

Eveliina Jokinen & Neea Peura

OPASLEHTINEN STRESSIN JA JÄNNITTÄMISEN HALLINTAAN
LUKIOLAISILLE

Hoitotyön koulutusohjelma
2017

OPASLEHTINEN STRESSIN JA JÄNNITTÄMISEN HALLINTAAN LUKIOLAISILLE

Jokinen, Eveliina & Peura, Neea
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Lokakuu 2017
Sivumäärä: 38
Liitteitä: 3 kappaletta

Asiasanat: Stressinhallinta, esiintymispelko, terveysviestintä, tietoinen läsnäolo

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli tuottaa Ulvilan lukion opiskelijoille terveysviestinnän produkti stressistä ja esiintymisjännityksestä sekä niiden hallinnasta. Selkeyden vuoksi käytimme produktista nimeä opaslehtinen. Tavoitteena oli edistää lukiolaisten terveyttä antamalla heille tietoa aiheesta, jotta he oppisivat tunnistamaan haitallisen stressin ja esiintymisjännityksen oireet sekä hallitsemaan niitä.

Toteutimme opinnäytetyömme projektimuotoisesti, joten työhön sisältyi kirjallinen raportointiosuus ja produkti, eli tässä tapauksessa opaslehtinen. Teoreettisessa perustassa käsitelimme stressiä ja esiintymisjännitystä ilmiönä, niiden syitä ja oireita sekä hallintakeinoja. Selvitimme myös terveyden edistämisen käsitettä ja sen alaotsikkoina terveysviestintää, terveyden lukutaitoa sekä terveyden edistämistä erityisesti lukiolaisten näkökulmasta.

Stressin ja esiintymisjännityksen oireet ovat olleet tuttuja lähes jokaiselle opiskelijalle jo vuosikymmenien ajan. Lukio-opinnot ovat yhä vaativampia ja esiintymistilanteiden määrä peruskouluun verrattuna lisääntyy. Stressiä voivat aiheuttaa esimerkiksi liian nopea opiskelutahti, suuri työmäärä ja epäterveelliset elämäntavat. Nuoret eivät ole välttämättä kuitenkaan vielä löytäneet itselleen sopivia hallintakeinoja tai ne ovat haitallisia, joten he tarvitsevat erityistä tukea ja ohjausta stressin sekä esiintymisjännityksen hallintaan.

Opinnäytetyömme oli mielestämme kokonaisuutena melko hyvin onnistunut. Pyrimme valitsemaan rajallisen kirjoitustilan takia opaslehtiseen vain sen tiedon, jonka koimme erittäin merkitykselliseksi lukiolaisille. Mahdollisen väritulostuksen puutteen takia valitsimme hyvin hillityn värimaailman ja selkeän ulkonäön, jotta opaslehtinen olisi helppolukuinen myös mustavalkoisena. Yksinkertaistettu ulkonäkö saattoi kuitenkin vaikuttaa negatiivisesti opaslehtisen kiinnostavuuteen.

Mielestämme jatkossa voisi selvittää, millaista tukea nuoret haluaisivat stressin ja esiintymisjännityksen hallintaan. Lukio-opiskelijoille voisi esimerkiksi tarjota opintoihin vapaavalintaisesti kuuluvan kurssin, joka keskittyisi esiintymisjännityksen tai stressin hallintaan. Kurssin yhteydessä voitaisiin tutkia, miten kurssi vaikuttaa nuorten hallintakeinoihin ja kokemuksiin stressistä tai esiintymisjännityksestä.

AN INFORMATION LEAFLET ABOUT CONTROLLING STRESS AND STAGE FRIGHT FOR HIGH SCHOOL STUDENTS

Jokinen, Eveliina & Peura, Neea

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in nursing

October 2017

Number of pages: 38

Appendices: 3 pieces

Keywords: Stress management, stage fright, health communications, mindfulness

The purpose of this thesis was to produce a health communications product about stress, stage fright and controlling them. Our product is an information leaflet, and its main goal was to advance the stage of health of the high school students and to give them information about the subject, so they could learn to identify the bad stress and stage fright symptoms, and control them.

We accomplished the thesis by using project as our method. The thesis includes a literary report part and the product, in this case the information leaflet. On the theoretical part we process the terms stress and stage fright as phenomena, their indications and coping mechanisms. We also defined the following concepts: advancing the stage of health of high school students, health communications and health literacy, all in high school students' viewpoint.

Almost every student is familiar with the symptoms of stress and stage fright for decades now. The difficulty of studying in high school increases year by year, and also the performing occasions amount grow compared to the amount of them in middle school. Stress can be caused, for example, by too fast studying pace, too much schoolwork and un-healthy lifestyle. Young people may have not yet found the suitable coping mechanisms for themselves, and that is why they need special support and guidance on controlling the stress and stage fright.

We think our thesis was well completed all in all. Because of the lack of writing space on the information leaflet, we intended to choose only the information we thought is especially meaningful to high school students. We chose to use controlled colors and clean outfit for the leaflet, so that the leaflet would look clear and understandable even in black-and-white-print. On the other hand, the simple appearance may affect the attractiveness of the leaflet negatively.

In the future, we think it would be useful to research on what kind of support the high school students would like to control stress and stage fright. An optional course in controlling stress and stage fright could be provided in schools, so that the students could choose to find the suitable coping mechanisms for themselves. The effectiveness of the course on young peoples' coping mechanisms and knowledge of stress and stage fright could be researched during performing the course.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	STRESSI ILMIÖNÄ	6
2.1	Näkökulmia stressistä	6
2.2	Stressin syitä	7
2.3	Stressin yleisiä oireita	8
2.4	Stressin hallintakeinoja	10
2.4.1	Tunnekeskeiset hallintakeinot	11
2.4.2	Ongelmalähtöiset ja fyysiset hallintakeinot.....	12
3	ESIINTYMISJÄNNITYS ILMIÖNÄ	13
3.1	Esiintymisjännityksen syitä ja oireita	13
3.2	Esiintymisjännityksen hallintakeinoja	15
4	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	17
4.1	Terveyden lukutaito ja terveystiedot	17
4.2	Lukiolaisten terveyden edistäminen	18
5	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA OPINNÄYTETYÖT	20
6	PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET	22
7	PROJEKTIN SUUNNITTELU	23
7.1	Projekti menetelmänä.....	23
7.2	Kohderyhmä.....	23
7.3	Resurssit ja riskit.....	23
7.4	Toteutussuunnitelma	24
7.5	Arviointisuunnitelma	25
8	PROJEKTIN TOTEUTUS	26
9	ARVIOINTI	29
9.1	Opaslehtisen arviointi	29
9.2	Prosessin arviointi.....	30
9.3	Eettisyys ja luotettavuus	31
9.4	Pohdintaa sekä jatkotutkimus- ja projektiehdotukset	32
	LÄHTEET	35
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Stressi on välttämätön osa elämää, sillä se motivoi ihmisen toimintaa ja auttaa suuntaamaan tarkkaavaisuuden sekä voimavarat olennaiseen. Pitkään jatkunut tai voimakkaasti kuluttava stressi on kuitenkin hälytystila elimistölle ja sen oireet aiheuttavat niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin haittoja. Stressin syy voi johtua ulkoisista tai sisäisistä tekijöistä, sekä positiivisista että negatiivisista tilanteista.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemien kouluterveyskyselyjen mukaan ensimmäisen ja toisen vuoden lukiolaisten koulu-uupumus on kasvanut vuoden 2013 ja vuoden 2015 välillä 3 % ja erityisesti lukiolaistyttöjen koulu-uupumus on lisääntynyt. Lisäksi vuonna 2015 jopa 44 % vastanneista lukiolaisista piti opiskeluun liittyvää työmäärää liian suurena. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.)

Lukiolaiset kokevat tutkimusten mukaan merkittävää stressiä ja tyttöjen on todettu olevan selvästi poikia alttiimpia koulu-uupumukselle. Vaikea ja pitkittynyt kouluun liittyvä stressi voi johtaa koulu-uupumukseen, joka ilmenee uupumistasoisena väsymyksenä sekä riittämättömyyden ja kyynisyyden tunteina koulua kohtaan. Stressiä aiheuttavat muun muassa epäterveelliset elämäntavat, väsymys, vaikeudet ajankäytössä ja opintojen suunnittelemisen ongelmat. Ulkoisia tekijöitä nuorten stressille ovat esimerkiksi lukion suuri työmäärä, nopea etenemisvauhti ja tuenpuute. (Heiliö 2013, 48; Salmela-Aro 2008.)

Opinnäytetyömme aiheena on lukiolaisten stressin sekä esiintymisjännityksen hallinta. Tässä opinnäytetyössä painotamme erityisesti stressiä ja sen hallintaa. Opinnäytetyömme pohjalta teemme juuri lukiolaisille suunnatun terveystiedon tuotteen, johon viittaamme tässä opinnäytetyössä käyttäen termiä opaslehtinen.

2 STRESSI ILMIÖNÄ

2.1 Näkökulmia stressistä

Stressille ei ole olemassa yhtä ja oikeaa määritystä. Alun perin biologisen stressiteorian luonut Hans Selye kuvasi stressin tarkoittavan ”biologisiin rakenteisiin kohdistuvaa fyysistä painetta” (Korkeila 2008, 683). Selyen mukaan stressireaktio on kolmivaiheinen prosessi, jossa jokin vaatimus aloittaa ensin hälytystilan elimistössä, minkä jälkeen ihminen yrittää voimavarojaan hyödyntäen vastata vaatimukseen. Jos vaatimukseen vastaaminen epäonnistuu, syntyy uupuminen. Nykyään uskotaan, että tämä malli toimii vain äärimmäisissä stressitilanteissa ja lievemmissä stressitilanteissa esille nousevat enemmänkin ihmisen yksilölliset kokemukset ja tulkinnat tilanteesta vuorovaikutuksessa ympäristöön. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 22-23.)

Yleisesti ottaen ajatellaan, että stressiä syntyy, kun yksilön voimavarat ja ulkoiset tai sisäiset vaatimukset ovat epäsuhdassa. Ihminen saattaa esimerkiksi asettaa itselleen kohtuuttomia vaatimuksia, joiden ylläpitäminen aiheuttaa stressiä. Pelkkä havainto vaatimusten ja voimavarojen epäsuhdasta ei kuitenkaan aiheuta stressiä, sillä ihmisen on tunnettava motivaatiota vastata ympäristön odotuksiin ja haasteisiin. Jos henkilö esimerkiksi ajattelee, että tapaamisesta myöhästyminen ei haittaa, hän tuskin kokee stressiä siitä, ettei ehdi paikalle ajoissa. Stressi voi myös johtua tavoitteen voimakkuuden ja viritystilan ristiriidasta. Viritystilalla voidaan tarkoittaa sekä fysiologista että emotionaalista kiihtymystä ja se voi olla vaatimuksiin suhteutettuna liian matala tai liian korkea. Molemmat kuitenkin haittaavat ihmisen toimintaa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 170-173.)

Stressiprosessissa vaikuttavat sekä stressitekijät, stressireaktiot että niiden aiheuttamat kokemukset. Sanan negatiivisesta miellelyhtymästä huolimatta kaikki stressi ei kuitenkaan ole huonoa ja välttävää. Lyhytaikainen stressi saa yksilön ottamaan kaiken suorituskykynsä käyttöön ja auttaa keskittämään huomion olennaiseen. Lyhytaikainen stressi on jopa välttämätöntä, jotta pystymme toimimaan vaativassa tilanteessa mahdollisimman tehokkaasti. Jos stressitilanne jatkuu tai on

liiallisen voimakasta, se muuttuu haitalliseksi ja alkaa kuluttaa yksilön voimavaroja, jotka eivät ehdi palautua normaalisti. Stressioireita alkaa ilmetä yhä enemmän ja entistä voimakkaampina, ihminen voi esimerkiksi kokea olonsa ahdistuneeksi, ärtyneeksi ja nukahtaminen sekä unen ylläpitäminen voi olla vaikeaa. (Geisselhart & Hoffman-Burkart 2004, 8; Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 12-14; Tummers 2013, 8.)

Fyysiset stressivasteet alkavat kehittyä jo lapsuudessa ja niihin vaikuttavat esimerkiksi temperamentti, geenit, kasvatustapa ja muistijäljet. Lapsuusaikana saatu hoiva ja turvallinen kiintymyssuhde suojaavat ihmistä muun muassa hippokampuksen stressinsäätelyhäiriöiltä ja mielenterveysongelmilta. Lapsen temperamentti taas vaikuttaa siihen, miten hän muun muassa reagoi ympäristössä tapahtuviin muutoksiin ja millaista hoivaa hän tarvitsee vanhemmiltaan. Yleisesti stressioireilta suojaaviksi tekijöiksi on voitu osoittaa ainakin optimistinen elämänasenne, hyvä itsetunto, usko omaan osaamiseen, kyky sitoutua ryhmään ja toimiva emootioiden itsesäätely. Esimerkiksi optimistisen elämänasenteen on huomattu liittyvän aktiivisimpien hallintakeinojen käyttöön ja suotuisaan immuunivasteeseen stressitilanteissa. (Korkeila 2006.)

2.2 Stressin syitä

Stressi johtuu tilanteesta, jossa ihminen käyttää kaikki tai lähes kaikki voimavaransa sopeutuakseen vaativaan tai uudenlaiseen tilanteeseen. Stressireaktion syntyessä oleellista on henkilön muodostama merkitys tilanteesta, tai tapahtumasta, joka laukaisee reaktion. Kokemukseen stressistä vaikuttaa erityisesti henkilön näkökulmat ja asenteet. (Suvanne 2007, 1-3.) Yleisiä syitä stressille voivat kuitenkin olla muun muassa alituinen kiire, äkilliset elämänmuutokset, kohtuuttomat vaatimukset työssä tai koulussa sekä ihmissuhdeongelmat. Kaikki stressi ei ole haitallista, ja on keskeistä tunnistaa, onko stressi jatkuvaa vai tilapäistä. Lyhytaikainen stressi ei yleensä aiheuta ongelmia, vaan saa ihmisen tekemään parhaansa. (Mattila 2010.)

Jokaiseen elämänvaiheeseen kuuluu tiettyjä haasteita, jotka yksilön pitää kokea ja niin sanotusti ratkaista. Nämä haasteet ja muutokset ovat usein stressitekijöitä

ihmiselle. Nuoruudessa on esimerkiksi selvitettävä ristiriita, joka aiheutuu, kun nuori alkaa itsenäistyä ja haastaa vanhempiensa arvoja ja näkemyksiä. Nuoret kokevat stressiä myös muun muassa kehonkuvasta, ajankäytöstä, ihmissuhteista ja tulevaisuudesta. (Tummers 2013, 9).

Opiskelu on lukiolaisten elämässä merkittävässä roolissa ja arkea saattaa ohjata vahvasti opintojen sekä vapaa-ajan välisen ajan tasapainottaminen. Lukiolaiset ovatkin nimenneet koulun olevan yksi merkittävimmistä stressitekijöistä. Stressiä on aiheuttanut muun muassa lukion suuri työmäärä, liian nopea etenemistahti, ajankäyttövaikeudet ja ongelmat opintojen suunnittelussa. Yksilöllisiksi tekijöiksi ovat nousseet esimerkiksi unenpuute ja epäterveelliset elämäntavat. Nuoret menevät liian myöhään nukkumaan, mutta heräävät aikaisin kouluun, joten yöni jää lyhyeksi. Päivällä väsymystä yritetään vähentää esimerkiksi kahvilla ja liian pitkällä päiväunilla, mikä sekoittaa unirytmia yhä enemmän. Aamun väsymyksen takia myös aamupala saattaa jäädä syömättä. Vaikka aamupala olisi jäänyt syömättä, opiskelijat saattavat silti syödä päivän aikana hyvin niukasti, mikä korostaa muun muassa väsymyksen tunteita ja keskittymisvaikeuksia. (Heiliö 2013, 48-51.)

Pitkittynyt opiskeluun liittyvä stressi saattaa johtaa koulu-uupumukseen, jolloin nuori kokee kokonaisvaltaista, uuvuttavaa väsymystä sekä kyynisyyden ja riittämättömyyden tunteita (Salmela-Aro 2008, 374). Tutkimuksen (Tuominen-Soini, Salmela-Aro & Niemivirta 2008, 258-261) mukaan lukioon siirtyneillä nuorilla koulu-uupumus kasvoi peruskoulun jälkeen enemmän kuin ammattikouluun jatkaneilla nuorilla. Lukiolaistytöillä lisääntyivät erityisesti riittämättömyyden tunteet ja pojilla taas kyynisyyden tunteet. Koulu-uupumus oli tutkimuksen mukaan myös yleisintä menestymisorientoituneilla nuorilla. Koulusiirtymät ovat siis merkittävä vaihe nuoren elämässä, jolloin tuen tarpeen määrä kasvaa.

2.3 Stressin yleisiä oireita

Stressi on psyykinen kokemus, mutta aiheuttaa myös fyysisiä seurauksia. Stressireaktion alkuvasteena sympaattisen hermoston aktiivisuus lisääntyy (Korkeila 2008, 684). Sympaattinen hermosto saa aikaan muun muassa noradrenaliinin

erittymisen, hengitystiheyden nopeutumisen, verenpaineen nousun ja sykkeen tihenemisen. Nämä muutokset asettavat elimistön niin sanottuun taistele tai pakene - tilaan. (Tummers 2013, 10-12.)

Stressiin liittyy keskeisesti hormonaalisia häiriöitä, jotka aiheuttavat aineenvaihdunnan muutoksia, vaikuttavat seksuaalitoimintoihin ja kuluttavat elimistön säätelykapasiteettia. Jos stressi on jatkuvaa ja liian kuormittavaa, autonomisen hermoston hälytystila pitkittyy ja yhdessä hormonaalisten muutosten kanssa johtaa negatiivisiin toiminnan muutoksiin elimistössä. Näitä muutoksia voivat olla esimerkiksi kilpirauhasen hormonituotannon väheneminen, kortisolipitoisuuden lisääntyminen ja insuliiniherkkyyden aleneminen. Lisäksi immuunipuolustus heikkenee, jolloin infektioierre voi olla yksi merkki liiallisesta stressistä. (Lindholm & Gockel 2000, 2259-2261.) Edellä mainittujen muutosten lisäksi stressin fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi päänsärky, huimaus, sydämentykytys, pahoinvointi, erilaiset vatsavaivat, väsyneisyys ja univaikeudet. Psykkisiä haittoja voivat olla muun muassa ärtyneisyys, ahdistuksen tunteet, levottomuus ja muistiongelmia. Stressin oireet voivat ilmetä myös sosiaalisessa elämässä, esimerkiksi ongelmina ihmissuhteissa ja eristäytyneisyytenä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila 2010; Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 13.)

Heiliön tutkimuksen mukaan opiskelijat kokevat stressin ja koulu-uupumuksen aiheuttavan erityisesti päänsärkyä ja uniongelmia, sillä he murehtivat kouluasioita iltaisin, minkä takia unensaanti voi olla vaikeaa tai yöuni ei ole laadukasta. Psykkisiksi oireiksi luettiin muun muassa jaksamattomuus, kyynisyyden tunteet, motivaation puute ja henkinen pahoinvointi eli ahdistuksen ja epätoivon tunteita sekä mielialan lasku. Tutkimuksen mukaan stressi vaikutti myös sosiaalisiin suhteisiin, sillä se vaikutti negatiivisesti ihmissuhteisiin ja vähensi yleisesti sosiaalisuutta. (Heiliö 2013, 57-63.) Stressi siis vaikuttaa opiskelijoihin usealla elämän eri osa-alueella ja tuottaa monitasoisia ongelmia.

Opintojen liian suuri työmäärä, yksinäisyys ja pitkittynyt stressi heikentävät jokaisen opiskelijan hyvinvointia, mutta voivat myös altistaa mielenterveyshäiriöille (Koskinen 2014). Nuoruus ja varhainen aikuisuus ovat melko tyypillisiä mielenterveysongelmien alkamisajankohtia, sillä on arvioitu, että noin kolme neljästä

mielenterveyshäiriöstä ilmenee ennen 25 ikävuotta. Yleisiä nuorten mielenterveysongelmia ovat esimerkiksi masennus- ja ahdistuneisuustilat sekä päihdehäiriöt. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut 2017.)

2.4 Stressin hallintakeinoja

Vaikka stressinsietokyky on yksilöllistä, voi stressiä opetella tietoisesti hallitsemaan. Stressinhallinnan avulla ihminen pyrkii selviytymään voimavaransa ylittävistä vaatimuksista sekä kestää niiden aiheuttamaa painetta. Stressinhallinta on henkistä työtä, mutta sisältää myös konkreettiset teot tilanteen muuttamiseksi tai omien voimavarojen voimistamiseksi. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 68.) Hallintakeinoista käytetään myös usein nimitystä coping eli psyykinen selviytyminen ja Lazarus (1993) kuvaa sen tarkoittavan jatkuvaa prosessia, jossa yksilö käyttää kognitiivisia ja toiminnallisia keinoja selviytyäkseen tietyistä ulkoisista tai sisäisistä vaatimuksista, jotka kuluttavat tai ylittävät hänen voimavaransa. Lazarus ja hänen kollegansa jakoivat stressinhallinnan primaari- ja sekundaariarvioiden tekemiseen. Primaariarviointia tehdessään ihminen arvioi, onko tilanne hänelle samantekevä, myönteinen vai kuormittava. Havaittuaan kuormittavan tilanteen, ihminen tekee sekundaariarvion, jossa ajattelua viedään jo syvemmälle, ja tavoitteena on hallita tilannetta ottamalla käyttöön erilaisia hallintakeinoja. (Folkman ym. 1986, 993.)

Sopivat keinot stressin hallintaan ovat vahvasti sidoksissa yksilöön itseensä ja hänen temperamenttiinsa. Voidaan kuitenkin ajatella, että mitä suurempi määrä keinoja stressin hallitsemiseksi ihmisellä on, sitä todennäköisemmin hän selviää stressiä aiheuttavasta tilanteesta. Tärkeintä on löytää itselle sopivat, tarpeeksi laajat ja monipuoliset keinot stressin hallintaan. Lazarus ja hänen kollegansa ovat jakaneet hallintakeinot kahteen osa-alueeseen: emotionaaliin- ja ongelmalähtöisiin keinoihin. Emotionaalisilla keinoilla pyritään vaikuttamaan stressin kokemuksiin tunteen sekä ajattelun tasolla ja ongelmalähtöisillä keinoilla taas muuttamaan alkuperäistä stressitekijää. Usein ihminen käyttää molempien osa-alueiden hallintakeinoja ja monipuolinen, osin päällekkäinenkin käyttö on yleensä

tarkoituksenmukaista. (Folkman ym. 1986, 993; Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 69-70.)

Sekundaariarviota tehdessään ihminen myös arvioi käytettävissään olevat resurssit ja niiden riittävyyden tilanteesta selviytymiseen. Resurssit voidaan jakaa ainakin henkisiin, tiedollisiin, sosiaalisiin ja taloudellisiin resursseihin. (Hutri 2008, 23.) Hallitsemalla stressiä voidaan hillitä sen aiheuttamia haittoja ja mahdollistaa stressioireiden riittävän varhainen tunnistaminen sekä niihin puuttuminen. Tavoiteltavaa on, että yksilö tunnistaisi oman haitallisen, distressinsä, rajapinnan sen lähesteissä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54.) Nuorten tyttöjen ja naisten on huomattu käyttävän miehiä useammin haitallisia selviytymiskeinoja, kuten itsensä syyttelyä tai lohtusyömistä, mikä saattaa osaltaan selittää sitä, miksi naisten on todettu kärsivän miehiä useammin stressioireista. (Mustonen, ym. 2013, 42.)

2.4.1 Tunnekeskeiset hallintakeinot

Emotionaalisiin hallintakeinoihin kuuluu esimerkiksi kavereiden ja ystävien kanssa vietetty aika. Ihmissuhteiden on nähty pääosin lisäävän hyvinvointia ja vähentävän stressituntemuksia, sillä vuorovaikutuksessa muihin nuoren on mahdollisuus saada arvostusta, vertaistukea, kannustusta ja kokemuksen yhteisöön kuulumisesta. Hän voi myös saada konkreettisia neuvoja tai apua ongelman selvittämiseen. Avoin keskustelu negatiivisista tuntemuksista on keino vähentää ahdistusta, jolloin myös stressioireet usein vähenevät. Positiiviset ihmissuhteet sekä estävät stressin syntyä, että toimivat voimavarana haasteellisessa tilanteessa. (Heiliö 2013, 69; Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 74-75.)

Nuori voi myös pyrkiä rauhoittamaan itseään niin kutsutulla sisäisellä puheella, itkeä tai jopa raivota. (Toppinen-Tanner & Ahola 2012, 69.) Hän voi myös yrittää selviytyä tilanteesta huumorin keinoin, mikä saattaa ihmetyttää läheisiä tai antaa mielikuvan nuoresta, joka ei välitä tai ole kiinnostunut. Huumorin avulla vaikeankin aiheen käsittely saattaa olla helpompaa ja se voi auttaa näkemään toivoa kaaosmaisen tilanteen keskellä.

2.4.2 Ongelmalähtöiset ja fyysiset hallintakeinot

Terveelliset elämäntavat kuuluvat myös stressin hallintakeinoihin, sillä elämäntavoilla on vaikutusta sekä fyysiseen että psyykkiseen hyvinvointiin. Stressioireilta suojaavat tekijät perustuvat sekä riskikäyttäytymisen välttämiseen, että varsinaisten terveyttä edistävien valintojen tekemiseen. Esimerkiksi liikunnan on todettu vähentävän veren kortisolipitoisuutta ja suurentavan endorfiinipitoisuuksia sekä parantavan unen laatua. (Korkeila 2006; Kukkonen-Harjula & Härmä 2009; Liikunnan Käypä hoito -suositus 2016.) Liikunnan avulla nuori voi myös irtautua koulumaailman vaatimuksista ja nauttia itselleen mieluisasta liikuntamuodosta (Heiliö 2013, 68-69). Lasten ja nuorten liikunnan asiantuntijaryhmä on vuonna 2008 asettanut 13-18-vuotiaille nuorille päivittäiseksi liikuntatavoitteeksi 1-1½ tuntia. Liikunnan pitää sisältää vähintään kymmenen minuuttia kestäviä reippaan liikunnan jaksoja, jolloin syke ja hengitys kiihtyvät ainakin jonkin verran. Päivän aikana tulisi myös harrastaa tehokasta liikuntaa, jolloin hengästyy ja syke nousee huomattavasti. Kolmesti viikossa tulisi harjoittaa lihaskuntoa, liikkuvuutta ja luuston terveyttä edistävää liikuntaa. (Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille 2008.)

Liikunnan lisäksi stressioireilta suojaavaan terveyskäyttäytymiseen kuuluvat riittävä ja laadukas uni sekä monipuolinen ruokavalio. Vuonna 2012 tehdyn lukiolaisten hyvinvointitutkimuksen mukaan noin 70 % opiskelijoista kärsi viikoittain väsymyksestä. Unettomuus onkin Suomessa yleinen vaiva, sillä melkein miljoona suomalaista on jossain vaiheessa elämänsä aikana kärsinyt jostain unihäiriöstä. Univaje vaikuttaa heikentävästi useisiin kognitiivisiin toimintoihin, kuten päätöksentekoon, muistitoimintoihin ja ennakkointikykyyn. Lisäksi infektioherkkyys ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöt lisääntyvät. Unettomuutta on määritelty kirjallisuudessa hyvin eritasoisesti, mutta yhtenä tärkeimpänä määritelmän osa-alueena voidaan pitää ihmisen omaa kokemusta unen määrästä ja laadusta. Tutkimusten mukaan ihminen alkaa kokea univajeen oireita, kun hän nukkuu yli viikon ajan ainakin kaksi tuntia vähemmän kuin hänen henkilökohtainen unentarpeensa vaatisi. REM-univaihe eli nopeiden silmänliikkeiden uni vaikuttaa positiivisesti psyykkisen tasapainon ylläpitämiseen ja se liittyy yhdessä syvän unen kanssa opitun tiedon käsittelyyn ja muistiin tallentamiseen. Syvän unen vaihe on

aivojen lepohetki, jolloin keho ja mieli voivat elpyä päivän rasituksista. On siis loogista, että riittävä ja laadukas yöuni on vahvasti yhteydessä hyvinvointiin sekä stressioireiden hallintaan. (Partinen 2009.)

Koulu vaikuttaa merkittävästi nuorten hyvinvointiin ja stressistä selviytymiseen. Kavereilta ja ystäviltä saatu tuki lisää opiskelijoiden voimavaroja, ja koulun henkilökunnan merkitys nousee esille erityisesti siinä, miten ryhmähenkeä ja sosiaalisia suhteita tuetaan. (Nurmi 2013, 44; Rahikainen 2016, 16-17.) Koulun tehtävänä on myös luoda opiskelijoille turvallinen oppimisympäristö, jossa tuetaan yksilöllisiä vahvuuksia, annetaan sopivan haasteellisia tehtäviä ja mahdollistetaan onnistumisen kokemuksia. Näillä toimilla voidaan esimerkiksi vaikuttaa positiivisesti nuoren itsetuntoon ja kokemukseen omasta pystyvyydestä, mikä taas lisää hyvinvointia ja vähentää stressioireita. Henkilökunnan mielenterveys-, tunne- ja vuorovaikutusosaamista tulee jatkuvasti kehittää, jotta ongelmat tunnistetaan ajoissa ja nuoria osataan tukea sekä ohjata oikein. Lisäksi nuorten ja lasten mielenterveys- sekä tunnetaitojen kehittämiseen pitää kohdentaa riittävästi resursseja, jotta he osaavat käyttää toimivia hallintakeinoja ja kynnyks avun hakemiseen laskee lisääntyneen tiedon ja avoimen keskustelun kautta. Yleisellä tasolla tehtyjen toimien lisäksi on myös varmistettava mahdollisuus yksilölliseen tukeen ja hoitoon. (Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 29.)

3 ESIINTYMISJÄNNITYS ILMIÖNÄ

3.1 Esiintymisjännityksen syitä ja oireita

Jännittäminen voidaan käsitteenä tulkita useasta eri näkökulmasta. Voidaan tehdä erottelua muun muassa sen välille, onko esiintymistilanteisiin liittyvä jännitys määräaikaista vai jatkuvaa, kohdistuuko se vain tiettyihin tilanteisiin vai käsittääkö se kaikki vuorovaikutustilanteet. Kognitiivisella orientaatiolla kuvataan yksilön asennoitumista puhetilanteeseen. Esiintymisorientaatiossa esiintymistilanne koetaan ikään kuin selviytymistilanteena, jossa kuulijat nähdään hyvin kriittisinä esiintyjän arvioijina. Jännittämisen lieventämistä voidaan lähteä hakemaan muuttamalla

orientaatiota vuorovaikutteisempaan suuntaan, jossa tilanne nähdään vuorovaikutteisena ja selviytymisen sijaan tavoitteena on viestin välittyminen kuulijoiden ja puhujan kesken. (Niinivaara 2013, 12-21.) Koulussa nuorten esiintymisjännitystä voi lisätä ”helpommalla päästäminen”, jolloin jännittäjältä ei vaadita esiintymistä, mutta ongelmaa ei myöskään pyritä selvittämään. Lisäksi esiintymisjännitystä voivat pahentaa kokemukset, joissa opiskelija on pakotettu esiintymään, eikä hän ole saanut tukea tai rakentavaa palautetta tilanteen jälkeen. (Kunttu, Martin & Almonkari 2006, 4585.)

Mahdollisiksi esiintymisjännityksen aiheuttajiksi on esitetty muun muassa puhujan kielteisiä odotuksia, jotka ohjaavat häntä tilanteen ja vireytymisen tulkinnassa. Puhuja odottaa epäonnistuvansa ja saattaa myös tulkita vireytymisen negatiivisena, epäonnistumista ennakoivana tekijänä. Hän voi ajatella, että on ”jännittäjä luonteeltaan” ja arvioi vireytymisen tunteiden ilmentävän hänen ominaisuuksiaan. Jännittäjällä saattaa myös olla hyvin epärealistisia tavoitteita, minkä takia hän arvioi suoriutuneensa esiintymistilanteesta heikosti ja siirtää kielteiset kokemukset tuleviin esiintymistilanteisiin. (Pörhölä 1995, 167-168.)

Esiintymisjännityksestä kärsivälle henkilölle on ominaista kielteiset ajatukset tilanteesta, negatiiviset tunne-kokemukset, käyttäytymisen muutokset ja fysiologinen vireytyminen. Autonomisen hermoston toiminta kiihtyy, jolloin elimistö valmistautuu jälleen “taistele tai pakene -toimintaan” aivan kuten stressitilanteissa. Jännittynyt ihminen on yleensä virittynyt huomaamaan jännittämisen aiheuttamat muutokset kehossaan, kuten sydämen sykkeen tihenemisen, käsien vapinan ja hikoilun. Kehon reaktiot koetaan usein epämiellyttävinä ja ihminen saattaa jännittää oireiden ilmaantumista jo ennen esiintymistilannetta. (Niinivaara 2013, 12-21.)

Esiintymisjännitys ei ole sairaus tai psykiatrinen häiriö ja myös esiintymisestä nauttivat henkilöt kokevat usein pientä jännittämistä ennen esiintymistilannetta. Esiintymisjännitys saattaa kuitenkin häiritä tai jopa estää yksilön vuorovaikutustilanteita, jolloin sitä pitää hoitaa. Lukiossa merkittävässä roolissa ovat opettajat ja heidän opetustaitonsa sekä opetustilanteiden ilmapiiri. Nuoret, jotka tarvitsevat erityistukea esiintymisjännitykseen hyötyvät esimerkiksi keskustelutuesta ja erityiskursseista, kuten jännittäjille suunnatuista puheviestinnän kursseista.

Tarvittaessa nuoren voi ohjata eteenpäin esimerkiksi mielenterveyden avopalveluihin, jos monipuoliset tukitoimet eivät riitä ja nuori kärsii jännittämisestään. (Kunttu, ym. 2006, 4585-4856.)

3.2 Esiintymisjännityksen hallintakeinoja

Selviytymiskeinoja voidaan tarkastella esimerkiksi siitä näkökulmasta, pyritäänkö ongelmatilanteisiin etsimään aktiivisesti ratkaisuja (funktionaaliset keinot) vai yritetäänkö ongelma kieltää ja hallita tilannetta emootioita säätelemällä (ei-funktionaaliset keinot). Lisäksi selviytymiskeinot voidaan jakaa tunne- ja ongelmasuuntautuneisiin keinoihin. Ongelmasuuntautuneilla keinoilla yritetään aktiivisesti vaikuttaa itse ongelmaan, sen kokijaan tai ympäristö- ja tilannetekijöihin. Tunnesuuntautuneilla keinoilla taas pyritään lievittämään omia, tilanteeseen liittyviä tunteita. (Almonkari 2007, 60.)

Jännittämisen hallinnassa tärkeä lähtökohta on jännityksen hyväksyminen. Lempeys ja ymmärrys itseä kohtaan vähentävät jännitystä ja niin kutsutulla sisäisellä puheella ihminen voi hiljalleen muuttaa omia ajatusmallejaan ja nostaa itseluottamustaan. Myönteisellä sisäisellä puheella ihminen muistuttaa itseään aikaisemmista onnistumisistaan ja omista taidoistaan. Tärkeää on havaita ja tunnistaa omat negatiiviset ajattelumallit. Kiinnittämällä niihin huomiota voi ymmärtää ajatusten olevan tuomitsevia, kriittisiä yleistyksiä itsestä ja luopuminen negatiivisista ajatuksista on helpompaa. (Jämsä 1997, 20-30.)

Nuori voi pyrkiä muuttamaan suhtautumistaan esiintymistilanteeseen suosimalla hallintakeinoja, jotka painottavat vuorovaikutusorientaatiota. Hyvä keino on esimerkiksi miettiä sitä, miten itse suhtautuu toisen jännittämiseen esiintymistilanteissa, sillä usein yksilö vaatii itseltään enemmän kuin muilta. Jännittäjä voi keskittyä ajattelemaan sitä, että toiset opiskelijat ovat tulleet kuuntelemaan hänen esitystään, eivät arvostelemaan häntä. Ajatukset siirtyvät kuitenkin helposti kielteisiin, itseä väheksyviin uskomuksiin ja ikään kuin ruokkivat toisiaan. On tärkeää harjoittaa tietoisuustaitoja sekä lempeää itsensä hyväksymistä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön [www-sivut](http://www.sivut).)

Tietoisuustaidot eli mindfulness on tietoista läsnäoloa juuri tässä hetkessä, ilman tuomitsevia ajatuksia. Tietoisuustaitojen avulla yksilö tarkastelee oman mielensä ajatuksia ja tulkintoja pyrkimättä muuttamaan niitä. Tavoitteena onkin hyväksyä sisäiset kokemukset sellaisenaan ja oppia ymmärtämään oman mielen toimintaa. Tietoisuustaidoilla on tutkimusnäytön perusteella positiivinen vaikutus ihmisen terveyteen ja terveysvaikutukset alkavat näkyä jo muutaman viikon harjoittelun jälkeen. Tutkimusnäyttöä on saatu erityisesti tietoisuustaitojen vaikutuksesta aikuisten kroonisen kivun ja ahdistus- sekä masennusoireiden lievittämisessä. (Lehto & Tolmunen, 2008.) Lasten ja nuorten kohdalla tutkimusnäyttöä on vähemmän, mutta esimerkiksi Suomessa on aloitettu vuonna 2014 tutkimushanke Terve Oppiva Mieli, jonka tavoitteena on ”kartoittaa tietoisuustaitojen vaikuttavuutta 12-15-vuotiaiden koululaisten tarkkaavaisuuteen, stressinhallintaan, mielenterveyteen, onnellisuuteen ja myötätuntoon”. Tutkimus laajeni kehittämishankkeeksi vuonna 2016 ja tarkoituksena on tutkimustulosten perusteella laatia tietoisuustaitopohjaiset hyvinvointiohjelmat suomalaisiin peruskouluihin. Hankkeen teoreettisen pohjan mukaan tietoisuustaitojen kehittämisellä voidaan vaikuttaa myönteisesti muun muassa lasten sosiaalisiin taitoihin ja emotionaaliseen tasapainoon. (Terve Oppiva Mieli www-sivut, 2017.)

Tietoisuustaidot kehittyvät harjoittelun ja toistojen kautta, kuten fyysisetkin taidot. Aluksi harjoitteet voivat tuntua hyvin vaikeilta, erityisesti jos henkilö epäilee niiden vaikuttavuutta. Usein myös ajatellaan, että harjoitukset menevät ”pilalle”, jos ajatukset harhailevat muualle ja keskittyminen on vaikeaa. Tärkeintä on kuitenkin keskittyä vain tarkkailemaan omia ajatuksiaan ja niin sanotusti laittaa merkille negatiiviset huomiot, mutta siirtyä sitten takaisin havainnointiin. Harjoituksia tulisi tehdä säännöllisesti, mieluiten vähintään yksi lyhyt harjoitus joka päivä. Alkuvaiheessa sitoutumista voi helpottaa se, että henkilö valitsee jonkin tietyn ajankohdan päivästä, jolloin hän tekee harjoituksen. Lisäksi hän voi pitää harjoituspäiväkirjaa. Harjoitukset tulee tehdä rauhallisessa paikassa, niin että ulkopuoliset ärsykkeet eivät voi häiritä tilannetta. (Mielenterveystalon www-sivut.)

Tietoisuustaidoilla voidaan vähentää esiintymisjännitystä, sillä keho ja mieli ovat jatkuvassa yhteydessä toisiinsa. Vaikuttamalla mieleen, vaikutamme myös kehoon ja

päinvastoin. Tietoisuusharjoituksissa keskitytään usein kehoon ja sen tuntemuksiin. Harjoitusten myötä yksilön kehotietoisuus lisääntyy ja hän löytää yhteyksiä mielensä ja kehonsa välillä. Hyvien tietoisuustaitojen avulla yksilö esimerkiksi tunnistaa ennen esiintymistilannetta ilmenevät tuntemukset kehossaan, mutta ei huolestu niistä, vaan huomioi ne ja keskittää ajatukset hyväksyvään tietoisuuteen. Tarvittaessa hän voi myös tehdä lyhyen rentoutumisharjoituksen ennen esiintymistilannetta. (Mielenterveystalon [www-sivut](#).)

Esiintymisjännityksestä kärsivän kannattaa keskustella aiheesta ystävien ja muiden läheisten kanssa. Jännittämisen tunteesta voi myös kertoa yleisölle tai esimerkiksi koulutilanteessa opettajalle, jolloin tunne voi helpottua. On ymmärrettävä, että virheistä huolimatta kaikki ihmiset ovat arvokkaita ja hyviä yksilöitä, eikä kukaan voi olla täydellinen. Esiintymistilanteen virheitä ei siis pitäisi pelätä liian paljon ja tilanteen jälkeen pitäisi miettiä pelkkien virheiden sijaan myös niitä asioita, jotka onnistuivat tai sujuivat paremmin kuin aikaisemmin. (Martin, Heiska, Syvälahti & Hoikkala 2013, 44.)

Esiintymisjännityksen hallinnassa voidaan myös hyödyntää mielikuvaharjoittelua, jolloin kuvitellaan hyvin yksityiskohtaisesti omaa itseä onnistuvissa esiintymistilanteissa. Mielikuvaharjoittelun lisäksi on tärkeää altistaa itseä myös todellisille esiintymistilanteille. Onnistumisen kokemukset vahvistavat ihmisen positiivista käsitystä itsestään viestijänä sekä lisäävät hänen varmuuttaan, jolloin hän voi asteittain siirtyä yhä vaativampiin esiintymistilanteisiin. (Martin, ym. 2013, 45-47; Almonkari 2007, 56.)

4 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

4.1 Terveyden lukutaito ja terveystiedon viestintä

Terveyden lukutaito tarkoittaa yksilön motivaatiota ja kykyä saada, ymmärtää ja käyttää tietoa omaa terveyttä edistävällä sekä parantavalla tavalla. Terveyden lukutaidossa olennaista on yksilön kyky osallistua ja vaikuttaa terveyden

edistämiseen positiivisesti. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 84.) Hyvällä terveyden lukutaidolla on monitasoinen, sekä yksilöä että yhteiskuntaa voimaannuttava ja niiden toimintakykyä parantava vaikutus. Laajan määritelmän mukaan terveyden lukutaito ei ole vain taitoa lukea terveysaiheisia esitteitä tai vastaanottoaikojen varaamista, vaan ymmärrystä muutosten tekemisen terveysvaikutuksista omaan itseensä. Se edustaa kognitiivisia ja sosiaalisia taitoja, jotka määrittävät yksilön kykyä ja motivaatiota löytää, ymmärtää sekä hyödyntää tietoa tavalla, joka ylläpitää hyvää terveydentilaa ja mahdollisesti edistää sitä. (Koivisto, Muurinen, Peiponen & Rajalahti 2002, 121-127.)

Terveysviestintä puolestaan on tavoitteellista toimintaa, jolla pyritään tuomaan tietoisuuteen yksilöiden terveydentilan parantamiskeinoja. Päämääränä ei ole vain tiedon jakaminen, vaan myös terveyden edistäminen, terveysongelmien ehkäisy, terveysongelmien hoito ja kuntoutus. Terveysviestinnän avulla voidaan innostaa ihmisiä etsimään uutta tietoa aiheesta, ja samalla innostaa heitä tekemään terveyden edistämisen kannalta hyviä muutoksia omassa elämässään konkreettisesti. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 78.)

4.2 Lukiolaisten terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on laaja, monenlaista toimintaa sisältävä ala, jonka yksiselitteinen määrittely on hankalaa. Terveyden edistämistä voidaan käsitellä promootion ja prevention näkökulmista: Promootio luo mahdollisuuksia elämänlaadun parantamiseksi ja preventio ehkäisee terveysongelmien kehittymistä. Yleisesti puhuttaessa terveyden edistäminen on siis arvoihin perustuvaa, toiminnallista ja tavoitteellista toimintaa ihmisten terveyden ja hyvinvoinnin aikaansaamiseksi, mutta myös sairauksien ja muiden terveysongelmien ehkäisemistä. (Savola & Koskinen-Ollonqvist 2005, 8-10.)

Terveyden edistäminen koulua käyvien arjessa edellyttää useita toimijoita, yhteistyötä ja koulun henkilöstön sitoutumista oppilaiden terveyden edistämisen tavoitteeseen (Koivisto, Muurinen, Peiponen & Rajalahti 2002, 70). Hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistämisen näkökulmasta on tärkeää, että opetussuunnitelmat

rakennetaan yksilöllisesti, ja opetus järjestetään nuoren kehitysvaiheisiin pohjautuen. Oppilaiden yksilöllisen terveyden edistämisen kannalta opetussuunnitelman yksilöllisyys on merkittävää, kuten myös koulun ja kodin välinen yhteistyö. (Koivisto, Muurinen, Peiponen & Rajalahti 2002, 74.) Kouluterveydenhuollon tavoitteena ja tehtävänä on kouluyhteisön hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen, kouluympäristön työskentelyturvallisuuden varmistaminen, oppilaiden hyvinvoinnin ja terveyden seuraaminen, arviointi ja edistäminen, sekä moniammatillinen yhteistyö oppilaiden terveyden edistämiseksi (Grek 2008, 24).

Nuoruusiän kehitystehtävät eroavat toisistaan yksilöiden välillä huomattavasti. Nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat uusien suhteiden luominen ikätovereihin sukupuolesta riippumatta, oman fyysisen olemuksen hyväksyminen, sukupuoliroolin omaksuminen, emotionaalisen eli tunneperäisen itsenäisyyden saavuttaminen, perhe-elämään ja työelämään valmistautuminen, oman ideologian ja maailmankatsomuksen kehittäminen sekä sosiaalisesti vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen. Lukioikä eli myöhäisnuoruus on voimakkainta yksilöllisyyden kehittymisen aikaa, jolloin nuoren oma persoona vahvistuu. Identiteetti kehittyy pikkuhiljaa eri kriisi- ja sitoutumisvaiheiden kautta ja ihannetapauksessa ihminen muokkaa käsitystä itsestään koko elämänsä ajan. (Viljanen 2003, 9-13.)

15-17-vuotiaiden nuorten kehitystehtävät painottuvat pääosassa itsensä ja oman sisäisen maailmansa jäsentämiseen. Psykkisellä tasolla heidän sukupuolisen identiteettinsä muodostuminen ja esikuvien etsiminen ovat tärkeässä roolissa. Samaan aikaan nuoren kehitystehtävään kuuluu vanhemmista irtaantuminen. Psykkinen muokkaustyö voi olla hyvin intensiivistä ja suhde auktoriteettia kohtaan saattaa olla samankaltainen kuin suhde vanhempia kohtaan. 18-21-vuotiaiden nuorten sukupuoli-identiteetti on puolestaan alkanut jo vakiintua ja psykkinet kehitystehtävät siirtyvät ulkoisen todellisuuden tutkimiseen. Tällöin nuori pohtii omia arvojaan ja tavoitteitaan. Suhteet vanhempia kohtaan tasoittuvat ja nuori suuntaa kiinnostuksensa ammatillista suuntautumista kohtaan. (Viljanen 2003, 19-20.)

Terveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon tehtävä. Arkipäiväiset asiat kuten perhe, ystävät, vapaa-aika ja harrastukset pitävät yllä hyvää terveydentilaa.

Elinympäristö vaikuttaa yksilön terveydentilaan huomattavasti. Lapset, kuten myös nuoret, viettävät merkittävän osan päivästänsä koulussa ja siksi terveyteen sekä hyvinvointiin voidaan vaikuttaa siellä merkittävästi. (Sosiaali- ja terveysministeriö: Valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE 2008, 9-12.) Nuorten terveyden edistämisen tulokset näkyvät pitkällä aikavälillä heidän loppuelämänsä aikana. Nuoruudessa omaksutut asenteet ja käyttäytymismallit luovat pohjan myöhemmälle hyvälle terveydentilalle. (Grek 2008, 23.)

5 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET JA OPINNÄYTETYÖT

Niina Heiliö on selvittänyt Pro gradu -tutkielmassaan koulu-uupumusta lukiolaisten näkökulmasta. Tutustuimme tähän tutkielmaan, sillä pitkittynyt koulustressi johtaa todennäköisesti koulu-uupumukseen, joten aihe oli mielestämme tiiviisti yhteydessä omaan opinnäytetyöhömmme. Heiliö on tutkinut sekä kvalitatiivisin että kvantitatiivisin menetelmin uupumuksen aiheuttajia, vaikutuksia sekä sen helpottamista ja ennaltaehkäisyä. Tutkimuksessa selvisi, että ” uupumuksen aiheuttajiksi nähtiin lukion suuri työmäärä, kova tahti, tuenpuute, unenpuute, epäterveelliset elämäntavat, ajankäyttöongelmat sekä opintojen suunnittelun vaikeudet. Uupumus aiheutti uupuneelle uniongelmia ja päänsärkyä, henkistä pahoinvointia, jaksamattomuutta, motivaation puutetta ja kyynistymistä, keskittymisvaikeuksia sekä ongelmia ihmissuhteissa. Uupumukseen helpotusta toivat terveelliset elämäntavat, ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus, oma aika harrastuksineen sekä erilaiset tukiverkot”.

Sovelsimme opinnäytetyössämme Pro gradu -tutkielmaa ”Yliopisto-opiskelijan kokema päivittäinen hyvinvointi ja stressi” (Rahikainen 2016), joka käsittelee opiskeli-joiden käyttämiä stressinhallintakeinoja, opiskelijoiden hyvinvoinnin lähteitä ja opiskeluun liittyvien tekijöiden yhteyttä opiskelijoiden kokemaan hyvinvointiin. Aineisto kerättiin mobiilipäiväkirjalla. Opiskelijat kokivat hyvinvoinnin lähteiksi riittävän ja mielekkään vapaa-ajan, opiskelun ja koulutehtävät, riittävän unen ja levon, ystävät, fyysisen terveyden sekä perheen.

Stressiä hallittiin viemällä opintoja eteenpäin, elämän yleisen kaaoksen tunteen vähentämisellä, mielekkäällä ja rentouttavalla vapaa-ajalla sekä ajatusten siirrolla muihin asioihin.

Selvittäessämme aiheen yleisyyttä, tutustuimme esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemiin kouluterveyskyselyihin vuosien 2006 ja 2015 välillä. Vuonna 2015 opiskelijoista 14 % raportoi kärsineensä koulu-uupumuksesta ja 44 % koki opintojen työmäärän liian suureksi. Terveyskäyttäytymisen mittareita lukiessa teimme havainnon, että vuonna 2015 31% opiskelijoista ei syönyt aamupalaa joka aamu ja 41 % nukkui arkisin alle 8 tuntia. Viikoittain esiintyvää päänsärkyä koki 29 % ja niska- tai hartiakipuja 36 %. Suomen lukiolaisten liiton ”Onnelliset opintieillä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2012” -tutkimuksen tulokset ovat melko samassa linjassa kouluterveyskyselyn tulosten kanssa, sillä esimerkiksi 46 % tytöistä ja 37 % pojista vastasi koulutyöhön liittyvän työmäärän olevan melko usein liian suuri. Sen sijaan väsymystä raportoitiin tässä tutkimuksessa enemmän, jopa 70 % tytöistä koki viikoittaista väsymystä. 21 % pojista ja tytöistä taas 33 % kertoi kärsivänsä viikoittaisesta stressistä.

Varsinaisia tutkimuksia lukiolaisten esiintymisjännityksestä on tehty melko vähän Suomessa, joten sovelsimme opinnäytetyössämme muun muassa Almonkari Merjan väitöskirjaa ”Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa” (2007), joka käsittelee yliopisto-opiskelijoiden sosiaalista jännittämistä. Väitöskirjassa pyrittiin selvittämään millaisissa tilanteissa yliopisto-opiskelijat kokevat sosiaalista jännittämistä, millaista jännittäminen on luonteeltaan, miten opiskelijoiden yksilölliset ominaisuudet ovat yhteydessä puheviestintätilanteissa jännittämiseen, mitä selviytymiskeinoja opiskelijoilla on sekä miten koettu jännittäminen ja selviytymiskeinot liittyvät toisiinsa. Tutkimus toteutettiin kahdella kyselylomakkeella. Tuloksien mukaan valtaosa opiskelijoista jännittää esityksen pitämistä ja keholliset tuntemukset ovat merkittävässä roolissa jännittämisen kokemuksessa. Lisäksi opiskelijat olivat kuvailleet tunne-elämän muutoksia jännittämisen tunnistamisessa sekä erilaisia keskittymisvaikeuksia.

Hyödynsimme myös hieman vanhempaa väitöskirjaa, sillä Suomessa tehtyjä tutkimuksia aiheesta on suhteellisen vähän ja ilmiö itsessään on melko vanha ja

yleinen, joten perustieto on todennäköisesti melko yhteneväistä. Maili Pörhölän väitöskirja ”Yksin yleisön edessä: Esiintymisjännitykseen ja esiintymishalukkuuteen liittyvät kokemukset, käyttäytymispiirteet ja vireytyminen yleisöpuhetilanteessa” on vuodelta 1995 ja sen mukaan yleisön edessä esiintyminen nostaa huomattavasti puhujan vireystasoa. Vireytymisen voimakkuuden ja subjektiivisten kokemusten laajuuden välillä ei kuitenkaan löydetty yhteyttä ja vireytyminen liittyi sekä positiivisiin että negatiivisiin kokemuksiin tilanteesta. Tutkimuksen mukaan tilannekokemukseen vaikuttavat monet eri seikat, kuten puhujan aikaisemmat kokemukset ja odotukset.

Vahtera (2007) on kirjoittanut väitöskirjan ”Optimistit opintiellä: Opinnoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin”, minkä tavoitteena oli selvittää muun muassa minkälaisia ajattelu- ja toimintastrategioita opinnoissaan menestyvät lukiolaiset käyttävät, miten strategiat kehittyvät lukion aikana ja miten ne ovat yhteydessä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Vahtera käytti menetelmänä seurantatutkimusta, jossa kohderyhmänä oli kaksi eri aikaan aloittanutta lukiolaisryhmää ja tutkittavat vastasivat kyselylomakkeisiin kolme kertaa, jonka lisäksi heidän ylioppilaskirjoitustensa arvosanat käytiin läpi. Tutkimuksen mukaan masentuneisuus ja hyvinvointi pysyivät melko saman tasoisina koko seuranta-ajan ja hyvinvointia selitettiin erityisesti adaptiivisilla ajattelu- ja toimintastrategioilla sekä hyvillä sosiaalisilla suhteilla.

6 PROJEKTIN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Ulvilan lukion opiskelijoille infolehtinen stressistä, esiintymisjännityksestä sekä niiden hallintakeinoista. Tavoitteena on edistää lukiolaisten terveyttä antamalla heille tietoa stressistä ja esiintymisjännityksestä, sekä keinoja niiden hallintaan.

7 PROJEKTIN SUUNNITTELU

7.1 Projekti menetelmänä

Opinnäytetyömme toteuttamistavaksi valitsimme projektiluonteisen menetelmän. Projekti on tavoitteellinen prosessi. Se voi olla osa isompaa hanketta tai pyrkiä tiettyyn kertaluonteiseen tuotokseen tai tulokseen. Projektin kulmakiviä ovat muun muassa realistinen aikataulutus, määritelty työskentelytapa ja suunnitelmat projektin tulosten esittämisestä. Myös projektin arviointi on keskeisessä osassa projektin onnistumista. Projektityyppinen opinnäytetyö sisältää suunnitelman lisäksi väliraportteja ja loppuraportin, johon dokumentoidaan työskentelyn vaiheet, tiedonhankinnan tavat, ongelmanratkaisutilanteet ja arviointi. (Vilka & Airaksinen 2004, 48-50.)

7.2 Kohderyhmä

Kohderyhmänä ovat Ulvilan lukion opiskelijat eli noin 16-18-vuotiaat nuoret. Kohderyhmän täsmällinen määrittäminen on merkittävä osa opinnäytetyötä, sillä tuotteen, ohjeistuksen tai tapahtuman sisällön ratkaisee se, mille ryhmälle kyseinen produkti on suunnattu (Vilka & Airaksinen 2004, 40).

7.3 Resurssit ja riskit

Opinnäytetyön tekemiseen on varattu molemmilta tekijöiltä 15 opintopisteen suuruinen työmäärä, eli yhteensä 30 opintopistettä, joka työtunneiksi muutettuna on noin 800 tuntia. Kuluja ei opinnäytetyöstä aiheudu, paitsi mahdolliset kulkemiset Ulvilan lukiolle maksamme itse. Lähteinä käytämme maksutonta kirjastosta löytyvää materiaalia sekä internetistä saatavaa tietoa ja työskentelemme omilla tietokoneillamme.

Riskeinä ovat oman elämän muutokset, ajankäytön hallinnan vaikeudet sekä itsestä riippumattomat muuttajat kuten yhteyshenkilön mahdollinen lomautus. Olemme pyrkineet jakamaan opinnäytetyön tekemisen tasaisesti, jotta molempien

aikaresursseja tulee käytettyä yhtenäisesti. Olemme varanneet säännöllisesti ajan koulun kirjaston neuvottelu-huoneesta, missä olemme voineet kirjoittaa opinnäytetyötä, keskustella siitä ja arvioida kirjoitustuotosta yhdessä. Jatkamme myös opinnäytetyön tekoa, vaikka yhteyshenkilömme olisi jonkin aikaa lomautettuna. Tarvittaessa keskustelemme ohjaajamme kanssa ja pyydämme häneltä apua ja mielipiteitä, jos kohtaamme vastoinkäymisiä.

Riskinä on myös se, saammeko tehtyä opaslehtisestä hyödyllisen ja lukiolaisia kiinnostavan. Opaslehtisen ulkoasun tulee olla kohderyhmälle sopiva. Pyydämme tähän apua ja ideoita muun muassa Ulvilan lukion terveydenhoitajalta. Opaslehtisen mahdollisen kuvituksen teemme tai valokuvaamme itse. Opaslehtisen loppuun on tarkoitus lisätä Ulvilan lukion terveydenhoitajan ja/tai kuraattorin yhteystiedot sekä Porissa toimivan nuorten vastaanoton yhteystiedot, jotta oppilaat voivat tarpeen vaatiessa keskustella stressistä, jännittämisestä tai muusta mieltä vaivaavasta asiasta ammattilaisen kanssa.

7.4 Toteutussuunnitelma

Aloitimme opinnäytetyömme syyskuussa 2016. Tällöin valitsimme opinnäytetyömme aiheen, perehdyimme aiheeseen pintapuolisesti, pohdimme tärkeimpiä käsitteitä ja laadimme aiheanalyysin. Sen jälkeen aloimme perehtyä aiheeseen syvemmin, etsimme luotettavia ja hyviä lähteitä opinnäytetyölle sekä muokkasimme työmme sisältöä saamamme palautteen mukaan. Projektisuunnitelman esitimme 26.1.2017. Tavoitteenamme oli esittää opinnäytetyö raportointiseminaarissa avoimessa tilaisuudessa koulullamme 31.3.2017. Tutkimuslupahakemuksen ja projektisuunnitelman lähetimme ylihoitaja Raija Kaalikoskelle maaliskuun alussa, ja hyväksytyt tutkimuslupapäätökset saimme 8.3.2017. Opinnäytetyösopimuksen teimme syksyllä 2017. Opinnäytetyömme esittäminen venyi kummankin tekijän syventävän harjoittelujakson vuoksi keväältä 2017 syksyyn 2017, ja samalla halusimme vielä hieman hioa tekstiä. Opinnäytetyön raportointiseminaarit poistuivat Satakunnan ammattikorkeakoulun opetussuunnitelmasta, joten varsinaista raportointiseminaaria työllämme ei ole. Raportoimme työmme tulokset ja tuotoksen yhteyshenkilöllemme terveydenhoitaja

Maria Toivoselle Ulvilan lukiossa, ja samalla saamme opinnäytetyön tilaajalta kirjallisen palautteen työstä.

Tulevina terveyden- ja sairaanhoitajina tulemme todennäköisesti kohtaamaan nuoria ja nuoria aikuisia, jotka kokevat liiallista, negatiivista stressiä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli kehittyä soveltamaan koulutuksessa oppimiamme tietoja sekä taitoja ja syventää osaamistamme erityisesti stressistä sekä sen hallinnasta, jotta osaamme auttaa ja ohjata näitä asiakasryhmiä. Vaikka opinnäytetyömme keskittyy lukiolaisten stressiin, pystymme todennäköisesti hyödyntämään oppimaamme myös muiden asiakas- ja potilasryhmien auttamisessa. Opinnäytetyö voidaan nähdä prosessina, joka kehittää tekijöitä esimerkiksi työelämäyhteistyössä, valmentaa työelämään, kehittää ammattitaitoa sekä suunnitelmallisuutta (Frilander-Paavilainen 2005, 187). Prosessin aikana myös opiskelijan tavoitteellinen työskentely, itseohjautuvuus, kokonaisvaltainen asioiden hallinta sekä teoreettisen tiedon ja käytännön tiedon yhdistäminen harjaantuvat. (Frilander-Paavilainen 2005, 74-82; Timonen 2008, 65-67.)

7.5 Arviointisuunnitelma

Opinnäytetyömme arviointi tulee perustumaan itsearviointiin ja tilaajalta kerättyyn palautteeseen. Lisäksi hyödynnämme vertaisarviointia ja opinnäytetyömme ohjaajalta saatua palautetta työmme arvioinnissa. Tulemme arvioimaan opinnäytetyömme vaiheita, tuotosta sekä tavoitteiden saavuttamista. Suoritamme jatkuvaa työmme arviointia esimerkiksi seminaareissa ja ohjaustilanteissa.

Ensimmäinen arvioinnin kohde on työn idea, johon voidaan lukea aihepiiri, idean/ongelman kuvaus, työlle asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys, tietoperusta ja kohderyhmä. Lukijan tulisi heti ymmärtää, mitä opinnäytetyössä lähdettiin tekemään ja millaiset tavoitteet opinnäytetyölle asetettiin. Tavoitteiden saavuttaminen on tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointikriteerejä. (Vilka & Airaksinen 2004, 154-155.)

8 PROJEKTIN TOTEUTUS

Julkaisun suunnittelu ja tuottaminen kaikkine vaiheineen on pitkä ja vaativa prosessi. Julkaisun tekemiselle pitää olla perusteltu syy ja tavoite. Julkaisun viestinnällisen sisällön lisäksi haasteena on julkaisun ulkoinen ilme: tulee pohtia, kelle julkaisu on tarkoitettu ja mikä on julkaisun keskeinen viesti. (Loiri & Juholin 1998, 9-10.)

Opaslehtisemme on suunnattu Ulvilan lukiolaisille. Aloitimme opaslehtisen teon pohtimalla, millaisen opaslehtisen haluamme tehdä. Tarkastelimme, millaista fonttia tulisi käyttää, millainen ulkoasun muuten tulisi olla ja millaista kuvitusta meidän kannattaisi harkita. Tekijänoikeuslain vuoksi pohdimme pitkään, millaiseen kuvitukseen päädyimme. Löysimme Flickr-sivuston, josta on mahdollisuus etsiä kuvia, joissa tekijänoikeuslaki ei ole rajoitettu, eli kuvat ovat vapaassa käytössä. Kyseisen sivun kautta löysimme kuvan, jonka olemme maininneet sekä opinnäytetyön että oppaan lähdeluettelossa. Lukion terveydenhoitaja antoi meille vapaat kädet opaslehtisen suunnittelussa, mutta saimme häneltä joitain ideoita, joita hyödynsimme opaslehtisen teossa.

Vaikka emme varsinaista potilasohjetta tehneetkään, opaslehtinen on verrattavissa siihen. Hyvän oppaan ”juoni” on looginen, ja asiat liittyvät luontevasti toisiinsa. Pääotsikot ja väliotsikot keventävät ja selkeyttävät opasta. Kappaleiden tulee selkeyden vuoksi olla lyhyitä, virkerakenteet yksinkertaisia ja sanavalintojen tulee olla yleiskieleen sopivia ja ymmärrettäviä. Ohjeet ja neuvot tulee perustella: perusteltua ohjetta noudattaa mieluummin kuin perustelematonta. Pelkkä sisältö ei tee ohjeesta hyvää, vaan myös ulkoasun on oltava kohderyhmälle sopiva. On hyvä muistaa, että ensisijaisen lukijan ajattelu on tärkein asia opasta laadittaessa. (Hyvärinen 2005, 1969-1973.)

Kun oppaan visuaaliset linjat ja tavoitteet ovat selvillä, on aika alkaa tehdä hienosäätöön kuuluvia valintoja, esimerkiksi typografiaa. Typografian tärkein valinta on kirjain, eli mitä fontteja käytetään. Huomioonotettavia seikkoja ovat käyttötarkoitus ja luettavuus. Kirjainvalinnassa kannattaa kokeilla ja vertailla, useimmiten paras lopputulos syntyy vähillä fonteilla, ja yksikin kirjainperhe on

riittävä. Kirjasimen koko valitaan käytettävän tilan perusteella, suhteutettuna tekstin määrään ja palstojen leveyteen. Sopivankokoinen fontti ja riittävä tyhjä tila tekstin ympärillä kiinnittävät lukijan huomion tekstiin, mutta myös tuovat helppolukuisuutta. (Pesonen 2007, 29-31.)

Otsikon tulee erottua selkeästi muusta tekstistä, kertoa ytimekkäästi tekstin sisältö ja houkutella lukija sisälle tekstiin. Sen täytyy olla sekä visuaalisesti, että sisällöllisesti kohderyhmää kiinnostava. Otsikon ei kuitenkaan tule olla liian pitkä. Väliotsikot puolestaan jäsentävät tekstiä ja tarjoavat lukijoille niin sanottuja pysähdyspaikkoja tekstien välissä. Väliotsikoidenkin tulee erottua muusta tekstistä. (Pesonen 2007, 42-43.)

Useimmiten oppaan tarkoittama viesti saadaan parhaiten perille sujuvan tekstin ja kuvan yhteisvaikutuksena. Kuvan tarkoitus on selvittää asioita, joita teksti käsittelee, mutta samalla myös jäsentää julkaisun kokonaisilmettä. Kuva jakaa julkaisun osiin, ja se samalla kiinnittää lukijan huomion. Kuvan luonne voi olla aihetta täydentävä tai korostava, tai vaihtoehtoisesti yksityiskohta jostain kokonaisuudesta, jota halutaan korostaa. Kuvavalinnan tulee lähteä julkaisun ideasta, ja kuva ei saisi olla pelkkä koriste. Asiayhteys ja kohderyhmä määrittelevät, millainen kuva on milloinkin sopiva. (Loiri & Juholin 1998, 52-54.) Kuva on tehokas, ja vaikuttaa katsojaansa monin tavoin niin, että jo yhdellä vilkaisulla vastaanottaja hahmottaa kuvan keskeisen sanoman. Tästä syystä kuvitukseen kannattaa panostaa. (Pesonen 2007, 48-49.)

Päätimme tehdä opaslehtisestä A4-kokoisen, PDF-version, jotta yhteistyötaho pystyy tarpeen vaatiessa päivittämään opaslehtisen sisältämiä tietoja. Käytimme löytämäämme teoreettista pohjaa osana opaslehtisen tekstiä niin, että teksti on lukioikäisille sopivaa ja helposti ymmärrettävää. A4-arkki on taitettu kolmeen osaan, jotta tekstille on tilaa, ja tekstikappaleita on miellyttävämpää lukea.

Oppaamme etusivulla otsikko on isolla, huomiota herättävällä kaarevalla tekstillä. Valitsimme etusivulle kuvan, joka on rauhoittava. Lisäsimme kuvaan aiheeseen sopivan tekstin. Kuvan otimme Flickr-nimisestä valokuvapalvelusta. Palvelusta on mahdollista valita kuvia, joissa tekijänoikeuksia ei ole rajoitettu, eli kuka vaan saa

käyttää ja muokata sieltä löytyviä kuvia. Näin ollen tekijänoikeuslakiasiat ovat kunnossa, tekijänoikeuslakia ei rikottu sillä kuva on vapaassa käytössä. Valokuvaajalla on yksinomainen oikeus määrätä valokuvansa käyttöoikeuksista esimerkiksi sen levittämisen ja muokkaamisen suhteen (Gramexin www-sivut 2017). Kuvan ottaja ei ollut tekijänoikeussuojannut kuvaansa, ja se käy ilmi kyseisen kuvan tiedoista Flickr:in verkkosivuilla. Kuva on mustavalkoinen, koska se sopii paremmin rauhallisen sinisen värimaailman kanssa. Mustavalkoisuuden valitsimme myös käytännön syistä, mikäli opasta ei tulostetakaan opiskelijoiden käyttöön värillisenä. Näin kuvan laatu ei kärsi.

Oppaan sisältö on valittu tarkasti kohderyhmälle sopivaksi, ja muokattu yleiskieleen. Karsimme kaiken niin sanotusti turhan infon oppaasta pois, ja jätimme vain tärkeimmät asiat. Saimme Ulvilan lukion terveydenhoitajalta Maria Toivoselta vinkeiksi, että oppaan tulisi olla rento ja yksinkertainen, ja sellaisen siitä pyrimme tekemään. Kerromme aluksi lyhyesti stressin syistä, sitten psyykkisistä ja fyysisistä oireista. Luettelomerkeiksi oireita listatessa valitsimme neliönmuotoiset ruudut, jotta opiskelija voi halutessaan rastittaa, mitkä oireista kokee itseään koskeviksi. Jännittämisestä kerroimme yleisesti ja lisäksi sen hallitsemisesta.

Päätimme ottaa oppaan sisältöön mukaan tietoisuustaitojen harjoittamisen ja tietoisentoutumisen merkityksen stressin ja jännittämisen hallinnassa. Tietoisuustaidot eli mindfulness on ollut viime aikoina pinnalla, ja sen toimivuudesta on tutkittua tietoa. Pyrimme hakemaan uusia näkökulmia aiheeseen uudenlaisen tiedon kautta, ja mindfulness on innovatiivinen lisä opaslehtisen sisältöön. Lisäsimme lehtiseen konkreettisen hengitysharjoituksen, jotta lukion opiskelijat saavat tietoa siitä, mitä tietoisuustaitojen harjoittelu ja tietoinen rentoutuminen käytännössä on. Lisäksi kiinnostuneille lisäsimme linkkeinä hyviä stressinhallintakeinoja ja ohjeita, ja innovatiivisuutta ajatellen valitsimme myös sellaisen linkin, jonka oppilas saa ladattua omalle älypuhelimelleenkin. Viimeiselle sivulle listasimme tahot, joihin opiskelija voi halutessaan ottaa yhteyttä, jos kokee stressin liialliseksi tai ylitsestäväksi. Lopussa myös lähdeluettelo.

Opaslehtisen värimaailmaa mietimme pitkään. Valitsimme sävyiksi haaleat siniset sävyt ja harmaat sävyt. Sininen väri rentouttaa, rauhoittaa ja inspiroi. Lisäksi sillä on

viilentävä vaikutus, mutta samalla symboloi esimerkiksi inspiraatiota ja ideaalisuutta. Harmaan sävyt puolestaan huokuvat organisointikyvykkyyttä, tasapainoa, ahkeruutta ja puurtamista. (Koskinen 2001, 86-87.) Päätimme jättää opaslehtisen värimaailman hillityksi siltä varalta, että mikäli Ulvilan lukion henkilökunta ei halua tulostaa PDF-versiota lehtisestä värillisenä, pysyy opaslehtisen rakenne silti selkeänä ja inspiroivana. Opaslehtinen löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta.

9 ARVIOINTI

9.1 Opaslehtisen arviointi

Itse arvioisimme opaslehtisen melko onnistuneeksi. Emme ole ennen tehneet terveystiedotuksessa käytettävää tuotosta, joten opaslehtisen rakentaminen alkoi erilaisiin oppaisiin perehtymällä ja ulkonäköseikkoja tutkimalla. Yhteistyötaholla ei ollut erityisiä toiveita opaslehtisen ulkonäön tai sisällön suhteen, joten koimme aloittamisen hieman haastavaksi, sillä meillä oli runsaasti erilaisia ideoita ja ajatuksia produktia varten. Opaslehtisen tuli olla ulkonäöltään selkeä sekä ymmärrettävä ja tämä mielestämme onnistui. Värimaailma on hillitty ja suunniteltu niin, että lehtinen on selkeä mutta silti kiinnostava mustavalkoisenaakin. Toisaalta pohdimme, että opaslehtisen ulkonäkö saattaa olla liian yksinkertainen ja väritön, mikä voi vähentää sen kiinnostavuutta.

Pyysimme opaslehtisestä palautetta Ulvilan lukion terveydenhoitajalta Maria Toivoselta. Teimme hänelle kysymyksiä, joihin pyysimme häneltä vastaukset sähköpostitse. Pyysimme häntä vastaamaan numerolla asteikolla 1 (hyvin huono) – 5 (erinomainen). Ulkoasulle hän antoi arvosanaksi 4, ja mainitsi erikseen ulkoasun olevan selkeä ja ytimekkään näköinen. Sisällön arvosanaksi hän arvioi 4. Käytettävyys puolestaan oli 5, ja kokonaisuus itsessään 4,5. Kysyimme, kokeeko terveydenhoitaja, että opaslehtisestä olisi hyötyä nuorelle, ja että voisiko hän ajatella hyödyntävänsä sitä työssään. Terveydenhoitaja vastasi, että aikoo jakaa opaslehtisen kaikille ensimmäisen vuoden lukio-opiskelijoille ja muillekin tarvitseville. Hän kirjoitti myös, että uskoo, että jännitysongelmista kärsivä nuori lukee lehtistä.

Viimeinen vapaamuotoinen kysymyksemme koski kehitysideoita, ja siihen hän vastasi, että olisiko asioita voinut oppaan alussa avata vielä enemmän, mutta toisaalta mietti, että liian pitkät kirjoitukset eivät houkuttele nuorta lukemaan opasta. Hän mainitsi erikseen, että nettisivut oppaan lopussa ovat hyvä lisä ja ne houkuttelevat nuorta ottamaan asioista selvää. Lähetimme oppaan hänelle sähköpostissa jotta opaslehtinen saadaan mahdollisimman pian jakoon.

Terveydenhoitajan palaute oli meille arvokasta, ja jatkotutkimusehdotuksia ajattellessamme pohdimmekin, että nuorille voisi tulevaisuudessa pitää jonkinmoisen tuokion stressiin ja esiintymisjännitykseen liittyen, jotta asioita pystyisi avaamaan vielä vähän enemmän. Oppaan tekeminen sai meidät itsemmekin perehtymään runsaasti pinnalla olevaan mindfulness-ilmioon.

9.2 Prosessin arviointi

Tulevina terveyden- ja sairaanhoitajina tulemme todennäköisesti kohtaamaan nuoria ja nuoria aikuisia, jotka kokevat liiallista, negatiivista stressiä. Henkilökohtaisena tavoitteenamme oli kehittyä soveltamaan koulutuksessa oppiamme tietoja sekä taitoja ja syventää osaamistamme erityisesti stressistä sekä sen hallinnasta, jotta osaamme auttaa ja ohjata näitä asiakasryhmiä. Vaikka opinnäytetyömme keskittyy lukiolaisten stressiin, pystymme todennäköisesti hyödyntämään oppimaamme myös muiden asiakas- ja potilasryhmien auttamisessa. Opinnäytetyö voidaankin nähdä prosessina, joka kehittää tekijöitä esimerkiksi työelämäyhteistyössä, valmentaa työelämään, edistää ammattitaitoa sekä suunnitelmallisuutta (Frilander-Paavilainen 2005, 187). Prosessin aikana myös opiskelijan tavoitteellinen työskentely, itseohjautuvuus, kokonaisvaltainen asioiden hallinta sekä teoreettisen tiedon ja käytännön tiedon yhdistäminen harjaantuvat. (Frilander-Paavilainen 2005, 74-82; Timonen 2008, 65-67.)

Emme ole aikaisemmin tehneet näin laajaa ja monipuolista kirjallista työtä. Opinnäytetyö on vaatinut hyvin itseohjautuvaa otetta ja jatkuvaa prosessin arviointia. Olemme tehneet opinnäytetyötä koulutehtävien ja -tuntien sekä keikkatöiden ohella, joten prosessin tarkka aikataulutus on ollut välttämätöntä. Asetimme itsellemme

melko tiukan aikataulun, mutta oma innostuksemme opinnäytetyötä ja sen aihetta kohtaan motivoivat meitä prosessin aikana. Opinnäytetyön tekeminen on kehittänyt ammatillista osaamistamme ja olemme harjaantuneet esimerkiksi luotettavien lähteiden hakemisessa, useiden eri lähteiden tiedon prosessoinnissa ja tutkitun tiedon yhdistämisessä käytäntöön.

Valitsimme opinnäytetyömme aiheen valmiiksi annetuista aiheista ja tilaajan toiveena oli saada opaslehtinen tai mahdollinen PowerPoint -esitys lukiolaisille stressistä ja jännittämisestä. Harkitsimme ensin PowerPoint -esitystä, mutta koska epäilimme, että resurssimme eivät riittäisi esitystilaisuuteen lukiolla ja sen valmisteluun sekä arviointiin, päätimme tehdä opaslehtisen. Päätöstä tuki myös tapaaminen Ulvilan lukion terveydenhoitajan kanssa, joka toivoi opaslehtistä, jonka voi antaa oppilaille esimerkiksi terveystarkastuksen yhteydessä. Nuorilla olisi myös mahdollisuus tutkia opaslehtistä rauhassa kotona sopivalla hetkellä, mikä ei välttämättä olisi mahdollista, jos olisimme toteuttaneet PowerPoint -esityksen.

Opinnäytetyömme tärkein tavoite oli edistää Ulvilan lukiolaisten tietoja ja taitoja stressistä ja esiintymisjännityksestä sekä antaa heille keinoja hallita niitä. Tarkoituksenamme oli tehdä lukiolaisia kiinnostava opaslehtinen aiheesta ja sen avulla saavuttaa tavoite. Koska emme keränneet lukiolaisten mielipiteitä opaslehtisestä, meidän piti arvioida tavoitteen saavuttamista lähinnä lukion terveydenhoitajan sekä vertais-, ja tutorointipalautteen avulla. Pyrimme myös panostamaan omaan arviointiimme produktista.

9.3 Eettisyys ja luotettavuus

Noudatamme hyvää tieteellistä käytäntöä opinnäytetyötä tehdessämme, mikä luo perustan luotettavalle ja eettiselle opinnäytetyölle. Tällä tarkoitamme esimerkiksi sitä, että emme plagioi, ja viittauskäytäntömme ei ole puutteellinen ja lähteet ovat luotettavia. Käytämme myös Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeiden mukaisesti “tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä”. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut 2017.)

Opinnäytetyömme keskeisiä eettisyyttä ja luotettavuutta tukevia periaatteita tutkiessamme, nousee keskeiseen rooliin lähdekritiikki. Lähdekritiikki on väline tiedon luotettavuuden arviointiin. Lähteen luotettavuutta pohtiessa tulee kiinnittää huomiota erityisesti seuraaviin asioihin: lähteen aitous, riippumattomuus, alkuperäisyys ja puolueettomuus. Lähdekritiikkiä harjoittaessa kirjoittaja joutuu tulkitsemaan valitsemiaan lähteitä monella tapaa, eikä pelkkä ulkoinen tarkastelu riitä, vaan tulee paneutua lähteen sisältöön ja merkitykseen. (Mäkinen 2006, 128.)

Koska emme tee varsinaista tutkimusta, opinnäytetyömme luotettavuutta ei voi mitata esimerkiksi mittareiden reliabiliteetilla tai validiteetilla, vaan työmme luotettavuus perustuu lähdekriittisyyteen, monipuoliseen lähteiden käyttöön, sopivaan viittauskäytäntöön ja arviointiprosessiin. Lähteiden laatu ei ole yhdentekevää, ja mahdollisuuksien mukaan on hyvä suosia alkuperäisiä julkaisuja ja välttää niin sanottujen toissijaisten lähteiden käyttöä. (Vilka & Airaksinen 2004, 72-73.)

9.4 Pohdintaa sekä jatkotutkimus- ja projektiehdotukset

Stressiä on tutkittu jo melko paljon ja sitä on määritelty hyvin erilaisistakin näkökulmista. Aihe on yleismaailmallinen ja koskettaa todennäköisesti jokaista ihmistä jossakin elämänvaiheessa, joten siihen liittyviä tietoja ja taitoja pystyy hyödyntämään läpi työuran sekä terveydenhoitajan, että sairaanhoitajan ammatissa. Stressin lisäksi hyvin yleinen ilmiö on esiintymisjännitys. Useimmat ihmiset kokevat joitakin oireita ennen esiintymistilannetta, mutta oireiden laajuus, ilmenevyys ja merkittävyys vaihtelevat.

Stressiin ja uupumukseen liittyvä julkinen keskustelu sekä tapaamisemme Ulvilan lukion terveydenhoitajan kanssa vahvistivat käsitystämme siitä, että nuoret tarvitsevat enemmän tukea stressin- ja esiintymisjännityksen hallintaan. Vaikuttaa siltä, että nuorten on nykyään helpompi hakeutua terveydenhoitajan vastaanotolle liiallisen stressin tai esiintymisjännityksen takia, mutta kynnystä avun hakemiseen tulisi edelleen pyrkiä madaltamaan. Pitäisi myös varmistaa, että terveydenhoitajilla

on riittävä osaaminen tunnistaa sekä tukea edellä mainituista ongelmista kärsiviä opiskelijoita.

Olemme myös itse käyneet lukion ja muistamme, miten koeviikot ja erityisesti ylioppilaskirjoitukset aiheuttivat stressiä. Erilaisia esityksiä ja puhetilanteita luokan edessä oli suhteellisen vähän ja iso osa oppilaista koki tilanteet hieman jännittäviksi. Opinnäytetyötä tehdessä muistelimme, että kumpikaan meistä ei lukiossa tiennyt, miten tunnistaa liiallinen stressi tai esiintymisjännitys ja miten niitä voisi hallita paremmin. Omalla kohdalla koemme, että kynnyksellä terveydenhoitajan vastaanotolle hakeutumiseen stressin tai esiintymisjännityksen takia oli melko korkealla. Aihe on ollut hyvin mielenkiintoinen ja uskomme, että pystymme aiempaa paremmin tunnistamaan ja tukemaan asiakkaita, jotka kärsivät stressin tai esiintymisjännityksen oireista. On ollut hienoa tehdä kyseisestä aiheesta opaslehtistä lukiolaisille ja toivomme, että se on hyödyllinen sekä osaltaan madaltaa kynnyksiä hakea apua häiritseviin oireisiin.

Tulevaisuudessa jatkotutkimuksena voisi selvittää, millaista tukea ja opastusta lukiolaiset haluaisivat stressin ja esiintymisjännityksen hallintaan. Lukiot voisivat esimerkiksi kehittää vapaasti valittaviin opintoihin kuuluvan kurssin, jonka sisältö koskisi juuri stressin ja esiintymisjännityksen hallintaa. Kurssin avulla oppilaat voisivat löytää itselleen sopivia hallintakeinoja oireiden hallintaan, ja mielestämme se voisi olla erityisen hyvä niille, jotka kärsivät haitallisen voimakkaasta stressistä tai esiintymisjännityksestä. Kurssin yhteydessä voitaisiin tutkia, miten se vaikuttaa nuorten kokemuksiin stressistä, esiintymisjännityksestä ja niiden hallinnasta.

Lukiolaisten kokemuksia esiintymisjännityksestä ja sen hallintakeinoista voisi myös tutkia lisää, sillä aiheen pitäisi mielestämme olla enemmän esillä ja uutta, ajantasaista tietoa voisi hyödyntää esimerkiksi esiintymisjännittäjille suunnattujen kurssien määrän ja sisällön suunnittelussa. Tietoisuustaidot ja niiden harjoittaminen on kiinnostava, Suomessa vielä melko uusi aihealue, josta tarvitaan lisää tutkimustietoa erityisesti lasten osalta. Pääosin ulkomailla tehtyjen tutkimusten mukaan tietoisuustaidoilla on positiivisia vaikutuksia sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen, joten ehdotammekin yhdeksi jatkotutkimusaiheeksi sitä, miten

tietoisuustaitojen harjoittaminen vaikuttaa lapsiin ja onko vaikutuksissa eroja eri sukupuolten välillä.

LÄHTEET

- Almonkari, M. 2007. Jännittäminen opiskelun puheviestintätilanteissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, humanistinen tiedekunta. Viitattu 10.3.2017.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-3059-2>
- Anttila, N., Huurre, N., Malin, M. & Santalahti, P. 2016. Mielen terveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen – Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-613-1>
- Folkman, S., Lazarus, S. R., Dunkel-Schetter, C., DeLongis, A. & Gruen J. R. 1986. Dynamics of a stressful encounter: Cognitive appraisal, coping and encounter outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology* 5, 993.
- Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille. 2008. Viitattu 15.3.2017. http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf
- Geisselhart, R. & Hofmann-Burkart, C. 2004. Hyvästi stressi: parhaat rentoutustekniikat. Helsinki: Rastor.
- Gramexin www-sivut. 2017. Viitattu 9.3.2017.
<http://www.gramex.fi/index.php?mid=213>
- Grek, K. 2008. Terveyden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto, terveystieteiden laitos. Viitattu 2.3.2017.
<http://urn.fi/URN:NBN:fi:ju-200809225754>
- Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Suomen mielen terveysseura.
- Hakala, J. 1998. Opinnäyte luovasti: kehittämis- ja tutkimustyön opas. Tampere: Tammer-Paino OY.
- Heiliö, N. 2013. Koulu-uupumus lukiolaisten silmin: Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto. Viitattu 20.1.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201402201156>
- Hutri, M. 2008. Pieni kirja copingista. Helsinki: Depp työpsykologiset palvelut.
- Huttunen, J. 2015. Mitä terveys on? Viitattu 17.1.2017.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00903

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Duodecim, lääketieteellinen aikakauskirja 121. Viitattu 3.3.2017. <http://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Jämsä, T. 1997. Kognitiivis-behavioraalisen esiintymisvalmennuskurssin vaikutus jännityksen hallintaan. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto: Humanistinen tiedekunta. Viitattu 16.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-1997677086>

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

Kiuru, L., Koskivirta, J. & Sillankoski, T. 2003. Lukiolaistytöjen stressi. AMK-opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu, Lahden yksikkö. Viitattu 20.1.2017. http://kirjastot.diak.fi/files/diak_lib/Lahti/Kiuru_03.pdf

Koivisto, T., Muurinen, S., Peiponen, A. & Rajalahti, E. 2002. Hoitotyön vuosikirja 2003: Terveysten edistäminen. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kolsi, K. & Korhonen, M. 2011. Stressin kokeminen ja hallinta nuoruudessa. Opinnäytetyö. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Viitattu 10.11.2016. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201104134236>

Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitetti. Duodecim, lääketieteellinen aikakauskirja 124. Viitattu 14.12.2016. <http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo97123.pdf>

Koskinen, P. 2001. Hyvä! Painotuote. Hämeenlinna: Karisto OY.

Kukkonen-Harjula, K. & Härmä, M. 2009. Kohentaako liikunta unta? Viitattu 15.3.2017. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/tyt/avaa?p_artikkeli=ttl00673&p_haku=hoito

Kunttu, K., Martin, M. & Almonkari, M. 2006. Nykyopiskelijakin jännittää esiintymistä, mikä avuksi? Suomen lääkärilehti 44/2006. Viitattu 8.3.2017. <http://www.esok.fi/esok-hanke/kaytannot/miel/jannitt.pdf>

Lahtinen, M. 2016. Lukioikäisten kokemuksia stressistä ja sen hallintakeinoista. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2016. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2016092114453>

Lehto, S. & Tolmunen, T. 2008. Onko tietoisuustaitojen harjoittelulla terveysvaikutuksia? Suomen lääkärilehti, 63(1-2): 41-45. http://www.terveysportti.fi/lillukka.samk.fi/dtk/ltk/koti?p_artikkeli=ykt01388&p_haku=mindfulness

Leppäluoto, J., Kettunen, J. & Rintamäki, H. 2013. Anatomia ja Fysiologia. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Liikunnan Käypä hoito -suositusten www-sivut. 2016. Viitattu 15.3.2017. <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukses/suositus?id=hoi50075#K1>

Lindholm, H. & Gockel, M. 2000. Stressin elinvaikutusten mittaaminen. Duodecim, lääketieteellinen aikakauskirja 116. Viitattu 16.1.2017.

<http://www.duodecimlehti.fi/lehti/2000/20/duo91828>

Loiri, P. & Juholin, E. 1998. Huom! Visuaalisen viestinnän käsikirja. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino OY.

Malmivaara, A. 2011. Pääkirjoitus: Hallitusohjelma sopusoinnussa uuden terveyden määritelmän kanssa. Viitattu 17.1.2017. <https://www.thl.fi/fi/web/paatoksentekotalous-ja-palvelujarjestelma/talous/optimi-terveys-ja-sosiaalitalouden- uutiskirje/2011/paakirjoitus-3/2011>

Martin, M., Heiska, H., Syvälahti, A. & Hoikkala, M. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 8.3.2017.

<http://www.yths.fi/filebank/2316-Jannittajaopas-2013.pdf>

Mattila, A. 2010. Stressi. Terveyskirjaston www-sivut. Viitattu 16.12.2016.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mielenterveystalon www-sivut. 2017. Viitattu 8.3.2017.

<https://www.mielenterveystalo.fi/Pages/default.aspx>

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H. & Marttunen, M. 2013. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi - Seurantatutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32- ja 42-vuotiaina. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-962-6>

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Vaajakoski: Gummerus Kirjapaino OY.

Niinivaara, J. 2013. Jännittämisen kokemus puheviestinnän erilliskurssilla. Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu 10.11.2016.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41652/jannitta.pdf?sequence=1>

Nutbeam, D. 1998. Health promotion glossary 1. Viitattu 17.1.2017.

https://www.researchgate.net/profile/Don_Nutbeam/publication/12979284_The_WH_O_health_promotion_glossary/links/542022590cf203f155c2aa6e.pdf

Nurmi, A-M. 2013. Yhteisöllinen koulu? Lukiolaisten kokemuksia koulusta sosiaalisena ympäristönä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Sosiologian laitos. Viitattu 21.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201701261276>

Partinen, M. 2009. Unesta terveyttä. Terveyskirjasto. Viitattu 22.3.2017.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00112

Pesonen, E. 2007. Julkaisijan käsikirja. Jyväskylä: WSOY.

Rahikainen, J. 2016. Yliopisto-opiskelijan kokemus päivittäinen hyvinvointi ja stressi. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Viitattu 21.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201606092998>

- Savola, E & Koskinen-Ollonqvist, P. 2005. Terveiden edistäminen esimerkein: käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Edita Proma OY.
- Salmela-Aro, K. 2008. Motivaatio ja hyvinvointi elämän siirtymissä. *Psykologia* 5, 374-375.
- Sinivaara, E. 2012. Lukiolaisen stressi. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammatti-korkeakoulu. Viitattu 25.10.2016. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012053010694>
- Stenberg, J. 2011. Lukioikäisten stressi ja stressin hallintakeinot. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 25.10.2016. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201105045918>
- Sosiaali- ja terveysministeriö, valtakunnallinen terveydenhuollon eettinen neuvottelukunta ETENE. 2008. Terveiden edistämisen eettiset haasteet. ETENE-julkaisu 19. Helsinki: Yliopistopaino.
- Suvanne, H. 2007. Koettu stressi ja yksilölle rentoutumisesta muodostuneet henkilökohtaiset merkitykset ja merkitysrakenne. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto, psykologian laitos. Viitattu 17.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2007331>
- Terve Oppiva Mieli -tutkimus- ja kehittämishankkeen www-sivut. 2017. Viitattu 8.3.2017. <http://www.terveoppivamieli.fi/>
- Terveiden edistäminen käsitteenä ja käytännössä. 2014. Sairaanhoidajat - www-sivu. 27.8.2014. <https://sairanhoidajat.fi/artikkeli/terveyden-edistaminen-kasitteena-ja-kaytannossa/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016. Viitattu 24.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Koulu-uupumusta koskevat taulukot vuosilta 2008-2015. Viitattu 24.10.2016. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2008_2015_aol.pdf
- Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.
- Tutkimuseettisen neuvottelukunnan www-sivut. 2017. Viitattu 12.1.2017. <http://www.tenk.fi/fi/hyva-tieteellinen-kaytanto>
- Tuominen-Soini, H., Salmela-Aro, K. & Niemivirta, M. 2008. Achievement goal orientations and subjective well-being: A person-centred analysis. *Learning and Instruction* 18, 258-261.
- Tummers, N. 2013. Stress management: a wellness approach. *Yhdysvallat*.

Viljanen, A. 2003. Lukiolaisen nuoren minäkäsityksen ja itsetunnon tukeminen ohjauksen avulla. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Opinto-ohjaajakoulutus. Viitattu 2.3.2017. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2005101>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino OY.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut. 2017. Viitattu 8.3.2017. <http://www.yths.fi/jannittaa/miten-jannittamista-voi-helpottaa>

WHO:n www-sivut. 2017. Viitattu 17.1.2017. <http://www.who.int/about/mission/en/>


Wrzal, Tobias. 2014. Dandelion. Saksa. Kuvaa käytetty opaslehtisessä. <https://urly.fi/Kth>

LIITE 1

OPINNÄYTETYÖHÖN KÄYTETTY AIKA

VAIHE	TOTEUTUNUT AIKA (H)	TEHTY AIKAVÄLILLÄ
Lähdemateriaalin etsiminen ja suunnittelu	140 h	9/2016-3/2017
Projektisuunnitelma	160 h	12/2016-1/2017
Tapaamiset ym. Terveystoimittaja, infotelakka... (+ matkat)	11 h	10/2016-3/2017
Teoriaosuuden kirjoittaminen	260 h	9/2016-3/2017
Opaslehtisen suunnittelu ja teko	170 h	2/2017-3/2017
Seminaareihin valmistautuminen	40 h	1/2017, 3/2017
Arviointi ja lopullinen hienosäätö	15 h	3/2017-10/2017
YHTEENSÄ	796 h	


TUTKIMUSLUPA

 Perusturvakeskus		Liite 2
		OPINNÄYTETYÖN/TUTKIELMAN/ TUTKIMUKSEN TUTKIMUSLUPAHAKEMUKSEN VALMISTELU JA PÄÄTÖS
Opinnäytetyön tekijää/tekijöitä koskevat tiedot	Suku- ja etunimet Jokinen Eveliina & peura neea	
	Virka/toimi tai oppiarvo/koulutustausta ja koulutusohjelma SAMK hoitotyön koulutusohjelma	
	Perusturvakeskuksen palveluksessa <input type="checkbox"/> Kyllä, missä <input checked="" type="checkbox"/> Ei	
	Kotiosoite Neea peura: Valtakatu 30 A 21, 28100 Pori Yliopisto ja laitos/Ammattikorkeakoulu/oppilaitos, jossa opiskelee SAMK	
Opinnäytetyötä koskevat tiedot	Opinnäytetyön nimi Opaslehtinen stressin ja jännittämisen hallintaan lukiolaisille	
Lupahakemuksen valmistelua koskevat tiedot	Valmistelija ;Suku- ja etunimi/virka/toimi /Sähköpostiosoite/puh/gsm Sirku Ahlforsin (puh 044 701 7070) sij. Kaalikoski Raija, yllhoitaja, puh. 044 701 3744	
	Lupahakemus saapunut (pp.kk.vvvv) 6.3.2017	
	Yhteyshenkilön nimeäminen tarvittaessa ks. ed	
	Opinnäytetyön raportointi <input type="checkbox"/> Valmis raportti toimitetaan sähköisesti luvan valmistelijalle (liite 2) <input checked="" type="checkbox"/> Työ esitetään <input type="checkbox"/> palvelualueen työryhmässä <input type="checkbox"/> osastokokouksessa <input checked="" type="checkbox"/> Jokin muu tapa, mikä sovitaan myöhemmin	
	Porissa, 6.3.2017 Päiväys Raija Kaalikoski	
	valmistelija perusturvakeskuksessa	
PÄÄTÖS	<input checked="" type="checkbox"/> Myönnetään hakemuksen mukaisesti <input type="checkbox"/> Myönnetään edellyttäen, että	
	<input type="checkbox"/> Hakemus hylätään seuraavin perusteluin	
	Tutkimusluvan alkamispäivä elokuun 2016	

ORI
Perusturvakeskus

Liite 2

**OPINNÄYTETYÖN/TUTKIELMAN/ TUTKIMUKSEN
TUTKIMUSLUPAHAKEMUKSEN VALMISTELU JA
PÄÄTÖS**

Tutkimusluvan päättymispäivä	<i>kesäkuun 2017</i>
Päiväys	<i>Joni 8.3.2017</i>
Tutkimusluvan myöntäjä nimenselvennys	

Anna-Liisa Kolvisto
Palvelujohtaja
Terveys- ja sairaalapaalvelut
PORIN PERUSTURVAKESKUS

STRESSI JA JÄNNITTÄMINEN – NORMAALI ILMIÖ

Stressin syytä on monia. Negatiivisten aiheuttajien lisäksi stressiä voivat aiheuttaa myös positiiviset asiat, esimerkiksi uuden opiskelupaikan vastaanottaminen. Stressin sietokyky ja hallinta on yksilöllistä, tärkeintä on, että löydät itsellesi sopivimmat hallintakeinot.

Psyykkisinä haittoja voivat olla esimerkiksi ärsytyneisyys, ahdistus, levottomuus ja muistiongelmat. Myös eristäytyminen tai sosiaaliset ongelmat voivat kertoa liiallisesta stressistä.

STRESSIN FYSISET OIREET

- immuunipuolustuksen heikkeneminen -> jatkuva sairastelu
- päänsärky
- huimaus
- sydämentykytyys
- pahoinvointi, vatsavaivat
- väsymys, univaikeudet, pähinjäliset

STRESSIN HALLINTAKEINOJA

- rentoutuminen
- liikunta
- riittävä lepo
- ajanhallinta
- myönteinen elämänsäsenne
- harrastukset
- ystävien tapaaminen ja ihmisuhteiden ylläpito

Jännittäminen voi liittyä julkisesti esiintymiseen tai joihinkin muihin tietyn kaltaisiin, sosiaalisiin tilanteisiin. **Esiintymisjännityksestä** kärsivä kokee esiintymisessä negatiivisia tunteita tilanteeseen liittyen, ja aiheuttaa samankaltaisia fyysisiä oireita kuin stressi, mutta lisäksi myös tilanteessa tai sitä ennen käsiensä vapinaa ja hikoilua.



Aluksi harjoittelu voi tuntua vaikealta ja saatat epäillä sen vaikuttavuutta, mutta olisi tärkeää tehdä ainakin yksi harjoitus päivässä. Vaikutukset alkavat näkyä parin viikon sisällä. Alla lyhyt harjoitus.

- Ota mukava asento
- Hengitä syvään ja pidätä hengitystä hetki
- Kun vapautat hengityksen, keskity puhaltamaan huolesi kauas pois
- Jatka hengittämällä syvään. Kun hengität sisään, sano mielessäsi itsellesi "hengitä syvään" ja uloshengityksellä sano "rentoudu"
- Jatka näin muutama minuutti ja tunne, kuinka jokaisella hengityksellä rentous ja tyynyys valtaavat kehosi

Erilaisia harjoituksia sekä ohjelmia stressin ja jännityksen hallintaan

YTHS: Jännittäjäoppas
<http://www.yths.fi/filebank/2316-jannittajaoppas-2013.pdf>

OIVA (saa myös älypuhelimien)

<http://www.oivamlell.fi/>

MIELENTERVEYSTALO.FI

<http://mielentervestalo.fi>

Jännä juttu: Ilmainen verkko-ohjelma jännityksen lievittämiseen
<https://headsted.fi/jannitys/?ch=yths>



TIETOISUUSTAIDOILLA VOIT VÄHENTÄÄ STRESSIÄ JA JÄNNITTÄMISTÄ

Tietoisuustaidot eli **mindfulness** on tietoista läsnäoloa juuri tässä hetkessä ilman tuomitsevia ajatuksia. Tavoitteena on hyväksyä sisäiset kokemukset sellaisenaan. Tietoisuustaidot kehittyvät harjoittelun ja toistojen kautta.

LIITE 3 2(2)

Jos stressi tai esiintymisjännitys alkavat hallita elämääsi, ota yhteys:

- Koulun terveydenhoitaja/kuraattori
- Nuorten vastaanotto/PORI. 13-22v nuorille ilman lähetettä. Ajanvaraus arkisin klo 12-13:30, 044 701 8296

LÄHTEET:

<http://www.oivamiehi.fi/rentoutushengitys.php>

Toppinen-Tanner, S. & Ahola, K. 2012. Kaikkea stressistä. Helsinki: Työterveyslaitos.

MLL:n [www-sivut](http://www.sivut.jannittaminen): Jännittäminen.

Mattila, A. Stressi. Terveyskirjaston [www-sivut](http://www.sivut).

Mielenterveysseura.fi: stressi kuuluu elämään.

Kuva: flickr: Tobias Wrazal

Sairaanhoitaja/terveydenhoitajaopiskelijat
Eveliina Jokinen & Neea Peura. SAMK. 2017.



STRESSAAKO
?

