

SAVONIA

ammattikorkeakoulu

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

KURITON KAKARA VAI KUORMITTUNUT

Kartoittava kirjallisuuskatsaus lapsen kuormittumisen tunnistamiseen ja hallintaan

TEKIJÄ Susanna Kuosmanen

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Mielenterveys- ja päihdetyön kehittäjä	
Työn tekijä Susanna Kuosmanen	
Työn nimi Kuriton kakara vai kuormittunut? Kartoittava kirjallisuuskatsaus lapsen kuormittumisen tunnistamiseen ja hallintaan	
Päiväys 22.9.2024	Sivumäärä/Liitteet 54/11
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Pohjois-Savon hyvinvointialue, Kuopion yliopistollinen sairaala, lastenpsykiatrian palvelulinja	
Tiivistelmä <p>Mielenterveyden perusta luodaan jo lapsuudessa ja nuoruudessa. Viimeaikaiset tutkimukset ovat nostaneet esiin lasten mielenterveyden haasteiden lisääntyneen. Nykyisin lasten arki on usein rakennettu heille liian haastavaksi, mikä voi nostaa heidän stressitasojaan merkittävästi. Koska lasten stressinsäätelyjärjestelmä on vielä kehittymätön, he ovat erityisen alttiita stressille. Kun lapsi joutuu kohtaamaan haasteita ja vaatimuksia niin paljon, että hänen sopeutumiskykynsä seuraa tästä psyykinen kuormittuminen, mikä uhkaa hänen hyvinvointiaan.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kartoittavan kirjallisuuskatsauksen avulla lapsen kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kuormituksen hallintakeinoja. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyön, henkilöstön osaamisen, ja koulutuksen kehittämisessä. Erityisesti tutkimuksessa pyritään löytämään käytännönläheisiä ja helposti omaksuttavaa tietoa, jotka auttaisivat perheitä ja kasvattajia tunnistamaan ja hallitsemaan lapsen kuormittumista sekä tukemaan lasta tunnesäätelyn kehityksessä.</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin kartoittavana kirjallisuuskatsauksena. Tiedonhaut tehtiin sähköisistä tietokannoista, ja analyysiin valikoitui 13 kansainvälistä tutkimusta, jotka olivat julkaistu vuosien 2004 ja 2022 välillä. Aineiston analyysi suoritettiin temaattisella analyysillä, joka mahdollisti keskeisten teemojen ja ilmiöiden tarkastelun.</p> <p>Kirjallisuuskatsauksen tulokset paljastavat, että lasten kuormituksen taustalla on useita tekijöitä, mukaan lukien lapsen yksilölliset stressinsäätelytaidot, perhesuhteet, koulun asettamat paineet sekä sosiaalisten suhteiden haasteet. Nämä tekijät voivat yhdessä tai erikseen lisätä lapsen kokeman stressin määrää, mikä saattaa johtaa pidempi aikaiseen kuormittumiseen ja jopa mielenterveyden häiriöihin. Tulokset korostavat, että lapsen selviytymiskyvyn kehittäminen, stressinhallintataitojen opettaminen sekä perheen ja koulun tarjoama tuki ovat keskeisiä tekijöitä kuormituksen hallinnassa ja mielenterveyden ylläpitämisessä. Kuormituksen hallitsemiseksi tarvitaan toimivia ja sovellettavia toimintamalleja, jotka voivat tarjota perheille ja kasvattajille konkreettisia työkaluja lasten hyvinvoinnin tukemiseen. Painotetaan ennaltaehkäisyn ja varhaisen tunnistamisen tärkeyttä lasten mielenterveyden edistämiseksi. Jatkotutkimuksissa voisi tarkastella vanhemmuuden stressin ja lapsen stressin yhteyksiä syvällisemmin jokapäiväisessä arjessa eri ikävaiheissa. Lisäksi digitaalisen stressin ja mediankäytön rooli lapsen psyykkisessä kuormituksessa ansaitsisi lisähuomiota.</p>	
Avainsanat Kuormittuminen, stressi, lasten mielenterveys, psyykinen hyvinvointi	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Mental Health Promotion and Substance Abuse Prevention (Master's Degree)	
Author Susanna Kuosmanen	
Title of Thesis Disobedient child or mentally strained? A scoping review on identifying and managing child mental strain.	
Date 22.9.2024	Pages/Appendices 54/11
Client Organisation /Partners Wellbeing services county of North Savo, Kuopio University Hospital, Child psychiatric services	
<p>Abstract</p> <p>The foundation for mental health is established during childhood and adolescence. Recent studies have highlighted a rise in mental health challenges among children. Today's environments often present children with excessive demands, which can significantly elevate their stress levels. Given that children's stress regulation systems are still maturing, they are especially susceptible to stress. When children are confronted with challenges and demands that exceed their coping abilities, it can result in mental strain that jeopardizes their well-being.</p> <p>This thesis aimed to explore the factors affecting children's stress and the strategies for managing it through a scoping literature review. The goal was to generate insights that can be used to improve nursing practices, staff expertise, and educational approaches. The research specifically aimed to find practical and easily adoptable information that would help families and educators identify and manage children's mental strain, as well as support the child's development of emotional regulation.</p> <p>The thesis was conducted as a scoping review of the literature. Data were collected from electronic databases, and 13 international studies published between 2004 and 2022 were selected for the analysis. The data were analyzed using thematic analysis to identify and examine key themes and phenomena.</p> <p>The findings of the literature review indicate that children's stress is influenced by multiple factors, including individual stress regulation skills, family dynamics, school pressures, and social relationship challenges. These factors can individually or collectively increase the level of stress a child experiences, potentially leading to prolonged stress and mental health issues. The results highlight the importance of developing children's coping skills, teaching stress management techniques, and providing support from both families and schools. Effective and practical models are needed to equip families and educators with concrete tools to support children's well-being. The significance of prevention and early identification in enhancing children's mental health is emphasized. Future research could explore the connections between parental stress and children's stress more deeply in everyday life across different developmental stages. Additionally, the role of digital stress and media usage in children's psychological burden deserves further attention.</p>	
<p>Keywords</p> <p>Mental strain, Stress, Children's Mental Health, Psychological Well-being</p>	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	LAPSEN KUORMITTUMINEN JA SEN NÄYTTÄYTYMINEN.....	7
2.1	Kuormittuminen yleisesti	7
2.2	Temperamentin vaikutus kuormitukseen.....	7
2.3	Lapsen reagointi kuormitukseen.....	8
2.4	Kuormittumisen vaikutus lapsen terveyteen	9
3	TARKOITUS JA TAVOITE	11
3.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	11
4	KARTOITTAVAN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS	12
4.1	Kartoittava kirjallisuuskatsaus	12
4.2	PCC-menetelmä ja hakustrategia.....	12
4.3	Tutkimusten hakeminen	14
4.4	Tutkimusten valinta.....	15
4.5	Aineiston poimiminen tutkimuksista.....	17
4.6	Aineiston analyysi	17
5	TULOKSET.....	19
5.1	Lapsen kuormittumista aiheuttavat tekijät	21
5.2	Lapsen kuormituksen hallintakeinot.....	25
6	POHDINTA	32
6.1	Tulosten tarkastelu	32
6.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	35
6.3	Kirjallisuuskatsauksen hyödynnettävyys.....	36
6.4	Mahdolliset jatkotutkimusaiheet	37
6.5	Ammatillinen kasvu	37
	LÄHTEET.....	39
	LIITE 1: KARTOITTAVAAN KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN VALITTU AINEISTO	43
	LIITE 2: TIEDONPOIMINTA TAULUKKO	47

1 JOHDANTO

Mielenterveyden perusta luodaan lapsuudessa ja nuoruudessa. Lasten ja nuorten mielenterveys rakentuu turvallisissa kasvuolosuhteissa, jotka tukevat itsetuntoa, oppimista ja mielenterveystaitoja. Kansallisessa mielenterveysstrategiassa sekä lapsistrategiassa painotetaan ennaltaehkäisyn ja varhaisen tunnistamisen tärkeyttä lasten mielenterveyden edistämiseksi. (Vorma, Rotko, Mer & Koslof, 2020, 21-23; Valtioneuvosto, 2021, 23.) Terveiden ja hyvinvointilaitoksen kouluterveyskyselyn 2023 perusteella lasten ja nuorten mielenterveyden haasteet ovat lisääntyneet (Halenius & Kivimäki, 2023). Sosiaali- ja terveysministeriön (2022) tiedotteessa nostetaan esiin, kuinka arki on tällä hetkellä viritetty liian haastavaksi lapsille ja nuorille. Huomio tulisi kiinnittää lasten ja nuorten arkeen sekä heidän kehitysympäristöihinsä ja korostettava ennaltaehkäisyn merkitystä mielenterveyshäiriöiden hoidossa.

Stressinsäätelytaito on yksi keskeisimmistä tekijöistä, jotka vaikuttavat mielenterveyteen (FinnBrain, 2021, 8). Kaikki lapset kohtaa elämänsä aikana stressaavia ja kuormittavia tilanteita ympäristötekijöistä riippumatta. Lapsen stressijärjestelmä on kuitenkin vielä keskeneräinen ja lisääntynyt stressialttius erilaisille tekijöille on lapsuudessa hyvin tyypillistä. Lapsuusajan stressiä ja kuormitusta on alettu vasta viime vuosina ymmärtämään ja tähän liittyviä tekijöitä on hiljattain lähdetty tutkimaan. Koska lapsen stressinsäätely taidot eivät ole vielä kehittyneet, joutuu hän käyttämään kaikki resursinsa selvitäkseen haastavista tilanteesta ja tämä usein on lapselle kuormittavaa. Aikuisen tuki on keskeisessä roolissa lapsen stressijärjestelmän rauhoittumisessa. (FinnBrain, 2021, 5; Davis, 22.)

Lapset kohtaavat usein tilanteita, jotka voivat olla epämiellyttäviä ja stressaavia. Tavallisia stressitekijöitä lapsille ovat esimerkiksi päivähoiton aloittaminen, perheen muutto tai perheen sisäiset muutokset. Erityisen stressaavia lapselle ovat turvattomuutta ja pelkoa aiheuttavat tilanteet, kuten vertais-suhteiden ristiriidat, kiusaaminen, oppimisvaikeudet sekä vanhempien väliset konfliktit ja perheen huolenaiheet. (FinnBrain, 2021, 4; Davis, 2022 .) Lasten stressin tutkimisessa on tärkeää huomioida useat vaikuttavat tekijät, kuten stressin kesto ja vaikutukset, sekä lapsen perhetilanne ja kyky käsitellä ja selviytyä stressistä (Sandberg, 2000).

Lasten psyykkistenhäiriöiden määrä ei ole merkittävästi lisääntynyt viime vuosikymmeninä, mutta lasten itse raportoima mielenterveysoireilu on kasvanut (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen, 2020, 14). Vuonna 2023 pojista 19% ja tytöistä 28% raportoi mielenalaan liittyviä ongelmia kahden edeltävän viikon aikana. Ahdistuneisuutta puolestaan koki 18 % pojista ja 36 % tytöistä. (Matikka, Helenius & Ervasti, 2023, 8-9.) Lasten psyykkisen kuormituksen kasvaminen on lisännyt palveluiden tarvetta ja käyttöä. Koska palvelujärjestelmä ei kykene riittävässä määrin vastaamaan näihin tarpeisiin, yhä useammat lapset ohjautuvat erikoissairaanhoidon palveluihin. Tämä johtaa siihen, että erikoissairaanhoidon resurssit ylikuormittuvat, ja jonot pitenevät. Riittävän varhaisella tunnistamisella ja hoidollisella interventiolla voitaisiin tukea lasten mielenterveyttä ja vähentää raskaampien palveluiden tarvetta. (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022; Aalto-Setälä, Huikko ja Peltola, 2023.)

Pohjois-Savon hyvinvointialueen lastenpsykiatrian poliklinikalla hoidetaan ja tutkitaan alle 14-vuotiaita lapsia, jotka tarvitsevat erikoissairaanhoidoa. Tavoitteena on selvittää lapsen oireilun syyt ja tarjota perheelle apua, hyödyntäen moniammatillista tiimiä. Hoito sisältää erilaisia terapiamuotoja ja lääkehoitoa sekä tiivistä yhteistyötä perheen ja muiden lapsen hoitoon liittyvien tahojen kanssa. (Pohjois-Savon hyvinvointialue, n.d.) Opinnäytetyötilaajana on Pohjois-Savon hyvinvointialueen Kuopion yliopistollisen sairaalan lastenpsykiatrian poliklinikka.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kartoittavan kirjallisuuskatsauksen avulla lapsen kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kuormituksen hallintakeinoja. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyön, henkilöstön osaamisen ja koulutuksen kehittämisessä. Erityisesti tutkimuksessa pyritään löytämään käytännönläheistä ja helposti omaksuttavaa tietoa, jotka auttaisivat perheitä ja kasvattajia hallitsemaan lapsen kuormittumista ja tukemaan lasta tunnesäätelyn kehityksessä. Tiedon jakaminen ja hallintakeinojen jalkauttaminen perheille jo perustasolla voisi mahdollisesti vähentää erikoissairaanhoidon kuormitusta ja ennen kaikkea vähentää lasten ja perheiden inhimillistä kärsimystä.

2 LAPSEN KUORMITTUMINEN JA SEN NÄYTTÄYTYMINEN

2.1 Kuormittuminen yleisesti

Kuormitus on stressitila, jossa yksilö joutuu kohtaamaan haasteita ja vaatimuksia niin paljon, että hänen sopeutumiskykynsä joutuu koetukselle tai ylittyy (Mattila, 2022). Sopiva stressi on osa elämäämme ja se auttaa meitä selviytymään uusista haasteista sekä oppimaan uutta. Ongelmia syntyy, jos stressi jatkuu liian pitkään tai on hyvin voimakasta suhteessa lapsen sietokykyyn. Tällöin stressitila ei ohitu vaan muuttuu toksiseksi stressiksi, eli kuormitukseksi. Lapsilla stressinsäätelykeinot ovat usein vähäiset, sillä heidän stressinsäätelyjärjestelmänsä ovat vasta kehittymässä. Kehittyvät järjestelmät ovat herkempiä muutoksille, mikä tukee oppimista, mutta altistaa myös stressin haitallisille vaikutuksille herkemmin. Kuormituksen aikana uusien taitojen oppiminen vaikeutuu merkittävästi, koska energia kuluu stressin hallintaan. Voimakas tai pitkään jatkunut kuormitus voi aiheuttaa merkittäviä terveyshaittoja, jotka voivat vaikuttaa mielenterveyden lisäksi myös fyysiseen terveyteen. (Karlsson, 2022.)

Jokainen lapsi kokee kuormitusta ja reagoi siihen omalla tavalla. Stressin kokemus ja kuormituksen sietokyky vaihtelevat aina yksilöittäin. (Autismiliitto, 2023.) Toiset lapset kuormittuvat melusta, liiallisten vaihtoehtojen määrästä, muutoksista ja kiireestä, kun taas toiset lapset kestävät rankkojakin kokemuksia ilman suurta häiriintymistä (Sainio, Pajulahti & Sajaniemi, 2020, 51). On hyvä muistaa, että myös mukava ja miellyttävä tekeminen saattaa kuormittaa lasta. Mukava ja kiinnostava toiminta saa lapsen usein uppoutumaan tekemiseensä erittäin intensiivisesti. Tällöin lapsi sulkee pois aistiärsyksiä ja muita huomiota herättäviä asioita mielessään, mikä samalla voi uuvuttaa ja aiheuttaa kuormitusta. (Autismiliitto, 2023.)

2.2 Temperamentin vaikutus kuormitukseen

Lapsen kykyyn säädellä stressiä ja kuormitusta vaikuttaa merkittävästi lapsen oma temperamentti sekä aikuiselta saatu tuki tunteidensäätelyn harjoittelussa. Temperamentin merkitys korostuu, kun lapsi joutuu tilanteeseen, mikä ei vastaa hänen mukavuusalueellensa mahtuvia valmiuksia. Kuormittunut lapsi on poikkeustilassa, jolloin lapsen opitut käyttäytymismallit jäävät taka-alalle ja puolestaan synnynnäiset taipumukset ja reagoitavat nousevat voimakkaammin esiin. Yksilön temperamentti vaikuttaa siihen, kuinka voimakas kiihtymystila hänelle muodostuu ja millaisia tunteita yksilö kokee stressin aikana sekä millaisia selviytymisstrategioita hän valitsee tilanteesta selviytymiseksi. (Keltikangas-Järvinen 2008, 180- 185.)

Tutkimuksissa on voitu todeta temperamentilla olevan merkitystä lapsen stressinsietokyvylle. Ujot ja varautuneet lapset usein vetäytyvät stressitilanteissa. Lapset, joilla on heikompi itsekontrolli ilmaisevat kuormitustaan enemmän aggression avulla. Aggressiivisten lasten on huomattu olevan keskimäärin alttiimpia kuormitukselle. (Keltikangas-Järvinen 2008, 196-197.) Temperamentti vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee onnistumisen tai epäonnistumisen. Tämä puolestaan muokkaa lapsen käsityksiä omista selviytymismahdollisuuksistaan, mikä voi joko lisätä kuormitusta tai vahvistaa hänen luottamustaan selviytymiseen. (Talgen, Donzella & Gunnar 2008.) Lapsen kyky säädellä stressiä vahvistuu, kun aikuinen tunnistamaan lapsen viestit ja tarpeet sekä vastaamaan niihin asianmukaisesti

ja oikea-aikaisesti. Lapsen stressinsäätelyjärjestelmien kehittymiseksi on olennaista, että lapsi kohtaa sopivassa mittakaavassa vastoinkäymisiä ja saa tarpeeksi tukea niiden käsittelyyn aikuiselta. (FinnBrain, 2021, 10.)

2.3 Lapsen reagointi kuormitukseen

Hyvin yleinen lapsia kuormittava tekijä on aikuisten kiire, joka välittyy lapsiin ympäristöstä. Lapsen aivojen peilisolujärjestelmä reagoi jatkuvasti ympärillä olevien ihmisten toimintaan, eleisiin ja liikkeisiin. Jos ympärillä olevat aikuiset ovat kiireisiä, stressaantuneita tai levottomia, lapsikin saattaa omaksua samanlaisen käyttäytymisen, ollen itsekkin levoton, kärsimätön tai ärtyisä. Jatkuva yllykemäärä, kuten melu, hälinä tai älylaitteiden käyttö, voi myös kuormittaa lapsia ja kiihdyttää heidän elimistöään. (Huotilainen, 2019, s. 139) Sinkkonen tuo esiin yhteiskunnan muuttuneen aiempaa kii-reisemmäksi ja altistavan enemmän stressille kuin vuosikymmeniä sitten. Lapsi pystyy käsittelemään vain rajallisen määrän tietoa ja ihmissuhteita, ja kaikki ylimääräinen aiheuttaa lisäkuormitusta. Oppimisympäristöissä suuret ryhmäkoot ja vaihtuvat aikuiset lisäävät lapsen kuormitusta. Nykyinen kiireinen elämäntyyli voi osaltaan lisätä keskittymishäiriöiden, kuten ADHD:n, esiintymistä. Jos lapsella ei ole riittävästi aikaa lepoon tai vapaaseen leikkiin, seurauksena on lapsen keskushermoston ylikuormittuminen. (Sinkkonen 2012, 128-134).

Lapsen kuormittuminen tulee usein näkyväksi lapsen toiminnan ja käytöksen kautta. Kuormitus voi vaikuttaa negatiivisesti orbifrontaalisen aivokuoren kehittymiseen, jonka vuoksi lapsella voi esiintyä haasteita impulssien hallinnassa ja sosiaalisessa sopeutumisessa. Kuormittuminen voi näyttäytyä ärtyisyytenä, levottomuutena, itkuisuutena sekä syömisen ja nukkumisen haasteina. Toisilla lapsilla voi esiintyä erilaisia pelkotiloja ja selittämättömiä vatsakipuja. Kuormituksen jatkuessa pitkään lapsi voi kokea toivottomuuden tunteita ja apatiaa, myös taantumisen on mahdollista. (Sinkkonen 2012, 127-129; Sandberg 2000.) Kuormittuminen voi näkyä lapsen käyttäytymisessä myös passiivisuutena, syrjään vetäytymisenä ja omissa oloissa viihtymisenä. Lisäksi lapsi saattaa herkästi pahoittaa mielensä sekä haluta poistua tai piiloutua. Toisinaan kuormitus voi myös purkautua ääntelynä tai toistuvana liikehdintänä. (Mielenterveystalo, 2023.)

Koska lapsen stressinsäätelyjärjestelmä ei ole vielä täysin kehittynyt, lapsi ei usein pysty arvioimaan stressitilanteen uhkaa tai omia selviytymiskeinojaan realistisesti. Tämän vuoksi lapsen stressireaktiot käynnistyvät herkästi uusissa tai yllättävissä tilanteissa ja hän tarvitsee usein aikuisen tukea stressin hallitsemiseksi. Lapsen joutuessa tilanteeseen missä hänen sietokykynsä ylittyy, aktivoituu stressivaste. Tällöin aivoissa ja kehossa käynnistyy verkostomainen tapahtumasarja, missä psyykkiset ja fysiologiset signaalit välittävät viestejä keskenään. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2019, 30-33; FinnBrain, 2021.)

Aivoissa on useita alueita, joihin stressi vaikuttaa. Stressin aikana kehossa vaikuttavat useat välittäjäaineet sekä hormonit, joiden keskeinen tehtävä on säilyttää kehon tasapaino. Lisäksi nämä hormonit pyrkivät turvaamaan ja tukemaan selviytymistä vaaratilanteissa. Vaaran havaittuaan, mantelilut-make välittää signaaleja hypotalamukseen tunnistetusta uhasta. Tämä käynnistää stressireaktion, jolloin kehossa vaikuttavat pääasiassa kaksi järjestelmää: SAM-järjestelmä (sympaattis-adreno-

medullaarinen järjestelmä) ja HPA-akseli (hypotalamus-aivolisäke-lisämunuais-akseli). SAM-järjestelmä on osa sympaattista hermojärjestelmää, joka käynnistää taistele-tai-pakene-reaktion, tuottaen noradrenaliinia ja adrenaliinia lisämunuaisten ytimeistä ja siten aktivoi tarkkaavaisuuden ja vireystilan. (Korkeila, 2008.) HPA-akseli akseli on avainasemassa stressivasteessa ja sen palautumisessa. Sen päätehtävänä on säädellä hermoston toimintaa ja tunnereaktioita kontrolloimalla hormonien, kuten kortisolin, vapautumista ja takaisinottoa. HPA-akselilla on negatiivinen palautejärjestelmä, joka hidastaa akselin toimintaa korkeiden kortisolitasojen ollessa läsnä, mikä puolestaan vaimentaa fysiologista stressireaktiota. Hyvin toimiva stressijärjestelmä kykenee palautumaan nopeasti ja tehokkaasti stressistä, palauttaen kehon normaaliin tasapainotilaan. (FinnBrain, 2021, 6.)

Kuormittuneella lapsella stressinsäätelyjärjestelmä ei palaudu, vaan pysyy jatkuvassa kuormitustilassa (FinnBrain, 2021, 6). Pitkäaikainen altistuminen stressitekijöille voi johtaa mantelitumakkeen jatkuvaan aktivoitumiseen. Tämän seurauksena mantelitumake menettää kyvyn erottaa, mikä on oikeasti uhkaavaa ja mikä ei. Tämä taas voi johtaa mantelitumakkeen antamiin virheellisiin hälytyksiin asioista, jotka eivät todellisuudessa ole uhkaavia. (Korkeila, 2008.) Aivot väsyvät jatkuvasta hermosolujen aktiivisuudesta, mikä kuluttaa paljon energiaa. Tämän seurauksena aivotoiminta alkaa hiljalleen hiipua, ja vähäisen energian vuoksi voimat riittävät vain aivojen alempien osien aktivoitumiseen. Tästä seuraa tunne toimintakyvyttömyydestä, uupumuksesta ja lamaantuneisuudesta. (Sajaniemi ym. 2019, 30.)

Kuormittuneena lapsen kortisolihormonin erityys pysyy aktiivisena ja aiheuttaa muita fysiologisia vaikutuksia, kuten immuunipuolustuksen muutoksia ja tulehdusreaktioiden voimistumista. Liiallisina määrinä tai liian pitkään jatkunut kortisolin erittyminen aiheuttaa haittavaikutuksia erityisesti aivojen toimintaan ja terveyteen. (FinnBrain, 2021, 6). Nämä fysiologiset vaikutukset voivat vaikuttaa aivojen kehitykseen ja toimintaan, mahdollisesti pysyvästi. (Sinkkonen, 2001, 75.) Liiallinen kortisolipitoisuus vaikuttaa myös lapsen fyysiseen kasvuun hidastavasti. (Sajaniemi ym. 2011).

Myös lapsen keho reagoi kuormitukseen fyysisesti. Kuormittavan tilan tunteen tunnistessaan lapsen keho valmistautuu taistele tai pakene -tilaan nostamalla pulssitasoa ja verenpainetta, kiihdyttämällä hengitystä, laajentamalla pieniä keuhkoputkia ja silmäteriä sekä ohjaamalla verta luustolihaksiin, pois iholta ja ruuansulatuselimistöstä. (Sinkkonen 2012, 123- 124; Korkeila 2008.) Nämä voi ilmetä fyysisinä oireina kuten sydämen tykytyksenä, väsymyksenä tai yöunien katkeiluna. Psykkisiä merkkejä kuormituksesta voivat olla kärsimättömyys, ahdistuneisuus, räjähely tai lamaantuminen. (Karjalainen, 2018, s. 5)

2.4 Kuormittumisen vaikutus lapsen terveyteen

Kroonisen stressin ja kuormituksen haitalliset vaikutukset ovat laajasti tunnettuja ja useissa tutkimuksissa sen on todettu vaikuttavan laajasti lapsen niin psyykkiseen kuin fyysiseenkin terveyteen. Kuormittuneena lapsen kaikki voimavarat ovat suunnattu selviytymiseen ja muu vähemmän tärkeä toiminta jää taka-alalle. Koska myös keho reagoi aktivoitumalla, monet kokevat fyysisiä oireita, kuten rintakehän paineen tunteen, hengitysvaikeuksia, vaikeuksia rentoutua ja ruoansulatusongelmia. (Ahola & Lindholm 2012, 13.) Yleisiä oireita ovat niska-hartiaseudun jännitys, päänsärky, huimaus, kohonnut verenpaine, sydämentykytykset, pahoinvointi, vatsavaivat, toistuvat flunssat ja selkikipu

(Mattila, 2022). Myös erilaiset lihaskivut, univaikeudet, hikoilu, motorinen levottomuus ja painonhallintaan liittyvät ongelmat ovat tyypillisiä fyysisiä oireita. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53)

Krooninen kuormitus ja stressi voivat myös laukaista erilaisia psykiatrisia sairauksia sekä mahdollisesti aiheuttaa pysyviä vaurioita kehittyviin aivoihin (Karhu & Länsimies, 2004, 112-113). Tavallisimmillaan kuormittuneisuuden psyykkisiä oireita ovat turhautumisen tunne, hajamielisyys, kiinnostuksen puute, keskittymiskyvyn heikkeneminen sekä vaikeudet suunnata tarkkaavaisuutta. Lisäksi masentuneisuus, ahdistuneisuus, itsetunto-ongelmat, päätöksenteon vaikeudet, ärtyneisyys, unohtelu, väsymys, uupumus, epävarmuus, huolestuneisuus, ja unihäiriöt ovat yleisiä vaivoja. Se voi myös vaikuttaa ruokahaluun ja hormonitoimintaan. Liiallinen kuormitus saattaa johtaa haitalliseen käyttäytymiseen, kuten erinäisten päihteiden käytön lisääntymiseen sekä liikunnan tai muiden harrastusten vähenemiseen. Sosiaaliset haitat saattavat näyttäytyä kiinnostuksen menettämisenä sosiaalisia tilanteita kohtaan, vaikeuksina ihmissuhteissa, aggressiivisuutena, konflikteina, sekä kaverisuhteiden heikentymisenä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila, 2022.)

Monissa raskausajanstressi-tutkimuksissa on havaittu, että kuormittuneilla lapsilla voi olla poikkeavuuksia tarkkaavaisuuden säätelykyvyssä. Tarkkaavaisuuden säätelyllä on merkittävä rooli itesesäätelyssä jo varhaisesta vauvaiästä lähtien. Lapsi voi suunnata tarkkaavaisuutensa esimerkiksi turvallisiin aikuisiin, pois ahdistusta aiheuttavista ärsykkeistä tai kohti omia motivaatiotaan tukevia ärsykeitä. (FinnBrain, 2021, 26.) Tämä voi näyttäytyä muun muassa vaikeuksina ilmaista itseään sanallisesti, keskittymisen haasteina, muisti vaikeuksina tai kyvyttömyytenä ratkaista ongelmia. Myös itsesäätelyn haasteet ja ongelmat ihmissuhteissa ovat tyypillisiä kuormittuneella lapsella. Kun itesesäätely heikkenee, lapsen on vaikeampi selviytyä vastoinkäymisistä. Lapsuudessa koettu pitkään jatkunut kuormittuminen voi olla yhteydessä ADHD:hen, masennukseen, käytöshäiriöihin ja kiintymyksen ongelmiin. Lisäksi sen on nähty altistavan päihteiden väärinkäytölle myöhemmin. (Hutto & Viola, 2014, s.267–268; McEwen & McEwen, 2017, s. 452.)

Lapsen kehityksessä kuormitus nähdään aina haitallisina (Keltikangas-Järvinen, 2008, s. 182). Se vaikuttaa haitallisesti lapsen itsesäätelykyvyn kehittymiseen, vuorovaikutussuhteisiin sekä oppimiseen (Sainio ym., 2020, 50). Lisäksi se vaikuttaa negatiivisesti lapsen hermoston ja aivojen kehitykseen, fyysiseen kehitykseen ja altistaa mielenterveysongelmille (Sandberg 2000).

3 TARKOITUS JA TAVOITE

3.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia kartoittavan kirjallisuuskatsauksen avulla lapsen kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kuormituksen hallintakeinoja. Tavoitteena on tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyön, henkilöstön osaamisen ja koulutuksen kehittämisessä. Erityisesti tutkimuksessa pyritään löytämään käytännönläheistä ja helposti omaksuttavaa tietoa, jotka auttaisivat perheitä ja kasvattajia hallitsemaan lapsen kuormittumista ja tukemaan lasta tunnesäätelyn kehityksessä.

Tämä opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Mitkä tekijät aiheuttavat kuormitusta lapselle?
2. Millä menetelmillä lapsen kuormittumista voidaan hallita?

4 KARTOITAVAN KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTUS

4.1 Kartoittava kirjallisuuskatsaus

Kartoittava kirjallisuuskatsaus soveltuu hyvin uusien aiheiden tutkimiseen ja auttaa selvittämään aiheeseen liittyviä käsitteitä ja olemassa olevia tutkimuksia. Kartoittavat katsaukset ovat erityisen hyödyllisiä tilanteissa, joissa kirjallisuutta ei ole vielä tarkasteltu kattavasti tai sen ollessa monimutkaista ja vaihtelevaa. Kartoittavan katsauksen päämääränä ei ole niinkään olemassa olevien julkaisujen laadun arviointi, vaan pikemminkin laajan tutkimuskirjon kartoittaminen. Tutkimuksessa tutkitaan aiheeseen liittyviä käsitteitä, kartoitetaan jo olemassa olevia tutkimustuloksia, tiivistetään niitä sekä havaitaan tutkimuskysymykset, joista ei ole vielä tietoa saatavilla. (Peters, ym., 2015; Peters ym., 2020.)

Tämän opinnäytetyön tutkimusmenetelmäksi valitsin kartoittavan kirjallisuuskatsauksen, koska sillä pyritään kartoittamaan, mitä aiheesta tiedetään aiemman tutkimustiedon perusteella. Lasten stressiä ja kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä on alettu vasta viime vuosina tutkimaan enemmän ja sitä kautta saatu ymmärrystä siihen vaikuttavista tekijöistä. Kartoittava katsaus valikoitui tutkimusmenetelmäksi, jotta saataisiin kattava ja sisältörikas yleiskuva lapsen kuormitukseen liittyvistä tekijöistä ja sen hallintakeinoista. Katsauksen avulla voidaan myös nostaa esiin alueita, joita olisi tarpeellista tutkia lisää.

Kartoittavassa katsauksessa on viisi eri vaihetta: tutkimuskysymyksen tunnistaminen, asiaankuuluvien tutkimusten tunnistaminen, tutkimusten valinta, tutkimustiedon kartoittaminen, kerätyn tiedon järjestäminen, tiivistäminen ja raportointi. (Peters, ym., 2015.)

4.2 PCC-menetelmä ja hakustrategia

Kartoittava kirjallisuuskatsaus aloitetaan tutkimusprotokollan laatimisella, joka määrittelee tutkimuksen tavoitteet, menetelmät ja raportointimuodon sekä lisää tutkimuksen läpinäkyvyyttä. Protokollan ja aineiston valintakriteerien määrittämisessä voidaan hyödyntää erilaisia työkaluja, kuten PCC-asetelmaa (Population, Concept, Context). Population (kohderyhmä) määrittelee tutkimuksen kohderyhmän, Concept (käsite) määrittelee tutkimuksen keskeisen käsitteen tai käsitteet ja Context (asiayhteys) määrittelee tutkimuksen kontekstin tai asiayhteyden. PCC-asetelman avulla muodostetaan tutkimuskysymys ja tunnistetaan tutkittavan tiedon tarve. Mukaanottokriteerit tulee määritellä tarkasti, sillä ne ohjaavat sekä lukijaa ymmärtämään katsauksen sisältöä, että tutkijaa valitsemaan mukaan otettavat lähteet. PCC-asetelma varmistaa, että tutkimuksen otsikko, tutkimuskohde, tutkimuskysymykset ja mukaanottokriteerit ovat yhdenmukaisia. (Peters ym., 2020; Pollock, ym., 2023.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa kartoitetaan lapsen kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä lapsen arjessa sekä menetelmiä kuormittumisen hallitsemiseksi. Olen muodostanut PCC-lausekkeen seuraavasti:

TAULUKKO 1. Asiasanojen määrittely PCC-asetelman mukaisesti

PCC	Asiasanat
Population (kohderyhmä)	Lapset, alle 14-vuotiaat
Concept (käsite)	Kuormitus, stressi
Context (asiayhteys)	Lapsen jokapäiväinen arki

Kartoittavassa katsauksessa on tärkeää suunnitella hakustrategia huolellisesti. Hakustrategian tulisi olla kattava, mutta samalla rajattu, jotta olennaiset ja aiheeseen liittyvät tutkimukset löydetään. Tavoitteena on varmistaa, että katsaukseen sisällytetään kaikki merkittävät tutkimukset, ettei arvokasta tietoa jää huomioimatta. (Pollock, ym., 2023.) Hakustrategiaan kuuluvat niin mukaanotto- kuin poissulkukriteeritkin, jotka määrittellään tarkasti ohjaamaan valittavien tutkimusten valintaa ja luomaan katsaukselle selkeät raamit. On tärkeää, että tutkimuskysymykset ja mukaanottokriteerit ovat loogisessa yhteydessä toisiinsa, jotta kirjallisuuskatsaus voi onnistua parhaalla mahdollisella tavalla. (Peters ym., 2020.)

Kartoittavassa katsauksessa on vähemmän rajoituksia tutkimusten mukaanottokriteerin suhteen kuin muissa kirjallisuuskatsauksen muodoissa. Tämä mahdollistaa laajemman aineiston tarkastelun, sillä käytettäväksi ei ole rajattu vain tietyn tyyppisiä tutkimuksia. Tämä taas mahdollistaa mahdollisimman laajan kartoituksen tutkittavasta aiheesta (Peters ym. 2020.) Taulukossa 2 olen kuvannut mukaanotto- ja poissulkukriteerit.

TAULUKKO 2. Mukaanotto ja poissulkukriteerit

Mukaanottokriteerit	Poissulkukriteerit
Vertaisarvioidut tutkimukset ja väitöskirjat	Julkaisu ei ole vertaisarvioitu tutkimus tai väitöskirja
Tutkittavat ovat alle 14-vuotiaita lapsia	Tutkittavat ovat yli 14-vuotiaita
Lapsen kuormittumien taustalla on jokapäiväiseen arkeen liittyvät tekijät	Julkaisussa lapsen kuormittumisen taustalla on trauma tai kaltoinkohtelu
Lapsilla ei ole diagnosoituja sairauksia tai neuropsykiatrisia piirteitä	Lapsilla on diagnosoituja sairauksia tai neuropsykiatrisia piirteitä
Julkaisun kohteena on psyykinen kuormittuminen tai stressi	Julkaisu ei käsittele lapsen psyykkistä kuormitusta tai stressiä
Julkaisun kieli on suomi tai englanti	Julkaisun kieli on muu kuin suomi tai englanti
Kulttuuri, jota ei ole luokiteltu heikko-osaiseksi, vahvasti uskonnolliseksi tai terroristiseksi	Kulttuurit, jota leimaa heikko-osaisuus, vahvat uskonnolliset tekijät tai terrorismi
Julkaisu on saatavilla koko laajuudessaan	Koko teksti ei ole saatavilla
Julkaisu on vuodelta 2000 tai uudempi	Julkaisu on julkaistu ennen vuotta 2000

Haettavassa aineistossa tavoittelin mahdollisimman kattavaa tietoa lapsen stressistä ja kuormitustekijöistä, jonka vuoksi aineiston aikarajauksen asetin vuoteen 2000 tai uudemmat julkaisut. Kartoittavat katsaukset keskittyvät olemassa olevan yleiskuvan antamiseen, jonka vuoksi niissä ei yleensä käytetä laadunarviointia (Pollock, ym., 2023). Tämän vuoksi valitsin aineistoksi mukaan vain vertaisarvioidut julkaisut sekä väitöskirjat, sillä halusin varmistua aineiston tieteellisestä uskottavuudesta. Lisäksi tutkimusten tuli olla suomen- tai englanninkielisiä alkuperäistutkimuksia, jolla halusin

varmistua aineiston olevan kielitaidon puolesta riittävän ymmärrettävää ja näin vähentäen virhetulokinnan mahdollisuutta. Julkaisun tuli käsitellä lapsen joka päivästä kuormitusta ja stressiä, jonka vuoksi pois suljin traumat, kaltoinkohtelun, sairaudet ja neuropsykiatriset piirteet. Kulttuurin suhteen en halunnut tehdä rajausta, mutta koska tavoitteena oli löytää tutkimuksia, jossa tutkittavat lapset elävät mahdollisimman tasaisissa olosuhteissa, päädyin rajaamaan pois kulttuurit, joita leimaa heikko-osaisuus, vahvat uskonnolliset tekijät tai terrorismi.

4.3 Tutkimusten hakeminen

Ennen aineiston hakemista on hyödyllistä tutustua käytetyn tietokannan ohjeisiin ja soveltaa niitä tutkimuskysymyksiin (Vilkkä 2023, 65). Ensimmäisessä vaiheessa tehdään rajoitettu haku valituista tietokannoista. Tämän jälkeen analysoidaan otsikoiden ja tiivistelmien avainsanat sekä artikkelien hakemistotermit. Toisessa vaiheessa suoritetaan laajempi haku käyttäen näitä avainsanoja kaikista mukana olevista tietokannoista. Kolmannessa vaiheessa tarkistetaan löydettyjen raporttien ja artikkelien viiteluettelot mahdollisten lisätutkimusten löytämiseksi. Arvioijien tulee myös selkeästi ilmoittaa katsauksessa käytettävät kielet, julkaisupäivät ja niiden valintaperusteet. (Peters, ym., 2015.)

Aluksi suoritin hakuja tietokannoista yksittäisten sanojen avulla sekä etsin uusia hakusanoja ja lausekkeita löydettyjen julkaisujen asiasanoista. Hakuja tehdessä tarkkailin, löytyykö valitsemastani aiheesta riittävästi aineistoa kirjallisuuskatsauksen tekemiseen. Lopullisessa aineistohaussa hyödynsin hakulausekkeiden muotoilussa Savonia ammattikorkeakoulun informaattikkaa. Lopullisen aineistohaun suoritin elokuussa 2024 tietokannoista Medic, Cinahl, SocIndex ja Eric. Hakulausekkeet muodostuvat eri tavalla tietokantoihin, sillä tietokannolla on oma ohjeistuksensa ja toimintatapansa. Cinahl, SocIndex ja Eric tietokannoissa haku voidaan rajata vertaisarvoituihin tutkimuksiin sekä väitöskirjoihin, kun taas Medicissä hakutulos voidaan rajata väitöskirjoihin ja katsausartikkeleihin. Erilistä rajausta vertaisarvoituihin tutkimuksiin Medicissä ei voinut tehdä, jonka vuoksi hakutulos oli suhteellisen laaja. Taulukossa 3 on kuvattu tietokantahaku, käytetyt hakusanat ja rajoitukset.

Taulukko 3. Hakulausekkeet tietokanta haussa.

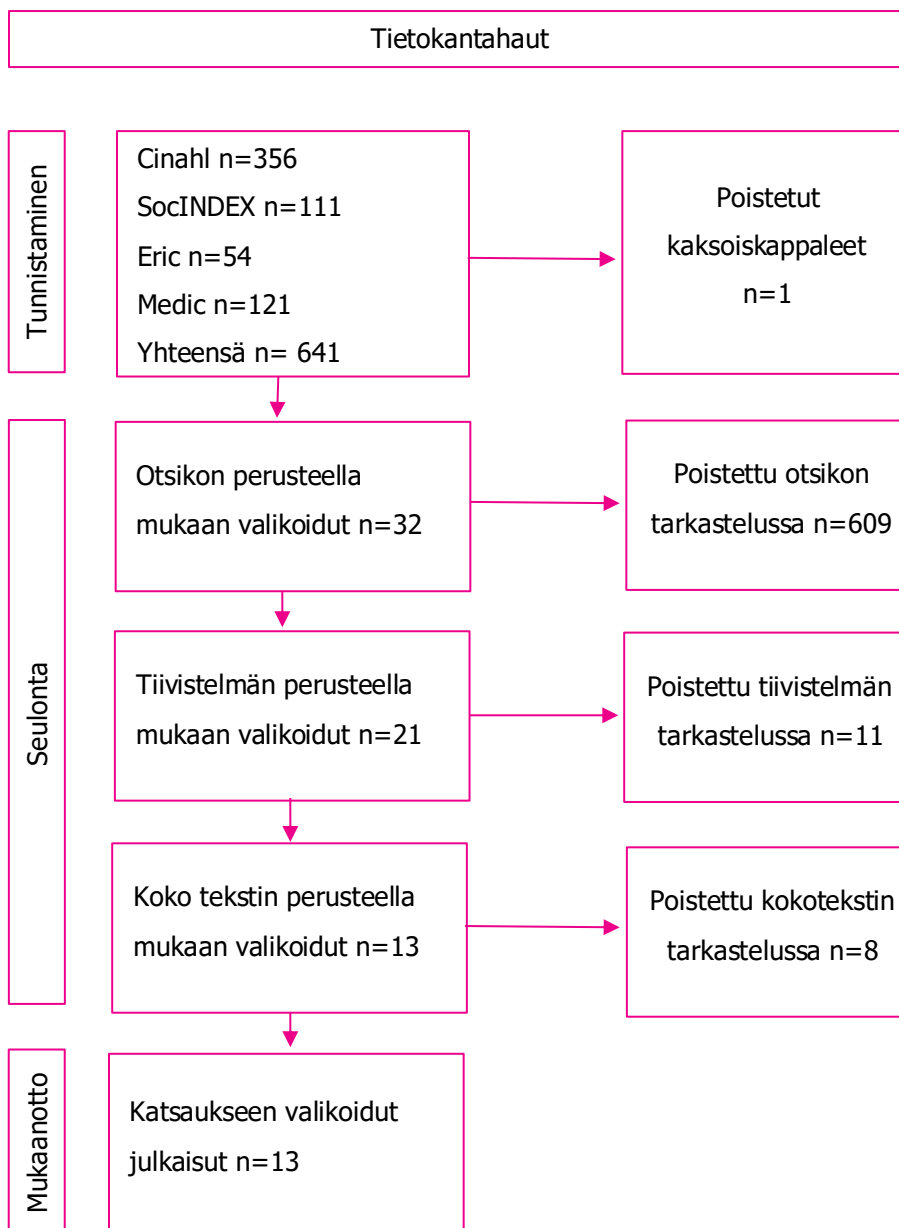
Tietokanta	Hakusanat	Rajaukset
CINAHL n=356	(child* OR kids OR infant* OR baby OR babies OR toddler OR school-aged) AND ("Stress, Psychological" OR "Psychological Distress" OR "psychological strain" OR overload OR stress OR tiredness) AND (methods OR techniques OR strategies) AND ("everyday life" OR "daily life" OR "Daily Living" OR "daily stress")	01/01/2000- Englanti, Suomi
SocINDEX n=111	(child* OR kids OR infant* OR baby OR babies OR toddler OR school-aged) AND ("Stress, Psychological" OR "Psychological Distress" OR "psychological strain" OR overload OR stress OR tiredness) AND (methods OR techniques OR strategies) AND ("everyday life" OR "daily life" OR "Daily Living" OR "daily stress")	01/01/2000- Englanti, Suomi
ERIC n=54	(child* OR kids OR infant* OR baby OR babies OR toddler OR school-aged) AND ("Stress, Psychological" OR "Psychological Distress" OR "psychological strain" OR overload OR stress OR tiredness) AND (methods OR techniques OR strategies) AND ("everyday life" OR "daily life" OR "Daily Living" OR "daily stress")	01/01/2000- Englanti, Suomi
Medic n=121	child* OR kids OR infant* OR baby OR babies OR toddler OR school-aged AND "Stress, Psychological" OR "Psychological Distress" OR "psychological strain" OR overload OR stress OR tiredness AND everyday life" OR "daily life" OR "Daily Living" OR "daily stress"	01/01/2000- Englanti, Suomi

4.4 Tutkimusten valinta

Tutkimusten valintaprosessi tulee määritellä etukäteen työsuunnitelmassa ja perustua selkeästi asetettuihin mukaanotto- ja poissulkemiskriteereihin. Aineistohaun jälkeen katsaukseen mukaan otettavien tutkimusten valinta alkaa tarkastelemalla otsikoita ja tiivistelmiä työsuunnitelmaan asetettujen kriteerien mukaisesti. Tämän jälkeen haetaan koko teksti tarkempaa arviointia varten. Tätä vaihetta hoitaa yleensä vähintään kaksi arvioijaa, ja mahdolliset erimielisyydet ratkaistaan yksimielisesti tai kolmannen arvioijan avulla. Tutkimusten valintaprosessi tulee esittää sekä narratiivisesti että vuokaaviona PRISMA-ScR-lausunnon mukaisesti. Kaaviossa tulee selkeästi esittää hakuprosessin vaiheet, kuten haun tulokset, kaksoiskappaleiden poistaminen, tutkimusten valinta, täydellinen haku ja lisäykset viiteluettelohausta sekä lopullinen yhteenvedon vaihe. (Peters, ym.2020; Peters, ym.2015.)

Lopullisen julkaisujen valinnan tein tutkimuskysymysten sekä mukaanotto- ja poissulkukriteerien mukaisesti. Valittujen tutkimusten määrää ei ole määritelty, sillä tärkeintä on niiden kyky vastata tutkimuskysymykseen (Vilkkä 2023, 69). Tietokantahaku tuotti yhteensä 641 julkaisua. Kaksoiskappaleiden poiston jälkeen julkaisuja jäi 640. Valittujen julkaisuiden tuli vastata ainakin toiseen tutkimuskysymykseen. Suurin osa hakutuloksista käsitteli vanhemmuuden stressiä tai lapsen stressiä liittyen traumaan tai sairauteen. Tämän vuoksi otsikkotason tarkastelun jälkeen hakutuloksista suuri määrä rajautui pois (n=609) ja jatkoon jäi 32 artikkelia. Tämän jälkeen tiivistelmien tarkastelun perusteella karsiintui vielä 11 julkaisua, jolloin käsiteltäväksi jäi 21 julkaisua. Näistä 21 julkaisusta hain kokotekstit ja tarkastelin aineistoa tarkemmin mukaanotto- ja poissulkukriteeristö mielessä pitäen. Koska tässä kirjallisuuskatsauksen haluttiin saada tietoa lapsen jokapäiväisistä stressitekijöistä kuorittumisesta, oli olennaista huomioida, että stressitekijät olivat arkielämän tavallisia tekijöitä, eivätkä ne liittyneet mihinkään poikkeustilanteeseen tai tapahtumaan. Tavoitteena oli löytää tutkimuksia, joissa tutkittavat lapset elävät mahdollisimman tasaisissa olosuhteissa, jotta voitaisiin saada mahdollisimman yleispäteviä kuvauksia arjen stressistä. Kokotekstitarkastelun jälkeen mukaan valikoitui 13 julkaisua. Julkaisujen viiteluetteloiden tarkastelussa ei noussut esiin muita julkaisuja, joita olisi voinut ottaa mukaan tutkimukseen. Julkaisujen valintaprosessi on kuvattu seuraavan sivun PRISMA diagrammin avulla kuvassa 1.

Kuva 1. PRISMA-kuvio



4.5 Aineiston poimiminen tutkimuksista

Tiedonhaun jälkeen mukanaan valikoitui 13 tutkimusta. Koska kartoittavassa katsauksessa ei yleensä käytetä laadunarviointia, kaikki 13 tutkimusta pystyttiin ottamaan mukaan tutkimusaineistoon. Tutkimukseen valitut tutkimukset ovat julkaistu taulukossa, joka on liitteenä (liite 1).

Tietojen poiminta, analysointi ja esittäminen ovat tärkeä osa tutkimusta ja vaativat huolellista ennakosuunnittelua sekä selkeitä tavoitteita ja kelpoisuuskeriteerejä. Poimittavat tiedot voivat sisältää esimerkiksi tutkittujen interventioiden määritelmiä, luokkia ja alaluokkia. PCC-kehystä voidaan hyödyntää varmistaakseen, että vain olennaiset tiedot otetaan mukaan. Tiedonpoimintalomake tulee rakentaa huolellisesti, jotta johdonmukaisuus säilyy prosessin aikana. Taulukot ja esimerkkilomakkeet voivat auttaa ohjaamaan tiedonkeruuta ja varmistamaan arvioinnin perustelut ja tarkkuuden. Parhaana käytäntönä pidetään, että vähintään kaksi katsauksen kirjoittajaa poimii tiedot itsenäisesti jokaisesta lähteestä. Jos tämä ei ole mahdollista, voi yksi arvioija käsitellä lähteen, ja toinen henkilö tarkistaa joko koko poiminnan tai osan siitä tarkkuuden ja täydellisyyden varmistamiseksi. (Pollock, ym., 2023.)

Poimitut tiedot voidaan jakaa kategorioihin katsauksen tavoitteen tai painopisteen perusteella. Kategorioita voivat olla muun muassa tutkimuspopulaatio, interventiokohde, keskeiset havainnot ja tutkimuksen puutteet. Protokollaa luotaessa arvioijat esittävät suunnitelman tulosten esittämisestä. Tätä suunnitelmaa voidaan tarkentaa katsauksen loppuvaiheessa, kun arvioijat tuntevat tutkimusten sisällön paremmin. (Peters ym., 2015.) Tässä kartoittavassa katsauksessa aineiston poimimista varten loin tiedonpoimintataulukon, johon kuvasin tutkimuksen tiedot, kohderyhmän, kontekstin, käsitteen, kuormitusta aiheuttavat tekijät, kuormitusta vähentävät tekijät, kuormituksen hallintakeinot ja kuormituksen näyttäytymisen. Koska toteutin tämän kartoittavan katsauksen tekemisen yksin, aineistonpoiminnan on suorittanut vain yksi henkilö, joka heikentää tulosten laatua. Tiedonpoimintataulukko on esitetty liitteessä 2.

4.6 Aineiston analyysi

Kartoittavan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena voi esimerkiksi olla tiettyjen ominaisuuksien yleisyyden tunnistaminen ennalta valitussa kontekstissa. Tutkimustulosten ja aineiston analyysi määräytyvätkin katsauksen tarkoituksen perusteella. (Peters ym. 2020.) Tässä katsauksessa pyrin tarkastelemaan tutkittavaa aihetta mahdollisimman laajasti jokapäiväisen arjen kontekstissa. Tähän kartoittavaan katsaukseen valitsin analyysimenetelmäksi teema-analyysin.

Teema-analyysi on laadullinen menetelmä, jota käytetään tunnistamaan, analysoimaan ja raportoimaan aineistossa esiintyviä teemoja. Braun & Clarken (2022) esittämässä ohjeistuksessa teema-analyysi aloitetaan aineistoon tutustumalla. Tässä vaiheessa tutkija käy aineiston läpi useampaan kertaan. Tämä sisältää aineiston lukemisen ja alustavan koodauksen tekemisen, jossa huomioidaan keskeiset ideat ja tunnistetaan merkitykselliset kohdat. Tämä vaihe on keskeinen, sillä se muodostaa pohjan myöhemmälle analyysille. Tämän jälkeen koodit ryhmitellään, ja niistä muodostetaan mahdollisia teemoja. Teema on laajempi merkityskokonaisuus, joka yhdistää useita koodeja. Teemoja tulee tarkastella kriittisesti suhteessa alkuperäiseen aineistoon ja varmistetaan, että ne ovat johdonmukaisia ja merkityksellisiä. Tarvittaessa teemoja voidaan yhdistää tai jakaa uudelleen. Kun teemat

on vahvistettu, niille annetaan kuvaavat nimet ja määritellään, mitä kukin teema sisältää. Tällä pyritään selkeyttämään teemojen sisältöä ja niiden välistä suhdetta. Viimeisenä vaiheena on analyysin raportoiminen. Teemat kuvataan perusteellisesti ja ne tuodaan esiin esimerkkien avulla. Teema-analyysi korostaa tutkijan aktiivista roolia aineiston tulkinnessa ja tarjoaa joustavan, mutta systemaattisen tavan käsitellä laadullista dataa. (Braun & Clarken, 2022.)

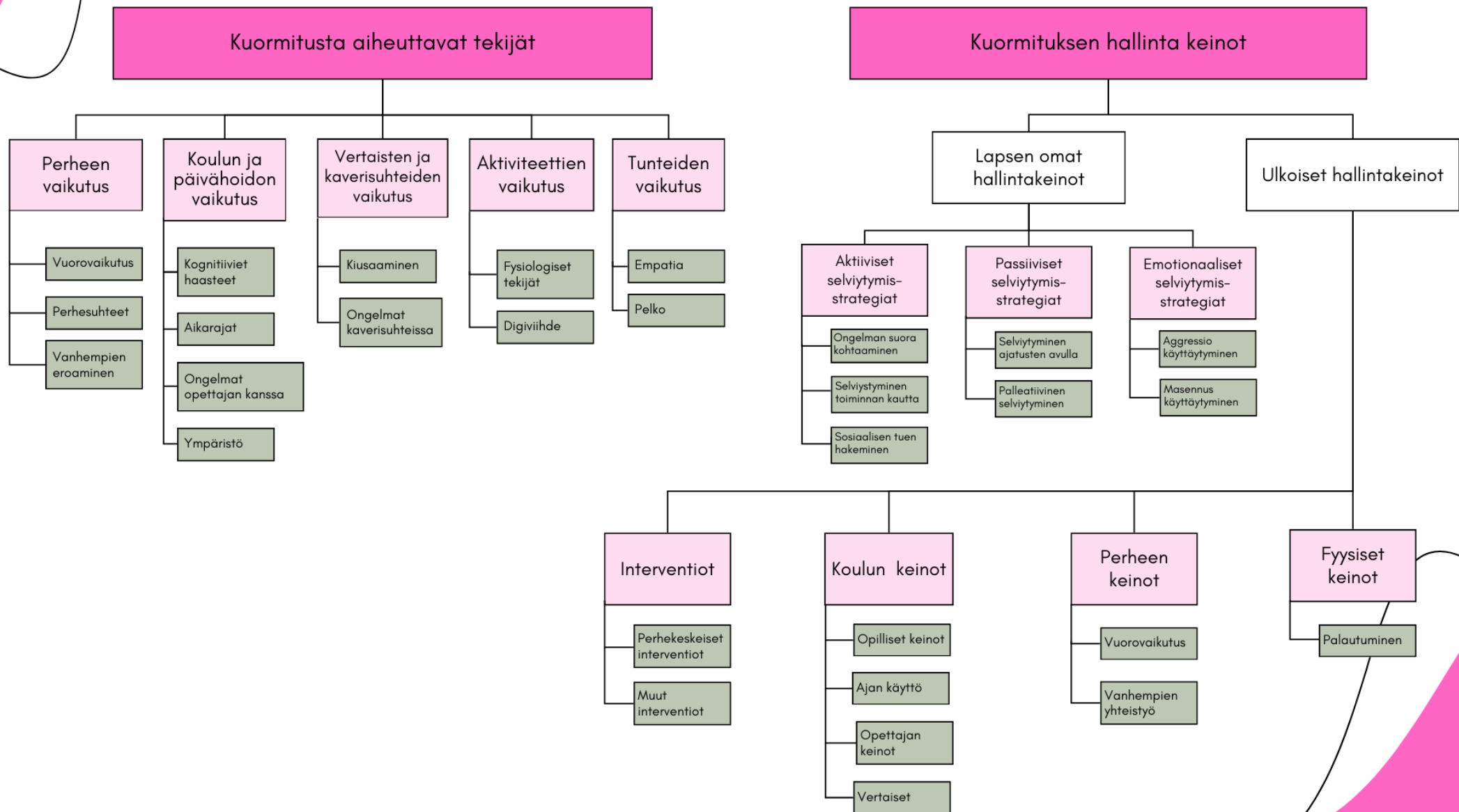
Aineiston analyysivaiheessa kävin läpi kirjallisuuskatsauksen aineistoa (n=13) useaan otteeseen, ja tunnistin tutkimusongelmiin liittyviä toistuvia havaintoja. Tämän jälkeen alleviivasin aineistosta tutkimuskysymyksiin vastaavat asiakokonaisuudet ja väri koodasin aihepiirien mukaisesti. Koska tutkimuskysymyksiä oli kaksi, jaoin aiheet kahteen eri kategoriaan, kuormitusta aiheuttavat tekijät ja kuormituksen hallintakeinot. Kuormitusta aiheuttaviin tekijöihin nousi yhteensä 13 alateemaa, jotka muodostin viideksi pääteemaksi. Kuormituksen hallintakeinoissa nousi esille lapsen omat hallintakeinot sekä ulkoiset hallintakeinot, joten päädyin jättämään nämä vielä erillisiksi teemoiksi. Lapsen omista hallintakeinoista nousi esiin seitsemän alateemaa, joista muodostui kolme pääteemaa. Ulkoisia hallintakeinoja löytyi yhdeksän, joista muodostui neljä pääteemaa. Teemojen havainnollistamiseksi ja tutkimustulosten esittämiseksi tein hierarkiakaavion, joka on esitetty kuvassa 2, sivulla 20.

5 TULOKSET

Tähän kartoittavaan katsaukseen mukaan valikoidut tutkimukset olivat laajasti ympäri maailmaa. Tutkimuksista suurin osa oli eurooppalaisia, kaksi Espanjasta, kaksi Englannista, yksi Suomesta, yksi Ruotsista ja yksi Norjasta. Muut tutkimuksista olivat Yhdysvalloista, Argentiinasta, Koreasta ja Australiasta. Mukaan valikoidut tutkimukset käsittelivät lapsen arkea, kuten kotia, koulua, vapaa-aikaa, unta tai digitaalisenviihteen käyttöä. Kaksi tutkimusta käsitteli lapsen stressiä arjessa vanhempien eron jälkeen. Nämä tutkimukset otin mukaan kirjallisuuskatsaukseen, sillä nykypäivänä monelle lapselle eroperheissä asuminen on jokapäiväistä arkea.

Kartoittavan katsauksen tulokset voidaan esittää loogisesti, diagrammien tai taulukoiden avulla, tai kuvauksellisesti katsauksen tavoitteiden ja laajuuden mukaan. Esitystapaa valittaessa tulee huomioida, että se kuvaa parhaiten tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia löydöksiä. Tulokset voidaan järjestää esimerkiksi interventiotyyppin, tutkimuspopulaation, metodologian tai keskeisten löydösten mukaan. Kirjoittajien tulisi suunnitella tulosten esitystapa etukäteen, mutta tätä voidaan tarkentaa katsauksen loppuvaiheessa. Lopuksi tuloksia arvioidaan suhteessa nykykirjallisuuteen ja käytäntöihin, ja esitetään johtopäätökset sekä suositukset tuleville tutkimuksille. (Peters, ym. 2015.) Tässä kartoittavassa katsauksessa tulokset esitetään taulukkojen avulla pääteemojen mukaan. Seuraavalla sivulla (Kuva 2) on esitetty keskeiset tutkimustulokset hierarkiakaavion avulla.

Lapsen kuormittuminen



5.1 Lapsen kuormittumista aiheuttavat tekijät

Tutkimusaineistossa yhdeksässä tutkimusta käsiteltiin lapselle stressiä aiheuttavia tekijöitä. Keskeisimmiksi stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi nousi viisi pääteemaa, perhesuhteisiin, kouluun/päiväkotiin, vertaisiin, aktiivisuuteen ja tunteisiin liittyvät tekijät. Fernández-Baena, Trianes, Escobar, Blanca & Muñoz (2014) ja Valiente, Fabes, Eisenberg & Spinrad (2004) nostavat esiin, kuinka lapsen ikä on keskeinen tekijä lapsen kokemaan stressiin. Mitä pienempi lapsi oli, sen herkemmin hän koki stressiä.

1. Perheen vaikutus lapsen kuormittumiseen

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on merkittävä tekijä lapsen stressikokemuksissa. Tutkimukset osoittavat, että vanhemman, erityisesti äidin ja lapsen välinen heikko vuorovaikutus voi merkittävästi lisätä lapsen stressiä. (Mäntymaa, 2006; Fernández-Baena ym., 2014.) Lisäksi vanhemman oma stressi ja huolestuneisuus heijastuvat lapseen, mikä osaltaan nostaa lapsen stressitasoa. Lapset tunnistivat vanhempiansa, erityisesti äitinsä stressin. Perheilmapiiri sekä vanhempien välinen suhde vaikuttivat lapsen kuormittumiseen. Erityisen stressaavaksi lapset kokivat tilanteet, joissa vanhempi suuttuu lapselle tai rankaisee häntä väärin tekemistä. (Bagdi & Pfister, 2006; Brobeck, Marklund, Haraldsson & Berntsson, 2007).

Perhesuhteet vaikuttavat merkittävästi lapsen hyvinvointiin ja monet perhesuhteisiin liittyvät tekijät voivat aiheuttaa lapselle kuormitusta. Lapsen suhteet perheenjäseniin, vanhempien väliset konfliktit ja riidat, sekä sisarusuhteiden ongelmat ovat keskeisiä stressin lähteitä. Vanhempien asettamat vaatimukset, erimielisyydet ja jatkuva riitely voivat huomattavasti heikentää lapsen hyvinvointia ja lisätä hänen kuormitustaan. Erityisesti uuden sisaruksen syntyminen voi muuttaa lapsen perhesuhteita ja tuoda mukanaan lisästressiä. Vaikka lapsi saattaa kokea perhesuhteet kuormittavina, yksinolo voi myös olla merkittävä stressin lähde (Bagdi & Pfister, 2006; Fernández-Baena ym., 2014). Perhesuhteisiin liittyvät stressitekijät eivät rajoitu ainoastaan sisarusuhteisiin tai vanhempien riitoihin; muutto, perheenjäsenen sairaus ja perheen taloudelliset vaikeudet voivat myös kuormittaa lasta huomattavasti (Rowe, Zimmer-Gembeck & Hood, 2016).

Vanhempien ero näyttäytyy lapselle erityisen kuormittavana tapahtumana, joka usein aiheuttaa lapselle jatkuvuuden kaipuuta ja repeytyneisyyden tunteita. Vanhempien riitely ja lapsen kokema uskollisuuden tunne vanhempia kohtaan erotilanteessa ovat lapselle hyvin raskaita ja kuormittavia tilanteita. (Johnsen, Litland & Hallström, 2018.) Eroaminen toisesta vanhemmasta sekä kodin vaihtumisen tuntuvat lapsista usein stressaavilta (Rowe, Zimmer-Gembeck & Hood, 2016). Eroperheissä asuvat lapset ovat kuvanneet kahdessa kodissa asumisen olevan kuin kaksi eri maailmaksi. Vanhempien eron myötä lapsi joutuu sopeutumaan uusiin perhesuhteisiin, kuten uuteen äiti- tai isäpuoleen tai sisarusuhteisiin, mikä myös lisää osaltaan lapsen stressiä. (Johnsen, ym., 2018).

Taulukko 4. Perheen vaikutus lapsen kuormittumiseen

Perheen vaikutus lapsen kuormittumiseen		
Vuorovaikutus	Perhesuhteet	Vanhempien eroaminen
<ul style="list-style-type: none"> • Äidin heikko vuorovaikutus vauvaan • Vanhemman huolestuneisuus • Vanhemman suuttuminen huoneen sotkuisuudesta • Rangaistus väärin tekemisestä 	<ul style="list-style-type: none"> • Vanhempien riitely lapsen edessä • Vanhempien vaatimukset • Uusi pikkusisar • Perheenjäsenen sairaus • Sisarusten konfliktit • Yksinolo • Perheen talouteen liittyvä stressi • Muutto 	<ul style="list-style-type: none"> • Eroaminen toisesta vanhemmasta • Kahden kodin välillä liikkuminen • Erityisesti jokaisesta kodista lähteminen toisten luokse • Vanhempien konfliktit • Kodin vaihtuminen • Uusi äiti- tai sisarpuoli • Uusien suhteiden yhdistäminen • Jatkuvuuden kaipuu • Repeytyneisyys vanhempia kohtaan • Uskollisuuden tunne

2. Koulun ja päiväkodin vaikutus lapsen kuormittumiseen

Tutkimusten mukaan kognitiiviset haasteet voivat olla merkittävä kuormituksen tekijä lapsille. Liian vaikeiksi koetut koulutehtävät ja oppimisen sekä ymmärtämisen haasteet kuormittavat lapsen päivittäistä selviytymistä. Myös liian kiireinen oppimisen tahti ja aikapaineet koetaan usein kuormittavana. Osa lapsista kokee ulkoa opettelemisen ja muistamiseen liittyvät haasteet hyvin stressaavina. Paineet suoritustulosten ja akateemisten saavutusten osalta aiheuttavat usein oppilaille merkittävää kuormitusta. Lisäksi pienryhmätyöskentelyyn liittyvät ongelmat tai itsenäisen tehtävien suorittamisen puutteet ovat osalle lapsista merkittäviä stressitekijöitä. (Bagdi & Pfister, 2006; Sotardi, 2013.)

Liiallinen kuri ja järjestys voivat osaltaan lisätä lapsen stressiä ja vaikuttaa negatiivisesti hänen koulukokemuksiinsa. Opettajan kanssa koetut vaikeudet, kuten opettajan huutaminen tai persoonallisuuskonfliktit oppilaan ja opettajan välillä, usein lisäävät lapsen stressiä koulussa. (Bagdi & Pfister, 2006; Sotardi, 2013).

Koulu tai päiväkotitoivat aiheuttaa stressiä sosiaalisten suhteiden ja ympäristötekijöiden vuoksi. Eri-tyisesti pienille lapsille päiväkotito voi olla stressaava ympäristö, jossa ero vanhemmasta aiheuttaa merkittävää stressiä lapsessa. Mitä pienempi lapsi, sitä enemmän vanhemmasta eroaminen aiheuttaa stressiä. Ympäristötekijät kuten melu ja rauhaton ympäristö kuormittavat useita lapsia. Muiden opettajien ja luokkatovereiden kritiikki sekä ympäristöön liittyvät tekijät, kuten ikävystyminen ja keskittymisen vaikeudet häiritsevät oppimista ja lisäävät koulustressiä (Mäntymaa, 2006; Sotardi, 2013.)

Taulukko 5. Koulun ja päiväkodin vaikutus lapsen kuormittumiseen

Koulun ja päiväkodin vaikutus lapsen kuormittumiseen			
Kognitiiviset haasteet	Aikarajat	Ongelmat opettajan kanssa	Ympäristö
<ul style="list-style-type: none"> • Liian vaikeaksi koetut koulu-tehtävät • Kouluongelmat • Oppimisen ja ymmärtämisen haasteet • Muistin ja muistamisen haasteet • Pienryhmätyöskentelyn ongelmat • Akateemiset asiat/huonot arvosanat • Suoritus tulokset • Tehtävien itsenäisyyden puute 	<ul style="list-style-type: none"> • Tahti ja aikapaineet • Akateeminen työmäärä 	<ul style="list-style-type: none"> • Opettajan huutaminen • Kuri ja järjestys • Oppilaan ja opettajan persoonallisuuskonflikti 	<ul style="list-style-type: none"> • Ikävystyminen • Keskittymisen vaikeus • Oppimista häiritsevät tekijät • Muiden (opettajien ja luokkatovereiden) kritiikki • Päiväkoti on pienelle lapselle stressaava ympäristö, mitä pienempi lapsi, sitä enemmän ero vanhemmasta aiheuttaa stressiä

3. Vertaisten ja kaverisuhteiden vaikutus lapsen kuormittumiseen

Lapsen kuormitukseen vaikuttavat tekijät vertaissuhteiden näkökulmasta voidaan jaotella kahteen pääteemaan: kiusaamiseen ja ongelmiin kaverisuhteissa. Molemmat näistä tekijöistä heikentävät lapsen hyvinvointia ja aiheuttaen kuormittumista koulussa ja muissa sosiaalisissa ympäristöissä.

Kiusaaminen on yksi keskeisimmistä kuormitustekijöistä, joka vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Tutkimukset osoittavat, että sanalliset konfliktit, kiusaaminen, hännäminen ja juoruilu voivat aiheuttaa merkittävää stressiä lapselle. Sanallinen kiusaaminen, joka ilmenee esimerkiksi loukkaavina kommentteina tai pilkkana, voi johtaa lapsen itsetunnon heikkenemiseen. Suorat konfliktit, kuten töniminen ja fyysinen aggressio, pahentavat tilannetta entisestään, koska lapsi tuntee olonsa myös fyysisesti uhatuksi. (Bagdi & Pfister, 2006: Sotardi, 2013.) Lisäksi verkkokiusaaminen, joka on yleistynyt digitaalisten laitteiden käytön myötä, voi tuoda kiusaamisen ulottuvuuden lapsen yksityiselämään, mikä tekee siitä erityisen haavoittavan ja kuormittavan. (Völlink, Bolman, Dehue, Jacobs & Niels 2013).

Kaverisuhteet aiheuttavat lapselle kuormitusta, kun lapsi ei kykene muodostamaan tai ylläpitämään toivomiaan ystävyysuhteita. Kaverisuhteiden puute tai ulkopuolelle jääminen voivat johtaa huomattavaan emotionaaliseen kuormitukseen. Lisäksi tilanteet, joissa lapsi ei pääse istumaan haluamansa kaverin viereen tai hänelle sattuu vahinko, jolle muut nauravat, voivat heikentää hänen itsetuntoaan ja sosiaalista asemaansa ryhmässä. Näiden tilanteiden toistuminen johtaa lapsen jatkuvaan kuormitukseen. (Bagdi & Pfister, 2006.)

Taulukko 6. Vertaisten ja kaverisuhteiden vaikutus lapsen kuormittumiseen

Vertaisten ja kaverisuhteiden vaikutus lapsen kuormittumiseen	
Kiusaaminen	Ongelmat kaverisuhteissa
<ul style="list-style-type: none"> • Sanallinen konflikti • Kiusaaminen ja hännäminen • Juoruilu • Suora konflikti • Verkkokiusaaminen • Töniminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ei pääse haluamansa kaverin viereen • Leikin ulkopuolelle jättäminen • Vahinko, jolle muut nauraa

4. Aktiviteettien vaikutus lapsen kuormittumiseen

Lapsen kuormittumiseen vaikuttavat merkittävästi myös päivän aikainen aktiivisuuden ja levon suhde. Sairastuminen tai sairaalassa oleminen on useille lapsille stressaavaa ja heikentää lapsen fyysistä ja henkistä jaksamista (Bagdi & Pfister, 2006). Han & Lee (2021) nostavat esiin tutkimuksessaan, kuinka unella on suuri merkitys lapsen kokemaan stressiin. Tutkimuksen mukaan liian vähäinen unenmäärä lisää stressiä merkittävästi. Tutkimuksessa nouse esiin myös, kuinka masennus lisääntyi merkittävästi lasten raportoidessa stressitasojen kasvusta. Riittämätön uni pahentaa lasten stressiä, mikä puolestaan voi johtaa masennuksen voimistumiseen. (Han & Lee, 2021.) Tutkimukset nostavat myös esiin lasten arjen olevan kiireistä ja he kokevat ajanpuutteen ja liiallisen koulun jälkeisen toiminnan stressaavana. (Fernández-Baenan ym., 2014; Brobeck, ym., 2007). Digiviihteen käyttö puolestaan tuo mukanaan omat haasteensa lapsen kokemaan kuormittumiseen. Han & Lee (2021) nostaa esiin tutkimuksessaan, kuinka lasten stressitasot kasvoivat heidän internetin käytön lisääntyessä. Laitteet, jotka mahdollistivat pääsyn internettiin, lisäsivät merkittävästi lasten stressitasoja.

Taulukko 7. Aktiviteettien vaikutus lapsen kuormittumiseen

Aktiviteettien vaikutus lapsen kuormittumiseen	
Fysiologiset tekijät	Digiviihde
<ul style="list-style-type: none"> • Sairastuminen • Liian vähäinen uni • Ajan puute • Liiallinen koulunjälkeinen toiminta 	<ul style="list-style-type: none"> • Pelaaminen matkapuhelimella, tietokoneella tai televisiolla • Chat-yhteydet ja sähköpostit • TV-ohjelmien tai elokuvien katselu • Internetissä surffaaminen

5. Tunteiden vaikutus lapsen kuormittumiseen

Tutkimusten mukaan lapsen tunteiden kuormittavuus nousee esiin erityisesti empatian ja pelon kautta. Lapsi saattaa kokea esimerkiksi kuolleen läheisen muistelun hyvin raskaana ja stressaavana (Bagdi & Pfister, 2006). Lisäksi lapselle tärkeiden ihmisten kokema stressi voi tuntua hankalalta ja kuormittavalta. Myös voimakkaat positiiviset tunteet lisäävät emotionaalista kuormitusta, kun lapsi eläytyy syvästi toisen henkilön tilanteeseen. Vaikka empatia on olennainen osa sosiaalista kehitystä, se voi aiheuttaa lapselle stressiä ja ahdistusta, jos hän joutuu käsittelemään liian suurta tunteiden määrää tai vaikeita tilanteita. (Brobeck, ym., 2017.)

Pelko on voimakas tunnekokemus, joka voi kuormittaa lasta merkittävästi. Lasten pelot liittyvät usein erilaisiin arkipäivän tilanteisiin, kuten myöhästymisen pelkoon tai ettei ehdi suoriutua koulu-työstä tai jää jälkeen ystävistään. Lisäksi pelko omasta tai läheisen sairastumisesta on lapselle merkittävä stressin lähde. (Brobeck, ym., 2017.)

Taulukko 8. Tunteiden vaikutus lapsen kuormittumiseen

Tunteiden vaikutus lapsen kuormittumiseen	
Empatia	Pelko
<ul style="list-style-type: none"> • Kuolleen läheisen miettiminen • Muiden merkittävän stressin kokeminen • Positiivinen että negatiivinen tunne 	<ul style="list-style-type: none"> • Myöhästymisen pelko • Pelko sairastumisesta • Fyysiset ja henkiset seuraukset

5.2 Lapsen kuormituksen hallintakeinot

Aineistoon mukaan otetuista tutkimuksista yksitoista käsitteli erilaisia kuormituksen hallintakeinoja. Osa hallintakeinoista oli todettu selvästi lievittävän stressiä, mittaamalla lasten kortisolitasoja. Osa hallintakeinoista puolestaan perustui joko lapsen itsensä, tai muiden kuten vanhempien tai opettajien kokemukseen stressin hallintakeinoista. Kuormituksen hallintakeinoiksi nousi seitsemän pääteemaa, joista kolme on lapsen omia hallintakeinoja ja neljä ulkoisia hallintakeinoja.

Tutkimusaineistosta kahdeksasta tutkimuksesta nousi esiin lapsen omia kuormittumisen hallintakeinoja eli selviytymisstrategioita. Lapsen selviytymisstrategioiden ymmärtäminen on tärkeää, jotta voidaan ymmärtää lapsen toimintamalleja stressaavissa ja kuormittavissa tilanteissa. Selviytymisstrategiat heijastavat lapsen kykyä käsitellä haastavia tilanteita ja sopeutua niihin. Ne voivat vaihdella ongelmanratkaisusta tunteiden hallintaan, ja niiden onnistuminen vaikuttaa merkittävästi siihen, miten lapsi kokee ja reagoi stressaaviin olosuhteisiin. Tässä tutkimusaineistossa nousi esiin kolme keskeistä teemaa aktiiviset-, passiiviset- ja emotionaaliset selviytymisstrategiat.

1. Aktiiviset selviytymisstrategiat

Ongelman kohtaaminen suoraan on tehokas strategia, jossa lapsi on itse aktiivinen toimija ja pyrkii ratkaisemaan ongelman itse tai apua pyytämällä. Lapsi voi hakea itselleen tukea ja lohtua sietääkseen hankalan tunteen paremmin. Tuen pyytäminen läheisiltä on tärkeä osa ongelmanratkaisua, sillä se antaa lapselle tunteen siitä, että hän ei ole yksin haasteidensa kanssa. (Bagdi & Pfister, 2006).

Tutkimusten mukaan lasten yleisimmin käytettyjä strategioita olivat aktiviteetteihin ja toimintoihin osallistuminen (70%), kuten digiviihteen käyttö tai ohjautuminen muuhun toimintaan. Lapset kokevat vahvasti eri medialaiteiden helpottavan ja auttavan heitä stressin lievittämisessä. Eryteisesti internet ja mediaviihde tarjoavat lapsille mahdollisuuden hetkellisesti siirtyä pois kuormittavista tilanteista ja keskittyä johonkin muuhun. Videopelien pelaaminen, televisio-ohjelmien katselu tai sosiaalisen median käyttö voivat toimia keinona häiritä tai piristää itseään ja irrottautua stressaavista ajatuksista. (Stapley, Dem-kowicz, Eisenstadt, Wolpert, Deighton, 2020.) Tämä samainen ilmiö nousee vahvasti esille myös Han & Lee (2021) tutkimuksessa, jossa lapset ovat kuvanneet digiviihteen käytön rentouttavan heitä ja lievittävän stressiä.

Fyysinen aktiivisuus, kuten urheilu tai leikki, oli joillekin lapsille keino selvittää haastavasta tilanteesta. Moni lapsi valitsi selviytymisstrategiakseen luovantoiminnan kuten piirtämisen tai musiikin kuuntelun, jotka antavat lapselle tilaa käsitellä tunteitaan epäsuorasti. (Stapley, ym., 2020.) Osa lapsista hyödynsi erilaisia mindfulness-harjoituksiin palautuakseen stressaavista tilanteista (Carro, 2021).

Sosiaalisen tuen hakeminen osoittautui tutkimusten mukaan stressiä ja kuormitusta helpottavaksi selviytymisstrategiaksi. Sosiaalisen tuen hakeminen vanhemmilta, ystävilta tai koulun henkilökunnalta oli erityisen merkittävä selviytymisstrategia, jota lapset usein käyttävät. Tuen hakeminen auttoi lasta käsittelemään ongelmia, saamaan neuvoja, lohdutusta tai jopa väliintuloa ristiriitaisissa tilanteissa ikätovereiden kanssa. Keskustelu tunteista ja huolista auttaa lasta purkamaan stressiä. Myös hakeutuminen läheisten, kuten sisarusten tai lemmikkien luo, voi tarjota läsnäoloa, lohtua ja turvallisuuden tunnetta. Osa lapsista osasi myös hyödyntää ammatillista tukea, jota oli saatavissa esimerkiksi koulun kautta. (Stapley, ym., 2020; Morales Rodriguez, Trianes Torres & Miranda Paez, 2012.)

Avun ja tuen hakeminen muilta stressaavassa tilanteessa on tutkimusten mukaan osoittautunut toimivaksi stressin hallintakeinoksi. Avun pyytäminen esimerkiksi vanhemmilta, opettajilta tai ystävilta voi tarjota lapselle mahdollisuuden purkaa huoliaan ja saada tukea stressaavissa tilanteissa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että lapset, jotka osaavat pyytää apua ja hakea tukea muilta, kokevat vähemmän pitkittynyttä stressiä ja kykenevät paremmin sopeutumaan erilaisiin haasteisiin. (Völlink, ym., 2013; Rowe, ym., 2016).

Taulukko 9. Aktiiviset selviytymisstrategiat

Aktiiviset selviytymisstrategiat		
Selviytyminen kohtaamalla ongelmat suoraan	Selviytyminen toiminnan kautta	Selviytyminen hakemalla sosiaalista tukea
<ul style="list-style-type: none"> • Aktiivinen ratkaisun etsiminen • Ongelman ratkaisu • Avun ja neuvon hakeminen • Tuen hakeminen • Lohdun hakeminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Luovaa toimintaa • Fyysisesti aktiivisuus • Digitaalinen tai mediaviihde • Mindfulness pohjaiset harjoitukset 	<ul style="list-style-type: none"> • Ongelmasta kertominen perheenjäsenelle • Ongelman kertominen jollekulle toiselle • Keskustelu • Keskustelu tunteista • Aloitteen ottaminen • Sisarukset • Lemmit • Ystävät • Koulun henkilökunta • Muu ammatillinen tuki

2. Passiiviset selviytymisstrategiat

Useat tutkimukseen valituista julkaisuista tuovat esiin, kuinka lapset käyttävät usein passiivisia selviytymisstrategioita stressaavissa ja kuormittavissa tilanteissa. Lasten passiiviset selviytymisstrategiat ovat usein reaktioita tilanteisiin, joissa he kokevat, etteivät he voi vaikuttaa stressin aiheuttajaan suoraan.

Selviytyminen ajatusten avulla viittaa siihen, että lapsi pyrkii käsittelemään stressiä ajattelemalla tilannetta eri näkökulmista. Yksi yleinen tapa on toiveajattelu, jossa lapsi saattaa kuvitella, että asiat

muuttuvat itsestään paremmiksi. Positiivinen ajattelu auttaa myös vähentämään stressiä, sillä lapsi keskittyy tilanteen hyviin puoliin tai pyrkii löytämään ongelmasta jonkin opetuksen. Huumorin käyttö on toinen strategia, jolla lapset voivat vähätellä stressaavaa tilannetta ja näin helpottaa omaa oloaan. Joissain tapauksissa lapset käyttävät välinpitämättömyyttä tai yrittävät olla kiinnittämättä huomiota stressin aiheuttajaan, mikä voi helpottaa väliaikaisesti, mutta ei poista ongelman taustalla olevia syitä. Sinnikkyys ja aikakatkaus voivat myös olla hyödyllisiä strategioita silloin, kun lapsi tarvitsee aikaa pohtiakseen tilannetta. Toisinaan lapsi voi kuitenkin uskoa, että kaikki toimet ovat turhia, jolloin selviytyminen voi johtaa passiiviseen tilanteessa pysymiseen. (Bagdi & Pfister, 2006; Stapley, ym., 2020; Morales Rodriguez, 2012; Sotardi, 2012.).

Palliatiivinen selviytyminen viittaa stressin käsittelemiseen ilman suoraa ongelmanratkaisua. Esimerkiksi lapsi voi yrittää tottua stressaavaan tilanteeseen tai unohtaa ongelmat tarkoituksellisesti. Tämä voi sisältää myös ongelman pitämisen omana tietonaan, jolloin lapsi ei jaa huoliaan kenellekään, eikä hae apua. Samoin tunteiden tai ongelmien piilottaminen on tapa, jolla lapsi saattaa yrittää suojautua, vaikka se usein lisää sisäistä kuormitusta. (Bagdi & Pfister, 2006; Stapley, ym., 2020; Morales Rodriguez, ym., 2012)

Passiiviset selviytymisstrategiat voivat tarjota lapselle tilapäistä helpotusta, mutta ne harvoin ratkaisevat ongelmia pitkäaikaisesti. Tällaiset strategiat voivat myös kytkeytyä tunteisiin, kuten avuttomuuteen ja epätoivoon, jotka pitkällä aikavälillä lisäävät stressin kokonaiskuormaa. Tutkimukset osoittavat, että mitä pienempi lapsi on kyseessä, sitä todennäköisemmin lapsi pitää ongelman itsellään. (Morales Rodriguez, ym., 2012)

Taulukko 10. Passiiviset selviytymisstrategiat

Passiiviset selviytymisstrategiat	
Selviytyminen ajatusten avulla	Selviytyminen palleatiivisesti
<ul style="list-style-type: none"> • Toiveajattelu • Positiivinen ajattelu • Huumori • Välinpitämättömyys • Yrittää olla kiinnittämättä huomiota • Sinnikkyys • Aikakatkaus • Tilanteen ajattelu • Uskoo, että kaikki toimet ovat turhia 	<ul style="list-style-type: none"> • Tottuminen • Ongelmien unohtaminen • Ongelman pitäminen omana tietona • Tunteiden tai ongelmien piilottaminen • Ei tee mitään ja pysyy tilanteessa

3. Emotionaaliset selviytymisstrategiat

Lasten selviytymisstrategiat stressaavissa tilanteissa voivat ilmetä myös aggression tai masennuskäyttäytymisen kautta. Nämä strategiat heijastavat usein lapsen kyvyttömyyttä tai haluttomuutta kohdata haasteita suoraviivaisesti. Ne voivat johtaa tilanteen pahenemiseen, vaikka ne saattavat myös tarjota hetkellistä helpotusta.

Selviytyminen aggression avulla on yksi strategia, jossa lapsi käyttää aggressiivisiä keinoja kohdataan stressaavan tilanteen. Tämä voi ilmetä sanallisena tai fyysisenä uhkauksena tai kostona toisia kohtaan. Lapsi saattaa ajautua sanalliseen konfliktiin tai suoraan konfliktiin, joissa hän haastaa muita ja pyrkii ottamaan vallan tilanteessa. Aggressio voi myös ilmetä haluna haastaa ei-toivottuun

käytökseen, jolloin lapsi pyrkii ottamaan kontrollin takaisin tilanteessa, jonka hän kokee hallitsemattomana. (Stapley, ym., 2020.) Nämä samaiset ilmiöt nousevat esiin myös Sotardi (2013) tutkimuksessa. Lisäksi hänen tutkimuksessaan korostuu kuinka kiusaaminen, hännääminen ja juoruilu ovat keinoja, joilla lapsi voi purkaa stressiä ja turhautumista. Toisinaan lapset saattavat myös ryhtyä rauhanturvaajiksi, mikä voi ilmetä haluna ratkaista konflikteja, mutta usein se voi kääntyä aggressiiviseksi käyttäytymiseksi, jos lapsi ei kykene käsittelemään tunteitaan rakentavasti (Stapley, ym., 2020).

Selviytyminen masennuskäyttäytymisen avulla heijastaa puolestaan lapsen vetäytymistä ja tunneperäistä reagoitua stressiin. Tämä voi ilmetä itkuna, murjottamisena, valittamisena tai välttelynä, joissa lapsi pyrkii vetäytymään tilanteesta joko henkisesti tai fyysisesti. Vetäytyminen ja luovuttaminen ovat yleisiä masennuskäyttäytymisen muotoja, jolloin lapsi ei koe pystyvänsä ratkaisemaan tilannetta ja hän saattaa emotionaalisesti ja henkisesti vapauttaa itsensä siitä. Tällainen selviytymisstrategia voi olla erityisen haitallinen, jos lapsi jää yksin tunteidensa kanssa ja kokee, ettei saa tukea tai apua ympäristöltään. (Bagdi & Pfister, 2006; Völlink, ym., 2013)

Nämä selviytymisstrategiat eivät ole toisiaan poissulkevia, vaan usein päällekkäisiä. Lapset käyttävät usein useampia selviytymisstrategioita samanaikaisesti. (Stapley, ym., 2020.) Tutkimukset myös osoittivat, että kun päivittäisen stressin määrä lisääntyi, lapsen kyky käyttää rakentavia selviytymisstrategioita väheni. Kuormituksen ollessa korkealla tasolla, kaikilla lapsilla on vaikeuksia selvitä hyvin stressaavasta tilanteesta. (Valiente, ym. 2004.)

Taulukko 11. Emotionaaliset selviytymisstrategiat

Emotionaaliset selviytymisstrategiat	
Selviytyminen aggression avulla	Selviytyminen masennuskäyttäytymisen avulla
<ul style="list-style-type: none"> • Aggressiivinen käyttäytyminen • Sanallinen tai fyysinen uhkaus • Fyysinen ja sanallinen kosto • Sanallinen konflikti • Suora konflikti • Kiusaaminen ja hännääminen • Juoruilu • Ei toivotun käytöksen haastaminen • Rauhanturvaaminen 	<ul style="list-style-type: none"> • Itkeminen • Murjottaminen • Valittaminen • Välttely • Vetäytyminen • Luovuttaminen • Vapauttaa itsensä stressaavasta tilanteesta sekä emotionaalisesti että henkisesti • tunteiden ilmaisu

Lapsen kuormituksen hallintaan eivät vaikuta pelkästään lapsen omat ominaisuudet, vaan merkittävässä roolissa ovat myös monet ulkoiset tekijät. Tutkimusaineistosta nousi esiin, että lapsen fysiologisten tarpeiden lisäksi perheen, koulun ja päiväkodin sekä erilaisten interventioiden nähtiin olevan merkittävässä asemassa kuormituksen hallinnassa. Tämä korostaa, että lapsen ympäristö ja sen tarjoama tuki voivat olla yhtä tärkeitä, elleivät jopa tärkeämpiä, kuin lapsen yksilölliset tekijät kuormituksen säätelyssä.

4. Fysiologiset keinot kuormituksen hallinnassa

Riittävä uni ja lepo ovat keskeisiä tekijöitä lapsen kuormituksen hallinnassa. Riittävä uni tukee lapsen fyysistä ja psyykkistä palautumista, edistää emotionaalista säätelyä sekä kognitiivisia toimintoja, kuten oppimista ja tarkkaavaisuutta. Tutkimukset osoittavat, että univaje lisää stressihormonien,

kuten kortisolin määrää, mikä pitkällä aikavälillä kuormittaa hermostoa ja heikentää lapsen kykyä selviytyä arjen haasteista. (Han & Lee, 2021; Rowe, 2016.)

Taulukko 12. Fysiologiset keinot kuormituksen hallinnassa

Fysiologiset keinot kuormituksen hallinnassa	
Palautuminen	
•	Riittävä uni
•	Lepo

5. Perheen keinot kuormituksen hallinnassa

Perheen rooli lapsen kuormituksen hallinnassa on keskeinen ja erityisesti vuorovaikutus perheenjäsenten välillä. Vanhempien välinen yhteistyö vaikuttavat merkittävästi lapsen hyvinvointiin ja kykyyn selviytyä stressaavista tilanteista.

Vuorovaikutus lapsen ja vanhempien välillä on merkittävin tekijä kuormituksen hallinnassa. Tutkimukset ovat osoittaneet, että hyvä vuorovaikutus lapsen ja hoitajan välillä, erityisesti vauvaikäisenä, luo perustan lapsen emotionaaliselle turvallisuudelle ja hyvinvoinnille. Vanhemman herkkä ja reagoiva vuorovaikutus auttaa lasta säätelemään tunteitaan ja käsittelemään stressiä. (Mäntymaa, 2006.) Tällainen vuorovaikutus voi ilmetä positiivisena tunneilmaisuna, vanhemman kykyä hallita omia tunteitaan ja luoda turvallinen ja myönteinen perhe ympäristö, jossa lapsi kokee, että tunteiden ilmaiseminen on sallittua. Sisäinen perhesuhteiden kehys, kuten positiivinen kuva perheestä sekä lempeä tapa käsitellä konflikteja, vahvistavat lapsen tunnetta siitä, että perhe on hänen tukena stressaavissa tilanteissa. Tällainen ympäristö voi vähentää lapsen kuormitusta merkittävästi ja edistää hänen hyvinvointiaan. (Valiente ym., 2004.)

Vanhempien yhteistyö on toinen tärkeä kuormituksen hallintakeino lapsen näkökulmasta. Vanhempien välinen yhteistyö ja yhteisymmärrys ovat ratkaisevia etenkin vanhempien ero tilanteessa. Lapsen stressi on vähäisempää, jos vanhemmat onnistuvat tekemään yhteistyötä ja lapsi kokee, että hänellä on molemmissa kodeissa kaikki tarvittava. Tämä edellyttää, että vanhemmat voivat keskustella rakentavasti ja jakaa vastuun lapsen hoidosta ilman jatkuvia konflikteja. Kun lapsi näkee vanhempien tekevän yhteistyötä ja toimivan yhtenäisesti, hänen turvallisuuden tunteensa kasvaa, mikä puolestaan vähentää stressiä ja helpottaa kuormituksen hallintaa. (Johnsen, ym., 2018).

Taulukko 13. Perheen keinot kuormituksen hallinnassa

Perheen keinot kuormituksen hallinnassa	
Vuorovaikutus	Vanhempien yhteistyö
<ul style="list-style-type: none"> • Hyvä vuorovaikutus vauvan hoitajan kanssa • Vanhemman herkkä reagoiva ja emotionaalinen vuorovaikutus • Sisäinen perhesuhteiden kehys • Positiivinen kuva perheestä • Vanhempien lempeä vuorovaikutus • Positiivinen tunneilmaisu • Turvallinen ja myönteinen perhe ympäristö jossa tunteiden ilmaisu sallitaan • Vanhempien kyky hallita omat tunteet 	<ul style="list-style-type: none"> • Muutto oli vähemmän stressaavaa, jos lapset ajattelivat, että heillä oli jokaisessa kodissa tarvittava. • Vanhempien välinen yhteistyö

6. Koulun keinot kuormituksen hallinnassa

Koululla on merkittävä rooli lapsen kuormituksen hallinnassa ja se voi tarjota erilaisia keinoja, joilla lapsi pystyy selviytymään stressaavista tilanteista. Sotardi (2013) tutki laajasti väitöskirjassaan koulun stressitekijöitä, sekä sitä millaisilla keinoilla lapsen stressiä voidaan koulussa vähentää. Neljä keskeistä teemaa tässä yhteydessä ovat opilliset keinot, ajan hallinta, opettajien tuki ja vertaissuhteet.

Opilliset keinot ovat tärkeitä lapsen kuormituksen hallinnassa. Koulutehtävien tulisi olla tasapainossa lapsen taitojen ja haasteiden kanssa. Lapsen on hyödyllistä saada välillä tehtäviä, jotka ovat hänen suosikkiaiheistaan tai sisältävät luovia projekteja, koska nämä voivat innostaa ja tarjota hänelle mahdollisuuden ilmaista itseään. Samalla sopivasti haastavat tehtävät auttaa lasta kehittämään itseluottamusta haasteiden voittamisen kautta. Myös rutiininmuutokset, kuten helppojen ja monipuolisten tehtävien tarjoaminen, voivat keventää lapsen työtaakkaa ja vähentää kuormitusta, sillä ne tuovat vaihtelua ja mahdollisuuden kokea onnistumisen tunteita. Testit ja arvioinnit puolestaan tulisi asettaa realistisiin mittasuhteisiin, jotta ne tukevat oppimista ilman liiallista stressiä. (Sotardi, 2013.)

Ajanhallinta on toinen tärkeä keino koulun tarjoamassa kuormituksen hallinnassa. Strukturoitu aika, kuten välitunnit ja lounastauot ovat välttämättömiä, jotta lapsilla on aikaa rentoutua ja palautua koulupäivän intensiivisyydestä. Yksityinen aika esimerkiksi lukemisen parissa tai hiljaisissa tehtävissä voi myös auttaa lasta lataamaan akkujaan. Aika luokahuoneen ulkopuolella, kuten liikuntatunnit tai vapaa-ajan aktiviteetit, antavat tilaisuuden liikkua ja purkaa energiaa, mikä vähentää stressiä. (Sotardi, 2013.)

Opettajien rooli lapsen kuormituksen hallinnassa on erityisen merkittävä. Opettajan persoonallisuus ja opetustyyli voivat vaikuttaa siihen, miten lapsi kokee koulun vaatimukset ja haasteet. Positiivinen vahvistus ja yksilöllinen kuuntelu auttavat luomaan turvallisen ja kannustavan oppimisympäristön. Opettajan tulee myös rakentaa luottamusta ja seurata oppilaan käytöstä sekä stressin merkkejä, jotta tarvittaessa hän voi tarjota tukea. Stressin erottelu ja sen näkeminen kasvun mahdollisuutena voivat auttaa lasta suhtautumaan haasteisiin positiivisesti. Opettajien tarjoama apu ja tuki on avainasemassa kuormituksen hallinnassa erityisesti silloin, kun oppilas kokee tehtävät vaikeiksi. (Sotardi, 2013.)

Vertaiset eli muut oppilaat vaikuttavat merkittävästi lapsen kuormitukseen koulussa. Luokkatoiminta, joka korostaa yhteistyötä ja ystävyysuhteiden rakentamista, luo positiivisen ilmapiirin, jossa lapset voivat tuntea yhteenkuuluvuutta. Pari- ja ryhmätyöskentelyt tarjoavat mahdollisuuden oppia toisiltaan ja kehittää sosiaalisia taitoja, mikä voi vähentää yksinäisyyden tunteita ja lisätä luottamusta. Avoin ja myönteinen ryhmähenki mahdollistaa sen, että lapset voivat jakaa tunteitaan ja kokemuksiaan, mikä puolestaan auttaa heitä käsittelemään stressiä rakentavalla tavalla. (Sotardi, 2013.)

Taulukko 14. Koulun keinot kuormituksen hallinnassa

Koulun keinot kuormituksen hallinnassa			
Opilliset keinot	Aika	Opettajat	Vertaiset
<ul style="list-style-type: none"> Suosikkiaiheet Helppoja tehtäviä Luovia projekteja Haasteiden voittaminen Rutiinin muutos Sopivia haasteita Testit 	<ul style="list-style-type: none"> Strukturoitu aika Aika luokkahuoneen ulkopuolella (tauko tai lounas) Yksityinen aika 	<ul style="list-style-type: none"> Opettajan persoonallisuus Opetustyyli Positiivisen vahvistuksen käyttö Yksilöllinen kuuntelu Luottamuksen rakentaminen Käytöksen seuraaminen Itsearviointi Stressin erottelu Stressin näkeminen kasvuna Avun tarjoaminen Oppimisen tärkeys: Muista, että stressin hallinta on oppimisen edellytys 	<ul style="list-style-type: none"> Luokkahuoneitoiminta Aikaa ystävien kanssa Ystävyyssuhteiden rakentaminen Yhteistyötä luokassa Positiivinen ilmapiiri Pari- ja ryhmätoiminta Ryhmässä avoimuus

7. Interventiot kuormituksen hallinnassa

Erilaiset interventiot ovat todettu vaikuttaviksi menetelmiksi lapsen kuormituksen hallitsemiseen. Mäntymaa (2006) tuo esiin, kuinka erilaisilla perhekeskeisillä interventioilla, jotka keskittyvät lapsen ja vanhemman välisen vuorovaikutuksen parantamiseen, voi olla merkittävä rooli lapsen kuormituksen hallinnassa. Erityisesti äiti-vauva-suhteen vahvistamiseen suunnatut interventiot ovat osoittautuneet tehokkaiksi. Näissä interventioissa vanhempaa rohkaistaan odottamaan vauvan aloitteita vuorovaikutuksessa ja olemaan herkästi reagoiva lapsen tarpeisiin.

Carro, D'Adamo & Lozada (2021) tutkivat kuinka lasten osallistuminen käyttäytymisinterventioon, joka sisälsi mindfulness-pohjaisia käytäntöjä ja empaattisia yhteistyötoimintoja, vaikuttaa lasten vuorokausikortisolirytmiiin ja sosiaaliseen integraatioon. Tutkimus osoitti, kuinka osallistuminen interventioon auttoi vähentämään merkittävästi päivittäistä stressiä ja lisäsi samalla lasten sosiaalisen integraation tasoa. Intervention jälkeinen merkittävä parannus oli havaittavissa sosiaalisten mieltymysten indeksissä, eli lapset valitsivat enemmän ikätovereita, joiden kanssa leikkiä intervention jälkeen kuin ennen interventiota.

Taulukko 15. Interventiot kuormituksen hallinnassa

Interventiot kuormituksen hallinnassa	
Perhekeskeiset interventiot	Muut interventiot
<ul style="list-style-type: none"> Interventiot äiti-vauva-suhteen parantamiseksi joissa vanhempaa rohkaistaan odottamaan vauvan aloitetta tai ilmoittamaan halukkuudestaan olla vuorovaikutuksessa 	<ul style="list-style-type: none"> Mindfulness-pohjaiset käytännöt Empaattinen yhteistyö harjoitukset

6 POHDINTA

6.1 Tulosten tarkastelu

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia kartoittavan kirjallisuuskatsauksen avulla lapsen kuormittumiseen vaikuttavia tekijöitä sekä kuormituksen hallintakeinoja. Tavoitteena oli tuottaa tietoa, jota voidaan hyödyntää hoitotyön, henkilöstön osaamisen, ja koulutuksen kehittämisessä. Tutkimustuloksista voidaan päätellä, että lasten kuormittumisen taustalla on monenlaisia tekijöitä, kuten perheeseen, kouluun ja sosiaalisiin suhteisiin liittyviä paineita. Lasten stressireaktiot vaihtelevat yksilöllisesti ja niihin vaikuttavat sekä lapsen kehitysvaihe, temperamentti että ympäristön tarjoama tuki. Tutkimustulosten perusteella lapsen kuormittumisen hallitsemiseen vaikuttavat vahvasti aikuisen tarjoama tuki sekä lapsen omat selviytymisstrategiat, joita hän on oppinut käyttämään.

Tutkimustulosten mukaan perhetilanteen, koulupaineiden ja sosiaalisten suhteiden haasteiden on havaittu olevan keskeisiä kuormitustekijöitä lapsilla (Bagdi & Pfister, 2006; Rowe ym., 2016). Perheessä koetut konfliktit tai vanhempien kyvyttömyys tarjota emotionaalista tukea voivat vaikuttaa merkittävästi lapsen kykyyn käsitellä stressiä (Mäntymaa, 2006; Fernández-Baena, 2014). Koulun paineet, kuten arvosanat, kokeet sekä kiusaaminen ovat erityisesti kouluikäisten lasten stressin lähteitä. (Sotardi, 2013). Sosiaalisen ympäristön ongelmat esimerkiksi ystävyysuhteiden ristiriidat tai ulkopuolelle jääminen, voivat aiheuttaa lapsessa sekä psyykkistä että fyysistä oireilua (Bagdi & Pfister, 2006). Nämä tutkimustulokset ovat samassa linjassa Davis (2022) tekemän kirjallisuuskatsauksen kanssa, jossa nousee esiin lasten stressin voivan johtua monista eri tekijöistä, kuten päivittäisistä huolista, kaverisuhteista ja perheen ongelmista.

Lapsen selviytymisstrategioiden ymmärtäminen on keskeinen tekijä, kun pyritään auttamaan lasta kuormituksen hallinnassa. Tutkimuksista selviää, että aktiiviset selviytymiskeinot, kuten ongelmanratkaisu, tunteiden ilmaiseminen ja sosiaalisen tuen hakeminen, auttavat lasta käsittelemään stressiä toimivalla tavalla (Stapley ym., 2020; Bagdi & Pfister, 2006). Kaikki tutkimuksessa käytetyt julkaisut nostavat esiin aikuisen tuen olevan keskeinen tekijä lapsen stressinsäätelyssä. Jos lapsi oppii hyödyntämään näitä keinoja jo varhaisessa iässä, hänellä on paremmat mahdollisuudet selviytyä myös myöhemmistä haasteista ja elämän stressitekijöistä. Lapsen omien selviytymisstrategioiden tehokkuus riippuu siitä, kuinka hyvin ne vastaavat lapsen kokemaan kuormitukseen.

Mikäli lapsi ei saa riittävää tukea ja opi toimivia selviytymisstrategioita, lapsi päätyy usein käyttämään passiivisia selviytymisstrategioita, kuten unohtamista, ongelman pitämistä itsellään sekä tunteiden tukahduttamista. Mikäli näitä keinoja ei tunnusteta tai niihin ei puututa, ne voivat johtaa pitkäaikaisiin ongelmiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Ymmärtämällä lapsen selviytymisstrategioita aikuiset voivat tarjota lapselle oikeanlaista tukea ja opettaa hänelle toimivia stressinhallintakeinoja. Tämä luo pohjan lapsen pitkäaikaiselle psyykkiselle hyvinvoinnille ja kehittää taitoja, joita lapsi tarvitsee koko elämänsä ajan. (Morales Rodriguez ym., 2012; Stapley ym., 2020) Nämä tutkimustulokset tukevat käsitystä siitä, että varhainen tuki, kuten vahvat ihmissuhteet, stressinhallinnan taitojen opettaminen ja harrastuksiin osallistuminen, voivat merkittävästi lievittää stressin negatiivisia vaikutuksia ja ehkäistä myöhempiä ongelmia aikuisiässä (Davis, 2022).

Tutkimusaineistossa nousi esiin myös sukupuolen vaikutus selviytymisstrategioiden käytössä. Tytöt käyttävät useammin aktiivisia selviytymisstrategioita, kuten ongelmanratkaisua, emotionaalista säätelyä ja sosiaalista tukea stressin hallintaan. He hakeutuvat usein ystävien ja perheen puoleen sekä käyttävät itseilmaisua ja tunteiden jakamista. Poikien strategiat eroavat selvästi. Pojat ovat taipuvaisempia käyttämään passiivisia tai aggressiivisia keinoja, kuten vihaa ja väkivaltaa, mikä ilmenee usein impulsiivisuutena ja ärtyneisyytenä stressitilanteissa. (Morales Rodrigues, ym.2012.)

Vaikka varsinaisesti lapsen reagointia stressiin ja kuormitukseen ei tässä tutkimuksessa selvitetty, se nousi vahvasti esiin tutkimusaineistossa. Stressireaktiot voidaan jakaa ulospäin ja sisäänpäin suuntautuviin reaktioihin sekä fyysisiin oireisiin. Ulospäin suuntautuvat reaktiot, kuten aggressiivisuus, impulsiivisuus tai jopa levottomuus, ovat yleensä selkeimmin havaittavissa ja saattavat herättää välittömästi huomiota aikuisissa. Tällaisessa tilanteessa lapsi voi olla hermostunut ja hänen käyttäytymisessään saattaa näkyä impulsiivisuutta tai muita haasteita, kuten vaikeuksia noudattaa ohjeita tai sopeutua uusiin tilanteisiin. Nämä oireet voivat johtaa konfliktiin muiden lasten tai aikuisten kanssa, mikä puolestaan lisää lapsen stressiä ja kuormitusta entisestään. (Völlink, ym., 2013; Brobeck, ym.2007.) Sen sijaan sisäänpäin suuntautuvat reaktiot, kuten vetäytyminen, ahdistuneisuus ja mielialan lasku voivat jäädä huomaamatta, ellei lasta tarkkailla aktiivisesti. Lapsi voi kokea myös surua, katkeruutta ja jopa vihaa. Jatkuva pelko voi pahentaa lapsen sisäistä kuormitusta, mikä heijastuu erityisesti jännittyneisyytenä ja hermostuneisuutena. Nämä hienovaraisemmat oireet vaativat usein tarkempaa havainnointia, jotta lapsen stressin taustalla olevat syyt voidaan tunnistaa ajoissa. (Sotardi, 2013; Rowe, ym., 2016; Brobeck, ym. 2007.) Fyysiset oireet, kuten päänsärky ja vatsakivut, voivat myös olla merkki lapsen stressistä ja kuormituksesta, vaikka nämä oireet eivät aina yhdisty suoraan psyykkiseen kuormitukseen (Brobeck ym., 2007). Nämä tulokset ovat hyvin samassa linjassa tämän kirjallisuuskatsauksen teoriaosuudessa kohtien 2.3 ja 2.4 esitettyjen tietojen kanssa.

Tutkimuksissa nousee esiin lasten mediankäytön ristiriitaisuus stressinhallinnassa. Monet lapset turvautuvat digitaaliseen viihteeseen, kuten peleihin ja sosiaaliseen mediaan paetakseen arjen haasteita ja välttääkseen ongelmien kohtaamista. Lapset kokevat tämän toimivana ja helpottavana selviytymisstrategiana stressaavissa tilanteissa. Vaikka digiviihde saattaa lievittää stressiä hetkellisesti, tutkimukset osoittavat digiviihteen lisäävän stressiä ja vaikuttavan näin haitallisesti psyykkiseen hyvinvointiin. (Han & Lee, 2021; Stapley, 2020.) Myös tämä on hyvin linjassa viimeaikaisiin tutkimuksiin, missä selvitetään digiviihteen ja stressin suhdetta lapsilla. Dresp-Langleyn (2020) tutkimus osoittaa, että liiallinen internetin käyttö, erityisesti vapaa-ajalla, voi lisätä stressiä ja vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen. Ongelmallinen internetin käyttö on yhdistetty korkeampaan stressin ja ahdistuksen tasoon sekä heikompaan elämänlaatuun. Vaikka kohtuullinen internetin käyttö opiskelussa voi edistää hyvinvointia, liiallinen vapaa-ajan käyttö, kuten stressin pakeneminen verkkotoimintojen avulla, voi johtaa eristäytymisen tunteisiin, huonontaa unta ja aiheuttaa henkistä uupumusta.

Lasten älypuhelinien ja sosiaalisen median käyttö on noussut esille myös yhteiskunnalliseen keskusteluun. Useissa maissa on herätty sosiaalisen median aiheuttamiin haittoihin lapsen kehityksessä. Ylen (2024) artikkelissa kerrotaan, kuinka Espanjassa on tehty merkittävä päätös lasten psyykkisen hyvinvoinnin suojelemiseksi kieltämällä älypuhelinien käyttö kouluissa. Tämä kieltö perustuu kasva-

viin huoliin siitä, kuinka älypuhelimet ja niiden sisältö vaikuttavat lasten keskittymiskykyyn, itsetuntoon ja mielenterveyteen. Kielto auttaa vähentämään älypuhelinien aiheuttamaa psyykkistä kuormitusta, jolloin lapset voivat paremmin keskittyä koulutyöhön ja sosiaalisiin suhteisiin ilman digitaalista painetta. (Salmi & Bendahan, 2024.) Nyt samaan huoleen ovat heränneet myös Australialaiset. Australian hallitus aikoo vielä tänä vuonna ottaa käyttöön lainsäädännön, joka rajoittaisi lasten pääsyä sosiaalisen median alustoille. Tällä säädöksellä hallitus haluaa edistää oikeiden ihmissuhteiden kehittymistä ja ehkäistä verkkokiusaamista sekä altistumista haitallisille mediasisällöille. (Salaterä, 2024.)

Kaiken kaikkiaan keskustelu älylaitteiden ja sosiaalisen median käytöstä lasten kuormituksen näkökulmasta on hyvin ajankohtainen. Älypuhelimet ja sosiaalinen media asettavat lapsen jatkuvasti "valmiustilaan", jossa heidän täytyy olla tavoitettavissa ja valmiina vastaamaan viesteihin tai seuraamaan ajankohtaisia trendejä. Se herättää kysymyksiä siitä, miten voimme tukea lapsia näiden välien keskellä. Lasten hyvinvoinnin tukemiseksi on tärkeää luoda rakenteita ja rajoja, jotka auttavat hallitsemaan älylaitteiden käyttöä ja vähentämään niistä johtuvaa jatkuvaa kuormitusta.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset herättävät kysymyksiä siitä, kuinka lasten kuormitusta voitaisiin tehokkaasti ennaltaehkäistä jo varhaisessa vaiheessa. Aivojen kehitykselle elintärkeä vuorovaikutus voi häiriintyä, jos digitaalinen media korvaa todellisen sosiaalisen kontaktin (Moisala & Lonka, 2019). Toisaalta Carro ym. (2020) osoittavat, että mindfulness- ja empatiaharjoitukset voivat tehokkaasti vähentää stressiä ja parantaa sosiaalisia taitoja. Tästä herää kysymys: Voisiko tällaisia harjoitteita integroida osaksi varhaiskasvatusta ja opetussuunnitelmia? Tämä saattaisi paitsi vähentää lasten kuormitusta ja myös parantaa heidän sosiaalista integraatiotaan, mikä vahvistaisi heidän emotionaalista- ja kognitiivista kehitystään.

Tutkimusaineistossa ei juurikaan noussut esille liikunnan merkitys lapsen stressinsäätelyssä. Ainoastaan Stapleyn, ym. (2020) tutkimuksessa nousi esiin, kuinka 16% lapsista käyttävät fyysistä aktiivisuutta selviytymisstrategianaan. Martikaisen, ym. (2013) tutkimuksessa selvitettiin liikunnan ja stressin yhteyttä. Tutkimustuloksissa selviää, että on todennäköistä, että aktiivisesti liikkuvat lapset kärsivät muita vähemmän stressin vaikutuksista. Runsaasti liikkuvilla lapsilla stressihormonin määrä ei kohonnut jännittävissä tilanteissa samalla tavalla kuin vähän liikkuvilla lapsilla. Tulokset antavat viitteitä siitä, että liikunta voi toimia suojaavana tekijänä stressin kuormittavilta vaikutuksilta.

Yhteenvedon voidaan todeta, että lasten kuormittuminen johtuu monista tekijöistä, kuten perhelanteesta, koulupaineista ja sosiaalisista suhteista, ja stressireaktiot vaihtelevat lapsen yksilöllisten piirteiden ja ympäristön tarjoaman tuen mukaan. Tulokset korostavat aikuisen tarjoaman tuen merkitystä lapsen stressinhallinnassa sekä lapsen omien selviytymisstrategioiden tärkeyttä. Toimivat selviytymiskeinot, kuten ongelmanratkaisu, tunteiden ilmaisu ja sosiaalisen tuen hakeminen, auttavat lasta käsittelemään stressiä tehokkaasti. Jos lapsi oppii näitä taitoja varhaisessa iässä, hänellä on paremmat valmiudet kohdata myöhempiä elämän haasteita. Vanhempien ja muiden lasten kanssa toimivien on tärkeää tunnistaa lapsen stressin merkkejä, kuten fyysisiä oireita tai käyttäytymisen muutoksia. Varhainen puuttuminen ja aktiivisten selviytymisstrategioiden opettaminen sekä sosiaalisen tuen vahvistaminen ovat keskeisiä keinoja, joilla voidaan tukea lasten hyvinvointia ja vähentää stressin negatiivisia vaikutuksia pitkällä aikavälillä.

Valitsin kartoittavan kirjallisuuskatsauksen tämän tutkimuksen menetelmäksi, koska se mahdollisti laajan ja monipuolisen tutkimuskentän kartoittamisen lapsen kuormittumiseen liittyen. Tämä menetelmä osoittautui sopivan hyvin tilanteeseen, jossa tutkimuskirjallisuutta oli saatavilla useista eri konteksteista, kuten lapsen omasta näkökulmasta tai perheen ja koulun näkökulmasta. Toisaalta, jos tutkimuksen tarkoituksena olisi ollut syvällisempi ja tarkempi ymmärrys lapsen jokapäiväisestä kuormituksesta, vaihtoehtoiset tutkimusmenetelmät, kuten laadullinen tutkimus, jossa haastatellaan lapsia, vanhempia tai kasvatusalan ammattilaisia, olisivat voineet tarjota suurempaa tietoa lapsen arjen kuormitustekijöistä. Myös pitkittäistutkimukset olisivat voineet olla hyödyllisiä kuormituksen hallintakeinojen vaikuttavuuden seuraamisessa pitkällä aikavälillä. Koen, että kartoittava kirjallisuuskatsaus oli kuitenkin paras vaihtoehto tässä tutkimuksessa, koska sen avulla voitiin tehokkaasti kartoittaa olemassa olevaa tutkimustietoa. Sen avulla oli myös mahdollista muodostaa kokonaisvaltainen kuva siitä, miten päivittäinen kuormitus vaikuttaa lapsen kehitykseen. Lisäksi menetelmä antoi vahvan perustan jatkotutkimusehdotuksille, koska se avasi uusia tutkimusaiheita ja toi esiin keskeiset puutteet nykyisessä tiedossa. Kirjallisuuskatsaus oli erityisen hyödyllinen tämän tutkimuksen kontekstissa, koska se mahdollisti tutkimuskentän tarkastelun monipuolisesti ilman, että oltiin sidottuja tiettyyn tutkimusmenetelmään tai rajattuun osallistujajoukkoon, mikä olisi voinut rajoittaa tulosten yleistettävyyttä.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettiset kysymykset sekä luotettavuus ovat tärkeä osa tutkimustyötä ja tutkimuksen tekemistä. Kirjallisuuskatsaus tulee toteuttaa hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti, joka edellyttää luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa tutkimusprosessin kaikissa vaiheissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Tutkimuksen tekijä vastaa työnsä eettisyydestä (Arene 2020, 14). Tämän kartoittavan katsauksen luotettavuus ja rehellisyys varmistettiin huolellisella suunnittelulla ja menetelmien valinnalla. Kirjallisuuskatsauksen toiminta ja raportointi on pyritty pitämään mahdollisimman avoimena, läpinäkyvänä, oikeudenmukaisena ja puolueettomina koko prosessin ajan. Velvollisuutena on ollut noudattaa hyviä tieteellisiä tutkimuskäytäntöjä, joiden toteutumisesta olen ollut itse vastuussa.

Tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja ja soveltamaan tieteellisen tutkimuksen kriteerejä sekä eettisesti kestäviä menetelmiä tiedonhankinnassa, tutkimuksessa ja arvioinnissa (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 11). Opinnäytetyöstä on tehty opinnäytetyösopimus yhdessä opinnäytetyön tilaajan ja Savonia ammattikoreakoulun kanssa. Tämä opinnäytetyö toteutettiin kartoittavana kirjallisuuskatsauksena, jossa analysoidaan jo olemassa olevia tutkimuksia, joten erillistä tutkimuslupaa ei tarvittu. Tutkimusaineistoja, tuloksia ja julkaisuja tulee suojata tekijänoikeuslain mukaisesti (Arene ry, 2020, 13). Koska kyseessä oli kirjallisuuskatsaus, tietosuoja ja anonymiteetti eivät vaatineet erityistä huomiota.

Kartoittavan kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku tulee raportoida asianmukaisesti, sisältäen kaikki keskeiset vaiheet, kuten hakutulokset, kaksoiskappaleiden poistamisen ja lopullisen yhteenvedon (Peters, ym., 2015). Tässä kirjallisuuskatsauksessa tiedonhaku on kuvattu avoimesti erillisessä kappaleessa. Tiedonhaussa olen pyrkinyt huomiomaan aineiston ajankohtaisuuden, luotettavuuden ja aineiston kyvyn vastata asetettuihin tutkimuskysymyksiin. Kirjallisuuskatsauksessa käyttämäni aineisto

on taulukoitu ja niistä nousseet tulokset on tuotu avoimesti esille. Tutkimustulokset ja menetelmät on raportoitu asianmukaisesti muiden tutkijoiden osuuksia vähättelemättä. Kirjallisuuskatsauksessa käytetyt lähteet on esitetty selkeästi ja asianmukaisesti.

Kartoittava kirjallisuuskatsaus tehdään usein useamman kuin yhden tutkijan toimisesta, tällä voidaan varmistua haetun aineiston pätevydestä ja tiedon poiminnan tarkkuuden varmistamisesta (Pollock, ym., 2023). Koska toteutin tämän kirjallisuuskatsauksen itsenäisesti, ei aineiston valinnassa tai tiedonpoiminnassa ole käytetty toista arvioijaa. Olen pyrkinyt kuitenkin varmistamaan tutkimuksen luotettavuutta, tekemällä nämä vaiheet useamman kerran ja verrannut, että saamani tulokset ovat samankaltaiset.

Tämän kartoittavan katsauksen eettisyyttä ja luotettavuutta heikentää osin se, että kaikki tutkimuksessa käytetyt julkaisut olivat englanninkielisiä. Olen kuitenkin pyrkinyt varmistamaan tiedon oikeellisuuden tarkistamalla lähteitä huolellisesti ja hyödyntämällä apuvälineitä, kuten sanakirjoja ja käännösohjelmia. Lisäksi olen ollut huolellinen siinä, että tulkintani ja johtopäätökseni pohjautuvat selkeästi aineistoon ja että mahdolliset kielihaasteet eivät heikennä analyysin laatua.

Vilppi tieteellisessä toiminnassa on harhaanjohtavaa tiedon vääristelyä, joka heikentää tieteen uskottavuutta ja vahingoittaa sekä tiedeyhteisöä että muita osapuolia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16). Vilpin ehkäisemiksi lähdeviitteet ja lähdeaineisto on merkitty kirjallisuuskatsaukseen huolellisesti. Lopullinen opinnäytetyö on tarkistettu Turnit plagiointiohjelmalla ja julkaistaan Theseus julkaisuarkistossa.

6.3 Kirjallisuuskatsauksen hyödynnettävyys

Tämän kartoittavan katsauksen tulokset korostavat lapsen kuormittumisen hallinnan merkitystä ja niiden hyödynnettävyys ulottuu useille alueille. Tutkimustulokset olisivat parhaiten hyödynnettävissä lapsen kuormituksen ennaltaehkäisyssä ja hallinnassa. Tulokset voivat olla arvokkaita eri ympäristöissä, kuten neuvoloissa, varhaiskasvatuksessa, kouluissa sekä lasten- ja nuorten mielenterveyspalveluissa.

Neuvoloissa ja lasten- ja nuorten mielenterveyspalveluissa tutkimustuloksia voisi hyödyntää korostamalla lapsen ja vanhemman välisen vuotovaikutuksen tärkeyttä lapsen stressin hallinnassa ja auttaa vanhempia tunnistamaan lapsen kuormitustekijät jo varhaisessa vaiheessa. Vanhempia tulisi auttaa ymmärtämään, miten perheen sisäiset ristiriidat, puutteellinen emotionaalinen tuki tai muut kuormitustekijät vaikuttavat lapseen. Lisäksi olisi tärkeää tarjota perheille työkaluja ja strategioita kuormituksen vähentämiseksi ja emotionaalisen tuen vahvistamiseksi. Varhaiskasvatuksessa ja koulussa henkilöstön olisi tärkeää tunnistaa lasten varhaiset stressin merkit ja opettaa lapsille yksinkertaisia stressinhallintakeinoja leikkien ja vuorovaikutuksen avulla. Interventiot, jotka keskittyvät rauhoittumisen ja tunteiden hallinnan taitoihin, voivat auttaa lapsia valmistautumaan tuleviin haasteisiin ja vähentämään stressiä.

Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää myös lasten mediakasvatuksen osalta. Tutkimukset osoittavat digitaalisten laitteiden lisäävän stressiä pitkällä aikavälillä. Mediakasvatuksella voitaisiin ehkäistä digi-

taalisen viihteen liiallista käyttöä stressinhallintakeinona. Näitä taitoja voitaisiin integroida varhaiskasvatussuunnitelmiin ja koulutyöhön, jolloin lapsille tarjotaan keinoja kohdata haasteet terveellä tavalla.

Kaikissa ympäristöissä, joissa lapset ovat vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa, tarvitaan henkilökunnan koulutusta lasten stressin tunnistamiseksi ja käsittelemiseksi. Koulutus tulisi suunnata kuormituksen oireiden tunnistamiseen, aktiivisten selviytymisstrategioiden tukemiseen ja vanhempien roolin vahvistamiseen lapsen hyvinvoinnissa. Henkilökunnan tulisi myös osata ohjata perheitä ja lapsia kohti terveempiä mediankäyttötapoja ja digiviihteen aiheuttaman kuormituksen vähentämiseen.

6.4 Mahdolliset jatkotutkimusaiheet

Koska viime aikoina lasten ja nuorten pahoinvoinnin lisääntyminen on ollut paljon otsikoissa, olisi tärkeää tutkia ja ymmärtää mitkä kaikki tekijät vaikuttavat tähän. Tämä tutkimus osoitti, että lasten jokapäiväisestä arjen stressistä ja kuormitustekijöistä on vielä vähän tutkimustietoa. Tietokantahaku tuotti 641 tulosta, mutta suurin osa hakutuloksista liittyi lapsen stressiin sairauksien tai traumaattisten kokemusten yhteydessä. Myös vanhempien tai vanhemmuuden stressistä tuli useita tuloksia. Tärkeä havainto oli myös, että vanhempien stressillä on usein suora vaikutus lapsen kuormittumiseen. Tämä viittaa siihen, että vanhemmuuden stressin ja lapsen stressin yhteyksiä voisi tutkia syvällisemmin myös arkielämän puitteissa, jolloin voitaisiin kehittää interventioita sekä vanhempien että lasten tukemiseksi tavallisessa arjessa. Näin voitaisiin mahdollisesti tunnistaa ja käsitellä stressitekijöitä ennen kuin ne kehittyvät merkittäviksi kuormitustekijöiksi.

Toisena jatkotutkimusaiheena voisi olla lasten digitaalinen stressi. Koska tutkimuksessa nousi esiin digitaalisen viihteen ristiriitainen rooli lasten stressinhallinnassa, voisi jatkotutkimus keskittyä mediankäytön ja digitaalisen ympäristön vaikutuksiin sekä lapsen psyykkiseen kuormitukseen. Näiden jatkotutkimusten kautta voidaan saada entistä tarkempaa tietoa siitä, miten lasten stressinhallintaa voidaan tukea kokonaisvaltaisesti.

6.5 Ammatillinen kasvu

Aiheen tarkastelu lapsen kuormittumiseen liittyvistä tekijöistä on tarjonnut arvokasta tietoa paitsi ammatillisesti myös henkilökohtaisen oppimisen näkökulmasta. Tämä tutkimusprosessi on vahvistanut ymmärrystä siitä, kuinka moniulotteisia lapsen kuormituksen taustalla olevat tekijät voivat olla ja kuinka eri tavoin lapset reagoivat kuormitukseen. Olen oppinut, että lapsen stressin ja kuormituksen ilmeneminen on usein monimutkaisempaa kuin pintapuolisesti näyttää ja että se voi vaatia aikuisilta tarkempaa havainnointia ja empatiaa lapsen kokemusten ymmärtämiseksi.

Tätä kirjallisuuskatsausta tehdessäni pysähdyin toistuvasti pohtimaan, mitä lapsi oikeastaan viestii ollessaan aggressiivinen, kiukkuinen tai sulkeutunut. Onko lapsi kuriton kakara vai kuormittunut? Lapsen käyttäytyminen voi usein peittää alleen monimutkaisia tunteita, joita hän ei kykene sanoittamaan tai ilmaisemaan. Onnellinen ja rento lapsi on harvoin aggressiivinen tai sulkeutunut. Tämän vuoksi olisi tärkeää nähdä oireiden taakse, eikä tuomita lasta hänen haastavasta käytöksestään, sillä todennäköisesti se on hänen ainoa keino kertoa omasta hankalasta olostaan ja tunteistaan.

Kokonaisuudessaan tämä aihe on herättänyt minua pohtimaan omaa rooliani lapsen kuormituksen tunnistamisessa. Meistä aikuisista pienet ja vähäpätöisiltä tuntuvat asiat voivat lapsen mielessä olla suuria ja hyvinkin kuormittavia. Jos lapsi ei pääse käsittelemään näitä tunteita turvallisesti, aiheuttaa tämä lapselle lisää stressiä ja kuormitusta. Kun yritämme aktiivisesti selvittää lapsen oireilun taustalla olevaa huolta tai otamme hänen esittämänsä huolten todesta, opetamme hänellä aktiivisia selviytymisstrategioita, jotka voivat kantaa häntä pitkälle tulevaisuuteen.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E. & Peltola, K., 2023. Vaikuttavammat mielenterveyspalvelut lapsille ja nuorille – toimenpidesuositus. Päätöksen tueksi 4/2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146421/URN_ISBN_978-952-408-070-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 22.8.2024.
- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., Marttunen & M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y. Viitattu 10.2.2024.
- Ahola, K. & Lindholm, H.2012. Mitä stressi on? Teoksessa Kaikkea stressistä, 11-14. Toim. Toppi-Tanner & Ahola. Tallinna.
- Arene 2022. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> Viitattu 19.8.2024.
- Autismiliitto, 2023. Hermoston kuormittuminen ja stressitaso. <https://autismiliitto.fi/hermoston-kuormittuminen-ja-stressitaso/>. Viitattu 30.1.2024.
- Bagdi, A., & Pfister, I. 2006. Childhood stressors and coping actions: A comparison of children and parents' perspectives. University of Delaware. https://www.researchgate.net/publication/225585589_Childhood_Stressors_and_Coping_Actions_A_Comparison_of_Children_and_Parents'_Perspectives Viitattu 24.8.2024
- Brobeck, Elisabeth, Marklund, Bertil, Haraldsson, Katarina & Berntsson, Leeni 2007. Stress in children: how fifth-year pupils experience stress in everyday life. *Scand J Caring Science* 21, 3–9. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17428208/> Viitattu 24.8.2024.
- Braun, V. ja Clarke, V. 2022. Toward good practice in thematic analysis: Avoiding common problems and be(com)ing a knowing researcher. *International Journal of Transdisciplinary Research*, 1-6. <https://doi.org/10.1080/26895269.2022.212959> Viitattu 8.8.2024.
- Carro, N., D'Adamo, P., & Lozada, M. 2021. A school intervention helps decrease daily stress while enhancing social integration in children. *Behavioral Medicine*, 47(3), 251–258. <https://doi.org/10.1080/08964289.2020.1738319> Viitattu 24.8.2024.
- Davis, S. 2022. Child's perceived stress: A concept analysis. *Journal of Pediatric Nursing*, 67, 15–26. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.07.013> Viitattu 8.8.2024.
- Dresp-Langley, B. 2020. Children's Health in the Digital Age. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2020, 17, 3240. <https://doi.org/10.3390/ijerph17093240> Viitattu 9.9.2024.
- Fernández-Baena, F. J., Trianes, M. V., Escobar, M., Blanca, M. J., & Muñoz, Á. M. 2015. Daily stressors in primary education students. *Canadian Journal of School Psychology*, 30(1), 22–33. <https://doi.org/10.1177/0829573514548388> Viitattu 24.8.2024.
- FinnBrain, 2021. FinnBrain-tutkimus, Turun yliopisto (2021) Lapsiperheiden stressistä – koulutusmateriaali lapsiperheiden kanssa työskenteleville. <https://sites.utu.fi/finnbrain/wp-content/uploads/sites/68/2024/01/Lapsiperheiden-stressista.pdf> Viitattu 11.2.2024.
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Turun kriisikeskus & Suomen mielenterveysseura. SMS-tuotanto Oy.

Han, S., & Lee, D. 2021. Children's stress, depression, sleep, and internet use. *International Journal of Psychology and Educational Studies*. Sungkyunkwan University, Department of Education, Seoul, Korea. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1328209.pdf> Viitattu 24.8.2024.

Halenius, J. & Kivimäki H. 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023 Tytöistä yli kolmannes ja pojista joka viides kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023_korjattu.pdf?sequence=5&isAllowed=y Viitattu 19.8.2024.

Hutto, N. & Viola, J. 2014. Toxic stress and brain development in young homeless children. Teoksessa H., Matto, J., Strolin-Goltzman & M., Ballan (toim.), *Neuroscience for social work. Current research and practice* (263–277). <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.savonia.fi/lib/savonia-fi/reader.action?docID=1336614&ppg=244>. Viitattu 27.1.2024.

Huotilainen, M. 2019. Näin aivot oppivat. PS-Kustannus.

Johnsen, I., Litland, A., & Kristensson Hallström, I. 2018. Family-centered care: Living in two worlds—Children's experiences after their parents' divorce—a qualitative study. *Journal of Pediatric Nursing*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30241782/> <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30241782/> Viitattu 24.8.2024.

Karhu, J. & Länsimies, E. 2004. Stressi. Teoksessa I. Moilanen, E. Räsänen, T. Tamminen, F. Almqvist, J. Piha, & K. Kumpulainen (toim.) *Lasten- ja nuorisopsykiatria*. Helsinki: Duodecim, 109-116.

Karjalainen, L. (2018). Rennoksi koulussa - rentoutustuokioita koululaisille. Valteri

Karlsson, L. 2022. Toksinen stressi: miten suojata ja suojautua sen aiheuttamilta haitoilta? Soteakatemia moniammatillinen blogi. <https://blogit.utu.fi/soteakatemia/toksinen-stressi-miten-suojata-ja-suojautua-sen-aiheuttamilta-haitoilta/>. Viitattu 27.1.2024.

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

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. *Duodecim*, 124, 683-692. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123> Viitattu 11.2.2024

Martikainen, S., Pesonen, A.-K., Lahti, J., Heinonen, K., Feldt, K., Pyhälä, R., Tammelin, T., Kajantie, E., Eriksson, J., Strandberg, T. & Räikkönen, K. 2013. Higher levels of physical activity are associated with lower hypothalamic-pituitary-adrenocortical axis reactivity to psychosocial stress in children. *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 98. <https://academic.oup.com/jcem/article/98/4/E619/2537095?login=false> Viitattu 12.9.2024.

Matikka A., Helenius, J., & Ervasti, E. 2023. Vanhempien tukea tarvitaan 4. ja 5. -luokkalaisten arjessa ja myös terveellisten elintapojen vahvistamisessa. *Kouluterveyskysely 2023. Tutkimuksesta tiiviisti* 47/2023. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147299/URN_ISBN_978-952-408-153-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y Viitattu 26.8.2024.

Mattila, A. 2022. Stressi. Lääkärikirja *Duodecim*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>, Viitattu 25.2.2024

McEwen, C. & McEwen, B. 2017. Social Structure, Adversity, Toxic Stress, and Intergenerational Poverty: An Early Childhood Model. *Annual Review of Sociology*. Vol. 43:445-472. https://www.annualreviews.org/doi/full/10.1146/annurev-soc-060116-053252#_i16

Mielenterveystalo, 2023. Kuormittuminen. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/nepsypiirteisten-lasten-omahoito-ohjelma/kuormittuminen>. Viitattu 30.1.2024.

- Morales Rodríguez, F. M., Trianes Torres, M., & Paez, J. 2012. Gender and age differences in how children cope with daily stress. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 10(1), 95–110. <https://psycnet.apa.org/record/2012-10038-005> Viitattu 24.8.2024.
- Mäntymaa, M. 2006. Early mother-infant interaction: Determinants and Predictivity. Academic dissertation. University of Tampere. <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/67591> Viitattu 24.8.2024.
- Peters, M., Godfrey C., McInerney P., Munn Z, Tricco A.C. & Khalil, H. 2020: Scoping Reviews. JBI Manual for Evidence Synthesis, 2020. https://journals.lww.com/jbisrir/fulltext/2020/10000/updated_methodological_guidance_for_the_conduct_of.4.aspx Viitattu 8.3.2024.
- Peters, M., Godfrey, C, Khalil, H., McInerney, P., Parker, D. & Soares, C. 2015. Guidance for conducting systematic scoping reviews. *International Journal of Evidence-Based Healthcare* 13, 141–146. https://journals.lww.com/ijebh/fulltext/2015/09000/guidance_for_conducting_systematic_scoping_reviews.5.aspx Viitattu 25.2.2024.
- Pohjois-Savon hyvinvointialue, (n.d.) Lastenpsykiatrian palvelut. <https://pshyvinvointialue.fi/lastenpsykiatrian-palvelut> Viitattu 19.8.2024.
- Pollock, D., Peters, M. D. J., Khalil, H., McInerney, P., Alexander, L., Tricco, A. C., Evans, C., Moraes, É. B., Godfrey, C. M., Pieper, D., Saran, A., & Munn, Z. 2023. Recommendations for the extraction, analysis, and presentation of results in scoping reviews. https://journals.lww.com/jbisrir/fulltext/2023/03000/recommendations_for_the_extraction,_analysis,_and.7.aspx Viitattu 8.8.2024
- Rowe, S., Zimmer-Gembeck, M., & Hood, M. 2016. Community, family, and individual factors associated with adolescents' vulnerability, daily stress, and well-being following family separation. *Journal of Divorce & Remarriage*, 57(2), 87–111. <https://doi.org/10.1080/10502556.2015.1127875> Viitattu 24.8.2024.
- Sajaniemi, N, Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2019. Stressinsäätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Sajaniemi, N., Suhonen E., Kontu, E., Rantanen, P., Lindholm, H., Hyttinen, S. & Hirvonen, A. 2011. Children`s cortisol patterns and the quality of the early environment. *European Early Childhood Education Research Journal*, 19 (1) 45-62.
- Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. *Duodecim*. 116(20):2282-2287. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91831>. Viitattu 27.1.2024.
- Salaterä, J. 2024. Australia aikoo kieltää lapsilta sosiaalisen median. Yle, verkkoartikkeli. <https://yle.fi/a/74-20110489> Viitattu 10.9.2024.
- Salmi, Maija & Bendahan, Gabriel, 2024. Espanjalaisvanhemmat ajoivat läpi älypuhelin kiellon – ”Pelkäämme kaikki samoja asioita”. Yle, verkkoartikkeli. <https://yle.fi/a/74-20086743> Viitattu 10.9.2024.
- Sainio, T, Pajulahti, R. & Sajaniemi, N. 2020. Näin tuet lapsen itsesäätelyä. Hyvinvoinnin pedagogiikka varhaiskasvatuksessa. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sinkkonen, Jari, 2001. Lapsen puolesta. Juva: WSOY.
- Sinkkonen, J. 2012. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki. WSOY.
- Sosiaali- ja terveysministeriö, 2022. Lasten ja nuorten mielenterveyttä on tuettava palveluin ja koko yhteiskunnan keinoin. <https://stm.fi/-/lasten-ja-nuorten-mielenterveytta-on-tuettava-palveluin-ja-koko-yhteiskunnan-keinoin-> Viitattu 21.8.2024.
- Sotardi, V. 2013. On everyday stress and coping strategies among elementary school children (Doctoral dissertation, University of Arizona). <http://hdl.handle.net/10150/293545> Viitattu 24.8.2024.

Stapley, E., Demkowicz, O., Eisenstadt, M., Wolpert, M., & Deighton, J. 2020. Coping with the stresses of daily life in England: A qualitative study of self-care strategies and social and professional support in early adolescence. https://www.researchgate.net/publication/334125891_Coping_With_the_Stresses_of_Daily_Life_in_England_A_Qualitative_Study_of_Self-Care_Strategies_and_Social_and_Professional_Support_in_Early_Adolescence Viitattu 24.8.2024.

Talgen, N., Donzella, B. & Gunnar, M. 2008. Fearful Temperament and Stress Reactivity Among Pre-school-Aged Children. *Infant and Child Development* 17, 427- 445. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2593453/> Viitattu 10.2.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023. 1. painos, Helsinki. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf Viitattu 19.8.2024.

Valiente, C., Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. 2004. The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress. *Journal of Family Psychology*, 18(1), 97–106. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.18.1.97> Viitattu 24.8.2024.

Valtioneuvosto, 2021. Kansallinen lapsistrategia. Komiteamietintö. Kansallisen lapsistrategian parlamentaarinen komitea. Valtioneuvoston julkaisuja 2021:8. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162864/VN_2021_8.pdf?sequence=4 Viitattu 19.8.2024.

Vilkka Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Art-house. Helsinki.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara M. & Koslof, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y Viitattu 19.8.2024.

Völlink, T., Bolman, C. A. W., Dehue, F., & Jacobs, N. 2013. Coping with cyberbullying: Differences between victims, bully-victims, and children not involved in bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23(1), 7–24. <https://doi.org/10.1002/casp.2142> Viitattu 24.8.2024.

LIITE 1: KARTOITTAVAAN KIRJALLISUUSKATSAUKSEEN VALITTU AINEISTO

Tutkimus, Vuosi Tekijä	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Tutkimusmene- telmä	Keskeiset tulokset ja johtopäätökset
<p>1</p> <p>Mäntymaa, M.</p> <p>2006</p> <p>Early mother-infant interaction : determinants and predictivity</p> <p>Suomi</p>	<p>Väitöskirjassa tutkittiin varhaisen äiti-vauva-vuorovaikutuksen vaikutusta lapsen fyysiseen terveyteen kahden vuoden aikana.</p>	<p>Väitöskirja</p> <p>Tutkimus sisälsi pitkittäis- (n=120, n=50) ja poikkileikkaustutkimuksia (n=124, n=131). Äitien psykopatologiaa arvioitiin strukturoidulla haastattelulla ja vuorovaikutusta analysoitiin videoiden avulla. Kahden vuoden kuluttua arvioitiin lapsen käyttäytymistä kyselylomakkeilla.</p>	<p>Äidin vihamielisyys ja tunkeutuvuus ovat merkittäviä tekijöitä, jotka liittyvät lapsen korkeisiin ulkoisiin oireisiin ja kokonaisongelmapiesteisiin kahden vuoden iässä. Äidin heikko vuorovaikutus lisää lapsen stressiä. Päiväkoti on pienelle lapselle stressaava ympäristö, mitä pienempi lapsi, sitä enemmän ero vanhemmasta aiheuttaa stressiä</p>
<p>2</p> <p>Völlink, T., Bolman, C., Dehue, F & Jacobs, N.</p> <p>2013</p> <p>Coping with Cyberbullying: Differences Between Victims, Bully-victims and Children not Involved in Bullying</p>	<p>Tutkimuksessa selvitetiin selviytymistrategioiden käyttöä päivittäisten stressitekijöiden ja kyberkiusaamisen hallinnassa.</p>	<p>Poikkileikkauskysely tutkimus (n=325) 11-12 vuotiaita Etelä-Englannin kolmesta osavaltion koulusta.</p>	<p>Kyberkiusaamisen uhrin käyttävät tiettyjä tunnesuuntuneita selviytymistrategioita enemmän kuin kiusaajat-uhrit tai lapset, jotka eivät ole mukana kyberkiusaamisessa. Uhreilla emotionaalinen ilmaiseminen, väistämistrategiat ja masennuskäyttäytyminen päivittäisessä elämässä johtavat lisääntyneeseen masennukseen ja terveysongelmiin kyberkiusaamislanteissa. Tutkimus korostaa tarvetta opettaa lapsille tehokkaita selviytymistrategioita sekä yleisesti päivittäisten stressitekijöiden että erityisesti kyberkiusaamisen käsittelemiseen.</p>
<p>3</p> <p>Carro, N., D'Adamo, P. & Lozada, M.</p> <p>2021</p> <p>A School Intervention Helps Decrease Daily Stress While Enhancing Social Integration in Children.(includes abstract)</p> <p>Argentiina</p>	<p>Tutkimuksessa analysoitiin, miten käyttäytymiseen perustuva interventio, joka sisältää mindfulness-harjoituksia ja empatiaan perustuvia yhteistyöaktiiviteetteja, vaikuttaa päivittäiseen kortisoliryhtiin ja sosiaaliseen integraatioon lapsilla.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin julkisessa koulussa, jossa osallistui (n=30) 7–8-vuotiaista lasta ilman kroonisia sairauksia. Lapsista 19 muodostivat interventioyhtymän ja 11 muodostivat jonotuslistaryhtymän, joka toimi kontrolliryhtymänä ja osallistuu myöhemmin interventioon.</p>	<p>Kokeellisessa ryhmässä päivittäinen keskimääräinen kortisoli ja alue käyrän alla vähenivät interventiojakson aikana, kun taas odotuslistaryhmässä arvot nousivat. Intervention lopussa kokeellinen ryhmä osoitti parannusta sosiaalisessa suosioindeksissä, kun taas odotuslistaryhmän arvo heikkeni. Tällainen käyttäytymiseen perustuva interventio vaikuttaa tehokkaalta päivittäisen stressin vähentämisessä ja sosiaalisen integraation parantamisessa peruskoululaisilla.</p>
<p>4</p> <p>Bagdi, A. & Pfister, I.</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin lasten ja vanhempien näkemyksiä lapsuuden</p>	<p>Lasten ja vanhempien tietojen keräämiseen mittaristojen</p>	<p>Lapset raportoivat korkeammista stressitasoista kuin vanhemmat. Lasten tunnistamat stressitekijät vai-</p>

	<p>2006</p> <p>Childhood Stressors and Coping Actions: A Comparison of Children and Parents' Perspectives.</p> <p>Yhdysvallat, Keski-Antalnti</p>	<p>stressitekijöistä ja lasten selviytymiskeinoista.</p>	<p>avulla, jotka selvitti lasten ja vanhempien käsityksistä päivittäisistä stressaavista tapahtumista ja suurista elämäntapahtumista sekä lasten selviytymistoinnista. (n= 34 lasta) lasta ja heidän vanhempaa. 5,1-9,3 vuotta ja keski-ikänsä 6,9 vuotta.</p>	<p>televat vertaissuhteista, kuten pilkkaamisesta, sisäisiin tekijöihin, kuten kontrollin puutteeseen, sekä suurimpiin elämänmuutoksiin, kuten läheisen kuolemaan. Sekä lapset että vanhemmat raportoivat laajan valikoiman selviytymiskeinoja, joista kolme keskeistä teemaa ovat kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset selviytymisstrategiat. Käytännön sovelluksia käsitellään tutkimuksessa.</p>
5	<p>Han, S & Lee, D.</p> <p>2021</p> <p>Children's Stress, Depression, Sleep, and Internet Use</p> <p>Korea</p>	<p>Tutkimus selvittää unen, stressin, masennuksen ja internetin käytön välisiä suhteita lapsilla.</p>	<p>Tutkijat vierailivat valituissa kouluissa, Oppilaiden stressin mittaamiseksi lapsille annettiin Hanin ja Yun (1995) kehittämä korealaisen lasten päivittäinen (n=1796) Korea peruskoulu 4-6 luokka</p>	<p>Vanhemmat kokevat unen vähentävän lasten stressiä, kun taas lapset pitävät internetin käyttöä stressin lievittäjänä. Tutkimus osoittaa, että uni on tehokkaampi stressin vähentäjä kuin internetin käyttö. Internet ja sosiaalinen media lisää stressiä Stressillä on merkittävä vaikutus masennukseen, ja riittävä uni vähentää stressiä, mikä puolestaan vähentää masennusta. Suositellaan tulevien tutkimusten keskittävän unen laadun ja määrän tarkasteluun sekä laajentamaan tutkimusta eri ikäryhmiin.</p>
6	<p>Rowe, S., Zimmer-Gembeck, M. & Hood, M.</p> <p>2016</p> <p>Community, Family, and Individual Factors Associated with Adolescents' Vulnerability, Daily Stress, and Well-being Following Family Separation</p> <p>Australia</p>	<p>Tutkimus tarkasteli, mitkä tekijät vaikuttavat resilienssiin eronneiden perheiden nuorilla</p>	<p>Lapset 9-14v ja heidän vanhempansa (n=24) täyttivät verkkokyselyt, jotka mittasivat nuorten toimintoja, mielen-terveyttä ja sosiodemografisia tekijöitä, sekä päivittäistä verkkopäiväkirjaa viiden päivän ajan.</p>	<p>. Kyselyt ja viiden päivän päiväkirjatieto paljastivat, että resilienssiä osoittavat nuoret kokivat vähemmän stressiä, kun heidän perhesuhteensa olivat myönteisiä, vanhempien välinen konflikti oli vähäistä, ja he tulivat etuoikeammista ympäristöistä. Tulokset korostavat sosiodemografisten tekijöiden ja perhesuhteiden merkitystä nuorten sopeutumisessa vanhempien eroon.</p>
7	<p>Stapley, E., Demkowicz, O., Eisenstadt, M., Wolpert, M. & Deighton, J.</p> <p>2020</p> <p>Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence.(includes abstract)</p> <p>Englanti</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli tarkastella varhaisnuorten näkemyksiä ja kokemuksia päivittäisten ongelmien ja tunteiden käsittelemisestä Englannissa.</p>	<p>HeadStart-ohjelmaan kuuluu pitkäikäistä tutkimusta, jossa vuosittain haastatellaan samaa nuorten ryhmää heidän kokemuksistaan, selviytymisstrategioistaan ja saamaastaan tuesta. (n=82) 9-12v</p>	<p>Tuloksissa nousi kahdeksan pääteemaa: toiminta ja strategiat, ongelmista irtautuminen, itsensä puolustaminen, ongelmien hyväksyminen, sosiaalinen tuki, -tuki, muu ammatillinen tuki ja tunteiden tai ongelmien piilottaminen. Tulokset tarjoavat syvällisempää ymmärrystä siitä, miten varhaisnuoret hallitsevat ongelmiaan ilman ammatillista apua.</p>

8	<p>Fernández-Baena, J., Trianes, M., Escobar, M., Blanca, M & Muñoz, A.</p> <p>2014</p> <p>Daily Stressors in Primary Education Students</p> <p>Espanja</p>	<p>Tutkimuksessa arvioitiin päivittäisten stressitekijöiden yleisyyttä ja niiden vaikutusta lasten emotionaaliseen ja akateemiseen kehitykseen.</p>	<p>Lasten (n=7354) 6-13v päivittäisiä stressitekijöitä selvitettiin kaksijakoisella Kyllä/Ei IECI itseraportointilomakkeella, joka sisältää 22 kysymystä lasten päivittäisistä stressitekijöistä.</p>	<p>Suurin osa (68%) raportoi ei-stressaavaa tai vain lievää stressiä. Vakavaa päivittäistä stressiä koki 8,7% osallistujista. Tulokset korostavat tarvetta opettaa lapsille tehokkaita selviytymisstrategioita, erityisesti sosiaalisesti ja taloudellisesti heikommassa asemassa oleville sekä käyttäytymis- ja emotionaalista vaikeuksista kärsiville lapsille.</p>
9	<p>Morales Rodriguez, F., Trianes Torres, M. & Paez, J.</p> <p>2012</p> <p>Gender and Age Differences in How Children Cope with Daily Stress</p> <p>Espania</p>	<p>Tutkimus tarkastelee, miten sukupuoli ja ikä vaikuttavat lasten selviytymiseen päivittäisestä stressistä Andalusiassa.</p>	<p>Määrällinen tutkimus käyttäen CCS itsearviointimenetelmää, joka arvioi lasten selviytymisstrategioita neljässä ongelmatilanteessa. Mukana tutkimuksessa (n=402) 9-12v oppilaita</p>	<p>Tytöt saivat paremmat pisteet ongelmakeskeisissä strategioissa, kuten aktiivisessa ratkaisussa, kun taas pojat erottuivat aggressiivisesta käyttäytymisestä. Nuoremmat lapset piti useammin ongelmat itsellään. Sukupuoli ja ikä vaikuttavat lasten selviytymisstrategioihin, mikä on tärkeää stressinhallinnan ja interventioiden kehittämisessä.</p>
10	<p>Johnsen, I., Litland, A. & Hallström, I.</p> <p>2018</p> <p>Living in Two Worlds – Children's Experiences After Their Parents' Divorce – A Qualitative Study. (includes abstract)</p> <p>Norja</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää, miten lapset, jotka elävät kahdessa kodissa vanhempiensa eron jälkeen, kokevat arkipäivänsä.</p>	<p>Tutkimuksessa haastateltiin (n=12) 10-13v lasta, jotka asuivat kahdessa kodissa vanhempiensa eron jälkeen. Haastattelut suoritettiin koulun terveydenhoitajan vastaanotolla, ja tiedonkeruussa käytettiin terapeuttista lautapeiliä, joka sisälsi kysymyksiä ja tehtäviä lasten ajatuksista ja tunteista, ja jota testattiin pilottihankkeessa.</p>	<p>Lapset kuvailivat elämistä kahdessa kodissa kuin eläisi kahdessa maailmassa, ja he kokivat tunteita kuten menetys, lojaalisuus ja kiintymys. Neljä pääteemaa nousi esiin: Muuttuvan kodin kohtaaminen, Uusien suhteiden luominen, Jatkuvuuden kaipaaminen ja Lojaalisuuden tunne. Kahdessa kodissa eläminen voi olla stressaavaa, ja lapset kokevat olevansa ristiriidassa lojaalisuutensa ja tarpeensa vuoksi vaukka kohtaan.</p>
11	<p>Sotardi, V.</p> <p>2013</p> <p>On Everyday Stress and Coping Strategies among Elementary School Children</p> <p>Yhdysvallat, Arizona</p>	<p>Väitöskirjan kolme tutkimusta tarkastelee näitä päivittäisiä stressitekijöitä, oppilaiden selviytymisstrategioita ja opettajien roolia näiden taitojen kehittämisessä.</p>	<p>Väitöskirja, joka sisälsi kolme eri haastattelua tutkimusta</p> <p>a. (n=16) 8-10v lasta</p> <p>b. (n=65) 7-11v lasta</p> <p>c. (n=8) 3-5luokan opettajaa</p>	<p>Tulokset korostavat, että oppilaat tarvitsevat tukea stressin hallinnassa ja opettajien rooli on keskeinen selviytymisstrategioiden kehittämisessä.</p>

<p>12</p>	<p>Stress in children: how fifth-year pupils experience stress in everyday life</p> <p>2007</p> <p>Brobeck E., Marklund B., Haraldsson K. & Berntsson L.</p> <p>Ruotsi</p>	<p>Tutkimus tarkastelee, kuinka viidennen luokan oppilaat kokevat stressiä arjessaan.</p>	<p>Tutkimuksessa kerättiin tietoa (n=29) 11-12v lapsilta heidän henkilökohtaisista kokemuksistaan koulustressistä henkilöhaastattelujen avulla. Haastattelut keskittyivät opiskelijoiden stressin määritelmiin, tyypillisiin stressilähteisiin ja selviytymisstrategioihin.</p>	<p>Tulokset paljastivat viisi keskeistä stressin lähdettä: pelko myöhästymisestä, ajanpuute, fyysiset ja henkiset seuraukset, stressin kaksijakoinen tunne sekä merkittävien muiden stressi. Tutkimus osoittaa, että stressi on osa lasten arkea ja usein akuutti, liittyen päivittäisiin tilanteisiin. Tulos auttaa tunnistamaan lasten stressin taustatekijöitä ja tukee stressioireiden havainnointia ja interventioita.</p>
<p>13</p>	<p>Valiente, C., Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L.</p> <p>2004</p> <p>The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress</p> <p>Yhdysvallat, Arizona</p>	<p>Tutkimuksessa tarkasteltiin vanhempien tunneilmaisun, äitien tuen ja lasten päivittäisen stressin vaikutuksia lasten rakentavaan selviytymiseen.</p>	<p>Kaksiosainen tutkimus, jossa tutkittiin 7-12-vuotiaita lapsia ja heidän vanhempia (T1 n=132, T2 n=94) jossa isät täytti kyselylomakkeet ja äidit täytti päiväkirjaa lapsena kanssa 2 viikon ajan stressaavimmasta päittäisestä tapahtumasta jonka lapsi koki.</p>	<p>Äitien negatiivinen tunneilmaisuus, erityisesti negatiivinen dominoiva tunne, heikensi lasten rakentavaa selviytymistä. Lasten kokema stressi vaikutti myös heidän selviytymiseen, erityisesti lapsilla, jotka altistuivat vähäiselle vanhempien positiiviselle emotionaalille ilmaisulle ja äitien negatiiviselle alistuvaiselle tunneilmaisulle. Sen sijaan lasten rakentava selviytyminen parani äitien tarjoaman tuen myötä. Pienemmät lapset kokevat enemmän stressiä tarvitsevat enemmän tukea kuin isommat lapset</p>

LIITE 2: TIEDONPOIMINTA TAULUKKO

	Tutkimus Vuosi Tekijät	Tutkittava kohde- ryhmä	Konteksti (koti, koulu, vapaa-aika)	Käsite (stressi, kuormitus)	Kuormitusta aiheuttavat tekijät	Kuormitusta vähentä- vät tekijät	Kuormituksen hallinta keinot	Kuormituksen näyttäytyminen
1	Mäntymaa, M. 2006 Early mother-in- fant interaction : determinants and predictivity Suomi	Lapset 0-2v ja äidit	koti, päiväkot	stressi vuorovaiku- tus	-Äidin huono vuorovaikutus li- sää lapsen stressiä -Päiväkot on pienelle lapselle stressaava ympäristö, mitä pienempi lapsi, sitä enemmän ero vanhemmasta aiheuttaa stressiä	-Hyvä vuorovaikutus vauvan hoitajan kanssa -Interventiot äiti-vauva- suhteen parantamiseksi vauvakeskeiset mene- telmät, joissa vanhem- paa rohkaistaan odot- tamaan vauvan aloi- tetta tai ilmoittamaan halukkuudestaan olla vuorovaikutuksessa ja sitten vastata, näyttäi- sivät olevan hyödyllisiä -vanhemman herkkä reagoiva ja emotionaali- nen vuorovaikutus	Herkkä reagointikyky ja affektii- visesti virtetty hoito näyttävät olevan erittäin tärkeitä neuroen- dokriinisten stressireaktioiden puskuroinnissa	-Kroonisia tai toistuvia terveysongelmia -Itku -Ärtyneisyys -Passiivisuus
2	Völlink, T., Bol- man, C., Dehue, F & Jacobs, N. 2013 Coping with Cyberbullying: Differences Be- tween Victims, Bully-victims and Children not In- volved in Bully- ing	11-12-vuoi- taat lapset n=325	internet	stressi selviytymis- strategiat	-Verkkokiusaaminen	-Ongelmakeskeiset sel- viytymisstrategiat kuten avun pyytäminen ja on- gelmien kohtaaminen vähensivät stressiä -Tunteisiin keskittyvien strategioiden käyttö stressin ja erityisesti verkkokiusaamisen kä- sittelemiseksi on teho- tonta ja haitallista hei- dän psyykkiselle ja	-Välttelykäyttäytyminen -Optimistinen selviytyminen -Selviytyminen tunteita ilmaise- malla -Masennukseen liittyvä selviytymi- nen -Palliativinen selviytyminen -Selviytyminen hakemalla sosiaa- lista tukea Selviytyminen kohtaamalla ongel- mat suoraan	-Lapset, jotka ovat sekä uhreja että syyllistyneitä verkkokiusaamiseen, reagoivat useammin stressaaviin tilanteisiin yleensä ilmaisemalla tunteita (esim. suuttumalla tai ärsyyntymällä) ja käyttävät harvemmin palliativista selviytymistä. (esim. ajatella jotain muuta). -Kyberkiusaamisen uhrit käyttävät enemmän tunnekeskeistä selviytymistä kuin muut

						fyysiselle hyvinvoinnille.		
3	Carro, N., D'Adamo, P. & Lozada, M. 2021 A School Intervention Helps Decrease Daily Stress While Enhancing Social Integration in Children.(includes abstract) Argentiina	7-8 vuotiaat lapset n=30	koulu	stressi		-Päivittäiset keskimääräiset kortisolitasot ko- keessa ryhmä väheni merkittävästi toimenpiteen jälkeen -Osallistuminen käyttäytymisinterventioon, johon osallistui mindfulness-pohjaiset käytännöt ja empaattinen yhteistyö auttoivat vähentämään merkittävästi päivittäistä stressiä parametreja ja lisää samalla sosiaalisen integraation tasoa.	-Mindfulness pohjaiset harjoitukset	-Intervention jälkeinen merkittävä parannus oli havaittu sosiaalisten mieltymysten indeksissä; eli lapset valitsi enemmän ikätovereita, joiden kanssa leikkii intervention jälkeen kuin ennen
4	Bagdi, A. & Pfister, I. 2006 Childhood Stressors and Coping Actions: A Comparison of Children and Parents' Perspectives. Yhdysvallat, Keski-Antalnti	5,1-9,3 vuotiaat lapset n=34	Koti Koulu	stressi	-Uusi pikkusisar -Uusi äiti- tai sisarpuoli -Liian vaikeaksi koetut koulu- tehtävät -Vanhempien riitely lapsen edessä -Sairastuminen/sairaalassa oleminen -Muutto toiseen paikkaan -Opettajan huutaminen -Kiusaaminen -Vanhemman huolestuneisuus -Vanhemman suuttuminen huoneen sotkuisuudesta -Rangaistus väärintekemisestä -Riita kaukosäätimestä		-Tilanteen ajattelu -Toiveajattelu -Keskustelu -Keskustelu tunteista -Aloitteen ottaminen -Tuen hakeminen -Lohtua hakeminen -Välttely, vetäytyminen, luovuttaminen -Itkeminen -Kosto -Aggressiivinen käyttäytyminen -Murjottaminen ja valittaminen -Huumori	

					<ul style="list-style-type: none"> -Leikin ulkopuolelle jättäminen -Vanhempien ero -Vahinko, jolle muut nauraa -Tönnönnäkö -Ei pääse haluamansa kaverin viereen -Kuolleen läheisen miettiminen 			
5	Han, S & Lee, D. 2021 Children's Stress, Depression, Sleep, and Internet Use Korea	Korean peruskoulun oppilaat vanhemmat n=1796	Koti	stressi	<ul style="list-style-type: none"> -Unen vähäinen määrä lisää stressiä -Stressi tasot kasvoivat internetin käytön lisääntyessä 	<ul style="list-style-type: none"> -Uni lievittää stressiä -Lapset kokee medialaitteiden käytön lievittävän stressiä 	Medialaitteiden käyttö	
6	Rowe, S., Zimmer-Gembeck, M. & Hood, M. 2016 Community, Family, and Individual Factors Associated with Adolescents' Vulnerability, Daily Stress, and Well-being Following Family Separation Australia	9-14 vuotiaat lapset vanhemmat n=24	Koti, koulu, vapaa-aika	stressi	<p>Vanhemmat:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Muutto -Perheenjäsenen sairaus -Perheen talouteen liittyvä stressi -Eroaminen toisesta vanhemmasta -Kouluongelmat <p>Lapset:</p> <ul style="list-style-type: none"> -vertaisuhkuihin 34% perheen stressitekijöihin ja 15% muihin stressaaviin tapahtumiin 	<ul style="list-style-type: none"> -Lasten sisäinen perhesuhteiden kehys, erityisesti positiivinen kuva perheestään voi olla suojan lähde. 		-Lapset joilla oli enemmän käyttäytymis-, oppimis-, mieliala- ja ahdistuneisuusongelmia, ilmoittivat enemmän keskimääräistä päivittäistä stressiä.

7	<p>Stapley, E., Demkowicz, O., Eisenstadt, M., Wolpert, M. & Deighton, J.</p> <p>2020</p> <p>Coping With the Stresses of Daily Life in England: A Qualitative Study of Self-Care Strategies and Social and Professional Support in Early Adolescence.(includes abstract)</p> <p>Englanti</p>	<p>9,10-12,9-vuotiaat lapset</p> <p>n=82</p>	<p>Koulu koulu</p>	<p>stressi</p>			<ul style="list-style-type: none"> -Digitaalinen tai mediaviihde -Luovaa toimintaa -Fyysisesti aktiivisuus -Positiivinen ajattelu tai optimismi -Sinnikkyys -Johdon strategiat -Ongelmien unohtaminen -Ihmisten, tunteiden tai tilanteiden huomioiminen -Aikakatkaaisu -Fyysinen ja sanallinen kosto -Ei toivotun käytöksen haastaminen -Rauhanturvaaminen -Ongelmien hyväksyminen -Tottuminen -Vanhemmat/hoitajat -Sisarukset -Lemmikit -Ystävät -Koulun henkilökunta -HeadStart-tukiohjelma -Muu ammatillinen tuki -Tunteiden tai ongelmien piilottaminen 	
8	<p>Fernández-Baena, J., Trianes, M., Escobar, M., Blanca, M & Muñoz, A.</p> <p>2014</p>	<p>6-13v</p> <p>n=7345</p>			<ul style="list-style-type: none"> -Liiallinen koulunjälkeinen toiminta -Ongelmat opettajan kanssa -Huonot arvosanat -Ongelmat kaverisuhteissa -Keskittymisen vaikeus Perheensisäiset vaikeudet: -Yhteisöt 			<ul style="list-style-type: none"> -Mitä tulee peruskoulun vaiheeseen, kolmannen syklin (alkeisaste 5 ja 6) lapset saivat merkittävästi alhaisemmat pisteet kuin ensimmäisellä ja toisella jaksolla -Eryteisesti kaupunkien lasten kouluissa käyvät lapset raportoivat enemmän päivittäisiä stressitekijöitä verrattuna kahteen muuhun luokkaan

	Daily Stressors in Primary Education Students Espanja				-Taloudelliset vaikeudet -Yksinolo -Sisarusten konfliktit -Vanhempien vaatimukset			-Opiskelijat, jotka osoittivat sosiaalisesti sopeutumaton käyttäytymistä, toisin sanoen aggressiota tai estokykä, ilmoittivat suuremmista päivittäisistä stressitekijöistä.
9	Morales Rodriguez, F., Trianes Torres, M. & Paez, J. 2012 Gender and Age Differences in How Children Cope with Daily Stress Espania	9-12 vuotiaat lapset n=402	koulu				Välinpitämättömyys Aggressiivinen käytös Ongelman pitäminen omana tietona Kognitiivinen välttäminen Käyttäytyminen Välttäminen Aktiivinen ratkaisu Ongelman kertominen jollekulle toiselle Avun ja neuvon hakeminen Positiivinen asenne Tuottamaton selviytyminen Ongelmakeskeinen selviytyminen	-Tytöt saivat paremmat pisteet selviytymisstrategioissa: "aktiivinen ratkaisu", - "Ongelman kertominen toiselle", "tiedon ja oppaan etsiminen" ja "positiivinen asenne" kun taas pojat saivat paremmat pisteet "aggressiivisesta käytöksestä" -Mitä tulee ikätekijään, nuorimmat tytöt ja pojat osoittavat "pitää ongelma itselleen" useammin
10	Johnsen, I., Litland, A. & Hallström, I. 2018 Living in Two Worlds – Children's Experiences After	10-13 vuotiaat lapset n=12			-kahden kodin välillä liikkuminen -Eryityisesti jokaisesta kodista lähteminen toisten luokse -vanhempien konfliktit -kodin vaihtuminen -Uusien suhteiden yhdistäminen -Jatkuvuuden kaipuu	-Muutto oli vähemmän stressaavaa, jos lapset ajattelivat, että heillä oli jokaisessa kodissa tarvittava. -vanhempien välinen yhteistyö		-Lapsen kokemuksen mukaan kahdessa kodissa vanhempiensa eron jälkeen kuvailtiin olevan kaksi eri maailmaa.

	Their Parents' Divorce – A Qualitative Study.(includes abstract) Norja				-repeytyneisyys vanhempia kohtaan -Uskollisuuden tunne			
11	Sotardi, V. 2013 On Everyday Stress and Coping Strategies among Elementary School Children Yhdysvallat, Arizona	8-10 vuotiaat lapset n=16 7-11 vuotta n=65	Koulu	stressi stressin hallinta	<u>Akateemiset asiat</u> -Tahti ja aikapaineet -Oppimisen ja ymmärtämisen haasteet -Akateeminen työmäärä -Muistin ja muistamisen haasteet -Pienryhmätyöskentelyn ongelmat -Ikävystyminen -Oppimista häiritsevät tekijät -Yleinen väsymys -Suoritustulokset -Tehtävien itsenäisyyden puute -Opettajien ja luokkatoverien kritiikki <u>Vertaiset</u> -Sanallinen konflikti -Kiusaaminen ja hännääminen -Juoruilu <u>Ystävät</u> -Ystävä pulassa -Suora konflikti <u>Opettajat</u> -Kuri ja järjestys -Oppilaan ja opettajan persoonallisuuskonflikti	<u>Opettajien suositukset</u> oppilaiden stressinhallintaan: -Luottamuksen rakentaminen -Yksilöllinen kuuntelu -Ryhmässä avoimuus -Käytöksen seuraaminen -Stressin näkeminen kasvuna -Itsearviointi -Stressin erottelu -Pari- ja ryhmätoiminta -Avun tarjoaminen -Oppimisen tärkeys: Muista, että stressin hallinta on oppimisen edellytys. <u>Akateemikot</u> -Suosikkiaiheet -Luokkahuonetoiminta -Helppoja tehtäviä -Luovia projekteja -Haasteiden voittaminen -Opetussuunnitelma -Rutiinin muutos -Sopivia haasteita	-Sanallinen tai fyysinen uhkaus -Yrittää olla kiinnittämättä huomiota -Hakee apua toiselta henkilöltä (lapselta tai aikuiselta) -Käyttää rentoutusstrategioita -Osoittaa suostuttelua tai sinnikkyyttä -Uskoo, että kaikki toimet ovat turhia -Ei tee mitään ja pysyy tilanteessa -Vapauttaa itsensä stressaavasta tilanteesta sekä emotionaalisesti että henkisesti	-Päänsärky -Väsymys -Huimaus -Vatsakipu -Yleinen jännityksen tunne -Ahdistus -Pelko -Viha

					<ul style="list-style-type: none"> -Testit -Opettajat -Opettajan persoonallisuus -Opetustyyli -Positiivisen vahvistuksen käyttö -Ystävät -Aikaa ystävien kanssa -Ystävyyssuhteiden rakentaminen -Strukturoitu aika -Aika luokahuoneen ulkopuolella -Yksityinen aika <u>Vertaiset</u> -Yhteistyötä luokassa -Positiivinen meininki -Kouluasetukset 		
12	<p>Stress in children: how fifth-year pupils experience stress in everyday life</p> <p>2007</p> <p>Brobeck E., Marklund B., Haraldsson K. & Berntsson L.</p> <p>Ruotsi</p>	11-12 vuotiaat lapset n=29	koti, koulu		<ul style="list-style-type: none"> -Myöhästymisen pelko -Ajan puute -Fyysiset ja henkiset seuraukset -Positiivinen että negatiivinen tunne -Muiden merkittävän stressin kokeminen 		<p><u>Somaattisten oireiden tunteita:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Vatsakipua -Päänsärkyä ja huimausta -Perhoset vatsassa -Kihelmöivä tunne kehossa -Sydämen hakkaaminen <p><u>Henkisiä oireita:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Surua -Hermostuneisuutta -Katkeruuden ja vihan tunteita -Vaikeutta selkeään ajatteluun -Ajatusten kiertäminen ympyrää -Keskittymiskyvyn puute joka johtaa virheisiin, unohtamiseen ja huolimattomuuteen

13	Valiente, C., Fabes, R. A., Eisenberg, N., & Spinrad, T. L. 2004 The relations of parental expressivity and support to children's coping with daily stress Yhdysvallat, Arizona	7-12-vuotiaat lapset ja vanhemmat T1 n=132 T2 n=94				-Vanhempien lempeä vuorovaikutus, positiivinen tunneilmaisuus - Turvallinen ja myönteinen perheympäristö jossa tunteiden ilmaisu sallitaan -Vanhempien kyky hallita omat tunteet	-Ongelman ratkaiseminen -Avun pyytäminen -Itku -Sanallinen aggressio -Fyysinen aggressio -Tunteiden ilmaisu -Ongelmasta kertominen perheenjäsenelle	-Lasten ikä oli positiivisessa suhteessa lasten keskimääräiseen rakentavaan selviytymiseen. Ja negatiivisesti lasten keskimääräiseen stressiin. -Lapset olivat alttiita kokemaan tapahtuman stressaavana, kun he olivat alttiina äitien negatiivisille hallitseville ja alistuville tunteille. -Kun päivittäisen stressin määrä lisääntyi, lasten kyky käyttää rakentavia selviytymiskeinoja väheni -Korkealla stressitasolla kaikilla lapsilla vaikuttaa olevan vaikeuksia selvittää hyvin stressistä
----	---	--	--	--	--	--	---	---