

**FYSIOTERAPIAN MAHDOLLISUUDET OPISKELUKYVYN
TUKEMISESSÄ**
Kyselytutkimus ja toimintapäivä Ounasvaaran lukiolaisille

Hietala Eeva-Kaisa

Kirkkomäki Laura

Opinnäytetyö

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Fysioterapian koulutusohjelma

Fysioterapeutti (AMK)

2018

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala
Fysioterapian koulutusohjelma
Fysioterapeutti (AMK)

Tekijä	Eeva-Kaisa Hietala ja Laura Kirkkomäki	2018
Ohjaajat	Erja Rahkola ja Mika Rahkola	
Toimeksiantaja	Rovaniemen opiskelijaterveydenhuolto	
Työn nimi	Fysioterapian mahdollisuudet opiskelukyvyyn tukemisessa – Kyselytutkimus ja toimintapäivä Ounasvaaran lukiolaisille	
Sivu- ja liitesivumäärä	54 + 12	

Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyyn edistäminen. Toimeksiantajan ja yhteistyössä olleen lukion kannalta opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja kuormittumisesta sekä tukea heidän terveyttään uusien keinoin. Kohderyhmä hyötyi työstämme saamalla tietoa ja konkreettisia keinoja opiskelukuormituksesta palautumiseen. Fysioterapia-alan kannalta opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esille, miten fysioterapeuttien osaamista olisi mahdollista hyödyntää myös koulu maailmassa. Omana tavoitteenamme oli syventää psykofyysisen - ja työfysioterapian osaamistamme sekä oppia määrällisen tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen.

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja teimme sen pohjaksi kyselytutkimuksen. Kyselyn tarkoituksena oli selvittää Ounasvaaran lukiolaisten koettua kuormittuneisuutta, opiskelukuormituksesta palautumista sekä opiskelijoiden toiveita toimintapäivän sisältöön. Kyselyn pohjalta tuotimme opiskelijoille toimintapäivän, jonka tarkoituksena oli antaa opiskelijoille tietoa fysioterapeuttisista keinoista kuormittumisen tasapainottamiseen sekä opiskelusta palautumiseen.

Kyselylomakkeessa käytimme määrällistä tutkimusotetta. Tutkimustulokset analysoitiin tilastollisesti kuvaavalla analysointimenetelmällä sekä aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Kyselyn perusteella opiskelijat olivat melko kuormittuneita ja suurella osalla oli ilmennyt stressin oireita. Kuitenkin he kokivat myös palautuvansa melko hyvin kuormituksesta. Suurin osa opiskelijoista ei kuitenkaan ole tietoisesti pyrkinyt edistämään opiskelukuormituksesta palautumistaan.

Toimintapäivämme koostui teoretiedosta sekä käytännönharjoitteista. Hyödynsimme toimintapäivän toteutuksessa myös Kahoot!-peliä sekä Padlet-sovellusta. Toimintapäivänä käsittelemiämme aiheita olivat opiskelukuormitus, siitä palautuminen sekä palautumiskeinoina liikunta, rentoutuminen ja uni.

Avainsanat	psykofyysinen fysioterapia, kuormitus, stressi, palautuminen, opiskelukyky
Muita tietoja	Työhön liittyy Powerpoint-esitys

School of Social services, Health and sports
Degree Programme in Physiotherapy
Bachelor of Health Care, Physiotherapist

Authors	Eeva-Kaisa Hietala and Laura Kirkkomäki	2018
Supervisors	Erja Rahkola and Mika Rahkola	
Commissioned by	Student health service of Rovaniemi	
Subject of thesis	Possibilities of physiotherapy in supporting ability to study – Survey and activity day to the students of Ounasvaara senior high school	
Number of pages	54 + 12	

The development task of the thesis was to promote students' well-being and ability to study. The aim of the thesis for the commissioner and the cooperating senior high school was to get information about students' well-being and stress and support their health by new methods. The target group would benefit from the thesis by receiving information and concrete ways how to recover from study-related stress. For the physiotherapy field the aim was to introduce how the expertise of physiotherapists could be used in schools. The aim was to deepen expertise in psychophysical and occupational physiotherapy and also to learn how to implement quantitative research and a practice-based thesis.

The thesis was functional and it was based on a survey. The aim of the survey was to research stress load and recovery from study-related stress the students of Ounasvaara senior high school had experienced and to discover their wishes for an upcoming activity day. The activity day was produced based on the survey. The purpose of the day was to give information about physiotherapeutical ways to balance stress and recovery from studying.

The quantitative research method was used. The research material was analyzed by using descriptive statistics and data-based analysis. Based on the survey the students were quite overloaded by study-related stress. However, they also felt that they would recover quite well from the stress. Most of the students anyway did not deliberately seek to promote their recovery from study-related stress.

The activity day consisted of theoretical information and practical exercises. The Kahoot!-game and Padlet-application were utilized in the implementation of the day. The topics that were discussed on the activity day were stress of studying and recovering from it and exercise, relaxation and sleep as ways to recover.

Key words	psychophysical physiotherapy, stress, strain, recovery, study
Special remarks	The thesis includes a PowerPoint presentation

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ	8
3	OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI JA OPISKELUKYKY	9
3.1	Opiskelukyky opiskelijan työkyknä	9
3.2	Opiskelukyvyn tukeminen	10
4	KUORMITTUMINEN JA STRESSI	12
4.1	Kuormitus ja stressin kokeminen	12
4.2	Autonominen hermosto stressin säätelijänä	13
5	PALAUTUMISEN TUKEMINEN FYSIOTERAPEUTTISIN KEINAIN	15
5.1	Palautuminen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi	15
5.2	Rentoutuminen palautumisen keinona.....	15
5.2.1	Rentoutusmenetelmät	16
5.2.2	Hengitys rentoutumisen keinona	17
5.3	Liikunta palautumisen keinona.....	18
5.4	Uni palautumisen keinona.....	20
6	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	22
6.1	Toiminnallinen opinnäytetyö tutkimuksellisella osuudella	22
6.2	Kyselytutkimus toiminnallisen opinnäytetyön pohjana	23
6.2.1	Tulosten analysointi.....	25
6.2.2	Opiskelun kuormittavuus	26
6.2.3	Opiskelusta palautuminen	31
6.2.4	Toiveita palautumisen ohjeistamiseen.....	33
6.3	Tuotteistusprosessi.....	34
6.3.1	Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen sekä tuotteen ideointi	34
6.3.2	Tuotteen luonnostelu ja kehittäminen	35
6.3.3	Tuotteen viimeistely.....	36
6.3.4	Tuotteen lisensointi ja opinnäytetyön julkaiseminen.....	38
7	POHDINTA.....	40
7.1	Tutkimuksen toteutuminen ja tulosten johtopäätökset	40

7.2	Toimintapäivän toteutuminen.....	41
7.3	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	43
7.4	Opinnäytetyöprosessin arviointi	45
7.5	Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet.....	46
LÄHTEET		48
LIITTEET		55

1 JOHDANTO

Kouluterveyskyselyn (2015) tuloksien perusteella lukiolaiset kokevat opiskelun nykyään entistä kuormittavampana. Opiskelu on opiskelijoiden pääasiallista työtä ja opiskelukyky on heidän työkykyään (Kunttu 2009). Opinnäytetöitä on tehty pääasiassa eri urheilulajien sekä ammattien kuormittavuudesta, mutta ei juuri-kaan opiskelun kuormittavuudesta. Näiden perusteella näemme tarpeellisena huomioida ja tukea myös lukiolaisten opiskelukykyä ja hyvinvointia.

Opiskelukuormitus on pääasiassa psyykkistä. Kuormitus voi sopivissa määrin aiheuttaa positiivista stressiä ja auttaa ihmistä esimerkiksi ylittämään itsensä. Pitkään jatkuessaan stressi aiheuttaa kuitenkin monenlaisia fyysisiä ja psykososiaalisia oireita. (Kataja 2003, 166-168; Katajainen, Lipponen & Litovaara 2003, 31.) Työssämme keskityimmekin ylikuormitukseen ja niin sanotusti ”negatiiviseen” stressiin. Tarkoituksenamme oli nimenomaan tukea ylikuormittavan stressin tasapainottamista sekä siitä palautumista autonomisen hermoston toimintaan vaikuttamalla.

Hermoston ja aivojen läheisen yhteyden takia mieli ja keho ovat jatkuvasti vuorovaikutuksessa keskenään (Sand, Sjaastad, Haug & Bjålie 2011, 131, 141). Psykofyysisen fysioterapian lähestymistapa korostaa ihmisen kokonaisvaltaista huomioimista (PSYFY 2018 a) sekä mielen ja ruumiin erottamattomuutta ja vaikutusta toisiinsa (Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 134–136). Psykofyysinen fysioterapia määritellään fysioterapian erikoisalueeksi, mutta sen lähestymistapa soveltuu kaikkeen fysioterapiaan (PSYFY 2018 a). Psykofyysisen fysioterapian tavoitteita voivat olla esimerkiksi rentoutuminen tai stressinhallinta (PSYFY 2018 b) ja siitä voi olla apua muun muassa stressioireiden, unettomuuden, uupumuksen tai pitkittyneiden kiputilojen hoidossa (PSYFY 2018 a). Tästä näkökulmasta sitä voidaan hyödyntää myös opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamisessa.

Kannanotossaan pohjoismaiset fysioterapialiitot ovat suositelleet fysioterapeuttien mukaan ottamista kouluterveydenhuoltoon tulevaisuudessa. Fysioterapeuttien ammattitaito ja asiantuntijuus esimerkiksi fyysisen aktiivisuuden ja ergonomian edistämisessä osana kouluterveydenhuoltoa toisivat ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä opiskelijoiden päivittäiseen arkeen. (Suomen fysioterapeutit

2017.) Näemme, että fysioterapia olisi hyödyllistä myös opiskelijaterveydenhuollossa ja työn avulla pyrimme tuomaan esille fysioterapian tarpeellisuutta osana opiskeluterveydenhuollon palveluita lukiolaisten hyvinvoinnin edistämiseksi. Työmme toimeksiantaja oli Rovaniemen opiskeluterveydenhuolto. (Liite 1.) Toimeksiantajan ehdotuksesta työmme kohderyhmäksi valikoitui Ounasvaaran lukion opiskelijat.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä avaamme opiskelukyky-käsitettä verrattuna työkykyyn sekä käsittelemme opiskeluhuvinvoinnin nykytilaa ja sen tukemista. Avaamme käsitteinä kuormitusta ja stressiä sekä hermoston yhteyttä niihin. Lisäksi avaamme palautumisen käsitettä ja käsittelemme erilaisia fysioterapiassa käytettäviä palautumista edistäviä keinoja.

Opinnäytetyömme on toiminnallinen ja olemme tehneet sen pohjaksi kyselytutkimuksen. Selvitimme aluksi kyselylomakkeen avulla vastaukset tutkimuskysymyksiin, joita olivat: "Kuinka kuormittuneita lukiolaiset ovat opiskelusta?", "Millä keinoin lukiolaiset jo tasapainottavat mahdollista opiskelukuormitustaan?" ja "Millaisista opiskelukuormituksen palautumista tukevista keinoista opiskelijat haluaisivat ohjausta?". Kyselyn tulosten pohjalta järjestimme lukiolaisille toimintapäivän, jossa tarkoituksenamme oli tarjota heille tietoa fysioterapeuttisista keinoista kuormittumisen tasapainottamiseen sekä opiskelusta palautumiseen. Kuormittumisen tasapainottamisen tavoitteena ja opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli edistää opiskelijoiden opiskeluhuvinvointia ja -kykyä. Näiden on todettu olevan yhteydessä oppimistuloksiin (Konu 2002, 43). Hyvä opiskelukyky luo pohjaa myös tulevalle työkyvyille (Kujala 2009, 12).

Toimeksiantajan ja yhteistyössä olleen lukion kannalta opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja kuormittumisesta sekä tukea opiskelijoiden opiskelukykyä ja -hyvinvointia uusien keinoin. Kohderyhmä hyötyi työstämme saamalla tietoa ja konkreettisia keinoja opiskelukuormituksesta palautumiseen. Fysioterapia-alan kannalta opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esille, miten fysioterapeuttien osaamista olisi mahdollista hyödyntää myös koulumaailmassa. Omana tavoitteenamme oli syventää psykofyysisen - ja työfysioterapian osaamistamme sekä oppia määrällisen tutkimuksen ja toiminnallisen opinnäytetyön toteuttaminen.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA KEHITTÄMISTEHTÄVÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Ounasvaaran lukion opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia ja -kykyä kuormittumisen näkökulmasta sekä toteuttaa tähän liittyen heille toimintapäivä. Tarkoituksena oli selvittää kyselylomakkeen avulla lukiolaisten koettua kuormittuneisuutta, opiskelukuormituksesta palautumista sekä opiskelijoiden toiveita toimintapäivän sisältöön. Kyselyn pohjalta tuotimme opiskelijoille toimintapäivän, jossa tarkoituksenamme oli antaa opiskelijoille tietoa fysioterapeuttisista keinoista kuormittumisen tasapainottamiseen sekä opiskelusta palautumiseen. Opinnäytetyömme kehittämistehtävänä oli opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn edistäminen. Pyrimme lisäämään kohderyhmän, toimeksiantajan ja itsemme tietoisuutta opiskelukuormituksesta sekä siitä palautumisesta.

Toimeksiantajan ja yhteistyössä olleen lukion kannalta opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja kuormittumisesta sekä tukea opiskelijoiden opiskelukykyä ja -hyvinvointia uusin keinoin. Sekä toimeksiantaja että yhteistyössä oleva lukio saivat työssämme tuottamamme materiaalit käyttöönsä ja voivat näin hyödyntää niitä myös muiden opiskelijoiden kanssa. Kohderyhmänämme olleet lukiolaiset hyötyivät työstämme saamalla tietoa opiskelukuormituksesta ja palautumisesta sekä tärkeimpänä konkreettisia keinoja opiskelukuormituksesta palautumiseen. Fysioterapia-alan kannalta opinnäytetyömme tavoitteena oli tuoda esille, miten fysioterapeuttien osaamista olisi mahdollista hyödyntää myös koulumaailmassa. Oman ammatillisen kehittymisen kannalta opinnäytetyön tavoitteena oli laajentaa psykofyysisen fysioterapian sekä työfysioterapian osaamistamme uudesta näkökulmasta. Lisäksi tavoitteenamme oli oppia opinnäytetyöprosessin toteuttaminen. Tavoitteena oli oppia toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen ja tähän liittyen toimintapäivän järjestäminen sekä tutkimuksen tekeminen määrällisellä tutkimusotteella.

3 OPISKELIJOIDEN HYVINVOINTI JA OPISKELUKYKY

3.1 Opiskelukyky opiskelijan työkykynä

Opiskelukyky koostuu Kuntun opiskelukykymallin mukaan yksilön omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opetustoiminnasta sekä opiskeluympäristöstä. Opiskelukyky on laaja kokonaisuus, jossa edellä mainitut osa-alueet ovat vuorovaikutuksessa ja tasapainottavat toisiaan. Esimerkiksi yksilön omat hyvät voimavarat toimivat tasapainottavina silloin, jos opiskeluympäristö ei ole riittävästi opiskelua tukeva. (Kunttu 2011.)

2000-luvun aikana opiskelukykyä on alettu ajattelemaan laaja-alaisena käsitteenä, joka voidaan rinnastaa työkyky-käsitteeseen (Kunttu 2011). Työelämässä hyvinvoinnista sekä työkyvystä ja näitä edistävästä toiminnasta on puhuttu jo pitkään (Kunttu 2009; Kunttu 2011). Työkyky muodostuu ihmisellä käytössään olevien voimavarojen, työn vaatimusten ja ympäristön yhteensopivuudesta (Ilmarinen, Gould, Järvikoski & Järvisalo 2006, 22–24). Työelämässä hyvinvoinnin on huomattu olevan yhteydessä muun muassa työpanokseen sekä tätä kautta myös tuloksellisuuteen ja tuottavuuteen (Valtiokonttori). Työntekijän työkyky ja hyvinvointi –selvityksen (2015) mukaan henkinen hyvinvointi on ylipäätään keskeistä työkyvyn säilymisen kannalta.

Ylikuormittava pitkäkestoinen stressi on esimerkiksi yksi työkykyä heikentävä tekijä. Sillä on yksilön terveydellisten ongelmien lisäksi vaikutusta työnantajana toimivan organisaatio talouteen muun muassa sairauspoissaolojen aiheuttamien menetysten kautta. Nykyajan muutosherkkä työelämä edellyttääkin työntekijältä erilaisia taitoja kuin aikaisemmin. Esimerkiksi erilaiset elämänhallintataidot, joihin kuuluu muun muassa omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, korostuvat. (Manka & Manka 2016.)

Konun väitöskirjan (2002, 43) mukaan hyvinvoinnin sekä oppimisen ja oppimistulosten välillä on yhteys. Opiskelu on opiskelijan työtä ja opiskelukyvyn voidaan katsoa olevan opiskelijan työkykyä. Opiskeluhyvinvointi antaa mahdollisuuden opiskelukyvylle sekä opintojen edistymiselle ja opiskelukyky puolestaan luo pohjan tulevalle työkyvylle. (Kujala 2009; Kunttu 2009.)

Viime vuosina opiskelijoiden hyvinvointi on heikentynyt. THL:n tuottamasta kouluterveyskyselystä (2015) käy ilmi, että esimerkiksi koulu-uupumus on lisääntynyt, vaikka kokemus liian suuresta työmäärästä on pienentynyt vuodesta 2006/2007 4 prosenttiyksikköä. Vuonna 2017 esimerkiksi viikoittain niska- tai hartiakipuja opiskelijoista on potanut jopa 34 % ja päänsärkyä 30 % (THL 2017 c). Nuorten terveystapatutkimuksen (2017) mukaan tupakointi ja alkoholin käyttö ovat laskeneet 2000-luvun alusta eli nämä eivät vaikuttaisi olevan yhteydessä kuormittumiseen. Lapissa koettu koulu-uupumus on suurempi kuin koko Suomeen verrattuna. Rovaniemen lukiolaisista esimerkiksi väsymystä ja heikotusta viikoittain on kokenut 51 %. (THL 2017 a; THL 2017 d.)

3.2 Opiskelukyvyn tukeminen

Toisen asteen opiskelijoilla on lainsäädännöllinen oikeus opiskelukykyä edistävään toimintaan opiskelijahuollon kautta (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 1:1 §). Opiskeluhoito käsittää toimintaa, jolla edistetään ja ylläpidetään opiskelijan hyvää oppimista sekä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointi (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 1:3 §.). Opiskelijahuollon tavoitteisiin kuuluvat muun muassa opiskeluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä opiskelijoiden terveyden ja opiskelukyvyn edistäminen (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 1:8 §).

Opiskeluympäristön on tarjottava opiskelijalle mahdollisuus terveyttä edistäviin valintoihin. Opiskeluympäristöön liittyvät muun muassa hyvä sisäilma ja valaistus, ergonomiset työskentelymahdollisuudet sekä ympäristön esteettömyys. Opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä voidaan tukea terveysneuvonnalla ja elämönhallintataitojen ohjauksella liittyen muun muassa terveellisiin elämäntapoihin, hyvään fyysiseen toimintakykyyn, liikuntatottumuksiin sekä stressinhallintaan ja mielenterveyteen. Elämönhallintataitojen ohjauksessa tulee huomioida sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen terveyden alue. (Kunttu & Laakso 2016.)

Opiskelussa jaksamista edesauttavat hyvät terveystottumukset, riittävä lepo, hyvä ravitsemus sekä liikunta (Puusniekka & Kunttu 2011). Opiskelijaterveyden-

huolto on tärkeässä roolissa nuorten liikunta- ja terveystottumuksiin vaikuttamisessa. Opiskelijaterveydenhuollon osaamisen laajentumisen kannalta terveydenhuollon ammattilaisten yhteistyö on tärkeää (Kunttu, Valtari & Komulainen 2016). Fysioterapeuttien ydinosaamista eli tutkimis-, arviointi-, ohjaus-, neuvonta- ja terapiaosaamista (Suomen fysioterapeutit 2016) opiskelijaterveydenhuollossa voitaisiin hyödyntää muun muassa ergonomiohjauksessa, tuki- ja liikuntaelinongelmien ennaltaehkäisyssä sekä liikuntaan aktivoinnissa (Laakso, Miettinen & Kunttu 2011). Liikuntaan motivoinnilla ja terveysvaikutuksista tiedottamisella pyritään lisäämään nuorten liikunta-aktiivisuutta. Sen kautta tuetaan opiskelukykyä ja ennaltaehkäistään sekä hoidetaan terveyshaittoja. Nuoruudessa omaksutut liikuntatottumukset sekä opiskelukykyä tukevat tavat luovat pohjaa aikuisiän aktiivisuudelle, toiminnalle ja asenteille myös työelämässä. (Laakso ym. 2011.)

4 KUORMITTUMINEN JA STRESSI

4.1 Kuormitus ja stressin kokeminen

Kuormitus käsitteenä ei ole yksiselitteinen, mutta pyrimme avaamaan sitä sen kautta, mistä se aiheutuu ja miten se vaikuttaa ihmiseen. Jokapäiväinen aramme sisältää erilaisia kuormitus- ja stressitekijöitä, joilta ei voi välttyä kokonaan. Kuormitus- ja stressitekijöiden ajatellaan usein liittyvän epämiellyttäviin asioihin, kuten pelkoon, mutta ne voivat yhtä hyvin liittyä myös miellyttäviin kokemuksiin, kuten esimerkiksi rakastumiseen. (Davis, Robbins Eshelman & McKay 2000, 1.) Kuormitustekijät voivat olla yksilön ulkoisia, esimerkiksi työstä ja ympäristöstä johtuvia (Työturvallisuuskeskus b). Ne voivat olla myös yksilön sisäisiä, jolloin ne ovat fysiologisiin tiloihin tai omiin ajatuksiin liittyviä (Davis ym. 2000, 1).

Opiskelusta aiheutuva kuormitus on pääasiassa enemmän psyykkisesti kuin fyysisesti ylikuormittavaa. Toisaalta työ, joka on fyysisesti alikuormittavaa ja sisältää yksipuolisia työasentoja, vaikuttaa muun muassa tuki- ja liikuntaelinten ongelmien syntyyn (Työterveyslaitos). Lisäksi liikkumattomuus vaikuttaa negatiivisesti esimerkiksi itsetuntoon ja oppimiseen (Aunula 2017). Opiskelusta aiheutuvia fyysisiä kuormitustekijöitä ovat kuitenkin esimerkiksi istumisesta aiheutuva staattinen lihastyö sekä yläraajojen ja sormien toistokuormitusta aiheuttavat liikkeet (Ketola & Lusa 2007). Psykososiaalisia kuormitustekijöitä ovat esimerkiksi jatkuva kiire, toistuvat keskeytykset ja hankalat sosiaaliset suhteet. (Työturvallisuuskeskus a).

Se, kuinka kyseiset kuormitus- ja stressireaktiot koetaan, riippuu siitä, millaisen arvion ihminen tilanteesta tekee. Ihminen arvioi, millainen tilanne on sekä millaiset ovat hänen omat voimavaransa selviytyä tilanteesta. (Davis ym. 2000, 2.) Näin ollen kuormittuminen ja stressin kokeminen ovat sisäsyntyistä ja siihen vaikuttavat siis muun muassa yksilön omat tavoitteet sekä elämäntilanne. Erilaisiin kuormitustekijöihin ja kuormittumiseen reagoiminen ja näin ollen myös kuormitustekijöiden vaikutus ihmiseen sekä kuormituksen kokemiseen on yksilöllistä. (Kataja 2003, 169; Mattila 2010.) Ihminen voi kokea stressiä tilanteessa, jossa kohtaa esimerkiksi jonkin uuden, jännittävän tilanteen tai muutoksen. Stressiä voi

syntyä myös silloin, jos vaatimustaso ei vastaa ihmisen suorituskykyä. (Kataja 2003, 166–168; Katajainen ym. 2003, 31–35, 44.)

4.2 Autonominen hermosto stressin säätelijänä

Autonominen hermosto on ääreishermoston osa, joka säätelee elimistön toimintaa tahdosta riippumattomasti autonomisten heijasteiden avulla. Se hermottaa sileiden lihassolujen, sydänlihassolujen sekä rauhassolujen toimintaa. Autonomisen hermoston tehtävänä on pitää yllä elimistön tasapainotilaa eli homeostaasia sekä stressitilanteissa tehostaa elimistön toimintaa ja reagoitukykyä. Esimerkiksi sydän sopeuttaa toimintaansa jatkuvasti autonomisten heijasteiden mukaan kehon sisäisten ja ulkoisten vaatimusten myötä. (Sand ym. 2011, 133–135, 138–139.)

Autonominen hermosto jakautuu sympaattiseen (stimuloivaan) ja parasympaattiseen (relaksoivaan) hermostoon (Sand ym. 2011, 135, 138–139). Fyysisten sekä psyykkisten stressireaktioiden aikana sympaattinen hermosto aktivoituu ja parasympaattisen hermoston toiminta vaimenee (Robertson, Biaggioni, Burnstock, Low & Polinsky 2012, 291–292). Sympaattisen hermoston aktivoituminen aiheuttaa elimistössä niin sanotun ”pelko, puolustus, pako” -reaktion. Samalla elimistössä vapautuu adrenaliini- ja noradrenaliinihormoneja. Näiden vaikutuksesta muun muassa sydämen pumppausteho lisääntyy, ihon ja sisäelinten verisuonet supistuvat, lihasverisuonet laajenevat, aineenvaihdunta kiihtyy, keuhkoputket laajenevat ja vireystila paranee. (Heptinstall 1995 b, 162–163; Sand ym. 2011, 138–139.) Levon aikana sympaattisen hermoston toiminta vaimenee (Robertson ym. 2012, 291) ja parasympaattinen hermosto on toiminnassa (Sand ym. 2011, 139). Parasympaattisen hermoston aktivoituminen muun muassa rauhoittaa sydämen pumppaustehoa, hidastaa sykettä ja alentaa verenpainetta (Sand ym. 2011, 137, 139–140).

Autonomisen hermoston ylimpänä säätelykeskuksena toimii aivojen hypotalamus, joka on läheisessä yhteydessä limbiseen järjestelmään. Limbinen järjestelmä taas on ihmisen tunne-elämän keskus. Näin ajatukset ja tunteet vaikuttavat autonomisen hermoston toimintaan ja kytkeytyvät erilaisiin fyysisiin reaktioihin.

(Sand ym. 2011, 131, 141.) Ihmisen psyyke ja fyysinen keho ovat siis vuorovaikutuksessa keskenään. Mieli ja tunteet vaikuttavat moniin kehollisiin toimintoihin, kuten hikoiluun, sydämen sykkeeseen ja verenpaineeseen (Robertson ym. 2012, 295). Psykkinen stressi voi aiheuttaa jopa muun muassa erilaisia sydänperäisiä ongelmia (Robertson ym. 2012, 292). Edellä mainittu vuorovaikutus tapahtuu myös toisinpäin eli kehon erilaiset fysiologiset tilat vaikuttavat psyykkeeseen (Robertson ym. 2012, 295).

Stressin ollessa lyhytaikaista ja hallinnassa olevaa se auttaa ihmistä valmistautumaan haastavaan tilanteeseen ja mahdollisesti hetkeksi ylittämään voimavaroja. Sympaattisen hermoston ollessa pitkään ja jatkuvasti yliaktiivinen, stressistä tulee kuitenkin haitallista ja ylikuormittavaa. (Kataja 2003, 166-168; Katajainen ym. 2003, 31-32.) Tällöin parasympaattinen hermosto ei pääse palauttamaan ihmistä kuormituksesta ja stressi alkaa aiheuttaa erilaisia psyykkisiä ja fyysisiä oireita, kuten lihasten jännittymistä, uni- ja keskittymisvaikeuksia, ahdistuneisuutta tai huimausta (Davis ym. 2000, 15; Kataja 2003, 166–168; Katajainen ym. 2003, 34–35, 44.) sekä voi altistaa monille sairauksille (Sand ym. 2011, 141). Liian kauan jatkuessaan ylivilpitystilasta saattaa johtaa jopa masennukseen tai loppuunpalamiseen (Kataja 2003, 23). Stressi vaikuttaa myös välillisesti esimerkiksi unen laadun heikentymisen myötä oppimiseen (Manka & Manka 2016). Stressi on kokemuksena psykkinen, mutta sen oireet ilmenevät usein fyysisinä tai psykosomaattisina (Kataja 2003, 168, 170; Mattila 2010).

5 PALAUTUMISEN TUKEMINEN FYSIOTERAPEUTTISIN KEINOIN

5.1 Palautuminen hyvinvoinnin ylläpitämiseksi

Palautumista on määritelty monin eri tavoin, mutta sitä voidaan kuvata esimerkiksi prosessina, johon vaikuttavat sekä fysiologiset että psykologiset tekijät. Kuormituksesta palautuessa tapahtuu menetettyjen voimavarojen täydentymistä, mikä tasapainottaa kuormittumisen aiheuttamia negatiivisia vaikutuksia. Hyvän ja riittävän palautumisen jälkeen kuormituksen aiheuttamat vaikutukset ovat taantuneet ja ihminen on taas valmis toimimaan optimaalisesti. (Kinnunen & Feldt 2009.)

Kovakaan kuormitus ei haittaa silloin, jos palautumisesta huolehditaan. Palautumisesta on huolehdittava päivittäin ja jo pienetkin elpymishetket päivän aikana lisäävät jaksamista. Vaikeudet palautumisessa lisäävät uupumusriskiä. (Manka & Manka 2016.) Kuormituksesta palautuminen on yksilöllistä ja palautumiseen tarvittava aika vaihtelee. Myös toimivat palautuskeinot vaihtelevat. Toiset tarvitsevat konkreettista lepoa ja rauhoittumista, kun taas toiset kaipaavat mieleistä puuhastelua tai harrastamista. (Kataja 2003, 176-179; Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 169.) Terveelliset elämäntavat tukevat kuormituksesta palautumista (Firstbeat a).

5.2 Rentoutuminen palautumisen keinona

Rentoutuminen on tärkeä osa elimistön tasapainoista toimintaa (Heptinstall 1995 a, 189). Elimistön palautumisjärjestelmä aktivoituu rauhallisissa ja miellyttävissä tilanteissa. Erilaiset rentoutusmenetelmät ovat tehokkaita palautumisen edistämässä. Myös kosketus esimerkiksi hieronnan aikana aktivoi palautumista. Rentoutusharjoituksissa parasympaattinen hermosto aktivoituu ja hillitsee näin sympaattisen hermoston aiheuttamaa kuormitusta. Onnistuneen rentoutumisen myötä kehotietoisuus lisääntyy, kuormituksen aiheuttama psyykinen paine lievenee ja ihminen kokee olotilansa miellyttävänä. (Manka & Manka 2016; Peltomaa 2015, 93–99.) Rentoutusharjoitukset auttavat palauttamaan kehon tasapai-

notilan. Ne muun muassa auttavat vähentämään lihasten jännittyneisyyttä, vapauttamaan ja syventämään hengitystä sekä lisäämään liikkeiden ja liikkumisen sujuvuutta (Heptinstall 1995 b, 190).

Stressaantuessa ihmisen lihakset jännittyvät, mikä voi näkyä myös esimerkiksi ryhdin, liikkumisen ja hengitystavan muuttumisena. Fysioterapeutilla on tietoa ja osaamista tutkia esimerkiksi havainnoiden ja palpoiden kyseisiä oireita. Lisäksi fysioterapeutilla on taitoa päätellä ja arvioida, milloin rentoutusharjoitukset olisivat sopiva menetelmä ja osaamista arvioida kyseisen menetelmän vaikuttavuutta. (Heptinstall 1995 b, 189–190.)

Rentoutumisella on sekä psyykkisiä että fyysisiä vaikutuksia. Rentoutumisen aikana stressihormonipitoisuus laskee sekä energia-aineenvaihdunta lisääntyy. Rentoutuminen muun muassa alentaa verenpainetta, nopeuttaa palautumista ja parantaa keskittymiskykyä. Rentoutusharjoitusten on esitetty lisäävän stressinhallintaa, luovuutta ja keskittymiskykyä, tehostavan mielikuvaoppimista sekä nopeuttavan fyysistä palautumista. Rentoutumista hyödynnetään muun muassa uupumuksen ennaltaehkäisyssä, sairauksien hoidossa, kuntoutuksessa sekä urheilussa. (Kataja 2003, 17, 28, 35–43, 117; Kauranen 2017, 524–525.) Rentoutusharjoituksilla on todettu olevan merkittävä positiivinen vaikutus työmuistin kapasiteettiin sekä opinnoissa menestymiseen nuorilla (Rezaei Kargar, Kalantar Choroishi, Ajilchi & Noohi 2013, 611). Lyhyet rentoutusharjoitukset sopivat opiskelupäivän aikana tehtäviksi, koska ne eivät laske lihasten tonusta ja ne vaikuttavat energisoivasti vireystilaan (Kataja 2003, 83).

5.2.1 Rentoutusmenetelmät

Erilaisia rentoutusmenetelmiä hyödynnetään rentoutumiseen ja sen harjoittelun ja oppimisen keinona. Hallitessaan rentoutumisen ihminen pystyy aktiivisesti lepäämään ja keräämään energiaa. Tällöin myös vireystilan säätely tarpeen mukaan onnistuu taloudellisemmin ja ihminen pystyy tarvittaessa työskentelemään aktiivisemmin. (Herrala ym. 2008, 174.)

Rentoutusmenetelmät voidaan jakaa aktiivisiin sekä rauhoittumis- ja suggestio-
menetelmiin. Aktiivisissa menetelmissä lihaksia jännitetään, jonka jälkeen jänni-

tys laukaistaan. Esimerkiksi mieleinen liikunta ja Jacobssonin rentoutumismenetelmä lukeutuvat aktiivisiin menetelmiin. Jacobssonin menetelmässä lihasta vuorotellen jännitetään ja sen jälkeen rentoutetaan, jolloin opitaan tunnistamaan jännittynyt ja rentoutunut lihas. Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmissä rauhoitetaan mieltä esimerkiksi erilaisten mielikuvien avulla. (Kataja 2003, 52, 68, 72–73.)

Mielikuvarentoutumisessa käytetään rentouttavia ja mielihyvää tuottavia mieli- ja muistikuvia (Kataja 2003, 111–113.) Menetelmässä hyödynnetään ihmisen eri aisteja ja hyödynnetään kuvitellusti näkö-, kuulo-, haju-, maku- tai tuntoaistia. (Payne 1995, 136.) Mielikuvarentoutus aktivoi humoraalisen järjestelmän eli aineväälitteiden säätelyn vireystilaa sekä auttaa ihmistä palauttamaan voimavarsa muistivaraston kautta (Kataja 2003, 190–191). Tämän takia mielikuvarentoutus on tehokas keino työpäivän lomaan.

5.2.2 Hengitys rentoutumisen keinona

Rentoutusharjoituksiin yhdistetään usein myös oikea hengitystekniikka, joka edistää parasympaattisen hermoston aktivoitumista (Kataja 2003, 53–55). Hengitykseen keskittymistä ja sen optimoimista voidaan myös yksistään hyödyntää harjoitteena (Herrala ym. 2008, 85) ja näin myös yhtenä rentoutumisen keinona. Hengittäessä happi ja hiilidioksidi vaihtuvat elimistön ja ilman välillä, mikä on olennaista elimistön toiminnan kannalta. Hengittämistä pidetään usein itsestäänselvyytenä. Aina hengitystekniikka ei kuitenkaan ole optimaalinen ja huono hengitystekniikka voi aiheuttaa esimerkiksi päänsärkyä ja väsymystä. (Davis ym. 2000, 21–22.) Muun muassa jännitys ja stressi voivat aiheuttaa hengityksen tihentymistä, taukojen puuttumista sisään- ja uloshengityksen välissä sekä hengityksen muuttumista pinnalliseksi. Tällöin elimistö ei saa tarpeeksi happea käyttöönsä. (Hengitysliitto.)

Hengitys on normaalisti autonomisesti säädelty ja tiedostamaton toiminto. Tiedostamalla hengityksensä siihen on kuitenkin mahdollista vaikuttaa myös tahdonalaisesti. (Herrala ym. 2008, 85.) Hengitys on yksi tärkeimmistä elintoiminoistamme (Herrala ym. 2008, 76) ja psykofyysisessä fysioterapiassa kiinnite-

täänkin huomiota hengityksen merkitykseen ihmiselle (PSYFY a). Hengitystekniikkaa parantamalla hengityskaasujen vaihtuminen paranee, mikä edistää sekä fysiologista että psykologista hyvinvointia. Palleahengityksen avulla muun muassa lihasten jännittyneisyys vähenee, ahdistuneisuus helpottuu ja keho rentoutuu. (Davis ym. 2000, 21–22.)

Fysiologisesti optimaalista hengitystekniikkaa opetellessa keskitytään hengittämään nenän kautta sisään ja suun kautta ulos. Sisäänhengityksessä vatsan tulisi kohota eli pallealihaksen aktivoitua ja hartioiden tulisi pysyä paikoillaan ja rentona. Uloshengityksessä keuhkot tulisi tyhjentää kaikesta ilmasta. Optimaalisessa tilanteessa etenkin uloshengitys tapahtuu luonnollisesti itsestään. (Kataja 2003, 54, 57.) Uloshengityksen jälkeen hengityksessä tulee lyhyt tauko ennen uutta sisäänhengitystä. Tällöin kaikki hengityslihakset ovat rentoutuneina. Taloudellisessa hengityksessä uloshengityksen pituus on sisäänhengitykseen verrattuna kaksinkertainen. Niska-hartia -seudun apuhengityslihasten tulisi optimaalisessa hengityksessä pysyä rentoina. (Hengityслиitto.)

5.3 Liikunta palautumisen keinona

Tutkimusten mukaan liikunta-aktiivisuus ja fyysinen kunto vaikuttavat hyvään suoriutumiseen koulutyössä sekä myös jatko-opintosuunnitelmiin (THL 2014; Kantomaa, Tammelin, Demakakos, Ebeling & Taanila 2010). Nuorilla liikunnan harrastaminen on yhdistetty koulumenestykseen ja työikäisillä kykyyn selviytyä kuormittavista työtehtävistä (Kauranen 2017, 527–528). Fyysinen aktiivisuus vaikuttaa muistiin ja keskittymiskykyyn sekä näin ollen kognitiiviseen suoriutumiseen ja oppimiseen (THL 2014). Liikunnalla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin, minäkuvaan ja itsetuntoon (Kauranen 2017, 527–528). Liikunta vaikuttaa hermosolujen välittäjäaineisiin niin, että ne aktivoivat mielihyvää sääteleviä alueita (Kataja 2003). Liikunta vapauttaa kehossa endorfii-nihormonia, joka tuottaa hyvän olon tunnetta sekä nostaa mielialaa ja voi näin auttaa stressinhallinnassa (Heptinstall 1995 b, 183).

Liikunnallisesti aktiiviset nuoret kiinnittävät usein enemmän huomiota myös muutoin terveellisiin elämäntapoihin (THL 2014). Hyvä fyysinen kunto sekä tervey-

delle edullinen kehonkoostumus edistävät unen aikaista palautumista ja vähentävät työpäivän aikaista stressiä. Liikunta-aktiivisuus edesauttaa stressinhallintaa. (Föhr 2016, 57–58, 70–73.) Liikunta voi auttaa nukahtamaan nopeammin sekä parantaa unen laatua (Käypähoito 2017). Liikunta myöhään illalla voi haitata yön aikaista palautumista (Föhr 2016, 60–64), mutta toisaalta se voi myös tehostaa unta (Brand, Kalak, Gerber, Kirov, Pühse & Holsboer-Trachsler 2014, 1033–1034).

Erityisesti aerobisen kestävyysharjoittelun on todettu edistävän muistia henkilöillä, joilla on uupumusta (Eskilsson ym. 2017). Aerobisen liikunnan on todettu vähentävän stressin oireita sekä esitetty olevan yhteydessä kehon parempaan kykyyn sietää stressiä ja palautua stressireaktioista (Heptinstall 1995 b, 183; Ojanen, Svennevig, Nyman & Halme 2001, 123–124). Liikkuminen erityisesti luonnossa on virkistävää ja tuottaa elpymiskokemuksia (Korpela & Paronen 2011). Lindahlin ym. (2016) interventiotutkimuksessa myös joogan todettiin edistävän mielen hyvinvointia ja helpottavan uupumusta sekä stressiä. Vaikka tutkimuksessa ei ilmennyt muutoksia fyysisissä toiminnoissa, tutkittavien subjektiivisten kokemusten mukaan jooga vaikutti edellä mainittuihin asioihin. Psykykkistä hyvinvointia edistävä liikunta on omaehtoista ja myönteisiä kokemuksia tuottavaa sekä haastavaa, mutta intensiivisyydeltään kohtuullista (Lintunen ym. 1995, 25).

UKK-instituutin 13–18-vuotiaiden liikuntasuosituksen mukaan päivittäin tulisi liikkua ainakin 90 minuuttia. Tästä ajasta puolet eli 45 minuuttia tulisi olla reipasta liikkumista. Kestävyyskuntoa voi parantaa harrastamalla päivittäin sykettä nostavaa ja hengästyttävää liikuntaa, joita ovat esimerkiksi hölkkä, pyöräily tai uinti. Voimaa ja notkeutta voi parantaa harrastamalla kolme kertaa viikossa lihaksia kuormittavaa liikuntaa, joita ovat esimerkiksi tanssi, kuntosali tai venyttely. Suosituksessa kehoitetaan liikkumaan aina kun voit, valitsemalla esimerkiksi hissien sijaan portaat. (UKK-instituutti 2018.)

Luiden ja lihasten vahvistamiseksi lasten ja nuorten luuliikuntasuosituksessa suositellaan liikuntamuotoja, joissa tapahtuu erilaisia hyppyjä ja suunnanmuutoksia. Esimerkiksi maila- ja pallopelit ovat tällaisia liikuntamuotoja. Liikuntaan suositellaan sisällytettävän lyhytkestoisesti myös vauhdikkaita suorituksia. Luuliikuntaa

suositellaan harjoitettavan kolme kertaa viikossa, 60 minuuttia kerrallaan. Nuorille suositellaan myös voimaharjoittelua maltillisella vastuksella, 30–45 minuuttia kerrallaan. (UKK-instituutti 2016 a.)

Jos arki- ja hyötyliikunta ovat vähäistä, pelkkä harrastusliikunta ei riitä kompensoimaan päivän aikaista inaktiivisuutta (Laakso ym. 2011). Liikunta voi varsinaisen harrastuksen lisäksi olla myös työn, opiskelun tai muiden päivittäisten toimintojen lomassa tapahtuvaa lyhyt kestoista aktiivisuutta (Lintunen ym. 1995, 25). Kansallisessa suosituksessa kehoitetaan välttämään runsasta paikallaan oloa ja istumista niin paljon kuin mahdollista. Opiskellessa pitkiä istumisjaksoja tulisi tauottaa vaihdellen asentoa sekä nousemalla seisomaan ja liikkumaan kevyesti muutaman kerran tunnin aikana. Tämä lisää sekä kehon että mielen vireyttä. Fyysistä aktiivisuutta lisääviä toimintatapoja tulisi tukea ja edistää esimerkiksi opiskeluterveydenhuollon taholta. Istumisen kartoittaminen ja aktiivisuuden edistäminen voitaisiin sisällyttää esimerkiksi terveystarkastusten yhteyteen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 26–27, 30.)

5.4 Uni palautumisen keinona

Unen aikana tapahtuu sekä fyysistä että psyykkistä palautumista. Nukkuessa parasympaattinen hermosto aktivoituu ja keho rentoutuu. Unen aikana elimistössä erittyy kasvuhormonia ja keho korjaa itse itseään. Aivot käsittelevät päivällä opittuja asioita ja opittu tieto siirtyy aivojen työmuistista pitkäkestoiseen muistiin. (Hannula, Mikkola & Tikka 2013, 5; Partinen & Huovinen 2007, 20–21.) Hyvien yöunien jälkeen keho ja aivot ovat levänneet ja toimivat joustavammin ja luovemmin. Unella on merkitystä niin muistiin, oppimiseen kuin keskittymiseenkin ja hyvät yöunet ovat tärkeä osa opiskelijan hyvinvointia ja opiskelukykyä. (Hannula & Mikkola 2011.) Pitkittyneen univajeen seurauksena päivällä väsyttää ja voi seurata erilaisia kognitiivisia oireita, kuten keskittymis- ja muistamisvaikeuksia. Univaje heikentää oppimista sekä lisää levottomuutta. (Huttunen 2016; Partinen & Huovinen 2007, 26–27.)

Tutkimusprojektissa “Työstä irroittautumisen ja palautumisen rooli hyvinvoinnin ylläpidossa” huomattiin yhteys unen ja työkuormituksesta palautumisen välillä. Vastaajilla, jotka nukkuivat alle kuuden tunnin yöunet, oli suurempi riski kokea

vaikeuksia palautumisessa työpäivän jälkeen verrattuna yli seitsemän tunnin yöunien nukkujiin. Tutkimuksessa myös huono unen laatu altisti vaikeuksille palautumisessa. (Kinnunen & Feldt 2009.)

Ihmisen unentarve vaihtelee, mutta keskimääräinen tarve on 6–9 tuntia. Kun ihminen nukkuu luontaista unentarvetta vähemmän, syntyy univajetta. Unettomuudessa on pääosin kyse vaikeudesta nukahtaa tai heräämisestä kesken unen. Tavallisimpia syitä tilapäiseen ja lyhytaikaiseen unettomuuteen ovat erilaiset stressitekijät, kuten elintavat, haastava elämäntilanne tai aikaerorasitus. (Huttunen 2016; Käypä hoito 2017; Partonen & Lauerma 2017.) Kouluterveyskyselyn (2017 b) mukaan 43 % oppilaista nukkuu arkisin alle 8 tuntia. Ekstedtin ym. (2006) tutkimuksen mukaan häiriintynyt tai huono uni sekä väsymys ja uupumus ovat yhteydessä työperäiseen loppuunpalamiseen. Erityisesti silloin, kun elämässä on paljon muita kuormittavia tekijöitä, kuten koeviikko, unen määrä ja laatu ovat palautumisen kannalta tärkeässä roolissa (Firstbeat a).

Hyvää unta voidaan edistää toistuvilla iltarutiineilla. Ennen nukkumaanmenoa olisi hyvä rauhoittua ja välttää elektronisten laitteiden käyttöä vähintään tunnin ajan. Mieltä painavat asiat olisi tärkeä käsitellä jo illalla ja kirjoittaa esimerkiksi asiat ylös, jotta niitä ei tarvitse murehtia nukkumaan mennessä. (Käypä hoito 2017; Partonen & Lauerma 2017.) Rentoutuminen illalla edistää rauhoittumista ja helpottaa nukahtamista (Katajainen ym. 2003, 52–53). Makuuhuoneen olosuhteet tulisi olla optimaaliset, esimerkiksi mahdollisimman rauhallinen, viileä ja pimeä. Lisäksi sopiva vuode ja tyyny sekä mukavat vuodevaatteet helpottavat parantavat unta. (Käypä hoito 2017; Partonen & Lauerma 2017.)

6 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

6.1 Toiminnallinen opinnäytetyö tutkimuksellisella osuudella

Opinnäytetyömme oli toiminnallinen ja sitä suunniteltaessa teetimme aluksi kyselytutkimuksen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla käytännön opastamista, ohjeistamista tai toiminnan järjestämistä. Tavoitteena on tuottaa konkreettinen tuotos, joka voi olla tavara tai palvelu, kuten opas tai toimintapäivä. Toteutustapa tulee valita kohderyhmälle sopivaksi. Tällaisella opinnäytetyöllä voidaan esimerkiksi tukea jonkin yhteisön toiminnan ja käytäntöjen kehittämistä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9–10, 51.) Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden tuotoksena oli toimintapäivä, jossa annoimme lukion opiskelijoille tietoa sekä itsehoitokeinoja palautumiseen ja kuormittumisen tasapainottamiseen.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kaksi osaa: toiminnallinen osuus eli tuotos sekä opinnäytetyöraportti, jossa kuvataan prosessia ja arvioidaan sitä. Raportista tulee käydä ilmi työn tavoite ja tarkoitus sekä työn eri vaiheissa tehdyt valinnat ja niihin päätyminen. Toiminnallista opinnäytetyötä tehdessä tutkimuksellinen osuus ei ole välttämätön. Sitä voidaan kuitenkin omien resurssien mukaisesti hyödyntää, jos kohderyhmä tai sen tarpeet ovat vielä epäselvät ja uuden aineiston hankintaa tarvitaan toiminnallisen työn muodostamiseen. (Vilkka & Airaksinen 2003, 56–58, 82–83.)

Kun lähtökohtana on kehittämistä vaativa tilanne tai ongelma, tarvitaan aluksi huolellista selvittelyä. Selvittelyn pohjalta suunnitellaan ja kehitetään kohderyhmälle sopiva tuote. (Jämsä & Manninen 2000, 28.) Toteutimme opinnäytetyösämme aluksi tutkimuksellisen osuuden, jossa keräsimme kyselylomakkeen (Liite 4.) avulla kohdennettua tietoa toiminnallisen osuuden järjestämisen pohjaksi. Keräsimme tietoa lukiolaisten kuormittuneisuudesta, heidän omista palautumiskeinoistaan sekä heidän tarpeistaan palautumisen suhteen.

6.2 Kyselytutkimus toiminnallisen opinnäytetyön pohjana

Käytimme tutkimuksellisessa osassa kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusotetta. Määrällisellä tutkimusotteella mitataan muuttujien välisiä eroja ja vastaan kysymykseen ”kuinka paljon?”. Määrällistä tietoa saadaan jonkin mittarin tai esimerkiksi kyselylomakkeen avulla. Tutkimusotteen tavoitteena on muun muassa selittää, kartoittaa tai vertailla tutkittavaa asiaa sekä tarkastella syy-seuraus-suhteita. Tutkimuksessa tehdään päätelmiä perusjoukosta joukkoa mahdollisimman hyvin kuvaavan otoksen perusteella. Otos muodostuu havaintoyksiköistä, joita voivat olla esimerkiksi ihmiset, tekstit tai kuvat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 139; Vilkka 2007; Vilkka 2015, 94, 98.)

Toteutimme aineistonkeruun kyselylomakkeella. Kysely aineistonkeruumenetelmänä on vakioitu eli kaikilta tutkittavilta kysytään samat asiat samalla tavalla ja samassa järjestyksessä. Kyselylomake soveltuu tutkimukseen silloin, kun kysytään esimerkiksi henkilökohtaisia asioita. (Vilka 2007, 28.)

Tutkimuksemme kyselylomake muodostui sekamuotoisista kysymyksistä, monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä. Sekamuotoisissa kysymyksissä vastausvaihtoehdoista osa oli määrätty ja osa oli avoimia kysymyksiä. Sekamuotoisia kysymyksiä käytetään yleensä, jos epäillään, ettei kaikkia vastausvaihtoehtoja tunneta. Strukturoiduilla monivalintakysymyksillä tavoitellaan määrällisessä tutkimuksessa vastausten vertailukelpoisuutta. Avoimilla kysymyksillä taas pyritään saamaan esille tutkittavien spontaaneja mielipiteitä. (Vilka 2007, 62, 67–69.)

Kyselylomaketta muodostettaessa on tärkeää tutustua tutkimuksen aiheen teoretietoon sekä keskeisiin käsitteisiin, jotta saadaan selkeä käsitys tutkittavasta aiheesta. Suunniteltaessa voidaan hyödyntää jo aiemmin tehtyjä tutkimuksia. Olennaisinta suunnittelussa on, että on selvää mihin kysymyksiin kyselylomakkeella halutaan vastauksia. (Vilka 2005, 81–88.) Muodostaessamme kyselylomaketta määrittelimme aluksi tutkimusongelmat ja suunnittelimme kyselymme vastaamaan niihin. Hyödynsimme kyselylomakkeen suunnittelussa aiheeseen liittyvää teoretietoa sekä myös muun muassa kouluterveyskyselyä.

Opinnäytetyön tutkimuksellisen osuuden tutkimusongelmiksi muodostuivat:

1. Kuinka kuormittuneita lukiolaiset ovat opiskelusta?
2. Millä keinoin lukiolaiset jo tasapainottavat mahdollista opiskelukuormitustaan?
3. Millaisista opiskelukuormituksen palautumista tukevista keinoista opiskelijat haluaisivat ohjausta?

Tutkimuksen perusjoukko tulee tuntea hyvin, jotta kyselylomake ja sen muodot ovat vastaajan ymmärrettävissä (Vilkkä 2005, 81). Tutkimuksemme perusjoukko olivat Ounasvaaran lukion 1. vuosikurssin opiskelijat. Valitsimme työhömmme kyseisen kohderyhmän, sillä heillä oli lukio-opiskelua eniten jäljellä. Tämän takia ajattelimme heidän pystyvän hyödyntämään saamaansa tietoa parhaiten. Toteutimme tutkimuksen kokonaistutkimuksena. Kokonaistutkimus tarkoittaa sitä, että tutkimukseen osallistuvat kaikki perusyksikön havaintoyksilöt (Vilkkä 2005, 78). Näin saimme analysoitavaa dataa tarpeeksi.

Kysymykset kannattaa myös testata etukäteen mahdollisten korjausehdotusten takia. (Vilkkä 2005, 88.) Tässä vaiheessa saimme kyselylomakkeesta palautteen ohjaavilta opettajiltamme. Lisäksi testasimme kyselyä kahdella ulkopuolisella henkilöllä. Hioimme kyselyä heidän kehitysehdotustensa mukaan. Paransimme muun muassa kysymysten asettelua sekä kyselyn ulkoasua ja ymmärrettävyyttä.

Opiskelun kuormittavuus -osiossa opiskelijat arvioivat kuormittumistaan monivalintakysymyksissä neliportaisilla asteikoilla. Tämän osion avulla saimme tietoa opiskelijoiden kuormittumisen tilasta. Opiskelusta palautuminen -osiossa oli monivalintakysymyksiä. Tämän osion avulla saimme tietoa siitä, miten lukiolaiset olivat pyrkineet tasapainottamaan opiskelukuormitustaan ja mitkä olivat yleisimmin käytettyjä palautumiskeinoja. Toiveita palautumisen ohjeistamiseen -osiossa selvitimme monivalintakysymysten avulla, mistä aiheista opiskelijat haluaisivat lisätietoa ja ohjausta toimintapäivänä.

Toteutimme kyselyn webropol-työkalun avulla sähköisesti. Tutkittavillamme oli oletettavasti mahdollisuus vastata sähköiseen kyselyyn ja sen avulla myös aineiston siirtäminen excel-ohjelmistoon oli yksinkertaisempaa. Kyselytutkimuksen ongelmana voi olla tutkimukseen vastaamatta jättäminen (Vilkkä 2007, 28). Jotta saimme kohderyhmästä mahdollisimman suuren joukon vastaamaan kyselyyn,

välitimme kyselyn opiskelijoille lukion opinto-ohjaajan kautta ja opiskelijat vastasivat kyselyyn yhteisesti opinto-ohjaajan tunnin alussa. Kyselyt toteutettiin kahdena päivänä (11.1.2018 & 12.1.2018) yhteensä kolmelle opiskelijaryhmälle. Ennen kyselyiden toteuttamista opinto-ohjaaja jakoi laatimamme infokirjeen (Liite 3.) kyselyyn osallistuneille opiskelijoille sekä heidän huoltajilleen Wilma-ohjelman kautta. Infokirjeessä avasimme opinnäytetyötämme sekä kyselyn tarkoitusta ja toteutusta.

6.2.1 Tulosten analysointi

Vastauksia kyselyyn saatiin yhteensä 75 ja vastausprosentti oli 100%. Tulokset saatiin hyödynnettävään muotoon analysoimalla ne. Määrällisen tutkimuksen analyysissä selvitetään numeroiden ja tilastojen avulla ilmiön yleisyyttä ja esiintymistä (Jyväskylän yliopisto 2015 a). Analysoimme tutkimustulokset tilastollisesti kuvaavalla analysointimenetelmällä. Aineistosta voidaan tarkastella sen avulla muun muassa ilmiöiden määriä, yleisyyttä ja jakautumista. Analyysissä hyödynnetään määrällisen tutkimuksen tunnuslukuja. (Jyväskylän yliopisto 2015 b.) Kerätyn aineiston analyysi aloitetaan saatujen tietojen tarkistamisella, täydentämisellä ja järjestämisellä. Määrällisessä tutkimuksessa aineistosta muodostetaan muuttujia ja aineisto koodataan. (Hirsjärvi ym. 2009, 221–222.) Kyselyiden tulokset syötetään taulukkoon, mistä muodostuu analyysin pohjaksi havaintomatriisi. Havaintomatriisin vaakarivillä ovat yhden vastaajan kaikkien muuttujien tiedot. Pystyrivillä taas ovat yhtä kysymystä koskevat vastaukset kaikilta vastaajilta. Havaintomatriisista analysoidaan erilaisia tunnuslukuja. (Vilkka 2007, 105, 111.)

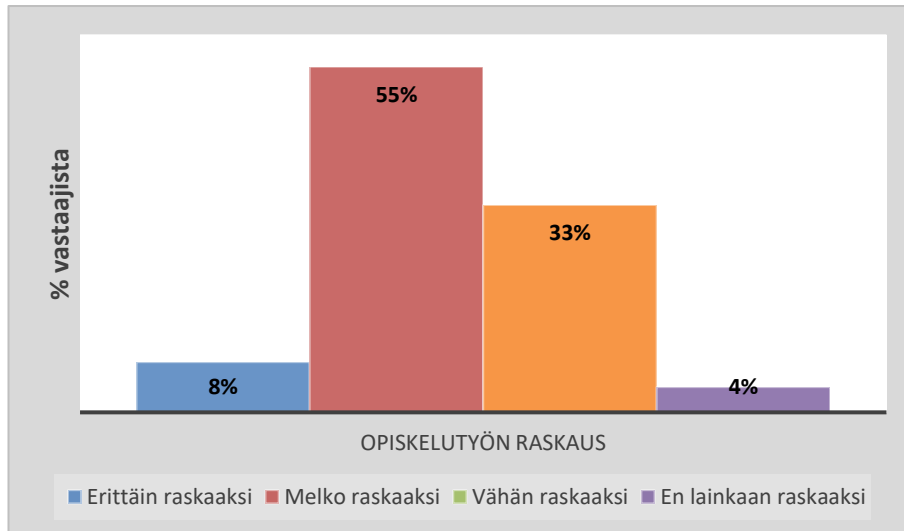
Aineistoa voidaan kuvata kokonaisuutena ja ryhmittäin frekvenssien ja prosenttiosuuksien avulla (Virtuaali ammattikorkeakoulu). Kun halutaan saada tietoa yhden muuttujan jakaumasta, käytetään analyysissä sijaintilukuja (Vilkka 2007, 121–123). Työmme analyysissä tarkasteltavia sijaintilukuja olivat moodi ja keskiarvo. Määritimme vastausvaihtoehdoille numeeriset arvot, jotta pystyimme laskemaan vastauksista keskiarvot. Kyselyn avulla saatuja tuloksia analysoimme excel-ohjelmistossa. Tarkastelimme vastauksista frekvenssi- ja prosenttija-

kaumaa, moodia sekä keskiarvoa. Kuvattavaa asiaa voidaan havainnollistaa esittämällä tulokset erilaisten taulukoiden tai graafisten esitysten avulla (Vilka 2007, 136–147).

Avoimia, täydentäviä kysymyksiä kyselyssämme oli 2. ja 3. osioissa. Avoimia vastauksia analysoimme erikseen hyödyntäen aineistolähtöistä sisällön analyysiä. Aineistolähtöisessä sisällön analyysissä tavoitteena on kuvata aineistoa tiivistetyssä muodossa tuottaen ilmiöstä selkeä kuvaus. Sisällönanalyysissä edetään vaiheittain. Aluksi saatua aineistoa pelkistetään karsimalla siitä pois informaatio, joka on epäolennaista tutkimusongelman kannalta. Tämän jälkeen aineistosta tehdään ryhmittelyä etsimällä siitä samanlaisuuksia tai eroavuuksia ja ryhmät nimetään niitä kuvaavilla kattokäsitteillä. Aineistosta muodostuu tuloksena esimerkiksi erilaisia luokitteluja. (Kananen 2008, 94; Vilka 2005, 140.) Toimme avoimet vastaukset Webropolista Word-ohjelmistoon. Avointen kysymysten vastauksista muodostimme Wordissä taulukon, jossa näkyivät alkuperäisilmaukset sekä niistä pelkistetyt ilmaukset. Ryhmittelimme samankaltaisia pelkistettyjä ilmauksia ja annoimme niille ryhmää kuvaavan kattokäsitteen. Osa alkuperäisilmauksista on taulukossa useamman kerran, mikäli se sisältää useampaan eri ryhmään kuuluvia asioita.

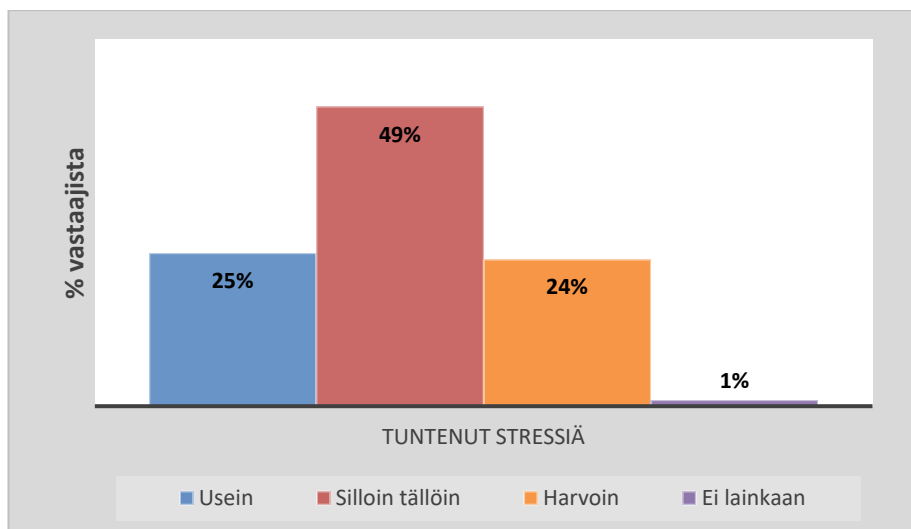
6.2.2 Opiskelun kuormittavuus

Erittäin raskaaksi (=1) opiskelutyönsä tavanomaisena päivänä koki 8 % (n=6) vastaajista. Suurin osa vastaajista (55 %, n=41) koki opiskelutyönsä melko raskaaksi (=2). Opiskelutyön koki vähän raskaaksi (=3) 33 % (n=25) ja ei lainkaan raskaaksi (=4) 4 % (n=3). Vastausten keskiarvo oli 2,3. Kuviossa 1 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



Kuvio 1. Opiskelijoiden kokemus opiskelutyön raskaudesta tavanomaisena päivänä

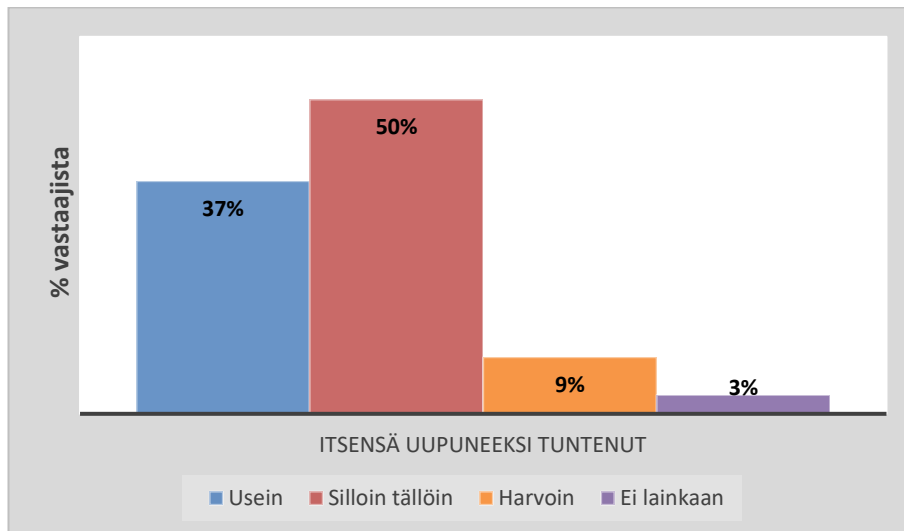
Stressiä viimeisen kuukauden aikana oli tuntenut usein (=1) 25 % (n=19) vastaajista. Suurin osa vastaajista (49 %, n=37) oli tuntenut stressiä silloin tällöin (=2). Vastaajista 24 % (n=18) oli tuntenut stressiä harvoin (=3) ja ei lainkaan (=4) vain 1 % (n=1). Vastausten keskiarvo oli 2,0. Kuviossa 2 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



Kuvio 2. Opiskelijoiden tuntema stressi viimeisen kuukauden aikana

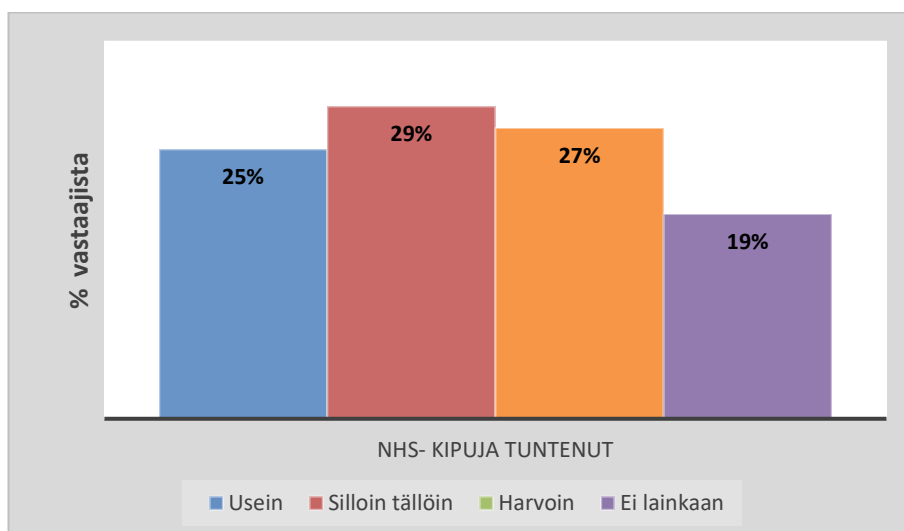
Viimeisen kuukauden aikana itsensä usein (=1) uupuneeksi oli tuntenut 37 % (n=28) ja silloin tällöin (=2) uupuneeksi 50 % (n=38) vastaajista. Harvoin (=3) itsensä uupuneeksi oli tuntenut 9 % (n=7) vastaajista. 3 % (n=2) vastaajista ei

ollut tuntenut itseään lainkaan (=4) uupuneeksi. Vastausten keskiarvo oli 1,8. Kuviossa 3 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



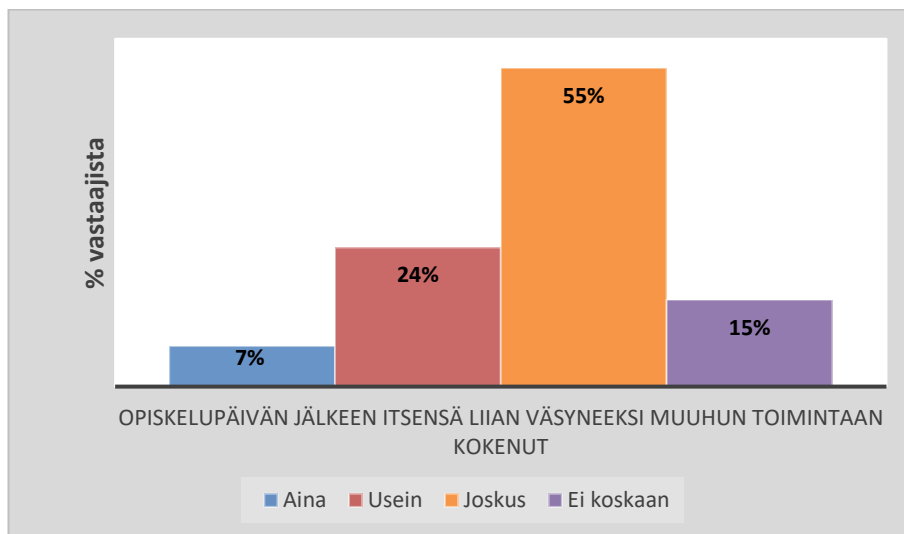
Kuvio 3. Opiskelijoiden tuntema uupumus viimeisen kuukauden aikana

Vastaajista 25 %:lla (n=19) oli ollut viimeisen kuukauden aikana usein (=1) niskahartia-seudun kipuja. Silloin tällöin (=2) niskahartia-seudun kipuja oli ollut 29 %:lla (n=22) vastaajista. Harvoin (=3) niskahartia-seudun kipuja oli ollut 27 %:lla (n=20) ja ei lainkaan (=4) 19 %:lla (n=14). Vastausten keskiarvo oli 2,4. Kuviossa 4 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



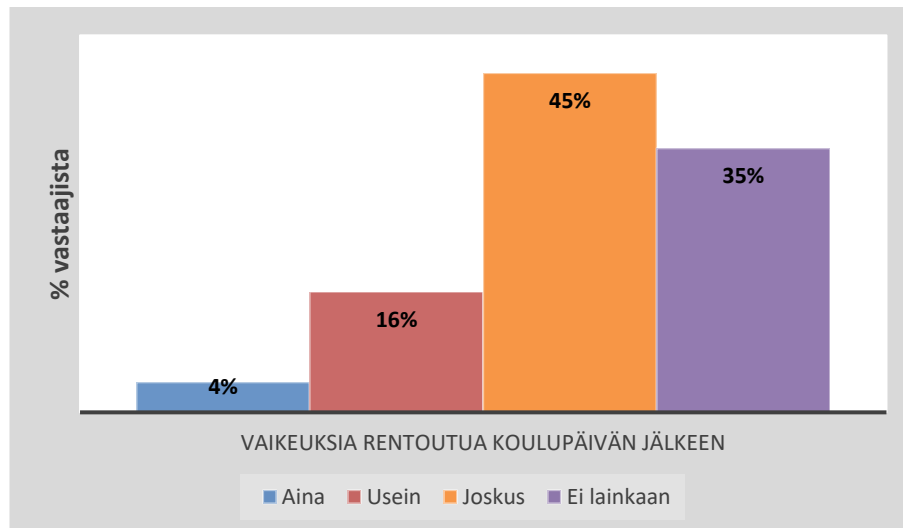
Kuvio 4. Opiskelijoiden tunteman niskahartia -seudun kivut viimeisen kuukauden aikana

Viimeisen kuukauden aikana 7 % (n=5) vastaajista oli ollut aina (=1) opiskelupäivän jälkeen liian väsyneitä ryhtymään muuhun toimintaan ja usein (=2) liian väsyneitä muuhun toimintaan oli ollut 24 % (n=18) vastaajista. Suurin osa vastaajista (55 %, n=41) oli ollut joskus (=3) liian väsyneitä muuhun toimintaan opiskelupäivän jälkeen. 15 % (n=11) vastaajista ei ollut ollut koskaan (=4) liian väsyneitä ryhtymään muuhun toimintaan opiskelupäivän jälkeen. Vastausten keskiarvo oli 2,8. Kuviossa 5 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



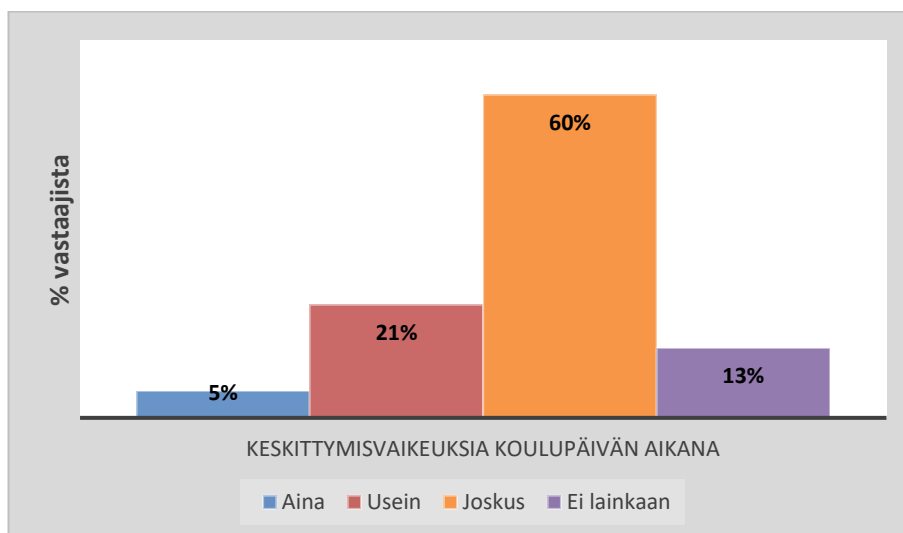
Kuvio 5. Opiskelijoiden tunteminen itsensä liian väsyneeksi muuhun toimintaan opiskelupäivän jälkeen

Viimeisen kuukauden aikana 4 %:lla (n=3) vastaajista oli ollut aina (=1) vaikeuksia rentoutua koulupäivän jälkeen. Usein (=2) vaikeuksia rentoutumisessa koulupäivän jälkeen oli kokenut 16 % (n=12) vastaajista. Suurin osa vastaajista 45 % (n=34) oli kokenut vaikeuksia rentoutumisessa joskus (=3). 35 % (n=26) ei ollut kokenut lainkaan (=4) vaikeuksia koulun jälkeen rentoutumisessa. Vastausten keskiarvo oli 3,1. Kuviossa 6 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



Kuvio 6. Opiskelijoiden kokema vaikeus rentoutua koulupäivän jälkeen

Viimeisen kuukauden aikana 5 %:lla (n=4) oli ollut aina (=1) koulupäivän aikana keskittymisvaikeuksia. Usein (=2) keskittymisvaikeuksia oli ollut 21 %:lla (n=16). Suurimmalla osalla vastaajista (60 %, n=45) oli ollut keskittymisvaikeuksia joskus (=3) koulupäivän aikana. 13 % (n=10) vastaajista ei ollut kokenut lainkaan (=4) keskittymisvaikeuksia koulupäivän aikana. Vastausten keskiarvo oli 2,8. Kuviossa 7 on esitetty vastausten prosenttijakauma.

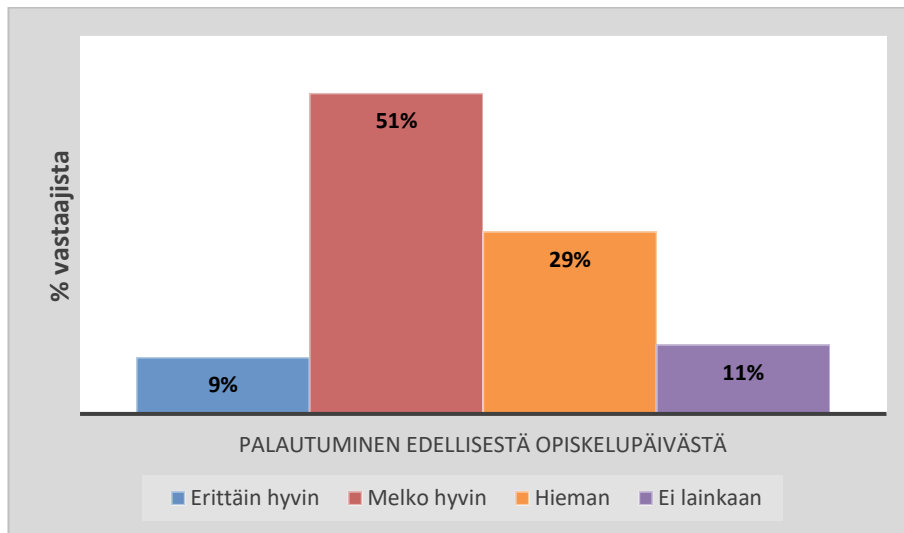


Kuvio 7. Opiskelijoiden kokemat keskittymisvaikeudet koulupäivän aikana

Kyselymme tulokset antoivat viitteitä siitä, että lukiolaiset olivat melko kuormittuneita. Kyselyyn vastanneista suurella osalla oli ilmennyt stressin oireita. Toisaalta suurimmalla osalla heistä oli ollut vain joskus rentoutumisvaikeuksia koulupäivän jälkeen, joten he ovat päässeet myös välillä palautumaan.

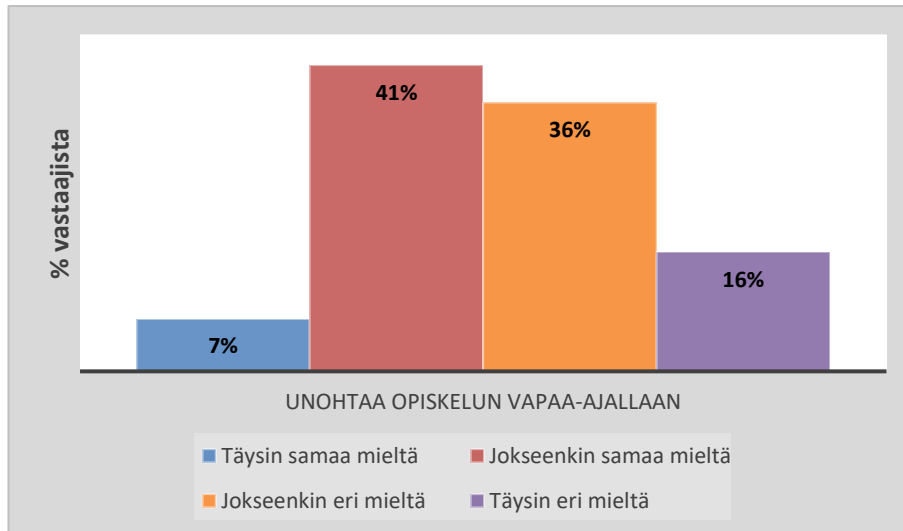
6.2.3 Opiskelusta palautuminen

Ennen seuraavaa opiskelupäivää 9 % (n=7) vastaajista koki palautuvansa edellisestä opiskelupäivästä vapaa-ajallaan erittäin hyvin (=1). Suurin osa vastaajista 51 % (n=38) koki palautuvansa melko hyvin (=2) ennen seuraavaa opiskelupäivää. 29 % (n=22) vastaajista koki palautuvansa vain hieman (=3) ja 11 % (n=8) vastaajista koki ettei palaudu lainkaan (=4) ennen seuraavaa opiskelupäivää. Vastausten keskiarvo oli 2,4. Kuviossa 8 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



Kuvio 8. Opiskelijoiden palautuminen ennen seuraavaa opiskelupäivää

Täysin samaa mieltä (=1) väittämän “unohdan opiskelun vapaa-ajallani” kanssa oli 7 % (n=5) vastaajista. Suurin osa vastaajista (41 %, n=31) oli jokseenkin samaa mieltä (=2) väittämän kanssa. Väittämän kanssa jokseenkin eri mieltä (=3) oli 36 % (n=27) vastaajista ja täysin eri mieltä (=4) oli 16 % (n=12) vastaajista. Vastausten keskiarvo oli 2,6. Kuviossa 9 on esitetty vastausten prosenttijakauma.



Kuvio 9. Opiskelun unohtaminen vapaa-ajalla

60 % (n=45) vastaajista ei ollut pyrkinyt tietoisesti edistämään opiskelukuormituksesta palautumistaan. 40 % (n=30) vastaajista pyrki sitä edistämään. Liitteessä 5 on ryhmiteltynä avoimeen kysymykseen tulleita vastauksia opiskelijoiden palautumiskeinoista. Kattokäsitteiksi muodostuivat liikunta, nukkuminen, mieleinen tekeminen, rentoutuminen ja lepo sekä aikataulut. Vastauksissa esiintyi useimmiten liikunta sekä mieleinen tekeminen keinona opiskelukuormituksesta palautumiseen.

Opiskelupäivän aikaisilla tauoilla hyödynnettyjä palautumiskeinoja kysyttiin monivalintakysymyksellä. Vastauksia eri vaihtoehtoihin tuli yhteensä 80. Vastaajista 4 hyödynsi taukoliikuntaa, 27 hyödynsi lepoa ja 2 hyödynsi rentoutumisharjoituksia opiskelupäivän aikaisilla tauoilla. 47 vastaajaa ei hyödyntänyt mitään annetuista vastausvaihtoehdoista.

Myös vapaa-ajalla hyödynnettyjä palautumiskeinoja kysyttiin monivalintakysymyksellä. Vastauksia eri vaihtoehtoihin tuli yhteensä 229. Vastaajista 61 hyödynsi liikuntaa, 66 hyödynsi unta ja 7 hyödynsi rentoutumisharjoituksia palautumiskeinona vapaa-ajallaan. 35:lle vastaajalle yksin oleminen ja 51:lle vastaajalle kavereiden/muiden kanssa vietetty aika oli palautumiskeino vapaa-ajalla. Yksi vastaajista ei ajattellut annettuja vaihtoehtoja palautumiskeinona vapaa-ajallaan. Lisäksi 8 vastaajaa kertoi avoimessa vastausvaihtoehdossa jonkin muun palautumiskeinon. Liitteessä 6 on ryhmitelty kyseisiä vastauksia ja kattokäsitteiksi

muodostuivat mieleinen tekeminen, rentoutuminen sekä valintavaihtoehtonakin ollut liikunta.

Kyselyn perusteella yli puolet vastaajista eivät pyrkineet tietoisesti edistämään opiskelukuormituksesta palautumistaan. Kuitenkin suuri osa heistä vaikutti palautuvan melko hyvin. Palautumisessa opiskelijat hyödynsivät sekä fyysisiä, psyykkisiä että sosiaalisia keinoja monipuolisesti.

6.2.4 Toiveita palautumisen ohjeistamiseen

Kysyimme toiveita toimintapäivään kolmessa eri kategoriassa, jotka olivat liikunta, rentoutuminen ja elintavat. Jokaisesta kategoriasta oli mahdollista valita yksi vastausvaihtoehto, josta halusi saada ohjausta toimintapäivänä.

Liikunta-kategoriasta eniten (28 %, n=21) ohjausta toivottiin taukoliikuntaan opiskelun lomassa. Ohjausta hyötyliikuntaan toivoi 21 % (n=16) vastaajista, vapaaajan liikuntaan 24 % (n=18) vastaajista ja liikunnan sopivaan määrään 24 % (n=18) vastaajista. 3 % (n=2) vastaajista valitsi ”jokin muu liikuntaan liittyvä, mikä?”-vaihtoehdon ja olivat vastanneet, ettei tarvetta liikuntaan liittyvälle ohjaukselle ollut.

Rentoutuminen-kategoriassa eniten (47 %, n=35) ohjausta toivottiin rentoutusharjoituksiin. Ohjausta mindfulness-harjoituksiin toivoi 36 % (n=27) vastaajista ja hengitysharjoituksiin 12 % (n=9) vastaajista. 5 % (n=4) vastaajista valitsi ”jokin muu rentoutumiseen liittyvä, mikä?”-vaihtoehdon. Aineiston karsinnan jälkeen kaksi merkitsevää vastausta liittyivät uneen.

Elintavat-kategoriassa eniten (51 %, n=38) ohjausta toivottiin nukkumiseen liittyvistä asioista. Tietoa ravinnon vaikutuksista hyvinvointiin toivoi 40 % (n=30) vastaajista ja päihteiden vaikutuksista palautumiseen toivoi 4 % (n=3) vastaajista. 5 % (n=4) vastaajista valitsi ”jokin muu elintapoihin liittyvä, mikä?”-vaihtoehdon. Yhdessä merkitsevässä vastauksessa kaivattiin tietoa istumisen vaikutuksista terveyteen.

6.3 Tuotteistusprosessi

Sovelsimme työssämme Jämsän ja Mannisen (2000, 13, 16, 24) tuotteistusprosessin mallia. Sosiaali- ja terveysalalle kohdentuva tuote voi olla aineellinen tavara, aineeton palvelu tai näiden yhdistelmä. Tuotteen tavoitteena on edistää kohderyhmän terveyttä, hyvinvointia ja elämänhallintaa. Osaamisen tuotteistamisella tuotteesta pyritään luomaan laadukas ja kohderyhmää mahdollisimman hyvin palveleva.

Jämsän ja Mannisen mukaan tuotteistusprosessi koostuu viidestä vaiheesta, jotka ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideointi, luonnostelu, tuotteen kehittäminen sekä tuotteen viimeistely. Vaiheet voivat olla osittain päällekkäisiä. Tavoitteet ja aikaansaannokset määräytyvät tuotekohtaisesti, mutta prosessi toteutuu tuotekehitysprosessin vaiheiden mukaisesti. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

6.3.1 Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen sekä tuotteen ideointi

Ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistamisen vaiheessa selvitetään ongelman laajuus ja kohderyhmä (Jämsä & Manninen 2000, 29–31). Opinnäytetyön aihe syntyi kiinnostuksestamme ihmisen kokonaisvaltaiseen huomioimiseen. Nuoret valikoituivat kohderyhmäksemme keskustellessamme työtä ohjaavien opettajien kanssa. Aiempien tutkimusten ja selvitysten perusteella havaitsimme tarpeen tukea lukiolaisten opiskelukykyä. Aloitimme opinnäytetyöprojektin pyytämällä opiskelijaterveydenhuollon työme toimeksiantajaksi. Heidän ehdotuksestaan työme kohderyhmäksi valikoitui Ounasvaaran lukiolaiset. Ounasvaaran lukio lähti projektiimme mukaan ja anoimme Rovaniemen kaupungilta tutkimusluvan kyselytutkimuksen toteuttamiseksi. (Liite 2.) Kartoitimme ja tarkensimme vielä opinnäytetyömme kohderyhmänä olevien opiskelijoiden tarvetta tarjoamalla tuotteelle kyselytutkimuksen avulla.

Ideointivaiheeseen siirrytään, kun kehittämistarve on tunnistettu. Tässä vaiheessa ideoidaan kehittämistarpeeseen soveltuvaa ratkaisua. Näin syntyy käsitys siitä, millainen tuleva tuote voisi olla. (Jämsä & Manninen 2000, 35, 40.) Tuotteeksemme muodostui toimintapäivä, sillä se soveltui samalla sekä tiedon jakamiseen että käytännön keinojen ohjaamiseen. Koska tarkoituksenamme oli jakaa

opiskelijoille tietoa, valitsimme tiedonvälityskeinoksi Powerpoint-esityksen. Ideoimme toimintapäivän sisältöä teettämässämme kyselyssä esille nousseiden toivomusten pohjalta. Liikunta-kategoriassa vastaukset jakautuivat tasaisesti ja tämän takia päätimme käsitellä liikuntaa monipuolisesti. Rentoutuminen-kategoriassa eniten ohjausta toivottiin rentoutusharjoituksiin ja elintavat-kategoriassa eniten ohjausta toivottiin nukkumiseen liittyvistä asioista. Powerpoint-esityksen pohjaksi rakensimme teoreettisen viitekehityksen.

6.3.2 Tuotteen luonnostelu ja kehittäminen

Luonnosteluvaiheessa aloitetaan varsinainen tuotteen suunnittelu, kun on päätetty, millainen tuotteesta halutaan. Tässä vaiheessa tehdään muun muassa asiasisällön tarkempi rajaaminen sekä selvitetään ensisijaiset hyödynsaajat. (Jämsä & Manninen 2000, 43–44.) Tuotteemme hyödynsaajina olivat ensisijaisesti kohderyhmänä olevat opiskelijat, Ounasvaaran lukio organisaationa sekä toimeksiantaja. Päätimme, että toimintapäivän runko muodostuisi Kahoot!-peleistä, teoriaosuudesta sekä toiminnallisesta osuudesta.

Päätimme hyödyntää esityksen tukena Kahoot!-peliä tuodaksemme siihen monipuolisuutta. Kahoot! -pelin avulla tarkoituksena oli herätellä opiskelijoiden mielenkiintoa ja osallistaa heitä. Pelin jälkeen suunnittelimme käsittelevämme pelissä aiheina olleista teemoista teoretietoa. Toiminnalliseksi osuudeksi valitsimme opiskelijoille ohjattavan rentoutushetken. Toimintapäivän päätteeksi päätimme kerätä palautteen päivästä sähköisesti Webropol-ohjelman avulla helpomman keräystavan ja käsittelyn vuoksi.

Olimme arvioineet toimintapäivän kestävän noin tunnin. Toimintapäivän järjestämiseen varattiin Ounasvaaran lukiosta tila, jossa oli käytettävissä Powerpoint-esitykseen tarvittava välineistö. Rentoutusharjoituksen päätimme toteuttaa opetustilassa, sillä halusimme sen soveltuvan opiskelupäivän aikana toteutettavaksi. Oletimme opiskelijoilla olevan Kahoot! -peliin ja palautteen antoon tarvittava mobiililaitte.

Tuotteen kehittäminen -vaiheessa tehdään tuotteen asiasisällöstä tarkempi jäsentely (Jämsä & Manninen 2000, 54). Työssämme tämä tarkoitti toimintapäivän tarkemman käsikirjoituksen rakentamista. Toimintapäivä päätettiin yhdessä lukion

kanssa toteuttaa torstaina 1.3.2018 opinto-ohjaajan tunnilla. Alkuperäisen suunnitelman mukaan toimintapäivä oli tarkoitus toteuttaa kyselyyn vastanneille 1. vuosikurssin opiskelijoille. Kuitenkin aikataulujen yhteensovittamisen takia toimintapäivä päätettiin järjestää opinto-ohjaajan tunneilla, joille osallistui lukion 2. vuosikurssin opiskelijoita. Alun perin lukion toiveena oli myös, että olisimme järjestäneet kaksi toimintapäivää, jolloin työstä hyötyviä opiskelijoita olisi ollut enemmän. Kuitenkin lukion aikataulumuutosten takia, päädyimme toteuttamaan toimintapäivän yhtenä päivänä yhdelle noin 30 opiskelijan ryhmälle. Vaikka kyselyyn vastasivat eri opiskelijat, jotka osallistuivat toimintapäivään, saimme kuitenkin arvokasta tietoa Ounasvaaran lukion opiskelijoiden ja lähes samaan ikäryhmään kuuluvien kuormittumisesta, palautumisesta sekä toiveista toimintapäivän sisältöön. Toimintapäivän materiaalit sovittiin annettavan Ounasvaaran lukion käyttöön, jotta he voivat hyödyntää niitä myös muille opiskelijoille.

Suunnittelimme toimintapäivän alkavan Kahoot! -pelillä, jonka tarkoituksena oli johdatella osallistujat aiheeseen ja herätellä ajatuksia opiskelun kuormittavuudesta ja siitä palautumisesta. Kysymysten aiheita olivat stressi ja kuormitus sekä rentoutuminen, liikunta ja uni palautuskeinoina. Pelin tavoitteena oli myös osallistaa ja aktivoida opiskelijoita. Pelin jälkeen suunnittelimme käyvämme läpi toimintapäivän aiheita Powerpoint-esityksen avulla, jossa esittelisimme aluksi opinnäytetyömme tavoitteet ja kertoisimme työn toteutuksesta sekä perustelisimme aiheitamme aiemmilla tutkimuksilla. Lisäksi kävisimme läpi teettämämme kyselyn tulokset. Esityksen jälkeen suunnittelimme pitävämme osallistujille vielä pienen rentoutushetken mielikuvaharjoituksen avulla, joka sopisi esimerkiksi opiskelupäivän lomaan (Liite 7.). Suunnittelimme lopettavamme toimintapäivän palautteen keräämiseen. Toimintapäivän toteutuksen suunnittelu pohjautui rakentamamme teoreettiseen viitekehykseen ja aiheissa otimme huomioon myös kyselyssä esille nousseet toivomukset toimintapäivän sisällöstä.

6.3.3 Tuotteen viimeistely

Tuotteen viimeistely -vaiheessa tuotetta arvioidaan ja hiotaan palautteen pohjalta. Tässä vaiheessa tuotetta on hyvä testata koekäyttäjillä. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.) Tässä vaiheessa saimme opinnäytetyön ohjaavilta opettajilta pa-

lautetta, jonka pohjalta hioimme toimintapäiväämme osallistavammaksi ja muokkasimme palautekyselyä tarkoituksenmukaisemmaksi. Päätimme kerätä palautteen alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen Webropolin sijaan Padlet-sovelluksella. Saimme palautetta myös lukion yhteyshenkilöltä. Hänen näkemyksensä mukaan toimintapäivän sisältö vastasi aiemmin havaittuun kehittämistarpeeseen.

Kehitimme toimintapäivää osallistavammaksi ottamalla mukaan Padlet-sovelluksen sekä lisäämällä käytännön esimerkkejä hengitysharjoituksesta ja taukoliikunnasta. Päätimme hyödyntää Kahoot!- ja Padlet-sovelluksia toimintapäivän toteutuksessa, koska ajattelimme niiden olevan kohderyhmälle mielekkäitä ja motivoivia. Niiden avulla pyrimme osallistamaan opiskelijoita ja tekemään päivästä opiskelijalähtoisemmän. Käytännön esimerkkien avulla tarkoituksena oli antaa opiskelijoille keinoja kuormituksen tasapainottamiseen opiskelun aikana.

Powerpoint-esityksen lomassa päätimme esittää opiskelijoille erilaisia herätteleviä kysymyksiä toimintapäivän aiheisiin liittyen. Tarkoituksena oli hyödyntää sosiokonstuktiivista oppimistapaa. Kyseisessä oppimistavassa opiskelijat itse rakentavat tietoa vuorovaikutteisessa yhteistyössä toistensa kanssa (Tynjälä 1999). Suunnittelimme, että he keskustelevat ja pohtivat asiaa noin neljän hengen ryhmissä ja kirjoittavat ajatuksiaan Padlet-sovelluksen avulla näkyväksi muille. Tämän jälkeen suunnittelimme käyvämme yhdessä läpi heidän vastauksiaan sekä syventävämme ja täydentävämme aiheita Powerpoint-esityksen avulla. Ryhmäkeskustelun herätekysymyksiksi valitsimme:

1. Mitä on kuormittuminen?
2. Mitä on palautuminen ja miten sitä voidaan edistää?

Käsiteltäessä hengitystä rentoutumisen keinona päätimme ohjata opiskelijoille nopean parasympaattista hermostoa aktivoivan hengitysharjoituksen, jota he voivat hyödyntää esimerkiksi koulupäivän lomassa. Harjoituksen aikana ohjaisimme opiskelijoita hengittämään viisi kertaa syvään. Sisäänhengitys tapahtuisi nenän kautta rauhallisesti laskien neljään käyttäen palleaa. Ennen uloshengitystä ohjattaisiin pitämään pieni tauko, jonka jälkeen uloshengitys tapahtuisi suun kautta rauhallisesti laskien samalla kahdeksaan. Myös ennen seuraavaa sisäänhengitystä ohjattaisiin pitämään pieni tauko.

Käsiteltäessä taukoliikuntaa päätimme ottaa mukaan myös konkreettisen taukoliikuntaharjoituksen kuormittumisen tasapainottamisen keinona. Sen aikana pyytäisimme opiskelijoita nousemaan ylös ja kävisimme yhteisesti käytännön avulla läpi, mitä taukoliikunta voisi olla esimerkiksi koulupäivän aikana. Tarkoituksena oli pyytää opiskelijoita ehdottamaan sopivia liikkeitä. Varauduimme tarvittaessa näyttämään niitä itse. Tarkoituksena oli tuoda opiskelijoille esille se, että taukoliikunta voi olla mitä tahansa kehoa aktivoivaa liikettä. Tarkoituksena oli käytännössä myös toteuttaa taukoliikunta pitämämme tunnin aikana, jotta opettamamme asia tuli esille konkreettisesti myös omassa toteutuksessaamme.

Päätimme kerätä toimintapäivän lopuksi opiskelijoilta palautetta Padlet-sovelluksen avulla, jolla opiskelijat antavat palautetta mobiililaitteellaan nimettömästi. Pohdimme, miten saisimme pitämästämme toimintapäivästä kattavasti palautetta ja valitsimme palautteeseen seuraavat kysymykset:

1. Kuinka hyödyllisenä koit toimintapäivän?
2. Mitä uutta toimintapäivä antoi sinulle?
3. Mitä mieltä olet toiminnastamme toimintapäivän aikana? Mitä hyvää tai mitä kehitettävää toiminnassamme on?
4. Muuta kommentoitavaa toimintapäivään liittyen?

Toimintapäivän jälkeen saimme palautetta myös toimintapäivää seuranneelta lukion yhteyshenkilöltä. Hänen palautteensa pohjalta muokkasimme Powerpoint-esityksen ulkoasua selkeämmäksi. Suurensimme tekstin fonttia ja selkeytimme kyselyn tulosten esittämistapaa. Annoimme viimeistellyn Powerpoint-esityksen toimeksiantajalle ja Ounasvaaran lukiolle hyödynnettäväksi.

6.3.4 Tuotteen lisensointi ja opinnäytetyön julkaiseminen

Lisensioimme työmme Creative Commons -lisenssillä. Lisensoinnin avulla varmistetaan, että tuotetta käytetään tekijän haluamilla ehdoilla. Lisenssin ominaisuuksista valitaan, sallitaanko teoksen muunnelmien jakaminen ja sallitaanko teoksen kaupallinen käyttö. (Creative Commons 2018.) Valitun lisenssimme eh-

toina ovat Nimeä (BY), EiKaupallinen (NC) ja EiMuutoksia (ND). Muut saavat kopioida, välittää, levittää ja esittää tekijänoikeuksiimme kuuluvaa alkuperäistä teosta epäkaupallisessa tarkoituksessa, jos he mainitsevat nimemme tekijöinä. Muokattujen versioiden tekemistä teoksesta ei sallita.

Opinnäytetyöraportti ja toimintapäivään suunniteltu Powerpoint-esitys julkaistaan Theseuksessa. Lisäksi sopimuksen mukaan nämä annettiin hyödynnettäväksi toimeksiantajalle sekä tutkimuksen kohteena olleelle lukiolle.

7 POHDINTA

7.1 Tutkimuksen toteutuminen ja tulosten johtopäätökset

Kyselyä suunniteltaessa olisi ollut hyvä löytää aiemmin toteutettu ja testattu kyselypohja. Emme kuitenkaan löytäneet sellaista, joten muodostimme kyselylomakkeen itse tarveitamme vastaavaksi. Kyselyä ja vastausvaihtoehtoja laatiessa olisi ollut hyvä miettiä tarkemmin jo tulevaa tulosten analysointia ja esimerkiksi vastausvaihtoehtojen yhdenmukaisuutta. Vastausvaihtoehtojen eroavaisuuden takia tulosten analysointi tuotti meille haasteita. Kuitenkin pyrimme analysoimaan tulokset systemaattisesti ja esittämään ne raportissamme mahdollisimman selkeästi.

Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, kuinka kuormittuneita tutkimukseen osallistuneet opiskelijat olivat opiskelusta, mitä keinoja lukiolaisilla jo oli opiskelukuormituksen tasapainottamiseen sekä millaisista opiskelukuormituksesta palautumista tukevista keinoista lukiolaiset kaipasivat ohjausta. Opiskelijoiden kuormittuneisuudesta kertoo se, että neljännes heistä on tuntenut stressiä usein ja puolet silloin tällöin. Stressin oireita, kuten keskittymisvaikeuksia, uupumuksen kokemista ja väsymystä koulupäivän jälkeen on ollut yli puolella opiskelijoista silloin tällöin. Saamamme tulokset olivat samankaltaisia kuin kouluterveyskyselyssä (THL 2017 d).

Talvitie (2010, 25) on myös saanut ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumusta tutkivassa Pro Gradu -tutkielmassaan samansuuntaisia tuloksia kuin saimme lukiopiskelijoilla. Hänen tutkielmansa mukaan yli 40%:lla ammattikorkeakouluopiskelijoista oli kohonnut tai selvästi kohonnut uupumusriski.

Salmela-Aro (2009, 8) toteaa tutkimuksessaan: "opiskelijat kokevat terveydentilansa yleensä hyväksi, mutta he oireilevat runsaasti" viitaten korkeakouluopiskelijoille teetettyyn terveystutkimukseen. Myös kyselytutkimuksemme mukaan suurella osalla lukiolaisista oli ilmennyt stressin oireita. Vaikka yli puolet vastaajista eivät olleet tietoisesti pyrkineet tasapainottamaan opiskelukuormitustaan, suurin osa koki kuitenkin palautuvansa opiskelusta melko hyvin.

Kyselyymme vastasi 75 opiskelijaa ja vastausprosentti oli näin 100%. Olimme todella tyytyväisiä saamaamme vastausten määrään. Kuitenkin koska tutkimuksemme vastaajajoukko oli suhteellisen pieni, tulokset eivät ole yleistettäviä, vaan antavat suuntaa tutkimuksen kohteena olleiden opiskelijoiden tilanteesta. Kyselyn avulla toimintapäivän tarpeellisuus varmistui. Lisäksi saimme toimintapäivän sisältöön tarvittavaa tietoa.

7.2 Toimintapäivän toteutuminen

Toimintapäivän tavoitteena oli antaa opiskelijoille tietoa ja konkreettisia keinoja opiskelukuormituksen tasapainottamiseen. Toimintapäivän aiheina olivat opiskelukuormitus ja siitä palautuminen sekä palautumiskeinoina liikunta, uni ja rentoutusmenetelmät. Pyrimme vaikuttamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti opiskelijoiden hyvinvointiin ja antamaan terveystieteistä. Konun (2002, 44) luoman koulun hyvinvointimallin mukaan hyvinvointi, kasvatus ja opetus sekä oppiminen ovat yhteydessä toisiinsa. Mallissa hyvinvointi on jaettu neljään osa-alueeseen, joita ovat koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila. Työssämme keskityimme niihin hyvinvoinnin osa-alueisiin, joihin opiskelija itse voi vaikuttaa, esimerkiksi elintapojen osalta terveydentilaan sekä koulun olosuhteisiin oppituntien välisten aikojen hyödyntämistapoihin.

Järjestimme toimintapäivän suunnitelman mukaisesti 1.3.2018 klo 14.00–15.00 Ounasvaaran lukiolla. Toimintapäivään osallistui yksi toisen vuoden urheilulukiolaisista koostuva ryhmä. Osallistujia toimintapäivässä oli 18, vaikka koko ryhmään kuuluu noin 30 opiskelijaa. Poissa olleilla ryhmäläisillä saattoi mahdollisesti olla samaan aikaan urheiluun liittyviä menoja, kuten harjoitukset tai kisat. Opiskelijoille ei oltu ilmoitettu etukäteen opinto-ohjaajan tunnin poikkeavasta sisällöstä, joten tämän perusteella poissaolot eivät ainakaan liittyneet haluttomuuteen osallistua toimintapäiväämme. Mahdollisesti ilmoitus toimintapäivän järjestämisestä olisi voinut jopa motivoida poissa olleita osallistumaan tunnille.

Rakensimme toimintapäivän sisällön kokoamamme viitekehyksen pohjalta. Toimintapäivämme eteni käsikirjoituksen mukaisesti ja saimme opiskelijat hyvin kiinnostumaan ja osallistumaan. Olisimme voineet kuitenkin pienillä lisäkysymyksillä

herättää enemmän keskustelua opiskelijoiden kanssa. Vaikka emme koe esiintymistä itsellemme luontevimpana, onnistuimme mielestämme saamaan aikaan eheän ja sujuvan kokonaisuuden.

Keräsimme opiskelijoilta avoimia kysymyksiä sisältävän palautteen, johon osa opiskelijoista vastasi yksin ja osa yhdessä. Palautteen ensimmäinen kysymys oli ”Kuinka hyödyllisenä koit toimintapäivän?”. Tähän kysymykseen saimme yhteensä 16 vastausta. Puolet vastaajista koki toimintapäivän hyödyllisenä, yksi vastaaja koki toimintapäivän tosi hyödyllisenä, yksi oikein hyödyllisenä, yksi ihan hyödyllisenä ja yksi aika hyödyllisenä. Lisäksi kolme vastaajaa kuvaili toimintapäivää tärkeänä, yksi järkevänä ja yksi avaavana. Yksi vastaaja koki toimintapäivän hyvänä kertauksena.

Palautteen toinen kysymys oli ”Mitä uutta toimintapäivä antoi sinulle?”. Tähän kysymykseen saimme yhteensä 10 vastausta. Kaksi opiskelijaa kertoi saaneensa toimintapäivästä uutta tietoa, kahdelle opiskelijalle alikuormittuminen oli uutta, yksi kertoi saaneensa työkaluja ja yksi uusia ideoita palautumiseen ja stressin vähentämiseen sekä kaksi opiskelijaa oppi uusia rentoutumisharjoituksia. Kahdelle opiskelijalle asiat olivat entuudestaan tuttuja ja yksi kertoi, ettei saanut toimintapäivästä oikeastaan mitään uutta.

Palautteen kolmas kysymys oli moniosainen. Kolmannessa kysymyksessä kysyttiin ”Mitä mieltä olet toiminnastamme toimintapäivän aikana?” sekä tätä tarkennettiin kysymyksellä ”Mitä hyvää tai mitä kehitettävää toiminnassamme on?”. Tähän kohtaan saimme yhteensä yhdeksän vastausta. Yleisesti toimintaamme toimintapäivän aikana kaksi piti hyvänä ja yksi todella hyvänä. Toiminnassamme hyvää oli yhden palautteen mukaan aiheen hyvä esittely ja yhden mukaan esitimme kaikki asiat hyvin. Yhden mukaan esitys oli selkeä ja äänenkäyttö hyvä, yhden mukaan hyvää oli, että oli paljon tietoa ja yksi koki, että toiminta vaikutti. Kehitettävää yhden palautteen mukaan oli, että esityksessä oli jonkin verran jo entuudestaan tuttua tietoa.

Neljäs kohta palautteessa oli ”Muuta kommentoitavaa toimintapäivään liittyen?”. Tähän kohtaan lukeutuvia vastauksia saimme yhteensä viisi. Kahdessa palautteessa pitämäämme tuntia kuvattiin erilaisena ja vaihteluna tavanomaiseen päivään. Yksi opiskelija kertoi saaneensa rentoutua kiireen keskellä. Lisäksi kaksi

palautetta oli annettu emoji-symboleina, toisessa oli yläpeukku ja toisessa taputtavat kädet.

Toimintapäivän päätteeksi saimme suullisen palautteen toimintaamme seuranneelta lukion opinto-ohjaajalta. Hänen mukaansa toimintapäivämme sisältö vastasi lukion toiveita ja hän piti toimintaamme yleisesti ottaen hyvänä. Hänen mukaansa vuorovaikutusta opiskelijoiden kanssa olisi kuitenkin voinut olla enemmän ja aihetta olisi voinut sitoa paremmin heidän elämäänsä. Vuorovaikutusta olisi voinut lisätä esimerkiksi esittämällä opiskelijoille kysymyksiä heidän omista kokemuksistaan aiheisiimme liittyen. Powerpoint-esitykseemme saimme kehitysehdotuksen selkiyttää diojen ulkoasua. Kahoot! - ja Padlet-sovellusten hyödyntämisestä opinto-ohjaaja piti hyvänä ja opiskelijoita motivoivana keinona esityksessämme.

Mielestämme onnistuimme toimintapäivämme tavoitteessa. Myös toimintapäivään osallistuneiden opiskelijoiden antaman palautteen mukaan tavoitteemme toteutui, sillä toimintapäivän palautteessa yli puolet kokivat toimintapäivän olleen hyödyllinen. Työmme varsinaisen tuotteen eli toimintapäivän lisäksi rakentamamme PowerPoint-esitys jää jatkokäyttöön työkaluksi opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseen. Näin työmme avulla on mahdollisuus tukea myös tulevaisuudessa opiskelijoiden opiskelukykyä laaja-alaisemmin kuin pelkän toimintapäivän avulla.

7.3 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida validiteetin ja reliabiliteetin avulla. Validiteetti tarkoittaa tutkimuksen pätevyyttä eli sitä, mittaako käytetty tutkimusmenetelmä tai mittari juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Reliabiliteetti tarkoittaa tutkimuksen luotettavuutta eli tulosten tarkkuutta, toistettavuutta sekä ei-sattumanvaraisuutta. Reliabiliteetti voidaan todeta esimerkiksi silloin, jos kaksi arvioijaa päätyy samanlaiseen tulokseen. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 231; Vilka 2005, 161–163.)

Laadittaessa kyselylomaketta huolehdimme, että kysymykset olivat ymmärrettäviä ja yksiselitteisiä sekä vastasivat tutkimuskysymyksiimme. Tutkimus toteutettiin yhdessä Rovaniemen lukiossa, koska tällöin tutkittavien opiskeluolosuhteet

olivat mahdollisimman yhtäläiset. Tutkimuksemme kohderyhmänä olivat lukion 1. vuoden opiskelijat. Kyselyn toteuttamiseksi anoimme Rovaniemen kaupungilta tutkimusluvan, joka myönnettiin meille 11.12.2017. (Liite 2.) Kyselyt toteutettiin nimettömänä ja tietosuojasta huolehdittiin muun muassa käyttämällä ainoastaan ammattikorkeakoulun sähköpostia viestien välityksessä.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut ohjeet eettisistä periaatteista, joita tulisi noudattaa, kun tutkimuskohteena on ihminen. Periaatteet on jaettu seuraaviin osa-alueisiin: tutkittavan itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuoja. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta.) Huomioimme tutkittavan itsemääräämisoikeuden siinä, että tutkimuksemme osallistuminen oli vapaaehtoista ja informoimme tutkittaville tarpeelliset asiat tutkimuksestamme. Informoinnin toteutimme infokirjeellä (Liite 3.), jonka tutkittavat lukivat ennen kyselyyn vastaamista. Lisäksi huolehdimme alaikäisten tutkittavien kohdalla lupa-asiat kuntoon ennen tutkimuksen toteuttamista. Tutkimuksemme ei aiheuttanut tutkittavillemme taloudellista haittaa. Pyrimme toteuttamaan tutkimuksemme sekä toimintapäivämme aiheuttamatta henkistä tai sosiaalista haittaa tutkittavillemme. Yksityisyyden ja tietosuojan huomioimme keräämällä kyselyt nimettöminä sekä vain me tutkijoina käsitelimme saatuja vastauksia. Säilytämme kyselyn vastaukset huolellisesti tarvitsemamme ajan ja poistamme ne opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön luotettavuuteen vaikuttaa suuresti käytettyjen lähdeaineistojen luotettavuus ja lähdekriittisyys täytyy pitää mielessä aiempia tutkimuksia ja julkaisuja hyödynnettäessä. Lähteen arviointia voi suorittaa tarkastelemalla sen tuoreutta, laatua ja julkaisupaikkaa. Myös tekijää täytyy tarkastella ja on syytä huomioida tekijän tunnettavuus, arvostettuus sekä mihin tarkoitukseen ja kenelle tekijä on aineiston muodostanut. Tekijän lisäksi on arvioitava myös kustantajan arvovaltaa ja vastuuta. Lisäksi mahdollisuuksien mukaan tulisi aina hyödyntää ensisijaisia lähteitä, ei siis jo kertaalleen referoituja aineistoja. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 113–114; Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73.)

Käytettäessä lähteitä on erityisen tärkeää merkitä lähdeviitteet huolella. Näin välttään plagioinnilta eli toisen ajatuksen tai tuloksen esittämiseltä omana. Opin-

näytetyötä tehdessä on myös tärkeää perustaa teksti faktoihin eikä yleistää tarpeettomasti. Näin toimitaan eettisesti oikein ja lisätään oman työn luotettavuutta. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 78.)

Olemme pyrkineet etsimään ja käyttämään lähteitä mahdollisimman monipuolisesti ja vastuullisesti. Työssämme toistuvat kuitenkin osittain samat lähteet. Esimerkiksi opiskelukykyä on tutkittu Suomessa vähän ja tämän vuoksi viittaamme paljon Kristina Kuntuun ja Anne Konuun, sillä he ovat tuottaneet aiheesta laadukasta materiaalia. Tietoa hakiessa olemme pyrkineet hyödyntämään mahdollisuuksien mukaan ensijaisia ja mahdollisimman laadukkaita lähteitä. Olemme työssämme noudattaneet Lapin Ammattikorkeakoulun ohjeiden mukaista lähteisiin viittaamista.

7.4 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Onnistuimme pysymään hyvin suunnittelemassamme aikataulussa työmme laajuudesta huolimatta. Opinnäytetyömme edetessä alkuperäiseen toteutussuunnitelmaan tuli lähinnä yhteistyössä olleen lukion toivomuksesta muutoksia, jotka vaikuttivat toimintapäivän järjestämiseen sekä toimintapäivän pitämiseen eri opiskelijaryhmälle kuin kyselyyn vastanneet. Olimme kuitenkin varautuneet mahdollisiin muutoksiin. Pystyimme reagoimaan muutoksiin tarvittavalla tavalla ja saimme järjestettyä onnistuneen toimintapäivän. Työmme tuote eli toimintapäivä jalostui tuotteistusprosessin aikana.

Koska opiskelijoiden kuormittumisesta on vain vähän tietoa, jouduimme soveltamaan työssämme työikäisiin liittyviä materiaaleja ja rakentamaan viitekehyksen osittain niiden avulla. Koimme kuitenkin, että työikäisiin liittyvät materiaalit soveltuivat hyvin aiheeseemme. Opiskelukyky-käsitteen vakiintumattomuus kertoo myös siitä, että opiskelukykyyn ei ole kiinnitetty huomiota vielä kauaa. Opiskeluterveydenhuoltoon ja opiskelijoiden hyvinvointiin keskittyvä tutkimus- ja kehittämistoiminta on vielä suhteellisen uusi ja vasta kehittymässä oleva asia. Työssämme pyrimme tuomaan esille uutta näkökulmaa opiskelijoiden hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn kehittämiseksi.

Keskinäinen yhteistyömme sujui opinnäytetyöprosessin aikana erittäin hyvin. Työskentelimme pääosin yhdessä. Yhdessä työskennellessä saimme työhön laajemmin näkökulmia. Olemme oppineet prosessin aikana opinnäytetyön tekemistä kaikkine vaiheineen. Toiminnallisen työn ja määrällisen tutkimuksen toteuttaminen olivat ennen opinnäytetyöprosessia molemmille uutta. Haasteeksi muodostui erityisesti näiden kahden toteutustavan yhdistäminen, mutta mielestämme onnistuimme sen toteuttamisessa hyvin ja saimme aikaan selkeän kokonaisuuden.

Sekä työmme toimeksiantaja eli opiskelijaterveydenhuolto että työn kohteena ollut lukio kokivat työmme aiheen tärkeäksi. Toimintapäivän toteutukseen liittyen teimme yhteistyötä pääasiassa kuitenkin vain lukion kanssa. Opinnäytetyömme toimeksiantaja ei käytännössä osallistunut työmme toteutukseen lainkaan. Olisimme voineet aktiivisemmin pitää yhteyttä myös toimeksiantajaamme työn eri vaiheissa ja saada näin myös heidät osallistumaan työhömmme paremmin. Mahdollisesti toimeksiantajana olisi voinut olla suoraan yhteistyössä oleva lukio. Päädyimme kuitenkin opiskelijaterveydenhuollon mukaan ottamiseen luodaksemme moniammatillisuutta opiskelijaterveydenhuoltoon pohjoismaisten fysioterapialiittojen kannanoton (Suomen fysioterapeutit 2017) mukaisesti.

Toimimme opinnäytetyöprojektin aikana yhteistyössä myös opponenttiparimme kanssa. Heiltä oli helppo saada tukea ja palautetta työstä. Yhteistyömme painotui kuitenkin enemmän prosessin loppupuolelle ja olisimme voineet hyödyntää heitä enemmän jo alkuvaiheessa.

7.5 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyömme kohteena ollut lukio sekä opiskelijaterveydenhuolto saivat opinnäytetyössä toteuttamastamme tutkimuksesta konkreettista ja kohdennettua tietoa opiskelijoidensa opiskeluhyvinvoinnista. Lukio voi ja aikoo hyödyntää tuottamaamme materiaalia jakamalla tietoa myös muille kyseisen lukion opiskelijoille. Opiskelijaterveydenhuolto voi hyödyntää tuottamaamme materiaalia vastaanotollaan esimerkiksi niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka kokevat opiskelukuormituksen liian raskaana. Kokoamastamme tietopakettista opiskelijaterveydenhuolto voi hyödyntää ja jakaa esimerkiksi käytännön ohjeita ja harjoitteita opiskelukuormituksen tasapainottamiseen.

Työn alkuvaiheessa saimme palautetta ja pohdimme itsekin, liittyykö aiheemme fysioterapiaan. Kuitenkin teoriapohjaa rakentaessa vakuutuimme, että fysioterapeuteilla on opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämässä ammattitaitoa, jota ei kuitenkaan juurikaan hyödynnetä. Tarkoituksenamme oli herättää työllämme ajatuksia siitä, että fysioterapeuttien osaamista voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa monipuolisemmin opiskelijoiden kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin tukemisessa.

Yhtenä jatkotutkimusaiheena voisi olla tutkia mittaamalla Firstbeatin avulla työssämmme käytettyjen palautumiskeinojen konkreettisia fysiologisia hyötyjä opiskelukuormituksen tasapainottamisessa. Palautumiskeinojen hyötyä voisi tutkia esimerkiksi koeviikon ja normaalin kouluviikon välillä. Lisäksi palautumiskeinojen hyötyjä olisi hyvä tutkia pitkittäistutkimuksena, jotta saataisiin tietoa keinojen hyödyistä pidemmällä aikavälillä. Toinen mahdollinen jatkotutkimusaihe voisi olla tutkia ylipäätään, miksi opiskelijat ovat niin kuormittuneita. Näin voitaisiin paremmin vaikuttaa opiskelijoiden kuormittumisen alkuperäisiin syihin.

LÄHTEET

Aunula, A.-M. 2017. Fysioterapeutit osaksi kouluterveydenhuoltoa. *Fysioterapia* 5/2017, 12–13.

Brand, S., Kalak, N., Gerber, M., Kirov, R., Pühse, U. & Holsboer-Trachsler, E. 2014. High self-perceived exercise exertion before bedtime is associated with greater objectively assessed sleep efficiency. *Sleep Medicine* 15, 1031–1036. Viitattu 7.2.2018 https://ez.lapinamk.fi:2902/S1389945714002482/1-s2.0-S1389945714002482-main.pdf?_tid=33d75762-0c13-11e8-abbf-00000aab0f6c&acdnat=1518013905_45fab076738f652b16f2999f28c3c05d

Creative Commons 2018. Tietoa lisensseistä. Valitse lisenssi. Viitattu 29.7.2018 <https://creativecommons.fi/valitse/>

Davis, M., Robbins Eshelman, E. & McKay, M. 2000. *The Relaxation & Stress Reduction: Workbook*. 5. painos. Oakland: New Harbinger Publications.

Ekstedt, M., Söderström, M., Åkerstedt, T., Nilsson, J., Søndergaard, H.-P. & Aleksander, P. 2006. Disturbed sleep and fatigue in occupational burnout. *Scand J Work Environ Health* 2006;32(2):121-131. Viitattu 8.8.2017 http://www.sjweh.fi/show_abstract.php?abstract_id=987

Eskilsson, T., Järholm, L., Gavelin, H., Neely, A. & Boraxbekk, C.-J. 2017. Aerobic training for improved memory in patients with stress-related exhaustion: a randomized controlled trial. Viitattu 6.12.2017 https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5581420/pdf/12888_2017_Article_1457.pdf

Firstbeat a. *Fysiologia*. Stressi ja palautuminen. Viitattu 14.8.2017 <https://www.firstbeat.com/fi/fysiologia/stressi-palautuminen/>

Firstbeat b. *Fysiologia*. Sykevaihtelu. Viitattu 10.3.2018 <https://www.firstbeat.com/fi/fysiologia/sykevaihtelu/>

Firstbeat Technologies Ltd 2014. Stress and Recovery Analysis Method Based on 24-hour Heart Rate Variability. Viitattu 31.5.2017 https://assets.firstbeat.com/firstbeat/uploads/2015/10/Stress-and-recovery_white-paper_20145.pdf

Föhr, T. 2016. *The Relationship between Leisure-time Physical Activity and Stress on Workdays with Special Reference to Heart Rate Variability Analyses*. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 11.8.2017 https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/51713/978-951-39-6794-9_vaitos20161104.pdf?sequence=1

Hannula, R.-L. & Mikkola, O. 2011. Uni ja opiskelukyky. *Opiskeluterveys*. Duodecim. Oppiportti. Viitattu 6.2.2018 <http://www.oppiportti.fi/op/ote00058/do#s4>

Hannula, R.-L., Mikkola, O. & Tikka, L. 2013. Hyvän unen lyhyt oppimäärä. YTHS. Viitattu 8.2.2018 http://www.yths.fi/filebank/1946-Uniopas_2013.pdf

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15.-16. painos. Helsinki: Tammi.

Hengitysliitto. Hengitä ja hengästy. Viitattu 1.8.2018 <https://www.hengitysliitto.fi/sites/default/files/oppaat/hengitajahengasty.pdf>

Heptinstall, S. 1995 a. Relaxation training. Teoksessa T. Everett, M. Dennis & E. Ricketts (toim.) *Physiotherapy in Mental Health - A practical approach*. Butterworth-Heinemann Ltd, 188-208.

Heptinstall, S. 1995 b. Stress management. Teoksessa T. Everett, M. Dennis & E. Ricketts (toim.) *Physiotherapy in Mental Health - A practical approach*. Butterworth-Heinemann Ltd, 161-187.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY.

Huttunen, M. 2016. Unettomuus. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 5.2.2018 http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00534&p_hakusana=uni%20ja%20lepo#s1

Ilmarinen, J., Gould, R., Järvikoski, A. & Järvisalo, J. 2006. Työkyvyn moninaisuus. Teoksessa R. Gould, J. Ilmarinen, J. Järvisalo & S. Koskinen (toim.) *Työkyvyn ulottuvuudet. Terveys 2000 –tutkimuksen tuloksia*. Helsinki: Haka-paino Oy, 17–34.

Jyväskylän yliopisto 2015 a. Määrällinen analyysi. Viitattu 27.9.2017 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Jyväskylän yliopisto 2015 b. Tilastollisesti kuvaava analyysi. Viitattu 3.8.2018 <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/tilastollisesti-kuvaava-analyysi>

Jämsä, K. & Manninen, E. 2000. *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla*. Tammi.

Kantomaa, M., Tammelin, T., Demakakos, P., Ebeling, H. & Taanila, A. 2010. Physical activity, emotional and behavioural problems, maternal education and self-reported educational performance of adolescents. *Health Education Research* 25 (2), 368–379. Viitattu 4.8.2018 <https://academic.oup.com/her/article/25/2/368/669086>

Kataja, J. 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita.

Katajainen, A., Lipponen, K. & Litovaara, A. 2003. *Voimavarat käyttöön: hyvää oloa ja onnellisuutta*. Helsinki: Duodecim.

Kauranen, K. 2017. *Fysioterapeutin käsikirja*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Ketola, R. & Lusa, S. 2007. Fyysinen kuormitus työssä ja sen arviointi. *Työterveyslääkäri* 3/2007, 119-122. Duodecim. Viitattu 17.10.2017 http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=tfl00457

Kinnunen, J., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Ollila, H. & Rimpelä, A. 2017. Nuorten terveystapatutkimus 2017: Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. Viitattu 27.9.2017 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/80160/V2_kirjanmerkit_20170824_Suomi%20100_NTTT2017_korjaukset_mukana%20%282%29.pdf?sequence=1

Kinnunen, U. & Feldt, T. 2009. Työkuormituksesta palautuminen. Teoksessa U, Kinnunen & S., Mauno (toim.) Irtiottoja työstä: Työkuormituksesta palautumisen psykologia. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy, 8, 16 –17.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Viitattu 4.7.2017 <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67186/951-44-5445-6.pdf?sequence=1>

Korpela, K. & Paronen, O. (2011). Ulkoilun hyvinvointivaikutukset. Teoksessa Sievänen, T. & Neuvonen, M. (toim.) Luonnon virkistyskäyttö 2010. Metlan työraportteja 212, 129 –130. Viitattu 28.9.2017 <http://www.metla.fi/julkaisut/workingpapers/2011/mwp212.pdf>

Kouluterveyskysely 2015. Viitattu 31.7.2017 http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2006_2015_lukio.pdf

Kujala, J. 2009. Opiskelukykyä ja yhteisöllisyyttä. Opiskelukyvyn edistämisen suositukset yliopistoille. Hanke. Viitattu 10.7.2017 http://www.yths.fi/filebank/2418-Opiskelukyky-raportti_pdf.pdf

Kunttu, K. 2009. Opiskeluterveys koostuu monen toimijan yhteistyöstä. Työterveyslääkäri 1/2009, 21-24. Duodecim. Viitattu 14.10.2017 http://www.ebm-guidelines.com/dtk/shk/avaa?p_artikkeli=ttl00577

Kunttu, K. 2011. Opiskelukyky. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 14.10.2017 <http://www.oppiportti.fi/op/ote00008/do>

Kunttu, K. & Laakso, J. 2016. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja erityispiirteet. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 14.10.2017 <http://www.oppiportti.fi/op/ote00024/do>

Kunttu, K., Valtari, M. & Komulainen, A. 2016. Terveysten edistäminen opiskeluaikana. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 15.7.2018 <http://www.oppiportti.fi/op/ote00031/do#s5>

Käypä hoito 2017. Unettomuus. Helsinki: Duodecim. Viitattu 7.2.2018 <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituks/suositus?id=hoi50067#K1>

Laakso, L., Miettinen, I. & Kunttu, K. 2011. Liikuntatottumukset. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Viitattu 14.10.2017 <http://www.oppiportti.fi/op/ote00056/do>

- Lindahl, E., Tilton, K., Eickholt, N. & Ferguson-Stegall, L. 2016. Yoga reduces perceived stress and exhaustion levels in healthy elderly individuals. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 24/2016, 50-56. Viitattu 6.12.2017 https://ez.lapinamk.fi:2902/S174438811630038X/1-s2.0-S174438811630038X-main.pdf?_tid=9554d7cc-b3cf-11e7-9f63-00000aacb35d&acdnat=1508309161_d7eb096acc2de4f57a35922bc03f5a4f
- Lintunen, T., Koivumäki, K. & Säilä, H. 1995. *Jalka potkee, mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena*. Helsinki: SMS-Tuotanto Oy.
- Manka, M.-L. & Manka, M. 2016. *Työhyvinvointi*. Talentum Pro. E-kirja. Viitattu 7.4.2018 <https://luc.finna/lapinamk>, Alma Talent verkkokirjahylly.
- Mattila, A. 2010. *Stressi*. Lääkärikirja Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu 15.8.2017 https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976
- Ojanen, M., Svennevig, H., Nyman, M. & Halme, J. 2001. *Liiku oikein - voi hyvin: Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. Viitattu 16.10.2017 <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidp450852224>
- Partinen, M. & Huovinen, M. 2007. *Terve uni*. Helsinki: WSOY.
- Partonen, T. & Lauerma, H. 2017. *Unettomuus*. Psykiatria. Duodecim Oppiportti. Viitattu 4.2.2018 <http://www.oppiportti.fi/op/pkr01406/do>
- Peltomaa, H. 2015. *Stressi, palautuminen ja hyvinvointi: ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan*. Opintoverkko.
- PSYFY 2018 a. *Psykofyysinen fysioterapia*. Esittely. PSYFY ry. Viitattu 25.7.2018 <https://psyfy.net/esittely/>
- PSYFY 2018 b. *Psykofyysinen fysioterapia*. Menetelmät ja hyödyt. PSYFY ry. Viitattu 25.7.2018 <https://psyfy.net/menetelmatjahyodyt/>
- Puusniekka, R. & Kunttu, K. 2011. Miltä Suomalaisten opiskelijoiden opiskelukyky näyttää tutkimusten valossa. Teoksessa K. Kunttu, A. Komulainen, K. Makkonen & P. Pynnönen (toim.) *Opiskeluterveys*. Duodecim. Viitattu 14.10.2017 <http://www.oppiportti.fi/op/ote00009/do>
- Repo, P. 2017. *Yksinkertaiset aivoharjoitukset mullistivat lasten käytöksen - arvosanat nousivat, keskittyminen helpottui ja nukkuminen parani*. Helsingin Sanomat 18.9.2017.
- Rezaei Kargar, F., Kalantar Choreishi, M., Ajilchi, B. & Noohi, S. 2013. Effect of Relaxation Training on Working Memory Capacity and Academic Achievement in Adolescents. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 82, 608-613. Viitattu 18.4.2018 https://ac-els-cdn-com.ez.lapinamk.fi/S1877042813013852/1-s2.0-S1877042813013852-main.pdf?_tid=6966839a-2bd5-4b8f-beb5-703933d599f8&acdnat=152

Robertson, D., Biaggioni, I., Burnstock, G., Low, P. A. & Polinsky, R. J. (2012). *Primer on the Autonomic Nervous System*. Burlington: Academic Press. Viitattu 6.12.2017 <https://ez.lapinamk.fi:2856/lib/ramklibrary-ebooks/reader.action?docID=809160&query=>

Salmela-Aro, K. 2009. Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. *Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön tutkimuksia* 46. Helsinki: Kehitys Oy. Viitattu 2.8.2018 http://www.yths.fi/filebank/591-46_Uupumus-tutkimus_Salmela-Aro.pdf

Sand, O., Sjaastad, Ø. V., Haug, E. & Bjälje, J. G. 2011. *Ihminen: Fysiologia ja anatomia*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2015. Istu vähemmän - voi paremmin! Kansalliset suositukset istumisen vähentämiseen. Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2015. Viitattu 5.2.2018 http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74517/STM_esite_210x210_Kansalliset%20suositukset%20istumisen%20vähentämiseksi_sisus_net_jpg..pdf

Suomen fysioterapeutit 2016. Fysioterapeutin ydinosaaminen. Viitattu 15.7.2018 <http://www.suomenfysioterapeutit.com/ydinosaaminen/FysioterapeutinYdinosaaminen.pdf>

Suomen fysioterapeutit 2017. Fysioterapia ja lasten hyvinvointi - fysioterapeuttien rooli kouluterveydenhuollossa. Viitattu 22.9.2017 <https://www.suomenfysioterapeutit.fi/index.php/689-fysioterapia-ja-lasten-hyvinvointi-fysioterapeuttien-rooli-kouluterveydenhuollossa>

Talvitie, J. 2010. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden uupumus, imu ja kuormituksesta palautuminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro Gradu -tutkielma. Viitattu 2.8.2018 <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/25691/URN:NBN:fi:jyu-201012153174.pdf?sequence=1>

THL 2014. Liikunta opiskelu- ja työkyvyn perustana. Viitattu 7.8.2017 <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/liikunta-ravinto-ja-lepo/liikunta-opiskelu-ja-tyokyvyn-perustana>

THL 2017 a. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Koulu-uupumus, %. Viitattu: 27.9.2017 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu?alue_0=87869&alue_0=161322&alue_0=161091&alue_0=161185&alue_0=161206&alue_0=161240&alue_0=161088&alue_0=161205&alue_0=160977&alue_0=161210&alue_0=161318&alue_0=161106&alue_0=161215&alue_0=161131&alue_0=161062&alue_0=160984&alue_0=161252&alue_0=161188&alue_0=161294&alue_0=161095&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&vuosi_2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161123#

THL 2017 b. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, %. Viitattu 27.9.2017 <https://sampo.thl.fi/pi->

vot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=200516&mittarit_2=200496&vuosi_2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993#

THL 2017 c. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Päänsärkyä viikoittain, %. Viitattu 27.9.2017 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=187209&mittarit_1=187196&mittarit_2=200451&vuosi_2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993#

THL 2017 d. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Indikaattori: Väsymystä tai heikotusta vähintään kerran viikossa, %. Viitattu 27.9.2017 https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=160969&mittarit_0=187209&mittarit_1=187196&mittarit_2=199815&vuosi_2017_0=v2017&sukupuoli_0=143993#

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Eettinen ennakoarviointi ihmistieteissä. Viitattu 29.9.2017 <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakoarviointi-ihmistieteissa#1>

Tynjälä, P. 1999. Oppiminen tiedon rakentamisena: konstruktivistisen oppimiskäsityksen perusteita. Helsinki: Kirjayhtymä.

Työturvallisuuskeskus a. Psykososiaalinen kuormitus. Viitattu 17.10.2017 https://ttk.fi/tyohyvinvointi_ja_tyosuojelu/tyoturvallisuuden_perusteet/tyoyhteiso/psykososiaalinen_kuormitus

Työturvallisuuskeskus b. Työsuojelu. Psykososiaalinen työkuormitus. Viitattu 17.10.2017 <https://ttk.fi/index.phtml?s=27>

UKK-instituutti 2018. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. Viitattu 5.2.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuosituksset

UKK-instituutti 2016 a. Lasten ja nuorten luuliikuntasuositus. Viitattu 5.2.2018 http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuosituksset/lapsille_ja_kasvaville_nuorille

Valtiokonttori. Hyvä työ ja työhyvinvointi tuloksellisuuden tekijöinä. Viitattu 8.8.2017 <http://www.valtiokonttori.fi/download/noname/%7B815D1C05-248D-4E76-A8F2-F10B87CC5C85%7D/86956>

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa: määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi. Viitattu 7.8.2017 <http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

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

Virtuaali ammattikorkeakoulu. Ylemmän AMK-tutkinnon metodifoorumi. Tilastollisen analyysin periaatteet. Viitattu 28.9.2017

<http://www2.amk.fi/digma.fi/www.amk.fi/opintojak-sot/0709019/1193463890749/1193464131489/1194289328583/1194289853960.html>

LIITTEET

- Liite 1. Toimeksiantosopimus
- Liite 2. Tutkimuslupa
- Liite 3. Infokirje
- Liite 4. Kyselylomake
- Liite 5. Opiskelijoiden hyödyntämiä palautumiskeinoja
- Liite 6. Opiskelijoiden hyödyntämiä muita palautumiskeinoja
- Liite 7. Toimintapäivässä pidetty rentoutusharjoitus

Liite 1. Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSiantosopimus

Tämä sopimus soveltuu käytettäväksi ainoastaan sellaisten opinnäytetöiden yhteydessä, joita ei toteuteta ammattikorkeakoulun ulkopuolisen rahoituksen hankkeessa.

Toimeksiantaja	Nimi (esim. yritys) Rovaniemen kaupunki/ opiskeluterveydenhuolto Yhteystiedot (yhteyshenkilö, puhelin, sähköposti) Tarja Laurila, [REDACTED] tarja.laurila@rovaniemi.fi	
	Työn aihe Lukiolaisten kuormittuneisuus opiskelussa	
Tekijä	Nimi Eeva-Kaisa Hietala Laura Kirkkomäki	Opiskelijanumero [REDACTED]
	Katuosoite Jokiväylä 11 C	Postinumero 96300
	Puhelin [REDACTED]	Postitoimipaikka Rovaniemi
	Suoritettava tutkinto Fysioterapeutti (AMK)	Sähköpostiosoite eeva-kaisa.hietala@edu.lapinamk.fi laura.kirkkomaki@edu.lapinamk.fi
Lapin AMK	Yhteyshenkilön nimi (ohjaaja) Erja Rahkola & Mika Rahkola	Ryhmätunnus R75F15S
	Tehtävänimike Lapin AMK, lehtori	
	Toimipaikka ja osoite Jokiväylä 11 C, 96300 Rovaniemi	Sähköpostiosoite erja.rahkola@lapinamk.fi mika.rahkola@lapinamk.fi
	Toimeksiantosopimuksen ehdot	
Ohjaus	Ohjaava opettaja valvoo työtä ammattikorkeakoulun puolesta ja antaa työn edellyttämiä ohjeita ja neuvoja. Ammattikorkeakoulu ja opettaja eivät ole konsulttivastuussa työstä.	
Dokumentointi	Ammattikorkeakoulun opinnäytetyöt ovat julkisia. Työstä laaditaan ammattikorkeakoulun opinnäyteohjeen mukainen kirjallinen esitys, josta toimitetaan yksi kansitettu kappale ammattikorkeakoulun kirjastoon tai julkaistaan sähköisessä muodossa Theseus-verkkokirjastossa. Työ arkistoidaan oppilaitoksella sekä tulostettuna että sähköisessä muodossa.	
Oikeudet	Opinnäytetyön tekijänoikeudet kuuluvat tekijälle. Toimeksiantaja saa rinnakkaisen käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin opinnäytetyön valmistuttua. Ammattikorkeakoululla on jatkuvasti voimassa oleva oikeus käyttää tuloksia omassa opetus- ja TKI-toiminnassaan. Sopijapuolilla on mahdollisuus sopia muista opinnäytetyön tuloksista koskevista oikeuksista kuitenkin niin, että tämän sopimuksen nojalla ammattikorkeakoulun saamat oikeudet säilyvät voimassa.	
Keksinnöt	Jos tekijä on osallisena keksintöön, joka patentoidaan, mainitaan hänet yhtenä keksijöistä. Mahdollisesta keksintökorvauksesta sovitaan erikseen noudattaen ammattikorkeakoulun tai toimeksiantajan keksintöohjeen linjauksia. Opinnäytetyön tai sen osan julkaiseminen tai hyödyntäminen ei saa vaarantaa sen tai sen osan suojaamista patentilla tai hyödyllisyysmallilla.	
Vastuut	Opinnäytetyön tulos toimitetaan sellaisena kuin se on. Tekijä tai ammattikorkeakoulu eivät anna tulokselle takuuta eivätkä vastaa sen soveltuvuudesta toimeksiantajan tarpeisiin. Sopijapuolet ovat vastuussa toisilleen sopimusrikkomuksen aiheuttamista välittömistä vahingoista. Vastuun syntyminen edellyttää tahallaan tai törkeällä huolimattomuudella aiheutettua sopimusrikkomusta.	
Lisäksi sovitaan	Kopio valmiista työstä toimitetaan toimeksiantajalle.	
Salassapito	Ohjaavilla opettajilla ja opinnäytetyön tekijöillä on salassapitovelvollisuus työn aikana esille tulleisiin luottamuksellisiin asioihin. Toimeksiantajan tulee tarkistaa, että julkaistava opinnäytetyö ei sisällä salassa pidettävää aineistoa. Tarvittaessa käytetään toimeksiantajan erillistä salassapitosopimusta.	
	Tätä sopimusta on laadittu kolme (3) samansisältöistä kappaletta, yksi (1) kullekin sopimuksen osapuolelle. Sopimus perustuu ammattikorkeakoulun hyväksymään opinnäytetyösuunnitelmaan ja se astuu voimaan allekirjoitushetkellä.	
	Palikka ja päivämäärä	Allekirjoitus
Toimeksiantaja	Rovaniemi 16.11.2017	<i>[Signature]</i>
Tekijä	Rovaniemi 16.11.2017	<i>Eeva-Kaisa Hietala Laura Kirkkomäki</i>
Lapin AMK	<i>[Signature]</i> 17.11.2017	<i>[Signature]</i>

Liite 2. Tutkimuslupa



Rovaniemen kaupunki

Palvelualuepäällikkö Koulutuspalvelut

Tutkimuslupapäätös

Viranhaltijapäätös

11.12.2017

1 (3)

§ 32

ROIDno-2017-626**Tutkimuslupa Hietala Eeva-Kaisa ja Kirkkomäki Laura**

Lapin ammattikorkeakoulussa fysioterapeuteiksi opiskelevat Eeva-Kaisa Hietala ja Laura Kirkkomäki hakevat lupaa opinnäytetyön tekemiseen Ounasvaaran lukiolla.

Tarkoituksena on toteuttaa Ounasvaaran lukion 1. vuoden opiskelijoille sähköinen kysely webropol-ohjelman avulla. Kyselyn avulla selvitetään lukiolaisten kuormittuneisuutta ja millaisia keinoja heillä on opiskeluormituksesta palautumiseen sekä millaista ohjausta he kaipaavat opiskeluormituksen tasapainottamiseen. Kysely toteutetaan nimettömänä ja siitä lähetetään info-kirje opiskelijoille sekä heidän huoltajilleen.

Kyselyn pohjalta toteutetaan ensi keväänä samoille opiskelijoille toimintapäivä. Toimintapäivänä tarkoituksena on ohjata opiskelijoille fysioterapeuttisia keinoja opiskeluormituksen tasapainottamiseen ja siitä palautumiseen.

Opinnäytetyötä ohjaavat lehtorit Erja Rahkola ja Mika Rahkola. Työn toimeksiantajana on opiskelijaterveydenhuolto. Ounasvaaran lukiolla yhteyshenkilönä toimii opinto-ohjaaja Ari Sirviö.

Päätöksen peruste

Tutkimusluvan myöntämisperuste:

1. Hakijat sopivat käytännön järjestelyistä oppilaitoksen kanssa
2. Hakijat toimittavat toimittavat tutkimusraportin ao. oppilaitokseen

Päätös

Eeva-Kaisa Hietalalle ja Laura Kirkkomäelle myönnetään em. tutkimuslupa.

Tiedoksi

Eeva-Kaisa Hietala, rehtori Risto Kuksa

Allekirjoitus

palvelualuepäällikkö Leila Alaraudanjoki

Liite 3. Infokirje

Hyvä Ounasvaaran lukion 1. vuosikurssin opiskelija ja huoltaja,

Olemme 3. vuoden fysioterapeuttiopiskelijoita Lapin Ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä Ounasvaaran lukion 1. vuoden opiskelijoiden opiskeluhyvinvoinnista ja -kyvystä kuormittumisen näkökulmasta. Tavoitteenamme on opiskeluhyvinvoinnin edistäminen fysioterapeuttisin keinoin. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii opiskelijaterveydenhuolto ja ohjaajina toimivat ammattikorkeakoulun lehtorit Erja Rahkola ja Mika Rahkola.

Tarkoituksenamme on selvittää kyselyn avulla, kuinka kuormittuneita opiskelijat ovat ja miten opiskelusta palaudutaan. Kyselyn pohjalta järjestämme opiskelijoille keväällä 2018 toimintapäivän, jossa ohjaamme keinoja kuormittumisen tasapainottamiseen. Kouluterveyskyselyn tuloksien perusteella opiskelu koetaan nykyään entistä kuormittavampana ja haluamme työllämme edistää opiskelijoiden opiskelukykyä.

Kysely toteutetaan sähköisesti Webropol-ohjelman avulla ja opiskelijat vastaavat siihen koulupäivän aikana. Kyselyllä kartoitetaan opiskelun kuormittavuutta, opiskelusta palautumista sekä toiveita palautumisen ohjeistukseen toimintapäivänä. Vastaukset kerätään nimettöminä ja niitä käsitellään luottamuksellisesti. Tulokset esitetään kokonaistuloksina, jolloin yksittäisen vastaajan tiedot eivät paljastu. Opinnäytetyöraportti julkaistaan syksyllä 2018 ammattikorkeakoulujen yhteisessä verkkokirjastossa (www.theseus.fi).

Kysely on suunnattu Ounasvaaran lukion 1. vuosikurssin opiskelijoille. Kyselyyn vastaaminen vie noin 10 minuuttia. Vastaaminen on vapaaehtoista ja siitä voi kieltäytyä ilman erityistä syytä. Toivomme kuitenkin runsaasti vastauksia, jotta saamme mahdollisimman luotettavan kokonaiskuvan tutkittavasta asiasta ja pysymme kohdentamaan toimintapäivän juuri teidän toiveita vastaavaksi.

Jos tutkimuksesta herää kysymyksiä, vastaamme niihin mielellämme. Kiitämme mielenkiinnosta ja vastauksista jo etukäteen!

Ystävällisin terveisin,

Eeva-Kaisa Hietala
eeva-kaisa.hietala@edu.lapinamk.fi

Laura Kirkkomäki
laura.kirkkomaki@edu.lapinamk.fi

Liite 4. 1(3) Kyselylomake

10.3.2018

<https://www.webpolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=7665>

Kartoitus opiskelijoiden kuormittumisesta ja palautumiskeinoista

Kyselyn tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden opiskeluhyvinvointia ja -kykyä kuormittumisen näkökulmasta ja kartoittaa opiskelijoiden keinoja opiskelusta palautumiseen. Kyselyllä selvitetään heidän tarpeita ja toiveita myöhemmin toteutettavan opiskeluhyvinvointia tukevan toimintapäivän sisällön muodostamiseksi.

Kyselyyn vastaaminen vie noin kymmenen minuuttia. Vastaukset kerätään nimettöminä ja niitä käsitellään luottamuksellisesti.

Lue kysymykset huolellisesti. Valitse itsellesi sopivin vaihtoehto tai kirjoita vastauksesi sille varattuun tilaan.

Opiskelun kuormittavuus

1. Kuinka raskaaksi koet opiskelutyösi tavanomaisena päivänä? *

- Erittäin raskaaksi
- Melko raskaaksi
- Vähän raskaaksi
- En lainkaan raskaaksi

2. Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen tuntee itsensä jännittyneeksi, levottomaksi, hermostuneeksi tai ahdistuneeksi tai hänen on vaikea nukahtaa asioiden vaivattessa jatkuvasti mieltä. Oletko tuntenut tämänkaltaista stressiä viimeisen kuukauden aikana? *

- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- En lainkaan

3. Oletko tuntenut itsesi uupuneeksi viimeisen kuukauden aikana? *

- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- En lainkaan

4. Onko sinulla ollut niska-hartia -seudun kipuja viimeisen kuukauden aikana? *

- Usein
- Silloin tällöin
- Harvoin
- Ei lainkaan

Oletko kokenut seuraavia tunteita viimeisen kuukauden aikana?

5. Opiskelupäivän jälkeen olen liian väsynyt ryhtymään muuhun toimintaan *

- Aina
- Usein
- Joskus

<https://www.webpolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=7665>

1/3

Liite 4. 2(3) Kyselylomake

10.3.2018

<https://www.webropolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=7665> En lainkaan**6. Koen vaikeaksi rentoutua koulupäivän jälkeen ***

- Aina
 Usein
 Joskus
 En lainkaan

7. Minulla on keskittymisvaikeuksia koulupäivän aikana *

- Aina
 Usein
 Joskus
 En lainkaan

8. Koetko palautuvasi opiskelupäivästä vapaa-ajalla ennen seuraavaa opiskelupäivää? *

- Erittäin hyvin
 Melko hyvin
 Hieman
 En lainkaan

Arvioi missä määrin seuraava väittämä kuvaa omaa vapaa-aikaasi**9. Unohdan opiskelun ***

- Täysin samaa mieltä
 Jokseenkin samaa mieltä
 Jokseenkin eri mieltä
 Täysin eri mieltä

Opiskelusta palautuminen**10. Pyritkö tietoisesti jollakin keinoin edistämään palautumista opiskelukuormituksesta? ***

- Kyllä, miten?
 En

11. Hyödynnätkö jotakin näistä opiskelupäivän aikaisilla tauoilla? *

- Taukoliikunta
 Lepo
 Rentoutumisharjoitukset
 En mitään näistä

12. Mitkä seuraavista ovat sinulle tärkeitä palautumiskeinoja vapaa-ajalla? *

- Liikunta
 Uni
 Rentoutumisharjoitukset (esim. mielikuva-, keskittymis- tai hengitysharjoitus)
 Yksinoleminen
 Kavereiden/muiden kanssa vietetty aika
 Ei mikään näistä
 Jokin muu keino, mikä?

Toiveita palautumisen ohjeistamiseen

Valitse seuraavista kategorioista ne vaihtoehdot, joista haluaisit saada ohjausta tulevassa toimintapäivässä

<https://www.webropolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=7665>

2/3

Liite 4. 3(3) Kyselylomake

10.3.2018

<https://www.webpolsurveys.com/Preview/PreviewQuestions.aspx?nocache=7665>**13. Liikunta ***

- Taukoliikunta opiskelun lomassa
- Hyötyliikunta
- Vapaa-ajan liikunta
- Liikunnan sopiva määrä
- Jokin muu liikuntaan liittyvä, mikä?

14. Rentoutuminen *

- Rentoutusharjoitukset
- Mindfulness eli tietoisuustaitojen harjoitukset
- Hengitysharjoitukset
- Jokin muu rentoutumiseen liittyvä, mikä?

15. Elintavat *

- Nukkuminen (esim. unihygienia, rentoutuminen illalla)
- Ravinnon vaikutus jaksamiseen, liikuntaan ja uneen
- Päihteiden vaikutus palautumiseen (esim. uneen)
- Jokin muu elintapoihin liittyvä, mikä?

Lähetä

Liite 5. 1(3) Opiskelijoiden hyödyntämiä palautumiskeinoja.

Alkuperäisilmaukset	Pelkistetty ilmaus	Katto-käsite
Liikunnalla	Liikunnalla	Liikunta
Harrastan liikuntaa	Harrastan liikuntaa	
Liikkumalla	Liikkumalla	
Liikkuminen	Liikkuminen	
Urheilu	Urheilu	
Mieleisellä toiminnalla ja liikunnalla	liikunnalla	
Urheilen, olen kavereiden kanssa	Urheilen	
Teen jotain mukavaa, kuten lenkkeilen	lenkkeilen	
Liikunta, Oman ajan järjestäminen	Liikunta	
Pelaamalla ja katsomalla videoita. Urheilen paljon, joten se varmasti vaikuttaa	Urheilen	
Urheilemalla	Urheilemalla	
Nukkumalla, leipomalla, reenaamalla	reenaamalla	
En ajattele opiskelua esim. loman tai treenien aikana	En ajattele opiskelua esim. treenien aikana	
Nukkumalla	Nukkumalla	Nukku-minen
Teen asioita, mistä tykkään ja pyrin nukkumaan tarpeeksi	pyrin nukkumaan tarpeeksi	
Nukkumalla, leipomalla, reenaamalla	Nukkumalla	

Liite 5. 2(3) Opiskelijoiden hyödyntämiä palautumiskeinoja.

Netflix	Netflix	Mie- leinen teke- mi- nen
Mieleisellä toiminnalla ja liikun- nalla	Mieleisellä toiminnalla	
Urheilen, olen kavereiden kanssa	olen kavereiden kanssa	
Teen jotain mukavaa, kuten lenkkeilen	Teen jotain mukavaa	
Luen erittäin paljon ja kuuntelen hyvää musiikkia	Luen erittäin paljon ja kuunte- len hyvää musiikkia	
Teen asioita, mistä tykkään ja pyrin nukkumaan tarpeeksi	Teen asioita, mistä tykkään	
Asioiden aikataulutuksella ja harrastuksilla	harrastuksilla	
Lukemalla	Lukemalla	
Rentoutumalla, esim. kuuntele- malla musiikkia ja olemalla per- heen kanssa	Rentoutumalla, esim. kuuntele- malla musiikkia ja olemalla perheen kanssa	
Pelaamalla ja katsomalla vide- oita. Urheilen paljon joten se varmasti vaikuttaa	Pelaamalla ja katsomalla vide- oita.	
Ottamalla aikaa itselleni ja ole- malla kavereiden kanssa	olemalla kavereiden kanssa	
Harrastukset auttavat palautu- maan	Harrastukset	
Tekemällä muuta kuin koulu- hommia	Tekemällä muuta kuin koulu- hommia	
Kuuntelemalla musiikkia	Kuuntelemalla musiikkia	
Nukkumalla, leipomalla, reena- malla	leipomalla	
Harrastukset	Harrastukset	

Liite 5. 3(3) Opiskelijoiden hyödyntämiä palautumiskeinoja.

Rentoudun kotona ja pyrin viikonloppuisin olemaan ajattelematta koulua	Rentoudun kotona ja pyrin viikonloppuisin olemaan ajattelematta koulua	Rentoutuminen ja lepo
Koulun jälkeen en ala heti tekemään läksyjä, vaan lepään hetken	Koulun jälkeen lepään hetken	
Lepäämällä yksin	Lepäämällä yksin	
Rentoutumalla	Rentoutumalla	
En ajattelen opiskelua esim. loman tai treenien aikana	En ajattelen opiskelua esim. loman tai treenien aikana	
Joskus rentoutusharjoituksia	rentoutusharjoituksia	
Asioiden aikataulutuksella ja harrastuksilla	Asioiden aikataulutuksella	Aikataulutus
Liikunta, Oman ajan järjestäminen	Oman ajan järjestäminen	
Ottamalla aikaa itselleni ja olemalla kavereiden kanssa	Ottamalla aikaa itselleni	

Liite 6. Opiskelijoiden hyödyntämiä muita palautumiskeinoja.

Alkuperäisilmaus	Pelkistetty ilmaus	Kattokäsite
Pelaaminen	Pelaaminen	Mieleinen tekeminen
Ratsastus eläimet ylipäättänsä, soittaminen (piano/kitara)	eläimet ylipäättänsä, soittaminen (piano/kitara)	
Kirjan lukeminen ja netflixin katsominen	Kirjan lukeminen ja netflixin katsominen	
Pellaaminen	Pellaaminen	
Pelaaminen ja videoiden katselu	Pelaaminen ja videoiden katselu	
Musiikin kuuntelu	Musiikin kuuntelu	
Lukeminen, soittaminen, musiikin kuuntelu	Lukeminen, soittaminen, musiikin kuuntelu	
Sauna lauantaisin	Sauna	Rentoutuminen
Ratsastus eläimet ylipäättänsä, soittaminen (piano/kitara)	Ratsastus	Liikunta

Liite 7. Toimintapäivässä pidetty rentoutusharjoitus

Rentoutusharjoitus opiskelupäivän lomaan

Ota itsellesi mukava asento ja sulje silmäsi. Voit päättää harjoituksen avaamalla silmäsi heti, jos sinusta siltä tuntuu. Halutessasi voit myös vaihtaa asentoa.

Tunne, kuinka silmäluomesi alkavat tuntua painavilta, anna niiden vapaasti painua kiinni. Tyhjennä mielesi arjen asioista ja anna jännityksen purkaantua. Jos ajatuksesi karkailee, ei se haittaa. Voit vain tiedostaa sen, ja palata takaisin.

Keskity hetkeksi hengitykseesi. Anna hengityksen virrata vapaasti omaan tahtiin. Kiinnitä huomiota sisä hengityksen nostavaan, energiaa tuovaan tunteeseen ja uloshengityksen laskevaan, rentouttavaan tunteeseen. Jokaisella hengityksellä annat itsesi rentoutua hieman enemmän.

Kuvittele itsesi polun alkuun. Polku tuntuu tutulta ja turvalliselta. Aika ikään kuin pysähtyy ja ulkopuoliset äänet jäävät taustalle. Kuulet luonnon ääniä: lintujen laulua, tuulen suhinaa... Voit tuntea ihollasi lämmön tunteen ja haistaa luonnon tuoksuja. Kuljet polkua eteenpäin olemuksesi valtaa syvä rauha ja rentoudut yhä syvemmin. Nautit olostasi ja olet iloinen.

Näet kauniin auringon lämmittämän paikan, johon olisi miellyttävää käydä lepäämään. Lepäät rentoutuneena miellyttävässä paikassa unenkaltaisessa tilassa, mutta et kuitenkaan nukahda. Anna mukavien ajatusten virrata mielessäsi. Kuvittele, miltä ympärilläsi näyttää... mitä ääniä ympärilläsi kuulet... mitä tuoksuja ympärilläsi on...

Kun olet levännyt, on aika lähteä lepopaikasta palaamaan takaisin. Kun alat palata takaisin polkua, olet hyvällä tuulella. Kuljet takaisin lähtöpisteeseen samaa reittiä. Mielesi on virkeä, kehosi on rentoutunut ja pystyt ajattelemaan selkeämmin.

Alan laskea numeroita viidestä yhteen. Numerolla yksi tunnet olosi täysin virkeäksi.

Viisi – alat vähitellen virkistyä ja palata valvetilaan

Neljä – muutut yhä virkeämmäksi ja voit liikutella raajojasi

Kolme – virkistyt vielä

Kaksi – Voit hieman venytellä ja tulet tietoisemmaksi ympäristöstäsi

Yksi – Olet nyt rentoutunut ja valmiina päivän haasteisiin. Voit avata silmäsi.