henkilökohtaiset tekijät voivat lisätä stressiä, mutta ne voivat olla myös kovan stressin varoitusmerkkejä. Niitä ovat esimerkiksi liian vähäinen liikunta, liian rasvainen ruokavalio, omien tavoitteiden puuttuminen ja sosiaalisten kontaktien väheneminen.

Opiskelijan näkökulmasta stressitekijät voivat liittyä esimerkiksi elämäntilanteeseen ja opiskeluun. Stressitekijänä elämäntilanteeseen kuuluvat huonot asumisolot, taloudelliset vaikeudet ja ihmissuhteisiin liittyvät ongelmat. (Liuska 1998, 65-75.)

Naatula ja Virjonen (2008, 2, 23) kuvasit kehittämishankkeessaan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden (n=10) opiskelukykyä ja koettuja ongelmia. Lisäksi he selvitti-

vät opiskelijoiden näkemyksiä opiskelukykyyn liittyvästä tuen riittävydestä ja kehittämistarpeista. Opiskelijoiden psyykkiseen terveydentilaan negatiivisesti vaikuttivat ihmissuhdeongelmat, huolet läheisistä ja liiallinen opiskelupaine, joka oli lähtöisin opiskelijasta itsestään. Voimavaroja kuluttivat tehtävien kasaantuminen ja muut ongelmat, jotka liittyivät ajankäytön hallintaan. Tähän ongelmaan liitettiin usein stressin tunne.

Stenberg (2011, 2, 24) selvitti Ulvilan lukion 1- ja 2-vuosikurssin opiskelijoiden (N=127) kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista ja tahoista, joilta nuoret hakivat apua stressin hallintaan. Tutkimuksen mukaan stressiä aiheuttivat viikoittain koulutehtävien määrä (38 %) ja koulutehtävien vaativuus (31 %). Kuukausittain stressiä aiheuttivat koulun aikataulut (37 %). Opiskelijoiden mielestä vähiten stressiä aiheuttivat mahdolliset kouluvaikeudet (13 %).

Stressin aiheuttamat haitalliset tuntemukset voidaan jakaa psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin haittoihin. Psyykkisiin haittoihin kuuluvat muun muassa unohtelu, keskittymiskyvyn puute, ärtyneisyys, ahdistuneisuus ja uupumus. Fyysisiin kuuluvat puolestaan esimerkiksi päänsärky, univaikeudet, väsyneisyys ja voimattomuus. Sosiaalisiin haittoihin sisältyvät aggressiivisuus, parisuhde- ja perheongelmat, vaikeudet tulla toimeen muiden ihmisten kanssa, kaverisuhteiden rakoilu ja niin edelleen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

2.2 Stressinhallinta ja ehkäisy

Stressinhallinnasta on hyötyä ihmisille kahdella tavalla ja ensimmäisenä on haittojen ehkäisy. Henkilön oppiessa hallitsemaan stressiään, hän voi pitää sen sellaisella tasolla, että sen haittavaikutukset eivät häiritse. Kun henkilö oppii varhaisessa vaiheessa tunnistamaan itsessään ilmeneviä stressioireita, hän pystyy puuttumaan niihin ennen kuin stressi kehittyy liian suureksi. Toisena stressinhallinnan hyötynä on suoritustason säätely. Opiskelija voi esimerkiksi hyödyntää stressiä tehtäviä tehdessään. Idea on kuitenkin siinä, että kun opiskelija tunnistaa stressitason muuttuvan häiritseväksi, hän ymmärtää tehdä asialle jotakin. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

Häiritsevän stressin poistamiseksi ei riitä vain se, että henkilö tunnistaa sen, vaan tarvitaan erilaisia keinoja. Kaikkia tapoja poistaa stressi yhdistää se, että niiden avulla tehdään töitä kohti muutosta eli muutetaan stressinaiheuttajia ja omaa suhtautumista stressitekijöihin. Haasjoki ja Ollikainen (2010, 55-56) tuovat kirjassaan esille 25 nuorten arkeen sovellettua stressinhallintakeinoja, jotka ovat tarkoitettu opiskelijoille. Niillä voi torjua stressin synnyn kokonaan. Ne on jaettu fyysisiin -, tunne-elämään liittyviin -, ajatteluun liittyviin - ja elämänfilosofisiin keinoihin.

Fyysisiä stressinhallintakeinoja ovat muun muassa riittävä uni ja lepo, säännöllinen liikunta, pienet tauot päivän mittaan ja terveellinen ympäristö. Tunne-elämään liittyviä keinoja ovat puolestaan esimerkiksi sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus, huumorintaju sekä sinnikkyys. Ajatteluun liittyviä keinoja ovat johdonmukaiset ja realistiset tavoitteet, ajanhallinta, aikataulujen ja työjärjestysten luominen ja niin edelleen. Elämänfilosofisiin stressinhallintakeinoihin kuuluu esimerkiksi itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen, jolla tarkoitetaan muun muassa harrastuksissa käymistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 55-56.)

Opiskelija voi hallita stressiään ymmärtämällä omat stressireaktionsa ja stressitekijänsä. Tämä tarkoittaa sitä, että opiskelija pohtii mikä aiheuttaa stressiä, miten sitä jo hallitsee, mitä asioita voi muuttaa tunnistettuaan stressin ja opettelemalla säätelemään fyysisiä stressireaktioita. Stressinhallintaan liittyy tiiviisti myös stressin aikaansaamien tunteiden voimakkuuden vähentäminen, fyysisten resurssien kasvattaminen, henkisten voimavarojen ylläpitäminen sekä itselle annettu mahdollisuus palautua niin sanotun stressipiikin jälkeen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 75-79.)

Stenberg (2011, 2, 27-28) selvitti tutkimuksessaan Ulvilan lukion 1- ja 2-vuosikurssin opiskelijoiden (N=127) kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista sekä tahoista, joilta nuoret hakivat apua stressinhallintaan. Tutkimuksen mukaan yleisimmiksi stressinhallintakeinoiksi koettiin vapaa-ajalla tapahtuvat toiminnot. Vastaajista 51 % hallitsee stressiään kuuntelemalla musiikkia ja 42 % nukkumalla. Liikunnalla koettiin olevan myös suuri merkitys, koska 40 % käytti sitä stressinhallintakeinonaan. Ahkerampi opiskelu stressinhallintakeinona oli vain vähän suosittu, sen valitsi 27 % vastaajista.

Kiuru, Koskivirta ja Sillankoski (2003, 2, 32-33) tutkivat lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijatyttöjen (N=41) kokemuksia stressistä, eli sitä miten stressi koetaan, miten se ilmenee ja mitkä asiat sitä aiheuttavat. Lisäksi he selvittävät millaisia stressinhallintakeinoja tytöillä on käytössään. Tutkimuksessa stressinhallintakeinot ovat jaettu sosiaaliseen tukeen, vapaa-aikaan, sijaistointoihin, ongelmien ratkaisemiseen ja välttelyyn. Tärkeimmiksi stressinhallintakeinoiksi koettiin sosiaaliset suhteet ja mielekäs vapaa-ajan vietto. Vastaajista 56,1 % purki stressiään viettämällä aikaa ystäviensä kanssa ja 36,6 % puhumalla läheisen ihmisen kanssa. Tytöistä 46 % kertoi hallitsevansa stressiään katselemalla TV:tä ja 51,2 % kuuntelemalla musiikkia.

3 TUTKIMUSONGELMAT

1. Mitä tunteita stressi aiheuttaa opiskelijoissa?
2. Mitkä asiat aiheuttavat stressiä opiskelijoille?
3. Mitä keinoja opiskelijat käyttävät hallitakseen stressiä?

4 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

Tutkimus oli alun perin rajattu koskemaan Kokemäen lukion kaikkia 120 opiskelijaa, mutta aineiston keruun myöhäisen ajankohdan vuoksi abiturientit jätettiin tutkimuksesta pois. Opinnäytetyöntekijä ei osaa tarkkaan sanoa paljonko 1. ja 2. vuoden opiskelijoita Kokemäen lukiossa on, koska ei saanut tähän lukiosta vastausta. Tutkimus on kvantitatiivinen eli määrällinen. Kvantitatiivinen tutkimus on yksi tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, joka perustuu kohteen tulkitsemiseen ja kuvaamiseen tilastojen ja numeroiden avulla (Jyväskylän yliopiston www-sivut). Opinnäytetyöhön valittiin määrällinen tutkimusmenetelmä, jotta tutkimukseen voitaisiin ottaa mukaan suuri otos.

Opinnäytetyön aineisto kerättiin 9.3.2012 strukturoidulla kyselylomakkeella (LIITE ?). Opinnäytetyössä käytettiin Satakunnan ammattikorkeakoulusta 2011 terveydenhoitajaksi valmistuneen Jessica Stenbergin laatimaa kyselylomaketta (Stenberg,

2011). Tätä opinnäytetyötä varten kyselylomakkeeseen tehtiin muutoksia aihetta koskevan kirjallisuuden sekä Kokemäen lukion rehtorin ja terveydenhoitajan ehdotusten perusteella. Kyselylomakkeessa oli 88 kysymystä, ja se sisälsi neljä aihealuetta. Aihealueet olivat taustatiedot (1-2), stressituntemukset (3-31), stressiä aiheuttavat tekijät (32-56) sekä stressin ehkäisy ja -hallinta (57-88). Kyselylomakkeen mukana jokaiselle opiskelijalle annettiin myös saatekirje (LIITE ?), jossa kerrottiin opinnäytetyön tekijästä ja tutkimuksesta. Saatekirjeen tehtävänä on vastaajan motiivointi sekä selvittää tutkimuksen taustaa ja vastaamista (Puhakka 2005). Sen pitää olla myös lyhyt eli korkeintaan yhden sivun mittainen. Saatekirjeen pitää sisältää esimerkiksi tutkimuksen tekijän yhteystiedot, tutkimuksen tavoitteen ja aiheen, tutkimuksen merkityksen sekä kyselyyn vastaamiseen liittyviä yleisiä ohjeita. (Oulun kauppalaitoksen www-sivut.)

Aineisto kerättiin Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilta ryhmänohjaustuokion yhteydessä 9.3.2012, kun tutkimuslupa saatiin 8.3.2012. Näin saatiin kaikki opiskelijat vastaamaan yhtaikaa kyselylomakkeeseen. Opinnäytetyöntekijä kävi viemässä saatekirjeen ja kyselylomakkeen paperiset versiot koululle päivää ennen aineiston keruuta. Nämä olivat mukana myös sähköisessä muodossa muistitikulla. Sekä saatekirjeeseen että kyselylomakkeeseen tuli kuitenkin vielä muutamia pieniä korjauksia, joten opinnäytetyöntekijä viimeisteli saatekirjaan ja kyselylomakkeen saman päivän aikana ja lähetti ne sähköpostilla Kokemäen lukion rehtorille.

Rehtori hoiti saatekirjeen ja kyselylomakkeen tulostamisen kaikille opiskelijoille ja jakoi ne ryhmänohjaajille ennen aineiston keruuta. 8.3.2012 olleessa tapaamisessa, johon osallistuivat Kokemäen lukion rehtori, terveydenhoitaja sekä opinnäytetyöntekijä, ja vielä sähköpostitse opinnäytetyöntekijä ohjeisti aineiston keruun etenemistä. Tarkoituksena oli, että opiskelijat olisivat jokainen sulkeneet kyselylomakkeen vastaamisen jälkeen omaan kirjekuoreen ja palauttanut sen suljettuna ryhmänohjaajalle. Kokemäen lukion rehtori oli kuitenkin ohjeistanut ryhmänohjaajia niin, että opiskelijat palauttivat kyselylomakkeet sellaisenaan ryhmänohjaajille ja he sulkiivat kyselylomakkeet kirjekuoriin niin, että yhdessä kirjekuoreessa oli useita kyselylomakkeita. Tämän vuoksi lukio teki myös pienen muokkauksen saatekirjeeseen vielä aineistonkeruupäivänä. Kyselyyn vastaaminen kesti noin 10-15 minuuttia. Opinnäytetyöntekijä ei osallistunut kyselylomakkeen täyttämistilaisuuteen eli ryhmänohjaustuokioihin,

koska ei olisi voinut osallistua kuin yhteen. Tilaisuudesta pois jättäytymällä opinnäytetyöntekijä halusi varmistua, ettei omalla läsnäolollaan vaikuta minkään ryhmän vastaamiseen. Opinnäytetyöntekijä nouti aineiston samana päivänä, kun aineiston keruu tapahtui. Kokemäen lukio kustansi kyselylomakkeisiin liittyvät kulut. Ainoa kulu, joka tuli opinnäytetyöntekijälle oli jokaiselle opiskelijalle varattu kirjekuori. Aineisto käsiteltiin maaliskuu-toukokuussa 2012 Excel-taulukko-ohjelman avulla ja opinnäytetyö raportoidaan toukokuussa 2012.

Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa voidaan käyttää monia erilaisia tutkimus- ja mittaustapoja, ja reliabelius on yksi tapa. Se tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta. Tutkimuksen tai mittauksen reliabelius tarkoittaa siis kykyä antaa eissattumanvaraisia tuloksia. Käytännössä tämä merkitsee sitä, että tutkimuksen tulosta voidaan pitää reliabelina, jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen lopputulokseen. Kvantitatiivisissa tutkimuksissa on käytössä erilaisia tilastollisia menettelytapoja, joiden avulla mittareiden luotettavuutta voidaan mitata. Tutkimuksen arviointiin liittyy oleellisesti myös validius. Sillä tarkoitetaan tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Tutkimuksissa pyritään aina välttämään virheitä, joten siksi on tärkeää pyrkiä arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 226.)

Tämän tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että kyselylomaketta on käytetty myös toisessa tutkimuksessa ja se on todettu toimivaksi. Lisäksi kyselylomakkeisiin vastattiin nimettöminä. Näin vastaajan anonymiteetti säilyi, ja tutkimukseen osallistujia saattoi vastata kyselylomakkeeseen täysin rehellisesti. Tutkimukseen osallistui 57 opiskelijaa, joten kyseisen lukion tilanteesta saadaan kattava tulos, joka voidaan yleistää koskemaan kaikkia Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita. Lisäksi luotettavuuteen vaikuttaa ajankohta jolloin kyselylomakkeet jaettiin opiskelijoille täytettäväksi. Heillä oli riittävästi lukio-opiskelua takana, joten he pystyivät vastaamaan stressikysymyksiin myös lukio-opiskelun kannalta. Luotettavuuteen voi vaikuttaa negatiivisesti se, että tutkimukseen osallistuvat opiskelijat eivät vastanneet rehellisesti tai tosissaan kyselylomakkeeseen.

Tutkimuksen eettisyys näkyy jo siinä, että tutkimusta varten piti hakea tutkimuslupaa, josta täytyi saada hyväksytty päätös ennen tutkimuksen aineiston keruuta. Li-

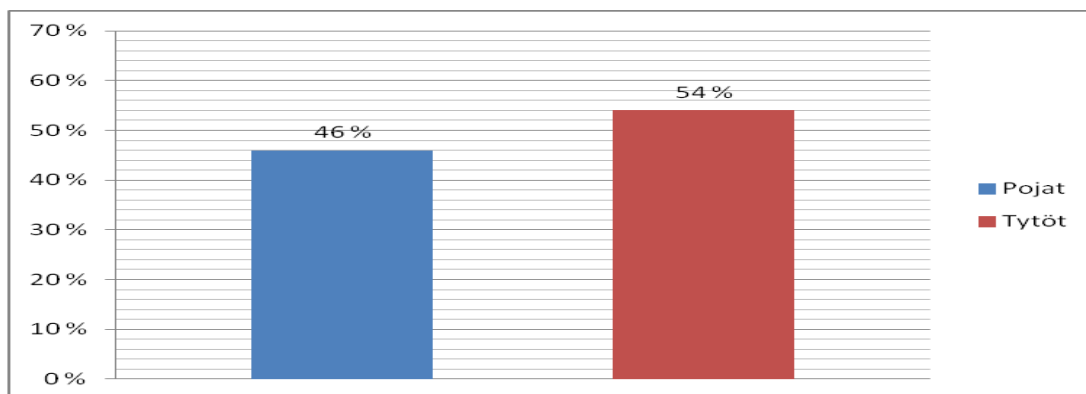
säksi eettisyys tuli esille muun muassa niin, että tutkimukseen vastaaminen oli täysin vapaaehtoista ja kyselylomakkeessa kysyttiin vain tutkimuksen kannalta tärkeitä asioita. Eettisyys näkyy myös niin, että kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on raportoitu. Kyselylomakkeet olivat koko ajan vain opinnäytetyöntekijän hallussa. Tutkimuksen tulokset tullaan raportoimaan tarkkuutta noudattaen ja juuri sellaisina kuin ne ovat (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 140).

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineisto kerättiin Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilta. Tutkimuksen tarkoitus oli selvittää lukiolaisten stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Täytettyjä kyselylomakkeita palautui opinnäytetyöntekijälle 57 kappaletta. Opinnäytetyöntekijä ei osaa sanoa kuinka paljon 1. ja 2. vuoden opiskelijoita on yhteensä Kokemäen lukiossa, koska ei saanut lukiosta tähän vastausta. Tämän takia kokonaisvastausprosenttia ei voida laskea. Kokemäen lukio on kuitenkin pieni lukio, kaiken kaikkiaan opiskelijoita on reilu 100. Kaikki täytetyt kyselylomakkeet hyväksyttiin mukaan tutkimukseen vaikka joissakin kyselylomakkeissa oli jäänyt muutamia kysymyksiä vastaamatta. Kyselylomake sisälsi neljä osiota, jotka käsittelivät taustatietoja, stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä sekä stressin ehkäisyä ja hallintaa. Tutkimustulokset esitetään sekä prosentteina, että frekvensseinä.

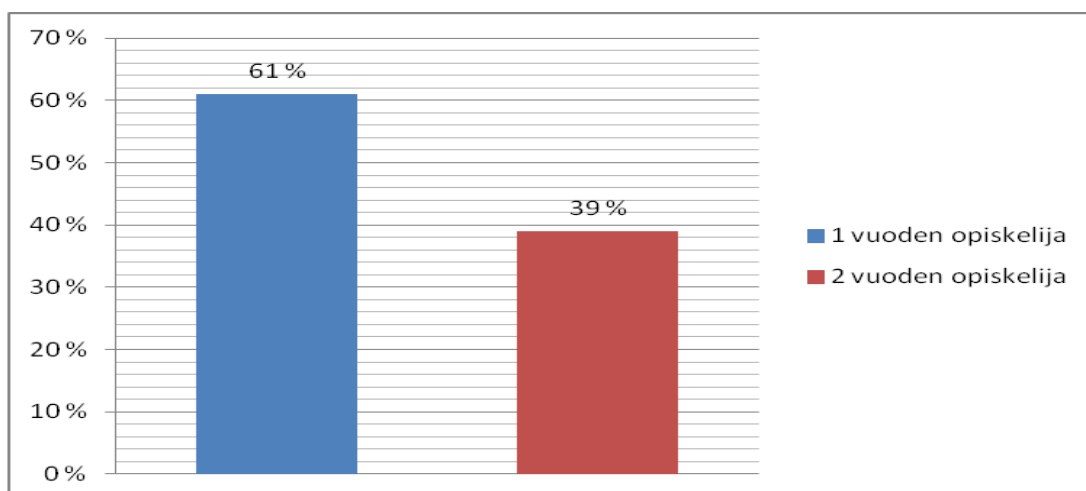
5.1 Taustatiedot

Tutkimukseen osallistui 57 Kokemäen lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijaa. Yksi kyselylomake täytyi tältä osin hylätä, koska tähän kysymykseen ei ollut vastattu. Vastajista poikia oli 26 ja tyttöjä 30.



Kuvio 1. Poikien ja tyttöjen osuus vastaajista (n=56).

Lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoita vastaajista oli 34 ja toisen vuoden opiskelijoita 22. Myös tähän kohtaan oli jätetty vastaamatta yhdessä kyselylomakkeessa.

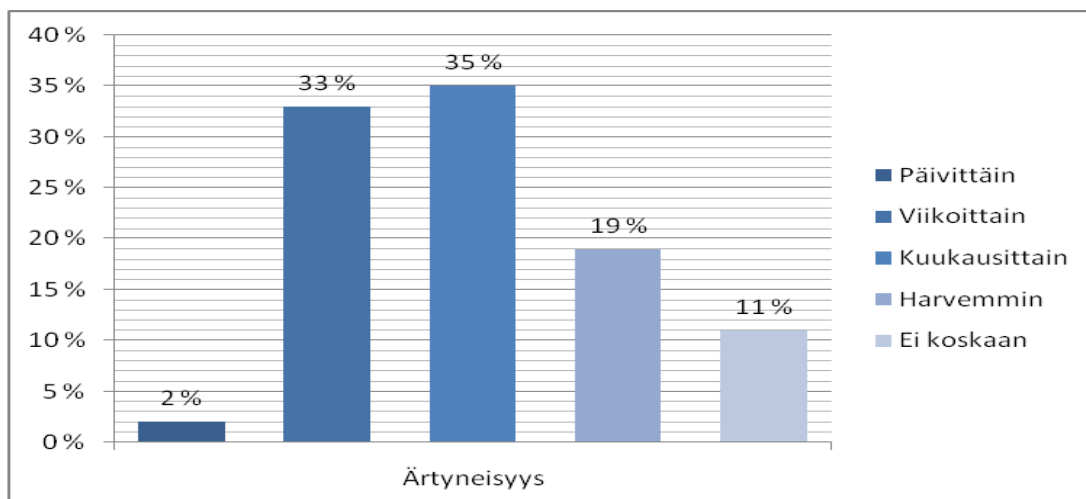


Kuvio 2. Vastaajien vuosikurssi (n=56).

5.2 Stressituntemukset

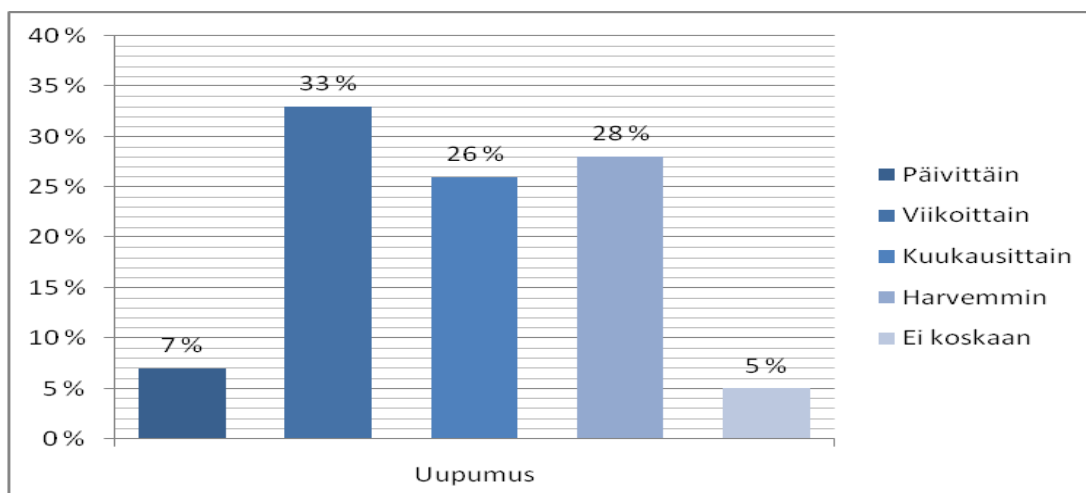
Stressituntemuksia selvittävässä osiossa kysyttiin, että mitä seuraavista stressiin liittyvistä oireista/haitoista sinulla on ollut viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana ja kuinka usein. Stressituntemukset oli jaoteltu kyselylomakkeessa psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin sekä sosiaalisiin haittoihin. Otsikot oli kuitenkin jätetty kyselylomakkeista pois, jotta ne eivät johdattelisi vastaajaa millään tavalla. Jaottelu helpottaa tutkimustulosten raportoinnissa. Vastausvaihtoehtoina olivat päivittäin, viikoittain, kuukausittain, harvemmin ja ei koskaan. Suurella osalla vastaajista stressituntemukset tulivat esiin usein psyykkisinä oireina. Esimerkiksi hajamielisyyttä koki päivittäin

7 % ja viikoittain 23 % (Taulukko 1). Vastaajista ärtyneisyyttä koki 33 % viikoittain ja 35 % kuukausittain.



Kuvio 3. Ärtyneisyyden kokeminen (n=57).

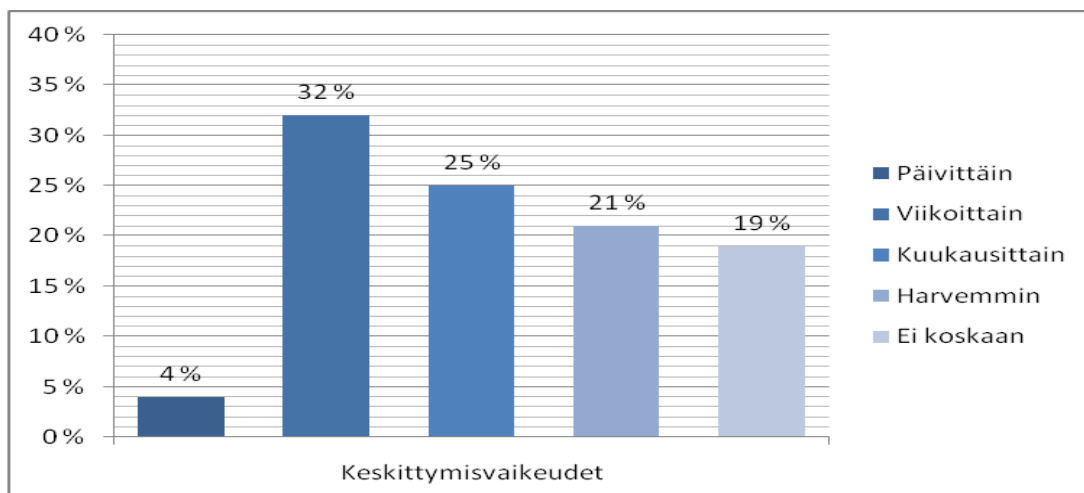
Itsetunto-ongelmista kärsi päivittäin 11 % ja viikoittain 12 % (Taulukko 1). Uupumusta puolestaan koki vastaajista 33 % viikoittain ja 26 % kuukausittain. Tämä vaivasi 7 % päivittäin.



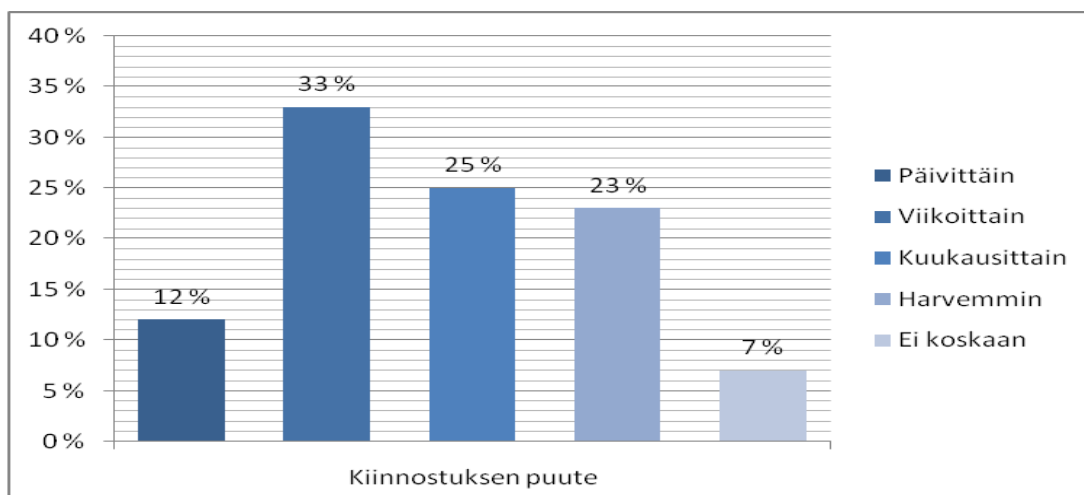
Kuvio 4. Uupumuksen kokeminen (n=57).

Jännittyneisyyttä ilmeni päivittäin 4 %:lla vastaajista ja viikoittain 5 %:lla. Kuukausittain jännittyneisyys vaivasi 40 %. Vastaajista 28 % ei ollut kokenut ahdistusta koskaan ja 37 % koki sitä harvemmin. Myös epävarmuutta ilmeni harvemmin 51 %:lla ja 14 %:lla ei koskaan. (Taulukko 1.)

Myös keskittymisvaikeuksia koki 32 % viikoittain ja neljäsosa (25 %) kuukausittain. Keskittymisvaikeuksista kärsi vastaajista päivittäin, viikoittain ja kuukausittain yhteensä 61 %. Kiinnostuksen puutetta oli 12 %:lla vastaajista päivittäin, viikoittain 33 %:lla ja kuukausittain neljäsosalla (25 %). Psykkisiä oireita ilmaantui useammin päivittäin, viikoittain ja kuukausittain kuin fyysisiä oireita ja sosiaalisia haittoja.



Kuvio 5. Keskittymisvaikeuksien esiintyminen (n=57).

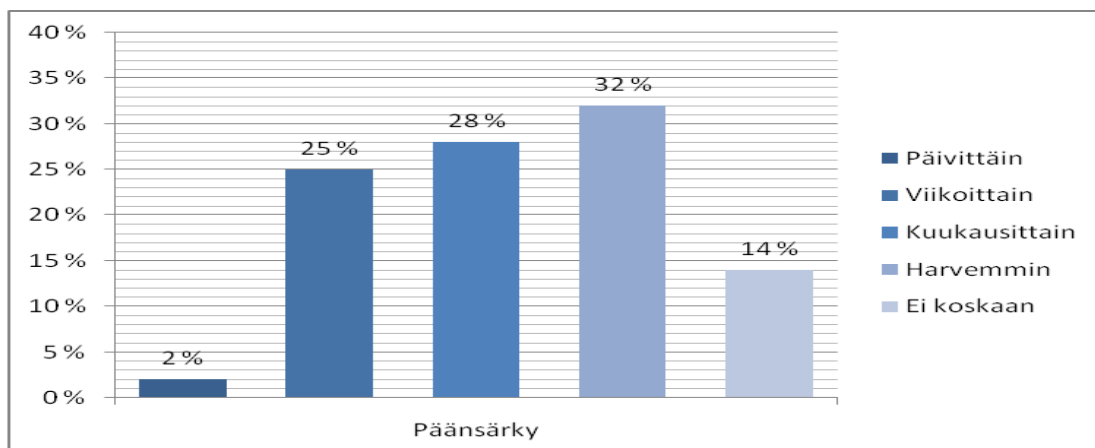


Kuvio 6. Kiinnostuksen puutteen ilmeneminen (n=57).

Taulukko 1. Psykkisten oireiden osuus stressituntemuksista.

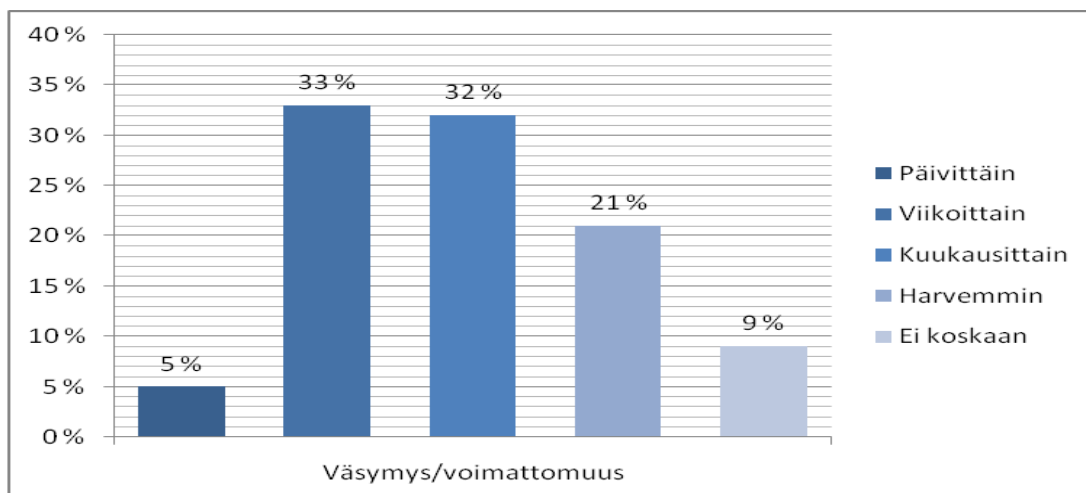
	Päivit- tään %	Viikoit- tain %	Kuukausit- tain %	Harvem- min %	Ei kos- kaan %
3. Hajamielisyyttä (n=57)	7	23	12	42	16
4. Unohtelua (n=55)	7	18	27	40	7
5. Ärtynoisyyttä (n=57)	2	33	35	19	11
6. Itsetunto-ongelmia (n=57)	11	12	14	40	23
7. Ahdistuneisuutta (n=57)	4	4	28	37	28
8. Alakuloisuutta (n=57)	5	5	28	44	18
9. Uupumusta (n=57)	7	33	26	28	5
10. Epävarmuutta (n=57)	0	14	21	51	14
11. Jännittyneisyyttä (n=57)	4	5	40	35	16
12. Hermostuneisuutta (n=56)	2	11	39	34	14
13. Keskittymisvaikeuksia (n=57)	4	32	25	21	19
14. Kiinnostuksen puutetta (n=57)	12	33	25	23	7

Stressituntemukset purkautuivat myös fyysisinä oireina. Päänsärky oli vastausten mukaan yksi yleisimmistä oireista. Vastaajista neljäsosa (25 %) kärsi siitä viikoittain ja 28 % kuukausittain. Päivittäin, viikoittain ja kuukausittain päänsärystä kärsi yhteensä 55 %.



Kuvio 7. Päänsärlyn kokeminen (n=57).

Toinen yleisesti vastaajien keskuudessa esiintyvä fyysinen stressituntemus oli väsymys/voimattomuus. Vastaajista 5 % koki sitä päivittäin ja 33 % viikoittain. Päivittäin, viikoittain ja kuukausittain väsymys/voimattomuus vaivasi 70 % vastaajista.



Kuvio 8. Väsymyksen/voimattomuuden kokeminen (n=57).

Niska- ja hartiavaivat olivat vastausten perusteella myös melko yleisiä. Päivittäin (11 %) ja viikoittain (12 %) niitä koki vähän reilu 10 % ja kuukausittain ne vaivasivat 30 %. Harvemmin koettiin olevan esimerkiksi yleistä vastustuskyvyn laskua (46 %) ja verenpaineongelmia (11 %). Vastaajista 89 %:lla ei ole koskaan ollut verenpaineongelmia eikä 61 %:lla painonhallinnan ongelmia. (Taulukko 2.)

Taulukko 2. Fyysisten oireiden osuus stressituntemuksista.

	Päivittäin %	Viikoittain %	Kuukausittain %	Harvemmin %	Ei koskaan %
15. Päänsärkyä (n=57)	2	25	28	32	14
16. Niska- tai hartiakipuja (n=57)	11	12	30	33	14
17. Vatsavaivoja (n=57)	2	2	18	56	23
18. Väsymystä/voimattomuutta (n=57)	5	33	32	21	9
19. Univaikeuksia (n=57)	5	5	30	40	19
20. Hikoilua (n=57)	2	9	16	47	26

21. Painonhallinnan ongelmia (n=57)	4	5	5	25	61
22. Lihaskipuja (n=57)	0	7	28	44	21
23. Yleistä vastustuskyvyn laskua (n=57)	0	4	5	46	46
24. Verenpaine-ongelmia (n=57)	0	0	0	11	89

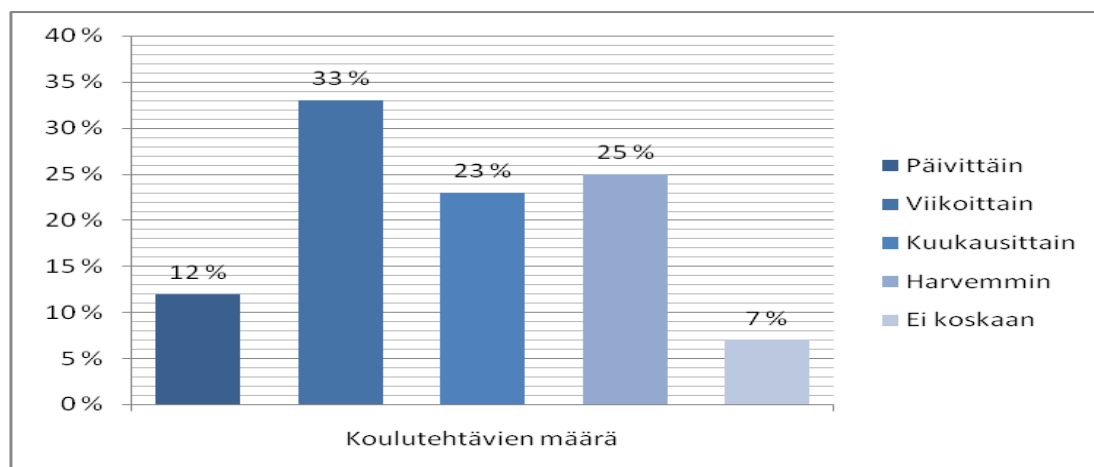
Stressituntemukset oli jaettu vielä sosiaalsiin haittoihin. Tässä osiossa vastaukset painottuivat pääasiassa vastausvaihtoehtoihin ”harvemmin” ja ”ei koskaan”. Päivittäin, viikoittain ja kuukausittain esimerkiksi eristäytymistä/yksinäisyyttä koki yhteensä 12 % ja vaikeuksia tulla toimeen muiden ihmisten kanssa 8 %. Vastaajista 51 % ei ole koskaan kokenut pelkoa hyljityksi tulemisesta. Opiskelijoista 40 % koki aggressiivisuutta harvemmin ja 42 % ei ole kokenut lainkaan viimeisen puolen vuoden aikana. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Sosiaalisten haittojen osuus stressituntemuksista.

	Päivittäin %	Viikoittain %	Kuukausittain %	Harvemmin %	Ei koskaan %
25. Eristäytymistä/yksinäisyyttä (n=57)	0	7	5	39	49
26. Kaverisuhteiden rakoilua (n=57)	0	4	4	47	46
27. Parisuhde- ja perhe-ongelmia (n=57)	2	7	7	44	40
28. Aggressiivisuutta (n=57)	2	5	11	40	42
29. Vaikeuksia tulla toimeen muiden ihmisten kanssa (n=57)	0	4	4	54	39
30. Kiinnostuksen menetystä sosiaalisia tilanteita kohtaan (n=57)	2	9	12	35	42
31. Pelkoa hyljityksi tulemisesta (n=57)	2	2	2	44	51

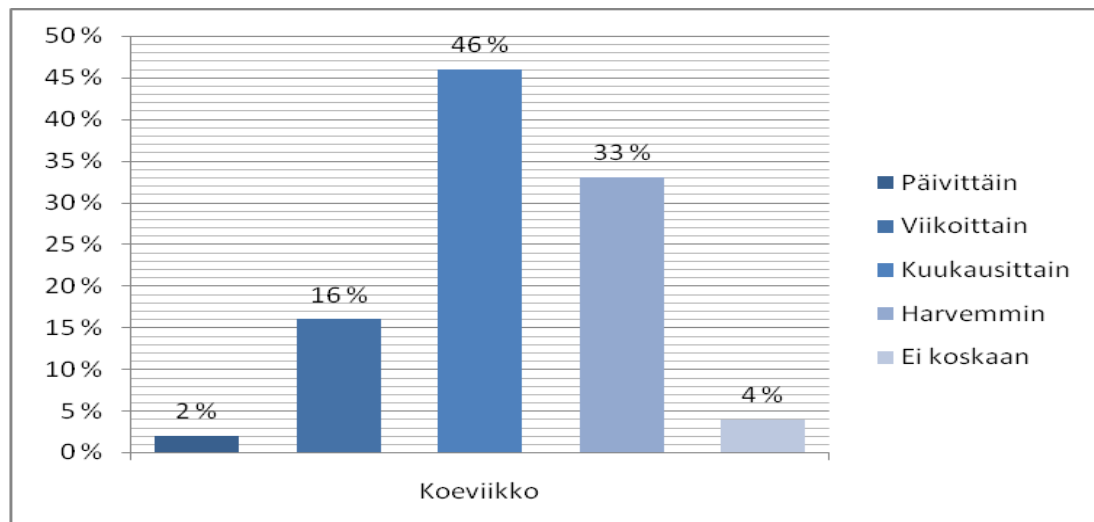
5.3 Stressiä aiheuttavat tekijät

Kolmantena osiona kyselylomakkeessa oli stressiä aiheuttavat tekijät. Osiossa kysyttiin, että mitkä seuraavista asioista ovat aiheuttaneet sinulle stressiä ja kuinka usein. Vastausvaihtoehtoina olivat päivittäin, viikoittain, kuukausittain, harvemmin ja ei koskaan. Stressiä aiheuttavat tekijät olivat jaettu kyselylomakkeessa ympäristötekijöihin ja henkilökohtaisiin tekijöihin. Nämäkin otsikot oli kuitenkin jätetty opiskelijoille jaetusta kyselylomakkeesta pois, jotta ne eivät millään tavalla vaikuttaisi vastaamiseen. Tuloksista näkee, että ympäristötekijöillä oli yleisesti ottaen melko suuri merkitys stressiä aiheuttavina tekijöinä. Esimerkiksi koulutehtävien määrä stressasi 12 % vastaajista päivittäin ja 33 % viikoittain.



Kuvio 9. Koulutehtävien määrän osuus stressiä aiheuttavana tekijänä (n=57).

Ympäristötekijöistä myös koulutehtävien vaativuus ja koeviikko aiheuttivat stressiä. Koulutehtävien vaativuus stressasi viikoittain 30 % vastaajista ja kuukausittain 23 %. Koeviikko puolestaan aiheutti stressiä 16 %:lle viikoittain ja 46 %:lle kuukausittain.



Kuvio 10. Koeviikon osuus stressiä aiheuttavana tekijänä (n=57).

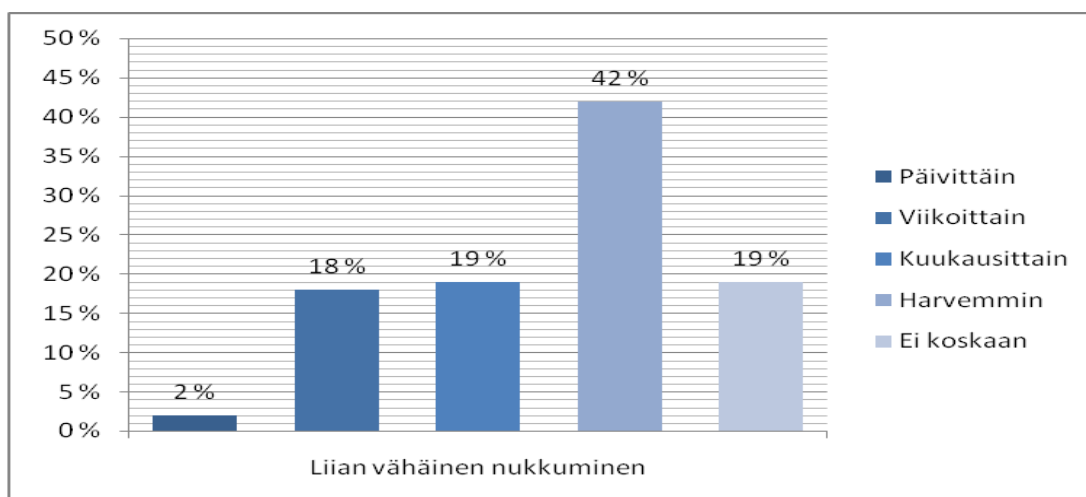
Ulkopuolisuuden tunne ei ollut vastaajien kesken merkittävä stressinaiheuttaja. Opiskelijoista 46 % oli sitä mieltä, että se aiheutti stressiä harvemmin ja 44 %:lle se ei ollut aiheuttanut ollenkaan. Kotiolot olivat myös yksi vähemmän stressiä aiheuttava asia, 32 %:lle opiskelijoista ne aiheutti stressiä harvemmin ja 53 %:lle ei koskaan. Vastaajista 2 %:lle kotiolot kuitenkin aiheuttivat stressiä päivittäin. (Taulukko 4.)

Taulukko 4. Ympäristötekijöiden osuus stressiä aiheuttavista tekijöistä.

	Päivit- tään %	Viikoit- tain %	Kuukausit- tain %	Harvem- min %	Ei koskaan %
32. Koulutehtävien määrä (n=57)	12	33	23	25	7
33. Koulutehtävien vaativuus (n=57)	5	30	23	37	5
34. Opettaja/opettajat (n=57)	5	2	19	54	19
35. Opiskelukaverit (n=57)	0	2	9	44	46
36. Koulun aikataulut (n=57)	2	12	23	42	21
37. Koeviikko (n=57)	2	16	46	33	4
38. Liian suuret vaatimukset (n=57)	2	16	19	51	12
39. Liian vähän vaatimuksia (n=57)	0	0	4	39	58

40. Ulkopuolisuuden tunne (n=57)	0	5	5	46	44
41. Kotiolot (n=57)	2	7	7	32	53
42. Vanhempien avioero (n=57)	0	2	0	9	89
43. Uusi äiti- tai isäpuoli (n=56)	0	0	2	7	91
44. Puutteet tiedon saannissa (n=57)	0	7	18	32	44

Stressiä aiheuttavat tekijät olivat siis jaoteltu kahteen osaan ja toinen niistä oli henkilökohtaiset tekijät. Tässä osassa vastaukset painottuivat vastausvaihtoehtoihin ”harvemmin” ja ”ei koskaan”. Vastausten mukaan suurimmaksi stressin tekijäksi henkilökohtaisista tekijöistä nousi liian vähäinen nukkuminen. Se aiheutti stressiä 2 %:lle vastaajista päivittäin, 18 %:lle viikoittain ja 19 %:lle kuukausittain. (Taulukko 5.)



Kuvio 10. Liian vähäinen nukkuminen stressiä aiheuttavana tekijänä (n=57).

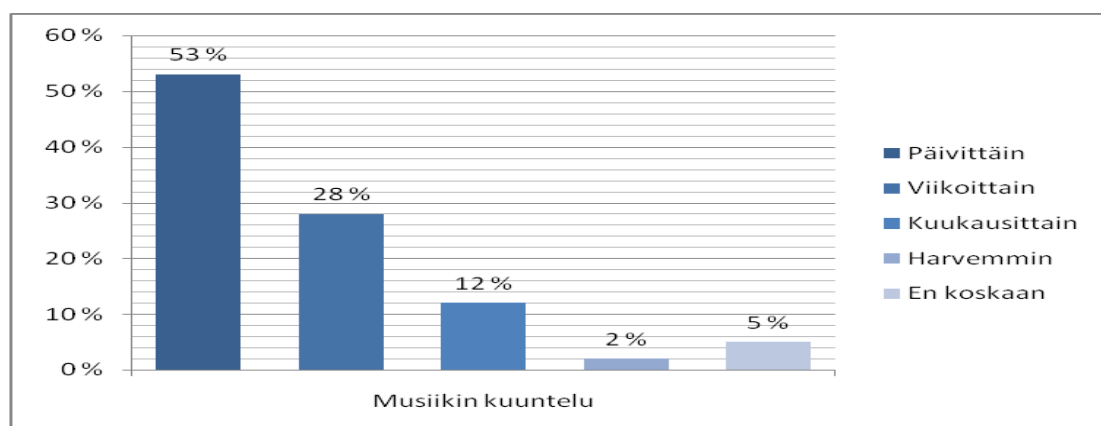
Taulukko 5. Henkilökohtaisten tekijöiden osuus stressiä aiheuttavista tekijöistä.

	Päivit- täin %	Viikoit- tain %	Kuukausit- tain %	Harvem- min %	Ei koskaan %
45. Vaikeudet koulussa (n=57)	2	5	25	47	21
46. Välien kiristyminen äidin kanssa (n=57)	0	5	12	23	60
47. Välien kiristyminen	2	5	2	21	70

isän kanssa (n=57)					
48. Kotoa pois muuttaminen (n=57)	0	0	2	21	77
49. Huoli terveydestä (n=57)	0	7	9	46	39
50. Ystävyysuhde (n=57)	0	2	7	42	49
51. Seurustelusuhde (n=57)	4	4	5	26	61
52. Kokemani väkivalta (n=57)	2	0	0	7	91
53. Päihteiden käyttö (n=57)	0	0	0	11	89
54. Liian vähäinen nukkuminen (n=57)	2	18	19	42	19
55. Epäterveelliset elämäntavat (n=57)	0	4	13	36	48
56. Omien tavoitteiden puuttuminen (n=57)	4	2	20	38	38

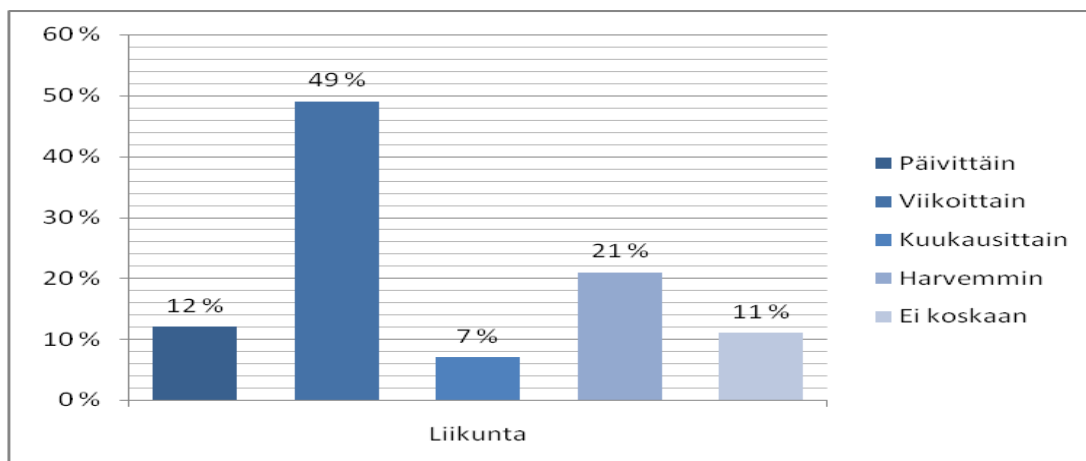
5.4 Stressin ehkäisy ja hallinta

Neljäntenä osiona kyselylomakkeessa oli stressin ehkäisy ja hallinta. Osiossa oli lueteltu erilaisia stressinhallinta- ja ehkäisykeinoja. Vastaajilta kysyttiin miten hän ehkäisee ja/tai purkaa stressiä ja kuinka usein. Vastausvaihtoehdot olivat päivittäin, viikoittain, kuukausittain, harvemmin ja ei koskaan. Päivittäin vastaajista 54 % purkaa ja/tai ehkäisee stressiä viettämällä aikaa Internetissä ja 53 % kuuntelemalla musiikkia. Vastaajat kokivat edellä mainitut keinot merkittäviksi stressin ehkäisyssä/hallinnassa. Tästä kertoo esimerkiksi se, että vastaajista 28 % käyttää musiikin kuuntelu-keinoa viikoittain ja 12 % kuukausittain.



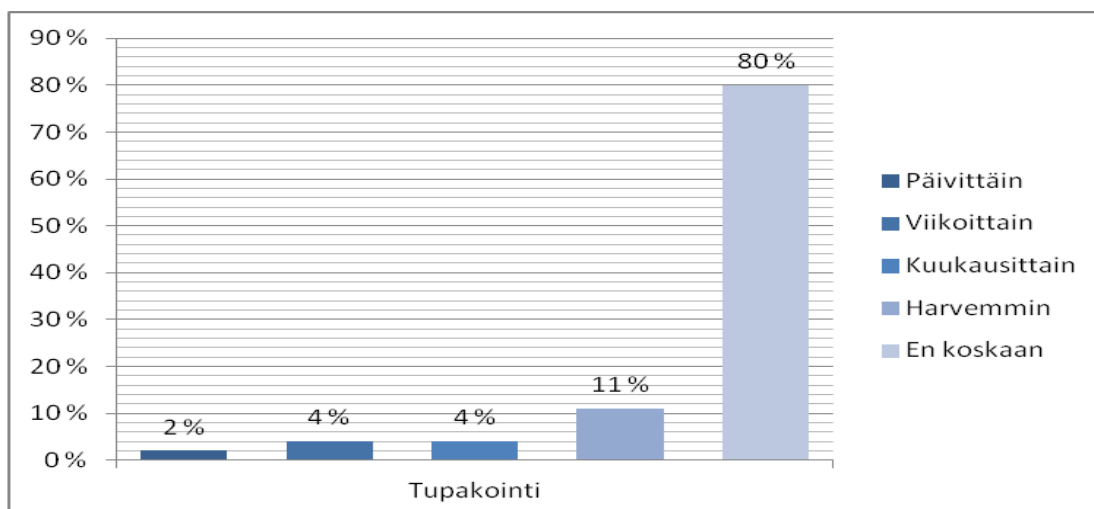
Kuvio 11. Musiikin kuuntelun osuus stressin ehkäisyssä ja/tai hallinnassa (n=57).

Paljon käytetty stressin ehkäisy-/hallintakeino oli myös ajan viettäminen ystävien kanssa. Vastaajista 25 % teki näin päivittäin, 48 % viikoittain ja 13 % kuukausittain. Television katsominen oli myös yksi suosituimmista vastauksista. Opiskeliijoista 32 % ehkäisi ja/tai hallitsi stressiään katsomalla tv:tä päivittäin ja 36 % viikoittain. (Taulukko 6.) Liikkumalla piti stressinsä kurissa päivittäin 12 % ja viikoittain 49 %.



Kuvio 12. Liikunnan osuus stressin ehkäisyssä ja/tai hallinnassa (n=57).

Vähiten stressiä ehkäistiin/hallittiin käyttämällä huumeaineita. Tähän kysymykseen vastaajista 98 % vastasi ”en koskaan” ja 2 % vastasi ”harvemmin”. Toiseksi vähiten stressiä ehkäistiin/hallittiin tupakoimalla. Vastaajista 80 % ei polta. (Taulukko 6.)

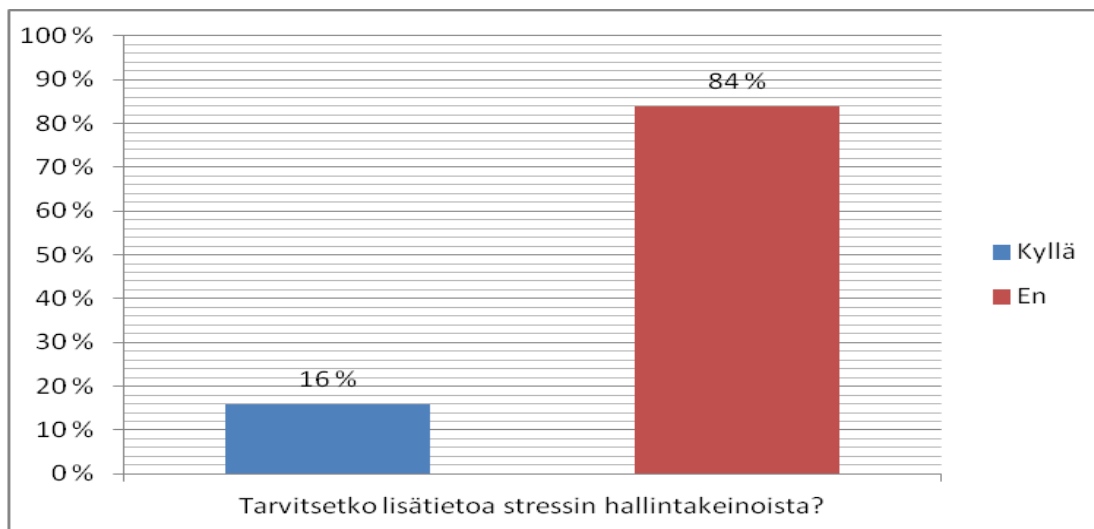


Kuvio 13. Tupakoinnin osuus stressin ehkäisyssä ja/tai hallinnassa (n=55).

Taulukko 6. Stressin ehkäisy ja hallinta.

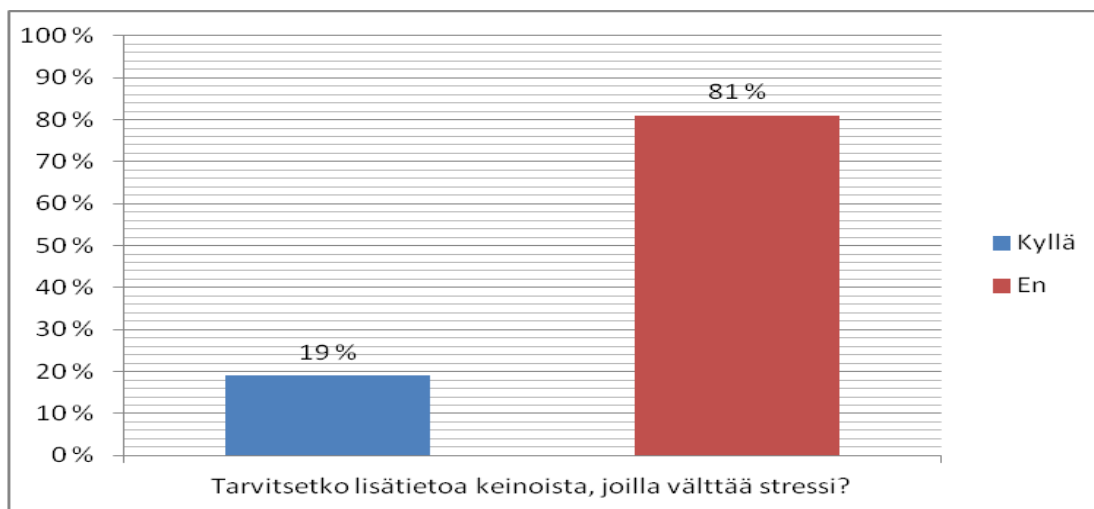
	Päivit- tän %	Viikoit- tain %	Kuukau- sittain %	Harvemmin %	Ei koskaan %
57. Liikkumalla (n=57)	12	49	7	21	11
58. Soittamalla musiikkia (n=57)	14	16	4	16	51
59. Tekemällä rentoutus- harjoituksia (n=57)	0	2	4	40	54
60. Ajanhallinta/ aikataulutus (n=57)	5	14	18	32	32
61. Nukkumalla (n=57)	30	32	9	19	11
62. Katsomalla tv:tä (n=56)	32	36	13	11	9
63. Viettämällä aikaa Internetissä (n=57)	54	23	7	9	7
64. Lukemalla/ kirjoittamalla (n=57)	18	14	14	33	21
65. Kuuntelemalla musiikkia (n=57)	53	28	12	2	5
66. Opiskelemalla ahkerammin (n=57)	2	9	12	37	40
67. Puhumalla ystävien kanssa (n=57)	25	30	21	14	11
68. Puhumalla vanhempien kanssa (n=57)	5	26	12	35	21
69. Viettämällä aikaa ystävien kanssa (n=56)	25	48	13	5	9
70. Juomalla alkoholia (n=57)	0	4	25	32	40
71. Tupakoimalla (n=55)	2	4	4	11	80
72. Käyttämällä huumaus- aineita (n=57)	0	0	0	2	98
73. Syömällä (n=57)	16	19	19	21	25
74. Herkuttelemalla (n=56)	9	32	20	18	21
75. Käymällä elokuvissa (n=57)	0	0	14	53	33
76. Jollakin muulla tavalla (n=57)	16	16	14	23	32

Stressin ehkäisy ja hallinta-osiossa kysyttiin myös tarvitsetko lisätietoa stressin hallintakeinoista. Vastaajista 16 % oli sitä mieltä, että he tarvitsevat lisätietoa ja 84 % ei tarvitse lisätietoa stressin hallintakeinoista.



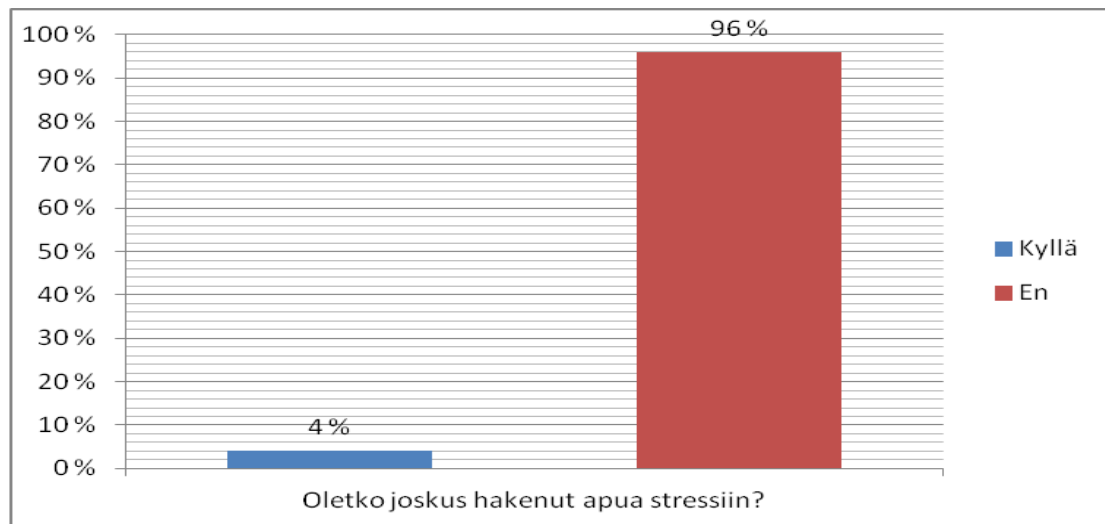
Kuvio 14. Lisätiedon tarve stressin hallintakeinoista (n=57).

Vastaajista 19 % oli sitä mieltä, että he tarvitsevat lisätietoa keinoista, joilla välttää stressi. Niinpä 81 % oli sitä mieltä, että he eivät tarvitse lisätietoa.



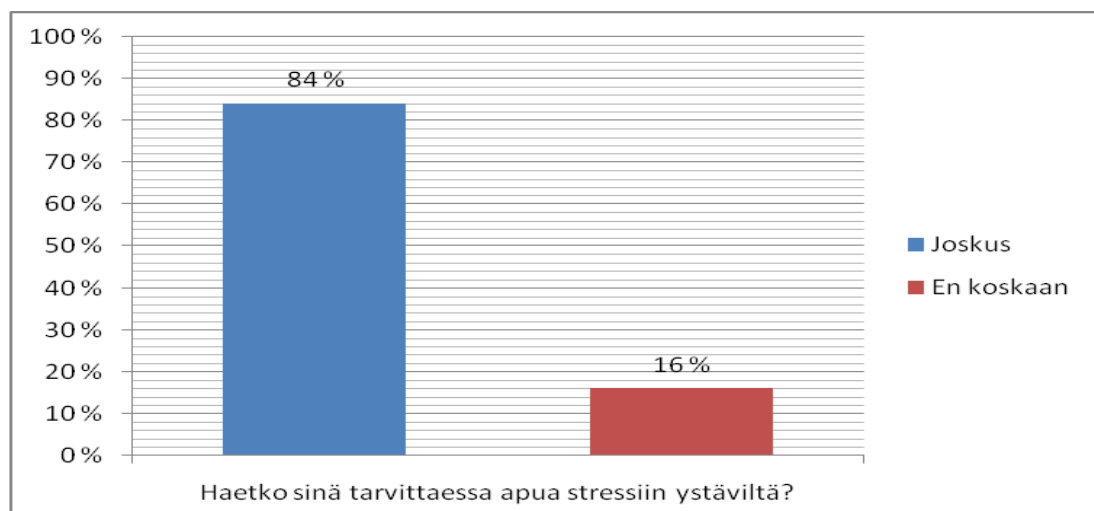
Kuvio 15. Lisätiedon tarve keinoista, joilla välttää stressi (n=57).

Stressin ehkäisy ja hallinta-osiossa kysyttiin onko joskus hakenut apua stressiin. Vastaajista 4 % oli hakenut ja 96 % ei ollut hakenut koskaan apua stressiin.



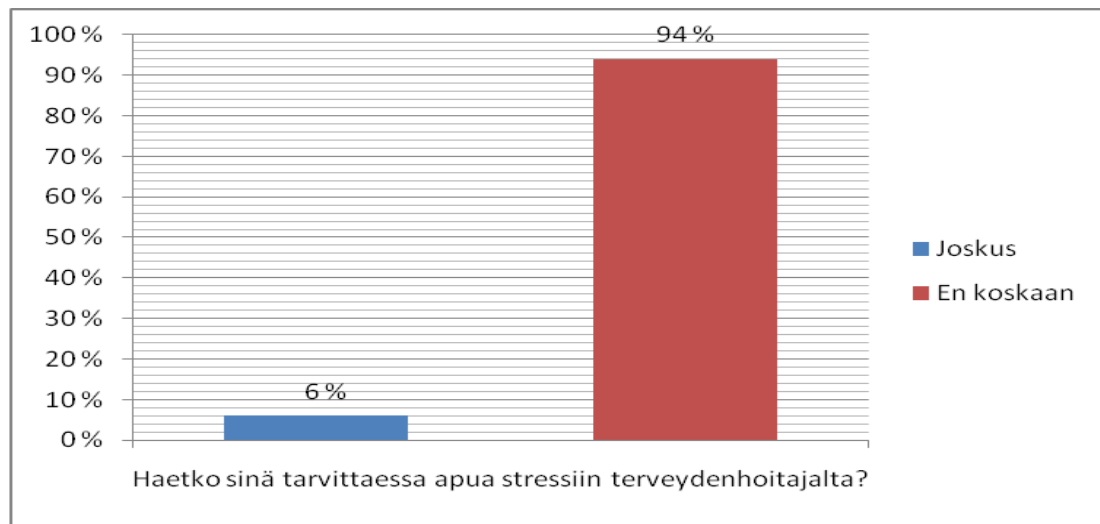
Kuvio 16. Avun hakeminen stressiin (n=57).

Kyselylomakkeessa haluttiin vielä tietää keneltä opiskelijat hakevat tarvittaessa apua stressiin. Vastausvaihtoehtoina olivat joskus ja en koskaan. Suurin osa vastaajista (84 %) voi tarvittaessa joskus hakea apua ystäviltä.



Kuvio 17. Ystävien merkitys haettaessa apua stressiin (n=57).

Vastaajista 77 % voi joskus hakea apua stressiin vanhemmilta. Terveydenhoitajalta voi tarvittaessa hakea apua 6 % eli 94 % vastaajista ei koskaan hakisi apua stressiin terveydenhoitajalta. (Taulukko 7.)



Kuvio 18. Terveydenhoitajan merkitys haettaessa apua stressiin (n=54).

Vastauksista selviää, että kolmanneksi eniten apua stressiin voi hakea joltain muulta kuin annetuilta esimerkeiltä. Vastaajista 36 % hakisi apua joskus joltakin muulta. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Henkilöt, joilta vastaajat voivat tarvittaessa hakea apua stressiin.

	Joskus	En koskaan
	%	%
80. Ystäviltä (n=57)	84	16
81. Vanhemmilta (n=56)	77	23
82. Sukulaisilta (n=54)	31	69
83. Terveydenhoitajalta (n=54)	6	94
84. Lääkäriltä (n=54)	4	96
85. Psykologilta (n=54)	4	96
86. Koulukuraattorilta (n=54)	2	98
87. Opettajalta (n=54)	4	96
88. Joltakin muulta (n=53)	36	64

6 POHDINTA

Aineisto kerättiin Kokemäen lukion ensimmäisen (n=34) ja toisen vuoden opiskelijoilta (n=22). Alun perin oli tarkoitus, että abiturientitkin osallistuisivat tutkimukseen, mutta myöhäisen aineiston keruun takia opinnäytetyöntekijä päätti kuitenkin jättää heidät tutkimuksesta pois. Heidän pois jättämisensä johtui pelkästään siitä, että opinnäytetyöntekijä ei pysynyt alkuperäisessä aikataulusuunnitelmassa vaan opinnäytetyön teko venyi huomattavasti. Huonon aikataulutuksen vuoksi myös opinnäytetyön teoriaosuus ja pohdinta jäivät puutteellisiksi.

Abiturienteilla ei tutkimuksen aineiston keruun aikaan ollut enää niin sanottuja tavallisia ryhmänohjaustuokioita tai muitakaan koulupäiviä, joten kyselylomake olisi pitänyt joko muokata kokonaan Internet-versioksi tai lähettää jokaiselle opiskelijalle kotiin vastauskuorineen. Niinpä siitä olisi ollut todella suuri työ kiireisessä aikataulussa ja se olisi tullut kalliiksi, joten tutkimus koski nyt vain Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoita. Lisäksi lukion rehtori oli sitä mieltä, että vastausprosentti olisi voinut jäädä todella pieneksi, koska siihen aikaan heillä oli mielessään lähestyvät ylioppilaskirjoitukset. Tutkimuksen kannalta on harmi, että abiturientit puuttuvat siitä, koska heiltä olisi varmasti tullut ilmi asioita, jotka korostuvat kun lukio on päättymäisillään, edessä ovat ylioppilaskirjoitukset ja lähtö johonkin uuteen kouluun, mahdollisesti kotoa pois muuttaminen ja niin edelleen.

8.3.2012 olleessa tapaamisessa päädyttiin siis siihen, että jätetään abiturientit pois tutkimuksesta. Tutkimuslupa-anomus oli kuitenkin tehty vielä vanhoilla tiedoilla, jonka Kokemäen lukion rehtori allekirjoitti. Tämän takia kohdejoukko on anomuksessa virheellisesti kaikki Kokemäen lukion opiskelijat. Mukana ovat kuitenkin vain ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat.

6.1 Tulosten tarkastelu

Ensimmäisenä tutkimusongelmana oli mitä tuntemuksia stressi aiheuttaa opiskelijoissa. Tuntemukset olivat jaettu psyykkisiin – ja fyysisiin oireisiin sekä sosiaalisiin haittoihin. Vastauksista selvisi, että useimmiten stressi aiheuttaa psyykkisiä oireita. Sen jälkeen eniten on fyysisiä oireita, sosiaalisia haittoja koettiin harvemmin. Psykk-

kisiä oireita esiintyy eniten päivittäin, viikoittain ja kuukausittain verrattuna fyysisiin oireisiin ja sosiaalisiin haittoihin. Esimerkiksi itsetunto-ongelmia päivittäin on 11 % vastaajista. Tämä tarkoittaa kuutta opiskelijaa.

Toisena tutkimusongelmana oli, että mitkä asiat aiheuttivat stressiä opiskelijoille. Stressiä aiheuttavista ympäristötekijöistä nousi selkeästi esille koulutehtävien määrä (n=57). Vastaajista 12 %:lle se aiheutti stressituntemuksia päivittäin, 33 %:lle viikoittain ja 23 %:lle kuukausittain. Koulutehtävien vaativuus aiheutti stressituntemuksia 30 %:lle viikoittain ja 23 %:lle kuukausittain. Stenberg (2011) sai tutkimuksensa samansuuntaisia tuloksia. Stenberg selvitti Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden (N=127) kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista ja tahoista, joilta nuoret hakivat apua stressin hallintaan.

Kolmantena tutkimusongelmana oli, että mitä keinoja opiskelijat käyttivät hallitakseen stressiä. Vastauksista tuli hyvin ilmi, että ajan vietto Internetissä ja musiikin kuuntelu olivat ne kaikkein suosituimmat stressin ehkäisy- ja/tai hallintakeinot. Päivittäin 54 % vastaajista vietti aikaansa Internetissä ja 53 % kuunteli musiikkia. Useimmin käytettyjä keinoja olivat myös ajan vietto ja puhuminen ystävien kanssa, tv:n katselu sekä nukkuminen. Liikunta oli viikoittaisena stressin ehkäisy-/hallintakeinona suosittu, tätä mieltä oli lähes puolet (49 %) opiskelijoista. Jälleen Stenberg (2011) sai tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia. Stenberg tutki Ulvilan lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden (N=127) kokemuksia stressistä, stressinhallintakeinoista sekä tahoista, joilta nuoret hakivat apua stressinhallintaan. Kyseisessä tutkimuksessa 51 % vastaajista hallitsi stressiään kuuntelemalla musiikkia ja 42 % nukkumalla. Lisäksi 40 % opiskelijoista käytti liikuntaa stressinhallintakeinona.

Kyselylomakkeen viimeisessä kysymyksessä kysyttiin keneltä opiskelijat hakevat tarvittaessa apua stressiin. Vastausvaihtoehtoina olivat joskus ja en koskaan. Arvata saattoi, että suurin osa vastaajista (84 %) voi hakea tarvittaessa apua ystäviltaan (n=57). Myös vanhempiin voidaan tässä asiassa turvautua, heiltä apua voi tarvittaessa hakea 77 %. Yhtenä yllätyksenä vastauksista selvisi, että vain 6 % vastaajista voisi joskus hakea tarvittaessa apua stressiin terveydenhoitajalta. Eli 94 % vastasi, ettei koskaan hakisi apua terveydenhoitajalta. Tämä on huolestuttava tieto, koska koulun

terveydenhoitajanhan pitäisi olla juuri se terveydenhuollon ammattilainen, jonka vastaanotolle tulemiseen pitäisi olla matala kynnyks. Lisäksi opiskeluterveydenhoitaja on juuri se, joka on terveydenhuollon ammattilaisista lähimpänä opiskelijoita. Tällainen tulos antaa aihetta ajatteluun, että minkälaisen roolin lukion opiskelijat ajattelevat terveydenhoitajalla olevan.

6.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Luotettavuus kärsi hieman siinä, kun opiskelijat ohjattiin palauttamaan kyselylomakkeet ryhmänohjaajille sellaisinaan, eikä suljettuna kirjekuoreen. Tarkoitus oli, että sulkemalla kyselylomakkeen kirjekuoreen ennen palauttamista, opiskelija rohkaistuisi vastaamaan varmasti täysin rehellisesti ja voisi halutessaan jättää myös vastaamatta kyselyyn. Aineiston keruu-tilanteessahan opiskelijat palauttivat kyselylomakkeet ryhmänohjaajalleen niin, että periaatteessa opettaja saattoi osittain nähdä opiskelijan vastauksia. Tällainen palautusmuoto ei välttämättä rohkaissut opiskelijoita toimimaan/vastaamaan niin kuin olisivat todellisuudessa halunneet tai aikoneet. Tästä voi oppia sen kuinka tärkeää on ohjeistaa kunnolla ja perustella omat valinnat, varsinkin silloin kuin ei itse ole paikalla toteuttamassa esimerkiksi juuri aineiston keruuta.

Tutkimuksen luotettavuutta omalta osaltaan saattoi parantaa se, että abiturientit jätettiin pois tutkimuksesta. Aineiston keruu heidän kohdallaan olisi tapahtunut todella huonoon aikaan, koska heillä oli jo alkanut lukuloma ja penkkarit sekä ylioppilaskirjoitukset olivat edessä. Näiden asioiden vuoksi keskittyminen kyselylomakkeen täyttämiseen ei olisi varmasti ollut ensimmäisenä mielessä.

Eettisyys oli mielessä koko opinnäytetyön ajan. Huomasin kuitenkin, että kysyin yhdellä kysymyksellä kyselylomakkeessa sitä, että keneltä opiskelijat voisivat tarvittaessa hakea apua stressiin. Tällaista tutkimusongelmaa ei kuitenkaan opinnäytetyöstä löydy eli aivan täysin ei pidä paikkaansa se, että kyselylomakkeessa on kysytty vain tutkimusongelmien mukaisia kysymyksiä. Lisäksi kyselylomakkeeseen oli lueteltu joitakin stressiä aiheuttavia tekijöitä. En ole ollenkaan huomannut, että ylioppilaskirjoitukset puuttuvat niistä vaihtoehtoista kokonaan. Niiden merkitys olisi ollut todella mielenkiintoinen asia selvittää, vaikka abiturientteja ei tutkimuksessa mukana ollut.

kaan. Tämän perustelen sillä, että lukio niin sanotusti huipentuu ylioppilaskirjoitukseen, niin niillä olisi varmasti ollut merkitystä stressin kannalta jo lukion ensimmäisenä ja toisenakin vuonna.

Eettisyys käy ilmi esimerkiksi niin, että tulokset ovat kerrottu opinnäytetyössä niin kuin ne ovat. Eettisyyttä hiukan horjuttava asia on se, että olen pyöristänyt prosentit tasaluvuiksi pyöristyssääntöjen mukaan. Tämä aiheuttaa sen, että muutamassa kohdassa taulukoissa ja kuvioissa yhteenlasketuksi prosenttimääräksi ei tule 100 % vaan tulokset voivat olla esimerkiksi 99 % tai 101 %.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Yhtenä jatkotutkimuksena voisi selvittää, että mitä samaa ja mitä eroa on Kokemäen lukion tyttöjen ja poikien stressin välillä. Toisen jaottelun voisi tehdä opiskeluvuoden perusteella, eli vertailisi ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden stressiä. Lisäksi abiturientit olisi mielenkiintoista saada myös mukaan.

Jatkotutkimuksena olisi kiinnostavaa tehdä vertailu pienen ja suuren lukion välillä. Kokemäen lukio on melko pieni koulu, opiskelijoita siellä on reilu 100, joten olisi mielenkiintoista verrata näitä tuloksia johonkin isoon lukioon. Sillä on varmasti merkitystä opiskelun itsensä ja stressin kannalta, opiskeleeko lukiossa jossa tuntee lähes kaikki vai koulussa, jossa tuntee omat kaverit. Viimeisessä kysymyksessä esiin tulleen vastauksen perusteella hyvä jatkotutkimusidea olisi myös siinä, että selvitetäisiin minkälaisen roolin opiskelijat ajattelevat terveydenhoitajalla olevan ja tähän liittyen miksi esimerkiksi stressi-asioissa terveydenhoitajan puoleen kääntyisi vain muutama opiskelija. Opinnäytetyöntekijä itse hyödyntää tämän tutkimuksen tuloksia terveydenhoitotyön projektityössä.

LÄHTEET

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? – Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turku: SMS-Tuotanto Oy.

Hammarlund, C-O. 2010. Kriisikeskustelu – kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Tietosanoma.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Jyväskylän Yliopisto. (Viitattu 12.5.2011) Saatavissa:
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

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

Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Kiuru, L., Koskivirta, J. & Sillankoski, T. 2003. Lukiolaistytöjen stressi. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kolsi, K. & Korhonen, M. 2011. Stressin kokeminen ja hallinta nuoruudessa. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Liuska, H. 1998. Jaksako opiskelija? – opiskelijan stressitekijät ja voimavarojen hankinta. Oulun yliopiston opintotoimiston julkaisuja. Sarja A 13. Oulun yliopistopaino.

Naatula, M. & Virjonen, H. 2008. ”Kui sää voit?” - Ammattikorkeakouluopiskelijoiden kokemuksia tuen tarpeesta. Tampereen ammattikorkeakoulu. Erityiskasvatuksen ammatillisten erikoistumisopintojen kehittämishanke.

Oulun kauppalaitos. (Viitattu 27.1.2012) Saatavissa:
http://materiaali.osao.fi/kaul/verkko-ope-tus/merkonomi/asiakaspalvelu_ja_markkinointi/markkinointitutkimus/viikko%203/saatekirje.htm

Puhakka, V. 2005. Tutkimusmenetelmät. (Viitattu 27.1.2012) Saatavissa:
http://www.tol.oulu.fi/kurssit/tutkimusmenetelmat/Tutkimusmenetelmat19_9.pdf

Stenberg, J. 2011. Lukiolaisten stressi ja stressin hallintakeinot. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Stressi. Yleislääketieteen erikoislääkäri, LKT Marja Niemi. (Viitattu 12.5.2011) Saatavissa:
http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi



SAMK / Sopimus opinnäytetyön tekemisestä

Opinnäytetyön tekijä: <i>Eevamari Sinivaara</i>	Opiskelijanumero: <i>0801595</i>	Aloitusryhmä: <i>HT08RTE</i>
Koulutusohjelma: <i>Hoitotyön koulutusohjelma</i>		
Opinnäytetyötä ohjaavan opettajan nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Elina Lahtinen, elina.lahtinen@samk.fi, 044 - 7103 557, Steniuksenkatu 8, 26100 Rauma</i>		
Toimeksiantaja, yhteyshenkilön nimi, sähköposti, puhelinnumero ja osoite: <i>Kokemäen Lohio, Harri Kivenmaa, harri.kivenmaa@kokemaki.fi, 040-4 086144, Haapionkatu 13, 32800 Kokemäki</i>		
Opinnäytetyön nimi: <i>Lukiolaisen stressi</i>		
Työn etenemisaikataulu: <i>Aineiston keruu ja raportointi kevät 2012.</i> Tarkempi selvitys on sopimuksen liitteenä olevassa hyväksytyssä tutkimus-/projektisuunnitelmassa.		
<p>Vakuutukset. Jos opinnäytetyö tehdään kokonaan tai osittain työsuhteessa palkkaa vastaan, niin toimeksiantajan on laadittava asianmukainen kirjallinen työsopimus. Työnantaja huolehtii lainmukaisista vakuutuksista, sillä ammattikorkeakoulun vakuutukset eivät kata työsuhteessa tehtävän opinnäytetyön tekijää.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen. Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. Aineiston hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Satakunnan ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p> <p>Oikeudet opinnäytetyön tuloksiin. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p> <p>Immateriaalioikeudet. Tekijänoikeus ja muut immateriaalioikeudet opinnäytetyöhön kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Opinnäytetyön tekijä ja toimeksiantaja sopivat erikseen, missä laajuudessa tekijänoikeus tai muut immateriaalioikeudet siirtyvät toimeksiantajalle.</p> <p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu. Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Ammattikorkeakoulu vastaa työn ohjauksesta, seurannasta ja työn riittävästä laadustasosta. Ammattikorkeakoulu ei ole taloudellisesti vastuussa työn tuloksista tai aikataulusta. Opinnäytetyön tekijä ei vastaa toimeksiantajalle vahingosta, joka toimeksiantajalle syntyy opinnäytetyön viivästymisestä, ellei erikseen toisin sovita. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta. Opiskelija sitoutuu palauttamaan toimeksiantajalle työn aikana saamansa luottamuksellisen aineiston, kun opinnäytetyö on valmistunut, tai kun osapuolet yhdessä toteavat, että yhteistyöedellytyksiä opinnäytetyön loppuun saattamiseksi ei ole.</p> <p>Tulosten julkistaminen ja luottamuksellisuus. Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muuta julkisuuslaissa salassa pidettäväksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö tai sen osia voidaan julkaista myös internetissä sopimalla niistä erikseen. Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opettaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisemia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Tätä sopimusta koskevat erimielisyydet pyritään ratkaisemaan ensisijaisesti neuvottelemalla osapuolten kesken. Mikäli asiasta ei päästä sopimukseen, erimielisyydet ratkaistaan Satakunnan käräjäoikeudessa.</p> <p>Tätä sopimusta on laadittu <i>3</i> kappaletta, yksi kullekin osapuolelle.</p> <p>Satakunnan ammattikorkeakoululla on oikeus käyttää yhteistyöhanketta referenssinä ammattikorkeakoulun työelämäyhteisistä, mukaan lukien SAMKin yhteistyötietokanta, johon voi tehdä hakuja internetissä. Opinnäytetyöstä näkyvät otsikko, organisaatio ja organisaation yhteyshenkilö. Hanketta voidaan lisäksi hyödyntää ammatillisen korkeakoulutuksen tavoitteita edistävästi esim. opetusmateriaalina tai -metodina edellyttäen, ettei hankkeeseen sisältyneiden tietojen luottamuksellisuutta vaaranneta.</p>		
Päiväys: <i>8.3.2012</i>		
Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus, nimi ja nimen selvitys: <i>Harri Kivenmaa</i> REHTORI	Koulutusjohtajan/Toimialajohtajan allekirjoitus ja nimen selvitys: <i>Tina Pennanen</i> TINA PENNANEN	
Opinnäytetyön tekijän allekirjoitus: <i>Eevamari Sinivaara</i>		

Eevamari Sinivaara
 Kasalantie 19
 32810 Peipohja
 045-1271149
eevamari.sinivaara@student.samk.fi

Tutkimuslupa-anomus
 3.2.2012

Harri Kivenmaa
 Kunnallisneuvos
 Rehtori, Kokemäen lukio
 Koulukeskus
 32800 Kokemäki

Hyvä Kokemäen lukion rehtori,

opiskelen neljättä vuotta terveydenhoitajaksi Satakunnan ammattikorkeakoulun Rauman sosiaali- ja terveystieteiden toimipisteessä. Valmistumiseni edellyttää opinnäytetyön tekemistä, ja teen opinnäytetyöni liittyen lukiolaisten stressiin. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää lukiolaisten stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressin hallintakeinoja. Tavoitteena on saada tietoa, jonka avulla stressiin ja sitä aiheuttaviin asioihin pystytään puuttumaan paremmin. Tutkimuksen tuloksia voi esimerkiksi käyttää apuna opiskeluterveydenhuollon palveluiden kehittämisessä.

Tutkimuksen aineisto kerätään kaikilta Kokemäen lukion opiskelijoilta strukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselylomakkeet jaetaan opiskelijoille täytettäväksi maaliskuussa 2012 ryhmänohjaustuokion yhteydessä. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10-15 minuuttia. Osallistuminen tutkimukseen on täysin vapaaehtoista ja tutkimustulokset käsitellään luottamuksellisesti. Kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti, kun opinnäytetyö on raportoitu. Tutkimustulokset raportoidaan huhtikuussa 2012.

Pyydän ystävällisesti lupaa tutkimuksen aineiston keruun suorittamiseen.

Liitteinä ovat tutkimussuunnitelma (LIITE 1), opiskelijoille lähetettävä saatekirje (LIITE 2) sekä kyselylomake (LIITE 3).

Opinnäytetyöni ohjaaja on lehtori, THM Elina Lahtinen. Puh. 044 7103557
 Sosiaali- ja terveystieteiden yksikkö, Rauma.

Eevamari Sinivaara
 Eevamari Sinivaara

Tutkimuslupa myönnetty/eväyty

Harri Kivenmaa 8/3 2012
 HARRI KIVENMAA
 REHTORI

LIITE 3

Hei!

Olen neljännen vuoden terveydenhoitajaopiskelija Satakunnan ammattikorkeakoulusta, Rauman sosiaali- ja terveysalan toimipisteestä. Opiskeluni ovat tulleet siihen vaiheeseen, että minun on aika tehdä opinnäytetyö. Aiheeni koskee lukiolaisten stressiä. Tutkimuksen tarkoitus on selvittää lukiolaisten stressituntemuksia, stressiä aiheuttavia tekijöitä ja stressinhallintakeinoja. Tavoitteena on saada tietoa, jonka avulla stressiin ja sitä aiheuttaviin tekijöihin pystytään puuttumaan paremmin. Tutkimuksen kohdejoukko olette te, Kokemäen lukion ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat.

Ohessa on kyselylomake, jossa on 88 kohtaa. Se sisältää neljä aihealuetta, jotka ovat taustatiedot (kysymykset 1-2), stressituntemukset (kysymykset 3-31), stressiä aiheuttavat tekijät (kysymykset 32-56) ja stressin ehkäisy ja hallinta (kysymykset 57-88).

Kyselylomakkeeseen vastataan nimettömänä ja käsittelen vastaukset täysin luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen kestää noin 10-15 minuuttia. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselylomakkeet hävitetään asianmukaisesti heti, kun opinnäytetyö on raportoitu.

Toivoisin sinun auttavan valmistumistani terveydenhoitajaksi ja vastaavan kyselylomakkeeseen. Vastaamalla autat myös Kokemäen lukiota kehittämään opiskeluterveydenhuoltoa ja ohjaustoimintaa.

Kiitos vastauksista jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin

Eevamari Sinivaara
HT08RTE
Terveydenhoitajaopiskelija
eevamari.sinivaara@student.samk.fi

LUKIOLAISEN STRESSI

LIITE 4

Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin ympäröimällä vastausvaihtoehdon numero.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli. (n=56)
 1. Tyttö (n=30)
 2. Poika (n=26)

2. Minkä vuoden opiskelija olet? (n=56)
 1. Ensimmäisen vuoden opiskelija (n=34)
 2. Toisen vuoden opiskelija (n=22)
 3. Kolmannen vuoden opiskelija (n=0)
 4. Neljännen vuoden opiskelija (n=0)

STRESSITUNTEMUKSET

Mitä seuraavista stressiin liittyvistä oireista/haitoista sinulla on ollut viimeksi kuluneen puolen vuoden aikana ja kuinka usein? Ympyröi sopivin vaihtoehto joka kohdasta.

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
3. Hajamielisyyttä (n=57)	(n=4)	(n=13)	(n=7)	(n=25)	(n=9)
4. Unohdeltua (n=55)	(n=4)	(n=10)	(n=15)	(n=22)	(n=4)
5. Ärtynoisyyttä (n=57)	(n=1)	(n=19)	(n=20)	(n=11)	(n=6)
6. Itsetunto-ongelmia (n=57)	(n=6)	(n=7)	(n=8)	(n=23)	(n=13)
7. Ahdistuneisuutta (n=57)	(n=2)	(n=2)	(n=16)	(n=21)	(n=16)
8. Alakuloisuutta (n=57)	(n=3)	(n=3)	(n=16)	(n=25)	(n=10)
9. Uupumusta (n=57)	(n=4)	(n=19)	(n=15)	(n=16)	(n=3)
10. Epävarmuutta (n=57)	(n=0)	(n=8)	(n=12)	(n=29)	(n=8)
11. Jännittyneisyyttä (n=57)	(n=2)	(n=3)	(n=23)	(n=20)	(n=9)
12. Hermostuneisuutta (n=56)	(n=1)	(n=6)	(n=22)	(n=19)	(n=8)
13. Keskittymisvaikeuksia (n=57)	(n=2)	(n=18)	(n=14)	(n=12)	(n=11)
14. Kiinnostuksen puutetta (n=57)	(n=7)	(n=19)	(n=14)	(n=13)	(n=4)

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
15. Päänsärkyä (n=57)	(n=1)	(n=14)	(n=16)	(n=18)	(n=8)
16. Niska- tai hartiakipu (n=57)	(n=6)	(n=7)	(n=17)	(n=19)	(n=8)
17. Vatsavaivoja (n=57)	(n=1)	(n=1)	(n=10)	(n=32)	(n=13)
18. Väsymystä/voimattomuutta (n=57)	(n=3)	(n=19)	(n=18)	(n=12)	(n=5)
19. Univaikeuksia (n=57)	(n=3)	(n=3)	(n=17)	(n=23)	(n=11)
20. Hikoilua (n=57)	(n=1)	(n=5)	(n=9)	(n=27)	(n=15)
21. Painonhallinnan ongelmia (n=57)	(n=2)	(n=3)	(n=3)	(n=14)	(n=35)
22. Lihaskipu (n=57)	(n=0)	(n=4)	(n=16)	(n=25)	(n=12)
23. Yleistä vastustuskyvyn laskua (n=57)	(n=0)	(n=2)	(n=3)	(n=26)	(n=26)
24. Verenpaineongelmia (n=57)	(n=0)	(n=0)	(n=0)	(n=6)	(n=51)

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
25. Eristäytymistä/yksinäisyyttä (n=57)	(n=0)	(n=4)	(n=3)	(n=22)	(n=28)
26. Kaverisuhteiden rakoilua (n=57)	(n=0)	(n=2)	(n=2)	(n=27)	(n=26)
27. Parisuhde- ja perheongelmia (n=57)	(n=1)	(n=4)	(n=4)	(n=25)	(n=23)
28. Aggressiivisuutta (n=57)	(n=1)	(n=3)	(n=6)	(n=23)	(n=24)
29. Vaikeuksia tulla toimeen muiden ihmisten kanssa (n=57)	(n=0)	(n=2)	(n=2)	(n=31)	(n=22)
30. Kiinnostuksen menetyksiä sosiaalisia tilanteita kohtaan (n=57)	(n=1)	(n=5)	(n=7)	(n=20)	(n=24)
31. Pelkoa hyljityksi tulemisesta (n=57)	(n=1)	(n=1)	(n=1)	(n=25)	(n=29)

STRESSIÄ AIHEUTTAVAT TEKIJÄT

Mitkä seuraavista asioista ovat aiheuttaneet sinulle stressiä ja kuinka usein?

Ympyröi sopivin vaihtoehto joka kohdasta.

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
32. Koulutehtävien määrä (n=57)	(n=7)	(n=19)	(n=13)	(n=14)	(n=4)
33. Koulutehtävien vaativuus (n=57)	(n=3)	(n=17)	(n=13)	(n=21)	(n=3)
34. Opettaja/opettajat (n=57)	(n=3)	(n=1)	(n=11)	(n=31)	(n=11)
35. Opiskelukaverit (n=57)	(n=0)	(n=1)	(n=5)	(n=25)	(n=26)
36. Koulun aikataulut (n=57)	(n=1)	(n=7)	(n=13)	(n=24)	(n=13)
37. Koeviikko (n=57)	(n=1)	(n=9)	(n=26)	(n=19)	(n=2)
38. Liian suuret vaatimukset (n=57)	(n=1)	(n=9)	(n=11)	(n=29)	(n=7)
39. Liian vähän vaatimuksia (n=57)	(n=0)	(n=0)	(n=2)	(n=22)	(n=33)
40. Ulkopuolisuuden tunne (n=57)	(n=0)	(n=3)	(n=3)	(n=26)	(n=25)
41. Kotiolot (n=57)	(n=1)	(n=4)	(n=4)	(n=18)	(n=30)
42. Vanhempien avioero (n=57)	(n=0)	(n=1)	(n=0)	(n=5)	(n=51)
43. Uusi äiti- tai isäpuoli (n=56)	(n=0)	(n=0)	(n=1)	(n=4)	(n=51)
44. Puutteet tiedon saannissa (n=57)	(n=0)	(n=4)	(n=10)	(n=18)	(n=25)

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	Ei koskaan
45. Vaikeudet koulussa (n=57)	(n=1)	(n=3)	(n=14)	(n=27)	(n=12)
46. Välien kiristyminen äidin kanssa (n=57)	(n=0)	(n=3)	(n=7)	(n=13)	(n=34)
47. Välien kiristyminen isän kanssa (n=57)	(n=1)	(n=3)	(n=1)	(n=12)	(n=40)
48. Kotoa pois muuttaminen (n=57)	(n=0)	(n=0)	(n=1)	(n=12)	(n=44)
49. Huoli terveydestä (n=57)	(n=0)	(n=4)	(n=5)	(n=26)	(n=22)
50. Ystävyssuhde (n=57)	(n=0)	(n=1)	(n=4)	(n=24)	(n=28)
51. Seurustelusuhde (n=57)	(n=2)	(n=2)	(n=3)	(n=15)	(n=35)
52. Kokemani väkivalta (n=57)	(n=1)	(n=0)	(n=0)	(n=4)	(n=52)
53. Päihteiden käyttö (esim. alkoholi) (n=57)	(n=0)	(n=0)	(n=0)	(n=6)	(n=50)
54. Liian vähäinen nukkuminen (n=57)	(n=1)	(n=10)	(n=11)	(n=24)	(n=11)
55. Epäterveelliset elämäntavat (n=57)	(n=0)	(n=2)	(n=7)	(n=20)	(n=27)
56. Omien tavoitteiden puuttuminen (n=57)	(n=2)	(n=1)	(n=11)	(n=21)	(n=21)

STRESSIN EHKÄISY JA HALLINTA

Seuraavassa kohdassa on lueteltu erilaisia stressinhallinta- ja ehkäisykeinoja. Miten sinä ehkäiset ja/tai purat stressiä ja kuinka usein? Ympyröi sopivin vaihtoehto joka kohdasta.

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Harvemmin	En koskaan
57. Liikkumalla (n=57)	(n=7)	(n=28)	(n=4)	(n=12)	(n=6)
58. Soittamalla musiikkia (n=57)	(n=8)	(n=9)	(n=2)	(n=9)	(n=29)
59. Tekemällä rentoutusharjoituksia (n=57)	(n=0)	(n=1)	(n=2)	(n=23)	(n=31)
60. Ajanhallinta/aikataulutus (n=57)	(n=3)	(n=8)	(n=10)	(n=18)	(n=18)
61. Nukkumalla (n=57)	(n=17)	(n=18)	(n=5)	(n=11)	(n=6)
62. Katsomalla TV:tä (n=56)	(n=18)	(n=20)	(n=7)	(n=6)	(n=5)
63. Viettämällä aikaa Internetissä (n=57)	(n=31)	(n=13)	(n=4)	(n=5)	(n=4)
64. Lukemalla/kirjoittamalla (n=57)	(n=10)	(n=8)	(n=8)	(n=19)	(n=12)
65. Kuuntelemalla musiikkia (n=57)	(n=30)	(n=16)	(n=7)	(n=1)	(n=3)
66. Opiskelemalla entistä ahkerammin (n=57)	(n=1)	(n=5)	(n=7)	(n=21)	(n=23)
67. Puhumalla ystävien kanssa (n=57)	(n=14)	(n=17)	(n=12)	(n=8)	(n=6)
68. Puhumalla vanhempien kanssa (n=57)	(n=3)	(n=15)	(n=7)	(n=20)	(n=12)
69. Viettämällä aikaa ystävien kanssa (n=56)	(n=14)	(n=27)	(n=7)	(n=3)	(n=5)
70. Juomalla alkoholia (n=57)	(n=0)	(n=2)	(n=14)	(n=18)	(n=23)
71. Tupakoimalla (n=55)	(n=1)	(n=2)	(n=2)	(n=6)	(n=44)
72. Käyttämällä huumeaineita (n=57)	(n=0)	(n=0)	(n=0)	(n=1)	(n=56)
73. Syömällä (n=57)	(n=9)	(n=11)	(n=11)	(n=12)	(n=14)
74. Herkuttelemalla (n=56)	(n=5)	(n=18)	(n=11)	(n=10)	(n=12)
75. Käymällä elokuvissa (n=57)	(n=0)	(n=0)	(n=8)	(n=30)	(n=19)
76. Jollakin muulla tavalla (n=57)	(n=9)	(n=9)	(n=8)	(n=13)	(n=18)

77. Tarvitsetko lisätietoa stressinhallintakeinoista? (n=57)

1. Kyllä (n=9)
2. En (n=48)

78. Tarvitsetko lisätietoa keinoista, joilla välttää stressi? (n=57)

1. Kyllä (n=11)
2. En (n=46)

79. Oletko joskus hakenut apua stressiin? (n=57)

1. Kyllä (n=2)
2. En (n=55)

Seuraavassa on lueteltu henkilöitä, joilta voi tarvittaessa hakea apua stressiin. Keneltä sinä haet apua? Voit ympröidä niin monta kohtaa kuin on tarpeen.

	Joskus	En koskaan
80. Ystäviltä (n=57)	(n=48)	(n=9)
81. Vanhemmilta (n=56)	(n=43)	(n=13)
82. Sukulaisilta (n=54)	(n=17)	(n=37)
83. Terveystenhoitajalta (n=54)	(n=3)	(n=51)
84. Lääkäriltä (n=54)	(n=2)	(n=52)
85. Psykologilta (n=54)	(n=2)	(n=52)
86. Koulukuraattorilta (n=54)	(n=1)	(n=53)
87. Opettajalta (n=54)	(n=2)	(n=52)
88. Joltakin muulta (n=53)	(n=19)	(n=34)

LÄHTEET

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? – Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turku: SMS-Tuotanto Oy.

Hammarlund, C-O. 2010. Kriisikeskustelu – kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Tietosanoma.

Stenberg, J. 2011. Lukiolaisten stressi ja stressin hallintakeinot. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Kiitos vastauksistasi!

