
Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus

HAMK
HÄMEEN AMMATTIKORKEAKOULU

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Hoitotyön koulutusohjelma

Lahdensivu, kevät 2013

Jaakko Ahonen

Pasi Tuomola

HÄMEENLINNA
Hoitotyön koulutusohjelma
Sairaanhoitaja

Tekijät	Jaakko Ahonen, Pasi Tuomola	Vuosi 2013
Työn nimi	Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus	

TIIVISTELMÄ

Hoitotyön opiskelijoiden henkinen kuormittuneisuus johtuu sekä sisäisistä että ulkoisista tekijöistä. Kuormittuneisuutta aiheuttavat tekijät voidaan jakaa opiskelukykykymallin mukaan neljään ryhmään; opiskelutaidot, opiskeluympäristö, opetustoiminta ja opiskelijan terveys ja voimavarat. Sopivassa määrin kuormittuneisuus on edullista opintojen kannalta, mutta liiallinen tai liian vähäinen kuormittavuus voi aiheuttaa pahimmillaan opintojen keskeytymisen. Yhteistyökumppanina ja toteutusympäristönä tässä työssä toimi Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelma.

Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää Hämeen ammattikorkeakoulun nuorisoasteen hoitotyön opiskelijoiden henkisen kuormittuneisuuden tasoa sekä siihen vaikuttavia tekijöitä. Pyrimme myös selvittämään kykenevätkö opiskelijat itse vaikuttamaan kuormittavuuteen. Työssä käytimme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Opinnäytetyömme aineisto kerättiin ja analysoitiin käyttämällä Webropol-ohjelmaa.

Tulosten mukaan hoitotyön opiskelijat kokevat opinnot henkisesti kuormittaviksi. Kuormittavuutta aiheuttavat tekijät liittyvät usein liialliseen työmäärään ja opintojen epätasaiseen jakaantumiseen opintojaksoille. Vapaa-ajan puute ja taloudellisesta toimeentulosta huolehtiminen ovat myös usein kuormittavia tekijöitä. Vuosikurssien välillä ilmeni myös jonkin verran eroja kuormittavuuden ja kuormittavuustekijöiden suhteen. Tulosten perusteella voidaan päätellä, että hoitotyön opiskelijat ovat henkisesti kuormittuneita ja he pystyvät tarvittaessa itse vaikuttamaan kuormittavuuden tunteeseen.

Opinnäytetyö luo pohjan jatkotutkimukselle, jonka avulla voidaan selvittää ratkaisumalleja opiskeluajan henkisen kuormittavuuden vähentämiseksi. Opinnäytetyöprosessista kumpusi useita kehittämisohjeita Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelmalle.

Avainsanat Henkinen kuormittavuus, hoitotyön opiskelija, opiskelukyky, opiskelukykykymalli

Sivut 28 s. + liitteet 7 s.

HÄMEENLINNA
Degree Programme in Nursing
Nursing

Authors Jaakko Ahonen, Pasi Tuomola **Year** 2013

Subject of Bachelor's thesis Nursing Students' Mental Strain during their Studies

ABSTRACT

The mental strain experienced by nursing students is caused both by inner and outer factors. The factors causing strain can be divided into the following four groups according to the study ability model: study skills, study environment, teaching activity and students' health & resources. To a certain point strain can be beneficial, but too much or too little strain can, in the worst case, cause students to drop out of their studies. The cooperating partner and research environment in this thesis was the Degree Programme in Nursing HAMK University of Applied Sciences.

The aim of the thesis was to find out the level of mental strain among full time nursing students in HAMK and the factors involved in causing this kind of strain. The authors also pursued to find out whether the students themselves can affect the strain. A quantitative research method was used and the material was gathered and analyzed using the Webropol-software.

According to the results nursing students experience the studies mentally straining. The factors causing strain are often associated with too much work and the uneven distribution of studies in study modules. Other factors often considered straining are the lack of free time and trying to make a living whilst studying. There were also some differences in the strain and the straining factors between the student groups. Based on the results, nursing students are mentally strained and, if necessary, able to influence the feeling of strain.

The thesis creates a base for a follow-up study, which could help to find out solutions for decreasing mental strain. The whole thesis process created several further development suggestions for HAMK Degree Programme in Nursing.

Keywords Mental strain, nursing student, study ability, the study ability model

Pages 28 p. + appendices 7 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISYMPÄRISTÖ.....	2
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS.....	2
3.1	Henkinen kuormittavuus ja kuormittavuustekijät.....	2
3.2	Ammattikorkeakouluopiskelu.....	4
3.2.1	Opiskeluajan haasteet.....	4
3.2.2	Opiskelu työnä.....	5
3.3	Opiskelukyky.....	5
4	AIEMMAT TUTKIMUKSET HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN HENKISESTÄ KUORMITTUNEISUUDESTA.....	6
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA ONGELMAT.....	8
6	AINEISTO JA KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT.....	8
6.1	Aineiston keruu.....	8
6.2	Tutkimusmenetelmät.....	9
6.3	Aineiston analysointi.....	10
7	OPINNÄYTETYÖN TULOKSET.....	11
7.1	Taustatiedot.....	11
7.2	Opiskeluajan henkinen kuormittavuus.....	12
7.3	Henkiset kuormittavuustekijät.....	13
7.3.1	Opiskelutaidot.....	13
7.3.2	Opiskeluympäristö.....	16
7.3.3	Opetustoiminta.....	16
7.3.4	Opiskelijan terveys ja voimavarat.....	18
7.4	Vaikuttaminen kuormittuneisuuteen.....	18
8	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	19
8.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset.....	20
8.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja etiikka.....	21
8.3	Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset.....	22
8.4	Pohdintaa opinnäytetyöprosessista.....	23
	LÄHTEET.....	26

Liite 1 Opiskelukykymalli

Liite 2 Saatekirje

Liite 3 Kyselylomake

Liite 4 Kuormittavuustekijät

1 JOHDANTO

Henkinen kuormittavuus on suhteellisen uusi käsite ja tutkimustietoa aiheesta löytyy lähinnä työelämästä. Henkisen kuormittavuuden negatiiviset vaikutukset näkyvät muun muassa psyykkisenä oireiluna ja sairauspoissaoloina. Kuormittavuus voi olla joko ali- tai ylikuormittuneisuutta ja negatiivisesta sävystä huolimatta, kuormittuneisuus voi olla sopivassa määrin myös hyödyllistä. Opiskelu on opiskelijoiden työtä ja samanlaiset asiat kuormittavat opinnoissa kuin työelämässäkin. (Kunttu 2008, 3018; Työsuojeluhallinto 2010.)

Opinnäytetyössä käsitellään Sulanderin ja Romppasen (2007) luomaa opiskelukykymallia, joka on johdettu työelämään kehitetystä työkykymallista. Sulanderin ja Romppasen mukaan opiskelukyky syntyy opiskelutaitojen, opiskeluympäristön, opetustoiminnan sekä opiskelijan terveyden ja voimavarojen välisestä toiminnallisesta kokonaisuudesta. Opiskelukykymalli on opinnäytetyön keskeinen käsite ja sen kautta tarkastellaan opiskelijoiden henkistä kuormittuneisuutta.

Hoitotyön opiskelijoiden henkisestä kuormittuneisuudesta on tehty Suomessa vain vähän tutkimuksia, ja suuri osa tutkimuksista painottuu yleisesti opiskelijahyvintointiin kaikilla aloilla. Ulkomailla tehtyjä artikkeleita ja tutkimuksia hoitotyön opiskelijoita kuormittavista ja stressaavista tekijöistä löytyy jonkin verran.

Työn aihe koskettaa meitä, sillä olemme kokeneet itsemme useasti henkisesti kuormittuneiksi opintojen aikana. Aihe on ajankohtainen ja koskettaa osaltaan jokaista opiskelijaa. Halusimme tehdä työmme juuri hoitotyön opiskelijoista, koska heitä kuormittavat asiat poikkeavat monista muista ammattikorkeakoulututkinnoista. Opintoihin sisältyy paljon palkatonta työharjoittelua ja harjoitteluissa nuoret aikuiset joutuvat kohtaamaan elämään ja kuolemaan liittyviä raskaita asioita.

Opinnäytetyön yhteistyökumppanina ja toteuttamisympäristönä toimi Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelma. Työ suoritettiin Hämeenlinnassa Lahdensivun kampuksella. Suoritimme kyselyn kolmelle eri hoitotyön nuorisoasteen vuosikurssille, jotta saisimme mahdollisimman kattavan kuvan henkisen kuormittavuuden esiintymisestä. Vuosikurssien välille syntyvät erot johtuvat opetuksen ja harjoittelujen jakautumisesta lukuvuosille. Lisäksi 3. vuoden opiskelijat noudattavat erilaista opetussuunnitelmaa, johon muun muassa sisältyvät erikseen valittavat sivuaineet. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. a.)

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia opiskelijoiden henkistä kuormittuneisuutta ja tuottaa oppilaitokselle aineistoa opiskelijoiden hyvinvoinnista. Työssä selvitimme 1., 2. ja 3. vuosikurssin nuorisoasteen hoitotyön opiskelijoiden kuormittuneisuuden tuntemuksia ja kuormittavuustekijöitä. Työ luo pohjan myös mahdollisille jatkotutkimuksille, joissa voitaisiin hakea ratkaisuja opiskeluajan henkisen kuormittavuuden vähentämiseksi.

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää. Valitsimme kyseisen menetelmän, jotta pystyisimme käsittelemään työtä mahdollisimman objektiivisesti. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Webropol 2.0 -sovelluksen avulla luodulla kyselylomakkeella. Tulosten analysointi ja havainnollistavien kuvaajien luonti suoritettiin saman ohjelman avulla.

2 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMISYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyömme suoritettiin Hämeen ammattikorkeakoulun Lahdensivun toimipisteessä. Hämeen ammattikorkeakoulun Lahdensivun toimipiste tarjoaa hoitotyön päiväopiskeluun kaksi suuntautumisvaihtoehtoa. Päiväopiskeluna suoritettavat AMK-opinnot tarkoittavat, että opiskelijat ovat päätoimisia opiskelijoita ja opetus järjestetään pääasiassa päiväaikaan. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. b.)

Opiskelijoilla on mahdollisuus opiskella sairaanhoitaja(AMK)-tutkinto, joka koostuu 210 opintopisteen opintokokonaisuudesta. Lisäksi on mahdollisuus opiskella terveydenhoitaja(AMK)-tutkinto, jonka opintokokonaisuus on 240 opintopistettä. Terveydenhoitaja(AMK)-tutkintoon on sisällytetty sairaanhoitaja(AMK)-tutkinto. (Hämeen ammattikorkeakoulu n.d. c.)

Hoitotyön ammattikorkeakoulututkinnon erityispiirteenä voidaan pitää mittavaa työharjoittelujen määrää. Terveydenhoitaja(AMK)-tutkintoon sisältyy harjoitteluja vähintään 100 opintopisteen verran, mukaan lukien opinnäytetyö. Sairaanhoitaja(AMK)-tutkintoon sisältyy käytännön harjoittelua 75 opintopisteen edestä. (Hämeen Ammattikorkeakoulu n.d. d.)

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alalla on ylivoimaisesti eniten käytännön työharjoittelua verrattuna muihin ammattikorkeakouluopintoihin. Työharjoittelujen määrä hoitotyön opinnoissa on moninkertainen verrattuna esimerkiksi mihin tahansa kulttuurialan opintoihin, joissa opintosuunnitelmaan kuuluu yhteensä 30 opintopisteen edestä harjoittelua. (OKM 2012.)

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettinen tieto opinnäytetyössämme liittyy ensisijaisesti henkiseen kuormittavuuteen ja kuormittavuustekijöihin. Kyselyn luomiseen käytimme Sulanderin ja Romppasen (2007) opiskelukykymallia (Liite 1) sekä aiempia tutkimuksia opiskelijoiden henkisestä kuormittavuudesta.

Opiskelukyvyn lisäksi käsitelimme ammattikorkeakouluopintoja yleisellä tasolla sekä opiskeluajan haasteita. Opiskeluaikaan liittyy usein suuria muutoksia elämäntilanteessa. Opiskelu muuttuu aiempaa vaativammaksi ja taloudellisesta toimeentulosta tulisi huolehtia samanaikaisesti.

3.1 Henkinen kuormittavuus ja kuormittavuustekijät

Henkinen kuormittavuus on käsitteenä uusi. Aiemmin on saatettu puhua stressistä tai kiireestä. Yksilön haitallinen psyykkinen kuormittuneisuus

voi johtua muun muassa yhtäjaksoisesti kuormittavasta työstä, yksilön ominaisuuksista tai työympäristöstä. Aina ei kuitenkaan ole kyse liiasta kuormituksesta, vaan joissain tapauksissa myös alikuormitus voi aiheuttaa kuormittuneisuuden kokemuksen. Kuormitus voi olla joko laadullista tai määrällistä. Esimerkiksi terveydenhuoltoalan töissä henkinen kuormittavuus näkyy muun muassa sairauspoissaoloina ja vaikeuksina palkata työntekijöitä, jos työpaikassa tiedetään olevan kovat työpaineet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 44; Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 33; Työsuojeluhallinto 2010.)

Opiskelu on opiskelijan työtä. Opiskelukyky määrittyy opiskelijan, opiskelutyön sekä opiskeluympäristön keskinäisistä vuorovaikutussuhteista, joihin vaikuttaa myös oppilaitoksen oma toimintakulttuuri. Työstressimallin mukaan suuret vaatimukset, vähäiset vaikutusmahdollisuudet ja sosiaalisen tuen puute kuormittavat työntekijää. Opiskelijoita kuormittavat samat asiat. Opiskelijan kokemus kuormittavuudesta syntyy muun muassa opintojen työmäärästä, niihin käytetystä ajasta, oppimistavoitteista sekä opiskelijan ominaisuuksista tai vallitsevasta elämäntilanteesta (Immonen 2005, 6; Kunttu 2008, 3018).

Harjulahti ja Metsävuori (2010, 149) kuvaavat tutkimuksessaan Ammattikorkeakoulut Bolognan tiellä -hanke (2007), jonka mukaan kuormittavuuden tuntemukset aiheuttavat opiskelijoille negatiivisia oireita, kuten väsymystä ja turhautumista sekä äärimmäisissä tapauksissa ahdistuneisuuden tunteita opiskelua kohtaan. Ylikuormittavuuden tuntemukset voivat liittyä myös opiskelu-uupumukseen ja hidastaa opintojen suorittamista tai jopa keskeyttää ne kokonaan.

Tärkeimmät opiskelijoita kuormittavat tekijät ovat sosiaalisen tuen puute, opiskelun suuret vaatimukset ja huonot vaikutusmahdollisuudet opintoihin. Psykkiset häiriöt ovat myös uhka opiskelulle. Haitallinen psyykinen oireilu voi pitkittyessään johtaa mielenterveyden häiriöihin, joista yleisimpiä ovat mielialahäiriöt, päihteisiin liittyvät häiriöt sekä yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. (Eskola, Jokinen & Rentola 2008, 4; Kunttu 2008, 3019).

Opiskelijat kokevat henkistä kuormitusta opiskelujen lisäksi myös ansio-työstä. Opiskelijoiden työssäkäynti onkin lisääntynyt viime vuosien aikana; vuonna 2003 kaikista ammattikorkeakouluopiskelijoista 50,3 % oli työssäkäyviä ja vuonna 2008 työssäkäyviä oli 59,5 %. Sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoista 64 % on työssäkäyviä, joten terveysalaa opiskelevien voidaan katsoa käyvän keskimääräistä opiskelijaa enemmän töissä. (Talvitie 2010, 6; Tilastokeskus 2010.)

Hoitotyön opiskelijoiden opintoihin liittyvät kuormittavuustekijät voidaan jakaa kahteen eri kategoriaan; harjoitteluihin liittyvät kuormitustekijät ja teoriaopintoihin liittyvät kuormitustekijät. Harjoitteluissa opiskelijat kokevat kuormittaviksi muun muassa käytännön taitojen puutteen, suhteet hoitohenkilökuntaan ja ensimmäiset kokemukset käytännön hoitotyössä. Koulunkäyntiin liittyvät teoriaopinnot taas kuormittavat työmäärällään, suorituspainellaan ja vapaa-ajan puutteella (Burnard, Binti, Rahim, Hayes & Edwards 2007, 811–812.)

Myöhemmän vaiheen opiskelijat kokevat enemmän stressiä kuin alkuvaiheen opiskelijat. Kuormitustekijät muuttuvat opintojen edetessä ja loppuvaiheen opiskelijoita voivat kuormittaa varsinkin harjoitteluihin liittyvät asiat, kuten vastuun kasvaminen ja suuremmat odotukset osaamisesta. Toisaalta myöhemmän vaiheen opiskelijoilla on enemmän kokemusta ja henkilökohtaisia saavutuksia hoitotyöstä, joka varhaisvaiheen opiskelijoilta puuttuu (Deary, Watson & Hogston 2003, 77–78.)

3.2 Ammattikorkeakouluopiskelu

Ammattikorkeakouluopinnot ovat korkeakoulututkintoon tähtäävää opiskelua, jonka päämääränä on taata opiskelijalle riittävä käytännön ammattitaito. Tutkinnon laajuutta mitataan opintopisteillä. Ammattikorkeakoulun perustutkintojen laajuus vaihtelee 210–270 opintopisteen välillä, jolloin opinnot kestävät kolmesta neljään vuotta. Ammattikorkeakouluopinnot ovat opiskelijalle maksuttomia ja niihin on mahdollista hakea opintotukea. (Opetus- ja kulttuuriministeriö n.d.)

Ammattikorkeakouluopinnot pohjautuvat tieteelliselle pohjalle, mutta suuntautuvat käytäntöön. Ammattikorkeakouluopinnot koostuvat perusopinnoista, ammattiopinnoista, työharjoittelusta sekä opinnäytetyöstä. Opintojaksot koostuvat sekä vapaasti valittavista että pakollisista kursseista. Jokaisella kurssilla on oma toteutussuunnitelmansa, joka sisältää kurssin tavoitteet, sisällön, laajuuden, suoritustavan ja arviointiperusteet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 32, 39.)

Ammattikorkeakoulun perustutkinnon päämääränä on, että opiskelija saavuttaa riittävän laaja-alaiset käytännön tiedot ja taidot, sekä niiden teoreettiset perusteet toimiakseen alan asiantuntijatehtävissä. Lisäksi koulutuksen on määrä antaa opiskelijalle valmiudet oman alansa kehityksen seuraamiseen ja edistämiseen. Opiskelijan tulisi saavuttaa valmiudet jatkokoulutautumiseen ja riittävä kieli- ja viestintätaito, sekä valmiudet toimia alan kansainvälisessä toiminnassa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö n.d.)

3.2.1 Opiskeluajan haasteet

Ammattikorkeakouluopiskelijat koostuvat suurimmaksi osaksi nuorista aikuisista. Opiskelijoiden elämäntilanne on haastava ja kysyy opiskelijalta ennen kaikkea psyykkisiä voimavaroja. Elämäntilanteen muutokset kuten itsenäistyminen, taloudellinen toimeentulo, asumistilanne ja muutokset sosiaalisissa suhteissa kuormittavat opiskelijaa ja heijastuvat opiskelukykyn. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006, 59–62.)

Haastavan elämäntilanteen lisäksi korkeakouluopinnot ovat suurelta osin itsenäistä opiskelua, ja opiskelijalta odotetaan aktiivisempaa otetta opiskelusta ja ajanhallinnasta kuin alemmilla kouluasteilla. Korkeakouluopinnoissa menestyminen edellyttää asioiden syvällisempää ymmärtämistä, selittämistä ja tiedon arvioimista. Aiemmin opiskelija on saattanut menestyä ulkoa opettelulla, mutta korkeakoulussa pintasuuntautunut opiskelutapa kuormittaa opiskelijaa ja tämä näkyy myös pitkän aikavälin opiskelutuloksissa. (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 32.)

3.2.2 Opiskelu työnä

Opiskelu on opiskelijan työtä. Opiskelun ja työelämän välillä on kuitenkin merkittäviä eroja, jotka kuormittavat opiskelijaa opintojen aikana. Toisin kuin opiskelussa, työelämän tavoitteet ja vaatimukset ovat yleensä työntekijälle selkeät jo työhön haettaessa. Opiskelijat ovat usein epäätietoisia opiskelujen rakenteesta ja sisällöstä. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2006, 37–38.)

Työelämässä lyhytaikainen sairastuminen ei vaikuta työmenestykseen ja taloudelliseen toimeentuloon, toisin kuin opinnoissa jolloin sairastaminen saattaa viivästyttää opiskelua ja opinnot kasaantuvat myöhemmälle ajankohdalle. Opiskelija joutuu usein myös tekemään ansiotyötä opiskelujen ohessa turvatakseen toimeentulonsa. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2006, 37–38.)

3.3 Opiskelukyky

Opiskelukyky on hyvän opiskelumestyksen edellytys. Kuten työntekijä, myös opiskelija tarvitsee riittäviä voimavaroja, jotta työkyky pysyisi yllä. Opiskelijalla tulisi olla myös oppimista tukeva ympäristö, johon sisältyy laadukas opetus. (STM 2006, 41.)

Opiskelukykyä voidaan käsitellä opiskelukyvyn tetraedri-mallilla, joka on johdettu työkyvyn tetraedrimallista. Opiskelukykymalli eroaa työkykymallista siten, että siihen on lisätty opetus- ja ohjaustoiminnan käsittävä tekijä. Opiskelukykymallin muut merkittävät tekijät ovat opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskelutaidot sekä opiskeluympäristö. Opiskelukyky koostuu edellä mainittujen osatekijöiden toiminnallisesta kokonaisuudesta ja hyvä opiskelukyky perustuu niiden tekijöiden väliseen tasapainoon. Opiskelukykyä voidaan edistää, kun tunnistetaan opiskelukykymallin eri ulottuvuudet ja niihin vaikuttavat tekijät. Mikäli jokin osatekijä on alentunut, voidaan muilla osatekijöillä kompensoida tilannetta. (Kunttu 2008, 3018–3019.)

Opiskelukyvyn tetraedri-mallin perimmäisenä ajatuksena on Sulanderin ja Romppasen (2007, 11) mukaan, että ” –opiskelu on opiskelijan työtä ja oppilaitos opiskelijan työpaikka”. Alkuperäisessä työkyvyn tetraedrimallissa tuodaan esille seuraavat pääkohdat: terveys ja voimavarat, työympäristö, työyhteisö sekä osaaminen ja ammattitaito. Sulanderin ja Romppasen luomassa mallissa edellä mainitut kohdat on muokattu opiskelukyvyn mittaamista varten sopiviksi; opiskelijan terveys ja voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opetustoiminta. Liitteistä löytyvässä opiskelukykymallissa (Liite 1) neljä pääotsikkoa on jaettu vielä alaotsikoiksi.

Opiskelijan terveys ja voimavarat on opiskelukykymallin osatekijä, johon opiskelija vaikuttaa suurelta osin itse. Osatekijän muodostavat terveelliset elämäntavat, sosiaaliset suhteet, itsetuntemus, persoonallisuus ja elämäntilanne. Turvattu talous ja myönteinen elämänasenne tukevat opiskelijan voimavaroja. (STM 2006, 42.)

Opiskelutaidot ovat merkittävä opiskelukykyyn vaikuttava tekijä. Opiskelutaidoilla tarkoitetaan opiskelutekniikkaa, opiskeluorientaatiota, oppimistyyliä, sosiaalisia taitoja, metakognitiivisia taitoja, ongelmanratkaisukykyä, sekä kriittistä ajattelua. Mikäli opiskelutaidot ovat puutteelliset, ovat vaikutukset nähtävissä suoraan opiskelutuloksissa. Puutteelliset opiskelutaidot voivat aiheuttaa myös tilanteen, jossa opiskelija kokee, että saavutetut tulokset eivät vastaa opiskelun eteen tehdyn työn määrää. Tällöin on suuri vaara, että opiskelija kadottaa motivaation opiskeluun. (STM 2006, 42.)

Opetus- ja ohjaustoiminta perustuu opiskelijan ja opettajan keskinäiseen kanssakäymiseen, opiskelun arviointiin ja palautteen antoon. Opiskelijoiden välinen tuutorointi on myös osa opetus- ja ohjaustoimintaa. Tuutoroinnin tavoitteena on saattaa opiskelija sisään opiskeluyhteisöön. (STM 2006, 43.)

Opiskeluympäristö koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Fyysinen opiskeluympäristö käsittää muun muassa oppimisympäristön, opetusvälineet ja taukotilat. Psyykkinen ja sosiaalinen opiskeluympäristö käsittää puolestaan opiskeluilmapiiirin sekä henkilökunnan ja oppilaiden välillisen ja keskinäisen kanssakäymisen. Sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijaterveydenhuollon opas esittelee Lounasmaan (2004) näkemyksen opiskeluympäristöstä, jonka mukaan mielekkään ja motivoivan oppimisympäristön taustalla vaikuttavat oppilaitoksen aatteet, perinteet ja kulttuuri. Lisäksi oppimisympäristön mielekkyyttä lisäävät oikeudenmukainen kohtelu ja mahdollisuudet osallistua ja vaikuttaa oppimisympäristön toimintaan. (STM 2006, 43.)

Lounasmaan (2004) näkemyksen mukaan opiskelukyvyyn taustalla on myös sosioekonomisia, kulttuuri- sekä ympäristötekijöitä. Nämä tekijät välittyvät opiskelukykyyn yhteiskunnallisten instituutioiden, kuten opiskelijaterveydenhuollon kautta ja joko vahvistavat tai heikentävät opiskelukykyssä esiintyviä suureita. Opiskelukyky määräytyy sen mukaan, kuinka yksilö kokee järjestelmän vaikuttavat tekijät ja kuinka hän pystyy säätelemään ja tasapainottamaan niitä. (STM 2006, 43.)

4 AIEMMAT TUTKIMUKSET HOITOTYÖN OPISKELIJOIDEN HENKISESTÄ KUORMITTUNEISUUDESTA

Jimenez, Navia-Osorio ja Diaz (2010) tutkivat eroja stressitekijöissä hoitotyön eri vuosikurssien välillä. Kyselytutkimus lähetettiin 503 opiskelijalle kolmelta vuosikurssilta (1., 2. ja 3.) ja vastausprosentti oli 71 % (N=357). Tutkimustulosten perusteella stressitekijät jaettiin kolmeen kategoriaan; kliiniset, -akateemiset tai teoreettiset – ja ulkoiset stressitekijät.

Tulokset osoittivat, että esimerkiksi kolmannen vuoden opiskelijat kokevat enemmän stressiä teoreettisista opinnoista kuin ensimmäisen vuoden opiskelijat. Ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat kokivat taas kliiniset opinnot ulkoisia ja teoreettisia stressitekijöitä kuormittavimmiksi.

Laine ja Lähteenmäki (2012) pohtivat opinnäytetyössään Opiskelu, stressi, parisuhde – voiko se toimia? opiskelijoiden kuormittuneisuutta ja sen mahdollisia aiheuttajia. Tutkimus toteutettiin ammattikorkeakouluopiskelijoille, ja vastanneista (N=191) 55 % oli sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoita. Naisista suuri osa (42,7 %) koki jonkin verran stressiä, kun taas miehistä suuri osa (36,6 %) koki vain vähän stressiä. Opiskelijoista suurin osa (69,1 %) koki paljon tai jonkin verran väsymystä ja kaksi kolmasosaa (66 %) myös paljon tai jonkin verran ylirasittuneisuutta.

Stressin aiheuttajiksi opiskelijat kertoivat muun muassa työn paljouden opiskeluissa (77 % vastaajista). Neljännes vastanneista koki tenttien aiheuttavan stressiä ja moni opiskelija (18,7 %) koki opiskelun yhdistämisen muun elämän kanssa haasteelliseksi, jopa mahdottomaksi. Muita stressin aiheuttajia olivat muun muassa ajankäytön ongelmat, talous ja itsestä johdettavat syyt.

Bennett, Burnard, Edwards ja Hebden (2010) tutkivat hoitotyön opiskelijoiden stressiä ja itsetunnon kehittymistä opintojen aikana. Kyselytutkimus toimitettiin 1. kyselykerralla (noin kahdeksan kuukautta opintoja takana) 169 opiskelijalle ja vastausprosentti oli 66 % (N= 112). Viimeinen eli 5. kyselykerta suoritettiin aivan opintojen viimeisinä päivinä ja tutkimus toimitettiin 136 opiskelijalle, joista vastasi yhteensä 75 % (N= 102). Tutkimuksen mukaan opintojen edetessä stressin määrä lisääntyy ja itsetunto laskee etenkin opintojen loppua kohden.

Hämeen ammattikorkeakoulun (2009) opiskelijoiden hyvinvointikartoituksen oli tarkoitus selvittää HAMK:n opiskelijoiden hyvinvointia ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Tutkimukseen vastanneista (N=703) 54 opiskeli hoitotyötä ja heistä 94,4 % (51) oli nuorisosteen opiskelijoita. Opiskelijat toivat vastauksissaan esille useita opiskelukykyyn ja kuormittavuuteen vaikuttavia tekijöitä. Kysyttäessä kehittämisehdotuksia koulutusohjelman opetuksen suhteen, mainitsivat useimmat opiskelijat muun muassa opintojen epätasaisen jakaantumisen sekä opetussisältöjen ajantasaistamisen.

Opetuksen mitoitus- ja kuormittavuus-hanke (Harjulahti & Metsävuori 2010, 150–154) perehtyi osaltaan opiskelun kuormittavuuteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Tutkimuksen kohteena olivat Turun ammattikorkeakoulun opiskelijat eri koulutusohjelmista. Mukana ei ollut hoitotyön koulutusohjelmaa. Kyselyyn kuormittavuuden osalta osallistui yhteensä 114 opiskelijaa, ja vastausprosentti oli 30 %. Tutkimuksessa pyrittiin selvittämään opiskelijoiden ajankäytön vaikutusta kuormittuneisuuden tunteeseen. Kyselyn vastausten mukaan opiskelijoista 44 % koki työmäärän kyseisellä lukukaudella melko usein liian suureksi ja 49 % koki työmäärän olleen sopiva.

Ylikuormittavuuden tunteita melko usein tai jatkuvasti koki lähes puolet opiskelijoista (49 %). Tutkimustulosten mukaan opintoihin käytetyllä ajalla on suuri merkitys kuormittavuuden tunteeseen; 36–40 tuntia opintoihinsa viikossa käyttävistä opiskelijoista (N=18) lähes kaksi kolmasosaa (61 %) koki kuormittavuuden tuntemuksia melko usein tai jatkuvasti, kun taas esimerkiksi 11–15 tuntia opintoihinsa käyttävistä (N=10) vastaavasti vain 30 % koki kuormittavuuden tunteita. Opintojen kuormittavuuden syiksi

tutkimustulokset esittävät muun muassa aikataulu- ja ajankäyttöongelmia, epäselviä ohjeistuksia, työssäkäyntiä sekä motivaation puutetta. (Harjulah-
ti & Metsävuori 2010, 155–157.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA ONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää opiskeluajan henkisen kuormittuneisuuden esiintymistä Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoiden keskuudessa. Haluamme selvittää opiskelijoita henkisesti kuormittavia tekijöitä ja sen, kuinka kuormittuneita opiskelijat ovat.

Opinnäytetyön ongelmat ovat:

1. Kuinka suuri osa hoitotyön nuorisokoulutuksen opiskelijoista kokee opinnot henkisesti kuormittaviksi?
2. Mitkä tekijät kuormittavat hoitotyön nuorisokoulutuksen opiskelijoita henkisesti opintojen aikana?
3. Kuinka henkisesti kuormittuneita hoitotyön nuorisokoulutuksen opiskelijat ovat?

6 AINEISTO JA KÄYTETYT TUTKIMUSMENETELMÄT

Opinnäytetyömme kyselyyn vastaajat olivat Hämeen ammattikorkeakoulun 1., 2. ja 3. vuosikurssin hoitotyön nuorisokoulutuksen sairaanhoitajan tutkintoa suorittavat opiskelijat. Hämeen ammattikorkeakoulun kolmesta hoitotyön toimipisteestä (Forssa, Lahdensivu ja Valkeakoski) valitsimme Lahdensivun suurimman opiskelijamäärän vuoksi.

Työssä käytimme kvantitatiivista eli määrällistä tutkimustapaa, jotta tulokset olisivat mahdollisimman objektiivisia. Tuloso-
sa koostuu suorittamamme kyselyn tuloksista ja niiden ristiintaulukoinnista.

6.1 Aineiston keruu

Aineisto kerättiin tammikuussa 2013 sähköisellä Webropol-kyselylomakkeella (Liite 3). Kyselylomakkeen ohessa lähetetyssä sähköpostissa (Liite 2) kerrottiin lyhyesti ohjeet kyselylomakkeen täyttöön, opinnäytetyön tarkoitus sekä tekijöiden yhteystiedot. Osallistujilla oli kaksi viikkoa aikaa vastata kyselyyn.

Kyselyn suorittaminen on eräs survey-tutkimuksen keskeisistä menetelmistä. Survey sopii hyvin juuri määrälliseen opinnäytetyöhön, koska se perustuu tutkimukseen osallistuvien henkilöiden muodostamaan otokseen jostain perusjoukosta ja aineiston keruu on standardoitua. Standardoitu-
vuus tarkoittaa sitä, että kyselyn asiat täytyy kysyä jokaiselta vastaajalta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2000, 180.)

Vilkan (2005, 74–75) sekä Hirsjärven ym. (2000, 182) mukaan kyselylomakkeen käytön etuna verrattuna esimerkiksi haastatteluun tai havainnointiin on se, että se on helppo toteuttaa opinnäytetyömme isolle perusjoukolle ja säästämme samalla paljon aikaa. Työmme kannalta on myös olennaista, että kyselyyn vastaajat pysyvät anonyymeina. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisen lisäksi anonyyminä pysyminen on tärkeää myös kysymysten arkaluonteisuuden takia.

Kyselyn tekemisellä, kuten minkä tahansa muun aineistonkeruumenetelmän käyttämisellä on myös omat haattansa. Kyselyyn osallistuvilla on suuri merkitys opinnäytetyön luotettavuuden ja onnistumisen kannalta. Vastausprosentti voi jäädä liian pieneksi, jolloin tulokset eivät välttämättä ole toistettavissa uudella vastaavanlaisella kyselyllä. Toistettavuus on yksi olennainen opinnäytetyön luotettavuuden mittari. (Vilka 2005, 161.) Vastaajien rehellisyydestä ja suhtautumisesta kyselyyn on mahdoton varmistua.

Esitetyt kysymykset voivat myös aiheuttaa ongelmia, etenkin jos vastausvaihtoehdot eivät ole tarpeeksi selkeitä. Mietimme kysymysten asettelua ja vastausvaihtoehtoja useaan otteeseen eri näkökulmista, ja suoritimme harjoituskyselyitä joiden mukaan muokkasimme kyselylomakkeen asettelua. Harjoituskyselyiden ansiosta pystyimme osaltaan pois sulkemaan epäselviä kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja. (Hirsjärvi ym. 2000, 182.)

Kyselylomakkeen kysymykset luotiin teorian ja aiempien kyselyiden pohjalta. Ongelmaksi koitui se, ettei aiheesta oltu tehty juuri ollenkaan kyselyjä, jotka mittaisivat tai toisivat esille pelkästään henkistä kuormittuneisuutta. Kysymysten luomiseen apuna käytettiin pääosin opiskelukykymallin neljää eri osa-aluetta, Immosen (2005) Kuormittavuus opinnoissa- julkaisu sekä Turun ammattikorkeakoulun OPMITKU-hankkeen loppuraporttia. (Harjulahti & Metsävuori 2010; Immonen 2005; Sulander & Romppanen 2007.)

6.2 Tutkimusmenetelmät

Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus. Opinnäytetyön lähtökohtana on luomamme teoreettinen viitekehys, johon olemme avanneet olennaisia käsitteitä aiempien teorioiden ja tutkimusten pohjalta. Kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaista on juuri sen liittäminen aiempiin teorioihin ja keskeisten käsitteiden määrittely. (Hirsjärvi ym. 2000, 129–130.)

Kvantitatiivinen tutkimus perustuu Hirsjärven ja kumppaneiden (2000, 129) mukaan ajatukseen siitä, että ”– – todellisuus rakentuu objektiivisesti todettavista tosiasioista”. Verrattuna kvalitatiiviseen tutkimukseen tämä tapa sopii työllemme paremmin, koska pystyimme suorittamaan tutkimuksen objektiivisesti.

Hirsjärven ym. (2000, 129) mukaan määrälliseen tutkimukseen liittyvät olennaisesti tutkittavien perusjoukko, josta erotetaan vielä osallistuva otos itse opinnäytetyöhömme. Perusjoukon tulee olla sellainen, että saatavat tulokset ovat luotettavia. Opinnäytetyömme tutkittavien perusjoukko oli

Hämeen ammattikorkeakoulun Lahdensivun toimipisteen hoitotyön koulutusohjelman 1., 2. ja 3. vuosikurssin opiskelijat. (Vilkkä 2005, 78.)

Perusjoukosta päädyimme kaksivaiheisella ryväsotannalla jakamaan perusjoukon kolmeen (1., 2. ja 3.) vuosikurssien perusteella, jonka jälkeen valitsimme satunnaisotannalla jokaiselta vuosikurssilta yhden ryhmän. Arvottujen ryhmien koon perusteella, kysely lähetettiin 103 opiskelijalle. Jokaiselta vuosikurssilta valittiin yksi ryhmä, jotta pystyisimme vertailemaan henkisen kuormittavuuden esiintymistä eri vuosikurssien välillä. Teoriatiedon perusteella myös vuosikurssilla on merkitystä etenkin henkisten kuormittavuustekijöiden suhteen. Otoksemme oli hyvin yhtäläinen koko perusjoukkoon nähden, koska jokaiselta vuosikurssilta oli ryhmän verran osallistujia ja kaikki opiskelivat samalla kampuksella samaa alaa. (Heikkilä 1999, 32–39.)

6.3 Aineiston analysointi

Analysoitaessa opinnäytetyötä on olennaista, että menetelmä sopii juuri kvantitatiiviselle työlle ja antaa eniten tietoa tutkittavasta asiasta. Aineiston analysointi voidaan aloittaa kyselyjen palauttamisen jälkeen ja lopullinen analysointitapa määräytyy lopullisesti vasta aineistoa läpi käytäessä. Analysointitapa määräytyy sen mukaan, tutkitaanko yhtä muuttujaa vai kahden tai useamman muuttujan välistä riippuvuutta ja niiden vaikutusta toisiinsa. (Vilkkä 2007, 119; Hirsjärvi ym. 2000, 210.)

Ristiintaulukointi tarkoittaa kahden muuttujan välistä yhteyttä, eli miten ne vaikuttavat toisiinsa. Muuttujat ovat samassa taulukossa, jossa toinen on sarakkeilla (sarakemuuttuja) ja toinen on riveillä (rivimuuttuja). Lopputuloksena taulukon ruuduissa olevat numerot tuovat ilmi, kuinka paljon kutakin yksikköä aineistossa on. Sarakemuuttuja on usein selittävä, kuten sukupuoli tai ikä, ja rivimuuttuja on seuraus. (Heikkilä 1999, 199–200.)

Aineiston analysointiin käytimme apuna Webropol 2.0 -sovellusta. Sovellus mahdollistaa kyselyn tekemisen sähköiseen muotoon, ja sen lähettämisen ryväsotannalla valikoituneille ryhmille. Sovelluksen avulla on mahdollista tehdä erilaisia tilastoja, kuvioita ja taulukoita, joita käytämme hyväksi opinnäytetyön tulosten esittelyssä. Ohjelmalla pystyy myös ristiintaulukoimaan tuloksia, jonka ansiosta pystymme vertailemaan esimerkiksi vuosikurssieroja. (Webropol n.d. 4, 25, 31.)

7 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli selvittää kuinka suuri osa hoitotyön opiskelijoista kokee itsensä henkisesti kuormittuneeksi. Selvitimme myös opiskelijoita kuormittavia tekijöitä. Lisäksi halusimme tietää kuinka henkisesti kuormittuneeksi opiskelijat kokevat itsensä.

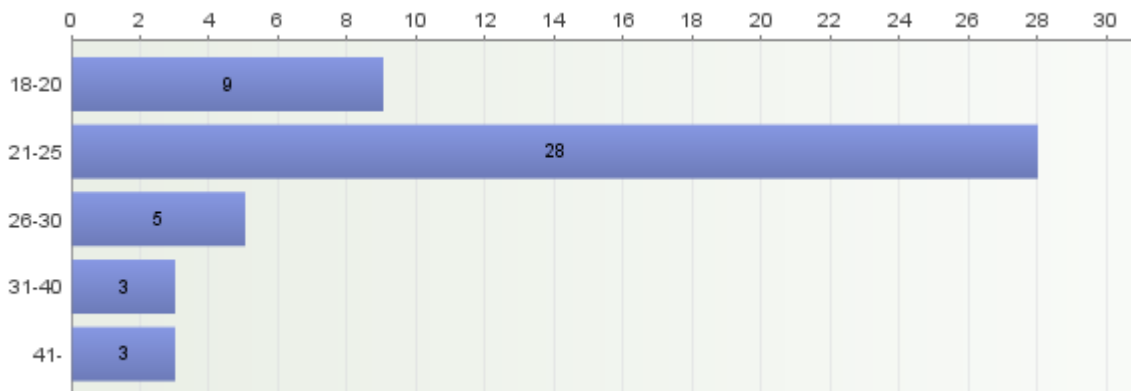
Vastaukset kerättiin 7.-22.1.2013 välisenä aikana. Kolmelle opiskelijaryhmälle lähetetyssä sähköpostissa oli saatekirje (Liite 2), jonka perässä oli linkki kyselyyn. Vastausaikaa opiskelijoilla oli kaksi viikkoa, ja puolessa välissä heille lähetettiin muistutusviesti kyselyyn vastaamisesta.

Kyselylomakkeen kaikki kysymykset olivat pakollisia ja näin ollen saimme karsittua tyhjät vastaukset tuloksista. Lähetimme kyselyn 103:lle nuorisoasteen hoitotyön opiskelijalle. Ryhmäkoot olivat seuraavat; 1. vuosikurssi = 29 opiskelijaa, 2. vuosikurssi = 38 opiskelijaa ja 3. vuosikurssi = 36 opiskelijaa. Vastauksia saimme 48, joten vastausprosentiksi tuli 46,6 %.

7.1 Taustatiedot

Taustatieto-osiossa selvitimme vastaajien sukupuolen, iän ja vuosikurssin. Taustatietojen avulla pystyimme ristiintaulukoimaan vastauksia eri muuttujien kesken. Kyselyyn vastasi yhteensä 48 opiskelijaa. Vastaajista 44 oli naisia ja 4 miehiä. Suurin osa kyselyyn vastanneista oli iältään 21–25-vuotiaita (Kuvio 1).

2. Ikä



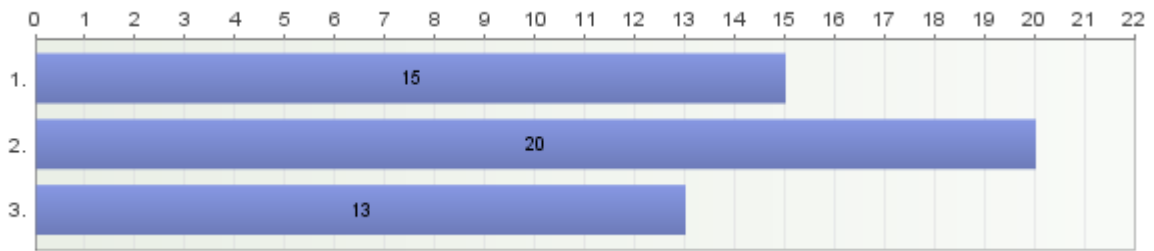
Kuvio 1. Vastaajien ikäjakauma

Suhteessa ryhmäkokoihin ahkerimmin kyselyyn vastasivat ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijat (molemmilla vastausprosentti noin 50 %). Suhteessa vähiten vastauksia saatiin kolmannen vuosikurssin opiskelijoilta (36,1 %). Kyselyyn eniten vastauk-

Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus

sia kertyi toisen vuosikurssin opiskelijoilta, joiden osuus vastauksista oli 41,67 %. (Kuvio 2)

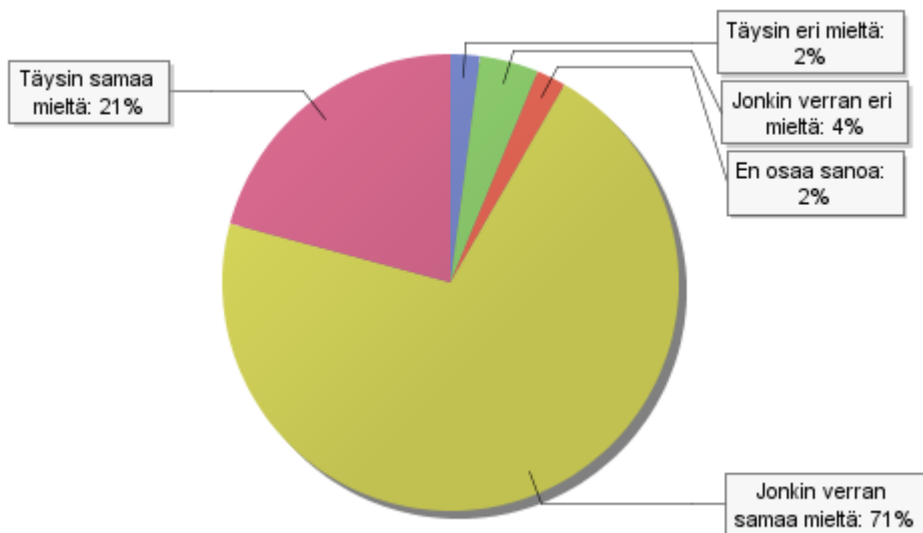
3. Vuosikurssi



Kuvio 2. Vastaajien vuosikurssijakauma

7.2 Opiskeluajan henkinen kuormittavuus

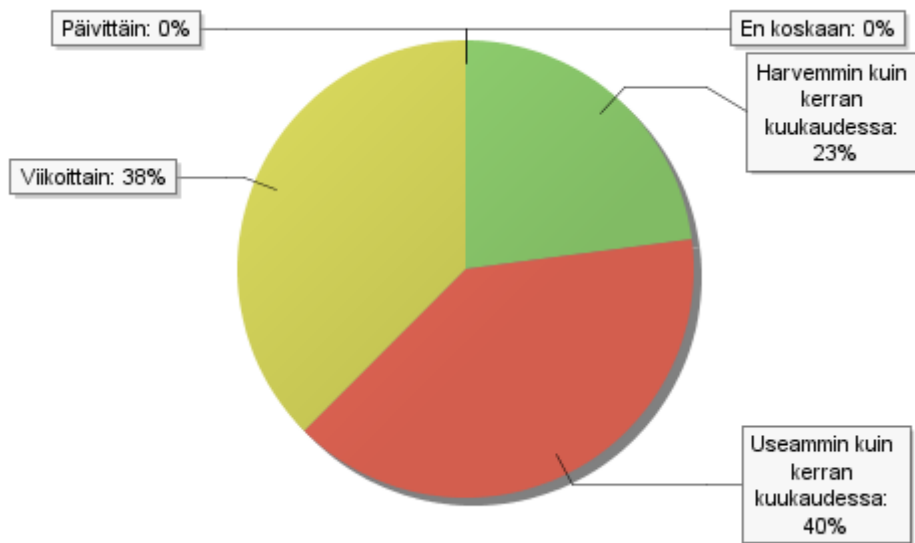
Vastausten mukaan suurin osa opiskelijoista koki opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi. Kaikista vastaajista 71 % oli jonkin verran samaa mieltä ja 21 % täysin samaa mieltä väitteestä, koen opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi (Kuvio 3). Molempien sukupuolien vastaukset noudattivat samaa trendiä. 2. ja 3. vuosikurssin vastaukset painottuivat selkeästi vaihtoehtoihin jonkin verran ja täysin samaa mieltä. 1. vuosikurssin vastaukset jakaantuivat tasaisemmin eri vastausvaihtoehtojen kesken. Esimerkiksi 3. vuosikurssin opiskelijoista kaikki kokivat opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi, kun taas 1. vuosikurssin opiskelijoista noin 13 % oli väitteestä jonkin verran eri mieltä.



Kuvio 3. Opiskeluajan henkinen kuormittavuus

Kyselyyn vastanneista opiskelijoista 40 % koki henkistä kuormittuneisuutta useammin kuin kerran kuukaudessa ja 38 % koki itsensä henkisesti kuormittuneeksi viikoittain. Merkittävää eroa vastauksissa ei syntynyt sukupuolten välille. 2. vuosikurssin opiskeli-

jat kokivat itsensä muita useammin henkisesti kuormittuneiksi. 1. Vuosikurssin opiskelijoista 46,67 % koki kuormittuneisuuden tunteita harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Jokainen vastaajista koki itsensä kuormittuneeksi, mutta kukaan vastaajista ei kokenut itseään kuormittuneeksi päivittäin (Kuvio 4).



Kuvio 4. Opiskeluajan henkisen kuormittavuuden ilmeneminen

7.3 Henkiset kuormittavuustekijät

Opinnäytetyömme kyselyssä kysyttiin, kuinka kuormittavaksi opiskelijat kokevat eri kuormittavuustekijät. Kysymysten pohjana olivat opiskelukykymalli (2007) sekä aiemmat tutkimukset. Kuormittavuustekijöitä mitattiin viisiportaisella asteikolla, jossa vastausvaihto 1 on ”en lainkaan”, 2 on ”jonkin verran”, 3 on ”kohtalaisesti”, 4 on ”melko paljon”, 5 on ”hyvin paljon”.

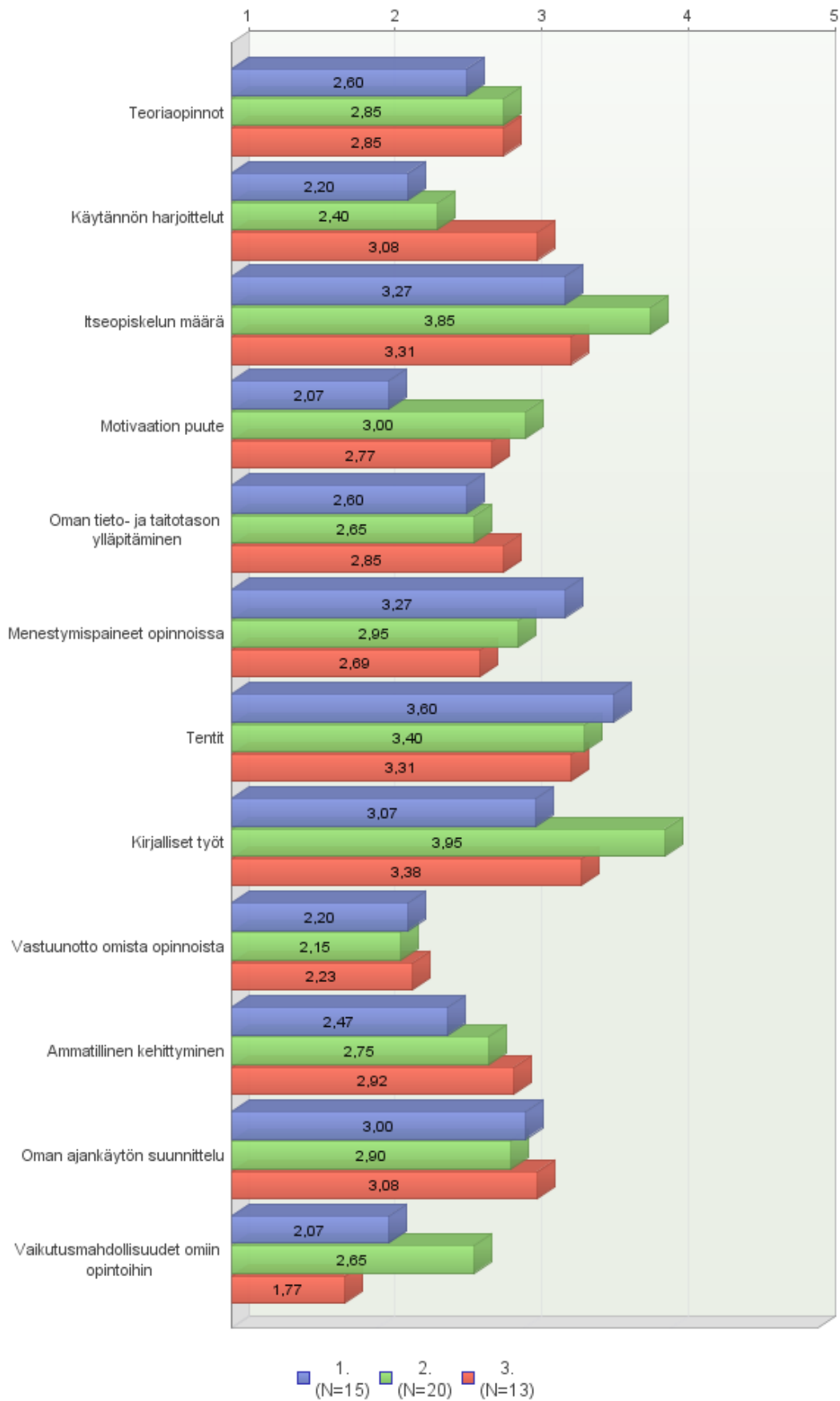
Liitteistä löytyvässä taulukossa on kuvattu järjestyksessä opiskelijoita kuormittavat tekijät vähiten kuormittavasta eniten kuormittavimpaan. (Liite 4) Kaiken kaikkiaan vähiten kuormittavaksi koettiin oppilaitoksen tilojen sopivuus opetustoimintaan (ka 1,85) ja eniten kuormittavimpia olivat itseopiskelun määrä sekä kirjalliset työt (ka 3,52). Kaikkien kuormittavuustekijöiden yhteenlaskettu keskiarvo on 2,66.

7.3.1 Opiskelutaidot

Kuormittavimmiksi tekijöiksi opiskelutaitojen osalta opiskelijat kokivat itseopiskelun määrän ja kirjalliset työt (ka 3,52) sekä tentit (ka 3,44). Vähiten kuormittavimmaksi tekijäksi opiskelijat kokivat vastuunoton omista opinnoista (ka 2,19). Vuosikurssien välille ei kehittynyt merkittäviä eroja kuin muutamien kysymysten kohdalla (Kuvio 5). Merkittävin vuosikurssien välinen ero syntyi 1. ja 2. vuosikurssin välille motivaation puutteessa.

Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita kuormittivat eniten tentit (ka 3,60) ja vähiten motivaation puute ja vaikutusmahdollisuudet omiin opintoihin (ka 2,07). Toisen vuoden opiskelijat kokivat kuormittavimmaksi kirjalliset työt (ka 3,95) ja vähiten kuormittavaksi vastuunoton omista opintuista (ka 2,15). Kolmannen vuoden opiskelijoita kuormittivat eniten kirjalliset työt (ka 3,38) ja vähiten vaikutusmahdollisuudet omiin opintoihin (ka 1,77)

Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus

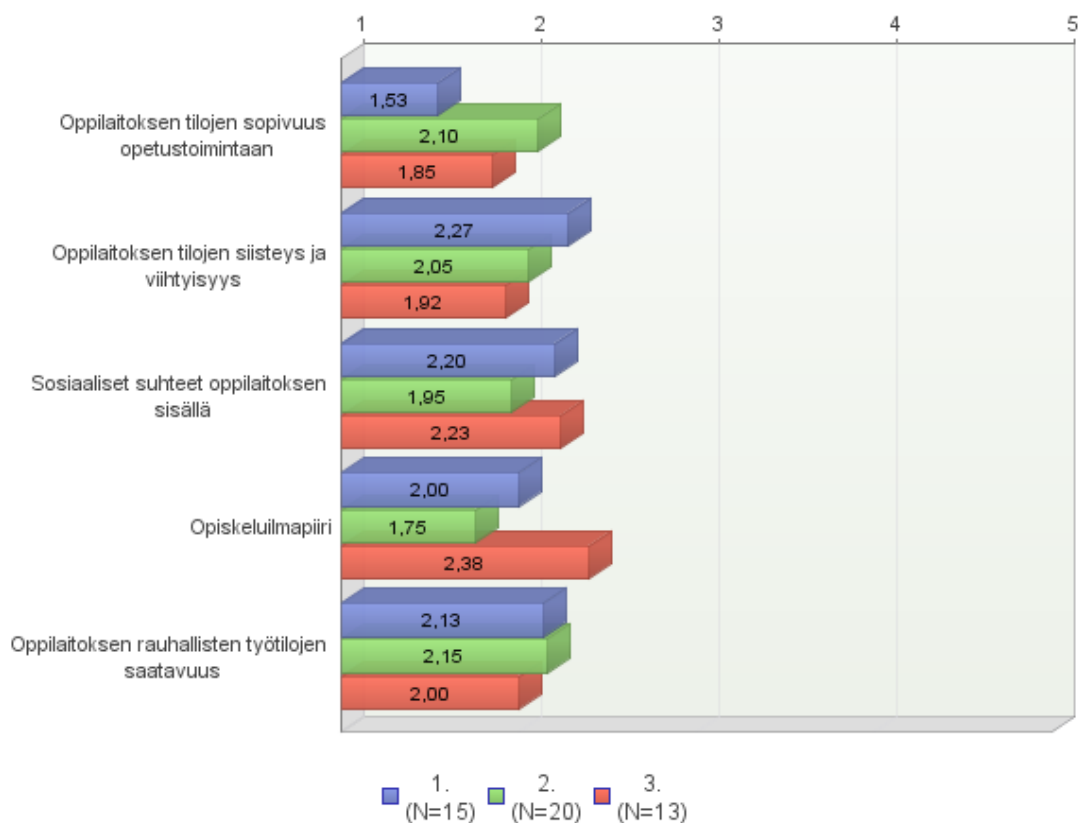


Kuvio 5. Opiskelutaitojen vuosikurssierot

7.3.2 Opiskeluympäristö

Opiskeluympäristö oli opiskelukykyllä neljästä pääkohdasta vähiten kuormittavin. Opiskelijat kokivat sosiaaliset suhteet oppilaitoksen sisällä ja oppilaitosten rauhallisten työtilojen saatavuuden kuormittavimmiksi tekijöiksi (ka 2,1). Vähiten kuormittavin tekijä oli oppilaitoksen tilojen sopivuus opetustoimintaan (ka 1,85). Vuosikurssien välillä ei ole havaittavissa suuria eroja kuormittavuustekijöiden suhteen (Kuvio 6). Isoin ero syntyi opiskeluilmapiirin kohdalla, jonka 3. vuoden opiskelijat kokivat huomattavasti enemmän kuormittavammaksi kuin 2. vuoden opiskelijat.

Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita eniten kuormitti oppilaitoksen tilojen siisteys ja viihtyisyys (ka 2,27). Vähiten kuormittuneisuutta aiheutti tilojen sopivuus opetustoimintaan (ka 1,53). Toisen vuoden opiskelijat kokivat oppilaitoksen rauhallisten työtilojen saatavuuden (ka 2,15) kuormittavimmaksi ja vähiten kuormittavana tekijänä opiskeluilmapiirin (ka 1,75). Kolmannen vuoden opiskelijat kokivat opiskeluilmapiirin (ka 2,38) kuormittavimmaksi tekijäksi ja vähiten kuormittavaksi oppilaitoksen tilojen sopivuuden opetustoimintaan (ka 1,85).



Kuvio 6. Opiskeluympäristön vuosikurssierot

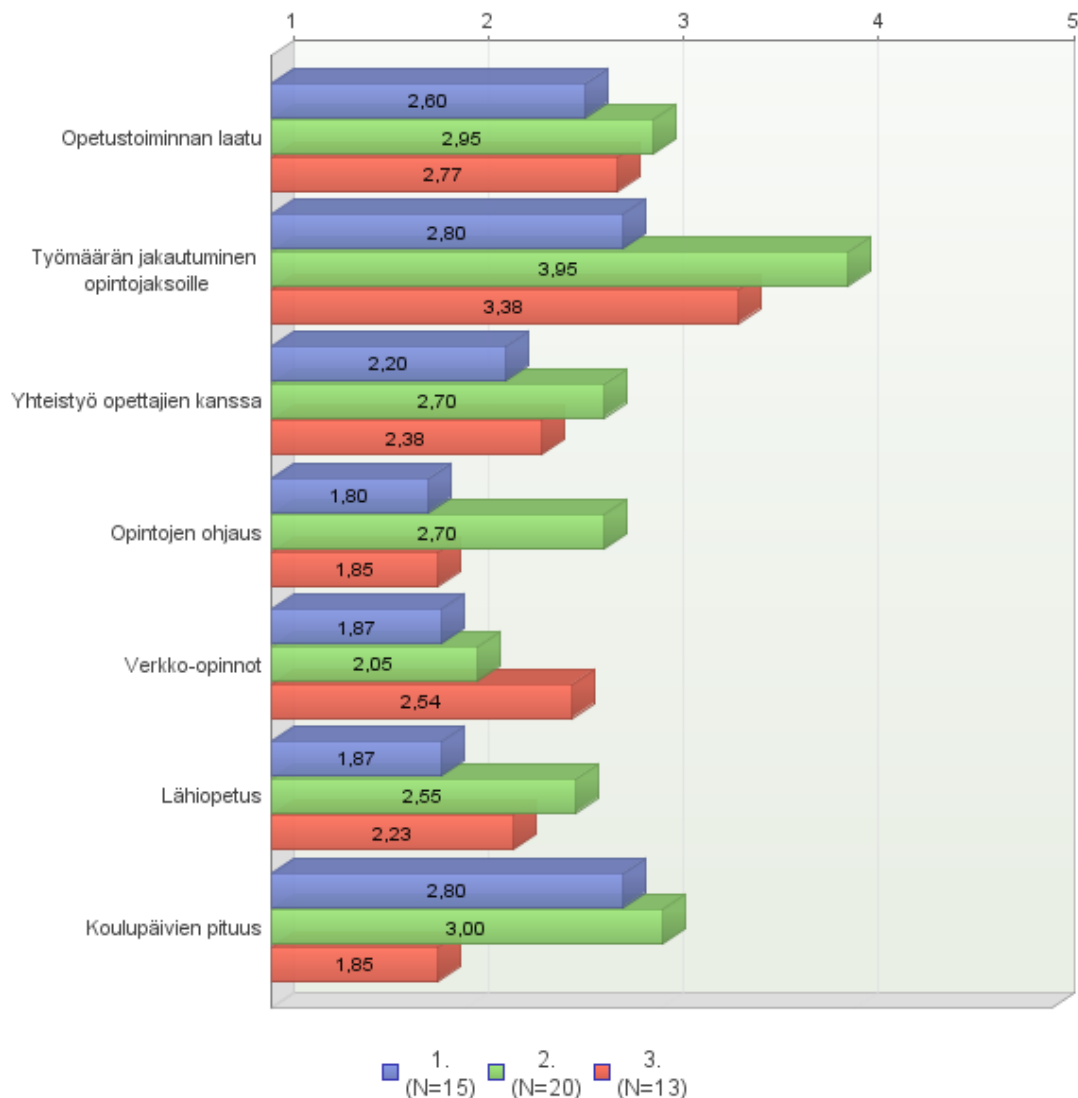
7.3.3 Opetustoiminta

Opetustoiminnan kuormittavimmaksi tekijäksi koettiin selvästi työmäärän jakautuminen opintojaksoille (ka 3,44). Opiskelijoista yhteensä 52 % koki työmäärän jakautumisen melko paljon tai hyvin paljon kuormittavaksi. Vähiten kuormittavaksi tekijäksi opiskelijat kokivat verkko-opinnot (ka

Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus

2,13), sekä opintojen ohjauksen (2,19). 2. vuosikurssin opiskelijat kokivat opetustoimintaa käsittelevät tekijät lähes poikkeuksetta kuormittavammiksi kuin muiden vuosikurssien opiskelijat.

Ensimmäisen vuoden opiskelijat kokivat kuormittavimmiksi tekijöiksi työmäärän jakautumisen opintojaksoille (ka 2,80) sekä koulupäivien pituuden (ka 2,80). Vähiten kuormittavaksi tekijäksi 1. vuosikurssin opiskelijat kokivat opintojen ohjauksen (ka 1,80). Toisen vuoden opiskelijat kokivat selkeästi kuormittavimmaksi tekijäksi työmäärän jakautumisen opintojaksolle (ka 3,95). Vähiten toisen vuoden opiskelijoita kuormittivat verkko-opinnot (ka 2,05). Kolmannen vuoden opiskelijat kokivat myös kuormittavimmaksi tekijäksi opintojen jakautumisen opintojaksolle (ka 3,38). Kolmatta vuosikurssia vähiten kuormittavat tekijät olivat koulupäivien pituus (ka 1,85) ja opintojen ohjaus (ka 1,85). Alla olevassa kuviossa (Kuvio 7) esitellään opetustoimintaa käsittelevien vastausten jakaantuminen vuosikursseittain.

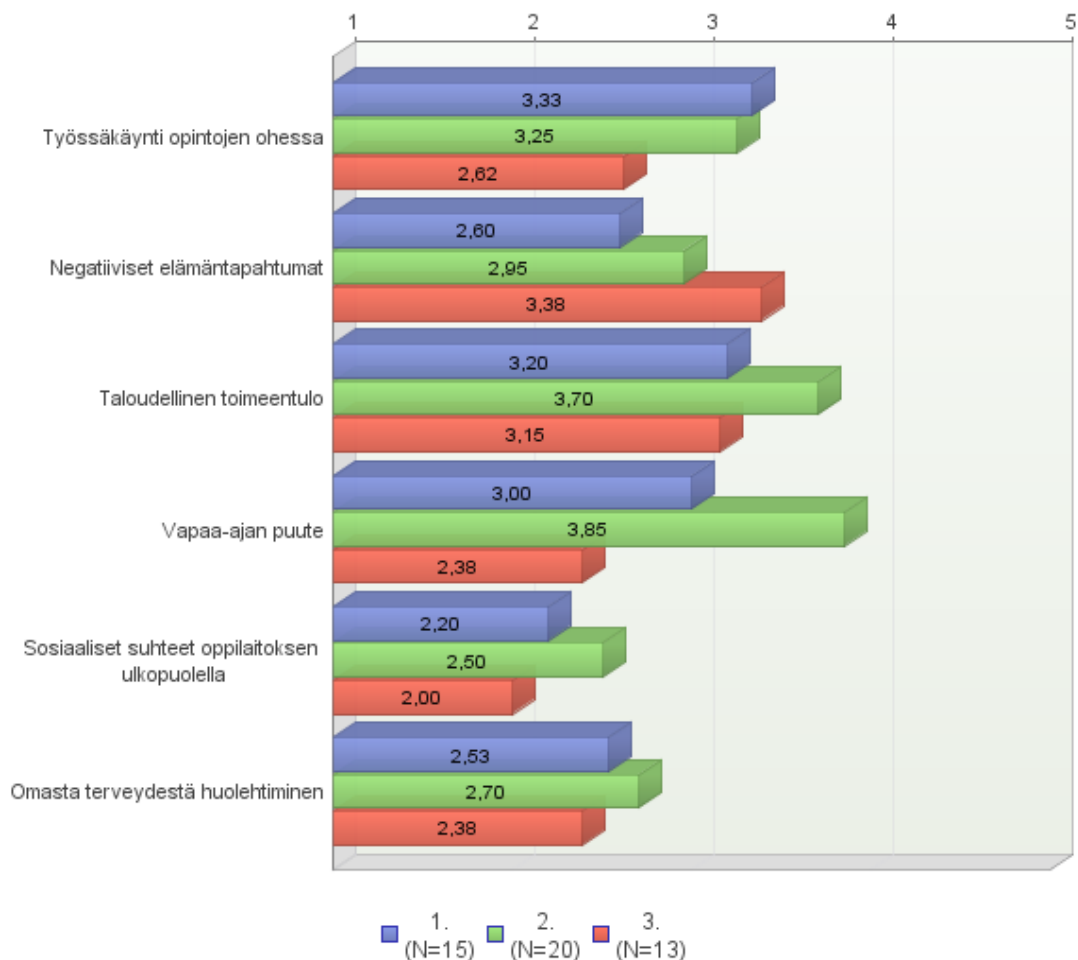


Kuvio 7. Opetustoiminnan vuosikurssierot

7.3.4 Opiskelijan terveys ja voimavarat

Kuormittavimmaksi tekijäksi opiskelijat kokivat taloudellisen toimeentulon (ka 3,4) ja vapaa-ajan puutteen (ka 3,19). Vähiten opiskelijoita kuormittivat sosiaaliset suhteet oppilaitoksen ulkopuolella (ka 2,27). Eri vuosikurssien vastausten välille syntyi jonkin verran eroja. Selkein ero oli, että 2. vuosikurssin opiskelijat kokivat huomattavasti enemmän henkistä kuormittavuutta vapaa-ajan puutteesta

Ensimmäisen vuoden opiskelijoita kuormittivat eniten työssäkäynti opiskelujen ohessa (ka 3,33) ja vähiten sosiaaliset suhteet oppilaitoksen ulkopuolella (ka 2,20). Toisen vuosikurssin opiskelijat kokivat kuormittavimmaksi tekijäksi vapaa-ajan puutteen (ka 3,85) ja vähiten kuormittavaksi tekijäksi sosiaaliset suhteet oppilaitoksen ulkopuolella (ka 2,50). Kolmannen vuosikurssin opiskelijat kokivat kuormittavimmaksi tekijäksi negatiiviset elämäntapahtumat (ka 3,38) ja vähiten kuormittavaksi tekijäksi sosiaaliset suhteet oppilaitoksen ulkopuolella (ka 2,00) (Kuvio 8).

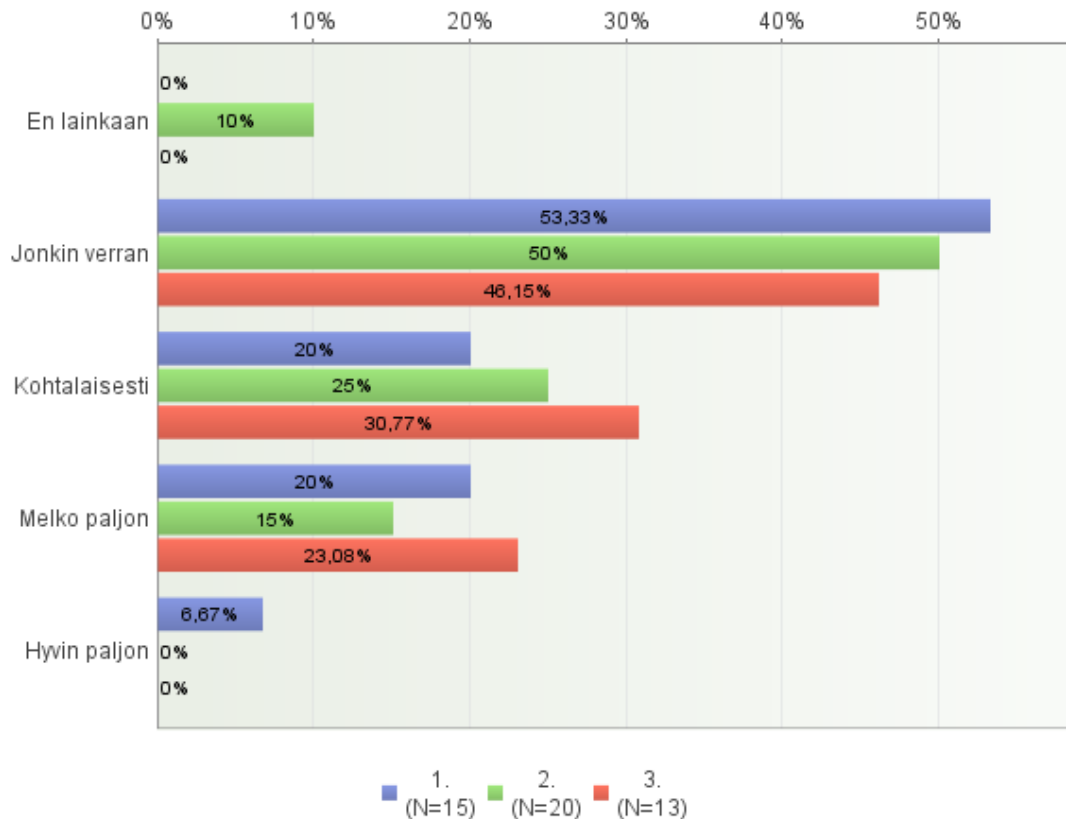


Kuvio 8. Opiskelijan terveys- ja voimavarat vuosikurssierot

7.4 Vaikuttaminen kuormittuneisuuteen

Viimeinen kysymys oli ”Koetko itse voivasi vaikuttaa kuormittavuuden vähentämiseen?”. Kysyttäessä opiskelijoiden omia mahdollisuuksia vaikuttaa kuormittavuuden vähentämiseen, puolet (50 %) uskoi voivansa vai-

kuttaa jonkin verran. Vain 4 prosenttia ei uskonut voivansa vaikuttaa kuormittavuuteen millään tavalla. Alla olevassa kuviossa (Kuvio 9) vaikutusmahdollisuudet kuormittavuuteen on esitetty vuosikursseittain.



Kuvio 9. Vaikutusmahdollisuudet kuormittavuuteen vuosikursseittain

8 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyömme alkuvaiheessa kävi nopeasti ilmi, että opiskelijoiden henkistä kuormittuneisuutta on tutkittu suhteellisen vähän ja taustatietoa aiheesta löytyi rajallinen määrä. Päätimme kuitenkin pyrkiä luomaan mahdollisimman pätevän ja toistettavan kyselyn aiempien tutkimusten ja kyselyiden pohjalta.

Suorittamamme kysely toi meille vahvistusta aiempaan teoriatietoon. Suuri osa saamistamme vastauksista tukee muiden kyselyiden ja tutkimusten tuloksia. Kaikkia tuloksia ei tosin voi täysin verrata teoriatietoon, koska tutkimme lisäksi sukupuolen ja iän vaikutusta henkiseen kuormittuneisuuteen. Vuosikursseiden osalta vastaukset ovat samankaltaisia kuin teoreettisessa viitekehyksessä esittelemiemme tutkimusten tulokset.

Opinnäytetyön tulosten taustatietoja tarkasteltaessa voitiin kyseenalaistaa iän ja sukupuolen merkitys tulosten analysoinnin suhteen. Ikäjakauma osoitti, että suurin osa vastaajista oli nuoria aikuisia, jota myös aiempi teoriatieto tuki (Sosiaali- ja terveysministeriö 2006). Vastaajien vertaaminen iän perusteella oli kuitenkin epäluotettavaa, sillä muista ikäluokista saatu otanta jäi pieneksi (Kuvio 1). Sama ongelma tuli vastaan sukupuolta käsit-

televässä kysymyksessä, koska miespuolisten vastaajien osuus oli alle 10 % kokonaisotannasta.

8.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Opinnäytetyömme ensimmäinen tutkimuskysymys pyrki selvittämään, että kuinka suuri osa Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön nuorisokoulutuksen opiskelijoista kokee opinnot henkisesti kuormittavaksi. Kysymys esitettiin väittämänä ”Koen opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi”. Kaikista opiskelijoista 92 prosenttia oli väittämän kanssa joko täysin, tai jonkin verran samaa mieltä. Näiden tulosten valossa voitaneen ajatella, että suurin osa opiskelijoista kokee opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi.

Saamamme tulokset ovat samankaltaisia kuin aiemmat tutkimustulokset. Samanlaiseen tulokseen pääsivät omassa opinnäytetyössään myös Laine ja Lähteenmäki (2012). Heidän mukaansa suuri osa opiskelijoista koki paljon tai jonkin verran väsymystä ja kaksi kolmas osaa koki yllirasittuneisuuden tunteita. Harjulahden ja Metsävuoren (2010) tutkimuksen tulokset tukevat myös saamiamme tuloksia. Heidän tutkimuksensa mukaan lähes puolet opiskelijoista kokee itsensä säännöllisesti ylikuormittuneeksi.

Bennett ym. (2010) tutkivat osaltaan hoitotyön opiskelijoiden stressin määrää opintojen edetessä. Tutkimuksen mukaan opiskelijat ovat stressaantuneempia opintojen loppua kohden. Henkistä kuormittuneisuutta vuosikursseittain tarkasteltaessa työmme tuloksista kävi ilmi, että 2. ja 3. vuoden opiskelijat kokivat opiskelut kuormittavammaksi kuin 1. vuoden opiskelijat. Samankaltaiseen tulokseen päätyivät myös Deary ym. (2003) omassa tutkimuksessaan.

Toisessa tutkimuskysymyksessä selvitimme, mitkä tekijät kuormittavat opiskelijoita henkisesti opintojen aikana. Kysymysten luomiseen käytimme Sulanderin ja Romppasen (2007) kehittämää opiskelukykykymallia, jonka pohjalta kuormittavuustekijät jaettiin neljään pääluokkaan. Luokkiin vastausvaihtoehtoja saimme lisää muista aiemmista tutkimuksista, joissa kuvattiin opiskelijoiden näkemyksiä heitä kuormittavista tekijöistä.

Opiskelijoita näyttäisi vastausten perusteella kuormittavan eniten opintojen työmäärään liittyvät tekijät. Viidestä kuormittavimmasta tekijästä neljä liittyi opintojen työmäärään ja sen jakaantumiseen. Kuormittavimmaksi opiskelijat kokivat kirjalliset työt ja itseopiskelun määrän. Harjulahden ja Metsävuoren (2010) sekä Laineen ja Lähteenmäen (2012) mukaan muun muassa juuri työmäärään ja ajankäyttöön liittyvät tekijät kuormittavat opiskelijoita. Opiskelukykykymallin neljästä osa-alueesta kuormittavimmat tekijät löytyvät opiskelutaidoista. Opiskeluympäristöön liittyvät tekijät taas vaikuttavat ylivoimaisesti vähiten kuormittavilta.

Jimenez ym. (2010) toteavat tutkimuksessaan, että 3. vuosikurssin opiskelijat kokevat teoreettisista opinnoista enemmän stressiä kuin 1. vuosikurssin opiskelijat. Työmme tulokset näyttäisivät olevan yhteneväisiä heidän tulostensa kanssa. Opinnäytetyömme tuloksissa 1. ja 2 vuosikurssin opiskelijat kokivat teoreettiset opinnot kuormittavammaksi kuin käytännön

opinnot. Jimenez ym. puolestaan esittävät, että käytännön opiskelut kuormittavat 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoita enemmän kuin teoriaopinnot. Opinnäytetyömme tulokset eivät näin ollen näyttäisi täysin tukevan teoria-tietoa.

Vuosikurssierot kuormittavuustekijöiden osalta vaikuttaisivat olevan suhteellisen pieniä, joitain poikkeuksia lukuun ottamatta. 2. vuosikurssin opiskelijat ovat vastaustensa perusteella eniten kuormittuneita, ja etenkin vapaa-ajan puute sekä työmäärän jakautuminen opintojaksoille kuormittavat heitä muita enemmän. Opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet kuormittavuuden tunteisiin vaikuttavat mahdollisesti myös kuormittuneisuuden tasoon.

Kuntun (2008) mukaan vähäiset vaikutusmahdollisuudet aiheuttavat osaltaan kuormittavuutta, meidän kyselymme tulokset vaikuttaisivat tukevan väitettä. Vuosikursseja tarkasteltaessa 2. vuoden opiskelijat vaikuttavat olevan eniten kuormittuneita, ja samalla he kokevat vähiten kykenevänsä vaikuttamaan omiin kuormittavuuden tunteisiin. Tulosten perusteella voitaneen siis ajatella, että saamamme vastaukset tukevat Kuntun päätelmiä.

Kolmas tutkimuskysymys koski hoitotyön opiskelijoiden kuormittuneisuuden tasoa. Tuloksista kävi ilmi, että opiskelijoista suuri osa kokee säännöllisesti itsensä kuormittuneeksi, ja kuten jo aiemmin esitettiin, heistä suurin osa kokee opiskeluajan kuormittavaksi. Kuormittavuustekijöiden mukaan opiskelijoita kuormittavat ainakin osaltaan juuri esittämämme tekijät. Kaiken kaikkiaan kuormittavuustekijöiden perusteella opiskelijat vaikuttavat olevan kohtalaisen kuormittuneita.

8.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja etiikka

Opinnäytetyössä noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja pohdimme työn edetessä jatkuvasti eteen tulevia eettisiä kysymyksiä. Tutkimusetiikka tarkoittaa käytännössä sitä, että kaikki noudattavat yhteisesti sovittuja sääntöjä ja käytäntöjä, jotka ovat tiedeyhteisön hyväksymiä. (Vilka 2005, 30.)

Olemme osallistuneet säännöllisesti ohjaavan opettajan pitämiin opinnäytetyöpiireihin, joissa opettajalla ja muilla opinnäytetyöpiiriin osallistuneilla on ollut mahdollisuus kyseenalaistaa opinnäytetyömme eettisiä perusteita. Muiden kyseenalaistamisen ja yhteisten pohdintojen perusteella olemme vahvistaneet työmme eettisyyttä. Olemme suorittaneet myös hyväksytysti Hoitotyön etiikan opinnot, joissa käytiin läpi etiikan perusteita ja kehitettiin omaa etiikan tuntemustamme.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu olennaisena osana muiden tutkijoiden kunnioittaminen ja etenkin se, ettei vähättele tai vääristele muiden sanoja. Olemme hankkineet tietoa useista eri lähteistä ja eri tutkijoilta luotettavin tavoin ja tämä näkyy lähdeviitteiden ja suorien lainausten oikeellisuudessa (Vilka 2007, 165–166).

Pääkäsitteemme henkinen kuormittavuus on käsitteenä uusi ja sitä on tutkittu kovin vähän, joten opinnäytetyömme teoriapohjaa voidaan siltä osin

kyseenalaistaa. Useiden samankaltaisten tutkimusten tulokset kuitenkin tukevat toinen toisiaan, joten voitaneen olettaa että teoreettinen viitekehys ei ole täysin epäluotettava. Käyttämämme ulkomaiset artikkelit altistavat opinnäytetyön tulokset kulttuuri- ja yhteiskuntaerojen vaikutuksille.

Kyselytutkimus suoritettiin siten, että opiskelijoita ei voitu tunnistaa palautettujen lomakkeiden tai vastausten perusteella. Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Osallistuneille informoitiin opinnäytetyöntekijöiden yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä varten. Ennen kyselyn julkaisua haimme opinnäytetyöllemme tutkimusluvan Hämeen ammattikorkeakoulun Hyvinvointiosaamisen koulutus- ja tutkimuskeskuksen johtajalta.

Työn luotettavuutta mahdollisesti laskee vastaajien rehellisyys ja lopullinen vastausprosentti. Opinnäytetyömme on luonteeltaan kvantitatiivinen eli määrällinen osaltaan myös siksi, että pystyisimme käsittelemään itsekkin mahdollisesti kokemiamme kuormittavuustekijöitä mahdollisimman objektiivisesti. Objektiivisuuden takia opinnäytetyömme perusjoukkoon eivät kuulu neljännen vuosikurssin opiskelijat. Mikäli kyselyyn osallistuisivat opiskelutoverimme, joko omasta tai rinnakkaisryhmästä, niin he voisivat mieluummin vastata juuri meidän kyselyymme kuin jonkun heille ennestään tuntemattoman.

Kokonaisuutena luotettavuus rakentuu validiteetista ja reliabiliteetista yhdessä. Kyselytutkimuksessa korostuu erityisesti se, että kysymykset mittaavat juuri oikeaa asiaa. Validiteetti kuvaakin sitä miten työssämme on onnistuttu mittaamaan henkisen kuormittumisen tasoa ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Olennaista validiteetin kannalta on myös se, että työmme perustuu teoreettiseen tietoon. Tutkimustulosten analysoinnissa sisäinen validiteetti kuvaa työmme tulosten vastaavuutta aiempaan teoriatietoon. Ulkoinen validiteetti tarkoittaa sitä, että työmme tulokset voidaan tulkita yksimielisesti. (Heikkilä 1999, 178.)

Reliabiliteetista puhuttaessa tarkoitetaan sitä, että työmme tulokset eivät ole sattumanvaraisia. Sisäistä reliabiliteettia voidaan mitata toteuttamalla kysely uudestaan; jos tulokset ovat yhtäläiset, niin kysely on reliabeli. Ulkoinen reliabelius taas kuvaa kyselyn ja mittareiden toistettavuutta. (Heikkilä 1999, 179.)

Opinnäytetyömme alkuperäinen nimi oli Hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia opiskeluajan henkisestä kuormittavuudesta. Päädyimme kuitenkin muokkaamaan nimeä ennen loppuseminaaria, jotta se vastaisi paremmin työmme sisältöä. Alkuperäinen työnimi viittasi enemmän laadulliseen kuin määrälliseen opinnäytetyöhön. Kyselylomakkeessa ja sen myötä lähetetyssä saatekirjeessä käytettiin alkuperäistä otsikkoa. Tämä ei kuitenkaan mielestämme vaikuttanut opinnäytetyömme tulosten tarkasteluun ja analysointiin, eikä täten myöskään heikentänyt työmme luotettavuutta.

8.3 Kehittämisen- ja jatkotutkimusehdotukset

Opinnäytetyössämme selvitimme, kuinka kuormittavaksi opiskelijat kokevat opiskeluajan ja mitkä tekijät heitä kuormittavat. Työ luo mahdollisuudet jatkotutkimukselle, jossa voitaisiin selvittää, miten opiskelijoiden

kuormittuneisuutta voitaisiin vähentää esimerkiksi vaikuttamalla kuormittavuustekijöihin.

Vuosikurssien perusteella voidaan myös jatkossa tutkia tai ainakin osaltaan selvittää opetussisällön rakenneuudistuksen vaikutuksia kuormittavuuteen. 3. vuosikurssin opiskelijat noudattavat vielä vanhaa opetussuunnitelmaa, kun taas 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoilla on käytössään uudistettu suunnitelma.

Opinnäytetyötä rajatessamme pohdimme ajatusta Hämeen ammattikorkeakoulun opiskelijahuolto- ja palveluiden selvittämisestä ja siitä, miten hyvin opiskelijat tuntevat kyseiset palvelut. Jatkotutkimuksen aiheeksi esitämme opiskelijahuolto- ja -terveyspalveluiden kartoittamista opiskelijoiden näkökulmasta ja niiden mahdollisesta vaikutuksesta henkisen kuormittavuuden vähentämiseen.

Opinnäytetyömme tulosten mukaan opiskelijoita kuormittaa suuresti opintojen epätasainen jakautuminen opintojaksoille. Mielestämme Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelma voisi puuttua paremmin tähän ongelmakohtaan ja kehittää opintosuunnitelmaa tai opintojaksoja siten, että opinnot jakaantuisivat tasaisemmin.

Hoitotyön koulutusohjelmaan sisältyy paljon työharjoittelua, jonka aikana opiskelijat kohtaavat haastavia asioita, kuten kuoleman sekä päihde- ja mielenterveysasiakkaat. Omien kokemusiemme perusteella oppilaitoksen järjestämä haastavien tilanteiden jälkipuinti on vähäistä. Kehittämisehdotukseksi Hämeen ammattikorkeakoululle esitämme selvitystä jälkipuintitilanteiden tarpeesta ja niiden mahdollisesta järjestämisestä.

Opinnäytetyöprosessin aikana pohdimme, että Hämeen ammattikorkeakoulu voisi jatkossa tarjota opiskelijoille aktiivisemmin opinnäytetyöaiheita. Töiden avulla oppilaitos saisi tärkeää tutkimustietoa ja materiaalia toimintansa kehittämiseen ja arviointiin. Oman kokemuksemme perusteella opinnäytetyöprosessi yhteistyökumppanimme kanssa on ollut sujuvaa joutuessa tutkimusmateriaalin helposta saatavuudesta ja yhteyshenkilöiden aktiivisuudesta ja avoimuudesta.

8.4 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2011. Alkuperäinen suunnitelmamme oli tehdä selvitys nuorisopsykiatrian osastolla ilmenevästä työuupumuksesta. Ideaseminaarissa esittelemämme aihe kumpusi kesätöistämme psykiatrisen- ja kehitysvammatyön parissa. Molemmilla oli takana henkisesti ja fyysisesti kuormittanut työputki. Ohjaava opettajamme ohjasi meitä kuitenkin suuntaamaan työmme pois varsinaisesta työelämästä, sillä vaarana oli, että emme olisi saaneet tutkimuslupaa niin arkaan aiheeseen kuin työuupumus nuorisopsykiatrian osastolla.

Halusimme kuitenkin selvittää etenkin opiskelijoiden uupumusta ja kuormittuneisuutta, koska omat kokemuksemme olivat niin pysähdyttäviä. Kävimme läpi vaihtoehtoja opiskelijoiden kuormittuneisuuden selvittämiseen

ja päädyimme pitkän suunnittelun ja hiomisen jälkeen nykyiseen aiheeseen alkutalvesta 2011.

Lopulliseen aiheeseen päädyttyämme, aloitimme systemaattisen tiedonhaun. Opinnäytetyömme keskeisin käsite oli henkinen kuormittavuus, jonka kautta aloimme rakentaa teoreettista viitekehystä. Tiedonhaussa suurena apuna toimi Hämeen ammattikorkeakoulun informaatiovastaava, joka opasti meitä erinäisten tiedonhakujärjestelmien oikeaoppiseen käyttöön. Tiedonhaku oli pitkä prosessi, sillä opiskelijoiden henkisestä kuormittuneisuudesta oli tehty vain vähän aiempaa tutkimustyötä ja tästä syystä luotettavan tiedon löytäminen oli työlästä.

Opinnäytetyöprosessimme aikana osallistuimme useaan oppilaitoksemme järjestämään opinnäytetyöpiiriin, joissa esittelimme oman opinnäytetyömme edistystä. Opinnäytetyöpiirissä kävimme ohjaavan opettajan johtamaa pohtivaa keskustelua ja saimme palautetta toisilta opiskelijoilta. Opinnäytetyöpiirit toimivat meille myös eräänlaisina välitappeina, joiden avulla pystyimme rytmittämään työn tekoa. Toimimme myös tiiviissä yhteistyössä muun muassa viestinnän-, englannin- sekä tietotekniikan opettajien kanssa.

Pidimme opinnäytetyömme väliseminaarin joulukuussa 2012. Väliseminaarissa saimme opponoijilta ja opettajalta tärkeää palautetta opinnäytetyön rakenteesta ja sisällöstä. Palaute auttoi meitä keskittymään opinnäytetyön ongelmakohtiin ja motivoitumaan loppurutistusta varten.

Väliseminaarin jälkeen teimme opinnäytetyösopimuksen Hämeen ammattikorkeakoulun hoitotyön koulutusohjelman kanssa ja saimme tutkimusluvan. Lupa anottiin Hyvinvointiosaamisen koulutus- ja tutkimuskeskuksen johtajalta. Tutkimuslupa oli ehtona opinnäytetyömme kyselyn julkaisulle. Päätimme julkaista kyselyn vasta tammikuun alussa, sillä uskoimme että joulun ja joululoman vaikuttaisivat vastausprosenttiin negatiivisesti. Lähetimme sähköisen kyselyn saatekirjeen kera ennalta arvotuille opiskelijaryhmille sähköpostitse. Kyselyn olimme luoneet Webropol-ohjelman avulla. Vastausaikaa kyselyyn oli kaksi viikkoa.

Saatuamme kyselyn tulokset käsiimme olimme positiivisesti yllättyneitä vastausprosentista joka oli 46,6 prosenttia. Pelkäsimme, että vastaajien määrä tulee jäämään liian pieneksi, jolloin tuloksia ei voisi pitää alkuunkaan luotettavina. Tarkasteltuamme kyselyn vastauksia hieman, huomasimme että sukupuolten välisiä eroja vastauksissa ei ole kovin luotettavaa tutkia, koska vastaajista alle 10 % oli miehiä. Jouduimme jättämään sukupuolierojen vertailun lähes kokonaan pois opinnäytetyömme tulosten esittelystä. Miesten vähäinen vastausmäärä heijastunee hoitotyön opiskelijoiden sukupuolijakaumasta.

Tulosten analysointi kävi loppujen lopuksi suhteellisen nopeasti ja vaivatonta Webropol-sovelluksen ansiosta. Sovellus oli tehnyt tuloksista valmiin perusraportin, jossa näkyivät kaikki kysymykset ja niihin saadut vastaukset. Perusraportin pohjalta loimme uusia raportteja, joista osassa ristiintaulukoimme eri muuttujia ja vertailimme esimerkiksi kuormittavuustekijöitä vuosikursseittain. Webropol-ohjelma mahdollisti myös ha-

vainnollistavien kuvaajien siirtämisen suoraan opinnäytetyöhömmen tulosten havainnollistamisen helpottamiseksi.

Aloittaessamme opinnäytetyötä meillä oli oletuksia työmme mahdollisista tuloksista. Uskoimme, että opiskelijoista suurin osa kokee opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi. Lisäksi aiempien tutkimustulosten, teorian ja omien kokemusten perusteella, olimme muodostaneet käsityksen siitä, että opintojen epätasainen jakautuminen ja opintojen työmäärä ovat keskeisiä kuormittavuustekijöitä. Saamamme tulokset tukivat ennakkoodotuksiamme.

Pidimme opinnäytetyön loppuseminaarin maaliskuun 2013 alussa. Loppuseminaarin opponoijilta saamamme palautteen avulla viimeistelimme työn ulko- ja kieliasun. Tämän jälkeen lähetimme työmme tarkistettavaksi viestinnän opettajalle. Työn kieliasun varmistuttua kirjoitimme työmme abstraktin eli englanninkielisen tiivistelmän, jonka tarkastutimme englannin opettajalla ennen työn virallista kansitusta.

LÄHTEET

- Bennett, K., Burnard, P., Edwards, D. & Hebden, U. 2010. A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse education today* 30(1), 78-84.
- Burnard, P., Binti, HT., Rahim, HA., Hayes, D. & Edwards, D. 2007. A descriptive study of Bruneian student nurses' perceptions of stress. *Nurse Education Today* 27, 808–818.
- Deary, IJ., Watson, R. & Hogston, R. 2003. A longitudinal cohort study of burnout and attrition in nursing students. *Journal of advanced nursing* 43(1), 71–81.
- Eskola, S., Jokinen, A. & Rentola, L. 2008. Psyykkistä tukea tarvitsevan opiskelijan opetus ja ohjaus ammatillisessa oppilaitoksessa. Pdf-tiedosto. Invalidiliiton julkaisuja. Invalidiliiton Järvenpään koulutuskeskus. Viitattu 12.10.2012
<http://www.pshp.fi/download.aspx?ID=2225&GUID=9697dd12-3ba3-4ca8-bd9f-87f65dc7bc6e>
- Harjulahti, E., Metsävuori, L. 2010 Miten meni mitoititus? Onnistuiko oppiminen? OPMITKU-hankkeen loppuraportti. Turun ammattikorkeakoulun raportteja 97. Viitattu 11.9.2012
<http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522161512.pdf>
- Heikkilä, T. 1999. Tilastollinen tutkimus. 2., uud. p. Helsinki: Edita.
- Hämeen Ammattikorkeakoulu (HAMK). n.d. a. Opetussuunnitelmat: Hoitotyön koulutusohjelma. Viitattu 21.2.2013.
https://soleops.hamk.fi/opsnet/disp/fi/ops_KoulOhjSel/tab/tab/sea?koulohj_id=1463589&ryhmyttyp=1&lukuvuosi=&stack=push
- Hämeen ammattikorkeakoulu (HAMK). n.d. b. Hoitotyön tutkinto päiväopiskeluna. Viitattu 29.11.2011.
http://www.portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/koulutus/Nuorisokoulutus/hoitotyotutkinto_paivaopiskeluna.
- Hämeen Ammattikorkeakoulu (HAMK). n.d. c. Opetustarjonta: Terveystenhoitotyön sv. Viitattu 23.1.2012.
<http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/koulutus/Nuorisokoulutus/hoitotyoterveystenhoitotyosv/opetustarjonta>
- Hämeen Ammattikorkeakoulu (HAMK). n.d. d. Opetustarjonta: Hoitotyön sv. Viitattu 31.1.2012
<http://portal.hamk.fi/portal/page/portal/HAMK/koulutus/Nuorisokoulutus/hoitotyoterveystenhoitotyosv/opetustarjonta>

Hietanen, K. 2009. HAMK opiskelijoiden hyvinvointikartoitus 2009. Hämeen ammattikorkeakoulu – Koulutuksen kehittämisspalvelut.

Hirsjärvi, S., Remes, R. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. 6. osin uud. p. Helsinki: Tammi.

Immonen, K-M. 2005. Kuormittavuus opinnoissa 2005 – TAMK:n julkaisuja, 6.

Jimenez, J., Navia-Osorio, PM. & Diaz, CV. 2010. Stress and health in novice and experienced nursing students. Journal of advanced nursing 66 (2) 442–455.

Komulainen, A., Kunttu, K., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.

Kunttu, K. 2008. Myös opiskelijan työkykyä on tuettava. Suomen lääkäri-lehti 37/2008 vsk 63, 3018–3021. Viitattu 23.1.2012.
<http://www.fimnet.fi/cl/laakarilehti/pdf/2008/SLL372008-3018.pdf>

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri-lehti 2009; 27 (1): 21–24. Viitattu 16.11.2012
http://www.terveysportti.fi/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00577

Laine, M. & Lähteenmäki, T. 2012. Opiskelu, stressi, parisuhde – voiko se toimia? Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Terveystiedon edistämisen koulutusohjelma / ylempi AMK. Opinnäytetyö.

Markkula, J. 2006. Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätö Otus rs. Ammattikorkeakoulu opiskelijan silmin - Opinnot, opintojen ohjaus ja vaikuttamismahdollisuudet 28:2006. Helsinki: Yliopistopaino.

Opetus- ja kulttuuriministeriö 2012. Ammattikorkeakoulujen koulutusohjelmat 2012. Viitattu 16.11.2012.
http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu_ja_tutkinnot/Yhteenveto_AMK-tutkintoon_johtavista_koulutusohjelmista_2012.pdf

Opetus- ja kulttuuriministeriö. n.d. : Opiskelu ja tutkinnot ammattikorkeakouluissa. Viitattu 23.1.2012.
http://www.minedu.fi/OPM/Koulutus/ammattikorkeakoulutus/opiskelu_ja_tutkinnot/?lang=fi

Romppanen, V. & Sulander, J. 2007. Opiskelijoiden hyvinvointia kartoittavan työkalun kehittäminen. Hyvinvointi koulutyössä ja opiskelussa. Työympäristötutkimuksen raporttisarja 26. Työterveyslaitos. Helsinki: Yliopistopaino.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 13.5.2012.

http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D LFE-3574.pdf

Sosiaali –ja terveysministeriö 2008. Terveystuonhuollon tyosuojelun valvontahankkeen loppuraportti. Sosiaali –ja terveysministeriön selvityksiä 2008:3. Helsinki: Yliopistopaino. Viitattu 12.12.2011. http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=D LFE-3678.pdf&title=Terveystuonhuollon_tyosuojelun_valvontahankkeen_loppuraportti_fi.pdf

Talvitie, J. 2010 Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, *imu* ja kuormituksesta palautuminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu- tutkielma

Tilastokeskus. 2010. Opiskelijoiden työssäkäynti oli vuonna 2008 yleisempää kuin vuotta aiemmin. Viitattu 23.1.2012. http://www.stat.fi/til/opty/2008/opty_2008_2010-03-30_tie_001_fi.html

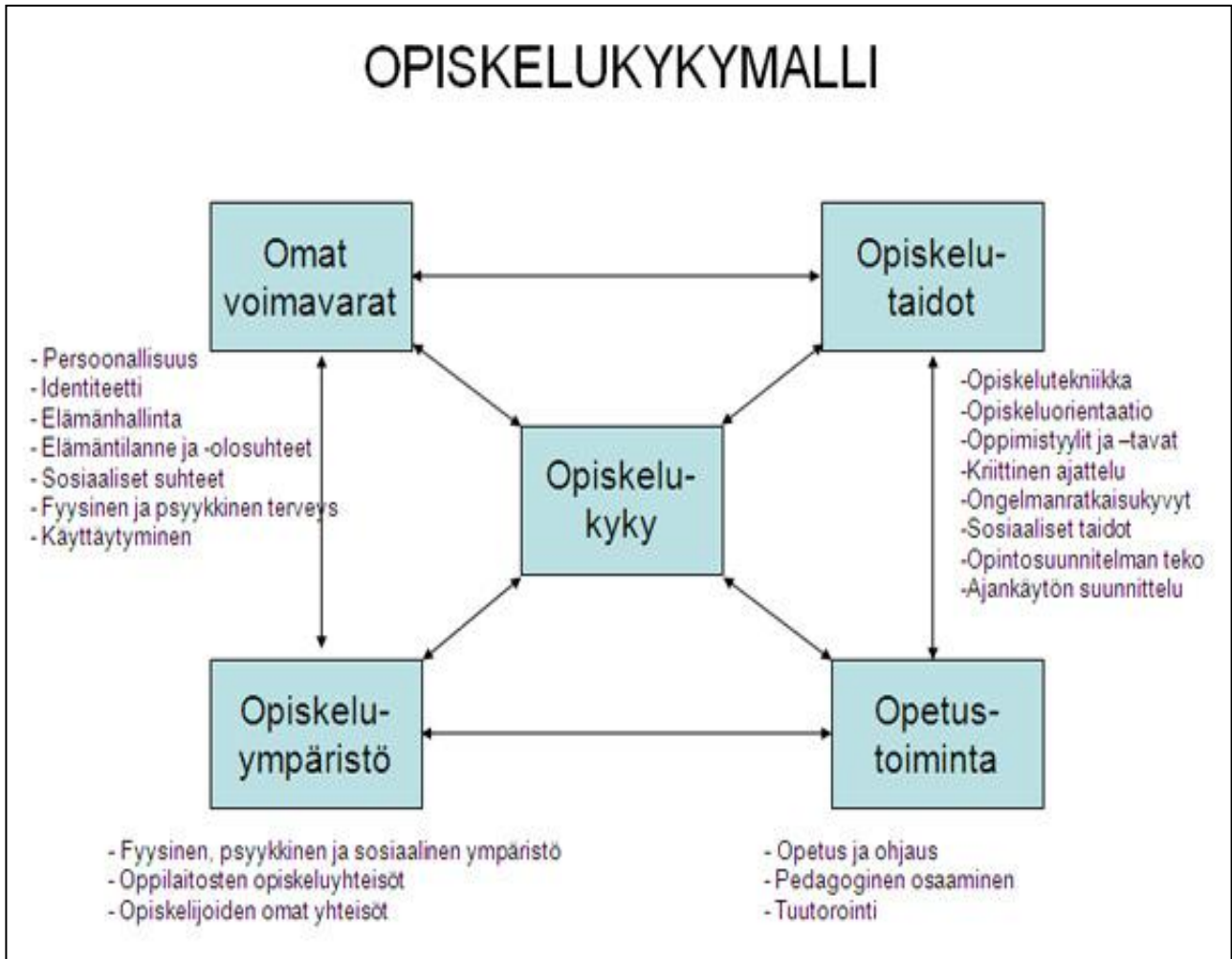
Tyosuojeluhallinto. 2010. Henkinen kuormitus. Viitattu 31.10.2012. <http://www.tyosuojelu.fi/fi/henkinenkuormitus>

Vilka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi

Webropol-käyttöopas n.d.

http://www.webropol.com/materiaalit/Webropol_opas_suomi.pdf



Liite 1 Opiskelukykymalli (Kunttu 2009)

Hyvä hoitotyön opiskelija!

Olemme viimeisen vuoden sairaanhoitajaopiskelijoita Hämeen ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta Hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia opiskeluajan henkisestä kuormittavuudesta.

Keräämme opinnäytetyömme tutkimusaineistoa oheisen kyselylomakkeen avulla. Toivomme, että osallistut kyselyymme vastaamalla rehellisesti esittämiimme kysymyksiin. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta opinnäytetyön kannalta on tärkeää, että mahdollisimman moni vastaa kyselyyn. Kysymykset ovat monivalintakysymyksiä ja vastaamiseen menee muutama minuutti. Kiitämme etukäteen vastauksistanne.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömänä ja siihen osallistuneiden vastaukset käsitellään luottamuksellisesti, eikä yksittäinen vastaus erotu joukosta missään vaiheessa. Kyselylomakkeet hävitetään, kun opinnäytetyö on valmis. Opinnäytetyö julkaistaan ammattikorkeakoulujen julkaisuarkisto Theseuksessa sen valmistuttua.

Ohjaavana opettajana toimii Leena Packalén, leena.packalen@hamk.fi

Ystävällisin terveisin

Jaakko Ahonen: jaakko.ahonen@student.hamk.fi

Pasi Tuomola: pasi.tuomola@student.hamk.fi

Suuret kiitokset tutkimukseen osallistuneille.

Hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia opiskeluajan henkisestä kuormittavuudesta

Henkinen kuormittavuus voi olla laadullista tai määrällistä. Sopivassa määrin kuormittavuus voi edistää opiskelukykyä, mutta liiallinen tai liian vähäinen kuormitus voi hidastaa tai jopa pysäyttää opinnot. Opiskelijoiden kokemus kuormittavuudesta syntyy muun muassa opintojen työmäärästä, niihin käytetystä ajasta, oppimistavoitteista sekä opiskelijan ominaisuuksista tai vallitsevasta elämäntilanteesta. Henkinen kuormittuneisuus voi pahimmillaan johtaa psyykkiseen oireiluun ja sen myötä psyykkisiin häiriöihin.

Taustatiedot

1. Sukupuoli *

Nainen

Mies

2. Ikä *

18-20

21-25

26-30

31-40

41-

3. Vuosikurssi *

1.

2.

3.

Henkinen kuormittavuus

4. Koen opiskeluajan henkisesti kuormittavaksi *

- Täysin eri mieltä
- Jonkin verran eri mieltä
- En osaa sanoa
- Jonkin verran samaa mieltä
- Täysin samaa mieltä

5. Kuinka usein koet itsesi henkisesti kuormittuneeksi? *

- En koskaan
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Useammin kuin kerran kuukaudessa
- Viikoittain
- Päivittäin

6. Kuinka henkisesti kuormittavaksi koet seuraavat asiat? *

En lainkaan Jonkin verran Kohtalaisesti Melko paljon Hyvin paljon

Opiskelutaidot

Teoriaopinnot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytännön harjoittelut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Itseopiskelun määrä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Motivaation puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman tieto- ja taitotason ylläpitäminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Menestymispaineet opinnoissa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tentit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kirjalliset työt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastuunotto omista opinnoista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ammatillinen kehittyminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oman ajankäytön suunnittelu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikutusmahdollisuudet omiin opintoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opiskeluympäristö

Oppilaitoksen tilojen sopivuus opetustoimintaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaitoksen tilojen siisteys ja viihtyisyys	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset suhteet oppilaitoksen sisällä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskeluilmapiiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Oppilaitoksen rauhallisten työtilojen saatavuus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opetustoiminta

Opetustoiminnan laatu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Työmäärän jakautuminen opintojaksoille	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Yhteistyö opettajien kanssa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opintojen ohjaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verkko-opinnot	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lähiopetus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulupäivien pituus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Opiskelijan terveys -ja voimavarat

Työssäkäynti opintojen ohessa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Hoitotyön opiskelijoiden opiskeluajan henkinen kuormittavuus

Negatiiviset elämäntapahtumat	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Taloudellinen toimeentulo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vapaa-ajan puute	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiaaliset suhteet oppilaitoksen ulkopuolella	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omasta terveydestä huolehtiminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Koetko itse voivasi vaikuttaa kuormittavuuden vähentämiseen? *

- En lainkaan
- Jonkin verran
- Kohtalaisesti
- Melko paljon
- Hyvin paljon

	En lain- kaan	Jonkin verran	Kohta- laisesti	Melko paljon	Hyvin paljon	Yhteensä	Keskiarvo	Mediaani
Oppilaitoksen tilojen sopivuus opetustoimintaan	24	13	7	2	2	48	1,85	2
Opiskeluilmapiiri	19	15	10	3	1	48	2	2
Oppilaitoksen tilojen siisteys ja viihtyisyys	19	15	7	5	2	48	2,08	2
Sosiaaliset suhteet oppilaitoksen sisällä	19	12	11	5	1	48	2,1	2
Oppilaitoksen rauhallisten työtilojen saatavuus	18	15	8	6	1	48	2,1	2
Verkko-opinnot	15	17	12	3	1	48	2,13	2
Vastuunotto omista opinnoista	13	19	10	6	0	48	2,19	2
Opintojen ohjaus	20	10	10	5	3	48	2,19	2
Vaikutusmahdollisuudet omiin opintoihin	12	21	9	4	2	48	2,23	2
Lähiopetus	10	21	13	3	1	48	2,25	2
Sosiaaliset suhteet oppilaitoksen ulkopuolella	16	15	8	6	3	48	2,27	2
Yhteistyö opettajien kanssa	11	16	12	6	3	48	2,46	2
Käytännön harjoittelut	10	15	12	10	1	48	2,52	2
Omasta terveydestä huolehtiminen	11	16	9	7	5	48	2,56	2
Koulupäivien pituus	9	17	7	13	2	48	2,63	2
Motivaation puute	10	14	13	5	6	48	2,65	3
Oman tieto- ja taitotason ylläpitäminen	3	21	14	8	2	48	2,69	3
Ammatillinen kehittyminen	6	16	15	8	3	48	2,71	3
Teoriaopinnot	5	14	16	13	0	48	2,77	3
Opetustoiminnan laatu	4	16	16	10	2	48	2,79	3
Negatiiviset elämäntapahtumat	9	7	13	15	4	48	2,96	3
Menestymispaineet opinnoissa	6	11	14	12	5	48	2,98	3
Oman ajankäytön suunnittelu	3	15	13	14	3	48	2,98	3
Työssäkäynti opintojen ohessa	8	10	8	13	9	48	3,1	3
Vapaa-ajan puute	5	13	7	14	9	48	3,19	3
Taloudellinen toimeentulo	6	7	8	16	11	48	3,4	4
Tentit	2	6	12	25	3	48	3,44	4
Työmäärän jakautuminen opintojaksoille	1	11	11	16	9	48	3,44	4
Itseopiskelun määrä	4	4	13	17	10	48	3,52	4
Kirjalliset työt	1	10	12	13	12	48	3,52	4
Yhteensä	299	412	330	283	116	1440	2,66	2,5