

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU  
Sairaanhoitajakoulutus

Emmi Silvennoinen  
Sandra Tanninen

MIELI RENNOMMAKSI - STRESSINHALLINTAKEINOJA  
OPIKELUUN  
Ohjaustuokio Kiteen lukion opiskelijoille

Opinnäytetyö  
Toukokuu 2019



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Toukokuu 2019**  
**Sairaanhoitajakoulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijät**  
Emmi Silvennoinen, Sandra Tanninen

**Nimeke**  
Mieli rennommaksi - stressinhallintakeinoja opiskeluun — Ohjaustuokio Kiteen lukion opiskelijoille

**Toimeksiantaja**  
Kiteen lukio

**Tiivistelmä**  
Stressi on liiallisesta kuormituksesta aiheutuva tila, joka voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista. Stressi oireilee fyysisesti ja psyykkisesti. Stressin kokemisen perusta syntyy jo lapsuudessa, mikä vaikuttaa ihmisen tapaan käsitellä haastavia elämäntilanteita myöhemmin elämässään. Nuorten kokema stressi on usein seurausta pitkäaikaisista haasteellisista olosuhteista kotona tai koulussa.

Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitetaan 15 - 19 -vuotiasta henkilöä. Lukiossa opiskelevat nuoret valittiin tarkemman tarkastelun aiheeksi ja kohderyhmäksi. Opiskelu-uupumus kehittyi pitkittyneen stressin seurauksena, joka pahimmillaan voi johtaa masennukseen ja muihin terveydellisiin ongelmiin.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää nuorten terveyttä ja ennaltaehkäistä stressistä johtuvaa uupumusta. Työn tavoitteena oli, että opiskelijat tunnistavat stressin oireita ja oppivat hyödyntämään stressinhallintakeinoja arjessaan. Opinnäytetyön tehtävänä oli järjestää ohjaustuokio stressistä ja sen hallintakeinoista Kiteen lukion opiskelijoille huhtikuussa 2019.

Ohjaustuokiosta kerättiin kirjallinen palaute ohjaustuokioon osallistuneilta opiskelijoilta. Suurin osa opiskelijoista kertoi saaneensa ohjaustuokiosta hyödyllistä tietoa. Jatkossa tätä opinnäytetyötä voidaan hyödyntää toteuttamalla stressiin ja sen hallintaan liittyvää ohjausta säännöllisenä osana opetusta. Lisäksi nuorten opiskeluun liittyvää stressiä tulisi tutkia tarkemmin.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 36  
Liitteet 3  
Liitesivumäärä 5

**Asiasanat**  
stressi, nuoret, lukio, stressinhallintakeinot



**THESIS**  
**May 2019**  
**Degree Programme in Nursing**

Tikkarinne 9  
FI-80200 JOENSUU  
FINLAND  
Tel. +358 13 260 600

**Authors**

Emmi Silvennoinen, Sandra Tanninen

**Title**

A More Relaxed Mind – Stress Management Tools for Studying – A Guidance Session for Students of Kitee Upper Secondary School

**Commissioned by**

Kitee Upper Secondary School

**Abstract**

Stress is a condition that is caused by excessive load on a person and it can be temporary or long-term. Stress causes physical and psychological symptoms. The basis for experiencing stress is formed in childhood and it affects the way one faces challenging life situations later in life. Stress experienced by young people is often a result of long-term challenging conditions at home or at school.

In this thesis, a young person is classified as 15 to 19 years old. Students in upper secondary school were selected as a target group to be studied more closely. Study fatigue develops as a result of prolonged stress which can at the worst lead to depression and other health issues.

The purpose of this practise-based thesis was to promote the health of young people and prevent fatigue caused by stress. The aim of the thesis was to help students to identify the symptoms of stress and learn how to use stress management tools in their everyday life. The thesis assignment was to organise a guidance session on stress and its management tools for students attending Kitee Upper Secondary School in April 2019.

Written feedback was received from the students who participated in the guidance session. Most students reported they had benefited from the guidance session. In future, this thesis can be used to provide guidance on stress and its management as a regular part of teaching. Study stress among young people should be explored more closely.

**Language**  
Finnish

Pages 36  
Appendices 3  
Pages of Appendices 5

**Keywords**

stress, young people, upper secondary school, stress management

# Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1	Johdanto .....	5
2	Stressi.....	6
3	Stressi nuorilla .....	7
3.1	Nuorten kokema stressi .....	7
3.2	Lukiokoulutus nuorten elämässä .....	8
3.3	Opiskelu-uupumus.....	10
3.4	Nuorten terveyden edistäminen .....	12
4	Stressinhallintakeinoja .....	13
4.1	Arjen keinot ja ajankäytön hallinta .....	13
4.2	Mindfulness.....	14
4.3	Liikunta .....	15
4.4	Luonto.....	15
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä .....	16
6	Opinnäytetyön toteutus .....	16
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö .....	16
6.2	Toimeksiantaja.....	17
6.3	Tiedonhaun menetelmät .....	18
6.4	Opinnäytetyön suunnitelma .....	19
6.5	Ohjaustuokion suunnittelu ja toteutus .....	20
6.6	Ohjaustuokion palaute .....	26
7	Pohdinta.....	28
7.1	Ohjaustuokion arviointi .....	28
7.2	Luotettavuus ja eettisyys .....	29
7.3	Ammatillinen kasvu.....	32
7.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet .....	33
	Lähteet.....	34

Liitteet

Liite 1 Ohjaustuokion suunnitelma

Liite 2 Ohjaustuokion PowerPoint-esitys

Liite 3 Palautelomake

## 1 Johdanto

Stressiä aiheutuu liiallisesta kuormituksesta. Siihen vaikuttavat yksilön kokemat muutokset ja haastavat tilanteet. Stressi voi olla joko tilapäistä ja suoriutumista parantavaa tai pitkäaikaista ja elämänlaatua heikentävää. Stressi aiheuttaa psyykkisiä ja fyysisiä oireita. Psyykkisinä oireina useimmilla ovat mielialanmuutokset, muisti- ja uniongelmat sekä vaikeudet tehdä päätöksiä arjessa. Fyysisiä oireita ovat päänsärky, sydämentykytykset, huonovointisuus, tihentynyt virtsaamisen tarve ja sairastelukierteeseen ajautuminen. Oireet vaihtelevat yksilöllisesti. (Duodecim 2018.)

Lukio on yleissivistävä toisen asteen koulutus, johon siirrytään peruskoulun jälkeen. Lukion vähimmäisoppimäärä on 75 kurssia ja oppimäärä jakautuu yleensä kolmelle vuodelle. Lukiossa suoritetaan ylioppilastutkinto. (Opinpolku 2019.) Siirtyminen lukioon on iso elämänmuutos nuorelle, sillä opiskelu lukiossa on haastavaa ja hallittavat kokonaisuudet suurempia. Lukio-opintojen vaatima työmäärä voi yllättää. (SanomaPro, 2019.) Terveysten- ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan opiskelu-uupumusta koki 13,3 % kyselyyn vastanneista lukiolaisista. Kouluterveyskysely tuottaa luotettavaa tietoa Suomen lasten ja nuorten elämän eri osa-alueilta (THL, 2019).

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten terveyttä ja ennaltaehkäistä stressistä johtuvaa uupumusta. Työn tavoitteena on, että opiskelijat tunnistavat stressin oireita ja oppivat hyödyntämään stressinhallintakeinoja arjessaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on järjestää ohjaustuokio stressistä ja sen hallintakeinoista Kiteen lukion opiskelijoille huhtikuussa 2019.

## 2 Stressi

Stressi on liiallisesta kuormituksesta johtuva tila. Siihen vaikuttavat yksilön kokeemat muutokset ja haastavat tilanteet. Erityisesti stressin haitallisuuteen vaikuttaa haastavien tilanteiden kesto. Stressi voi olla joko myönteistä, kestoaltaan tilapäistä ja suoriutumista parantavaa tai pitkittyntä ja elämänlaatua heikentävää. Stressi aiheuttaa sekä psyykkisiä että fyysisiä oireita. (Duodecim 2018.)

Stressi oireilee usein fyysisesti, vaikka stressi itsessään on psykologinen kokemus. Oireet ovat yksilöllisiä. Stressin psyykkisinä oireina useimmilla ovat mielialanmuutokset, muisti- ja uniongelmat sekä vaikeudet tehdä päätöksiä arjessa. Fyysisiä oireita ovat päänsärky, sydämentykytykset, huonovointisuus, tihentynyt virtsaamisen tarve ja sairastelukierteeseen ajautuminen. Pitkittynyt stressi on terveydelle vaarallista, josta voi pahimmillaan seurata masennusta, työuupumusta, päihteiden väärinkäyttöä ja itsetuhoisuutta. (Duodecim 2018.)

Tilapäinen stressireaktio voi parhaimmillaan lisätä tarkkaavaisuutta ja parantaa keskittymiskykyä jännitystä aiheuttavissa tilanteissa. Tärkeää on erottaa myönteisen, eli tilapäisen stressin vaikutukset pitkittyneen stressin oireista ja opetella sopivia stressinhallintakeinoja terveyden edistämiseksi. (Suomen Mielenterveysseura 2018b.) Suomen Mielenterveysseuran (2018b) mukaan henkilökohtainen stressitaso voi vaihdella päivän aikana paljonkin. Vaihtelu riippuu asiasta ja paikasta sekä seurasta. Aihe, joka aiheuttaa toiselle paljon stressiä, voi toisen mielestä olla haastavaa ja innostavaa.

## **3 Stressi nuorilla**

### **3.1 Nuorten kokema stressi**

Suomen nuorisolain (1285/2016) mukaan nuorella tarkoitetaan alle 29-vuotiaasta henkilöä. Mannerheimin lastensuojeluliiton (2019) mukaan nuori tarkoittaa 12 - 18-vuotiaasta henkilöä. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2018a) nuorten mielenterveyshäiriöistä kertovan julkaisun mukaan nuoruusikä jaetaan kolmeen kehitysvaiheeseen, varhais-, keski- ja myöhäisnuoruuteen. Kehitysvaiheiden kestot vaihtelevat henkilökohtaisesti. Varhaisnuoreksi katsotaan iältään 12 - 14 -vuotias, jolloin kehittyminen alkaa puberteetista. Puberteetin fyysisten muutosten vuoksi vaiheeseen kuuluu erityisesti mielialojen vaihtelut ja ihmissuhteiden muutokset. Keskinuoruudessa 15 - 17 -vuotiaana mielialanmuutokset laantuvat, koska nuori on oppinut hallitsemaan mielialojaan ja käyttäytymistään paremmin. Myöhäisnuoruudessa 18 - 22 -vuotiaana nuoren käytös ja luonne muuttuvat vakaammiksi. Nuoruuden vaiheessa fyysinen kasvu on nopeaa. Nuori kehittyy myös psyykkisesti ja sosiaalisesti, jolloin nuori kokee muutoksia oman seksuaalisuutensa suhteen, sekä perhe- ja kaveripiirinsä ja oman persoonansa suhteen. Muutosten tuomat haasteet voivat hämmentää nuorta, mikä puolestaan voi heijastua erilaisina tunne-elämän häiriöinä nuoren elämässä.

Nuorten kokema stressi on usein seurausta pitkäaikaisista haasteellisista olosuhteista, etenkin kotona ja koulussa. Pitkäaikaista stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat kouluun ja ystävyys-suhteisiin liittyvät ongelmat, riitaiset perhesuhteet ja vanhempien työttömyys, sairaudet sekä ongelmat vanhempien avioliitossa. Akuutin stressin aiheuttajina ovat usein traumaattiset kokemukset, onnettomuudet tai vanhemman kuolema. Tavallisimmin stressiä mitataan nuorten tapauksessa kartoittamalla sitä, millaisia muutoksia nuoren elämässä on tapahtunut. (Duodecim 2000.)

Stressin kokemiseen vaikuttava mielenterveyden perusta rakentuu jo lapsuudessa. Myös sukupuolten välillä on haasteita lapsuudesta nuoruuteen siirryttäessä. Tyttöillä haasteet keskittyvät itsetunnon kehittymisen tukemiseen, pojilla taas itsesäätelytaitojen kehittymiseen sekä oppimis- ja tarkkaavaisuushäiriöiden hoitamiseen. Tyttöjen on lisäksi huomattu reagoivan stressiin herkemmin ja tyttöillä onkin huomattu enemmän sekä fyysistä, että psyykkistä mielenterveyteen liittyvää oirehdintaa. (Laitinen 2016, 7.)

Hermansonin ja Sajaniemen (2018, 847) mukaan kolme neljästä mielenterveysongelmasta alkaa ennen 24 vuoden ikää. Nuorten aivot vahingoittuvat helpommin stressistä johtuvista syistä kuin aikuisilla. Aalberg (2014) tuo esille nuoriin kohdistuvat paineet. Paineiden syinä on muun muassa pelko siitä, ettei pärjää tai täytä nyky-yhteiskunnan odotuksia ja vaatimuksia. Tällainen ahdistus voi pahimmillaan estää tulevaisuuden suunnitelmat. (Aalberg 2014, 1319.) Nuoret kohtaavat sekä kotona että kouluympäristössä paljon erilaisia vaatimuksia ja haasteita koululta, vanhemmilta, ystäviltä kuten myös itseltä. Koulussa alkaneet stressioireet voivat olla tulevaisuuden pitkittyneiden ongelmien esiaste. (Vekara 2018, 6.) Myös kansainvälisissä tutkimuksissa nuoret kokevat arkeen liittyvät tekijät ja päivittäiset tapahtumat stressitekijöiksi. Stressiä aiheuttavia päivittäisiä tapahtumia ovat usein konfliktit vanhempien kanssa ja opiskelusta aiheutuvat haasteet. (Suldo ym. 2009, 927.)

### **3.2 Lukiokoulutus nuorten elämässä**

Suomessa oppivelvollisuus päättyy 16-vuotiaana. Sen jälkeen nuori voi hakea ammattikouluun tai lukioon. Vuonna 2016 peruskoulun päättäneistä 53 % haki lukioon ja 42 % ammattikouluun. (Karhu 2018, 10.) Lukiokoulutuksen vähimmäiskurssimäärä on 75 kurssia ja lukiokoulutus suoritetaan yleensä kolmessa vuodessa, kuitenkin enintään neljässä vuodessa (Opetushallitus 2019). Yleisesti lukion loppuksi suoritetaan ylioppilastutkinto. Ylioppilastutkintoa varten täytyy suorittaa vähintään neljä koetta, joissa äidinkielen koe on pakollinen valinta. Tutkinnon suorittamisen avulla saadaan kelpoisuus hakea yliopistoihin. (Opintopolku

2019.) Lukiolain (629/1998) mukaan lukiokoulutuksen tavoitteena on tukea opiskelijoiden kasvamista tasapainoisiksi ja sivistyneiksi yhteiskunnan jäseniksi. Lisäksi tavoitteena on antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän, harrastusten sekä monipuolisen persoonallisuuden kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi koulutuksen tulee antaa tukea opiskelijoiden oppimiseen ja itsensä kehittämiseen.

Lukiossa opiskelu eroaa yläasteella opiskelusta, sillä arvostelu on tiukempaa ja opiskeltavat kokonaisuudet ovat laajempia sekä haasteellisempia. Lukiossa on myös osattava tehdä itsenäisiä päätöksiä. Opiskelija saa tehdä itse ainevalintansa ja työjärjestyksensä. Lukiossa opiskelijan on ongelmia kohdatessaan osattava pyytää apua tai karsittava ylimääräisiä kursseja oman jaksamisensa vuoksi. (SanomaPro 2019.)

Suldon, Shaunessyn, Thaljin, Michalowskin ja Shafferin (2009, 926, 927) tutkimuksessa todetaan, että high schooliin eli toiselle asteelle siirtyessä nuoret joutuvat luomaan ja ylläpitämään useita ihmissuhteita opiskelutovereihin sekä pärjäämään paremmin koulussa. Toiselle asteelle siirtymisestä johtuva elämänmuutos ja itsenäistyminen luovat myös paineita nuorille. Conleyn, Traversin ja Bryantin (2013, 75) mukaan opiskelijat, jotka kykenevät sopeutumaan ja hallitsemaan stressiään, mukautuvat paremmin koulutuksen mukanaan tuomiin haasteisiin.

Conleyn ym. (2013, 75) mukaan siirtyminen collegeen (college-termi kuvaa Yhdysvaltojen koulutusjärjestelmässä yleensä oppilaitosta, jossa voi suorittaa ainakin alemman korkeakoulututkinnon (National Center for Education Statistics 2019.)) luo yhdysvaltalaisille nuorille psykososiaalisia haasteita ja sopeutumisen haasteita. Opiskelija saattaa joutua jättämään taakseen läheisiään korkeakouluopiskeluiden vuoksi. Opiskelijoilla esiintyy yksinäisyyttä, koti-ikävää ja haasteita ihmissuhteissa. Näistä johtuva stressi vaikuttaa opinnoissa pärjäämiseen.

Yhdysvaltalaisilla nuorilla on haasteita edetessään toiselle koulutusasteelle. Eri-tyisesti nuoret, jotka osallistuvat collegeen valmistaville kursseille, kuten International Baccalaureate Diploma Program – kurssille, kokevat enemmän stressiä kuin muut toisen asteen opiskelijat. IB-opiskelijat kokivat stressin ensisijaiseksi aiheuttajaksi akateemiset odotukset ja vaatimukset. Myös uusi rooli opiskelijana ja sosiaalisen elämän ongelmat olivat koettuja stressin aiheuttajia. Tutkimus tutkii etenkin IB-kurssille osallistuneiden 162 opiskelijan stressitekijöitä ja psykologista sopeutumista muutoksiin. (Suldo ym. 2009, 926, 928.) IB-kurssille osallistuvat ovat 16-19-vuotiaita nuoria (International Baccalaureate Diploma Programme 2018).

Toisen asteen opiskelijoiden stressitekijät liittyivät akateemiseen suoriutumiseen, opetukseen osallistumiseen, yhteistyöhön opettajien kanssa sekä vapaa-ajan ja koulun tasapainottamiseen. Aiemmat selvitykset kouluun liittyvistä stressitekijöistä toivat esille puutteellisia opetustapoja, ongelmia opettajan ja oppilaan välisessä yhteistyössä, koulutehtäviin liittyviä ongelmia, luokahuoneiden olosuhteiden ongelmia, sekä huonosti järjestettyjen kokeiden ja aikataulujen ongelmia. (Suldo ym. 2009, 927 - 928.)

### **3.3 Opiskelu-uupumus**

Opiskeluun liittyvä uupumus on pitkittynyt stressioireyhtymä, jonka on huomattu kehittyvän kouluun liittyvän jatkuvan stressin seurauksena. Oireina voi ilmetä voimakasta opiskeluihin liittyvää väsymystä, sekä riittämättömyyden tunnetta. Useampi kuin joka kymmenes suomalainen nuori kärsii opiskelu-uupumuksesta. (Salmela-Aro 2010, 27.) THL:n (2017) mukaan opiskelu-uupumus on vakava ilmiö, sillä se usein johtaa erilaisiin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. Opiskelu-uupumus on lisäksi yhteydessä stressin kokemiseen ja opiskeluvaikeuksiin. Uupumuksella on pitkät seuraukset yhteiskunnallisiin ongelmiin, kuten syrjäytymiseen, erilaisiin addiktioihin ja koulutusjärjestelmästä putoamiseen. Opiskelusta johtuvan uupumuksen varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen olisi tärkeää siitä johtuvien ongelmien ehkäisyssä.

Vekaran (2018) tutkimuksessa tarkastellaan lukiolaisten kokemaan opiskelu-uupumusta, sillä erityisesti lukiolaisilla on siihen suurempi riski. Vekaran mukaan nuoruus on muutosten ja siirtymävaiheiden aikaa, jolloin nuori on alttiimpi negatiivisille ja stressaaville elämäntavoille. Huolimatta suomalaisten nuorten PISA-menestyksestä, vain kymmenesosa 15-vuotiaista pitää koulusta. Tämä viittaa siihen, että opiskelu-uupumus on yleistä suomalaisilla nuorilla. (Vekara 2018, 2-6.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan lukiolaisista yhteensä 71,6 % pitää koulunkäynnistä. Kyselyyn olivat vastanneet 1. ja 2. vuoden lukiolaiset. Lukiolaisten osuus kyselyyn vastanneista oli yhteensä 34 771 henkilöä. Suurin osa vastaajista (61,9 %) kertoi pitävänsä koulunkäynnistä melko paljon. Seuraavaksi suurin osuus eli 26,6 % prosenttia vastaajista kertoivat pitävänsä koulunkäynnistä melko vähän. 1,8 % prosenttia ei pitänyt koulunkäynnistä lainkaan. Opiskelu-uupumusta koki 13,3 % lukiolaisista, josta sukupuolten välisistä vastauksista tyttöjen osuus oli suurempi, 17 prosenttia. 30 % lukiolaisista koki uupumusasteista väsymystä koulutyössä, josta tyttöjen osuus oli 38%. Vastaajista 20,8 % koki riittämättömyyden tunnetta opiskelijana. Jopa 7,8 % vastanneista kertoi kokevansa riittämättömyyden tunnetta lähes päivittäin. Kouluun innokkaasti suhtautuvia lukiolaisia oli 37,5 % vastanneista. (THL 2017.)

THL:n (2017) mukaan opiskelu-uupumus on vakava ilmiö, sillä se usein johtaa erilaisiin mielenterveysongelmiin, kuten masennukseen. Opiskelu-uupumus on lisäksi yhteydessä stressin kokemiseen ja opiskeluvaikeuksiin. Uupumuksella on pitkät seuraukset erilaisiin yhteiskunnallisiin ongelmiin, kuten syrjäytymiseen, erilaisiin addiktioihin ja koulutusjärjestelmästä putoamiseen. Opiskelusta johtuvan uupumuksen varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen olisi tärkeää siitä johtuvien ongelmien ehkäisyssä.

### 3.4 Nuorten terveyden edistäminen

Terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan tavoitteen mukaisia toimia, joiden tarkoituksena on lisätä ihmisten keinoja pitää huolta omasta ja ympäristönsä terveydestä. Terveyden edistämisen toimilla ennaltaehkäistään sairauksia ja ylläpidetään hyvinvointia. Terveyttä edistetään yleisillä toimintatavoilla ja poliittisilla päätöksenteoilla, suojelemalla ja kehittämällä elinympäristöä, yhteisöllisyyttä korostamalla, tietoa lisäämällä sekä palveluita kehittämällä. (Lääkäriliitto 2019.)

Suomen sosiaali- ja terveysministeriön tehtäviin kuuluu yleinen vastuu terveyden edistämisen valvonnasta ja ohjauksesta. Terveyden edistäminen on osa kansanterveystyötä ja se perustuu kansanterveyslakiin. Kansanterveyslain lisäksi asiasta säädetään myös tartuntatautilaissa, tupakkalaissa ja raittiustyölaissa. (STM 2019.)

THL:n (2018b) mukaan nuorten terveyden edistämiseksi tulisi kiinnittää huomiota vanhemmilta saatavaan tukeen. Perheen ja vanhempien tarkoitus nuoren elämässä on merkittävä. Omalta perheeltä jo varhaislapsuudesta saakka saatu tuki ja hyvät vanhemmuussuhteet luovat pohjan mielen hyvinvoinnille sekä terveellisille elämäntavoille. Vanhempien kasvatuksesta saadut arvot ja myönteiset palautteet vaikuttavat nuorten pärjäämiseen ja tyytyväisyyteen positiivisesti. Nuoret, jotka puhuvat vanhempiensa kanssa iloistaan ja vastoinkäymisistään, sekä saavat tukea ja kannustusta, ovat selkeästi tyytyväisempiä omaan elämäänsä.

Nuorten terveyden tukemiseksi myös arjen hyvinvointiin, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyyn, kouluyhteisön toimivuuteen sekä toimiviin opiskeluhuollon palveluihin tulisi panostaa enemmän (THL 2018b). Toimivat opiskeluterveydenhuollon palvelut tarjoavat apua ongelmiin nuoren elämässä, matalalla kynnyksellä. Opiskeluterveydenhuollon kouluterveydenhoitajan työnkuvaan kuuluvat myös elintapojen muutosten tukeminen, kouluyhteisön hyvinvoinnin tukemi-

nen, terveystarkastukset, kasvun ja kehityksen tukeminen, terveysneuvonta, yhteistyö eri toimialojen kanssa, sekä muun muassa sairauksien seuranta ja ensihoidosta huolehtiminen. (THL 2018d.)

STM on tuottanut opiskeluterveydenhuollon selvityksen vuonna 2012. Selvitys kattoi 82 % Suomen lukioiden opiskelijoista, 51 % ammatillisten oppilaitosten opiskelijoista ja 82 % korkeakouluopiskelijoista. Yhteensä 111 800 lukiolaista vastasi selvitykseen. (STM 2012, 19.) Opiskeluterveydenhuoltojen edustajien mukaan yksi suurimmista terveydenhuollon haasteista liittyi mielenterveysasiakkaiden hoitoon. Opiskelijoiden mielenterveyteen liittyvät käynnit ovat selvityksen mukaan lisääntyneet eivätkä nykyiset resurssit ole riittävät hoidontarpeeseen nähden. Selvitykseen vastanneet nuoret nostivat esille mielenterveys- ja päihde-työhön liittyviä haasteita, vaikka sitä ei erikseen kysytty. (STM, 2012, 30, 37.) Nuorten päihde- ja mielenterveysongelmien varhainen tunnistaminen on yhteydessä pitkäaikaishaittojen ja kustannusten määrän ehkäisyyn (Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) 2012, 14 - 31). Mielenterveysongelmien ennaltaehkäisy olisi yhteiskunnalle huomattavasti edullisempaa kuin niiden hoito (THL 2017). Esimerkiksi syrjäytyneen nuoren hoidon kokonaiskustannukset yhteiskunnalle maksavat noin 1,2 miljoonaa euroa (Ollikainen 2017).

## **4 Stressinhallintakeinoja**

### **4.1 Arjen keinot ja ajankäytön hallinta**

Yksilölliset stressinhallintakeinot voivat auttaa haastavissa elämäntilanteissa. Terveellisillä elämäntavoilla eli säännöllisellä ulkoilulla, oikealla ruokailurytmillä, riittävällä levolla sekä hyvällä valaistuksella ja itselle sopivilla rentoutusmenetelmillä voi lievittää kokemaansa stressiä. Myös ihmissuhteista huolehtimisella, omien voimavarojen ja rajoitteiden hyväksymisellä sekä henkilökohtaisten stressioireiden tunnistamisella ja avun pyytämisellä kuormitus vähentyy. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2014.)

Omaa ajankäyttöään voi opetella hallitsemaan. Ajankäytön suunnittelulla on stressiä lieventävä vaikutus, sillä hyvällä suunnittelulla vuorokaudesta jää aikaa myös kiireettömyydelle. Järjestelmällisyys ja tavoitteellisuus ovat ajankäytön hallinnan perusasioita. Tavoitteiden saavuttamiseksi tarvitaan tehtäviä. Tehtävien aikatauluttaminen ja tärkeysjärjestyksen luominen sekä tarpeettomien asioiden karsiminen selkeyttävät työskentelyä. Omien voimavarojen ehtyessä myös avun pyytäminen on osa järkevää ajanhallintaa. (Nyyti ry 2019.)

Ajankäyttöään voi alkaa suunnittelemaan kirjaamalla alkuun ylös niitä asioita, mihin aikaa kuluu. Seuraavana tärkeänä tehtävänä on kalenterin hankkiminen, johon suunnitellaan ajankäyttöä ja laaditaan työjärjestys. Tärkeistä asioista ja tehtävistä on hyvä laatia listaus, jonka avulla tulevaan tavoitteeseen päästään. Omaa ajankäyttöään suunnitellessa on hyvä myös antaa itselleen tarpeeksi joustavuutta ja tilaa. Tämä voi tarkoittaa itsekuria sekä kykyä kieltäytyä suunnitelman ulkopuolisista asioista. On myös hyvä muistaa, että ihminen tarvitsee aikaa myös vapaapäiviin ja mielekkääseen tekemiseen. (Nyyti ry 2019.)

## **4.2 Mindfulness**

Tietoinen läsnäolo, tietoisuustaito eli mindfulness on tutkittu menetelmä, jonka avulla on mahdollista lievittää stressiä (Raevuori 2016, 1890). Mindfulnessia sovelletaan nykyään niin hoitotyössä, kasvatuksessa, terapiatyössä kuin työelämässäkin. Aiemmin mindfulness yhdistettiin buddhalaiseen meditaatioperinteeseen, mutta nykyään se on laajalti käytössä oleva rentoutusmenetelmä. Yleisin mindfulness-harjoitus tunnetaan nimellä "Mindfulness-Based Stress Reduction" (MBSR-menetelmä). (Kortelainen, Saari & Väänänen 2014, 7.)

Mindfulnessia on käytetty erityisesti kroonisen kivun hoitoon sekä ahdistuksen, masennuksen, stressin ja mielialaoireiden lievitykseen. Suomalaisessa terveydenhuollossa mindfulness-harjoitukset voisivat olla kustannustehokas keino

myös psykiatristen- ja somaattisten häiriöiden ennaltaehkäisyssä sekä itsehoitokeinona. (Raevuori 2016, 1890, 1896.)

Tietoinen läsnäolo tarkoittaa kykyä keskittyä hetkeen murehtimatta mennyttä tai tulevaa. Mindfulness-harjoituksilla keskitytään meneillään olevan hetken kokemiseen, havainnointiin ja hyväksymiseen. Mindfulnessista on huomattu olevan apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen. Lisäksi on havaittu luovuuden ja positiivisten tuntemusten lisääntymistä sekä sosiaalisten taitojen ja itsetunnon vahvistumista. (Suomen Mielenterveysseura 2018a.)

### **4.3 Liikunta**

Säännöllinen liikkuminen auttaa stressinhallinnassa edistämällä sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Liikunnalla on parantavia vaikutuksia unen laatuun, ahdistukseen ja jännitykseen. Miellyttävän liikunnan tulee olla omaehtoista, tarpeeksi haastavaa ja kuormittavaa sekä monipuolista. Säännöllisen liikunnan tulisi sisältää sekä kestävyyskuntoa että lihaskuntoa ja liikehallintaa parantavaa harjoittelua. (Suomen Mielenterveysseura 2018c.)

Liikunta voi olla myös hyöty- ja matkaliikuntaa sekä arjenliikuntaa. Arjen liikuntaa ihminen saa kotitöistä, siivoamisesta sekä kunnossapitotöistä. Kaikenlainen liikkuminen lisää energiankulutusta ja edistää terveyttä. (THL 2018c.)

### **4.4 Luonto**

Suomalainen luonto tarjoaa hyvät mahdollisuudet läsnäolotaitojen harjoitukseen, sillä Suomessa on runsaasti puhdasta luontoa moneen muuhun maahan verrattuna (Huomo 2015, 21). Luontoympäristö tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden pysähtyä ja hyödyntää aistejaan, mikä edesauttaa rentoutumista. Ympäristön viiheys tuo ihmiselle automaattisesti turvallisuuden ja levollisuuden tunteen. Mitä

kauemmin aikaa luonnossa vietetään, sitä tehokkaammin sen hyvinvointivaikutukset vaikuttavat. (Yli-Viikari 2011, 3.)

Luonnon on todettu nostavan mielialaa, vähentävän stressiä ja parantavan työstä suoriutumista (Luonnonvarakeskus 2017, 7). Sen hyvinvointivaikutukset perustuvat sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia parantaviin tekijöihin. Luonnossa happensaantikyky paranee ja epätasaisessa maastossa liikkuminen lisää kehonhallintaa. Koska luonnossa oleminen parantaa keskittymiskykyä, se toimii myös hyvänä oppimisympäristönä. (VoiMaa! 2019.)

## **5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tehtävä**

Opinnäytetyön tarkoituksena on edistää nuorten terveyttä ja ennaltaehkäistä stressistä johtuvaa uupumusta. Työn tavoitteena on, että opiskelijat tunnistavat stressin oireita ja oppivat hyödyntämään stressinhallintakeinoja arjessaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tehtävänä on järjestää ohjaustuokio stressistä ja sen hallintakeinoista Kiteen lukion opiskelijoille huhtikuussa 2019.

## **6 Opinnäytetyön toteutus**

### **6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö**

Toiminnallinen opinnäytetyö valittiin sopivimmaksi menetelmäksi opiskelijoita ajatellen. Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi vaihtoehto ammattikorkeakouluissa tehtävistä opinnäytetöistä. Toiminnallisen opinnäytetyön produktina on jokin konkreettinen tuotos, kuten ohjausta ja opastamista tai toiminnan järjestämistä. Produkti voi olla myös esimerkiksi kirja, kansio, opaslehti tai tapahtuman järjes-

täminen. Tärkeää toiminnallisessa opinnäytetyössä on yhdistää käytännön toiminta sekä tutkimusmenetelmien oikea käyttö ja raportointi. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää saada toimeksiantaja opinnäytetyölle, sillä tämä auttaa verkostoitumisessa ja kehittää työelämätaitoja ja innovatiivisuutta. Toimeksiannettu työn aihe antaa tekijälle vastuuntuntoa ja opettaa aikataulutettuun toimintaan ja projektin suunnitteluun. Opinnäytetyön tulisi tukea opiskelijan ammatillista asiantuntijuutta ja olla työelämälähtöinen. Opinnäytetyö on ammatillisesti kasvattava prosessi, joka voi auttaa työllistymisessä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 10, 16, 17.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tutkimuksellinen menetelmä kuuluu tuotoksen toteutustapaan. Yleisin syy käyttää tutkimuksellista menetelmää on, että halutaan toteuttaa tuotos kohderyhmälähtöisesti tai kohderyhmä ei ole vielä tiedossa. Tutkimuksellisia menetelmiä joudutaan käyttämään myös silloin, jos julkaistua aineistoa on valmiiksi olemassa vähän. Toiminnallisessa opinnäytetyössä voi käyttää laadullisia tutkimusmenetelmiä sekä määrällisiä tutkimusmenetelmiä. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 56 - 58, 63.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportin tekstistä täytyy selvittää mitä, miksi ja miten työ on tehty. Lisäksi täytyy selvittää, millaista opinnäytetyön tekeminen on ollut ja millaiset tulokset ja johtopäätökset työstä ovat syntyneet. Opinnäytetyöraportti on kaikille julkinen asiakirja, joka syntyy vähitellen. Prosessiin kannattaa varata aikaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65, 67.)

## **6.2 Toimeksiantaja**

Ohjaustuokio toteutettiin Kiteen lukiolla. Kiteen lukio on noin 150 opiskelijan lukio Pohjois-Karjalassa, Kiteellä. Toimivissa opiskeluryhmissä sekä nykyaikaisissa tiloissaan Kiteen lukio tarjoaa monipuoliset lähtökohdat useille eri jatkokoulutusmahdollisuuksille. Oppilaitos tarjoaa lukiokoulutusmahdollisuuden nuorille sekä

aikuisille. Lukuvuonna 2018-2019 Kiteen lukion tavoitteena on olla hyvinvointia tukeva oppilaitos, jossa panostetaan sekä opiskelijoiden että työntekijöiden hyvinvoinnin tukemiseen. (Kiteen lukio 2018.)

Lukion opetussuunnitelmassa painotetaan, että opetussuunnitelmaa laadittaessa pyritään saamaan aikaan ratkaisuja, jotka muun muassa kehittävät opiskelijoiden hyvinvointia ja osallisuutta. Lukiossa oppiminen tapahtuu erilaisissa ympäristöissä erilaisten asiantuntijoiden ja yhteisöiden kanssa ja oppiminen on monimuotoista. Positiiviset oppimiskokemukset toimivat opiskelua edistäen. (Opetushallitus 2015, 12 - 14.)

### **6.3 Tiedonhaun menetelmät**

Opinnäytetyötä varten etsittiin tietoa stressistä yleisellä tasolla sekä erityisesti nuorten kokemasta stressistä. Lisäksi tietoperustaan hankittiin tutkittua tietoa myös opiskelujen aiheuttamasta stressistä ja stressin terveysvaikutuksista. Stressin yleisyyden takia stressistä on tehty useita tutkimuksia.

Tutkimustietoa hankittiin käyttämällä pääosin primäärilähteitä. Luotettavien lähteiden löytämiseksi hyödynnettiin Karelia-ammattikorkeakoulun tarjoaman Finna-kirjaston internettietokantoja, Theseusta sekä yliopistojen julkaisuarkistoja. Opinnäytetyön aihepiiriin sopivien ammattikorkeakoulujen tarjoamien kurssien aineistoista löytyi myös tarvittavaa tietoa. Hakutuloksia rajattiin julkaisuvuosien 2009-2019, saatavuuden (Full Text) ja luotettavuuden mukaan. Rajauksessa käytettiin myös tietokantojen Boolean-tekniikkaa. Tiedonhaussa nuorten ja lukiolaisten stressistä hyödynnettiin hakusanoja nuoret AND lukio NOT lapset.

Tiedonhaussa käytössä oli myös Karelia-ammattikorkeakoulun kirjaston kirjoja ja lehtiä, joissa on julkaistu tutkimuksia. Opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä arvioidessa hyödynnettiin kirjalähteenä Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen teosta Tutkimus hoitotieteessä (2013) sekä Vilkan ja Airaksisen teosta Toiminnallinen opinnäytetyö (2003). Kansainväliset tutkimukset hankittiin CINAHL-

tietokannasta käyttämällä Boolean-tekniikkaa ja hakusanoja, kuten stress AND teenagers, stress AND high school, stress AND college.

#### **6.4 Opinnäytetyön suunnitelma**

Opinnäytetyön aihe päätettiin jo syksyllä 2017, jolloin sen suunniteltiin liittyvän ylioppilaskirjoittajien stressiin. Aiheen suunnittelussa oli tärkeää, että se olisi meille tekijöille henkilökohtainen ja kiinnostava. Opinnäytetyöprosessi alkoi virallisesti marraskuussa 2018. Tuolloin opinnäytetyön lopulliseksi aiheeksi valittiin lukiossa opiskelevien nuorten stressi ja sen hallintakeinot, jotta se koskettaisi laajempaa joukkoa. Päätimme aiheen tarkentamisen jälkeen tekemämme toiminnallisen opinnäytetyön, sillä sen ajateltiin sopivan aiheeseemme parhaiten.

Aiheen tarkennettua aloimme miettimään sopivaa toimeksiantajaa työllemme. Päätimme toteuttaa opinnäytetyön ohjaustuokion kauempana Joensuusta, sillä halusimme lisätä pienempien lukioiden näkyvyyttä. Toinen meistä on opiskellut Kiteen lukiossa, josta saimme idean kysyä kiinnostusta toimeksiantajuuteen sieltä. Otimme yhteyttä Kiteen lukion rehtoriin sähköpostitse maaliskuussa 2019, jolloin esittelimme opinnäytetyön aiheen ja kiinnostuksemme toteuttaa ohjaustuokio siellä. Kiteen lukion rehtori kiinnostui aiheesta välittömästi ja toiminnallisen opinnäytetyön tehtävää alettiin suunnittelemaan eteenpäin.

Opinnäytetyön aikataulun tavoitteena oli saada työ etenemään kevään 2019 aikana, jolloin olisimme viimeistään toukokuussa 2019 opinnäytetyöseminaarissa. Kävimme säännöllisesti opinnäytetyön ohjauksissa marraskuusta 2018 toukokuuhun 2019 asti. Ohjauksissa saimme tietoa hyödyllisistä lähteistä ja kuinka edetä opinnäytetyön suunnittelussa.

Hoitotyön syventävän harjoittelun jälkeen marraskuussa 2018 päätimme alkaa työstämään opinnäytetyötä. Käytyämme ensimmäisessä opinnäytetyön ohjauksessa marraskuussa 2018 aloitimme tietoperustan kokoamisen. Opinnäytetyön suunnitelma saatiin valmiiksi maaliskuussa 2019, jolloin aloitimme suunnittele-

maan opinnäytetyön tuotosta ja sen sisältöä. Suunnittelimme tuotokseksi ohjaustuokion stressistä ja sen hallintakeinoista. Tämän jälkeen olimme uudestaan yhteydessä toimeksiantajaan maaliskuussa 2019, jolloin keskustelimme ohjaustuokion järjestämisestä ja tarkemmasta sisällöstä. Tämän jälkeen suunnittelimme ohjaustuokion sisällön aikatauluineen valmiiksi ja laadimme palautelomakkeen ohjaustuokiosta. Ohjaustuokion suunnitelma (Liite 1) ja palautelomake (Liite 3) lähetettiin sähköpostitse opinnäytetyön ohjaajille hyväksyttäväksi. Ohjaustuokio pidettiin 30.4.2019 Kiteen lukiolla Kiteesalissa 1. vuoden opiskelijoille. Palaute ohjaustuokiosta saatiin kirjallisena ohjaustuokion lopuksi ja se käsiteltiin samana päivänä. Toimeksiantosopimukset allekirjoitettiin ohjaustuokion jälkeen.

Ennen toukokuun seminaaria opinnäytetyö lähetettiin väliarviointiin äidinkielenopettajalle ja opinnäytetyön ohjaajille, joiden perusteella teimme vielä muokkauksia työhön. Toukokuussa opinnäytetyö esitettiin 17.5.2019 seminaarissa. Seminaarin jälkeen lähetimme opinnäytetyön abstraktin väliarvioon englanninkielen opettajalle. Tämän jälkeen prosessi saatettiin loppuun.

Opinnäytetyön prosessi on ollut pitkä ja opettanut paljon. Toimeksiantajan kanssa yhteistyö sujui ilman ongelmia ja oli mukavaa työn tekijänä huomata, kuinka kiinnostuneita he olivat aiheesta. Opinnäytetyömme eteneminen sujui suunnitellussa ajassa. Teimme opinnäytetyötä aluksi pääsääntöisesti etätyökentelynä ja Whatsapp-mobiilisovelluksen välityksellä. Lisäksi tapasimme koululla opinnäytetyön ohjauksessa ja teimme säännöllisin väliajoin työtä yhdessä Karelia-ammattikorkeakoululla. Onnistuimme tavoitteessamme, että opiskelijat tunnistavat stressin oireita ja oppivat hyödyntämään stressinhallintakeinoja arjessaan.

## **6.5 Ohjaustuokion suunnittelu ja toteutus**

Suunnittelimme kevään 2019 aikana ohjaustuokion stressistä ja stressinhallintakeinoista Kiteen lukion opiskelijoille. Ohjaus on monipuolinen termi, mikä voidaan määritellä kontekstin mukaan. Ohjauksella tarkoitetaan muun muassa ohjattavan

kuulluksi tulemista, ymmärtämistä ja auttamista. Ohjauksessa on tärkeää kiireetömyyden tuntu. Mikäli ohjattava kokee, että ohjauksella on kiire, hän ei koe olevansa tärkeä. Hyvä ohjaus on parhaimmillaan vuorovaikutuksellista ja luotettavaa. (Kauppinen 2014, 20 – 21.) Ohjauksen tavoitteet ja tehtävät riippuvat paljon asiayhteydestä. Tavoitteina voi olla tukeminen ja kannustaminen, ohjattavan oman ajattelun tutkiminen ja kehitys tai ohjattavan sitoutuminen tavoitteisiin pääsemiseksi. Ohjauksessa voidaan käyttää monipuolisia keinoja osallisuuden tukemiseksi. Ohjattavan rooli voi olla yhtä lailla aktiivinen ja osallistuva tai passiivinen vastaanottaja. (Kauppinen 2014, 23 – 24.)

Ohjaustuokion kestoksi suunniteltiin 45 minuuttia. Painotimme tiedonannossa teoriaa, josta opiskelijat saivat eniten hyötyä. Teimme lyhyen PowerPoint-esityksen (Liite 2), johon tiivistimme opinnäytetyömme tietoperustasta ydinasiat. Lisäksi valitsimme ohjaustuokioon kaksi rentoutusharjoitusta, jotka tunsimme itse miellyttäväiksi ja rentouttaviksi.

Toteutimme toiminnallisen opinnäytetyön ”Mieli rennommaksi - stressinhallinta-keinoja opiskeluun”-ohjaustuokion Kiteen lukiolla. Ohjaustuokion ajankohdan ja tilankäytön suunnittelu hoidettiin välimatkasta johtuen sähköpostilla Kiteen lukion rehtorin ja opinto-ohjaajan kanssa. Ensimmäistä kertaa olimme yhteydessä toimeksiantajaan 14.3.2019. Lukion puolesta ohjaustuokio olisi voitu toteuttaa useampana päivänä, jolloin osallistujia olisi saatu enemmän ja ohjaustuokiosta saadut hyödyt olisivat koskeneet useampia opiskelijoita. Useampi toteutuskerta olisi kuitenkin ollut meille hankalaa järjestää pitkän välimatkan vuoksi. Tästä syystä sovimme toimeksiantajan kanssa, että ohjaustuokio järjestetään yhtenä päivänä. Toimeksiantajamme valitsi osallistujiksi sopivimman kohderyhmän, jotka hyötyisivät eniten antamastamme ohjauksesta. Kohderyhmäksi muodostuivat lukion ensimmäisen vuoden opiskelijat.

Toteutuspäiväksi valikoitui torstai 30.4, sillä ohjaustuokiota ei saanut sisällyttää osaksi opetusta. Lisäksi torstaisin Kiteen lukion opiskelijoilla on vapaatunti, mikä soveltuisi käytettäväksi ohjaustuokiotamme varten. Tämä ajankohta 30.4.2019 kello 9:15-10:00 sopi myös meille, sillä ohjaustuokion runko oli jo suunniteltu ja

valmiina toteutukseen. Ajankohdan varmistuttua kävimme vielä muutamia sähköpostikeskusteluja lukion opinto-ohjaajan kanssa teknisistä asioista.

Ohjaustuokion harjoitteiksi suunniteltiin kaksi erilaista rentoutusharjoitusta, asteittain etenevä lihasrentoutusharjoitus ja mielikuvamatka. Tietoisuustaitoharjoitukset auttavat säätelemään vireystasoa muun muassa hengitysharjoitusten ja lihasrentoutusharjoitusten avulla. (Korkeila 2017, 212.) Lihasrentoutusharjoitusten on tutkittu alentavan stressiä sekä masennus- ja ahdistusoireita ja nostavan elämänlaatua ja fyysistä toimintakykyä. (Raevuori 2016, 1892.)

Saavuimme Kiteen lukiolle noin kello 8:00, jotta meillä oli riittävästi aikaa esivalmisteluille, kuten tilan valmisteluun ja teknisten laitteiden käyttöönottoon. Toimme mukamme omat muistiinpanolomakkeemme, joihin olimme koonneet mielestämme tärkeimmät asiat opinnäytetyömme tietoperustasta, palautelomakkeet, toimeksiantosopimukset, muistitikun sekä oman Bluetooth-kaiuttimen.

Lukion aulassa meitä oli vastassa opinto-ohjaaja sekä lukion henkilökunnan jäsen, joka ohjasi meille Kiteesalin teknisten laitteiden käytön. Laitteiden käyttö oli tärkeää toteutuksen kannalta, sillä äänen ja valojen käyttämisellä haluttiin luoda mahdollisimman rentouttava tunnelma saliin. Oli tärkeää pystyä säätämään valaistusta sekä näytön kirkkautta himmeämmäksi. Olimme korostaneet myös puheäänen kuuluvuuden tärkeyttä, sillä emme halunneet joutua korottamaan ääntämme. Lujaa puhuminen ei olisi tukenut opiskelijoiden rentoutumista. Mahdollisuus mikkien käyttöön oli sovittu jo sähköpostikeskusteluissa, mutta totesimme normaalin puheäänen kuuluvan salissa tarpeeksi hyvin.

Kello 9:00 asti harjoittelimme laitteiden käyttöä ja keskustelimme opinto-ohjaajan kanssa ohjaustuokion hyödyllisyydestä kohderyhmälle. Pohdimme opinto-ohjaajan kanssa sitä mahdollisuutta, ettei opiskelijoilla olisi omia kyniä mukanaan, jolloin palautteet jäisivät täyttämättä. Hän kertoi kehottavansa opiskelijoita ottamaan kynät mukaan samalla, kun ohjaa heidät saliin.

Kiteesali on auditorio, jonka etuosassa on näyttämö. Näyttämön edessä on käytävä, jota käytimme ohjaustuokiossa esiintymistämme varten. Pohdimme yhdessä lukion henkilökunnan kanssa, että meidän on parempi toteuttaa ohjaus siten, että seisomme itse käytävällä. Lavalla seisominen olisi helposti antanut meistä esiintyvän kuvan, jota emme halunneet. Toivoimme yleisön pystyvän suhtautumaan meihin mahdollisimman luontevasti.

Istumapaikkoja tilassa oli runsaasti, toivoimme kuitenkin opiskelijoiden sijoittuvan auditorion etuosaan. Istumapaikkojen ohjailemiseksi olimme jakaneet palautelomakkeet etukäteen auditorion etuosan penkkien pöytiin kysymykset alaspäin. Tämä myös säästi aikaa ohjaustuokion toteutukselle, kun palautelomakkeet olivat jo valmiiksi opiskelijoiden edessä.

Opiskelijat saapuivat tilaan vähitellen noin kello 9:15-9:20. Ohjaustuokio pidettiin Kiteen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille. Olimme himmentäneet valot siten, että salissa pystyi kuitenkin näkemään hyvin. Laitoimme myös erilaisia luonnon ääniä, kuten linnun laulua ja vedensolinaa kuulumaan Bluetooth-kaiuttimesta. Halusimme tehdä tilasta mahdollisimman rennon ja kutsuvan.

Haasteita aikatauluun toi se, että viimeiset opiskelijat saapuivat tilaan kello 9:20, minkä takia emme pystyneet aloittamaan ohjausta sovitusti kello 9:15, sillä odotimme kaikkien olevan paikalla. Viimeisten opiskelijoiden saavuttua opinto-ohjaaja tuli saliin kertomaan opiskelijoille lyhyesti mistä on kyse. Tämän jälkeen opinto-ohjaaja poistui salista. Opiskelijat olivat istuutuneet auditorion etuosiin. Ohjaustuokion alussa kello 9:20 esittelimme itsemme ja johdattelimme opiskelijat aiheeseen. Heijastimme auditorion valkokankaalle yksinkertaisen opinnäytetyömme tietoperustasta kootun PowerPoint-esityksen, joka sisälsi tärkeimmät kohdat aiheesta. PowerPoint-esitys sisälsi yhden valokuvan Pixabay-sivustolta. Lisänä meillä oli omat muistiinpanot paperilla ylhäällä. Pidimme PowerPoint-esityksen tietosisällön ytimekkäänä, jotta tekstiä ei olisi luettavana liikaa. Tämän jälkeen pyysimme opiskelijoita olemaan käyttämättä kännyköitä esityksen aikana, sillä aiheeseen keskittyminen palveli rentoutumisen tarkoitusta enemmän. Opiskelijat eivät esittäneet asiaan vastaväitteitä.

Seuraavaksi siirryimme esittelemään tietoa nuorten stressistä, mikä sitä aiheuttaa ja miten se ilmenee. Kerroimme tarkemmin opinnäytetyömme kohderyhmän, eli lukiolaisten kokemasta stressistä. Toimme esille kansainvälisten tutkimusten tuloksia toisen asteen opiskelijoiden kokemasta stressistä ja sen syistä. Lisäksi kerroimme Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 kouluterveyskyselyn 1. ja 2.vuosikurssin lukiolaisten vastaamista tuloksista. Kerroimme opiskelijoille lisäksi yleisimmistä stressinhallintakeinoista kuten liikunnasta, arjen suunnittelusta, luonnosta ja mindfulnessista. Kuitenkin jouduttuamme aloittamaan ohjauksen noin 5 minuuttia myöhässä, emme ehtineet käsittelemään opiskelijoiden kanssa kaikkea mitä olimme suunnitelleet. Keskityimme ajan säästämiseksi tuomaan esille asioita, jotka koskettaisivat opiskelijoita eniten. Ohjaustuokion teoriatieto-osion jälkeen siirryimme valitsemiimme mindfulness-harjoituksiin noin kello 9:30.

Ohjaustuokiossa käytetyt mindfulness-harjoitteet olivat videopalvelu YouTubesta löydettyjä, sillä halusimme sitä kautta viestiä opiskelijoille, että mindfulness-harjoitteet ovat kaikkien helposti saatavilla. Harjoitteet olivat Jumppakissan (2014) ja Suomen Mielenterveysseuran (2015) rentoutusharjoitteita. Harjoitteet olivat äänitteitä, joten laitoimme videolähteen pois päältä siten, että salissa kuului ainoastaan videon ääni. Sammutimme valot koko salista, sillä opiskelijat kokivat sen parhaaksi valaistukseksi rentoutumista koskien.

Rentoutumisharjoitteiden kestot vaihtelivat. Ensimmäinen harjoitus oli kestoaltaan noin 6 minuuttia ja toinen noin 13minuuttia. Tarkoituksena oli, ettei ensimmäinen harjoitus olisi ollut liian pitkä ja harjoituksen jälkeen olisi vielä mahdollista keskustella tuntemuksistaan harjoituksen jälkeen. Seuraavaan pidempään harjoitukseen pystyi keskittymään ensimmäistä syvemmin, sillä opiskelijat tiesivät millaisia harjoitukset ovat. Harjoitusten luonne vaihteli, ensimmäinen harjoitus oli mielikuvamatka, jossa keskityttiin rentoutumaan ajatuksen voimalla. Toisen rentoutuksen aikana rentoutettiin myös lihaksia vuorotellen jännittämällä ja rentouttamalla. Tämä havainnollisti mindfulness-harjoitusten monipuolisen sisällön.

Ennen ensimmäistä harjoitusta kehoitimme opiskelijoita ottamaan hyvän asennon, rentoutumaan parhaansa mukaan ja laittamaan silmät kiinni. Kerroimme opiskelijoille, että jokainen saa keskittyä omaan harjoitukseensa. Myös me osallistuimme harjoitteisiin. Toinen meistä istui lähellä tietokonetta voidakseen hallita videoita, valoja, sekä ääntä. Toinen puolestaan meni auditorion ensimmäiselle penkkiriville tekemään harjoitusta. Opiskelijat istuivat hiljaa ensimmäisen harjoituksen ajan ja tuntuivat aidosti pitäneen hiljentymisestä.

Ensimmäisen rentoutusharjoituksen jälkeen kysyimme opiskelijoiden ajatuksia kokemuksesta. Osa yleisöstä ei reagoanut mitenkään, osa hymyili ja osa nyökkäili. Korostimme opiskelijoille, että mindfulness on tutkittuun tietoon perustuva rentoutusmenetelmä, vaikka se voisikin aluksi tuntua vieraalta. Olimme varanneet aikaa keskustelulle noin 3 minuuttia, mutta koska sitä ei syntynyt, siirryimme seuraavaan harjoitteeseen. Ohjeistimme opiskelijoita jälleen ottamaan hyvän asennon, laittamaan silmät kiinni ja rentoutumaan parhaansa mukaan. Kerroimme seuraavan harjoitteen olevan pidempi kuin aikaisempi harjoitus. Kysyimme uudelleen valaistuksesta, jolloin opiskelijat totesivat pimeään salin olevan paras vaihtoehto. Ohjaajista toinen jäi jälleen lähelle tietokonetta hallitsemaan videon ja äänen kuulumista, kun taas toinen meistä meni istumaan auditorion ensimmäiselle penkkiriville tekemään harjoitetta.

Toisen harjoituksen jälkeen kysyimme jälleen opiskelijoiden tuntemuksia siitä, miltä heistä tuntui nyt ja erosiko harjoitusten jälkeinen olotila ennen harjoituksia vallinneeseen olotilaan. Saimme opiskelijoilta lyhyitä vastauksia, kuten "6/5", joka viittasi harjoitusten olleen erittäin hyviä. Tässä vaiheessa kello oli noin 9:51. Olimme varanneet aikaa keskustelulle, mutta koska keskustelua aiheesta ei enempää syntynyt, siirryttiin palautelomakkeiden täyttämiseen. Laitoimme luonnon ääniä soimaan Bluetooth-kaiuttimistamme samalla, kun opiskelijat vastasivat palautteisiin. Pyysimme opiskelijoita vastaamaan anonyymisti rehellisesti kaikkiin kysymyksiin, sillä tarvitsisimme vastauksia opinnäytetyössämme. Tässä vaiheessa opiskelijoilla ei ollut muuta kysyttävää, kuin "milloin pääsee syömään".

Noin 4 minuutin päästä kysyimme opiskelijoilta, oliko jollakin vielä vastaaminen kesken. Kukaan ei vastannut, joten päätimme ohjaustuokion kello 9:57. Lopuksi kiitimme opiskelijoita osallistumisesta ja korostimme, että jokainen tarvitsee stressinhallintataitoja jossain vaiheessa elämäänsä. Tämän jälkeen opiskelijat poistuivat tilasta.

Opiskelijoiden poistuttua keräsimme vastauslomakkeet itsellemme. Samalla laitoimme istuinten takana olleet taitettavat pöydät paikoilleen ja siivosimme tilan. Poistuimme salista kello 10:00. Tämän jälkeen siirryimme rehtorin kanslian eteen odottamaan rehtoria ja samalla selasimme palautteet läpi. Kiteen lukion rehtorin kanssa allekirjoitimme 3 kappaletta toimeksiantosopimuksia, joista yksi jäi toimeksiantajalle. Keskustelimme toteutuksen onnistumisesta ja opiskelijoiden palautteista. Tuli esille, että lukiolla oli ollut jo lukion lukuvuoden hyvinvointiin painottuvaan teemaan liittyen tapahtuma, jossa samankaltaista aihetta käsiteltiin. Keskustelimme myös ammattikorkeakouluopinnoista, sekä lukion ja korkeakoulujen eroista opetuksen suhteen. Lukiolta postuimme noin kello 11:00.

Kaikkiaan ohjaustuokio sujui hyvin ja saimme sen suunnittelusta ja järjestämisestä hyvää kokemusta työelämää varten. Aikataulussa pysyttiin ja opiskelijat keskittyivät aiheeseen tarkkaavaisesti koko ohjaustuokion ajan. Keskittymisen huomasi siitä, että auditoriossa oli täysin hiljaista meidän puheemme, sekä mindfulness-harjoitteiden ajan. Opiskelijoista 36 vastasi palautteisiin. Emme ehtineet ohjauksen alkuvaiheessa laskemaan paikalle tulleiden opiskelijoiden määrää, mutta tiesimme osallistujia tulevan noin 40. Tämä tarkoitti sitä, että lähes kaikki opiskelijat vastasivat palautelomakkeisiin.

## **6.6 Ohjaustuokion palaute**

Keräsimme palautteen opiskelijoilta kirjallisesti palautelomakkeella, jonka laadimme itse. Palautelomakkeet oli jaettu istumapaikoille etukäteen kysymykset alaspäin. Kerroimme opiskelijoille, että palautelomakkeen vastauksia käytetään opinnäytetyömme tulosten tarkastelussa ja palautteen saaminen on sen vuoksi

tärkeää. Korostimme rehellisyyttä, vapaaehtoisuutta ja anonymiteettiä kysymyksiin vastaamisessa. Tällainen toiminta madaltaa kynnystä palautteisiin vastaamisessa (Pieviläinen, Pyykkönen & Saukkonen 2014, 10).

Ohjaustuokion palautelomake koostui viidestä avoimesta kysymyksestä. Laatiemme kysymysten tavoitteena oli saada vastaus opinnäytetyön hyödyllisyyteen ja siihen, vastasiko ohjaustuokion sisältö opinnäytetyön tarkoitusta ja tavoitetta. Palautelomakkeisiin vastasivat 36 ohjaustuokioon osallistunutta opiskelijaa.

Ensimmäisenä avoimena kysymyksenä kysyttiin ”Miten koit ohjaustuokion edistävän terveyttäsi?”. Vastaajista suurin osa, 27 vastaajaa, koki rentoutuneensa ohjaustuokion aikana, sekä oppineensa keinoja, jotka edistävät terveyttä. Loput 9 vastanneista vastasi neutraalisti tai negatiivisesti. 1 vastaaja ei kokenut stressiä, 4 vastaajaa ei kokenut ohjauksen edistävän terveyttä (heistä 1 vastaaja avasi vastaustaan tarkemmin ja kertoi vastaavanlaisia ohjauksia olleen aiemmin, jonka vuoksi ohjaus ei edistänyt terveyttä). 4 vastaajaa ei osannut vastata kysymykseen.

Toisena kysymyksenä oli ”Millä tavoin ohjaustuokio antoi apua stressin ennaltaehkäisyyn?”. Enemmistö 23 vastaajaa kertoi saaneensa uutta tietoa stressistä ja oppineensa uusia menetelmiä sen ennaltaehkäisemiseksi. 10 vastaajaa ei osannut sanoa. 2 vastaajaa ei kokenut ohjaustuokion antaneen apua, ja 1 vastaaja ei kokenut stressiä.

Kolmannen kysymyksen ”Mitä uutta opit stressinhallinnasta?” 16 vastaajaa koki oppineensa uutena asiana mindfulness-harjoitteiden hyödyntämisen sekä stressinhallinnasta saadut terveyshyödyt, mutta vastaavasti yhtä moni vastaaja ei kokenut oppineensa uutta tietoa stressinhallinnasta. Lopuista 4 vastaajasta 2 ei osannut vastata ja 2 koki rentoutumisen hyväksi stressinhallintakeinoksi.

Neljäntenä kysytty kysymys ”Miten hyödyntäisit oppimaasi tulevaisuudessa?” sai vaihtelevia vastauksia. Enemmistö 20 vastaajaa kertoi aikovansa kokeilla ohjaus-

tuokiossa esiteltyjä stressinhallintakeinoja ennaltaehkäisevästi. Yhteensä 11 vastaajaa vastasivat neutraalisti tai negatiivisesti, sillä heistä 5 ei aikonut hyödyntää oppimaansa jatkossa ja 6 vastaajaa ei osannut sanoa.

Viimeisenä kysyttiin "Mitä mieltä olit ohjaustuokiosta?". Tähän kysymykseen suurin osa vastaajista vastasi positiivisesti, yhteensä 29 vastaajaa. 23 vastaajaa kertoi pitäneensä ohjaustuokiosta ja kokivat sen olleen hyödyllinen. 6 vastaajaa kertoi aiheen olevan tärkeä ja vastaavanlaisia ohjaustuokioita toivottiin lisää. 4 vastaajista eivät pitäneet ohjaustuokiossa käytetyistä luontoäänistä. Loput kolme vastaajaa olisivat halunneet käyttää ajan johonkin hyödyllisempään, eivät osanneet vastata, tai eivät kokeneet saaneensa apua omaan stressiinsä.

## **7 Pohdinta**

### **7.1 Ohjaustuokion arviointi**

Lukion opinto-ohjaaja ehdotti aluksi ohjaustuokiota 1.- ja 2. vuosikurssin opiskelijoille, jolloin osallistujamäärä olisi ollut noin 80 opiskelijaa. Toinen vaihtoehto olisi ollut pitää ohjaustuokio useampana eri päivänä. Välimatkojen vuoksi useammat vierailukerrat Kiteellä ei onnistuneet, minkä vuoksi päädyttiin toteuttamaan ohjaustuokio Kiteellä yhden kerran. Yhteensä 80 opiskelijaa samassa auditoriomaaisessa tilassa olisi myös ollut rentoutumisen ja keskittymisen kannalta mahdollista. Tästä syystä valittiin lukion opinto-ohjaajan kanssa osallistujiksi lukion 1. vuosikurssin opiskelijat.

Toteutuksen suunnitteluun haasteita toi Kiteesali, joka on auditorio. Tämä tarkoitti sitä, että emme pystyneet järjestämään ohjaustuokiota esimerkiksi liikuntasalissa, jossa olisi ollut enemmän tilaa ja pehmeitä materiaaleja, kuten torkkupeittoa ja patjoja käytettävänä. Opiskelijat eivät myöskään päässeet lepäilemään haluamaansa asentoon. Auditorio lisäsi haasteita myös ohjauksen suhteen, sillä

halusimme välttää luentomaista esitelmää. Lukion aikataulullisista syistä ohjaustuokion kesto täytyi suunnitella lyhyeksi, eli 45 minuutin mittaiseksi. Pysyimme kuitenkin hyvin aikataulussa ja opiskelijoilta saatu palaute oli positiivista.

Ohjaustuokiosta saatujen palautteiden mukaan saavutimme tarkoituksemme ja tavoitteemme, sillä palautteista kävi ilmi, että opiskelijat kokivat saaneensa hyötyä ohjauksesta. Stressin oirekuva ei ollut kaikille tuttua. Opiskelijat saivat uusia keinoja stressinhallintaan ja kertoivat hyödyntävänsä samankaltaisia ohjaustuokiossa käytettyjä rentoutusharjoitteita kotona. Myös ohjaustuokio koettiin rentouttavana. Opiskelijat osallistuivat ohjaustuokioon keskittyneesti ja asiallisesti myös rentoutusharjoitusten ajan.

## **7.2 Luotettavuus ja eettisyys**

Laadulliseen eli kvalitatiiviseen tutkimukseen sovelletaan neljää luotettavuuden arviointikriteeriä. Uskottavuus, vahvistettavuus, riippuvuus ja siirrettävyys ovat keskeisiä arviointikriteerejä laadullisessa tutkimuksessa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 197 - 198.)

Uskottavuus tarkoittaa sitä, että lukija ymmärtää mistä tutkimus on tehty ja miten se on analysoitu. Tiedonhakumenetelmät on hyvä raportoida, sillä ne lisäävät työn luotettavuutta antaen samalla lukijalle käsityksen siitä, miten opinnäytetyö on tehty. Tulokset on myös hyvä kuvata tarkasti. Kuvat ja kaaviot tuloksista antavat luotettavuutta. Lisäksi tarkka analyysi tulosten ja aineiston välisestä suhteesta lisäävät työn luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.)

Vahvistettavuutta tuodaan ilmi erilaisilla tekniikoilla, joilla varmistutaan tutkimuksen totuudenmukaisuudesta ja sovellettavuudesta. Työn hyväksi tehdyt ratkaisut kerrotaan niin tarkasti, että lukijan on mahdollista seurata ja arvioida tutkijan omaa päättelyä. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 139.) Refleksiivisyydellä tarkoitetaan tutkijan omaa kokemusta opinnäytetyöstään, millainen oli tutkijan suhde tutki-

mukseen osallistuviin, miten tutkimus vaikutti tutkijaan, miten hän toteutti itsearvioinnin ja miten ongelmat ratkaistiin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 198.)

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, miten tutkimusta voidaan hyödyntää toisessa tutkimusympäristössä. Siirrettävyyden kannalta on tärkeää, että opinnäytetyön raportointi on tehty huolellisesti, jotta opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää jatkossakin esimerkiksi toisen tutkijan toimesta toisessa tutkimuksessa. Osallistujien valinta, käytetty aineisto, taustat ja tulosten analyysi on tärkeää kirjata ylös siirrettävyyden varmistamiseksi. Siirrettävyydellä arvioidaan myös sitä, miten tutkija on hyödyntänyt aikaisempaa tutkimustietoa ja mitä uutta tietoa hän on omalla tutkimuksellaan tuonut. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013, 198.)

Opinnäytetyömme luotettavuuden ja eettisyyden kannalta on tuotava esille se, että Suomen lukiolaisten ja Yhdysvaltojen korkeakouluopiskelijoiden (college students) koulutukset eivät ole keskenään täysin vertailukelpoisia, sillä Suomen ja Yhdysvaltojen koulutusjärjestelmät ovat erilaisia. Yhdysvalloissa oppivelvollisuus alkaa keskimäärin 6-vuotiaana ja päättyy 17-vuotiaana. (Tilastokeskus 2007.) Joissakin osavaltioissa oppivelvollisuus voi jatkua jopa 18. ikävuoteen asti. (International Student and Scholar Services, 2019.) NCES:n mukaan oppivelvollisuuden alkaminen riippuu osavaltiosta. Oppivelvollisuus voi alkaa jopa 5 - 8-vuotiaana ja jatkua 18-vuotiaaksi asti. (NCES 2018.) Yhdysvaltojen korkeakouluihin voi hakea, mikäli opiskelijan pohjakoulutuksena on takana vähintään 12 vuotta opintoja (Studentum 2018).

Suomessa perusopetuksen oppivelvollisuus on hyväksytysti suoritettu, kunnes oppimäärä on suoritettu, tai kunnes oppivelvollisuuden alkamisesta on kulunut 10 vuotta (Perusopetuslaki 21.8.1998/628). Suomessa lukiolaiset ovat pääsääntöisesti noin 16-19 vuotiaita (Tilastokeskus 2014). Yhdysvalloissa vastaavan ikäiset nuoret ovat opiskelleet joko neljä vuotta kestävästä toisen asteen tutkintoa, yhteensä 7 vuotta kestävästä alemmasta toisen asteen tutkintoa (junior high school) ja ylempää toisen asteen tutkintoa (senior high school) tai koulussa, jossa toisen

asteen tutkinnot on yhdistetty ja jonka kesto on 7 vuotta. Yhdysvaltojen koulutusjärjestelmässä toisen asteen opinnoissa on siis vaihtelevuutta. (NCES 2019.) Conleyn ym. (2013, 77) tutkimukseen osallistuneet Yhdysvaltojen korkeakouluasteen opiskelijat vastasivat iältään Suomen lukiolaisia, sillä tutkimuksessa todettiin, että osallistujien keski-ikä oli 18,4 vuotta. Päädyimme eroavaisuuksista huolimatta käyttämään kansainvälisiä lähteitä työssämme, sillä niiden avulla saadaan tuotua esille tietoa opiskelijoiden kokemasta stressistä muualla maailmassa.

Opinnäytetyö toteutettiin luotettavasti ja eettisesti. Tiedonhaun menetelmät ja käytetyt lähteet kirjattiin ylös mahdollisimman tarkasti, sillä se korostaa lukijalle tekstin luotettavuutta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211 - 212). Tämä tukee laadullisen ja toiminnallisen tutkimuksen arviointikriteerejä. Kenenkään tekstiä ei ole plagioitu opinnäytetyötä tehdessä, vaan olemme pyrkineet kunnioittamaan alkuperäisen tekstin kirjoittajia tarkoilla lähdeviittauksilla. Kaikkiin käytettyihin lähteisiin on viitattu asianmukaisesti tekstissä ja lähteet on merkitty lähdeluetteloon. Lähteet työtä varten on valikoitu kriittisesti ja olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman tuoreita lähteitä. Kansainvälisten lähteiden tulokset suhteutettuna suomalaisiin tutkimustuloksiin on tuotu esille ja huomioitu kriittisesti. Ohjaustuokiosta saadut tulokset kuvattiin tarkasti ja totuudenmukaisesti.

Opinnäytetyön tietoperustan luotettavuuden lisäksi olemme kiinnittäneet työtä tehdessä huomiota eettisyyteen ohjaustuokion suunnittelussa ja toteutuksessa. Ohjaustuokion suunnittelussa huomioimme hyvän ohjauksen teoriatietoa ja keräsimme tietoperustan käytettäväksi ohjausta varten. Kiireettömyys ohjaustuokiossa ei toteutunut täydellisesti, sillä varatusta 45 minuutista saimme todellisuudessa käyttöön 40 minuuttia, joten meidän piti tiivistää aikatauluamme hieman teorian osalta. Ohjaustuokiossa korostimme stressioireiden ja stressinhallintakeinojen yksilöllisyyttä sekä ohjeistimme opiskelijoita etsimään parhaan rentoutumiskeinon itseään varten. Havainnollistaaksemme erilaisia rentoutusharjoitteita valitsimme toisistaan eroavat ja helposti jokaisen löydettävissä olevat harjoitteet ohjaustuokioon. Otimme ohjaustuokion aikataulun suunnittelussa huomioon ohjattavien roolin. Olimme varautuneet siihen, että opiskelijat voivat olla aktiivisia ja

osallistuvia, jolloin keskusteluun kuluisi enemmän aikaa, tai passiivisia, jolloin keskustelua ei syntyisi. Kannustimme Kiteen lukion opiskelijoita jatkossa kiinnittämään huomiota ja tunnistamaan stressin oireita sekä hyödyntämään stressinhallintakeinoja arjessaan. Ohjaustuokiota varten tehty palautelomake toteutettiin anonymisti ja opiskelijoiden osallistuminen ohjaustuokioon ja vastaaminen palautteisiin oli vapaaehtoista.

### **7.3 Ammatillinen kasvu**

Työ oli meille molemmille ensimmäinen opinnäytetyö, joten koko prosessi on itsessään ollut opettavainen ja ajatuksia herättävä kokonaisuus. Viivyttelimme pitkään opinnäytetyön aineiston keräämisen aloittamisessa, sillä se vaikutti todella työläältä tehtävältä opintojen keskellä. Hyvällä ohjauksella saimme kuitenkin työn nopeasti etenemään ja aineiston tietoperustaa varten kerättyä kevään 2019 aikana.

Opinnäytetyön tekeminen vaati molemmilta tarkkaa aikataulun suunnittelua, yhteistyökykyä, sekä joustavuutta. Opimme prosessissa hyödyntämään tiivistä tiimityötä, teimme opinnäytetyötä jatkuvasti yhdessä. Työnjako oli helppoa ja sujuvaa, molemmille oli selvää kumpi kirjoittaa mistäkin aihealueesta. Myös etätyöskentelystä ja sen tuomista haasteista opimme työelämää varten hyödyllisiä taitoja.

Aihepiiri oli meitä molempia kiinnostava ja koskettava, sillä opiskelusta aiheutuva stressi on meille henkilökohtaisesti tuttu aihe. Olemme myös molemmat suorittaneet ylioppilastutkinnon, joten koimme lukiossa opiskelevat nuoret läheisemmäksi kohderyhmäksi, kuin esimerkiksi ammattikoulussa opiskelevat. Meille oli tärkeää järjestää ohjaustuokio nuorille aiheesta, jonka suurin osa opiskelijoista kohtaa, muttei välttämättä tunnista itsessään.

Toiminnallisen opinnäytetyön ansiosta osaamme kertoa ja ohjata stressin vaikutuksista terveyteen. Osaamme myös kertoa, kuinka stressiä voidaan ennaltaehkäistä erilaisilla stressinhallintakeinoilla ja millaista stressiä nuoret kokevat elämässään ja opiskellessaan lukiossa. Opinnäytetyön aineistonkeruun myötä opimme etsimään ja hyödyntämään tieteellisiä lähteitä ja rajaamaan käytettävissä olevaa tietoa aihealuetta vastaavaksi. Opinnäytetyön tekemisestä on varmasti hyötyä myös työelämään siirtymisen jälkeen, sillä sairaanhoitajan työnkuvaan kuuluu asiakkaan ohjaaminen ja tutkittuun tietoon perustuva toiminta.

#### **7.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehittämismahdollisuudet**

Tämän opinnäytetyön produkti oli käytössä vain kerran yhdessä lukiossa, ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilla. Palautteiden mukaan suurin osa opiskelijoista hyötyi ohjaustuokiosta ja oppivat tunnistamaan stressin oireita itsessään. Myös mindfulness-harjoituksista koettiin olevan hyötyä. Palautteiden perusteella vastaavanlaisen ohjauksen toteuttamisesta olisi jatkossa tarvetta lukiossa opiskelevien lisäksi myös ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville nuorille. Perusteita stressinhallintaan liittyvään ohjaukseen olisi myös korkeakouluissa.

Riittävä teoretieto stressistä opintojen aikana ja opiskeluterveydenhuollon varhainen reagoiminen voisivat auttaa nuoria ennaltaehkäisemään stressiä ja siitä aiheutuvia haittoja. Mielenkiintoista olisikin tietää, vähenisikö suomalaisten nuorten kokema stressi riittävän aikaisella tilanteeseen puuttumisella ja toistuvilla ohjaustuokioilla. Tämän selvittämiseksi nuorten opiskeluun liittyvää stressiä tulisi tutkia tarkemmin.

## Lähteet

- Aalberg, V. 2014. Nuoruusiän ahdistuneisuus – kehitykseen kuuluvaa vai psykopatologiaa?  
<http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo1173.pdf>. 18.12.2018.
- Conley, C., Travers, L. & Bryant, F. 2013. Promoting Psychosocial Adjustment and Stress Management in First-Year College Students: The Benefits of Engagement in a Psychosocial Wellness Seminar. *Journal of American college health*.  
<http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6796417b-017f-424f-8bf5-4485fd4f2f01%40sessionmgr101>. 20.3.2019.
- Duodecim. 2000. Lasten ja nuorten stressi.  
<https://www.duodecimlehti.fi/lehti/2000/20/duo91831>. 30.1.2019.
- Duodecim. 2018. Stressi.  
[https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00976](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976). 17.12.2018.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, N. 2018. Nuoruuden kehitys – mitä tapahtuu pinnan alla?  
<https://www.duodecimlehti.fi/api/pdf/duo14286>. 18.12.2018.
- International Baccalaureate. 2018. Diploma Programme.  
<https://www.ibo.org/programmes/diploma-programme/>. 20.3.2019.
- International Student & Scholar Services. 2019. Guide to Education System in the United States. University of Minnesota.  
<https://iss.umn.edu/publications/USEducation/2.pdf>. 20.3.2019.
- Jumppakissa. 2014. Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi.  
[https://www.youtube.com/watch?v=6h\\_BARSvBGw&](https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw&). 24.4.2019.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: SanomaPro.
- Karhu, P. 2018. Key figures on general upper secondary education in Finland.  
[https://www.oph.fi/download/194022\\_key\\_figures\\_on\\_general\\_upper\\_secondary\\_education\\_in\\_finland.pdf](https://www.oph.fi/download/194022_key_figures_on_general_upper_secondary_education_in_finland.pdf). 20.3.2019.
- Kauppinen, I. 2014. Onnistunut ohjaus. Nuorten kokemuksia ohjauksesta työpajalla.  
<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45307/1/URN%3ANBN%3Afi%3Ajyu-201502121299.pdf>. 20.3.2019.
- Kiteen lukio. 2018. Lukuvuositedote 2018-2019.  
[http://www.kitee.fi/documents/1898126/2655912/Kiteenlukio\\_lukuvuositedote.pdf/e6fd5f07-3e50-7a1f-08f9-e58f1a5c5e46?version=1.0](http://www.kitee.fi/documents/1898126/2655912/Kiteenlukio_lukuvuositedote.pdf/e6fd5f07-3e50-7a1f-08f9-e58f1a5c5e46?version=1.0). 20.3.2019.

- Kortelainen, I., Saari, A. & Väänänen, M. 2014. Mindfulness ja tieteeet: tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/103675/978-951-44-9550-2.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Laitinen, A. 2016. Nuorten aikuisten keinoja lievittää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta.  
<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99582/GRADU-1470986897.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 30.1.2019.
- Lukiolaki 21.8.1998/629.
- Luonnonvarakeskus. 2017. Luonnonvara- ja biotalouden tutkimus.  
[http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio\\_11\\_2017.pdf?sequence=1](http://jukuri.luke.fi/bitstream/handle/10024/538373/luke-luobio_11_2017.pdf?sequence=1). 30.1.2019.
- Lääkäriliitto. 2019. Terveyden edistäminen ja terveysneuvonta.  
<https://www.laakariliitto.fi/laakarinetiikka/terveyden-edistaminen-ja-sairauksien-ennaltaehkaisy/terveyden-edistaminen-ja-terveysneuvonta/>. 14.3.2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2019. Lapsen kasvu ja kehitys: 15-18v.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/>. 26.2.2019.
- National Center for Education Statistics. 2018. Age range for compulsory school attendance and special education services, and policies on year-round schools and kindergarten programs, by state: Selected years, 2000 through 2018.  
[https://nces.ed.gov/programs/digest/d17/tables/dt17\\_234.10.asp](https://nces.ed.gov/programs/digest/d17/tables/dt17_234.10.asp). 20.3.2019.
- National Center for Education Statistics. 2019. The structure of education in the United States.  
<https://nces.ed.gov/programs/digest/d01/fig1.asp>. 20.3.2019.
- Nuorisolaki 1285/2016.
- Nyyti ry. 2019. Ajanhallinta on taito.  
<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/hallittua-ajan-kayttoa/>. 4.3.2019.
- Ollikainen, H. 2017. Resurssit kuntoon opiskelu- ja kouluterveydenhuollossa.  
<https://www.laakarilehti.fi/ajassa/paakirjoitukset/resurssit-kuntoon-opiskelu-ja-kouluterveydenhuollossa/> 19.12.2018.
- Opetushallitus. 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet.  
[https://www.oph.fi/download/172124\\_lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2015.pdf](https://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf). 20.3.2019.
- Opetushallitus. 2019. Lukiokoulutus.  
[https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/lukiokoulutus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus). 16.5.2019.
- Opintopolku. 2019. Lukio.  
<https://opintopolku.fi/wp/lukio-2/>. 20.5.2019.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628.

- Pieviläinen, H., Pyykkönen, A. & Saukkonen, T. 2014. Asiakkaan äänellä - menetelmäopas asiakaspalautteen keräämiseen sosiaalityössä. <https://www.jelli.fi/assets/files/sites/6/2017/07/Asiakkaan-%C3%A4%C3%A4nell%C3%A4-menetelm%C3%A4opas.compressed-1.pdf>. 14.5.2019.
- Pixabay. <https://pixabay.com/photos/woman-library-books-study-read-3435842/>. 27.4.2019.
- Raevuori, A. 2016. Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? <http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo1335.pdf>. 19.12.2018.
- Salmela-Aro, K. 2010. Koulu-uupumuksesta kouluintoon. Terveystieteiden tutkimuskeskus 9/2010.
- SanomaPro. 2019. Selviytymisopas lukioon - Näin opiskelu muuttuu, kun siirryt yläkoulusta lukioon. <https://www.sanomapro.fi/selviytymisopas-lukioon-nain-opiskelu-muuttuu-kun-siirryt-ylakoulusta-lukioon/>. 20.3.2019.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2012. Opiskeluterveydenhuollon selvitys. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74265/URN%3aNBN%3afi-fe201504227062.pdf?sequence=1&isAllowed=y> 18.12.2018.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2019. Terveiden edistäminen. <https://stm.fi/terveyden-edistaminen>. 4.3.2019.
- Studentum. 2018. Maaopas – Yhdysvallat. <https://www.studentum.fi/maaopas-yhdysvallat-7296#opiskelu2>. 20.3.2019.
- Suldo, S., Shaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J. & Shaffer, E. 2009. Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: Group differenced and associations with adjustment. *Adolescence*. <http://web.b.ebscohost.com/tietopalvelu.karelia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=6796417b-017f-424f-8bf5-4485fd4f2f01%40sessionmgr101>. 20.3.2019.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018a. Mitä ovat mindfulness – tietoisuustaidot? <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/mit%C3%A4-ovat-mindfulness-tietoisuustaidot>. 17.12.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018b. Stressi kuuluu elämään. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/stressi-kuuluu-el%C3%A4m%C3%A4nC3%A4n>. 17.12.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2018c. Liikunta-kehon kuunteleminen. <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/liikunta-kehon-kuunteleminen>. 17.12.2018.
- Suomen Mielenterveysseura. 2015. Progressiivinen rentoutus – Mindfulness-harjoitus. <https://www.youtube.com/watch?v=0mTLf8-unSg>. 24.4.2019.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Kouluterveyskysely. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=187196&mittarit\\_2=199373&vuosi\\_2017\\_0=v2017](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=187196&mittarit_2=199373&vuosi_2017_0=v2017). 18.12.2018.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Nuorten mielenterveyshäiriöt.  
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-Mielenterveyshairiot>. 16.5.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018b. Nuoret.  
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elamankulku/nuoret>. 23.3.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018c. Liikunta.  
<https://thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>. 14.3.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018d. Terveydenhoitaja.  
<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskelu-huolto/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>. 6.5.2019.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskysely.  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>. 17.5.2019.
- Tilastokeskus. 2014. Ammatillisessa koulutuksessa eri ikäisiä.  
[https://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt\\_2012\\_2014-01-29\\_kat\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/opiskt/2012/opiskt_2012_2014-01-29_kat_001_fi.html). 20.3.2019.
- Tilastokeskus. 2007. Esi- ja perusopetukseen osallistuminen kansainvälisessä vertailussa.  
[https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art\\_2007-04-12\\_001.html?s=4](https://www.stat.fi/artikkelit/2007/art_2007-04-12_001.html?s=4). 20.3.2019.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.
- Vekara, L. 2018. Fyysisen aktiivisuuden yhteys opiskelu-uupumukseen ja opiskeluuntoon lukiolaisilla. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/57663>. 18.12.2018.
- Vilka, H., Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- VoiMaa! 2019. Luonto hyvinvoinnin lähteenä - suomalainen Green Care.  
<https://portal.mtt.fi/portal/page/portal/mtt/hankkeet/greencare/voimaa/greencare.pdf>. 20.3.2019.
- Yli-Viikari, A. 2011. Luonnon vaikutukset hyvinvointiin.  
<https://www.vihreaveraja.fi/@Bin/220277/luonnon+vaikutukset+hyvinvointiin.pdf>. 14.5.2019.
- Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. 2014. Stressi.  
[http://www.yths.fi/terveystieto\\_ja\\_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi](http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stressi). 19.12.2018.

## Ohjaustuokion suunnitelma

### 30.4 OHJAUSTUOKION SUUNNITELMA JA AIKATAULU

- Tullaan paikalle Kiteen lukiolle klo 8.
- Toimeksiantolomakkeen allekirjoittaminen.
- Laitetaan Kiteesali (auditorio) esiintymiskuntoon opinto-ohjaajan avulla klo 9.00, jaamme istumapaikoille palautelomakkeet vastauspuoli alas-päin.
- Ohjaustuokio auditoriossa Kiteesalissa klo 9.15-10.00, osallistujamäärä noin 40 opiskelijaa.
  
- Esittäydytään opiskelijoille ja kerrotaan opinnäytetyön aihe, eli mitä on stressi sekä miten se ilmenee ja tuodaan esille stressinhallintakeinoja. Korostetaan näkökulmaa lukiolaisten stressistä. Kerrotaan THL:n kyselyn tuloksista, nuorten kokemasta uupumuksesta ja opiskelujen aiheuttamasta kuormituksesta. (Aikaa tähän 10min)
- [https://www.youtube.com/watch?v=6h\\_BARSvBGw&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw&feature=youtu.be) : Harjoitus stressin ja jännityksen poistamiseksi (n.6min)
- Välipuhe, johdatus seuraavaan harjoitukseen (3min)
- <https://www.youtube.com/watch?v=0mTLf8-unSg> : Progressiivinen rentoutus (12min 15sek)
- Vapaamuotoista keskustelua harjoitteista ja opiskelijoiden kokemasta stressistä, missä tilanteissa harjoitteita käyttää yms. 7min.
- Palautteisiin vastaaminen 5min.
- Kiitokset osallistumisesta 1min. yht. n. 45min.
- Tilan siivoaminen n. 10min.

## Ohjaustuokion PowerPoint-esitys

### Mieli rennommaksi - stressinhallintakeinoja opiskeluun

- Ohjaustuokio Kiteen lukion opiskelijoille
- Sandra Tanninen & Emmi Silvennoinen, sairaanhoitajaopiskelijat, Karelia-ammattikorkeakoulu

### Stressi

- Liiallisesta kuormituksesta johtuva tila
- Määräaikaista tai pitkäaikaista
- Aiheuttaa sekä psyykkisiä, että fyysisiä oireita
- Opettele tunnistamaan ja ennaltaehkäisemään!
- Kuva:<https://pixabay.com/photos/woman-library-books-study-read-3435842/>



## Stressin yksilölliset oireet

- Fyysisiä oireita ovat mm. päänsärky, huimaus, hikoilu sydämentykytys, pahoinvointi, tihentynyt virtsaamisen tarve
- Psyykkisiä oireita ovat mm. jännittyneisyys, ärtyisyys, levottomuus, ahdistuneisuus, masentuneisuus, muisti-/uiongelmat ja päätöksentekovaikeudet
- Määräaikainen stressi parantaa suoritusta
- Pitkittyessään stressi on terveydelle haitallista

## Nuorten kokema stressi

- Pitkäaikaisen stressin aiheuttajia ovat opiskeluun ja ystävyysuhteisiin liittyvät ongelmat, riitaiset perhesuhteet, vanhempien työttömyys, sekä sairaudet
- Akuutin stressin aiheuttajina ovat usein traumaattiset kokemukset, onnettomuudet, tai vanhemman kuolema
- Opiskelun stressitekijät liittyvät suorituspaineesiin, opetukseen osallistumiseen, opettajan ja oppilaan väliseen yhteistyöhön, sekä vapaa-ajan ja opiskelun tasapainottamiseen

## Stressinhallintakeinot

- Ajankäytön hallinta
  - Vuorokaudesta jätävä aikaa myös kiireettömyydelle
  - Ajankäytön kirjaaminen, kalenterin hyödyntäminen ja tehtävälisan laatiminen olennaista
- Mindfulness eli tietoisuustaito
  - Keskitytään meneillään olevan hetken havainnointiin ja kokemiseen murehtimatta mennyttä
  - Apua keskittymiseen, rauhoittumiseen ja oppimiseen
  - Käytetty erityisesti kivun hoitoon, sekä masennuksen, stressin ja mielialaoireiden lievittämiseen
- Liikunta
  - Hyöty- ja arkiliikunta
  - Hyväksi keholle ja mielelle
- Luonto
  - Hapensaanti, kehonhallinta ja keskittymiskyky paranee

## Seuraavaksi kokeillaan rentoutumisharjoituksia

- [https://www.youtube.com/watch?v=6h\\_BARSvBGw&](https://www.youtube.com/watch?v=6h_BARSvBGw&)
- 6min
- <https://www.youtube.com/watch?v=0mTLf8-unSg>
- 12min 15sec
- \*Annathan vierustovereillesi keskittymisrauhan harjoitusten ajaksi, kiitos!

## Palautelomake

### Ohjaustuokion palautekysely 30.4.2019

*Mieli rennommaksi, stressinhallintakeinoja opiskeluun- Ohjaustuokio Kiteen lukion opiskelijoille*

*Ohessa 5 lyhyttä kysymystä, joihin toivoisimme teidän vastaavan. Palautekysely täytetään anonymisti ja kerättyjä tuloksia tarkastellaan opinnäytetyössämme.*

1. Miten koit ohjaustuokion edistävän terveyttäsi?
2. Millä tavoin ohjaustuokio antoi apua stressin ennaltaehkäisyyn?
3. Mitä uutta opit stressinhallinnasta?
4. Miten hyödyntäisit oppimaasi tulevaisuudessa?
5. Mitä mieltä olit ohjaustuokiosta?

*Kiitos osallistumisesta ja rentouttavaa kevättä!*