



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenni Juolahti, Anu Kankaanpää & Nelli Koivisto

LUKIOIKÄISTEN KOKEMA STRESSI JA SEN HALLINTAKEINOT

Sosiaali- ja terveysala
2022

TIIVISTELMÄ

Tekijä	Jenni Juolahti, Anu Kankaanpää & Nelli Koivisto
Opinnäytetyön nimi	Lukioikäisten kokema stressi ja sen hallintakeinot
Vuosi	2022
Kieli	suomi
Sivumäärä	51 + 2 liitettä
Ohjaaja	Anne Puska

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprojektin tarkoituksena oli järjestää aktivoiva luento pohjalaiseen lukioon osana oppilaiden terveystiedon kurssia. Luennon lisäksi strukturoidun kyselylomakkeen avulla selvitettiin stressin yleisyyttä, sen ilmenemistä sekä sitä aiheuttavia tekijöitä lukioikäisillä. Tarkoituksena oli myös selvittää lukioikäisten käyttämiä stressinhallintakeinoja. Tutkimuksen avulla kartoitettiin, hakivatko lukioikäiset apua stressiin ja mistä he apua hakivat. Tutkimuksen tavoitteena oli antaa lukioikäisille työkaluja stressin ennaltaehkäisyyn ja hallintaan.

Teoreettinen viitekehys koostuu käsitteistä nuoruus, stressi sekä hyvän luennon kriteerit. Lähdemateriaalina käytettiin kirja- ja internetlähteitä sekä tieteellisiä artikkeleita. Lähteet olivat luotettavia ja ajankohtaisia. Tutkimuksen empiirinen aineisto kerättiin kyselylomakkeilla luennon alussa marraskuussa 2021. Kvantitatiivinen aineisto analysoitiin SPSS-ohjelmaa apuna käyttäen.

Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöprojektiin liittyvän kyselyn tulosten mukaan stressi on hyvin yleistä lukioikäisillä. Kaikki kyselyyn vastanneista olivat kokeneet stressiä lukion aikana. Lähes puolet vastanneista koki päivittäin väsymystä ja voimattomuutta. Psykkisistä oireista koettiin eniten viikoittaista ärtyneisyyttä. Tutkimuksen perusteella eniten stressiä aiheuttivat koulutehtävien vaativuus, niiden kohtuuton määrä ja aikataulu sekä kiire, tulevaisuus ja terveyshuolet. Stressinhallintakeinoina käytettiin päivittäin musiikin kuuntelua ja ajanvietämistä netissä. Stressiin haettiin apua eniten ystäviltä, kavereilta ja perheeltä. Vain pieni osa vastanneista haki apua stressiin ammattilaisilta. Nuorten on erittäin tärkeää saada lisätietoa stressin hallintakeinoista.

Avainsanat Stressi, stressinhallinta, lukiolaiset

ABSTRACT

Author	Jenni Juolahti, Anu Kankaanpää and Nelli Koivisto
Title	Stress and Stress Management among High School Students
Year	2022
Language	Finnish
Pages	51 + 2 Appendices
Name of Supervisor	Anne Puska

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to organize an activating lecture at an Ostrobothnian high school as part of the students' health education course. In addition to the lecture, a structured questionnaire was used to find out the prevalence of stress, its manifestation and the factors that cause it among high school students. A further purpose was also to find the various stress management methods used by high school students. With the help of this research, it was surveyed whether high school students sought help for stress and where they sought help from. The goal of the study was to give high school students tools for stress prevention and management.

The theoretical framework consists of the concepts adolescence, stress and the criteria of a good lecture. Literature and internet sources as well as scientific articles were used as source material. The sources were reliable and current. The empirical material of the study was collected using questionnaires at the beginning of the lecture in November 2021. The quantitative material was analyzed using the SPSS program.

According to the results of the survey related to this practice-based bachelor's thesis, stress is very common among high school students. All of those who responded to the survey had experienced stress during high school. Almost half of the respondents experienced daily fatigue and weakness. Among the psychological symptoms, weekly irritability was experienced the most. Based on the research, the most stressful factors were the challenges related to schoolwork, their unreasonable amount of school work and schedule, as well as the rush, and concerns related to health and the future. Daily listening to music and spending time on the internet were used as stress management methods. Help with stress was mostly sought from friends and family. Only a small part of the respondents sought help for stress from professionals. It is very important for young people to get more information about the ways to manage stress.

Keywords stress, stress management, high school students

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	7
3	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA	8
	3.1 Projekti	8
	3.2 SWOT analyysi	9
4	LUKIOIKÄISTEN KOKEMA STRESSI JA SEN HALLINTA	12
	4.1 Nuoruus	12
	4.2 Stressi	13
	4.3 Hyvän luennon kriteerit.....	16
5	TOTEUTUS.....	17
	5.1 Projektin suunnittelu.....	17
	5.2 Projektin toteutus.....	19
	5.3 Kyselylomake ja aineiston analyysi	20
6	KYSELYLOMAKKEIDEN TULOKSET	22
7	POHDINTA.....	36
	7.1 Tutkimustulosten tarkastelu	36
	7.2 SWOT -analyysin pohdinta	39
	7.3 Tutkimuksen etiikka.....	45
	7.4 Luotettavuus.....	47
	7.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	49
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	52

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli, %, n (N=19)	22
Kuvio 2. Lukioaikana itsensä stressaantuneeksi kokeneet %, n (N=19)	23
Kuvio 3. Stressiin ammattiapua hakeneiden vastaajien määrä %, n (N=18).....	33
Kuvio 4. Stressinhallintakeinoista lisätietoa haluavien vastaajien määrä %, n (N=19)	34
Kuvio 5. Tahot, joilta vastaajat olivat hakeneet stressiin apua %, n (N=19)	35
Taulukko 1- SWOT -analyysi	11
Taulukko 2. Vastaajien ilmoittamat yleiset stressioireet (n, %)	24
Taulukko 3. Vastaajien ilmoittamat psyykkiset oireet ja tuntemukset (n, %).....	25
Taulukko 4. Vastaajien ilmoittamat fyysiset oireet ja tuntemukset (n, %)	26
Taulukko 5. Vastaajien ilmoittamat sosiaalsiin tilanteisiin liittyvät tuntemukset (n, %) %).....	27
Taulukko 6. Kouluun liittyvät stressitekijät (n, %)	28
Taulukko 7. Kotiin, sosiaalsiin tekijöihin ja terveyteen liittyvät stressitekijät (n, %)	29
Taulukko 8. Vastaajien käyttämät positiiviset stressinhallintakeinot (n, %).....	31
Taulukko 9. Vastaajien käyttämät kouluun ja vuorovaikutukseen liittyvät stressinhallintakeinot (n, %)	32
Taulukko 10. Vastaajien käyttämät negatiiviset stressinhallintakeinot (n, %).....	33

LIITELUETTELO

LIITE 1 Saatekirje

LIITE 2 Kyselylomake

1 JOHDANTO

Toiminnallisen opinnäytetyöprojektin aiheen valinta perustuu osittain tilaajan tarpeisiin, mutta suureksi osaksi myös opinnäytetyön tekijöiden omaan kiinnostukseen paneutua tulevan ammattinsa tärkeään osa-alueeseen, terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Aiheesta keskusteltiin erään pohjalaislukion koulukuraattorin ja terveystiedon opettajan kanssa sekä tekijöiden ja ohjaavan opettajan kesken. Aihe rajattiin lukiolaisia kuormittaviin tekijöihin, joista stressi koettiin yhdeksi ajankohtaisimmaksi ongelmaksi.

Sopiva määrä stressiä voi lisätä suorituskykyä, mutta pitkäaikaisena se voi aiheuttaa terveysongelmia. Pitkäaikainen stressi aiheuttaa lukiolaisille koulu-uupumusta, joka pitkään jatkuessaan saattaa johtaa masennukseen. Seurauksena voi ilmentyä myös koulutyöhön tai opiskeluun liittyvää emotionaalista, uupumusasteista väsymystä, opintojen merkityksen vähentymistä, kyynisyyttä tai välinpitämätöntä suhtautumista koulutyöhön. Lisäksi koetaan riittämättömyden tunnetta. (Mattila 2018.)

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän terveystiedon kyselyn (2017, 2019) mukaan voidaan todeta koulu-uupumuksen lisääntyneen viime vuosina. Vuonna 2017 (1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista) uupumusta koki hieman yli 13 % ja vuonna 2019 reilut 15 %. Tyttöjen keskuudessa kasvua oli yli 3 %.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tarkoituksena oli järjestää luento erääseen pohjalaiseen lukioon osana oppilaiden terveystiedon kurssia. Tekijät sisällyttivät luentoon lyhyen mielikuvaharjoituksen sekä kolme erilaista aktivoivaa toimintarastia. Lisäksi tarkoituksena oli strukturoidun kyselylomakkeen avulla kartoittaa luentoon osallistuvien lukiolaisten stressin määrää, oireita, stressinhallintakeinoja sekä avun hakemista stressiin.

Luennon tavoitteena oli antaa lukiolaisille työkaluja stressin tunnistamiseen ja hallintaan, ja siten ehkäistä stressin aiheuttamaa uupumusta.

Toiminnallisen opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli:

1. Lisätä lukioikäisten ymmärrystä stressin ehkäisemisestä
2. Ohjata lukioikäisiä tunnistamaan stressiä aiheuttavia tekijöitä
3. Ohjata lukioikäisiä kehittämään stressinhallintakeinoja
4. Lisätä lukioikäisten tietämystä stressin kehittymisestä ja oireiden tunnistamisesta

Opinnäytetyöprojektin tutkimuskysymykset olivat:

1. Minkä verran pohjalaislukiossa koetaan stressiä?
2. Minkälaisia oireita stressi aiheuttaa lukioikäisille pohjalaislukiossa?
3. Mitkä tekijät koetaan stressiä aiheuttaviksi pohjalaislukiossa?
4. Mitä stressinhallintakeinoja pohjalaislukion nuoret käyttävät?
5. Hakivatko lukioikäiset apua stressiin, mistä hakivat apua ja kokivatko he saavansa apua?

3 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA

Seuraavassa kuvataan projektin määritelmää ja vaiheita. Lisäksi SWOT -analyysin avulla havainnollistetaan projektin vahvuuksia, mahdollisuuksia, uhkia ja heikkouksia.

3.1 Projekti

Projekti voidaan määritellä määräaikaiseksi tai kertaluonteiseksi työksi ja sen avulla voidaan kehittää määrättyä asiaa, tuotetta tai toimintatapaa. Projekti on ainutlaatuinen kokonaisuus, joka ei toistu sellaisenaan. (Helsingin yliopisto 2006.) Tämä toiminnallinen opinnäytetyöprojekti on kertaluonteinen eikä se toistu samanlaisena enää muissa yhteyksissä. Tätä opinnäytetyöprojektiä ei ole mahdollista toistaa samalle kohderyhmälle uudelleen, koska opiskelijat vaihtuvat kursseilla ja, koska tutkimuksen kysely toteutettiin anonyymisti. Projektin tarkoituksena on luoda uutta tai kehittää jo olemassa olevaa (Helsingin yliopisto 2006). Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprojektin avulla pyrittiin luomaan uusia stressinhallintakeinoja lukioikäisille. Lisäksi tarkoituksena oli vahvistaa olemassa olevien positiivisten stressinhallintakeinojen käyttöä sekä edesauttaa negatiivisten stressinhallintakeinojen käytön välttämistä.

Projekti on ehdotus tai suunnitelma tavaksi hoitaa jokin asia (Helsingin yliopisto 2006). Tällä projektilla on alku ja loppu. Sen suunnittelu aloitettiin syksyllä 2020 ja projektin on tarkoitus olla valmis syksyllä 2022. Tälle opinnäytetyöprojektille on määritelty selkeät tavoitteet ja päämäärä, jotka on esitetty edellisessä luvussa. Projekti toteutettiin ennalta määritellyn budjetin rajoissa. Tämä opinnäytetyöprojekti päätettiin toteuttaa kolmen terveydenhoitajaopiskelijan tiimityönä. Tekijät pyrkivät olemaan joustavia ja toimimaan hyvässä yhteistyössä saavuttaakseen projektille asettamansa tavoitteet.

Projektin päävaiheet

Toiminnallinen opinnäytetyö on käytännönläheinen ja projektinomainen. Opinnäytetyön tekemisessä on samoja vaiheita kuin projektityöskentelyssä. Projektin päävaiheita ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 12.)

Opinnäytetyön tekijöiden projekti aloitettiin pohtimalla opinnäytetyön aiheita terveyden edistämisen näkökulmasta. Sopivan aiheen löydyttyä ryhdyttiin suunnittelemaan aiheen rajausta sekä projektin toteutusta mielekkääksi kokonaisuudeksi.

Aiheen suunnittelun alkuvaiheessa tekijät kävivät seuraamassa sairaanhoitaja-opiskelijoiden toteuttamaa toiminnallista opinnäytetyöprojektia Laihian yläkouluissa. Käynnistä saatiin ideoita oman projektin toteuttamiseen. Tekijät pyrkivät projektin huolelliseen suunnitteluun, koska se on keskeinen, jopa tärkein vaihe projektin onnistumisen kannalta (Kymäläinen ym. 2016, 13).

Opinnäytetyöprojektin toteutus aloitettiin keräämällä teoriatietoa opinnäytetyön aiheesta. Tämän jälkeen koottiin opinnäytetyön teoreettinen viitekehys jonka pohjalta suunniteltiin aktivoiva luentoesitys. Aktivoiva luento pidettiin eräessä pohjalaisessa lukiossa ja siihen sisällytettiin kysely, joka sittemmin analysoitiin SPSS- ohjelman avulla. Kyselyn tulokset on raportoitu opinnäytetyön pohdintaluvussa.

Tämä opinnäytetyöprojekti päättyy tekijöiden opinnäytetyöseminaariin. Lopullinen työ julkaistaan ammattikorkeakoulujen opinnäytetöitä ja julkaisuja tallentavassa kokotekstitietokannassa Theseuksessa.

3.2 SWOT -analyysi

SWOT -analyysi on nelikenttäanalyysi. Lyhenne muodostuu englanninkielen sanoista Strengths (vahvuudet), Weakness (heikkoudet), Opportunities (mahdolli-

suudet) ja Threats (uhat). Menetelmän avulla pystytään määrittelemään arvioinnin kohteen mahdollisuudet, uhat, vahvuudet ja heikkoudet. SWOT -analyysi on suosittu menetelmä strategisessa suunnittelussa. Menetelmän hyötyjä on sen helppokäyttöisyys, mutta hyödynnettävyys tulosten suhteen voi olla epävarmaa. SWOT -analyysissä ei tarvitse käyttää paljon voimavaroja (Opintokeskus Sivis). Muuttujat voidaan lajitella ulkoisiin ja sisäisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat vahvuudet ja heikkoudet. Ulkoisia tekijöitä ovat uhat ja mahdollisuudet. Prosessia voidaan ohjata hyödyntämällä SWOT -analyysin tuloksia. (Opetushallitus 2010.)

Projektin SWOT -analyysi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprojektin vahvuudet ovat hyvä suunnitelma, toivottu tilaustyö, aiheen ajankohtaisuus sekä kurssin valinnaisuus oppilaille. Kurssin valinnaisuus mahdollistaa sen, että opiskelijat voivat olla keskimääräistä kiinnostuneempia terveyteen liittyvistä asioista. Alustava suunniteltu aikataulu, tekijöiden eri-ikäisyys sekä omakohtainen kokemus aiheesta koetaan myös vahvuuksiksi. Tässä opinnäytetyöprojektissa heikkouksiksi luokitellaan tekijöiden aikataulujen sovittaminen sekä työn aihe, jota on käsitelty aiemminkin muissa opinnäytetöissä. Myös ajankäytön huono ennustettavuus, tekijöiden muut koulukiireet sekä mahdolliset häiriötekijät luennon aikana ovat heikkouksia. Koronan vaikutuksen mahdoton ennustettavuus lähiluennon järjestämiseen nähdään myös heikkoutena. Tautitilanteen ollessa valloillaan, voidaan luento joutua pitämään etäluentona.

Mahdollisuuksia ovat lukiolaisten saama ymmärrys stressin synnystä, luonteesta ja hallinnasta. Mahdollisuuksia ovat myös tekijöiden oman ymmärryksen lisääntyminen aiheesta sekä kehittyminen ryhmäohjaamisessa. Projekti saattaa myös avata jatkuvan yhteistyön Vaasan ammattikorkeakoulun ja kyseisen lukion välillä. Tulevaisuuden uhkia ovat lisäksi, jos luennolle osallistuneet lukiolaiset eivät luennon jälkeenkään tunnista stressin oireita, osaa hakea apua tai saa ymmärrystä stressinhallintakeinoista.

Projektin vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat on kuvattu taulukossa 1.

Taulukko 1- SWOT -analyysi

<p>Vahvuudet (Strengths)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hyvä suunnitelma • Toivottu tilaustyö • Aiheen ajankohtaisuus • Erilaisten näkökulmien saaminen tekijöiden eri-ikäisyydestä johtuen • Alustava suunniteltu aikataulu • Tekijöiden omakohtainen kokemus aiheesta • Kurssin valinnaisuus oppilaille • Hyvä yhteistyö lukion kanssa 	<p>Heikkoudet (Weaknesses)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aiheen aikaisempi käsittely • Tekijöiden aikataulujen yhteensovittaminen • Ajankäytön vaikea ennustettavuus luennolla • Luennon aikaiset mahdolliset häiriöt • Tekijöiden muut kouluikiireet • Koronan mahdolliset vaikutukset luennon pitämiseen
<p>Mahdollisuudet (Opportunities)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stressin synnyn, luonteen ja hallinnan ymmärtämisen mahdollisuus lukiolaisilla • Tekijöiden kehittyminen ryhmien ohjaamisessa • Tekijöiden lisääntyvä tietoisuus stressistä ja sen hallintakeinoista • Yhteistyön jatkuminen Vaasan ammattikorkeakoulun ja lukion välillä • Lukiolaisten stressinhallintavinkkien saaminen 	<p>Uhat (Threats)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saatujen tulosten hyödyntämättömyys lukiossa • Stressin oireiden tunnistamattomuus, avun hakemisen osaamattomuus tai stressinhallintakeinojen ymmärtämättömyys luennon jälkeenkään

4 LUKIOIKÄISTEN KOKEMA STRESSI JA SEN HALLINTA

Opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat nuori, stressi ja hyvä luento. Keskeisiä käsitteitä on avattu etsimällä tietoa Medic-, Cinalh- ja Pubmed -tietokannoista asiasanoilla: Nuori, stressi, stressin ehkäisy, stressinhallinta, stressin synty, luento, aktiivinen luento sekä vastaavilla englanninkielisillä synonyymeillä.

4.1 Nuoruus

Nuoruusikä ajoittuu 12–22 ikävuosien väliin (Aalto-Setälä & Marttunen 2007, 207). Nuoruusikä jaetaan kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (ikävuodet 12–14), keskinuoruuteen (ikävuodet 15–17) ja myöhäisnuoruuteen (ikävuodet 18–22) (Marttunen, Huurre & Strandholm, ym. 2013, 7–8).

Tässä opinnäytetyössä käsitellään 16–19-vuotiaita lukioikäisiä nuoria eli keskinuoria ja myöhäisnuoria. Nuoruuden kehitysvaiheet ovat yksilöllisiä, mutta ikävaihetta leimaa nopea keskushermoston kehitys sekä fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu. Yksittäiset tunne-elämän oireet ovat hyvin tavallisia nuoruusiässä (Marttunen ym. 2013, 7–8). Keskeinen kehityksellinen päämäärä nuoruusiässä on autonomia. Nuoruuteen liittyviä keskeisiä kehitystehtäviä ovat vanhemmista irrottautuminen, ikätovereihin turvautuminen vanhempien sijasta, sopeutuminen fyysisiin muutoksiin ja oman seksuaalisen identiteetin määrittäminen. (Aalto-Setälä ym. 2007, 207.)

Keskinuoruus

Keskinuoruuden aikana nuori pystyy hallitsemaan tunnekuohujansa paremmin kuin varhaisnuoruudessa. Nuoren fyysinen kehitys etenee tasaisemmin keskinuoruudessa ja tässä vaiheessa nuori on pääosin sopeutunut seksuaalisesti kypsyneeseen kehoonsa. Nuorille ikätovereiden merkitys lisääntyy ja nuori ottaa askeleita kohti itsenäistymistä, jolloin riippuvuus vanhemmista vähenee. Nuori pystyy

tutkimaan omaa toimintaansa ja tunne-elämäänsä aiempaa paremmin. (Marttunen ym. 2013, 9.)

Myöhäisnuoruus

Ympäröivä yhteiskunta alkaa kiinnostaa myöhäisnuoruuden aikana nuorta aiempaa aktiivisemmin. Aikuistuessaan hän muodostaa myös omat arvomaailmansa, sekä ihanteensa ja päämääränsä. Nuoren käyttäytyminen ja luonteenpiirteet alkavat vakiintua ja hän tekee useita kauaskantoisia tulevaisuuteen tähtääviä valintoja. Myöhäisnuoruus on nuoruuden loppuvaihetta ennen aikuistumista, jolloin nuoren persoonallisuuden piirteet muuttuvat vähitellen aikuisen persoonallisuudeksi. (Marttunen ym. 2013, 9.)

4.2 Stressi

Stressi tarkoittaa tilannetta, jossa henkilöön kohdistuu sopeutumiseen käytettävissä olevien voimavarojen ylittäviä haasteita ja vaatimuksia. Kaikki ihmiseen kohdistuva stressi ei ole haitallista. Ihmisen on helpompi sietää tilapäistä stressiä. Stressi voidaan jakaa lyhytaikaiseen ja pitkäaikaiseen stressiin. Lyhytaikainen stressi saa ihmisen toimimaan tehokkaasti eikä se ole yleensä haitallista. Pitkäaikainen stressi on terveyden kannalta huolestuttavaa. (Mattila 2018.) Stressi-termiä käytetään usein arkikielessä, kun viitataan ihmisen omaan kokemukseen kuormittavassa tilanteessa. Esimerkiksi esiintymistilanne saattaa laukaista jännitystä, joka voi aiheuttaa stressiä. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 12.)

Stressitilanteessa sympaattinen hermosto aktivoituu ja keho vapauttaa adrenaliinia ja noradrenaliinia, jotka saavat aikaan ”Taistele tai pakene” –reaktion. Reaktion aikana kehossa tapahtuu muutoksia kuten pupillien laajenemista, hapenottokyvyn paranemista, ruuansulatuksen hidastumista sekä sydämen lyönnin tihtymistä. Keho vapauttaa myös kortisolia stressireaktion aikana lisämunuaisen kuoresta. Kortisoli auttaa välittömän vaaran torjumisessa. (Pentinpuro 2017, 4–5, 14.)

Stressin aiheuttajat

Stressi-termin synonyyminä käytetään psykososiaalisten tekijöiden aiheuttamaa kuormitusta, silloin kun se on pitkäkestoisesti epäedullista tai erittäin vaikeaa. Opiskeluolojen, muun elämäntilanteen ja yksilöllisten ominaisuuksien kokonaisuus vaikuttavat stressin syntymiseen ja ihmisen hyvinvointiin. Epävarmuus työ- tai opiskeluasioissa vähentää mahdollisuutta ohjata ja hallita omaa elämänsä ja näin ollen aiheuttaa stressiä (Toppinen-Tanner ym. 2012, 35). Stressiä voivat aiheuttaa jatkuva kiire, kovat äänet, liiallinen vastuu, työttömyys tai sovelletun työ, elämänmuutokset ja ongelmat ihmissuhteissa. (Mattila 2018.)

Stressin ilmeneminen

Stressi ilmenee psyykkisesti, mutta aiheuttaa myös fyysisiä oireita. Psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi ärtymys, levottomuus, aggressiot, ahdistuneisuus, uniongelmat, jännittyneisyys sekä päätösten teon vaikeus. Stressitila voi vaikuttaa stressaantuneen sosiaalisiin suhteisiin. Uupumus on seuraus erittäin vakavasta stressitilasta. Vakava stressi voi aiheuttaa myös masennusta, päihdeongelmia ja pahimmillaan itsetuhoisia -ajatuksia. Stressin fyysisiä oireita voivat olla päänsärky, sydämentykytykset, huimaus, selkä- ja vatsavaivat, pahoinvointi, tihentynyt virtsaamisen tarve, hikoilu ja flunssakierre. (Mattila 2018.)

Pitkittynyt stressi saa ihmisen toimimaan ylikierroksilla. Stressitilanteen jatkuessa ihminen on aktiivinen ja keskittynyt haasteesta selviämiseen. Kaikki muu toiminta, lukuun ottamatta rutiininomaista toimintaa, jää sivulle ja niiden hoitaminen vaikeutuu ja tunteiden hallitseminen heikentyy. (Toppinen-Tanner ym. 2012, 12.)

Stressinhallinta ja ehkäisy

Stressinhallinnalla tarkoitetaan ihmisen yritystä selviytyä voimavarat ylittävästä tilanteesta ja kestää vaatimuksen aikaansaamaa painetta. Stressinhallintakeinot ovat yksilöllisiä ja niitä tulee muokata aina tilanteen mukaan. Oma myönteinen

asenne vaikuttaa ongelmanratkaisuun ja sitä kautta ihmisen hyvinvointiin. (Topinen-Tanner ym. 2012, 69–70.)

Stressin hallinnan kannalta on tärkeää huolehtia riittävästä palautumisesta stressijakson aikana ja myös sen jälkeen. Stressin palauttavia ja eheyttäviä tekijöitä ovat riittävästä unesta ja ravinnosta huolehtiminen, iloiset kokemukset, hyvät tunteiden ja ajattelun säätelyn taidot, luotettavat ihmissuhteet, liikunta ja tietoisuustaidot. (Leino 2020, 137–138.)

Edellisten keinojen lisäksi voidaan erilaisia toiminnallisia esineitä käyttää stressin hallinnan, keskittymisen sekä rentoutumisen apuvälineinä. Esimerkkinä tällaisista ovat stressilelut, jotka voivat olla kädessä pidettäviä sekä tarpeeksi pieniä myös mukana kuljetettaviksi. Stressileluja voivat olla esimerkiksi erilaiset pallot, stressi-kuutiot, pulmapelit, hypistelylevyt, purukorut ja hiekat. Kädessä pidettävä esine antaa käsille tekemistä ja vie ajatukset muualle. Stressipallon puristelu voi auttaa hallitsemaan kiukkuja. Hypistelylelut voivat auttaa jännittävissä tilanteissa ajatusten selkeyttämiseen esimerkiksi erilaisten projektien äärellä. Mielikuvaharjoitteet sekä erilaiset rauhoittavat aistielämyksiä tuottavat äänet ovat myös oivia stressin hallinta- ja rentoutumiskeinoja. Ne auttavat rentouttamaan jännittyneen kehon ja stressaantuneen mielen. (Sovijärvi, Arina & Halmetoja 2018, 66-123.)

Stressiä on mahdollista ehkäistä turvautumalla ajoissa läheisten tai ammattiauttajien apuun. Huolet on syytä jakaa ja keskustella yhdessä, miten stressitilanteessa tulisi toimia. Huolien liiallista vatvomista tulisi pyrkiä välttämään, koska se vähentää ongelmanratkaisukykyä ja heikentää itsetuntoa. Alkoholinkäytön vähentäminen on stressin hallinnan kannalta kannattavaa, sillä alkoholi vaikuttaa suoraan uneen ja palautumiseen ja voi siten pahentaa stressiä. Ihmissuhteet vaikuttavat positiivisesti stressinsietokykyyn. Optimistinen asenne ja huumorilla suhtautuminen asioihin lieventää ja ennaltaehkäisee stressiä. (Mattila 2018.)

4.3 Hyvän luennon kriteerit

Hyvässä esityksessä on keskittyttävä olennaisiin asioihin. Suullinen esityksen tulee edetä joustavasti. Tämän vuoksi hyvässä luennossa on tärkeää säilyttää punainen lanka ja välttää turhia yksityiskohtaisuuksia. Luento tulee aloittaa mielenkiintoisesti ja kuulijoiden mielenkiinnon tulee säilyä elävöitetyn esityksen avulla luennon loppuun asti. (Pelkonen 1995.)

Aktivoiva luento

Luennon mielenkiintoa voidaan ylläpitää aktivoimalla kuulijoita. Aktivoivassa luennossa ideana on tehostaa oppimista ja aktivoida osallistujia. Oppiminen on aktiivinen prosessi, jota tehostetaan luomalla hyvä ja vuorovaikutuksellinen ilmapiiri. Aktivoivan luennon tavoitteena on laajentaa osallistujien tietoutta käsiteltävään asiaan liittyen. Luennon aikana voidaan soveltaa ja kehittää uusia ideoita. (Tevere 2020.)

Arviolta 20 minuutin kestävät tietoiskut ovat tehokkaita oppimisen edistämisen kannalta, jolloin osallistuja myös jaksaa keskittyä paremmin aiheeseen. Tietoiskujen välissä osallistujia kannustetaan käsittelemään ja soveltamaan tietoa esimerkiksi parin tai ryhmän kanssa. Aktiivisuuteen luennon aikana pystytään vaikuttamaan suunnittelemalla tauotukset pohdintaa varten, rytmittämällä esitystä sekä rajaamalla aihe sopivaksi. (Tevere 2020.)

5 TOTEUTUS

Tässä luvussa tarkastellaan toiminnallisen opinnäytetyön suunnittelua, toteutusta ja aineiston analysointia. Kappaleissa käsitellään opinnäytetyöprosessin etenemistä suunnittelusta toteutukseen sekä analysointiin. Kyselylomakkeiden tulokset esitellään viimeisessä kappaleessa.

5.1 Projektin suunnittelu

Tämän opinnäytetyön tutkimussuunnitelman tekeminen aloitettiin marraskuussa 2020. Sitä ennen tekijät kävivät seuraamassa Laihian yläkoululla pidettyä toiminnallista opinnäytetyötä. Käynti yläkoululla sekä tutustuminen moniin erilaisiin toiminnallisiin opinnäytetöihin vahvisti tekijöiden ajatusta oman toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä.

Ensimmäinen suunnittelutapaaminen opinnäytetyötä koskien pidettiin pohjalaisessa lukiossa. Suunnittelupalaverissa olivat läsnä opinnäytetyön tekijät, opinnäytetyön ohjaava opettaja, lukion terveystiedon opettaja sekä lukion kuraattori. Tapaamisessa pohdittiin toiminnallisen opinnäytetyön aiheita, jotka olisivat ajankohdaisia ja hyödyllisiä lukioikäisille. Tapaamisessa sovittiin alustavasti kohderyhmä, jolle voitaisiin pitää aktivoiva luento myöhemmin tarkentuvasta aiheesta. Alustavaksi ajankohdaksi suunniteltiin syksy 2021.

Tapaamisen jälkeen opinnäytetyön tekijät valitsivat koulun henkilökunnan kanssa käydyn keskustelun sekä oman kiinnostuksensa pohjalta toiminnallisen opinnäytetyönsä aiheen ja rajasivat sen. Aiheen valintaan käytettiin runsaasti aikaa ja sitä pohdittiin monelta kantilta. Tekijät olivat tapaamisesta lähtien sähköpostitse yhteydessä terveystiedon opettajan ja kuraattorin kanssa ja aiheen tarkennuttua kertoivat suunnitelmistaan heille. Aktivoivan luennon suunnittelussa sekä kyselylomakkeen laadinnassa haluttiin ottaa huomioon myös henkilökunnan näkemykset, jotta projektista tulisi mahdollisimman onnistunut.

Opinnäytetyöntekijät selvittivät mahdollisuutta käyttää valmista kyselylomaketta opinnäytetyössään. Löydettyään Lotta Panulan (2017) opinnäytetyön ja sen sisältämän kyselylomakkeen huomasivat tekijät sen soveltuvan oman opinnäytetyönsä kyselyyn käytettäväksi. Tämän jälkeen tekijät ottivat Panulaan yhteyttä ja saivat häneltä kirjallisen luvan kyselylomakkeen käyttämiseen. Lomakkeeseen tehtiin joitakin muutoksia ja siten tarkennettiin sen sopivuus tekijöiden omaan käyttöön.

Kohderyhmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kohderyhmällä tarkoitetaan ryhmää, jolle työn tuotos on suunnattu. Kohderyhmän määrittämiseksi kuunnellaan yleisesti toimeksiantajan toiveita. (Vilka & Airaksinen 2004, 38–39.)

Tämän opinnäytetyön kohderyhmäksi valikoitui lukion toisen ja kolmannen vuosiluokan terveystiedon opiskelijat. Ryhmässä oli 20 opiskelijaa, joista 19 paikallaolijaa osallistui tekijöiden pitämälle luennolle. Opinnäytetyön tekijät pohtivat, että kyseisellä kohderyhmällä saattaisi olla ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoita enemmän altistumista stressille, etenkin ylioppilaskirjoitusten lähestyessä. Lisäksi stressi aiheena sisältyy kyseisen ikäluokan terveystiedon opetussuunnitelmaan.

Käytettävät resurssit

Projektin resursseilla tarkoitetaan projektiin käytettäviä tarvikkeita, materiaalia ja työpanosta. Kustannukset määrittyvät tarvittavien resurssien perusteella. (Silfverberg 2007, 7.)

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön kustannukset olivat varsin kohtuullisia. Kustannuksia kertyi matkakuluista, luennolla käytetystä kartongista, tusseista, mallina olevista stressileluista sekä palkinnoista, joita jaettiin luennon lopussa pidetyn Kahoot-kilpailun voittajille. Tämän lisäksi kyselylomakkeisiin sekä niihin liittyviin saatekirjeisiin tarvittiin tulostuspapereita, joka otettiin opinnäytetyön tekijöiden omista

tulostuskiintiöistä. Tekijät vastasivat pääosin kertyneistä kustannuksista itse. Kohdelukio tarjosi tilat luennon järjestämiseen. Lisäksi koulun henkilökunnan aikaa kului sekä suunnitteluun että luennolle osallistumiseen.

Opinnäytetyön tekijät pääsivät vaikuttamaan toimeksiantajan tarjoamiin tiloihin sekä välineistöön, joita aktivoivaan luentoön käytettiin. Tekijät eivät saaneet korvauksia luennon pitämisestä.

5.2 Projektin toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus pidettiin Pohjalaisessa lukiossa 4.11.2021. Luennon aiheena oli ”Lukiolaisten kokemus stressiä ja sen hallintakeinot”.

Opinnäytetyön tekijät saapuivat hyvissä ajoin lukiolle ja valmistelivat luokassa kaiken valmiiksi ennen luennon alkua. Luennon aluksi tekijät esittäytyivät opiskelijoille ja kertoivat luennon sisällöstä. He myös pohjustivat aiheen merkitystä, koska stressi on hyvin yleistä opiskelijoiden keskuudessa. Tämän jälkeen kaksi tekijää jatkoi opiskelijoille kyselylomakkeet ja kolmas tekijä kertoi kyselylomakkeen rungosta ja kysymysten luonteesta. Opiskelijoille painotettiin, että kyselylomakkeeseen vastaaminen tapahtuu anonymisti ja että se on vapaaehtoista, mutta tekijät arvostaisivat, jos mahdollisimman moni vastaisi kyselyyn. Opiskelijoilla oli myös mahdollisuus ottaa itselleen kyselyyn liittyvä saatekirje, jossa kerrottiin kyselyn tarkoituksesta, lomakkeiden käsittelystä sekä kyselytulosten julkaisemisesta.

Varsinainen luento aloitettiin kertomalla stressistä yleisesti, jonka jälkeen käsiteltiin stressin oireita. Seuraavaksi käsiteltiin miten stressiä voi hoitaa ja minkälaisia työkaluja voi hyödyntää stressin hallinnassa. Viimeisenä aiheena luennolla kerrottiin mistä voi hakea apua, jos kokee itsensä erittäin stressaantuneeksi.

Puhuja vaihtui aiheiden välillä ja opiskelijat pystyivät seuraamaan vaihtuvia dioja valkokankaalta PowerPoint-esityksenä. Luennon pitämiseen kului aikaa noin 35 minuuttia ja kyselylomakkeiden täyttämiseen noin 10 minuuttia. Tämän jälkeen

opiskelijat jaettiin kolmeen yhtä suureen, satunnaisesti valittuun ryhmään. Jokainen ryhmä kiersi vuorotellen kolme toiminnallista rastia, joissa jokaisessa ohjaajana toimi yksi tekijöistä. Yhdessä toimintarastissa opiskelijat pääsivät oman ryhmänsä kanssa pohtimaan arkisia stressinhallinta- sekä rentoutumiskeinoja. Opiskelijat kirjoittivat ajatuksiaan ja ehdotuksiaan kartongille, joita he esittelivät lopuksi toisilleen. Toisessa toimintarastissa ryhmän jäsenet osallistuivat hierontapiiriin ja saivat tutkia erilaisia stressinhallintaleluja. Kolmas rasti sijaitsi erillisessä rauhallisemmassa tilassa, jossa yksi opinnäytetyön tekijä piti opiskelijoille mielikuva-harjoitteen. Jokaiselle toimintarastille oli aikaa varattuna noin kahdeksan minuuttia, jonka jälkeen ryhmät siirtyivät seuraavalle rastille.

Jokaisen ryhmän käytyä kaikilla kolmella toimintarastilla, opiskelijat palasivat istumaan takaisin omille paikoilleen. Luennon lopussa pidettiin kohderyhmälle Kahoot-kysely. Kysely sisälsi monivalintakysymyksiä, jotka perustuivat luennon teoriaosuudessa käsiteltyihin asioihin. Kyselyyn sisältyi kahdeksan kysymystä tai väittämää stressiin liittyen ja vastaamisessa oli aikaraja. Kolme nopeimmin ja eniten oikein vastannutta osallistujaa palkittiin stressileluin.

Tässä opinnäytetyöhön liittyvässä luennossa pyrittiin luomaan hyvä ja avoin ilmapiiri, jotta opiskelijoiden olisi helppo tuoda esiin omia ajatuksiaan tai esittää mahdollisia kysymyksiään. Tietoiskulla sekä aiheen rajaamisella lukioikäisen kannalta olennaisiin asioihin pyrittiin varmistamaan luento-keskittymisen mahdollisuus.

5.3 Kyselylomake ja aineiston analyysi

Tutkimuksen kyselylomake muodostui kolmesta osiosta. Ensimmäisessä osiossa tarkasteltiin taustatietoja, jossa selvitettiin vastaajien sukupuolta ja vuosiluokkaa. Toisessa osiossa kartoitettiin vastaajien stressin määrää, oireita sekä stressinhallintakeinoja. Kolmannen osion lopussa selvitettiin ovatko opiskelijat hakeneet apua stressiinsä, ovatko kokeneet saaneensa apua sekä keneltä he ovat hakeneet apua.

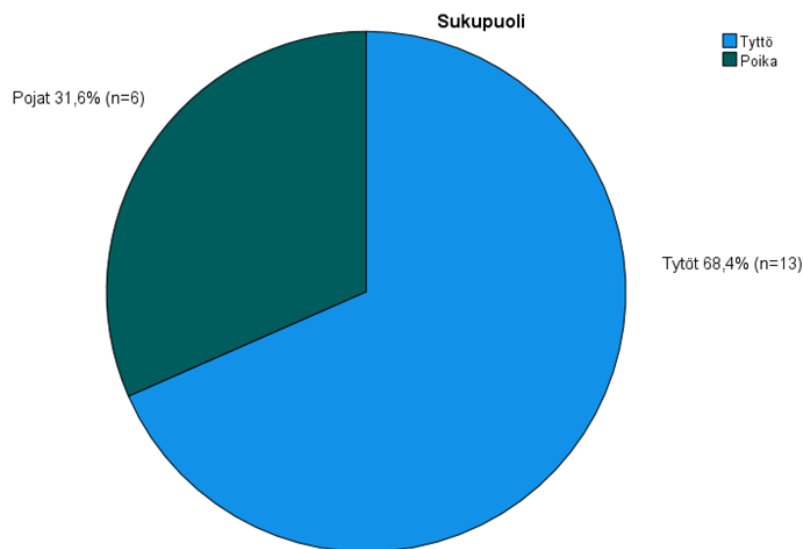
Kvantitatiivisessa tutkimuksessa päätelmien teko tilastolliseen analysointiin perustuen on keskeistä (Hirsjärvi ym. 2009, 131). Tämän tutkimuksen aineiston analysointiin käytettiin IBM SPSS Statistic- 23 –ohjelmaa. Vastattuja kyselylomakkeita palautettiin yhteensä 19. Kyselylomakkeiden vastaukset syötettiin yksitellen SPSS-ohjelmaan havaintomatriisiksi. Ohjelman avulla vastaukset muunnettiin tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Opinnäytetyön tekijät laativat vastauksista kuvioita ja taulukoita, joilla kyselyn tuloksia voitiin havainnollistaa. Tuloksissa vastaukset kuvataan suorina jakaumina ja frekvensseinä.

6 KYSELYLOMAKKEIDEN TULOKSET

Kyselylomakkeet jaettiin 19 terveystiedonkurssin opiskelijalle. Tutkimuksen vastausprosentti oli 100 eli kaikki opiskelijat vastasivat kyselyyn.

Taustatiedot

Taustatiedoissa kysyttiin sukupuolta ja vuosiluokkaa. Kyselyyn vastanneista reilusti yli puolet oli tyttöjä ja noin kolmasosa poikia. Suurin osa vastanneista oli toisen vuoden opiskelijoita ja vain yksi vastaaja oli kolmannen vuoden opiskelija. Kuviossa 1 on kuvattu vastaajien sukupuolten jakauma.

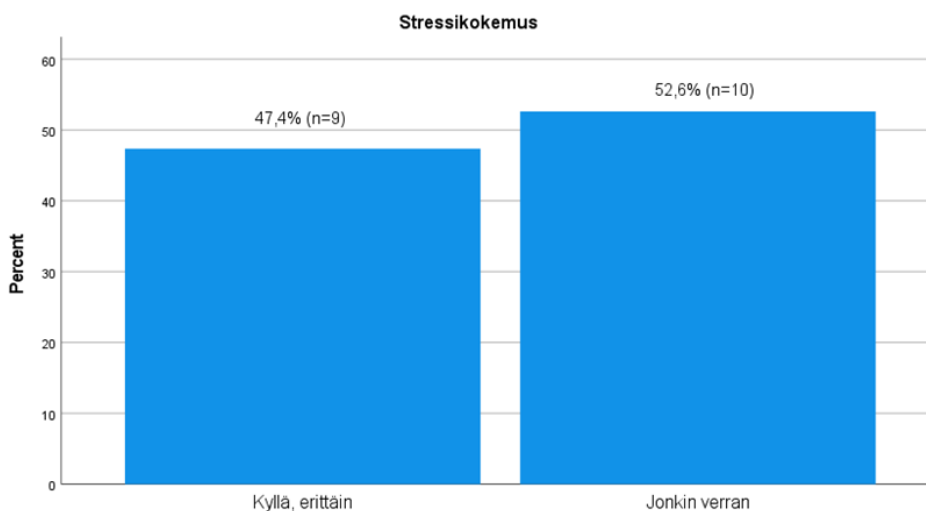


Kuvio 1. Vastaajien sukupuoli, %, n (N=19)

Stressin yleisyys ja stressin oireet

Tutkimuksen kyselyn avulla selvitettiin nuorten kokemaa stressiä lukioaikana. Kysymysten avulla kartoitettiin tietoa stressin yleisyydestä lukioikäisillä. Kaikki vas-

taajat olivat kokeneet stressiä. Nuorista yli puolet oli kokenut jonkin verran stressiä lukioaikana ja lähes puolet vastasi kokeneensa erittäin paljon stressiä lukioaikana. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Lukioaikana itsensä stressaantuneeksi kokeneet %, n (N=19)

Stressioireisiin liittyvillä kysymyksillä haluttiin selvittää, kuinka usein vastaajat olivat kokeneet stressioireita viimeisen puolen vuoden aikana. Kysymysten vastausvaihtoehdot olivat päivittäin, viikoittain, kuukausittain, kerran puolessa vuodessa ja en ollenkaan. Yksityiskohtaisemman tiedon saamiseksi stressioireet jaettiin yleisiin, psyykkisiin ja fyysisiin tuntemuksiin ja oireisiin sekä sosiaalisiin tilanteisiin liittyviin oireisiin.

Yleiset tuntemukset

Yleisten tuntemusten osuudessa tutkittiin, kuinka usein vastaajat olivat kokeneet viimeisen puolen vuoden aikana tyytymättömyyttä, hyvän olon puuttumista tai vaikeutta rentoutua. Yli puolet vastaajista kokivat viikoittain tyytymättömyyttä sekä vaikeutta rentoutua. Kolmasosa koki kuukausittain hyvän olon puuttumista. Viikoittain hyvän olon puutetta koki vajaa kolmasosa vastaajista. Vastaukset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 2.

Taulukko 2. Vastaajien ilmoittamat yleiset stressioireet (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
Tyytymät- ttömyys	2 10,5	10 52,6	4 21,1	3 15,8	0 0	19 100
Hyvän olon puuttumi- nen	2 10,5	5 26,3	7 30,8	5 26,3	0 0	19 100
Vaikeus rentoutua	1 5,3	10 52,6	4 21,1	2 10,5	2 10,5	19 100

Psyykkiset oireet ja tuntemukset

Psyykkisistä oireista ja tuntemuksista kartoitettiin hermostuneisuutta, hajamielisyttä, unohtelua, keskittymisvaikeuksia, kiinnostuksen puutetta, ärtyneisyyttä, tunteiden ailahtelua, epävarmuutta, ahdistuneisuutta, mielialan laskua sekä lisääntyneitä päihteiden käyttöä.

Kyselyyn vastaajat kokivat päivittäin eniten epävarmuutta, tunteiden ailahtelua ja mielialan laskua. Hermostuneisuutta, hajamielisyttä, keskittymisvaikeuksia, kiinnostuksen puutetta sekä ahdistuneisuutta koki hieman vajaa 16 % vastaajista.

Viikoittaisella tasolla vastaajista yli puolet kokivat ärtyneisyyttä. Myös kiinnostuksen puutetta, asioiden unohtelua, hermostuneisuutta ja tunteiden ailahtelua esiintyi viikoittain. Kuukausittain vajaa puolella vastaajista ilmeni hajamielisyttä, asioiden unohtelua ja keskittymisvaikeuksia. (Taulukko 3.)

Taulukko 3. Vastaajien ilmoittamat psyykkiset oireet ja tuntemukset (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
Hermostu- neisuus	3 15,8	8 42,1	5 26,3	3 15,8	0 0	19 100
Hajamieli- syys	3 15,8	6 31,6	8 42,1	2 10,5	0 0	19 100
Asioiden unohtelu	2 10,5	8 42,1	8 42,1	1 5,3	0 0	19 100
Keskitty- misvaikeu- det	3 15,8	6 31,6	8 42,1	1 5,3	0 0	18 94,7
Kiinnostuk- sen puute	3 15,8	9 47,4	4 21,1	3 15,8	0 0	19 100
Ärtynei- syys	1 5,3	11 57,9	5 26,3	1 5,3	1 5,3	19 100
Tunteiden ailahtelu	5 26,3	8 42,1	3 15,8	2 10,5	1 5,3	19 100
Epävar- muus	6 31,6	3 15,8	5 26,3	3 15,8	2 10,5	19 100
Ahdistu- neisuus	3 15,8	5 26,3	9 47,4	1 5,3	1 5,3	19 100
Mielialan lasku	4 21,1	5 26,3	7 36,8	2 10,5	1 5,3	19 100
Päihhteiden lisääntynyt käyttö	1 5,3	1 5,3	1 5,3	5 26,3	11 57,9	19 100

Fyysiset oireet ja tuntemukset

Fyysisistä oireista ja tuntemuksista haluttiin selvittää väsymystä ja voimattomuutta, univaikeuksia, päänsärkyä, niskahartiaseudun jännitystä, selkäkipuja, vatsavaivoja, pahoinvointia, huimausta sekä sydämentykytyksiä.

Reilu kolmannes kertoi kokevansa väsymystä ja voimattomuutta viikoittain ja vähän alle puolelle se oli päivittäistä. Univaikeuksia, niskahartiaseudun jännitystä, selkäkipuja sekä vatsavaivoja koki päivittäin noin joka kymmenes vastanneista.

Lähes puolet kärsi viikoittain esiintyvistä päänsärystä. Niskahartiaseudun jännitystä esiintyi viikoittain melkein kolmasosalla. Univaikeuksista kärsi viikoittain yli 26 % ja kuukausittain alle puolet vastaajista.

Sydämen tykytyksistä kärsi kuukausittain reilusti yli kolmasosa. Lisäksi kolmannes kertoi kärsivänsä kuukausittain pahoinvoinnista. Fyysisten oireiden tulokset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 4.

Taulukko 4. Vastaajien ilmoittamat fyysiset oireet ja tuntemukset (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
Väsymys ja voimatto- muus	9 47,4	7 36,8	1 5,3	0 0	2 10,5	19 100
Univaikeu- det	2 10,5	5 26,3	8 42,1	1 5,3	3 15,8	19 100
Päänsärky	0 0	9 47,4	5 26,3	2 10,5	3 15,8	19 100
Niskahar- tiseudun jännitys	2 10,5	6 31,6	2 10,5	4 21,1	5 26,3	19 100
Selkävivot	2 10,5	2 10,5	4 21,1	6 31,6	5 26,3	19 100
Vatsavai- vat	2 10,5	2 10,5	4 21,1	7 36,8	4 21,1	19 100
Pahoin- vointi	0 0	2 10,5	6 31,6	8 42,1	3 15,8	19 100
Huimaus	0 0	4 21,1	5 26,3	4 21,1	6 31,6	19 100
Sydämen- tykytykset	1 5,3	3 15,8	7 36,8	2 10,5	6 31,6	19 100

Sosiaaliin tilanteisiin liittyvät tuntemukset

Stressin aiheuttamista sosiaalisista ongelmista kysyttiin vetäytymisestä sosiaalisista tilanteista, kiinnostuksen puutteesta sosiaalisia tilanteita kohtaan, ongelmista kaverisuhteissa sekä syrjityksi tulemisen pelosta.

Eniten päivätasolla koettiin kiinnostuksen puutetta sosiaalisia tilanteita kohtaan. Päivittäin syrjityksi tulemisen pelkoa koki yli kymmenesosa ja yhtä suuri osa vetäytyi päivittäin sosiaalisista tilanteista. Viikoittain sosiaalisista tilanteista vetäytyi noin neljäsosa ja kuukausittain hieman yli 42 %.

Kaverisuhteissa oli ongelmia puolivuositain alle puolella vastaajista. Reilu kymmenesosa koki viikoittaisia ongelmia kaverisuhteissa. (Taulukko 5.)

Taulukko 5. Vastaajien ilmoittamat sosiaalisiin tilanteisiin liittyvät tuntemukset (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
Vetäytyminen sosi- aalista ti- lanteista	2 10,5	5 26,3	8 42,1	1 5,3	3 15,8	19 100
Kiinnostuk- sen puute sosiaalisia tilanteita kohtaan	3 15,8	3 15,8	5 26,3	4 21,1	4 21,1	19 100
Ongelmat kaverisuh- teissa	0 0	2 10,5	2 10,5	8 42,1	7 36,8	19 100
Syrjityksi tulemisen pelko	2 10,5	2 10,5	3 15,8	2 10,5	10 52,6	19 100

Stressiä aiheuttavat tekijät

Tutkimuksen kyselyssä selvitettiin, kuinka usein eri tekijät olivat aiheuttaneet stressiä lukioikäisille viimeisen puolen vuoden aikana. Vastausvaihtoehdot ovat tässä osuudessa samat kuin aiemmin. Stressiä aiheuttavat tekijät oli jaettu kouluun, kotiin, sosiaalisiin sekä terveyteen liittyviin tekijöihin.

Kouluun liittyvistä tekijöistä eniten stressiä vastaajille aiheutti kiire, epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta sekä riittämättömyyden tunne, joita liki kolmannes koki päivittäin. Lisäksi päivittäin reilu viidennes vastaajista koki stressaaviksi koulutehtävien vaativuuden, menestymis- ja suoriutumispaineet, koulutehtävien aikataulun sekä tulevaisuuden.

Eniten stressiä viikoittain aiheuttivat koulutehtävien vaativuus, kiire sekä tulevaisuus, joita koki vajaa puolet vastaajista. Kuukausittain kohtuuton koulutehtävien

määrä aiheutti lähes puolelle vastaajista stressiä. Kouluun liittyvien stressitekijöiden tulokset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 6.

Taulukko 6. Kouluun liittyvät stressitekijät (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausittain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
Kohtuuton kouluteh- tävien määrä	3 15,8	5 26,3	9 47,4	2 10,5	0 0	19 100
Kouluteh- tävien vaa- tivuus	4 21,1	8 42,1	5 26,3	1 5,3	1 5,3	19 100
Kouluteh- tävien ai- kataulu	4 21,1	6 31,6	7 36,8	1 5,3	1 5,3	19 100
Kiire	5 26,3	8 42,1	5 26,3	1 5,3	0 0	19 100
Tenttivii- kot	3 15,8	5 26,3	5 26,3	4 21,1	2 10,5	19 100
Menesty- mis- ja suoriutu- mispaineet	4 21,1	6 31,6	4 21,1	3 15,8	2 10,5	19 100
Epävar- muus omista ky- vyistä ja osaami- sesta	5 26,3	6 31,6	2 10,5	4 21,1	2 10,5	19 100
Riittämät- tömyden tunne	5 26,3	5 26,3	4 21,1	2 10,5	3 15,8	19 100
Tulevai- suus (jatko- opiskelu- asiat jne.)	4 21,1	8 42,1	5 26,3	1 5,3	1 5,3	19 100

Kotiin, sosiaalsiin tekijöihin ja terveyteen liittyvät tekijät eivät aiheuttaneet suu-
rille osalle vastaajista stressiä. Kolmasosa vastaajista koki päivittäin stressiä ul-
konäköpaineista. Noin joka kymmenes koki niitä viikoittain. Terveyshuolista kärsi
kuukausittain yli kolmasosa vastaajista. (Taulukko 7.)

Taulukko 7. Kotiin, sosiaalisiin tekijöihin ja terveyteen liittyvät stressitekijät (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	En ollen- kaan (n, %)	Yht. (n, %)
Tuen puute (vanhem- pien tai koulun)	0 0	0 0	4 21,1	5 26,3	10 52,6	19 100
Kotiasiat	0 0	3 15,8	4 21,1	4 21,1	8 42,1	19 100
Taloudelli- set huolet	0 0	2 10,5	5 26,3	7 36,8	5 26,3	19 100
Kaverisuh- teet	0 0	2 10,5	2 10,5	10 52,6	5 26,3	19 100
Seuruste- lusuhde	0 0	3 15,8	2 10,5	3 15,8	11 57,9	19 100
Yksinäisyys	1 5,3	4 21,1	1 5,3	2 10,5	11 57,9	19 100
Koulukiu- saaminen	0 0	0 0	0 0	1 5,3	18 94,7	19 100
Suuri elä- mänmuu- tos tai -ta- pahtuma	1 5,3	1 5,3	1 5,3	5 26,3	11 57,9	19 100
Ulkonäkö- paineet	6 31,6	2 10,5	1 5,3	5 26,3	5 26,3	19 100
Terveys- huolet	1 5,3	2 10,5	7 36,8	4 21,1	5 26,3	19 100
Kuormitta- vat elä- mäntavat kuten päihteiden käyttö	0 0	1 5,3	1 5,3	1 5,3	16 84,2	19 100

Stressinhallintakeinot

Tutkimuksessa selvitettiin lukioikäisten käyttämiä stressinhallintakeinoja. Myös tässä osiossa toimivat samat vastausvaihtoehdot kuin aiemmin. Stressinhallintakeinot jaettiin positiivisiin stressinhallintakeinoihin, kouluun ja vuorovaikutukseen liittyviin sekä negatiivisiin stressinhallintakeinoihin.

Vastaajien stressinhallintakeinoista eniten esille nousi musiikin kuuntelu, sillä suurin osa vastasi käyttävänsä musiikin kuuntelua stressinhallintakeinonaan päivittäin. Päivittäisellä tasolla toiseksi suosituin stressinhallintakeino oli ajanviettäminen netissä, jota myös yli puolet vastaajista käytti päivittäin. Lähes puolet vastaajista hallitsi omaa stressiään lemmikkien avulla ja yli kolmasosa liikkumalla.

Hieman alle puolet hallitsivat stressiään kavereiden kanssa aikaa viettämällä, nukkumalla riittävästi ja liikkumalla. Vastaajista yli 40 % hallitsi stressiään rentoutumalla, syömällä terveellisesti sekä positiivisella ajattelulla. Tulokset ovat kuvattuna tarkemmin taulukossa 8.

Taulukko 8. Vastaajien käyttämät positiiviset stressinhallintakeinot (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa vuodessa (n, %)	Harvem- min tai ei koskaan (n, %)	Yht. (n, %)
Rentoutu- malla	6 31,6	8 42,1	3 15,8	1 5,3	1 5,3	19 100
Liikkumalla	7 36,8	9 47,4	3 15,8	0 0	0 0	19 100
Syömällä terveelli- sesti	5 26,3	8 42,1	5 26,3	0 0	1 5,3	19 100
Nukku- malla riit- tävästi	4 21,1	9 47,4	6 31,6	0 0	0 0	19 100
Omilla har- rastuksilla	6 31,6	7 36,8	5 26,3	0 0	1 5,3	19 100
Kuuntele- malla mu- siikkia	14 73,7	3 15,8	0 0	1 5,3	1 5,3	19 100
Katsomalla TV:tä	2 10,5	6 31,6	4 21,1	3 15,8	4 21,1	19 100
Lukemalla tai kirjoit- tamalla	2 10,5	0 0	4 21,1	6 31,6	7 36,8	19 100
Viettä- mällä ai- kaa netissä	11 57,9	5 26,3	2 10,5	0 0	1 5,3	19 100
Viettä- mällä ai- kaa kave- reiden kanssa	6 31,6	9 47,4	3 15,8	0 0	1 5,3	19 100
Lemmik- kien avulla	9 47,4	3 15,8	0 0	0 0	7 36,8	19 100
Positiivi- sella ajat- telulla	3 15,8	8 42,1	2 10,5	2 10,5	4 21,1	19 100

Kouluun ja vuorovaikutukseen liittyvistä stressinhallintakeinoista vähän yli viidesosa hallitsi stressiään läheisten kanssa puhumalla. Viikoittaisella tasolla melkein kolmasosalle vastaajista stressinhallintakeinona toimi entistä ahkerampi opiskelu. Vastausten perusteella opettajan tai kouluterveydenhoitajan kanssa juteltiin harvemmin tai ei koskaan. Kuitenkin kerran puolessa vuodessa viidesosa vastaajista jutteli kouluterveydenhoitajan kanssa ja noin 16% opettajan kanssa. (Taulukko 9.)

Taulukko 9. Vastaajien käyttämät kouluun ja vuorovaikutukseen liittyvät stressinhallintakeinot (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	Harvem- min tai ei koskaan (n, %)	Yht. (n, %)
Opiskele- malla en- tistä ahke- rammin	0 0	6 31,6	5 26,3	5 26,3	3 15,8	19 100
Aikataulut- tamalla ja suunnitte- lemalla töitä	3 15,8	5 26,3	7 36,8	3 15,8	1 5,3	19 100
Puhumalla läheisille	4 21,1	5 26,3	7 36,8	2 10,5	1 5,3	19 100
Puhumalla opettajalle	0 0	1 5,3	0 0	3 15,8	15 78,9	19 100
Puhumalla kouluter- veydenhoi- tajalle	0 0	0 0	0 0	4 21,1	15 78,9	19 100

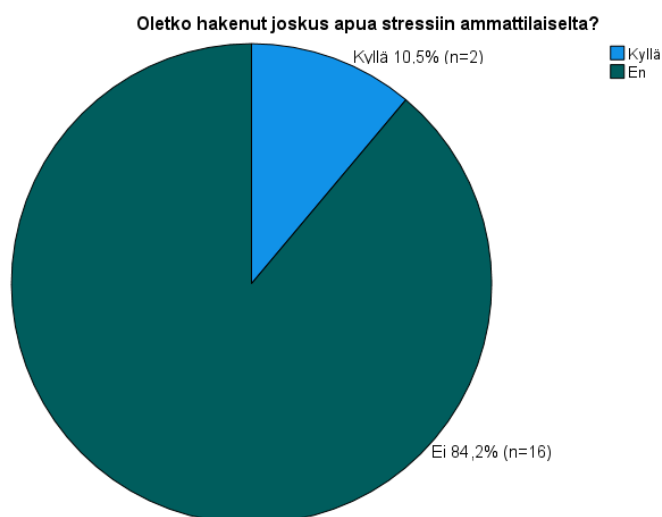
Verrattuna positiivisiin stressinhallintakeinoihin, kouluun ja vuorovaikutukseen liittyviin stressinhallintakeinoihin, negatiivisia stressihallintakeinoja käytettiin vähemmän. Kyselyyn vastanneista tupakoi päivittäin reilu 10%. Vähän yli viidesosa vetäytyi viikoittain sosiaalisista suhteista ja yhtä suuri osa hallitsi stressiään lohtusyömisellä. Kysymykseen huumeiden käytöstä stressinhallintakeinona oli kaikilla vastauksena harvemmin tai ei koskaan. Vastaajien käyttämät negatiiviset stressinhallintakeinojen tulokset kuvataan taulukossa 10.

Taulukko 10. Vastaajien käyttämät negatiiviset stressinhallintakeinot (n, %)

	Päivittäin (n, %)	Viikoittain (n, %)	Kuukausit- tain (n, %)	Kerran puolessa Vuodessa (n, %)	Harvem- min tai ei koskaan (n, %)	Yht. (n, %)
Vetäyty- mällä sosi- aalista suhteista	0 0	4 21,1	6 31,6	1 5,3	8 42,1	19 100
Käyttä- mällä alko- holia	0 0	1 5,3	2 10,5	4 21,1	12 63,2	19 100
Tupakoi- malla	2 10,5	1 5,3	1 5,3	0 0	15 78,9	19 100
Käyttä- mällä huu- meita	0 0	0 0	0 0	0 0	19 100	19 100
Lohtusyö- mällä	1 5,3	4 21,1	7 36,8	2 10,5	5 26,3	19 100

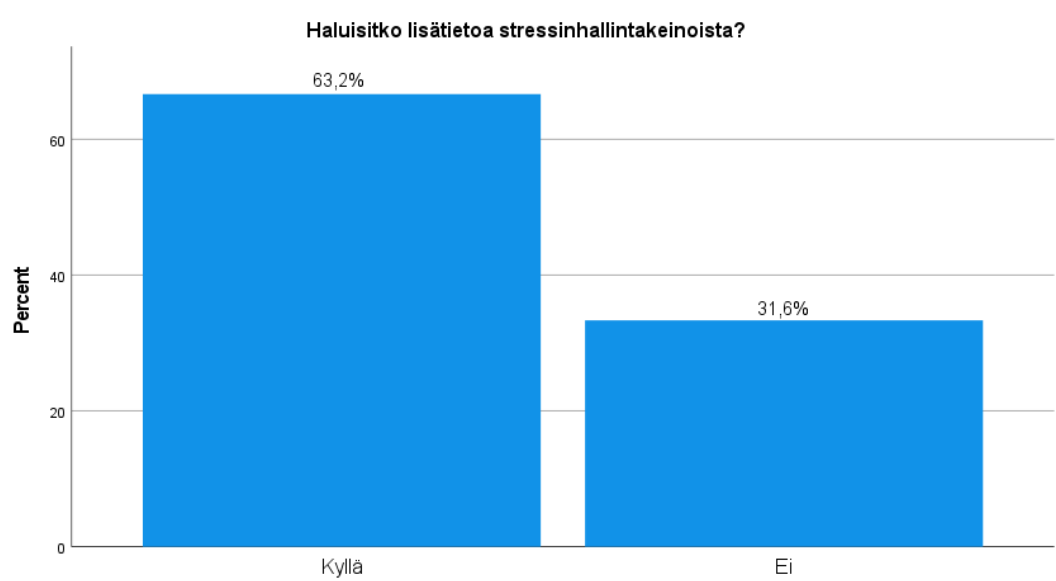
Avun hakeminen stressiin

Kyselyssä selvitettiin, olivatko lukioikäiset hakeneet stressiin apua ammattilai-
selta. Suurin osa vastaajista ei ollut koskaan hakenut apua stressiin ammattilai-
selta. Vastaajista kymmenesosa oli hakenut apua. Vastaukset ovat kuvattuna ku-
viossa 3.

**Kuvio 3.** Stressiin ammattiapua hakeneiden vastaajien määrä %, n (N=18)

Lisäksi tutkimuksessa kartoitettiin, olivatko opiskelijat kokeneet saaneensa apua ammattilaisilta. Vastaajista kymmenesosa oli hakenut apua stressiin ammattilaiselta. Puolet heistä koki saaneensa apua.

Tutkimuksessa kartoitettiin kuinka moni haluaisi lisätietoa stressinhallintakeinoista. Vastaajista reilusti yli puolet haluaisi lisätietoa ja puolestaan kolmasosa ei haluaisi. Vastaukset ovat kuvattuna kuviossa 4.

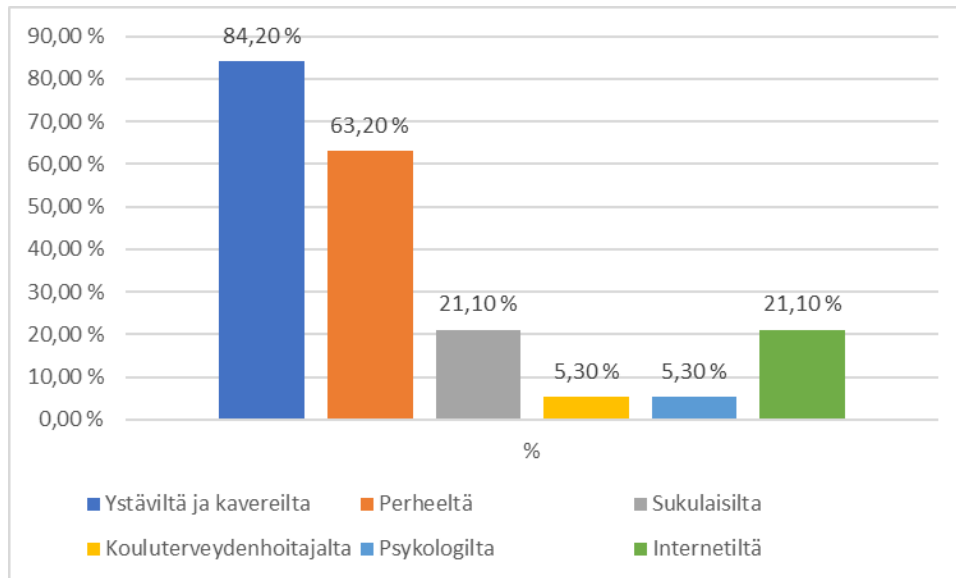


Kuvio 4. Stressinhallintakeinoista lisätietoa haluavien vastaajien määrä %, n (N=19)

Viimeisessä kysymyksessä selvitettiin, keneltä opiskelijat olivat apua hakenneet. Vastausvaihtoehtoina olivat ystävät ja kaverit, perhe, sukulaiset, opettaja, kouluterveydenhoitaja, lääkäri, psykologi, psykiatrinen sairaanhoitaja, koulukuraattori ja internet. Kysymyksessä oli mahdollista valita yksi tai useampi vaihtoehto. Lopussa oli avoin kohta, johon sai kertoa, mistä muualta oli mahdollisesti apua hakenut.

Eniten apua haettiin kyselystä saatujen vastausten perusteella ystäviltä ja kaverilta sekä perheeltä. Sukulaisten ja internetin tukeen luotti noin viidennes vastaajista. Myös kouluterveydenhoitajalta ja psykologilta oli haettu apua, kuitenkin

melko vähäisesti. Kukaan ei ollut hakenut apua lääkäriltä, koulukuraattorilta, psykiatriselta sairaanhoitajalta tai opettajalta. Kuviossa 5 on kuvattu tarkemmin tahot, joilta vastaajat olivat hakeneet stressiin apua.



Kuvio 5. Tahot, joilta vastaajat olivat hakeneet stressiin apua %, n (N=19)

7 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan kyselytutkimuksen tärkeimpiä tuloksia. Lisäksi pohditaan laajasti toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluvien osa-alueiden toteutusta sekä tekijöiden omaa oppimista.

7.1 Tutkimustulosten tarkastelu

Tutkimuksen vastausprosentti oli 100. Hyvään vastausprosenttiin vaikutti se, että kyselylomakkeet kerättiin luennon alussa, jolloin kyselyyn oli vaivatonta vastata. Vastaajista valtaosa oli toisen vuoden opiskelijoita. Reilusti yli puolet vastanneista oli tyttöjä, joten tutkimustuloksissa korostuivat tyttöjen vastaukset.

Kaikki vastaajat olivat kokeneet stressiä lukioaikana. Tämän tutkimuksen perusteella stressi on hyvin yleistä lukioikäisillä. Tutkimustulos tuki opinnäytetyöntekijöiden hypoteesia. Myös Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän terveyskyselyn (2019, 2021) mukaan voidaan koulu-uupumuksen todeta lisääntyneen rajusti viimeisen kahden vuoden aikana, erityisesti tytöillä.

Tutkimuksessa tarkasteltiin lukioikäisten yleisimpiä stressioireita, jotka oli jaoteltu yleisiin, psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin. Viikoittain yli puolet koki tyytymättömyyttä ja vaikeutta rentoutua. Psyykkisistä oireista koettiin viikoittain eniten ärtyneisyyttä. Tutkimustulos tukee aikaisempaa näyttöä sillä Mattilan (2018) mukaan yksi tyypillinen psyykinen oire on ärtyneisyys. Kolmasosa vastaajista koki epävarmuutta päivittäin. Tämä tulos oli tekijöiden mielestä odotettavissa, koska epävarmuutta koetaan erityisesti nuoruudessa, jolloin yksittäiset tunne-elämän oireet ovat hyvin tavallisia.

Lähes puolet vastaajista koki fyysisinä oireina päivittäin väsymystä ja voimattomuutta. Opinnäytetyöntekijöiden oletus oli, että väsymys ja voimattomuus olisivat merkittävimpiä fyysisiä oireita, mutta niiden kokeminen päivittäin kuulostaa kansanterveyden näkökulmasta huolestuttavalta, koska oireilu ei vaikuta pelkkään

koulunkäyntiin vaan vaikutus on laajempi yksilön elämässä ja terveydentilassa. Tekijät näkevät jatkuvan väsymyksen ja voimattomuuden riskitekijöinä negatiivisten stressinhallintakeinojen käyttöön. Monet positiiviset stressinhallintakeinot vaativat enemmän voimavaroja, kuin negatiiviset stressinhallintakeinot. Viikoittaisesta päänsärystä kärsi lähes puolet vastaajista, joka myös Mattilan (2018) mukaan on tavanomainen fyysinen stressistä johtuva haitta. Tekijät uskovat, että päänsärkyyn voisivat vaikuttaa sekä psyykkiset että fyysiset tekijät. Fyysisistä tekijöistä jatkuva päätetyöskentely, melu, niska-hartiaseudun kuormittuminen ja univaje voisivat olla esimerkkejä päänsärlyn aiheuttajista, kun taas psyykkisistä tekijöistä stressin lisäksi suorituspainet voisivat olla päänsärlyn aiheuttajia

Kuukausittain alle puolet kertoi vetäytyvänsä sosiaalisista tilanteista ja lähes kolmasosa koki kiinnostuksen puutetta sosiaalisia tilanteita kohtaan. Tässä tutkimuksessa harva koki ongelmia sosiaalisissa tilanteissa, mutta Mattila (2018) toteaa, että stressitila voi vaikuttaa stressaantuneen sosiaalisiin suhteisiin. Opinnäytetyön tekijät olettivat, että vastaajilla olisi ollut enemmän vaikeuksia sosiaalisissa tilanteissa johtuen opinnäytetyön teon aikana vallitsevasta koronapandemian aiheuttamasta etäopiskelusta. Tuloksen luotettavuuteen on kuitenkin voinut vaikuttaa kyselyyn vastanneiden vähäinen määrä. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitoksen teettämän kouluterveyskyselyn (2019-2021) mukaan voidaan kuitenkin todeta, että lukiolaiset kokevat sosiaalista ahdistusta. Vuonna 2021 (1. ja 2. vuoden lukio-opiskelijoista) tytöistä vajaa puolet koki sosiaalista ahdistusta. Pojista sosiaalista ahdistusta koki reilu viidennes.

Tutkimuksen tarkoituksena oli myös selvittää, mitkä tekijät aiheuttivat lukioikäisille stressiä. Tutkimuksen perusteella vastaajille eniten stressiä aiheuttivat koulu-tehtävien vaatavuus, kiire, tulevaisuus, kohtuuton koulutehtävien määrä, terveyshuolet sekä koulutehtävien aikataulu, joka tuki tekijöiden ennako-oletuksia. Tutkimustulokset vahvistivat aiempaa Panulan (2017) tekemää opinnäytetyön kyse-

lytutkimusta. Mattila (2018) toteaa myös, että opiskeluolojen, muun elämäntilanteen ja yksilöllisten ominaisuuksien kokonaisuus vaikuttaa stressin syntymiseen sekä ihmisen hyvinvointiin.

Tutkimuksen avulla haluttiin lisäksi selvittää, mitä stressinhallintakeinoja lukioikäisillä oli käytössään. Vastausten perusteella lukioikäiset käyttivät päivittäin stressinhallintakeinoinaan eniten musiikin kuuntelua ja ajanviettamistä netissä. Tekijät olettivat, että liikunta olisi ollut yksi merkittävämmistä päivittäisistä stressinhallintakeinoista, koska itse kokevat sen olevan tärkeä keino lievittää stressiä.

Lisäksi lukioikäiset hallitsivat stressiään lemmikkien avulla. Lemmikkien stressiä vähentävästä vaikutuksesta on näyttöä. Heimo Langinvainion (2016) Kennelliitolle tekemä Hyvää elämää koiran kanssa- tutkimustulos yllätti koiran läsnäolon myönteisen vaikutuksen voimakkuudella. Siinä nähtiin laaja yhteys koiranomistajan hyvinvointitekijöihin sekä onnellisuuteen. Koiran kanssa suunnataan usein luontoon liikkumaan, mikä vähentää stressiä. (Kinnunen A. & Nikkari P. 2017.)

Viikoittain stressiä hallittiin liikkumalla, nukkumalla riittävästi, viettämällä aikaa kavereiden kanssa, rentoutumalla, syömällä terveellisesti sekä positiivisella ajattelulla. Leinon (2020, 137-138) mukaan kyseiset stressinhallintakeinot ovat tyyppillisiä. Tekijät ajattelevat kyseisten stressinhallintakeinojen olevan voimaannuttavia, koska ne tukevat myös yleisesti arjessa jaksamista. Tässä tutkimuksessa lukioikäiset eivät juurikaan käyttäneet negatiivisia stressinhallintakeinoja, kuten päihteitä, lohtusyömistä tai sosiaalisista suhteista vetäytymistä. Opinnäytetyöntekijöiden ennako-oletus oli, että lukiolaiset olisivat käyttäneet enemmän negatiivisia stressinhallintakeinoja. On kuitenkin huomioitava, että kysymyksiin ei ole välttämättä vastattu rehellisesti kysymysten arkaluonteisuuden takia. Osa vastaajista oli alaikäisiä, joille päihteiden käyttö ei ole laillista.

Suurin osa vastaajista ei ollut hakenut apua stressiin ammattilaiselta. Tutkimustulosten perusteella lukioikäiset hakivat eniten apua ystäviltä ja kavereilta sekä per-

heeltä. Tämä tulos oli yllättävä eikä tukenut opinnäytetyöntekijöiden aiempaa hypoteesia, koska he olettivat avun hakemisen ammattilaiselta olevan yleisempää. Samansuuntaisia tuloksia on näkyvissä myös aiemmin tehdyissä kyselytutkimuksissa kuten Lotta Panulan (2017) tekemässä opinnäytetyöhön liittyvässä kyselyssä.

Tutkimuksessa kartoitettiin lukioikäisten halua saada lisätietoa stressinhallintakeinoista. Yli puolet vastaajista halusi lisätietoa. Tekijöiden mielestä tämä asia on tärkeää huomioida suunniteltaessa jatkotutkimusta aiheesta.

7.2 SWOT -analyysin pohdinta

Tässä luvussa pohditaan tekijöiden aikaisemmin tekemän SWOT -taulukon vahvuuksien, heikkouksien, mahdollisuuksien ja uhkien toteutumista projektissa.

SWOT- analyysin vahvuudet

SWOT -analyysin ensimmäinen kohta oli vahvuudet (Taulukko 1). Ensimmäisiksi vahvuuksiksi toiminnallisen opinnäytetyön tekijät olivat määritelleet hyvän suunnitelman, toivotun tilaustyön sekä aiheen ajankohtaisuuden. Aiheen ajankohtaisuus korostui uutisointina nuorten mielenterveydestä, erityisesti korona-aikana. Alustava suunniteltu aikataulu motivoi tekijöitä tekemään opinnäytetyötä suunnitelmallisesti ja päämäärätietoisesti. Aikatauluun tuli muutoksia kirjoitusprosessin aikana, mutta tekijät eivät kokeneet sitä ongelmaksi.

Yhtenä vahvuuksista oli työelämäyhteistyö kyseessä olevan lukion kanssa. Työ oli tilaustyö, joka toteutettiin lukion tarpeet ja toiveet huomioiden. Seuraavaksi vahvuudeksi oli määritelty tekijöiden eri-ikäisyys, joka antaa erilaisia näkökulmia. Tekijöiden eri elämänvaiheet antoivat monipuolista sisältöä erityisesti opinnäytetyön aiheen suunnitteluvaiheessa. Omakohtainen kokemus aiheesta edisti luennon sisällön luontevaa käsittelyä. Toisaalta kuulijoiden omakohtainen kokemus stressistä saattoi lisätä sisällön kiinnostavuutta ja sen myötä asiasisällöstä hyötymistä.

Kurssin valinnaisuus oppilaille toi lukioikäisten ryhmää tiiviimmäksi, ja he olivat myös valinneet kurssin oman mielenkiintonsa mukaan, jolloin oletettavasti heidän mielenkiintonsa aihetta kohtaan oli suurempi. Vahvuudeksi oli määritelty myös hyvä yhteistyö koulun kanssa, joka mahdollisti sen, että tekijät pystyivät pitämään yhteyttä koulun henkilökunnan kanssa ja kysymään heidän mielipiteitään toiminnallista osuutta suunniteltaessa. Yhteistyö lukion kanssa oli hyvää sekä kommunikointi henkilökunnan ja tekijöiden välillä oli vuorovaikutteista.

SWOT -analyysin heikkoudet

Seuraava kohta SWOT -analyysissä oli heikkoudet. Ensimmäisenä heikkoutena oli aiheen aikaisempi käsittely. Kohdelukiossa ei kuitenkaan oltu aikaisemmin tehty toiminnallista opinnäytetyötä tämän opinnäytetyön tekijöiden valitsemasta aiheesta. Toisena heikkoutena oli tekijöiden aikataulujen yhteensovittaminen. Opinnäytetyötä oli tekemässä kolme henkilöä, joista jokaisella aikataulut olivat ajoittain melko kiireiset ja yhteisen ajan löytäminen oli välillä haasteellista. Lopulta kuitenkin hyvin suunniteltuna ja aikataulutettuna saatiin opinnäytetyön tekeminen edistymään.

Heikkoutena nähtiin myös tekijöiden muut koulukiireet. Tekijöillä oli opinnäytetyön lisäksi samaan aikaan muita opintoja, tehtävien palautuksia sekä harjoittelujaksoja. Tämän takia kiireisimpien opintojaksojen aikana opinnäytetyö edistyi hitaammin. Työn tekemistä saatiin kuitenkin jatkettua vähän kerrallaan. Yhtenä heikkoutena koettiin ajankäytön vaikea ennustettavuus luennolla. Tämän vuoksi luentoa harjoiteltiin etukäteen. Suunnitteluvaiheessa pidettiin mielessä käytettävissä olevan ajan rajallisuus esimerkiksi erilaisissa siirtymissä luennon aikana. Luento saatiin kuitenkin hyvin sisällytettyä kaikki suunniteltu ja ajankäyttö toteutui optimaalisesti.

Heikkoutena nähtiin myös mahdolliset häiriöt luennolla. Häiriöinä ajateltiin olevan lukiolaisten levottomuus sekä mahdollinen taustahälinä tai puhelinten käyttö lu-

ennon aikana. Opettajan läsnäolo auttoi tekijöitä keskittymään luennon pitämiseen. Tekijät pohtivat etukäteen mahdollisen etäkoulun sekä tekijöiden mahdollisen sairastumisen vaikutuksia luennon järjestämiseen. Luento onnistuttiin kuitenkin pitämään lukiolla terveystiedon oppitunnilla. Luennolla käytettiin varotoimena kirurgisia kasvomaskeja.

SWOT -analyysin mahdollisuudet

Seuraava kohta SWOT -analyysissä oli mahdollisuudet. Ensimmäiseksi mahdollisuudeksi luokiteltiin lukioikäisten saama ymmärrys stressin synnystä, luonteesta ja hallinnasta. Tekijät huomasivat jo luentoa pitäessään, että saivat toimintarasteilla ajatuksia keskenään vaihtaneet lukioikäiset keksimään uusia stressinhallintakeinoja. Luennon sisällöstä ja pitämisestä saatiin positiivista palautetta sekä lukioikäisiltä itseltään että heidän opettajaltaan.

Mahdollisuudeksi nähtiin tekijöiden kehittyminen ryhmien ohjaamisessa. Tekijät saivat arvokasta kokemusta toiminnallisen opinnäytetyön tekemisestä. Seuraavan opinnäytetyön tekeminen tulisi olemaan helpompaa. Tekijöiden suunnittelu- ja esiintymistaidot vahvistuivat, kun monia asioita piti huomioida sujuvan opinnäytetyöprojektin aikaansaamiseksi. Toiminnallinen osuus todettiin onnistuneeksi eikä sen toteuttamisessa jälkikäteenkään nähty sellaista muutostarvetta, mihin tekijät itse olisivat voineet vaikuttaa.

Lisäksi mahdollisuudeksi määriteltiin tekijöiden lisääntyvä tietoisuus stressistä ja sen hallintakeinoista. Mahdollisuuksiin oli luokiteltu myös yhteistyön jatkuminen Vaasan ammattikorkeakoulun ja lukion välillä. Terveystiedon opettajan antaman palautteen perusteella voidaan uskoa organisaatioiden väliseen yhteistyöhön jatkossakin.

Viimeiseksi mahdollisuudeksi nähtiin lukioikäisten mahdollisuus saada luennolla uusia stressinhallintavinkkejä. Tekijät toivovat, että luennolle osallistuneet lukioikäiset olisivat saaneet luennon sisällöstä itselleen uusia ja hyödyllisiä keinoja rentoutumiseen ja stressinhallintaan. Toimintarasteilla ainakin osa lukioikäisistä kuuli

myös opiskelukavereiltaan uusia stressinhallintavinkkejä. Lisäksi stressileluja oli vain osa luennolle osallistuvista lukioikäisistä huomannut hyödyntää itsensä stressaantuneeksi tuntiessaan.

SWOT -analyysin uhat

Viimeisenä kohtana SWOT -analyysissä oli uhat (Taulukko 1). Tekijät määrittelivät ensimmäiseksi uhaksi koronan mahdolliset vaikutukset luennon pitämiseen. Seuraavaksi uhaksi määriteltiin, että lukio ei hyödynnä saatuja tuloksia. Tekijät toivovat saavansa lukiolta palautetta opinnäytetyön valmistuttua liittyen tutkimustuloksiin ja niistä mahdollisesti aiheutuviin jatkotoimenpiteisiin. Viimeiseksi uhaksi oli määritelty se, että luennolle osallistuneet lukiolaiset eivät luennon jälkeenkään tunnista stressin oireita, osaa hakea apua stressiin tai saa ymmärrystä stressinhallintakeinoista. Lukiolaiset keskittyivät ja seurasivat hyvin esitystä. Tästä syntyi vaikutelma, että lukiolaiset saivat keinoja tunnistaa stressin oireita ja ymmärrystä stressinhallintakeinoista sekä tietoa mistä hakea apua.

Pohdintaa luennon pitämisen onnistumisesta

Opinnäytetyöntekijöille jäi positiivinen vaikutelma luennon pitämisestä kokonaisuudessaan. Kohderyhmä oli sopivan kokoinen, joka mahdollisti luennolla rauhallisen ilmapiirin. Opiskelijat olivat vastaanottavaisia, kuuntelivat hyvin ja aihe tuntui kiinnostavan heitä. Kaikki ryhmäläiset osallistuivat kyselylomakkeen täyttämiseen.

Ryhmä osallistui aktiivisesti luennolla pidettäviin toimintarasteihin. Toimintarastien anti sujuvoitui luennon aikana ryhmäläisten rentoutuessa. Ryhmähenki parani loppua kohti mentäessä ja yhdessä tekemisen myötä. Toimintarastien pitäminen teoriaosuuden jälkeen muutti luennon kohderyhmää aktivoivammaksi. Rastit olivat sopivasti erilaisia, jotka mahdollistivat aiheen monipuolisen käsittelyn.

Luennon aikatauluttaminen oli tekijöiden mielestä onnistunutta. Teoriaosuuteen ja toimintarasteihin käytettiin täsmälleen niihin suunniteltu aika. Rastien vaihtoihin ja ohjeistuksiin kulunut aika arvioitiin onnistuneesti. Tekijät menivät hyvissä

ajoin lukiolle valmistelemaan luentoa ja perehtymään luokkatilan tekniikkaan. Tietokoneen ja videotykin kanssa ei ollut ongelmia ja luentomateriaali saatiin vaivattomasti heijastettua taululle kohderyhmän nähtäväksi.

Käytettävä tila oli sopivan kokoinen luennon ja kahden toimintarastin pitämiseen. Mielikuvaharjoittelelle varattu tila olisi voinut sijaita lähempänä luentoluokkaa ja se olisi voinut olla mielekkäämpi rentoutumiseen. Kuntosali ei tuntunut parhaalta mahdolliselta rentoutumispaikalta. Toisaalta rasti saatiin toteutettua kuitenkin rauhallisessa tilassa, joka oli tärkein asia rentoutumisen kannalta.

Kaikki ryhmäläiset osallistuivat innokkaina luennon lopuksi pidettyyn Kahoot!-tietovisaan. Valmiiksi hankitut, kauniisti paketoitua palkinnot toimivat hyvinä kannustimina osallistumiseen. Tekijät pitivät luentoa erittäin onnistuneena eivätkä muuttaisi siinä oleellisesti mitään. Hyvin suunnitellut ja aktivoivat toimintarastit, rentouttava mielikuvaharjoite sekä tietovisa todettiin toimiviksi keinoiksi lukioikäisten aktivointiin. Tekijät pohtivat vielä jälkikäteen olisiko ryhmän jäseniltä voinut luennon aikana kysyä välikysymyksiä aiheeseen liittyen. Jo luentoa suunniteltaessaan he kuitenkin totesivat, että pienryhmässä keskusteleminen saattaisi olla ryhmäläisille mielekkäämpää.

Työnjako ja yhteistyö

Opinnäytetyön tekijät pohtivat alussa pitkään erilaisia opinnäytetyön aiheita. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen jostakin mielenterveyden osa-alueesta kiinnosti eniten. Näkökulma aiheeseen selkiytyi tekijöiden vierailtua Pohjalaisella luokiolla.

Kun aihe oli päätetty, tekijät alkoivat etsiä teoreettiseen viitekehykseen lähdemateriaalia. Aluksi tekijät etsivät yhdessä hyviä lähdemateriaaleja eri tietokannoista sekä kirjastosta. Teoreettisen viitekehyksen tekeminen päätettiin jakaa, koska yksintyöskentely koettiin sitä työstäessä tehokkaammaksi kuin ryhmätyöskentely. Tekijät olivat puhelinyhteydessä teoreettisen viitekehyksen teon aikana.

Opinnäytetyön muut kirjalliset osiot tehtiin yhdessä muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta. Tekijöiden työskentelytavat poikkesivat jossain määrin, mutta yhteinen tapa työskennellä muotoutui työtä tehdessä. Kaikkien tekijöiden mielestä työnjako onnistui hyvin. Lisäksi työskentelyssä hyödynnettiin jokaisen yksilöllisiä vahvuuksia. Yhdellä tekijöistä oli sujuva tiedon koostamisen taito, toisella kieliopillinen osaaminen ja kolmannella tietotekniset taidot.

Luento suunniteltiin yhdessä ja aiheet jaettiin tekijöiden kesken. Jokainen tekijä valmisteli oman luento-osuutensa sisällön, jonka jälkeen osuudet koottiin yhteiseksi PowerPoint-esitykseksi. Tämän jälkeen esitystä harjoiteltiin yhdessä.

Tavoitteiden saavuttaminen

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä lukioikäisten ymmärrystä stressin ehkäisemisestä sekä ohjata lukioikäisiä tunnistamaan stressiä aiheuttavia tekijöitä. Tavoitteena oli myös ohjata lukioikäisiä kehittämään uusia stressinhallintakeinoja ja lisätä heidän tietämystään stressin kehittymisestä sekä oireiden tunnistamisesta.

Aktivoivan luennon avulla lisättiin lukioikäisten ymmärrystä stressin ehkäisemisestä, oireiden tunnistamisesta sekä stressiä aiheuttavista tekijöistä. Luennon avulla tekijät kokivat antaneensa tärkeää tietoa lukiolaisille stressistä ja sen hallintakeinoista. Toimintarasteilla lukiolaiset pääsivät itse kehittämään uusia stressinhallintakeinoja. Tekijöiden mielestä opinnäytetyön tavoitteet saavutettiin halutulla tavalla. Opinnäytetyön tekijät saivat luennosta positiivista palautetta terveystiedon opettajalta sekä luentoon osallistuvilta opiskelijoilta. Erityisesti luennon ja toimintarastien sisältöön oltiin tyytyväisiä.

Oman oppimisen arviointi

Opinnäytetyön tekeminen koettiin opettavaisena. Tekijöillä oli jo entuudestaan tietoa stressistä, mutta opinnäytetyön tekeminen syvensi tietoa entisestään. Opinnäytetyön aiheen kiinnostavuus lisäsi halua oppia aiheesta lisää. Myös tilaajan kiinnostus sekä aiheen sisältyminen opetussuunnitelmaan lisäsi kiinnostusta

aiheeseen. Tekijät oppivat toiminnallisen opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa hyödyntämään luotettavaa lähdemateriaalia. Lisäksi tietokantojen käyttö muuttui sujuvammaksi.

Luennolle valmistautuminen kehitti suunnittelutaitoja ja luennon pitäminen esiintymistaitoja. Tekijät perehtyivät erilaisiin opetustapoihin, kuten aktivoivaan luento-oon. Tekijät oppivat, että luennon pitäjien oma kiinnostus aiheeseen lisää myös yleisön mielenkiintoa aihetta kohtaan. Sitoutuminen opinnäytetyön projektiin opetti pitkäjänteisyyttä sekä ajankäytön taitoja. Opinnäytetyön tekeminen vahvisti yhteistyö- ja vuorovaikutustaitoja sekä joustamista omista työskentelyta-voista.

Opinnäytetyön raportin kirjoittaminen kehitti tekijöiden kirjallisia ilmaisutaitoja. Ryhmässä työskentely opetti asioiden katsomista monesta eri näkökulmasta. Muistiinpanojen tekemisen tärkeys korostui opinnäytetyöprojektin aikana. Sovit-tujen päivämäärien ja opinnäytetyön muutosehdotusten kirjaaminen oli tärkeää unohtamisen välttämiseksi.

Koska tekijöitä oli kolme, lisäsi se mahdollisuutta ymmärtää ohjaavan opettajan antamat ohjeet välillä eri tavalla. Tekijät pohtivatkin olisiko ohjaustilanteet ollut hyvä nauhoittaa, jotta ohjeisiin olisi voinut palata uudelleen niiden tarkistamiseksi. Tekijät huomasivat opinnäytetyön olevan laaja projekti, joka vaatii voimavaroja. Projektin edetessä tekijät oppivat kuitenkin hallitsemaan omaa stressiään työn te-kemisessä ja hyödynsivät siinä oppimiaan stressinhallintakeinoja.

7.3 Tutkimuksen etiikka

Tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys. Yleensä tutkimusetiikka luokitellaan normatiiviseksi etiikaksi. Se pyrkii vastaamaan kysymykseen oikeista säännöistä, joita tutkimuksessa tulee noudattaa. (Kankkunen P. & Vehviläinen-Jul-kunen K. 2013, 211.) Tässä tutkimuksessa pyrittiin tarpeettomien haittojen ja epämurkavuuksien riskien minimointiin.

Tutkimusaihetta valittaessa tekijä tekee samalla eettisen päätöksen tutkimuksen hyödyllisyydestä, aiheen merkityksestä hoitotyön, yhteiskunnan ja osallistujien kannalta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 176–177.) Opinnäytetyöntekijät kokivat, että luennon pitämisellä on merkitystä. Opinnäytetyöntekijät ollettivat, että voisivat aktivoivan luennon järjestämisellä vaikuttaa lukioikäisten kykyyn löytää uusia positiivisia stressinhallintakeinoja.

Tutkimustoiminnassa on turvattava osallistumisen vapaaehtoisuus ja annettava mahdollisuus kieltäytyä tutkimuksesta. Tutkimustyössä keskeinen huomioitava asia on anonymiteetti, joka tarkoittaa sitä, ettei tutkimustietoja luovuteta kenellekään tutkimusprosessin ulkopuoliselle. Aineiston ollessa pieni, osallistujien anonymiteetti voidaan turvata kuvaamalla osallistujien taustatiedot keskiarvoina, ei vaihteluvälinä. (Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013, 219–223; TENK. 2019.) Tämän tutkimuksen pienen kohderyhmän vuoksi kysymysten arkaluonteisuus huomioitiin niitä laadittaessa. Kyselyyn vastaaminen oli lukiolaisille vapaaehtoista. Vastaaminen suoritettiin anonymisti, jolloin vastaajan yksityisyys pysyi suojattuna. Myös lukio pysyi projektissa tuntemattomana. Kysely laadittiin siten, että vastaajaa ei voitu tunnistaa vastausten pohjalta. Tämän opinnäytetyön luenolla kerätyt kyselylomakkeet säilytettiin lukollisessa tilassa, eikä niitä ole näytetty ulkopuolisille.

Alaikäisen, 15 vuotta täyttäneen oma suostumus riittää tutkimukseen osallistumiseen. (Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013, 219–223; TENK. 2019.) Tämän kyselyyn vastanneet olivat yli 15-vuotiaita, jonka vuoksi heidän huoltajiltaan ei tarvinnut hakea erillistä suostumusta kyselyyn vastaamiseen.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön on haettava lupa toimeksiantajaorganisaatiolta (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 180). Tätä opinnäytetyötä varten tehtiin tutkimussuunnitelma, joka toimitettiin kohdelukiolle. Lukion rehtori myönsi tutkimusluvan tutkimussuunnitelman perusteella.

On tärkeää varmistaa, saako kohdeorganisaation nimen kuvata tutkimusraportissa. Yleensä ei ole tarkoituksenmukaista julkaista tutkimusta niin, että tutkimuksessa mukana olleet henkilöt voidaan tunnistaa. Tieteen avoimuutta voidaan toteuttaa tallentamalla tutkimuksessa kerätty aineisto muiden nähtäville. (Kankkunen P. & Vehviläinen-Julkunen K. 2013, 219–223; TENK. 2019.) Tässä tutkimuksessa sovittiin kohdelukion rehtorin kanssa, että lukion nimi ei tule näkyviin opin- näytetyön loppuraportissa, joka tulee kaikkien nähtäville Theseus-tietokantaan.

Opinnäytetyön tekijät kertoivat luennon alussa oleelliset tiedot opinnäytetyön sisällöstä ja tarkoituksesta. Kyselyyn vastaaville kerrottiin miten ja miksi tutkimus tehdään. Lisäksi kyselylomakkeen vapaaehtoisuudesta kerrottiin suullisesti ja tämän lisäksi saatekirjeessä.

Paneutuessaan stressin syntyyn, olemukseen ja hallintakeinoihin saivat tekijät hyvän tietopohjan tuleviin työtehtäviinsä, riippumatta siitä mihin sektoriin työssään suuntautuvat. Lisäksi aihe on ajankohtainen nyt ja tulevaisuudessa. Opinnäytetyöhön sisältyvää tietopakettia stressistä voidaan kohderyhmää vaihtamalla hyödyntää monissa eri tilaisuuksissa, joissa terveyden edistämistä toteutetaan ja joissa aihe koetaan tärkeäksi.

7.4 Luotettavuus

Tämän toiminnallisen opinnäytetyönprojektin kyselytutkimus on toteutettu kvantitatiivisin menetelmin. Kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida tarkastelemalla tutkimuksen validiteettia ja reliabiliteettia. Validiteetti ilmaisee sen, onko tutkimuksessa käytetty mittausmenetelmä sopiva juuri sen tutkittavan ilmiön ominaisuuden mittaamiseen, mitä on ollut tarkoituskin mitata. Tutkimustulosten luotettavuus paranee, kun mittari on valittu oikein ja se mittaa haluttua tutkimusilmiötä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa reliabiliteetilla tarkoitetaan mittarin johdonmukaisuutta eli sitä, että se mittaa aina kokonaisuudessaan samaa asiaa. Reliabiliteettia voidaan arvioida käyttämällä samaa mittaria eri aineistoissa. Mittari on reliaabeli mikäli tulokset ovat samansuuntaisia. (KvantiMOTV 2008.)

Tämä opinnäytetyöraportti kirjoitettiin Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön mallipohjan mukaisesti. Työn sisältö tarkistutettiin ja hyväksytettiin ohjauksella opettajalla. Opinnäytetyö toteutettiin kolmen opiskelijan ryhmässä, jolloin näkökulmia saatiin useampia opinnäytetyön teon kaikissa vaiheissa. Kankkunen & Vehviläisen-Julkunen (2009, 78, 159) mukaan yksi tekijä saattaa sokeutua omalle työlleen.

Lähteiden tuoreus ja keskeisyys huomioitiin tätä opinnäytetyötä tehdessä, sillä ne lisäävät tutkimuksen luotettavuutta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 78, 159.) Vain muutaman opinnäytetyössä käytetyn lähteen ikä ylitti kymmenen vuoden rajapyykin, muutoin käytetyt lähteet olivat alle kymmenen vuotta vanhoja. Tekijöiden mielestä yli kymmenen vuoden takainen teoretieto ei ollut vanhentunutta, jonka vuoksi sitä voitiin hyvin käyttää. Lähteet valittiin huolella vastaamaan opinnäytetyön aiheen sisältöä.

Lähdemateriaalina käytettiin luotettavia tieteellisiä kirjoja, artikkeleita ja opinnäytetöitä. Lähteiden alkuperä varmistettiin ja julkivuosi tarkistettiin. Kirjallisuutta etsittiin käsihaun avulla. Tiedonhakuja päivitettiin projektin aikana. Tiedonhakuja tehtiin suomen- ja englannin kielellä.

Toisen henkilön tiedon luvaton käyttöä ilman asianmukaista viittaustapaa kutsutaan plagioinniksi (Vilkkä & Airaksinen 2004, 78; Hirsjärvi ym. 2009, 122). Ohjeistukseen kiinnitettiin huomiota tätä opinnäytetyötä tehtäessä eikä teoreettista tietoa käytetty luvatta. Teoreettiseen tietoon perehdyttiin ja se omaksuttiin omin sanoin kirjoitettavaksi. Viittauksia käytettiin asiaan kuuluvalla tavalla.

Luennon jälkeen kerätyt kyselylomakkeet analysoitiin SPSS-ohjelman avulla ja tulokset kuvailtiin loppuraportissa. SPSS-ohjelman käyttö on tieteellinen menetelmä, joten sen käyttö opinnäytetyön kyselytutkimustulosten analysoinnissa kertoo tutkimuksen luotettavuudesta. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 196).

Kyselylomakkeiden esitestaus suoritettiin muutamalle lukiolaiselle ennen luennon pitämistä. Testauksella haluttiin varmistaa, että kysymykset ja vastausvaihtoehdot

olisivat helposti ymmärrettäviä ja että vastaamiseen käytettävissä oleva aika olisi riittävä. Onnistunut esitestaus vahvisti kyselylomakkeiden luotettavuutta. Luotettavuutta lisäsi myös se, että luennon alussa toteutetussa kyselyssä opiskelijoilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä, mikäli he eivät ymmärtäneet jotain kysymystä tai vastausvaihtoehtoa. Muutama vastaaja oli valinnut useamman vaihtoehdon kyselylomakkeen vastausvaihtoehdoista, joka hankaloitti vastausten analysointia ja sitä kautta vaikutti tulosten luotettavuuteen. Yksi vastaaja oli jättänyt vastamatta kyselylomakkeen viimeisen sivun. Tämä vaikutti hieman tulosten luotettavuuteen.

7.5 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Johtopäätöksenä voidaan todeta, että lukiolaisten kokema stressi on hyvin yleistä. Stressiin liittyy monia psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä tunteuksia. Stressinhallintakeinot ovat tämän tutkimuksen mukaan pohjalaislukiossa pääosin positiivisia. Negatiivisia stressinhallintakeinoja käytetään hyvin vähän eikä niitä käytetä päivittäisellä tasolla. Lukiolaiset tukeutuvat stressiä kokiessaan todennäköisemmin läheisiinsä, kuin ammattilaisten antamaan apuun.

Jatkotutkimusaiheina voitaisiin selvittää, miten lukiolaiset saataisiin matalalla kynnyksellä hakemaan apua stressiinsä myös kouluterveydenhuollon ammattilaisilta tai muualta terveydenhuollosta.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T. & Marttunen, M. 2007. Nuoren psyykinen oireilu – häiriö vai normaalia kehitystä? Duodecim. Viitattu 27.11.2020. <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/297745/duo96233.pdf?sequence=1>
- Helenius, J. 2022. Kouluerveyskyselyn tuloksia. Terveys- ja hyvinvoinninlaitos. Viitattu 25.5.2022 https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/AOL_webinaari_1.2.2022_Kouluerveyskysely_JH_0.pdf
- Helsingin yliopisto. 2006. clt310pro: Projektinhallinta – kevät 2006. Viitattu 30.11.2020. <http://www.ling.helsinki.fi/kit/2006k/clt310pro/yleista/maaritelma.shtml>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. WSOYpro Oy.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki. Sanoma Pro Oy.
- Kinnunen, A. & Nikkari, P. 2017. Koira auttaa ja ilahduttaa. Duodecim. Viitattu 25.5.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14052>
- KvantiMOTV. 2008. Mittaaminen: Mittarin luotettavuus. Viitattu 10.10.2022. <https://www.fsd.tuni.fi/metodologia/metodologia/mittaaminen/luotettavuus.html>
- Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. Viitattu 9.12.2020. https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1
- Leino, S. 2020. Stressitohtori. Helsinki. Kustantamo S&S.
- Mattila, A. 2018. Stressi. Duodecim. Viitattu 10.12.2020. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. 2013. Nuorten mielen-terveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Tampere. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy. Viitattu 27.11.2020. https://www.iul-kari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Opintokeskus Sivis. SWOT- analyysi. Viitattu 28.11.2020. <https://www.oksivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/swot-analyysi.html>

Panula, L. 2017. Opinnäytetyö. Stressi ja stressinhallintakeinot lukioikäisillä. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.9.2021.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/125858/Panula_Lotta.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Pelkonen, R. 1995. Miten pidän luennon. Duodecim. Viitattu 9.12.2020.

<https://www.duodecimlehti.fi/duo50424>

Pentinpuro, A-R. 2017. Stressi, stressihormonit ja niiden vaikutus ihmisen kehoon. Kandidaatin työ. Oulun Yliopisto, biologian laitos. Viitattu

4.12.2020. <http://jultika.oulu.fi/files/nbnfioulu-201705312265.pdf>

Sovijärvi, O., Arina, T. & Halmetoja, J. 2018. Biohakkerin stressikirja. Hallitse hermostosi, palaudu tehokkaasti ja saavuta unelmasi. 2. painos. Helsinki. Biohakkerin käsikirja -kirjat. Biohacker Center BHC Oy.

Tevere. 2020. Aktiivinen luento. Viitattu 9.12.2020. <https://tevere.fi/menetelmat/aktivoiva-luento/>

Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. Viitattu

10.12.2020. https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Työterveyslaitos. Tampere Raamatuutrikkoja OÜ.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmistieteiden eettisen ennakkoarvioinnin ohje. Viitattu 10.12.2020.

<https://tenk.fi/fi/ohjeet-ja-aineistot/ihmistieteiden-eettisen-ennakkoarvioinnin-ohje#top>

Väyrynen, P. 2010. Käsikirja työpaikalla tapahtuvan oppimisen hyvien käytäntöjen

siirtoon. Opetushallitus. Viitattu 28.11.2020. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/130440_kasikirja_tyopaikalla_tapahtuva_oppiminen.pdf?fbclid=IwAR1u37SVTiRZBm4-k2XYBS1Il_fsczqzJklgPLpPwCF8R-zxISz_Td2woic

LIITTEET

LIITE 1

Saatekirje

Hyvä kyselyyn vastaaja!

Olemme kolme terveydenhoitajaopiskelijaa Vaasan ammattikorkeakoulusta. Opinnäytetyön osana teemme tutkimusta teidän lukionne terveystiedon ryhmän kokemasta stressin määrästä sekä teidän käyttämistänne stressinhallintakeinoista. Tutkimuksen aineisto kerätään kyselylomakkeella. Pyydämme sinua ystävällisesti vastaamaan kyselyyn, johon kuluu aikaa arviolta aikaa noin 10 minuuttia.

Vastaukset käsitellään anonyymisti ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla niin, että vastaaja ei ole tunnistettavissa. Kyselylomakkeiden vastaukset tuhoetaan asianmukaisesti heti tulosten käsittelyn jälkeen.

Tutkimustuloksista tiedotetaan lukionne henkilökunnalle ja lisäksi Vaasan ammattikorkeakoulussa pidettävässä opinnäytetyön seminaarissa tutkimuksen valmistuttua.

Opinnäytetyön ohjaajana toimii lehtori Anne Puska (anne.puska@vamk.fi, p. 0405395943). Mikäli haluat lisätietoja tutkimuksesta, vastaamme kysymyksiin mielellämme.

Osallistumisesi kyselyyn vastaamisen on opinnäytetyön onnistumisen kannalta tärkeää. Kiitos vastauksista!

Ystävällisin terveisin,

Jenni Juolahti e1900649@edu.vamk.fi p. xxxxxx

Anu Kankaanpää e1400953@edu.vamk.fi p. xxxxxx

Nelli Koivisto e1900664@edu.vamk.fi p. xxxxxx

LIITE 2

KYSELYLOMAKE

Ympyröi oikeaa vaihtoehtoa vastaava numero. Kysymyksissä 4–6 rastita parhaiten sinua kuvaava vaihtoehto. Vastaa jokaiseen kohtaan.

TAUSTATIEDOT

1. Sukupuoli

1. tyttö
2. poika
3. muu
4. en halua määritellä

2. Vuosiluokkasi

1. Ensimmäisen vuoden opiskelija
2. Toisen vuoden opiskelija
3. Kolmannen vuoden opiskelija
4. Neljännen vuoden opiskelija

KYSYMYKSIÄ STRESSISTÄ JA SEN HALLINTAKEINOISTA

3. Oletko kokenut itseäsi lukioaikana stressaantuneeksi?

1. Kyllä, erittäin
2. Jonkin verran
3. En lainkaan
4. En osaa sanoa

4. Kuinka usein olet kokenut seuraavia stressioireita viimeisen puolen vuoden aikana? Vastaa jokaiseen kohtaan.

Yleiset tuntemukset

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
1. Tyytymättömyys					
2. Hyvän olon puuttuminen					
3. Vaikeus rentoutua					

Psyykkiset tuntemukset

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
4. Hermostuneisuus					
5. Hajamielisyyys					
6. Unohtelu					
7. Keskittymisvaikeudet					
8. Kiinnostuksen puute					
9. Ärtynisyys					
10. Tunteiden ailahtelu					

11. Epävarmuus					
12. Ahdistuneisuus					
13. Mielialan lasku					
14. Lisääntynyt päihteiden käyttö					

Fyysiset tuntemukset

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
15. Väsymys, voimattomuus					
16. Univaikeudet					
17. Päänsärky					
18. Niskahartiaseudun jännitys					
19. Selkävivot					
20. Vatsavaivat					
21. Pahoinvointi					
22. Huimaus					
23. Sydämentykytykset					

Sosiaaliset tilanteet

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	En ollenkaan
24. Vetäytyminen sosiaalisista tilanteista					
25. Kiinnostuksen puute sosiaalisia tilanteita kohtaan					
26. Ongelmat kaverisuhteissa					
27. Syrjityksi tulemisen pelko					

5. Ovatko jotkin seuraavista tekijöistä aiheuttaneet sinulle stressiä viimeisen puolen vuoden aikana?

Vastaa jokaiseen kohtaan.

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	Ei ollenkaan
1. Kohtuuton koulutehtävien määrä					
2. Koulutehtävien vaativuus					
3. Koulutehtävien aikataulu					
4. Kiire					
5. Tenttiviikot					

6. Menestymis- ja suorituspaineeet					
7. Epävarmuus omista kyvyistä ja osaamisesta					
8. Riittämättömyyden tunne					
9. Tulevaisuus (jatko-opiskeluasiat jne.)					
10. Tuen puute (vanhempien tai koulun)					
11. Kotiasiat					
12. Taloudelliset huolet					
13. Kaverisuhteet					
14. Seurustelusuhde					
15. Yksinäisyys					
16. Koulukiusaaminen					
17. Ulkonäköpaineeet					
18. Terveyshuolet					
19. Kuormittavat elämäntavat, kuten päihteiden käyttö					
20. Suuri elämänmuutos tai -tapahtuma					

21. Jokin muu, mikä? _____					
-----------------------------------	--	--	--	--	--

6. Millä seuraavista tavoista sinä hallitset stressiäsi? Vastaa jokaiseen kohtaan.

	Päivittäin	Viikoittain	Kuukausittain	Kerran puolessa vuodessa	Harvemmin / ei koskaan
1. Rentoutumalla					
2. Liikkumalla					
3. Syömällä terveellisesti					
4. Nukkumalla riittävästi					
5. Omilla harrastuksilla					
6. Kuuntelemalla musiikkia					
7. Katsomalla TV:tä					
8. Lukemalla/kirjoittamalla					
9. Viettämällä aikaa netissä					
10. Viettämällä aikaa kavereiden kanssa					
11. Lemmikkien avulla					

12. Opiskelemalla entistä ahkerammin					
13. Aikatauluttamalla ja suunnittelemalla tehtäviä töitä					
14. Puhumalla läheisille					
15. Puhumalla opettajille					
16. Puhumalla kouluterveydenhoitajalle					
17. Positiivisella ajattelulla					
18. Vetäytymällä sosiaalisista tilanteista					
19. Käyttämällä alkoholia					
20. Tupakoimalla					
21. Käyttämällä huumeaineita					
22. Syömisellä (lohtusyöminen)					
23. Jollain muulla, millä? _____					

7. Haluaisitko lisätietoa stressinhallintakeinoista?

1. Kyllä
2. Ei

8. Oletko hakenut joskus apua stressiin ammattilaiselta?

3. Kyllä
4. En

9. Jos vastasit kysymykseen kahdeksan *kyllä*, koitko saavasi apua?

5. Kyllä
6. En
7. En osaa sanoa

10. Keneltä seuraavista henkilöistä tai mistä haet apua stressiin? Voit valita useamman vaihtoehdon.

1. Ystäviltä ja kavereilta
2. Perheeltä
3. Sukulaisilta
4. Opettajalta
5. Kouluterveydenhoitajalta
6. Lääkäriltä
7. Psykologilta
8. Psykiatriselta sairaanhoitajalta
9. Koulukuraattorilta
10. Internetistä
11. Joltain muulta, keneltä? _____