



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

Stressi ja stressinhallintakeinot - Toiminnallinen opinnäytetyö Kuitinmäen yläkoulussa

Forsman, Aku
Niemi, Elina

2015 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu
Laurea Otaniemi

Stressi ja stressinhallintakeinot - Toiminnallinen
opinnäytetyö Kuitinmäen yläkoulussa

Forsman, Aku
Niemi, Elina
Terveystieteiden
koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2015

Forsman, Aku
Niemi, Elina

Stressi ja stressinhallintakeinot - Toiminnallinen opinnäytetyö Kuitinmäen yläkoulussa

Vuosi	2015	Sivumäärä	74
-------	------	-----------	----

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää stressiin ja stressinhallintakeinoihin liittyvä toiminnallinen oppitunti neljälle Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle. Tavoitteena oli lisätä yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden tietoisuutta stressistä ja stressinhallintakeinoista. Tavoitteena oli myös saada nuoret pohtimaan stressiin liittyviä asioita ja sitä, millä tavoin he voisivat itse vaikuttaa stressinhallintaan nyt ja tulevaisuudessa. Opinnäytetyön tietoperusta pohjautuu tutkimustietoon stressistä ja stressinhallinnasta. Opinnäytetyö tehtiin Laurea-ammattikorkeakoulun Kuitinmäki-hankkeessa. Kuitinmäki-hankkeessa hoitoalan opiskelijat pitävät koululla terveystieteiden tunteja, jotka edistävät nuorten hyvinvointia ja terveyttä.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin neljälle yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle Kuitinmäen yläkoulussa marraskuussa vuonna 2015. 45 minuutin mittaisille oppitunneille osallistui yhteensä 53 oppilasta. Oppitunneilla pyrittiin antamaan tietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista neljän eri tehtäväpisteen avulla. Tehtäväpisteiden aiheet olivat: stressi, stressin syyt, stressin oireet ja stressinhallintakeinot. Tehtäväpisteissä oppilaat opettelivat erilaisten tehtävien avulla aihealueiden asioita 2 - 4 hengen pienryhmissä. Ryhmätyöskentelyn jälkeen käytiin tehtävien oikeat vastaukset läpi PowerPoint-esityksen avulla. Lisäksi oppitunneilla annettiin lisää tietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista, ja keskusteltiin niistä oppilaiden kanssa.

Oppituntien onnistumista arvioitiin oppilaiden täyttämien palautelomakkeiden vastauksien, suullisten palautteiden, itsearvioinnin ja vertaisarvioinnin perusteella. Saatujen palautteiden ja havaintojen avulla kehitettiin seuraavaa oppituntia. 53 oppilasta palautti toiminnallisten oppituntien palautelomakkeen. Oppitunneista saatu palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Oppilaat kokivat oppitunnit hyödyllisiksi, ymmärrettäviksi ja uutta tietoa antaviksi. Tehtävistä ja oppitunneilla opettamisesta saatiin paljon myönteistä palautetta oppilailta. Stressiin, mielenterveyteen ja oppilaiden hyvinvointiin liittyviä tuntikokonaisuuksia olisi hyvä jatkossakin toteuttaa Kuitinmäen yläkoulussa. Jatkotutkimuksena voidaan suositella samankaltaisia oppitunteja lukioikäisille.

Asiasanat: terveyden edistäminen, stressi, stressinhallinta, nuoret, mielenterveys

Forsman, Aku
Niemi, Elina

Stress and stress management methods - Functional thesis in Kuitinmäki secondary school

Year	2015	Pages	74
------	------	-------	----

The purpose of the thesis was to give a lesson about stress and stress management methods for the four groups of 9th graders at the Kuitinmäki secondary school. The goal was to increase the awareness of stress and the stress management methods among the 9th graders. The goal was also to try to improve the pupils' awareness of stress more extensively and learn how they could affect on their individual stress management currently and in the future too. The foundation of all data for the thesis was based on the research data about stress and the stress management. The thesis was conducted for Kuitinmäki-project initiated by Laurea University of Applied Sciences. In the Kuitinmäki-project the care-taking students will have health education classes, which improves the welfare and health of the youth.

The functional part of the thesis was carried out for four groups of 9th graders at the Kuitinmäki secondary school in November 2015. The lessons, which took 45 minutes each, were participated by 53 pupils in total. The purposes of the lessons were to give information about the stress and stress management methods through four different checkpoints each having a different theme: stress, the reasons of stress, the symptoms of stress and stress management methods. On each checkpoint the pupils studied the contents of the themes by conducting different kind of tasks in small groups between 2 to 4 persons. After the group work the pupils were supposed to give the correct answers by a PowerPoint-presentation. In addition, more information about stress and stress management methods was provided in the classes. The topics were discussed with the pupils as well.

The success of the lessons was evaluated via feedback forms filled by the students, orally given feedback, self-evaluation and peer review process. The following lessons were developed based on the feedback and observations from the previous lessons. Fifty-three pupils returned their feedback forms about the functional classes and the feedback was mainly positive. The pupils found the majority of lessons beneficial, comprehensive and useful in order to acquire new information. A lot of positive feedback was received on the checkpoints and our teachings skills. It would be beneficial to implement lessons about stress, mental health and well-being of the pupils in the Kuitinmäki secondary school also in the future. As a follow-up study similar lessons for high school-aged students can be recommended.

Keywords: health promotion, stress, stress management, youth, mental health

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Terveyden edistäminen	7
3	Terveydenhoitajan työ kouluterveydenhuollossa	8
4	Stressi.....	9
4.1	Stressireaktio ja stressin säätely	10
4.2	Stressin syyt ja oireet	12
5	Stressinhallintakeinot	13
5.1	Stressin fyysinen hallinta	13
5.2	Tunne-elämän hallinta.....	15
5.3	Stressin hallinta ajattelun keinoin	15
5.4	Elämänfilosofiset keinot	16
6	Nuoruus kehitysvaiheena	17
6.1	Nuoret ja stressi	19
6.2	Nuoret ja mielenterveys.....	21
6.2.1	Nuoren mielenterveyttä suojaavat tekijät ja riskitekijät.....	22
6.2.2	Mielenterveyden promootio, preventio ja interventio koulussa	23
7	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet.....	25
7.1	Opinnäytetyön tausta	25
7.2	Toiminnallinen opinnäytetyö	26
7.3	Kohderyhmän valinta.....	27
7.4	Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus.....	27
7.5	Toiminnallisten oppituntien suunnitelma.....	27
7.6	Oppituntien materiaali	30
8	Stressiin liittyvien oppituntien toteutus	30
8.1	Ensimmäinen toiminnallinen oppitunti.....	31
8.2	Toinen toiminnallinen oppitunti.....	32
8.3	Kolmas toiminnallinen oppitunti	32
8.4	Neljäs toiminnallinen oppitunti	33
9	Oppituntien arviointi	33
9.1	Oppilaiden antama palaute	34
9.2	Itsearviointi.....	36
9.3	Vertaisarviointi.....	37
10	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	38
11	Pohdinta	40
	Lähteet.....	44
	Kuviot	49
	Liitteet	50

1 Johdanto

Ihmiset kokevat stressiä ympäri maailmaa, ja stressioireilu on myös Suomen väestössä erittäin yleistä (Lönnqvist 2009; Houtman, Jettinghoff & Cedillo 2007, 4; American Psychological Association 2014). Stressi on yleistä myös suomalaisilla nuorilla. 10-20 -vuotiasta noin 25 % kokee ainakin yhden päivittäisen stressioireen (Rimpelä 2005). Vuonna 2012 koulu-uupuneita tai stressaantuneita oli 5 % 12-vuotiasta, ja 30 % opiskelijoista kärsi voimakkaasta stressistä (Salmela-Aro, Muotka, Hakkarainen, Alho & Lonka 2015; Kunttu & Pesonen 2012, 92). Suomessa on myös usean vuoden ajan tutkittu lasten stressiä päiväkotiympäristössä (Peltonen 2015).

Stressin yleisyys on huolestuttavaa. Nuorten aivot ovat alttiimpia stressille, ja hormonierityksen myötä he herkistyvät myös stressille helpommin (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 169). Stressi vaikeuttaa muun muassa nuorten päätösten tekemistä, heikentää keskittymiskykyä ja vaikuttaa negatiivisesti ajatteluun. Pitkäaikaisella stressillä on yhteyttä mielen-terveyden häiriöiden kuten masennuksen syntymiseen (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2013a, 33; Lönnqvist, 2009). Stressin ehkäisyyn on siis tärkeä kiinnittää huomiota. Jokaisen nuoren on tärkeä tietää, mitä stressi on, ja löytää itselleen sopivia stressinhallintakeinoja. Stressinhallintakeinoja on fyysisiä, elämänfilosofisia, tunne-elämään ja ajatteluun liittyviä keinoja.

Tässä opinnäytetyössä käsitellään stressiä, stressinhallintakeinoja, nuorten stressiä ja mielen-terveyttä. Myös terveydenedistämistä ja terveydenhoitajan työtä kouluterveydenhuollossa käsitellään, koska terveydenhoitajalla on suuri merkitys nuorten stressin ehkäisemisessä ja hallinnassa kouluyhteisön terveydenedistämisen asiantuntijana. Vaikka stressin ajatellaan yleensä olevan haitallista, se ei kuitenkaan aina vaikuta vain huonolla tavoin ihmiseen. Esimerkiksi akuutti stressi voi parhaimmillaan parantaa muistisuoritusta (Sallinen 2006). Eustressiä eli niin sanottua hyvää stressiä voi esiintyä tilanteessa, jonka ihminen kokee motivoivana tai innostavana (Vartiovaara 2004, 15).

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutetaan Laurea-ammattikorkeakoulun Kuitinmäki-hankkeessa järjestämällä stressiin ja stressinhallintakeinoihin liittyvä toiminnallinen oppitunti neljälle Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle. Tavoitteena on lisätä oppitunteihin osallistuvien oppilaiden tietoisuutta stressistä ja stressinhallintakeinoista. Tavoitteena on myös, että nuoret halutaan saada pohtimaan stressiin liittyviä asioita, ja millä tavoin he voisivat itse vaikuttaa stressinhallintaan nyt ja tulevaisuudessa.

2 Terveyden edistäminen

Terveydenhoitajan työhön kuuluu keskeisesti terveyden edistäminen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015a). Terveyden edistämistä valvoo ja ohjaa sosiaali- ja terveysministeriö. Se perustuu kansanterveyslakiin ja kuuluu osaksi kansanterveystyötä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015a). Terveydenhuoltolaissa (1326/2010, 3 §) sen tarkoitetaan olevan yksilöön, yhteisöön, väestöön ja elinympäristöön kohdistuvaa toimintaa. Terveyden edistämisen tavoitteena on työ- ja toimintakyvyn, sekä terveyden ylläpitäminen ja parantaminen. Sen tavoitteena on myös terveyden taustatekijöihin vaikuttaminen, mielenterveyden vahvistaminen, väestöryhmien välisten terveuserojen kaventaminen, sekä sairauksien, tapaturmien ja muiden terveysongelmien ehkäiseminen.

Terveyden edistämiseen kuuluvat ohjaaminen, opettaminen ja neuvonta (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 184). Opetuksella tarkoitetaan toimintoja, jotka ovat suunniteltuja, ja jotka vaikuttavat asiakkaan käyttäytymiseen. Hoitaja auttaa asiakkaan oppimissuunnitelman laatimisessa, ja tarjoaa oppimiskokemuksia sen toteuttamiseen. Ohjaus edeltää opetusta. Siinä asiakas ja hoitaja yhdessä selkeyttävät asiakkaan tilannetta, jotta asiakas pystyy muodostamaan menettelytapansa ongelmien ratkomiseen, ja näin on myös halukas oppimaan. Ohjauksessa painotetaan nykyään asiakkaan henkilökohtaisten kokemusten huomiointia, asiakkaan omaa vastuuta ohjauksessa tapahtuvasta oppimisesta ja tehdyistä valinnoista, sekä asiakkaan ja hoitajan jaettua asiantuntijuutta. Ohjauksessa pidättäytyään suorien neuvojen antamisesta. Neuvonnalla hoitaja auttaa asiakasta tekemään valintoja. (Kääriäinen & Kyngäs 2006.)

Terveyden edistämistä voidaan kutsua myös terveysneuvonnaksi tai terveysterapiaksi (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 184). Koskenvuon & Mattilan (2009) mukaan terveysneuvonta käsitettä tulisi käyttää vuorovaikutteisissa tilanteissa terveysterapian sijasta, koska ihminen saattaa kokea terveysterapian holhoavaksi tapahtumaksi, jossa kasvatuksen kohde pyritään muuttamaan ihmisen arvoihin sitoutuvaksi. Terveysterapia pyrkii ihmisen ehdoilla jakamaan tietoa ja siten muuttamaan terveyskäyttäytymistä paremmaksi. Terveysterapiata voi olla esimerkiksi motivoiva terveysneuvonta, joka perustuu vuorovaikutukseen hoitajan ja asiakkaan välillä.

Terveyden edistämisen arviointiin ja suunnitteluun tarvitaan tietoa väestöryhmittäisestä hyvinvoinnista väestön terveyden lisäksi. Lisäksi tarvitaan tietoa näihin yhteydessä olevista palveluista ja tekijöistä. Tietoa tarvitaan hieman eri muodossa käytännössä useisiin erilaisiin tarkoituksiin. Paikallisten ja alueellisten suunnittelun sekä arvioinnin tueksi käytetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkopalveluita. Sotkanet.fi ja Terveystemme -verkkopalvelut sisältävät tietoa muun muassa väestön hyvinvoinnista ja terveydestä. Hyvinvointi-kompassi - verkkopalvelu sisältää tietoa esimerkiksi väestörakenteen avainindikaattoreista, ja TEAviisari

-verkkopalvelu taas tietoa kunnan toiminnasta kuntalaisten terveyden edistämiseksi eri toimialoilta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015b.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistus tulee vaikuttamaan tulevaisuudessa merkittävästi kuntien toimintaan terveyden edistämässä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015c). Uudistuksen tavoitteena on kaventaa ihmisten terveys- ja hyvinvointieroja ja hallita kustannuksia. Sosiaali- ja terveyspalvelut yhdistetään kaikkialla Suomessa. Lisäksi tavoitteena on toimivimmat peruspalvelut ja palveluketjujen saumaton kokonaisuus, joka on ihmisten hyvinvoinnin ja terveyden kannalta tärkeää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015b.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2015c) mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen myötä sosiaali- ja terveystoimen palvelujen järjestäminen siirtyy kunnilta itsehallintoalueille. Kunnille jää vastuu asukkaiden terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä. Tämän myötä kuntaorganisaatiosta poistuvat kuntien sosiaali- ja terveyden asiantuntijat. Uusi tilanne tuo mahdollisuuksia tehtävien ja toimijoiden myötä, mutta myös haasteita nykyisen hyvinvoinnin ja terveydenedistämistyön jatkumiseen.

3 Terveydenhoitajan työ kouluterveydenhuollossa

Kouluyhteisön terveyden edistämisen asiantuntija on terveydenhoitaja, joka toimii lääkärin työparina, ja joka vastaa hoitotyön asiantuntijana kouluterveydenhuollosta (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b). Kouluterveydenhuollon palveluilla edistetään ja seurataan oppilaan kasvua, kehitystä, opiskelukykyä ja hyvinvointia. Palveluilla edistetään ja seurataan opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja oppilaitosyhteisön hyvinvointia. Tarkoituksena on tunnistaa opiskelijoiden tarpeet varhaiseen tukeen, järjestää tarvittava tuki sekä ohjata tutkimuksiin ja hoitoon. Vanhempien ja huoltajien hyvinvoinnin sekä kasvatustyön tukeminen kuuluu myös kouluterveydenhuoltoon. (Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 1287/2013, 8 §.)

Kouluterveydenhoitajan roolin tärkeys tulee todennäköisesti entisestään korostumaan tulevaisuudessa. Hän tapaa koulussa kaikkien ikäluokkien nuoret, mikä tekee suomalaisesta kouluterveydenhuollon järjestelmästä ainutlaatuisen. (Anttila, Kurki & Välimäki 2015, 24 - 25.) Kouluterveydenhoitajan työtä säätelee terveydenhuollon lainsäädäntö, erityisesti Terveydenhuoltolaki 1326/2010, Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992 ja Asetus 338/2011 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b).

Terveydenhoitajan tulee osata hyödyntää työssään erilaisia työmenetelmiä. Keskeisiä työtapoja ovat moniammatillinen yhteistyö ja ratkaisukeskeisyys. Dialoginen vuorovaikutus on vastavuoroinen suhde, jossa vaikuttavat molemmat osapuolet. Myös varhainen puuttuminen, varhainen puheeksiotto, vanhemmuuden ja parisuhteen tukeminen, terveystyötyön muu-

toksen tukeminen, sekä yhteisön ja ryhmien terveyden edistäminen ovat osa terveydenhoitajan työtä. (Haarala, Honkanen, Mellin & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 87.) Kunnat ovat velvollisia järjestämään kouluterveydenhuollon palvelut. Palvelut järjestetään alueella sijaitsevien perusopetusta antavien oppilaitosten oppilaille. Kouluterveydenhuoltoa järjestäessään kunnan on toimittava yhteistyössä oppilashuolto- ja opetushenkilöstön, muiden tarvittavien tahojen, sekä huoltajien ja vanhempien kanssa. (Terveydenhuoltolaki 1326/2010, 16 §.)

Yhteisöllisen terveyden edistämisen ja moniammatillisen oppilashuoltoyhteisön kehittäminen ovat kouluterveydenhuollon haasteita (Haarala ym. 2015, 289). Kouluterveydenhuollossa korostuu moniammatillinen yhteistyö ja verkostoituminen koulu yhteisön ja alueen toimijoiden kanssa. Koululaisten terveyden edistämisen haasteita ovat muun muassa päihteiden käytön yleisyys, huonot ruokailutottumukset, vähentynyt fyysinen aktiivisuus ja lisääntynyt ylipaino. (Haarala ym. 2015, 280 - 281.) Nuoria vaivaa uupumus, ja vähentynyt kiinnostus koulua kohtaan (Salmela-Aro ym. 2015). Suurena huolen aiheena on myös viime vuosina pidetty nuorten syrjäytymistä koulutuksesta ja työelämästä (Notkola ym. 2013, 66).

4 Stressi

Englannissa 1600-luvulla alettiin käyttää lääketieteellisessä merkityksessä ”stressi”-nimitystä, jolloin se ilmensi koettelemusta, kärsimistä, haitallisuutta, puutetta ja psyykkistä niukkuutta eli deprivaatiota. ”Stressi”-sanalle syntyi 1800-luvun lopulla eräänlainen vertauskuvaallinen merkitys, jolla tarkoitettiin psykologista tilaa, joka tarkoittaa saamaan aikaan sekä mentaalisia että fyysisiä ongelmia. Myöhempinä aikoina stressi on tarkoittanut monenlaisia asioita kuten paineita, hyökkäystä ja rajoittavaa tilannetta, sekä elimistön fysiologista reaktioita liittyen niiden haittavaikutuksiin terveydelle. (Vartiovaara 2004, 14.)

Vartiovaaran (2014, 14) mukaan tieteellisten tutkimusten myötä stressi-ilmio on täsmentynyt ja ajatellaan, että stressi ei aina vaikuta huonolla tavalla ihmiseen. Kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät, puhutaan stressistä (Mattila 2010).

Stressi liittyy kaikkeen toimintaan, joka motivoi ja suuntaa yksilön tarkkaavaisuutta ja toimintaa olennaiseen. Se on psykofyysinen tila, joka saa ruumissa aikaan erilaisia muutoksia. Erityisesti muutos- ja tavoitetilanteissa syntyy stressiä. Näissä tilanteissa yksilö pyrkii vastaamaan haasteisiin ja pyrkii sopeutumaan uusiin olosuhteisiin. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.) Positiivisiin tunteisiin ja asioihin liittyvää stressiä voidaan kutsua eustressiksi, negatiivisiin tunteisiin ja asioihin liittyvää stressiä voidaan taas kutsua distressiksi. Eustressin ja distressin välimaastoa voidaan kutsua neustressiksi. (Vartiovaara 2004, 14.)

Vartiovaaran (2004, 15) mukaan eustressi on niin sanottua hyvää stressiä. Sitä voi esiintyä tilanteissa, jonka ihminen kokee motivoivana tai innostavana. Esimerkiksi harrastus tai rakastuminen voivat tuottaa eustressiä. Se koetaan positiiviseksi ja nautittavaksi, eikä sitä pidetä pahana tai uhkaavana. Sallisen (2006) mukaan esimerkiksi akuutti stressi voi parhaimmillaan parantaa muistisuoritusta, ja näin vaikuttaa hyvällä tavoin ihmiseen. Neustressi taas ei aiheuta erityisen hyvää, mutta ei erityisen pahaakaan mielialaa. Se on eräänlainen eustressin ja distressin välimaasto. (Vartiovaara 2004, 15.) Vartiovaara (2004, 15) kuvaa neustressiä esimerkiksi tilanteena, että jossain toisella puolella maapalloa on tapahtunut suuronnettomuus, ja se on meille kaukana asuville ihmisille ikävä asia, muttei kuitenkaan uhkaa aiheuttava. Tällainen tilanne ei myöskään aiheuta meille stressiä.

Distressi on paha stressiä, joka on vuosikymmenten ajan merkinnyt erilaisia ikävykyksiä ihmisten mielestä. Distressiä on kahta erilaista. Akuutti distressi on muodoltaan tavallisesti voimakasta, mutta se yleensä häviää ja lievittyy nopeasti. Muutamasta päivästä jopa vuosiin jatkunut stressiä kutsutaan krooniseksi distressiksi. Kroonisessa distressissä stressitekijä ei ole samalla tavalla ärhäkkään voimakas kuin akuutissa distressissä, mutta se voi jatkua hyvinkin pitkään. (Vartiovaara 2004, 15.) Krooninen stressi voi johtaa pahimmillaan jopa kliiniseen depressioniin (Lönnqvist 2009). Tutkimusten mukaan pitkittynyt stressi myös vaikuttaa heikentävästi muistitoimintoihin (Sallinen, 2006).

4.1 Stressireaktio ja stressin säätely

Ihmisen oppiminen ja kehitys on jatkuvaa hermoston sopeutumista vallitsevaan ärsykeympäristöön. Biologinen valpastumisjärjestelmä on kaikille elollisille olennoille elintärkeä asia. Sopeutumisen ydin, biologinen valpastumisjärjestelmä, aktivoituu ärsykemuutoksista, sekä valvoo yksilön ja ympäristön suhdetta. Valpastumisjärjestelmä tunnistaa äkilliset, ennenko-kemattomat, voimakkaat ja odotuksista poikkeavat ärsykkeet, ja liittää ne uhkaan. Järjestelmä myös laukaisee stressireaktion, joka on neurobiokemiallisen normaali ja tarkoituksenmukainen vaste. Stressireaktio auttaa toimimaan tilanteessa, joka on muuttunut. (Sajaniemi ym. 2015, 29.)

Stressijärjestelmän käynnistyminen lisää hermosolujen välistä yleistä aktiivisuutta ja virkistää aivoja. Hermosolujen valkuaisainetuotanto ja aineenvaihdunta kiihtyvät, jolloin uusien yhte-yksien muodostumiselle on luotu hyvä perusta. Tämä tila kääntyy kuitenkin itseään vastaan pitkittyessään. Aivot väsyvät hermosolujen jatkuvasta aktiivisuudesta kuluttaa paljon energiaa. Aivot toiminnan vähitellen vaimentuessa ja energian vähetessä, virtaa riittää pitämään ainoastaan aktiivisena aivojen alempia osia. Ihminen kokee olonsa toimintakyvyttömäksi, uupu-neeksi ja lamaantuneeksi. (Sajaniemi ym. 2015, 29.)

Valpastuttavien ärsykkeiden vaikutus välittyy kahden järjestelmän kautta elimistössä. Tahdos- ta riippumattoman eli autonomisen hermoston sympaattinen osa erittää adrenaliinia ja noradrenaliinia. Hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuoriakselin (HPA) toiminta säätelee kortisolin avulla stressivastetta. (Sajaniemi ym. 2015, 30 - 31.) HPA -toiminnan säätelylle aivojen keskeisiä alueita ovat mantelitumake, etuotsalohko ja hippokampus. Nämä alueet ovat keskeisiä myös oppimisen ja muistin kannalta. (Sajaniemi ym. 2015, 30 - 31; Sallinen 2013.)

Autonomisen hermoston ja aivorungon tärkein tehtävä on varmistaa hengissä säilyminen, ja sitä varten tarvitaan ympäristöön reagoiva ja automaattisesti rekisteröivä järjestelmä. Tämän sisäisen säätelyjärjestelmän ansiosta on mahdollista kohdata vaaratilanne ja selvittää siitä. (Sajaniemi ym. 2015, 32.) Tätä kutsutaan niin sanotuksi ”taistele tai pakene” -reaktioksi. Reaktio käynnistyy, kun ihminen tulkitsee jonkun tilanteen uhkaavaksi. Uhat voivat sisältää fyysistä pelkoa esimerkiksi mahdollisuuden onnettomuuteen, sosiaalista pelkoa esimerkiksi mahdollisuuden joutua nolatuksi tai psyykkistä pelkoa. (Pietikäinen 2013, 32.)

Sajaniemen ym. (2015, 33) mukaan stressireaktion aikana olo muuttuu valppaaksi ja sisäinen säätelyjärjestelmä aktivoituu. Verenvirtaus aivorunkoon ja lihaksiin lisääntyy. Aivojen hippokampus ja limbiset rakenteet, jotka ovat oppimisen kannalta välttämättömät, aktivoituvat. Mahassa kipristää, sydän lyö kiivaammin, olo on levoton ja kurkussa saattaa olla palan tunne. Tilanteessa on tehtävä jotakin, ja äärimmäisen harvoin taisteleminen ja pakeneminen ovat jähmettymisen lisäksi hyödyllisiä tai tarpeellisia keinoja. Sopivien ratkaisujen löytämiseksi on jaksettava ponnistella, mikä onnistuu kun on oppinut säätelemään reaktioitaan ja kesyttämään stressijärjestelmän.

Stressin säätely tapahtuu aivojen etuotsalohkojen avulla, jotka kypsyvät suhteellisen myöhään. Etuotsalohkojen neurobiologinen kypsyys jatkuu kolmannelle vuosikymmenelle, eli kypsyys saavutetaan vasta nuoruusvuosien jälkeen. Siihen asti ihminen toimii biologiansa ohjaamana uusissa, yllättävissä ja eri tavoin kuormittavissa tilanteissa. Stressin säätely edellyttää monia aikaisempia kokemuksia, joissa aivojen hajaantuneen aktiivisuuden ja epämiellyttävän epäjärjestyksen tilaa on seurannut uudelleen järjestymisen ja koostuneisuuden tila eli ratkaisun löytäminen. Tämä tarkoittaa aivoissa hermosolujen yhdistymistä aivan kuin palapelissä paloista muodostuu lopulta kokonaisuus. (Sajaniemi ym. 2015, 34 - 36.)

Sajaniemi ym. (2015, 35 - 36) vertaa autolla ajamista stressin säätelyyn. Autoa ajaessa on tiedettävä, missä on jarru ja kaasua. Kaasua ja jarrua on osattava käyttää sopivalla tavalla tilanteeseen sopien. Autoa on opittava ajamaan niin, että se pysyy kaikissa olosuhteissa tiellä. Aivojen etuosalohtoa voidaan ajatella auton ratiksi, jonka tarkoituksena on huolehtia tilanteen pysymisestä hallussa. Autolla ajamisesta ja hallinnasta tulee vaikeampaa, kun esimerkiksi lumimyrsky yllättää. Tällaisessa tilanteessa kannattaa valita uusi reitti tai vaihtaa suuntaa.

Liian nopea vauhdin kiihdytys tai äkkijarrutus voivat vaarantaa oman tai muiden turvallisuuden, ja voi kohdata vakaviakin seurauksia. Autolla ajamista niin kuin myös stressin hallintaa tulee harjoitella.

4.2 Stressin syyt ja oireet

Stressiä voi aiheuttaa monet eri asiat kuten perheongelmat, erimielisyydet ystävien kanssa, äkilliset elämänmuutokset, alituinen kiire, liiallinen vastuu, sopimaton työ, melu, työttömyys, avioero, suhteen katkeaminen, raskaus, uusi työpaikka, rikokset, korkeat taloudelliset velvoitteet, isot velat, perhejuhlallat, terveysongelmat tai avioliiton solmiminen (Mattila 2010; Pohjanmaahanke 2013, 5).

Koulussa tai työelämässä stressiä voivat aiheuttaa muun muassa tuen puute, kohtuuttomat vaatimukset, hallinnan puute työssä, epäoikeudenmukaisuus, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, epäreilu kohtelu, syyllisyys tekemättömistä töistä, epämääräinen työnjako sekä vastuuvuoroisuuden tai arvostuksen puute. Äkillisten traumaattisten stressiä aiheuttavien tapahtumien johdosta voi syntyä akuuttistressihäiriö tai traumaperäinen stressihäiriö. Syitä näiden häiriöiden syntyyn voivat olla esimerkiksi luonnonkatastrofit, läheisten kuolema tai onnettomuudet. (Mattila 2010.)

Stressin oireille on erilaisia luokitteluja tieteellisestä lähteestä riippuen. Esimerkiksi Haasjoki ja Ollikainen (2010, 53) luokittelevat stressin oireet psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin oireisiin. Välittäjä 2013:n Pohjanmaa-hankkeessa (2013, 3 - 4) taas luokitellaan stressin oireet psyykkisiin, fyysisiin ja muihin oireisiin.

Stressitilasta kertovia fyysisiä oireita voivat olla esimerkiksi huimaus, hikoilu, univaikeudet, verenpaineongelmat, lihaskivut, väsyneisyys, voimattomuus, painonhallinnan ongelmat, sydämentykytys, vatsavaivat, tihentynyt virtsaamisen tarve, suun kuivuminen, päänsärky, pahoinvointi, selkävaivat, intiimivaivat ja yleinen vastustuskyvyn lasku (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila 2010; Pohjanmaahanke 2013, 3). Stressitilasta kertovia psyykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi hajamielisyys, muistiongelmat, uupumus, epävarmuus, taipumus ylikontrolloivuuteen, masentuneisuus, ahdistuneisuus, itsetunto-ongelmat, ärtyneisyys, aggressiot, kiinnostuksen puute ja vaikeus tehdä päätöksiä (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53; Mattila 2010; Pohjanmaahanke 2013, 4).

Muita stressiin liittyviä oireita ovat esimerkiksi liiallinen päihteidenkäyttö, muutokset ruokailutottumuksissa, kömpelyys, vetäytyminen normaaleista toiminnoista, järjettömien asioiden tekeminen ja ryntäily edestakaisin (Pohjanmaahanke 2013, 4). Sosiaalisia oireita voivat olla muun muassa kiinnostuksen menetys sosiaalisia tilanteita kohtaan, hyljäytyksi tulemisen pelko,

konfliktit, kaverisuhteiden rakoilu, vaikeudet tulla toimeen muiden ihmisten kanssa sekä parisuhde- ja perheongelmat (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53).

5 Stressinhallintakeinot

5.1 Stressin fyysinen hallinta

Fyysisiä stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi säännöllinen ateriarytmi, säännöllinen liikunta, riittävä uni ja lepo, hengitys- ja mielikuvaharjoitukset, rentoutuminen, luppoaika ja joutenolo, pienet tauot päivän mittaan, terveellinen ympäristö ja kohtuullinen nautintoaineiden käyttö (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56). Myös joogaamisella on esimerkiksi säännöllisesti harastettuna stressiä vähentävää vaikutusta (Cheong 2015). Haasjoki & Ollikainen (2010, 56) painottavat, että pienistä tauoista päivän mittaan voi huolehtia esimerkiksi istumatyössä nousemalla joka tunti ylös tuolilta venyttelemään ja tekemään pientä jumppaa. Terveellisestä ympäristöstä huolehtimiseen kuuluvat muun muassa luonnossa liikkuminen, terveellinen ravinto ja huolehtiminen työskentelyn ergonomiasta.

Säännöllinen ateriarytmi pitää verensokeritason tasaisena ja yllä vireyttä. On tärkeää syödä 3 - 4 tunnin välein, koska elimistö tarvitsee ruokaa tasaisin väliajoin. Säännöllistä ruokarytmiä noudattamalla on helpompi välttää liian suuria annoksia, huonoja välipaloja ja iltasyömistä. Päivittäin olisi hyvä syödä aamiainen, lounas, päivällinen, 1 - 3 pienehköä välipalaa ja iltapala. (Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma 2015b.)

Huttusen (2015) mukaan terveellinen ruokavalio sisältää riittävästi välttämättömiä suojaravinteita eli hiivenaineita ja vitamiineja, sekä elimistön tarpeita varten sopivasti energiaa. Kova rasva tulisi korvata juoksevilla ja pehmeillä rasvoilla, sekä suolaa ja alkoholia ei tulisi nauttia runsaasti. Puoli kiloa kasviksia tulisi nauttia päivittäin, sekä sen lisäksi hedelmiä, juureksia, marjoja ja palkokasveja. Kokojyvätuotteita tulisi suosia, kuten ruisleipää ja puuroa, sekä puhdistettuja ja nopeasti imeytyviä hiilihydraatteja tulisi välttää. Myös punaisesta lihasta valmistettujen niin sanottujen prosessoitujen lihavalmisteen runsasta käyttöä tulisi välttää.

Säännöllisellä liikunnalla voidaan lievittää ahdistusta, masentuneisuutta ja auttaa stressin sietämisessä, samalla kun elämänhallinnan tunne ja itsetunto vahvistuvat (Mattila 2010). UKK-instituutin vuonna 2008 julkaisemassa liikuntapiirakassa 13-18 -vuotiaita suositellaan liikumaan ainakin puolitoista tuntia päivässä, ja siitä 45 minuuttia reippaasti. Joka päivä tulisi nostaa sykettä tai hengästyä ja siten parantamaan kestävyyttä esimerkiksi reippaan kävelyn, pyöräilyn, hölkän, uinnin tai hiihdon avulla. Lihaksia tulisi kuormittaa kolme kertaa viikossa voiman ja notkeuden kehittämiseksi esimerkiksi tanssin, kuntosalin, pallopelien, venyttelyn,

lumilautailun tai skeittailun avulla. Liikkumaan suositellaan aina kun mahdollista pysyäksen pirteänä esimerkiksi pelailemalla pallopelejä välitunnilla, kulkemalla pyörällä tai kävellen, käyttämällä portaita ja unohtamalla hissit sekä välttämällä pitkäaikaista istumista. (UKK-instituutti 2015.)

Riittävä uni on hyvinvoinnille yhtä tärkeä asia kuin säännöllinen liikunta ja monipuolinen ravinto, koska uni muun muassa auttaa pysymään henkisesti virkeänä ja terveenä. Nuorien unen tarve on noin 8 - 10 tuntia joka yö. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen vuoden 2010 kouluterveyskyselystä kuitenkin selviää, että noin puolet suomalaisista nuorista nukkuu alle 8,5 tuntia yössä. (Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma 2015c.)

Liikuntavammojen Valtakunnallisen Ehkäisyohjelman (2015a) mukaan unen lisäksi on myös tärkeää varata aikaa riittävälle levolle ja rentoutumiselle virkistäytymistä ja jaksamista ajatellen. Jokaisen olisi tärkeä löytää omia yksiköllisiä tapojaan rentoutua. Rentoutua voi monella eri tavalla kuten lukemalla, ulkoilulla ja musiikin kuuntelulla. Elokuvan katsomisella sekä netissä surffailulla tai chattailulla ei kuitenkaan rauhoiteta hermostoa, vaan päinvastoin. Levänneenä ja rentoutuneena esimerkiksi oppii nopeammin, ajattelee selkeämmin, on luovempi, keskittyy paremmin, on rauhallisempi, kestää paineita, palautuu rasituksesta ja ei stressaannu helpolla.

Rentoutumista voi harjoitella myös erilaisten rentoutumistekniikoiden avulla, joilla voidaan vaimentaa tutkitusti elimistön jatkuvaa stressireaktiota. Säännöllisesti rentoutusharjoituksia tekemällä selviytyy paremmin stressitilanteista. (Vainio 2009; Iglesias, Azzara, Argibay, Arnaiz, Carpineta, Granchetti & Lagomarsino 2012.) Rentoutustekniikoita on erilaisia, mutta niitä yhdistää kaksi yhteistä asiaa: suhtautuminen passiivisesti mielen läpi kulkeviin ajatuksiin sekä mielen kohdistaminen toistettavaan sanaan, lauseeseen, hengitykseen, toimintaan tai mielikuvaan. Rentoutumistekniikoita ovat muun muassa rintakehä- ja palleahengitys sekä syvien lihasten rentouttaminen. Rentoutumisharjoitusten avulla rentoutumista voi harjoitella esimerkiksi cd-levyn tai kasetin avulla, joita saa esimerkiksi lainattua kirjastoista tai ostettua kirjakaupoista. (Vainio 2009; Pohjanmaanhanke 2013.)

Musiikki voi myös auttaa rentoutumaan. Se aktivoi aivojamme, ja sen avulla aivojen verenkierto ja aineenvaihdunta vilkastuu. Nykylääketieteessä musiikilla koitetaan edistää hyvinvointia, tehostaa elimistön immunologista toimintaa, lievittää kipuja ja jännitystä sekä muutenkin eri tavoin auttaa toipumisessa ja kuntoutumisessa. Pelkkä musiikin kuuntelu voi lisätä ihmisen rentoutumiskykyä. (Vartiovaara 2004, 137 - 138.)

5.2 Tunne-elämän hallinta

Tunne-elämään liittyviä stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus, vuorovaikutustaitojen harjaannuttaminen, itsehoiva ja hemmottelu, tunteista puhuminen, huumorintaju, sinnikkyys, virkistyminen, luovuus ja jämäkkyys. Jämäkkyydellä tarkoitetaan kykyä muiden oikeuksia polkematta pitää omia puoliaan. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56).

Mattila (2010) pitää stressinsietokyvyn kannalta tärkeänä ihmissuhteiden hoitamista ja vahvistamista. Tärkein henkisesti hyvinvoivia ihmisiä yhdistävä tekijä onnellisuustutkimusten perusteella on, että heillä on paljon sosiaalisia suhteita sekä he viettävät sukulaisten, ystävien ja tuttavien seurassa eniten aikaa. Stressaavassa tilanteessa olisi myös hyvä jakaa huoliaan esimerkiksi ystävien, läheisten tai työtovereiden kanssa, koska huolien jakaminen keventää aina taakkoja. Heidän kanssaan voi pohtia, mitä vaihtoehtoja stressaavassa tilanteessa on.

Huumori ja nauraminen ovat myös stressinhallintakeinoja. Kunnon nauraminen vähentää kehon jännitystä ja stressiä, ja sen vaikutukset voi kestää puolesta tunnista tuntiin asti. Huumori ja nauraminen lisäävät elimistöä suojaavien solujen toimintaa ja vähentävät stressihormonien tuotantoa, ja siten lujittaa koko immunologiaa. Näin kehosta tulee hieman tehokkaampi sairauksien torjunnassa. Nauraminen lisää myös endorfiinien tuotantoa. Endorfiinit ovat hormoneja, jotka vähentävät kivun tunnetta ja saavat ihmisen tuntemaan olonsa hyväksi. Nauru parantaa sydämen verenkiertoa ja auttaa muiden suojaavien tekijöiden kanssa sydänsairauksien torjunnassa, eli nauru suojaaa myös sydäntä. (Mielenterveysseura 2015; Vartiovaara 2004, 155.)

5.3 Stressin hallinta ajattelun keinoin

Ajatteluun liittyviä stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi rakentava ajattelu, kyky vastustaa kielteistä ajattelua, suhtautuminen haasteisiin rakentavasti, hyväksyminen, kyky nähdä takaisku oppimiskokemuksena, kyky hyväksyä asioiden monet puolet ja vivahteet, ajanhallinta, aikataulujen ja työjärjestysten luominen sekä johdonmukaiset ja realistiset tavoitteet (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56).

Hakolan, Hublinin, Härmän, Kandolinin, Laitisen ja Sallisen (2007) julkaisemassa Duodecim Terveyskirjaston artikkelissa kuvataan kaksi ihmisen keskeistä käyttäytymismallia stressitilanteissa, joita ovat emootiokeskeinen malli ja ongelmakeskeinen malli. Emootiokeskeisessä mallissa pyritään välttämään itse ongelmaan tarttumista ja yritetään vähentää psyykkisten puolustusmekanismien, kuten ongelman kieltämisen tai vähättelyn, avulla epämiellyttävää

oloa. Tällöin kontrollin kokeminen on heikkoa. Tämä johtaa usein stressireaktion pitkittymiseen.

Hakolan ym. (2007) mukaan ongelmakeskeisessä mallissa pyritään tarttumaan itse ongelmaan. Siinä ensiksi määritellään ongelma, ja sitten kartoitetaan ratkaisuvaihtoehtoja. Tämän jälkeen valitaan ratkaisu, ja toteutetaan valittu ratkaisu. Ongelmakeskeisen mallin avulla kontrollin kokeminen on hyvä. Käyttäytymismalli johtaa usein stressireaktion häviämiseen.

Jatkuva huolien murehtiminen ja ajatteleminen voi olla haitallista tutkimusten mukaan. Se voi altistaa esimerkiksi ahdistukselle ja masennukselle, ja johtaa liialliseen juomiseen ja syömiseen. Yleensä se myös heikentää ongelmien ratkaisukykyä ja heikentää itseluottamusta sekä synnyttää negatiivista ajattelua, surullisuutta ja pessimismiiä. Aina jatkuva huolien murehtiminen ja ajatteleminen ei kuitenkaan ole haitallista, koska joskus sen avulla voi löytää perusteluja, miksi irrottautua esimerkiksi huonosta parisuhteesta tai huonosta projektista työelämässä. (Mattila 2010.)

Jatkuvan huolien ajattelemisen ja murehtimisen sijaan olisi pyrittävä ensisijaisesti ratkomaan ongelmat. Jos tästä huolimatta jatkuva murehtiminen vain jatkuu, niin silloin olisi kannattavaa suunnata huomio johonkin muuhun tekemiseen, kuten liikuntaan, ystävien tapaamiseen tai musiikin kuunteluun. Olisi hyvä tehdä lista jatkuvaa murehtimista laukaisevista tilanteista, jotta pystyy välttämään niitä. Niin sanottua ”huoliaikaa” olisi hyvä myös kokeilla, eli varata kerran päivässä samaan kellon aikaan noin 30 minuuttia aikaa, jolloin murehtii ja ajattelee huolia keskittyneesti ja päätoimisesti. Jos huolet tulevat mieleen muina aikoina, niin tulisi kirjoittaa ne ylös ja palata niihin huoliaikana. (Mattila 2010.)

Mattila (2010) tuo ilmi, että vapaaehtoistyössä mukana olevien henkinen vointi on muita parempi tutkimusten mukaan, ja sen avulla on mahdollista suunnata huomiota muihin kuin itseensä muiden auttamisen parissa. Joskus huolien jatkuva murehtiminen ja ajatteleminen voivat tarkoittaa, että on omaksunut liian itsekeskeisen elämäntavan, jolloin esimerkiksi vapaaehtoistyöstä voi olla apua.

5.4 Elämänfilosofiset keinot

Elämänfilosofisia stressinhallintakeinoja ovat esimerkiksi myönteinen ja itseä tukeva elämänfilosofia, itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen ja oman identiteetin eri puolien vahvistaminen sekä henkisyden, merkityksen ja tarkoituksen etsiminen asioille (Haasjoki & Ollikainen 2010, 56).

Onnellisuutta ja psyykkistä hyvinvointia ennustaa parhaiten optimistinen ajattelu (Craig 2007, 192). Optimisti odottaa, että tulevaisuudessa tapahtuu hyviä asioita, ja haluaa tehdä töitä niiden toteuttamiseksi. Tutkimusten mukaan optimistisesta elämänsenteesta on paljon hyötyjä. Sen avulla voi menestyä eri elämäalueilla, kuten urheilussa, työelämässä, politiikassa ja akateemisessa maailmassa. Optimistisuus antaa myös ongelmien ratkaisussa sinnikkyyttä ja vahvistaa selviytymis- ja sopeutumiskykyä. Sen avulla positiivinen itsetunto ja mieliala vahvistuvat sekä ahdistuksen ja masennuksen tunteet vähenevät. Sosiaaliset suhteet myös vahvistuvat ja immuunijärjestelmän toiminta paranee. Optimistiset ihmiset tutkimusten mukaan elävät myös pidempään, heillä on masennusta vähemmän ja fyysinen terveys on heillä parempi. (Mattila 2009.)

6 Nuoruus kehitysvaiheena

Lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuvaa psyykkistä kehitysvaihetta, ikävuosina 12 - 22, voidaan kutsua nuoruudeksi (Aalberg & Siimes 2007, 15; Väestöliitto 2015a). Kivimäen (2015) mukaan määritelmä ei ole kuitenkaan yksiselitteinen. Hän korostaa, että nuoruuden määrittelyssä nousevat ikää tärkeämmäksi erilaiset asiat, joita nuoruuteen ja nuoren elämään liittyvät esimerkiksi oman minäkuvan rakentaminen. Lapsenomaiset toiveet ja ristiriidat tulevat uudelleen ajankohtaiseksi nuoruudessa. Tämän vuoksi nuoruutta pidetään ainutlaatuisena mahdollisuutena parantaa tulevaisuuden elämänlaatua. Nuoren on kyettävä irrottautumaan lapsuudesta ennen kuin hän kykenee löytämään uuden identiteetin. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Väestöliitto 2015a.)

Murrosikä on nuoruuden alkuvaihe, mikä ilmenee varhaisemmin tytöillä kuin pojilla. Murrosikä kestää 2 - 5 vuotta, jonka aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. Se on fysiologista ja psykologista kehittymistä. Murrosiän aikana alkavat seksuaalinen ja sukupuolinen kypsyminen. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Aikuinen on tärkeässä roolissa tukiessaan nuoren kasvua murrosiässä, mihin auttaa vanhemman omat elämäkokemukset. Aikuinen ei kuitenkaan itse enää kestäisi tällaista muutaman vuoden nopeaa muutosprosessia, jossa muun muassa persoonallisuus ja ajatusmaailma muuttuvat. (Väestöliitto, 2015b.)

Kypsymisen ja kasvamisen aikataulut ovat erilaisia tytöillä ja pojilla. Tytöillä rintojen ja sukupuolielinten kehittyminen sekä fyysinen kasvu tapahtuvat samanaikaisesti, kun taas pojat kasvavat fyysisesti vielä murrosiän jälkeenkin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Tyttöjen murrosiän fyysinen kehitys kestää noin neljä vuotta, pojilla taas keskimäärin 3,5 vuotta (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2015). Enemmistöllä terveistä nuorista murrosikä etenee samankaltaisesti, mutta on tärkeää tiedostaa normaalit yksilölliset erot. Usein perimä voi vaikuttaa vaihtelevuuteen murrosiän tapahtumien nopeudessa, järjestyksessä ja ajoituksessa. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Fyysinen kasvu ja hormonitoiminnan lisääntyminen murrosiässä muuttavat psyykkistä tasapainoa. Nuoruusikä onkin sopeutumista ulkoisiin ja sisäisiin muutoksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Persoonallisuusrakenteet vakiintuvat ja järjestyvät uudelleen nuoruudessa. Nuoren psyykinen kasvu on ajoittaista psyykkisten toimintojen taantumista voimakkaan fyysisen kehittymisen ohella. (Aalberg & Siimes 2007, 67.) Nuoruudessa ajattelutaidot kehittyvät paljon. Menneiden, nykyisten ja tulevien tapahtumien jäsentäminen paranee ja ajan käsitys laajenee. Ajattelu saattaa olla kuitenkin mustavalkoista; asiat ovat joko pahoja tai hyviä. Nuoruuteen kuuluu asioihin kriittisesti suhtautuminen ja kyseenalaistaminen. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2015.)

Aalberg ja Siimes (2007, 68) jakavat eri vaiheisiin nuoruuden. Karkeasti jaettuna varhaisnuoruus on 12-14 -vuotiaana, varsinainen nuoruus on 15-17 -vuotiaana ja jälkinuoruus on 18-22 -vuotiaana. Murrosiässä nuorten ikätoverit alkavat korvata vanhempia, ja erilaiset ryhmät palvelevat kasvua koti aikuisuutta. Eri kehitysvaiheissa ryhmät muodostuvat eri tavoin. Esimerkiksi varhaisnuoruudessa ryhmät ovat usein massaryhmiä, kun taas varsinaisessa nuoruudessa ryhmät ovat jo eriytyneempiä.

Varhaisnuoruus saa aikaan hämmennystä nuoressa ja vanhemmissa. Se on laajojen ja nopeiden muutosten aikaa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2015.) Ruumiissa tapahtuu muutoksia, jotka voivat aiheuttaa esimerkiksi levottomuutta nuoressa. Varhaisnuoren itsenäistymistarpeet alkavat saada yhä enemmän tilaa ja nuori halua irti vanhemmistaan. Toisaalta eristymisen tarve taas herättää halua palata riippuvuuteen. Nuoren voi olla vaikea sietää ja ymmärtää tunteitaan kuten ärtyneisyyttä. Itsekeskeinen käyttäytyminen korostuu varhaisnuoruudessa, koska nuoren itsetuntemus on vasta rakentumassa. (Aalberg & Siimes 2007, 68 - 69.)

Varsinaisessa nuoruusiässä nuori on jo alkanut sopeutumaan muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Keskeistä 15-17 -vuotiaana on seksuaalisuuden kehitys, ja sen vaikutus nuoren ihmissuhteisiin. Fyysisellä kasvulla ja siihen liittyvillä sukupuoliominaisuuksilla on vaikutus seksuaalisuuden kohtaamiseen. Tässä vaiheessa nuori voi olla epävarma omasta seksuaalisuudestaan. Kavereilla on nuoren persoonallisuuden kehittymisessä keskeinen merkitys. Varhaisnuori on aktiivinen kykyjään käyttävä ja etsivä nuori. (Aalberg & Siimes 2007, 70.)

Jälkinuoruudessa nuoren aikaisemmin kokemat kokemukset hahmottuvat kokonaisuudeksi, ja näin nuori hahmottaa naisena tai miehenä olemisen. Nuori kykenee lähestymään vanhempiaan yhä tasa-arvoisemmin, koska irrottautuminen vanhemmista on jo edennyt niin pitkälle. Jälkinuoruudessa nuori tekee tulevaisuuteen liittyviä valintoja, ja hän sijoittaa itsensä yhteiskuntaan. Nuoren päämäärät ammatista vakiintuvat, ja hän alkaa ottamaan enemmän vastuuta

itsestään ja tekemisistään. Empatiakyky myös lisääntyy jälkinuoruudessa. (Aalberg & Siimes 2007, 70 - 71.)

Suru, alakuloisuus, ahdistuksen tunteet ja jännitys kuuluvat siedettävissä määrin nuorten elämään, ja ne voivat olla vaikeisiin olosuhteisiin liittyen terve reaktio. Tullakseen omaksi itsekseen ja irrottautuakseen vanhemmistaan nuori tarvitsee itsenäisyyden kokemuksia. Monilla nuorilla on ohimeneviä alakuloisuuden jaksoja, jotka näkyvät esimerkiksi ajoittain esiintyvänä univaikeuksina, itsetunnon ailahteluina tai lievinä ruumiillisina oireina. Myös ilon, surun ja vihan tunteiden vaihtelu voi liittyä asiaan. Ohimenevistä alakuloisuuden jaksoista selviytyäkseen nuori tarvitsee tukiverkostot, arjen kannattelevia asioita ja nuoren omia suojaavia tekijöitä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 28.)

6.1 Nuoret ja stressi

Stressillä on monia haitallisia vaikutuksia nuoren kehitykseen (Sandberg 2000). Suomen Akatemian tuoreen julkaisun mukaan vuonna 2012 viisi prosenttia 12-vuotiaista oli joko kouluuupunut tai stressaantunut, ja 30 % opiskelijoista kärsi voimakkaasta stressistä (Salmela-Aro, Muotka, Hakkarainen, Alho & Lonka 2015; Kunttu & Pesonen 2012). 10-20 -vuotiaista noin 25 % kokee ainakin yhden lähes päivittäisen stressioireen (Rimpelä, 2005).

Sajaniemen ym. (2015, 169) mukaan aivot ovat alttiimpia stressille nuoruusiässä. Stressihormoni kortisolin perusmäärä on nuorten aivoissa suurempi kuin lapsilla ja aikuisilla. Esimerkiksi GABA:n eli gamma-aminovoihapon ja muiden aivojen välittäjäaineiden toimintaan vaikuttavat kortisolin muutokset. GABA välittää hermosolulle käskyn toiminnan vähentämisestä tai lopettamisesta. Hippokampuksen alueella sen määrä lisääntyy etenkin tytöillä murrosiässä. GABA aktivoituu kohonneen kortisolin myötä, ja siten vaimentaa hippokampuksen toimintaa. Tämä vaikuttaa stressin säätelyjärjestelmän toimintaan esimerkiksi muistiin ja oppimiseen negatiivisesti. Murrosiän kemiallisen viestinnän muutokset aiheuttavat sisäisen tilan vaihteluita ympäristön palautteesta.

Sajaniemen ym. (2015, 168 - 169) mukaan nuoret myös herkistyvät stressille hormonierityksen lisääntymisen myötä. Sukupuolihormonien estrogeenin ja testosteronin määrä moninkertaistuu nuoruusiällä. Hypotalamus-aivolisäke-lisämunuaiskuoriakseliin (HPA) ja sympatiko-adrenomedullaariseen radastoon (SAM) eli stressijärjestelmään vaikuttavat sekä testosteroni- että estrogeenitasot. Murrosiässä nuorten pitää oppia tottumaan muuttuvaan kehoon, kohdata uusia haasteita ja oppia tunnistamaan itsensä eri tavalla.

Kummassakin aivopuoliskossa on yksi amygdala, toisin sanoen mantelitumake (Pitkänen 1998). Aivojen hälytyskeskuksena pidetty amygdala syttyy murrosiässä herkemmin ja reaktiivisuuteen

taipumus voimistuu. Koska amygdalassa on paljon testosteroniherkkiä tunnistimia, pojilla se ilmenee voimakkaammin kuin tytöillä. Toisin sanoen pojat ovat usein ”taistele tai pakene” - valmiustilassa testosteronikuohun aikana. Hermosolujen väliseen viestintään erityisesti hippokampuksen alueilla vaikuttaa tyttöjen estrogeenitason moninkertaistuminen. Hippokampuksen herkistyminen tukee uuden oppimista ja muistitoimintojen ylläpitoa. Tällä saattaa olla vaikutusta tyttöjen keskimääräistä parempaan koulumenestykseen. Toisaalta tytöt voivat olla poikia haavoittuvampia, ja tyttöjen hippokampus saattaa myös ylikuormittua helpommin. (Sajaniemi ym. 2015, 169.)

Pitkäaikaista stressiä voi aiheuttaa esimerkiksi koulussa kiusatuksi tuleminen. Terveiden ja hyvinvointilaitoksen vuonna 2013 koko maan 8.-9. luokkalaisille oppilaille tehdystä kouluterveyskyselyssä noin 7 % oppilaista koki koulukiusaamista vähintään kerran viikossa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b). Stressi vaikeuttaa myös nuoren päätösten tekemistä, heikentää keskittymiskykyä ja vaikuttaa negatiivisesti ajatteluun (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 33).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013a, 33 - 34) mukaan etenkin jos nuori yrittää täyttää toisten odotukset tai omat odotuksensa, hän joutuu jatkuvasti stressiä aiheuttaviin tilanteisiin. Nuoret saattavat myös pyrkiä olemaan parhaita jossain asiassa, ja tämä aiheuttaa stressiä. Nuorella ei ole välttämättä riittäviä voimavaroja selviytyäkseen itse kaikista stressaavista tilanteista. Myös arkipäivän tilanteet ja tapahtumat saattavat tuntua nuoresta tuskallisilta tai vaikeilta. Nuorella saattaa olla itseensä liittyviä kielteisiä tunteita tai ajatuksia, jotka aiheuttavat stressiä. Erityisesti tytöille syntyy stressiä fyysisten muutosten ja ruumiinkuvan muuttuessa.

Nuorille stressiä aiheuttavat esimerkiksi muuttaminen tai koulun vaihto, liialliset harrastukset, liian suuret odotukset, kouluun turhautuminen, koulun vaatimukset, ongelmat koulutovereiden kanssa ja perheen taloudelliset ongelmat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 34). Terveiden ja hyvinvointilaitoksen vuonna 2013 koko maan 8.-9. luokkalaisille oppilaille tehdystä kouluterveyskyselyssä noin 39 % oppilaista koki, että koulutyöhön liittyvä työmäärä on liian suuri (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013b).

Kun nuori ei selviydy tilanteesta aiempien kokemustensa, läheisten ihmisten tuen ja voimavarojensa avulla, nuori on kriisissä. Kriisissä nuori joutuu omaksumaan uusia selviytymiskeinoja ja joutuu sopeutumaan uudenlaisiin olosuhteisiin. Esimerkiksi kasautuva stressi voi olla nuorelle kriisi. On yksilöllistä, miten kriisitilanteet vaikuttavat nuoren hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Kriisi voi näkyä nuorella esimerkiksi ahdistuneisuutena tai koulussa mielenkiinnon puutteena, jolloin esimerkiksi opettaja voi kiinnittää huomiota oppilaan käyttäytymiseen. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 22 - 23.) Kriisin kohdanneelle nuorelle on tärkeää kouluympäris-

tössä aikuisen läsnäolo. Kriisitilanteessa voi auttaa keskustelu esimerkiksi terveydenhoitajan kanssa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 25 - 26.)

6.2 Nuoret ja mielenterveys

Stressillä voi olla yhteys jopa vaikeiden mielenterveyden häiriöiden kehittymiselle (Lönngqvist, 2009). Stressaavat elämäkokemukset nuoruudessa, esimerkiksi kaverisuhteisiin liittyvät vaikeudet, lisäävät fyysisten sairauksien ja mielenterveyden häiriöiden riskiä. (Sandberg 2000.) Noin 6 % nuorista sairastaa masennusta. Vuonna 2013 tehdyn valtakunnallisen kouluterveyskyselyn mukaan tytöistä lähes puolet ja pojista noin neljäsosa kertoi kokeneensa masentuneisuutta, toivotonta mielialaa ja alakuloisuutta. (Anttila, Kurki & Välimäki 2015, 24.) Nuorilla esiintyy mielenterveyden häiriöitä kaksi kertaa enemmän kuin lapsilla (Sajaniemi ym. 2015, 170).

Mielenterveyden häiriöitä on todettu esiintyvän enemmän kaupungissa asuvilla nuorilla kuin maaseudulla asuvilla nuorilla. Lisäksi ylempien sosiaaliluokkien nuoria useammin alempien sosiaaliluokkien nuoret altistuvat häiriöille (Sajaniemi ym. 2015, 170). Vanhempien työttömyys sekä terveydelliset ja taloudelliset vaikeudet ovat yhteydessä nuorten koulu- ja mielenterveyden ongelmiin (Gissler, Kekkonen, Känkänen, Muranen & Wrede-Jäntti 2014, 26). Tutkimuksissa on todettu, että mielenterveyden häiriöiden alku ajoittuu usein nuoruuteen. Mitä vakavampi häiriö on, sitä todennäköisempi on häiriön jatkuvuus. (Lönngqvist, Henriksson, Marttunen & Partonen 2011, 568.)

Höggman-Laitilan & Pietilän (2005, 42) mukaan mielenterveyteen liittyvät suurimmat lasten ja nuorten terveyshaasteet. Esimerkiksi usein odottamat elämäntapahtumat lisäävät kroonisten stressitekijöiden ja nuorten mielenterveydelle aiheuttamaa riskiä. Tällaisiin tilanteisiin voi liittyä pitkäaikaista uhkaa nuoren fyysiselle ja psykologiselle turvallisuudelle. (Sandberg, Rutter, Pickles, McGuinness & Angold 2000).

Käsitteellä ”mielenterveys” on ollut perinteisesti leimaava ja negatiivinen kaiku. Sen on ajateltu jossain tapauksissa tarkoittavan sairauden puuttumista tai liittyvän mielen sairauteen. Psykiatrian synkkä historia on osaltaan vaikuttanut mielenterveys -käsitteen ymmärtämiseen, sillä se on lisännyt ihmisten pelkoja psyykkistä sairastumista kohtaan. Vasta 2000-luvulla, on alettu puhumaan mielenterveydestä jokaisen ihmisen elämään kuuluvana myönteisenä voimavarana. Mielenterveyttä voi lisätä ja tukea pitkin koko ihmisen elämän. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 12.)

Mielenterveyden häiriöt ilmenevät eri tavoin eri ikä kausina nuoruudessa. Varhaisnuoruudessa ovat tavallisia käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöt, ja myöhemmissä nuoruuden vaiheissa taas

ahdistuneisuus-, päihde- ja mielialahäiriöt. Mielen terveyden häiriöiden taustaan nuorilla voi olla monia tekijöitä. Aikaistunut puberteetti voi olla yksi taustatekijä. Puberteetti on liian varhainen, jos murrosiän ulkoisia merkkejä alkaa tytöillä kahdeksan vuoden iässä tai pojilla 9 - 11 vuoden iässä. Yhä lisääntyvän tutkimusnäytön mukaan aikaistunut puberteetti voi liittyä säätelemättömään stressiin varsinkin tytöillä. Aikaisen puberteetin on osoitettu olevan yhteydessä myös syömishäiriöihin, mielialahäiriöihin, masennukseen ja päihteiden käyttöön. On myös tutkittu, että varhain kypsyvillä tytöillä on suurempi riski tulla hyväksikäytetyiksi. (Sajaniemi ym. 2015, 170 - 171.)

On arvioitu, että noin joka viidennellä nuorella on mielen terveyden ongelmia, jotka vaikeuttavat selvästi jokapäiväistä selviytymistä, ja joihin he tarvitsevat ulkopuolista apua. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 28.) Nuorten mielen terveyden häiriöitä hoidetaan maailmanlaajuisesti liian vähän. On arvioitu, että vain 10-15 % nuorista saa tarvitsemaansa hoitoa terveydenhuoltopalveluista. Kaikki nuoret eivät kuitenkaan hae ammattiapua ongelmiin. Tutkitusti nuoret kuitenkin hakevat tukea ja tietoa internetistä, ja puhuvat mielen terveyteen liittyvistä asioista sisaruksilleen ja ystävilleen. (Anttila, Kurki & Välimäki 2015, 24.)

6.2.1 Nuoren mielen terveyttä suojaavat tekijät ja riskitekijät

Malli stressistä, suojaavista tekijöistä ja haavoitustekijöistä voi auttaa hahmottamaan stressin, kriisien sekä mielen terveyden ja sen häiriöiden suhdetta. Kaikilla ihmisillä on kehityksellisiä, perinnöllisiä ja elinympäristöön liittyviä haavoitustekijöitä. Nämä altistavat ihmistä stressitekijöiden vaikutuksille, jotka liittyvät elämäntilanteeseen. Kaikilla ihmisillä on myös hyvinvointia tukevia ja ongelmista selviytymistä edesauttavia stressiltä suojaavia tekijöitä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014a) mukaan nuorten mielen terveyden riskitekijöitä ovat esimerkiksi oppimisvaikeudet, ongelmat perheessä, huonot sosiaaliset suhteet, päihteiden käyttö, syrjäytyminen ja kiusaaminen. 1970-luvulta lähtien on alettu tutkimaan ”pärjävyyden” käsitettä yhtenä mielen terveyden riskitekijänä. Jotkut ihmiset selviytyvät yllättävän hyvin vaikeuksista lähtökohdista huolimatta. Toisin sanoen riskitekijöistä huolimatta jotkin tekijät tukevat myönteistä kehitystä. On kuitenkin huomattu, ettei yksilö, joka pärjää, selviydykään aina kaikista tilanteista milloin tahansa. Pärjäävyys syntyy yksilön ja ympäristön vaikutuksesta, ja se ei ole yksilön pysyvä ominaisuus. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18.)

Suojaavien tekijöiden avulla nuori voi selvitä stressaavista kriisitilanteista haavoittuvuudesta huolimatta. Toimintakyvylle ei synny vakavaa uhkaa mikäli nuoren suojaavat tekijät ovat riittävät. Nuorella on siis oltava tukena luotettavia ihmisiä, riittävän hyvä selviytymiskyky ja

keinot kriisin käsittelemiseen esimerkiksi harrastusten avulla. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18 - 19.)

Nuorten mielenterveyttä suojaavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään; ulkoisiin suojaaviin tekijöihin, omiin selviytymiskeinoihin ja omiin selviytymiskykyihin. Ulkoisia suojaavia tekijöitä ovat muun muassa myönteiset samaistumismallit, sosiaalinen verkosto ja turvallinen ympäristö. Omia selviytymiskeinoja ovat esimerkiksi vastoinkäymisen hyväksyminen ja sen merkityksen arviointi sekä keinot säädellä tunteita. Omia selviytymiskykyjä ovat esimerkiksi prososiaalisuus eli myönteinen, aktiivinen sosiaalinen toimintatapa, sekä reflektointikyky. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 20.)

Yksi nuoren mielenterveyttä suojaava tekijä voi olla koulu. Koulussa on aina, joku aikuinen läsnä ja siellä on ikätovereita. Vanhemmat ja koulu ovat yhteistyössä. Koulussa koetut myönteiset kokemukset ja onnistumiset vaikuttavat itsetuntoon. Tunne elämönhallinnasta on vaikutuksessa kokemukseen omista vaikutusmahdollisuuksista ja taitojen karttumisesta. Nuori voi kokea elämän mielekkääksi, kun koulussa on kiinnostuksen kohteita, ja on kouluun liittyviin asioihin motivoitunut. Koulussa nuori oppii myös kehittämään itsesäätelytaitoja. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 19.)

Haasjoen ja Ollikaisen (2010, 19) mukaan jos nuorella on suojaavissa tekijöissä vakavia puutteita, voi kriisin käsittely jumiutua. Kriisioireet voivat vaikuttaa pidempiaikaisesti toimintakykyyn ja pahentua. Tällaisessa tilanteessa nuori saattaa pyrkiä turruttamaan kriisitilanteeseen liittyvät tunteet esimerkiksi päihteillä. Nuori siis saattaa omaksu selviytymiskeinoja, jotka vahingoittavat häntä. Tästä voi syntyä negatiivinen kierre, jossa lisää ongelmia aiheuttavat selviytymisyriytykset. Nuoren on mahdollista tehdä surutyötä, läpikäydä kokemusta ja ratkaista ongelma, jos nuorella on suojaavia tekijöitä riittävästi. Tällöin toimintakyvyn muutokset jäävät vain tilapäisiksi, ja nuori oppii sopeutumaan uuteen tilanteeseen sekä omaksuu uusia voimavaroja ja selviytymiskeinoja.

6.2.2 Mielenterveyden promootio, preventio ja interventio koulussa

Ensisijainen vastuu kouluyhteisön hyvinvoinnista on oppilaitoksen henkilökunnalla. Oppilaiden kanssa työskentelevien sekä oppilashuoltopalveluista vastaavien viranomaisten ja työntekijöiden on edistettävä oppilaitosyhteisön ja opiskelijoiden hyvinvointia, sekä kotien ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. (Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013, 6 §.)

Koulu on tärkeä paikka ajatellen mahdollisuutta vaikuttaa kehittyvän nuoren elämään. Koulun henkilökunta kuten opettajat, terveydenhoitaja ja koulukuraattori ovat usein parhaita asiantuntijoita erottelamaan huolestuttavat tilanteet normaaliin kehitykseen kuuluvista, koska he

näkevät työssään koko nuorten ikäluokan kirjon. Koulun henkilökunta näkee itsenäistymiskehityksen, vastoinkäymiset, oppimisen ja onnistumiset. He pääsevät tukemaan oppilaita, opettelemaan elämänhallintaa, etsimään kiinnostuksen kohteita ja omia vahvuuksia. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13.)

Koko koulun henkilökunnan on siis osallistuttava kouluterveydenhoitajan ohella ohjaamaan esimerkiksi pulaan joutunutta nuorta avun piiriin, ja näin ehkäistä mielenterveyden ongelmien syntymistä (Haasjoki & Ollikainen 2010, 13 - 14). Esimerkiksi leimautumisen pelko saattaa olla kuitenkin nuoren avunsaannin esteenä. Mielenterveysongelmista kärsivät nuoret kokevat leimautumista koulun henkilökunnan taholta toisten nuorten lisäksi. Nuoren omassa ympäristössä kuten koulussa tulisikin tarjota tukimahdollisuuksia matalan kynnyksen periaatteella. Koulupsykologit ja terveydenhoitajat tulisi olla helposti ja riittävän usein saatavilla. (Anttila, Kurki & Välimäki 2015, 24.)

Nuoret hakevat ensisijaisesti apua mielenterveysongelmiin koulun terveydenhoitajalta. Heidän on helppo usein lähestyä kouluterveydenhoitajaa, koska he ovat tottuneet olemaan tekemisissä terveydenhoitajan kanssa esimerkiksi vuosittaisissa terveystarkastuksissa. Kouluterveydenhoitajat tekevät monimuotoista mielenterveystyötä, ja pitävät tärkeänä nuorten mielenterveyden tukemista. (Anttila, Kurki & Välimäki 2015, 24.)

Mielenterveyttä tukevia taitoja voidaan opetella ja opettaa. Promootio eli mielenterveyden tukeminen ja edistäminen voi olla yhteisöön tai yksilöön kohdistuvaa. Kaikkea mielenterveyden ei voida kuitenkaan mieltää promootiona, koska nykyään ajatellaan, että mielenterveys on osa normaalia elämää. Mielenterveyttä edistää mielenterveyttä tukevat teot kuten ihmissuhteet, sosiaaliset kyvyt ja koulutus. On muistettava, että vastuu nuoren mielenterveydestä on hänellä itsellään, ympäröivällä yhteiskunnalla ja lähiyhteisöllä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 14 - 15.) Lastenprofessori Solantauksen (2010, 5) mukaan koulussa promootio voi esiintyä esimerkiksi niin, että koulussa on nuorelle sopivasti haasteita, hänen kykyinsä selviytyä koulutehtävistä uskotaan, ja nuoren on mahdollista kääntyä opettajan puoleen tarvittaessa.

Preventio eli ehkäisy voi olla ongelmien pahenemisen ehkäisemistä tai ennaltaehkäisyä. Preventio voi olla esimerkiksi valistuskampanjaa tai psykiatriseen hoitoon hakeutumista. Valistuskampanjalla esimerkiksi koulussa voidaan ennaltaehkäistä terveyteen liittyviä vaaratekijöitä. Ehkäisevällä työllä onkin välitön vaikutus koulun ilmapiiriin. Psykiatriseen hoitoon hakeutuminen on taas ongelmien pahenemisen ehkäisyä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 15.)

Interventio on työväline, jolla tarkoitetaan mitä tahansa menetelmää pyrkiessä tukemaan tai ehkäisemään ongelmia. Esimerkiksi arkipäiväistä mielenterveyden interventiota voi olla se, että opettaja kysyy oppilaalta, onko hänellä kaikki hyvin, kun numerot ovat alkaneet laskea

viime aikoina. Interventiota voi olla myös tarkkarajaisempaa esimerkiksi stressinhallintapäivän järjestäminen oppilaille. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 15.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää stressiin ja stressinhallintakeinoihin liittyvä toiminnallinen oppitunti neljälle Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle. Kuitinmäki-hankkeen tarkoituksena on järjestää Kuitinmäen yläkoulussa terveystuntunteja, jotka edistävät nuorien terveyttä ja hyvinvointia.

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä oppitunteihin osallistuvien oppilaiden tietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista. Tavoitteena on myös, että nuoret halutaan saada pohtimaan stressiin liittyviä asioita, ja millä tavoin he voisivat itse vaikuttaa stressinhallintaan nyt ja tulevaisuudessa. Toiminnallisten oppituntien pitämistä käytetään terveyden edistämisen interventiona eli työmenetelmänä, jolla pyritään tukemaan ja ehkäisemään ongelmia stressiin liittyen.

7.1 Opinnäytetyön tausta

Kuitinmäki hanke on alkanut vuonna 2006, jolloin toiminnan kehittämiseksi asetettiin viralliset yhteistyön tavoitteet Laurea-ammattikorkeakoulun ja Kuitinmäen yläkoulun välille. Hankkeen tavoitteina on, että ammattikorkeakouluopiskelijat harjaantuisivat nuorten hyvinvointi- ja terveyskäyttäytymisen ohjaamisessa, ja edistää erilaisin intervention nuorten terveys- ja hyvinvointi käyttäytymistä. Tavoitteena on myös tuottaa nuorten ryhmänohjaukseen työvälineitä, toteuttaa terveystiedon opetussuunnitelman osia koulun toimijoiden kanssa yhdessä, tuottaa tietoa nuorten käyttäytymiseen ohjauksen eri muodoista, sekä lisätä nuorten motivoitumista oman hyvinvointinsa ja terveytensä edistämiseen ja ylläpitämiseen. Kuitinmäki-hankkeella vahvistetaan ja ylläpidetään nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä kehittämällä hyvinvointimenetelmiä. (Vattulainen & Mäkelä 2015.)

Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijoiden monialainen toiminta Kuitinmäen yläkoulussa on toteutunut pääosin hoitotyön ja fysioterapian opiskelijoiden aktiivisena osallistumisena hankkeeseen. Laurean opiskelijoiden opintoja on liitetty säännönmukaisesti hankkeeseen, ja lisäksi opiskelijat ovat toteuttaneet paljon opinnäytetöitä koululla. Opinnäytetöiden tuloksia ovat voineet hyödyntää muun muassa Espoon alueen koulut, ja kaikki opinnäytetyöt ovat julkaistu internetissä Theseus-tietokannassa. (Vattulainen & Mäkelä 2015.)

Haluamme toteuttaa opinnäytetyömme toiminnallisena opinnäytetyönä pitämällä oppituntikokonaisuudet stressistä ja stressinhallintakeinoista Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalai-

sille. Olemme kaksi kertaa aikaisemmin terveydenhoitajan tutkinnon opintojen aikana pitäneet terveystasvatustunteja Kuitinmäen yläkoululaisille. Koemme terveystasvatustuntien pitämisen mielekkääksi ja mielenkiintoiseksi tavaksi antaa nuorille ohjausta terveellisiin elämäntapoihin liittyen.

Interventio on työväline, jolla tarkoitetaan mitä tahansa menetelmää pyrkiessä tukemaan tai ehkäisemään ongelmia (Haasjoki & Ollikainen 2010, 15). Opinnäytetyömme interventio on stressistä ja stressinhallintakeinoista pidetyt toiminnalliset oppitunnit nuorille. Toiminnallisten oppituntien pitämällä pyritään tukemaan ja ehkäisemään ongelmia stressiin liittyen.

Oppilaat pääsevät itse harjoittelemaan toiminnallisella oppitunnilla erilaisten tehtävapisteidensä avulla stressiin ja stressinhallintakeinoihin liittyviä asioita. Lisäksi kerromme teoriatietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista oppilaille suullisesti. Haluamme, että opiskelijat saisivat mahdollisimman paljon osallistua oppitunteihin, ja heidän ajatuksiaan ja kysymyksiään aiheesta kuunneltaisiin.

7.2 Toiminnallinen opinnäytetyö

Ammattikorkeakoulun tutkimukselliselle opinnäytetyölle yksi vaihtoehtoista on toiminnallinen opinnäytetyö. Toiminnallinen opinnäytetyö tavoittelee käytännön toiminnan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjestämistä tai järjeistämistä ammatillisessa kentässä. Se voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeistus, ohje tai opastus kuten perehdyttämisopas. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman toteuttaminen kuten messuosaston järjestäminen tai oppitunnin pitäminen oppilaille. Kohderyhmän mukaan toteutustapana voi olla esimerkiksi johonkin tilaan järjestetty tapahtuma. Ammattikorkeakoulun toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeä yhdistyä käytännön toteutus ja sen raportointi tutkimusviestinnän keinoin. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Ammattikorkeakoulussa annetun koulutuksen tavoitteena on, että opiskelija voi valmistuttuaan toimia alansa asiantuntijatehtävissä ja sekä tietää ja taitaa siihen liittyvät tutkimuksen ja kehittämisen perusteet (Vilka & Airaksinen 2004, 10). Valitsimme opinnäytetyömme toteutumistavaksi toiminnallisen opinnäytetyön, koska halusimme järjestää yhdeksäsluokkalaisille oppilaille toiminnalliset oppitunnit. Koimme toiminnallisen opinnäytetyön tekemisen hyväksi tavaksi osoittaa, että meillä on valmistuttuamme edellytykset toimia alamme asiantuntijatehtävissä. Haluamme myös toiminnallisella opinnäytetyöllä osoittaa, että tiedämme ja taidamme alamme liittyvät tutkimuksen ja kehittämisen perusteet.

7.3 Kohderyhmän valinta

Toiminnallinen opinnäytetyöprosessi on vaikea toteuttaa ilman kohderyhmän valintaa. Kohderyhmä auttaa valitsemaan valitusta joukosta sopivimman sisältövaihtoehdon, ja kohderyhmän määrittäminen toimii tärkeänä osana työn rajaamista. (Vilkka & Airaksinen 2004, 40.) Valitsimme opinnäytetyömme toiminnallisten oppituntien kohderyhmäksi yhdeksäsluokkalaiset. Yhdeksäsluokkalaiset hakevat yläkoulun jälkeen jatko-opiskelemaan usein joko lukioon tai ammattikouluun. Tässä elämänvaiheessa nuori joutuu pohtimaan suuria päätöksiä tulevaisuuden kannalta.

Nuorten on hyvä olla tietoisia stressistä ja stressinhallintamenetelmistä oman terveytensä kannalta. Osaamalla hallita omaa stressiään, nuori voi ehkäistä monia terveyteen liittyviä negatiivisia vaikutuksia. Haluamme antaa yhdeksäsluokkalaisille enemmän tietoa stressistä ja stressinhallinnasta toiminnallisten oppituntien avulla, jotta he saisivat enemmän tietoa stressistä ja negatiivisen stressin hallinnasta. Haluamme opettaa oppilaille keinoja kohdata negatiivista stressiä elämässään ja kuinka sitä voi vähentää.

7.4 Opaslehtisen suunnittelu ja toteutus

Yksi toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteista on selkeyttää oppaan tai ohjeistuksen avulla kohderyhmän tietoutta aiheesta (Vilkka & Airaksinen 2004, 38). Terveystieteiden tutkimukseen kuuluva Palveluinnovaatiot -kurssi suoritettiin opinnäytetyön yhteydessä laatimalla opaslehtinen stressistä ja stressinhallintakeinoista. Opaslehtinen laadittiin toiminnallisten oppituntien teorian tiedon perusteella. Opaslehtiset tulostettiin Kuitinmäen yläkoululla ennen toiminnallisia oppitunteja ja ne jaettiin oppilaille oppituntien lopuksi. Opaslehtisen tavoitteena oli antaa kirjallista tietoa aiheesta oppilaille tukemaan oppitunnilla opittujen asioiden muistamista.

Opaslehtinen tehtiin Microsoft Word ohjelmalla. Forsman (2015) suunnitteli opaslehtisen ulkoasuun ja teki taiton. Opaslehtiseen tuli viisi kuvaa, joista neljä on Forsmanin piirtämiä. Opaslehtinen muodostui kahdesta kaksipuolisesti tulostetusta A4-paperista. Paperit taittamalla muodostui etu- ja takakannen lisäksi kuusi sivuinen opaslehtinen, jonka sivut ovat A5-kokoisia. Opaslehtisestä tehtiin kaksi eri versiota; ensimmäinen versio on siinä muodossa, että sen pystyy tulostamaan kaksipuoleiseksi opaslehtiseksi ja toinen versio (Liite 12) on helposti luettavissa esimerkiksi tietokoneen näytöltä.

7.5 Toiminnallisten oppituntien suunnitelma

Toiminnallisten oppituntien sisällön suunnittelua määrittää opetushallituksen työajat ja toimintakulttuurissa esitetyt seikat, siitä että koulun pyrkimyksenä on toimintatapana, joka poh-

jautuu vuorovaikutteisuuteen, avoimuuteen ja yhteistyöhön. Oppitunnin työtavat valitaan niin, että ne ohjaavat ja tukevat oppilaiden oppimisen, ajattelun ja ongelmanratkaisun taitoja, sekä sosiaalisia taitoja, työskentelytaitoja ja osallistumista. Oppituntien suunnittelussa keskeistä on, että valitut työtavat ja menetelmät tarjoavat mahdollisuuden kullekin ikäkaudelle luovaan toimintaan, leikkiin ja elämyksiin. Suunniteltaessa oppituntia on otettava huomioon oppilaiden yksilölliset kehityserot, oppiminen erilaisilla tyyeillä, eri vuosiluokkien tavoitteet ja tyttöjen sekä poikien väliset erot. (Opetushallitus 2015a.)

Suunnitelmana on toteuttaa neljälle yhdeksäsluokkalaiselle ryhmälle toiminnalliset oppitunnit, jossa oppilaat saavat pohtia ja mieltä eri tehtävapisteidä tehtävien vastauksia yhdessä pienryhmän kanssa. Haluamme, että oppiminen on oppilaiden mielestä mieluista ja mukavaa. Mielestämme itse tekeminen, pohtiminen ja ryhmätyöskentely tukevat tätä ajatusta. Toiminnallisen oppitunnin tarkoituksena ei ole kilpailla, vaan oppia uutta yhdessä tekemisen keinoin.

Toiminnalliset oppitunnit toteutetaan Kuitinmäen koululla 4.11.2015 kello 10:00-14:00 välisenä aikana. Ensimmäinen toiminnallinen oppitunti on kello 10:00-10:45, toinen oppitunti on kello 11:15-12:00, kolmas oppitunti on kello 12:15-13:00 ja neljäs oppitunti on kello 13:15-14:00. Yhden toiminnallisen oppitunnin kesto on 45 minuuttia.

Kaikki toiminnalliset oppitunnit toteutetaan samassa luokkahuoneessa. Oppituntien välissä valmistelemme luokkahuoneen valmiiksi seuraavaa yhdeksäsluokkalaista ryhmää varten sekä luemme palautelomakkeita, keskustelemme oppitunnin kulusta ja työskentelystämme kehitteäksemme oppituntia.

Toiminnallisella oppitunnilla käytämme oppimisen tueksi tehtävapistettä, joissa on jokaisessa oma aihealue. Aihealueet ovat stressi, stressin syyt, stressin oireet ja stressinhallintakeinot. Tehtävapistettä on yhteensä kahdeksan, ja jokaisesta aihealueesta on kaksi tehtävapistettä. Tehtävapistet ovat luokkatilan reunoilla. Jokainen ryhmä kiertää siis neljä tehtävapistettä oppitunnin aikana. Jokaisessa tehtävapisteesä on yksi pulpetti ja tuoleja, joihin oppilaat pääsevät istumaan tehtävien tekemisen ajaksi.

Jokaisen tehtävapisteen pulpetilla on yksi värillinen teoriapaperi. Pulpetilla on myös kyseisen tehtävapisteen tehtäväpapereita, joista ryhmä ottaa yhden ja täyttää sen. Pulpeteilla on myös näkyvillä tehtävapisteen numero sekaannuksien välttämiseksi.

Tunnin alkaessa ensiksi esittelemme itsemme ja kerromme oppilaille mitä opiskelemme, mistä koulusta olemme, ja mistä aihealueesta aiomme pitää toiminnallisen oppitunnin. Kerromme lyhyesti tunnin kulusta, ja siitä, että tunnin loputtua oppilaat täyttävät palautelomakkeen ja saavat kotiin vietäväksi tunnin aiheeseen liittyvät opaslehtiset. Haluamme myös tunnin

alussa painottaa, että tehtävien tarkoituksena ei ole kilpailla, vaan saada uutta tietoa, sekä saada oppilaat pohtimaan stressiin ja stressinhallintaan liittyviä asioita. Kerromme myös, miksi juuri yhdeksäsluokkalaiset ovat hyvä kohderyhmä tämänkaltaiselle oppitunnille. Yhdeksäsluokkalaisilla nuorilla voi olla stressaava elämänvaihe, johtuen esimerkiksi jatko-opiskeluun liittyvistä tekijöistä. Alkuesittelyyn olemme arvioineet kuluvan aikaa kolme minuuttia.

Esittelyosuuden jälkeen luokka jaetaan kahdeksaan pienryhmään. Jokaisessa pienryhmässä on luokkakokoosta riippuen 2 - 4 oppilasta. Ryhmä on aina tehokkaampi kuin yksilö (Helkama ym. 2015, 269). Arvioimme, että ryhmiin jakautumiseen menee noin kaksi minuuttia aikaa. Pyrimme siihen, että ryhmät olisivat mahdollisimman samankokoisia.

Ryhmiin jakautumisen jälkeen siirrytään ryhmissä eri tehtävapistelle. Ryhmät ohjataan istumaan eri tehtävapisteen tuoleille tehtävien tekemisen ajaksi. Tehtävät liittyvät teorian teoriaan, ja teoriapapereista saa apua tehtäviin. Jokainen ryhmä täyttää yhden tehtäväpaperin, ja kiertää kaikki neljä erilaista tehtävapistettä lukien teorian ja tekemällä tehtävät. Ryhmät pitävät tehtäväosuuden aikana tehtäväpapereita mukanaan, ja näin lopuksi kaikilla ryhmillä on neljä täytettyä tehtäväpaperia. Jokainen ryhmä on yhdessä pisteessä viisi minuuttia, ja siirtymiset tehtävapistestä toiseen tapahtuu antamastamme merkistä viiden minuutin välein. Viisi minuuttia sisältää teoriaosuuden lukemisen, sekä tehtävien miettimisen ja kirjoittamisen tehtäväpaperille.

Suunnitelman mukaan toiminnallisen oppitunnin alkuesittelyyn, ryhmiin jakautumiseen, ryhmien siirtymiseen tehtävapistestä seuraavaan ja ryhmätehtävien tekemiseen tehtävapistessä kuluu yhteensä aikaa noin 25 minuuttia. Tehtävapisteen tehtävien jälkeen jää 10 minuuttia aikaa sille, että käymme yhdessä läpi kaikkien tehtävapisteen oikeat vastukset ja keräämme teoriatietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista. Tehtävien läpikäymistä varten tehdään PowerPoint-diaesitys. Jokainen pienryhmä tarkastaa omat vastauksensa diaesityksestä. Kerromme jokaiseen tehtävapisteseen liittyvää teoriaa oppilaille lisäksi suullisesti. Jokaisesta aihealueesta kohden on laskettu 2,5 minuuttia aikaa käydä aiheet läpi, sekä keskustella niistä.

Tämän jälkeen on varattu aikaa viisi minuuttia oppilaiden kysymyksille. Rohkaisemme oppilaita kysymään kysymyksiä. Viimeiset viisi minuuttia on suunniteltu niin, että oppilaat saavat antaa meille suullista palautetta, sekä he saavat täyttää toiminnalliseen oppituntiin liittyvän palautelomakkeen. Tunnin lopuksi jaamme myös oppilaille Palveluinnovaatiot -kurssiin liittyvät opaslehtiset stressistä ja stressinhallinnasta.

7.6 Oppituntien materiaali

Oppituntien tehtävä- ja teoriapapereiden sekä palautelomakkeen tekemisessä käytämme avuksi Word- ja Excel-ohjelmia sekä Paint-ohjelmaa. Paperit tulostetaan A4-kokoisina. Teoriapapereiden kirjallisen osuuden kirjoitamme Word-ohjelmalla. Piirrämme myös kuvia teoriapapereihin Paint-ohjelman avulla. Tehtäväpaperit kirjoitamme Word-ohjelmalla, ja joihinkin tehtäviin käytämme myös Excel-ohjelmaa. Palautelomake tehdään Word- ja Excel-ohjelmalla. Palautelomake suunnitellaan ohjaavan opettajan neuvojan avulla yksinkertaiseksi, selkeäksi ja nopeasti täytettäväksi. Tehtävien läpikäymiseksi suunniteltu PowerPoint-diaesitys tehdään PowerPoint -ohjelmalla. PowerPoint-diaesityksestä tulee värikäs ja selkeästi luettava.

Teoriapapereista tulee eri värisiä. Neljän tehtäväpisteen teoriapapereiden värit tulevat olemaan vaaleanvihreä, vaaleansininen, vaaleankeltainen ja vaaleanoranssi. Haluamme väreillä luoda mielenkiintoa, ja vaikuttaa positiivisesti oppilaiden mieleen. On todettu, että värit lisäävät 5-10 % oppimisen tehokkuutta. Ne myös lisäävät kiinnostusta, rauhoittavat ja vaikuttavat tunteisiin. (Aksovaara & Maunonen-Ekselinen 2013.)

Oppaiden ja ohjeistuksien painatuksesta tulee suunnitella ja sopia ajoissa. Tähän tulee myös varata tarpeeksi aikaa. (Vilkkä & Airaksinen 2004, 28.) Olemme sopineet Kuitinmäen koulun rehtorin kanssa tehtäväpapereiden, opaslehtisten ja palautelomakkeiden tulostamisesta aamulla koululla ennen toiminnallisten oppituntien pitämistä. Teoriapaperit tulostamme kotona eri värisille papereille, koska niitä tarvitaan yhteensä vain kahdeksan kappaletta.

8 Stressiin liittyvien oppituntien toteutus

Toiminnalliset oppitunnit toteutettiin Kuitinmäen yläkoulussa keskiviikkona 4.11.2015. Toiminnallisten oppituntien ideoinnin suunnittelun aloitimme syksyllä 2015. Suunnittelimme neljälle ryhmälle samanlaiset toiminnalliset oppitunnit. Laadimme oppitunneille aikataulun (Liite 1), josta käy ilmi jokaiseen osa-alueeseen suunniteltu varattu aika. Lisäksi kirjoitimme kirjallisen suunnitelman oppituntien sisällöstä.

Oppitunneilla käyttämämme teoriatieto pohjautuu opinnäytetyöhön keräämäämme tutkittuun tietoon. Oppitunneilla käytimme materiaaleina tehtäväpisteisiin liittyviä teoriapapereita (Liite 2, Liite 4, Liite 6, Liite 8, Liite 13), tehtäväpapereita (Liite 3, Liite 5, Liite 7, Liite 9, Liite 14) ja opaslehtisiä (Liite 12). Tuntimateriaaleihin kuuluivat myös palautelomakkeet (Liite 11). PowerPoint-diaesityksen (Liite 10) avulla käytiin läpi tehtäväpisteiden tehtävät.

Oppitunteihin valmistauduimme lukemalla aiheesta teoriatietoa internetistä. Tietoperustaamme pohjusti myös keräämämme teoriatieto opinnäytetyöhön. Olimme kirjoittaneet oppitunteja varten muistiinpanoja lapulle, jotka auttoivat jäsentämään teoriatietoa.

Saavuimme Kuitinmäen koululle yhdeksältä aamulla. Olimme suunnitellusti ajoissa koululla. Ennen oppituntien alkua tulostimme oppituntien materiaaleja koululla. Saimme tähän apua koulun sihteeriltä. Tapasimme myös terveystiedon opettajan, joka kertoi meille ryhmien koot ja yleisiä käytännön asioita päivästä. Terveystiedon opettaja kertoi, että he ovat käsitelleet yhdeksäsluokkalaisten oppilaiden kanssa stressiä kahdella oppitunnilla. Oppilaille oli tulossa lähiaikoina terveystiedon koe, jonka alueeseen kuuluu kyseinen aihe. Aihe oli siis ajankohtainen nuorille.

Ennen ensimmäistä oppituntia järjestelimme pulpetteja ja tuoleja toiminnalliselle oppitunnille sopivaksi. Katsoimme myös, että tietokone toimii, ja aukaisimme PowerPoint-diaesityksen ensimmäisen dian. PowerPoint-diaesityksen ensimmäisellä dialla näkyi toiminnallisten oppituntien aiheen nimi sekä oppituntien pitäjien nimet.

8.1 Ensimmäinen toiminnallinen oppitunti

Ensimmäinen toiminnallinen oppitunti alkoi suunnitellusti kello 10:00. Oppitunnille saapui 11 oppilasta; tyttöjä ja poikia. Oppilaiden saapuessa luokkaan, kerroimme mihin heidän tulee mennä istumaan. Oppilaat istuutuivat luokan perälle tehtäväpisteiden ympäröimille tuoleille, jotka olimme kääntäneet osoittamaan luokan etuosaan päin.

Aloitimme tunnin kertomalla keitä olemme, mitä opiskelemme ja missä koulussa. Kerroimme, että toiminnalliset oppitunnit liittyvät opinnäytetyöhömmen. Kerroimme myös tunnin kulusta. Tämän jälkeen jaoin oppilaat pieniin ryhmiin. Koska oppitunnilla oli 11 oppilasta, muutin hieman suunnitelmaamme; tehtäväpisteitä oli neljä, ja ryhmiä neljä. Kolme ryhmää muodostuivat kolmesta oppilaasta ja yksi ryhmä kahdesta oppilaasta.

Jokainen ryhmä teki yhdessä tehtäväpisteessä tehtävää viiden minuutin ajan. Meillä oli sekuntikello, jonka mukaan tehtäväpisteiden välinen vaihto sujui hyvin. Annoimme oppilaiden tehdä rauhassa tehtäviä, ja autoimme tarvittaessa. Huomasimme, että oppilaille meni ensimmäisen tehtäväpisteen tehtävien tekemiseen enemmän aikaa, kuin muiden tehtäväpisteiden.

Tehtäväosuuden jälkeen aloimme käymään oikeita vastauksia läpi. Tehtäväpisteissä kiertäessä, oppilaat pitivät mukana tehtyjä tehtäväpapereita, näin ollen lopuksi jokaisella ryhmällä oli neljästä tehtäväpisteestä tehtäväpaperit itsellään. Oppilaat istuivat tuoleilla, kuuntelivat meitä, ja katsoivat PowerPoint-diaesitystä. Jokaisesta tehtäväpisteestä oli yksi dia. Ryhmät

tarkastivat itse omat vastauksensa vastauslapuista. Keskustelimme vastauksista, ja oppilaat myös itse kertoivat vastauksiaan. Näytimme myös muutamia internet sivuja, joista löytyy stressiin liittyvää tietoa. Kerroimme, että opaslehtisen toiseksi viimeisellä sivulla on myös hyviä internet lähteitä aiheeseen liittyen.

Annoimme oppilaille aikaa esittää meille kysymyksiä, mutta niitä ei juurikaan tullut. Tämän jälkeen he saivat antaa suullista palautetta. Lopuksi oppilaat saivat täyttää palautelomakkeet. Muistutimme oppilaita, että palautelomake täytetään nimettömänä. Jaoimme myös lopuksi kaikille oppilaille opaslehtiset kotiin.

Oppitunnilla oli rauhallinen ilmapiiri. Oppilaat jaksoivat keskittyä tehtäviin ja kuuntelemaan meitä. Etenimme oppitunnilla aikataulullisesti suunnitelman mukaisesti (Liite 1). Saimme oppitunnilla kuulla, että osa asioista oli oppilaille jo tuttua, koska niitä oli käyty terveystiedon oppitunneilla läpi. Palautelomakkeista kävi ilmi, että oppilaat pitivät oppitunneista. Kehitysideaksi seuraaville tunneille saimme sen, että oppitunnilla voisi keskustella enemmän stressinhallintakeinoista. Kehitimme seuraavia oppitunteja palautteiden pohjalta. Ajattelimme myös laajentaa tietoa stressistä ja stressinhallinnasta seuraavilla oppitunneilla.

8.2 Toinen toiminnallinen oppitunti

Toinen toiminnallinen oppitunti alkoi kello 11:15. Oppitunnille osallistui 11 oppilasta; tyttöjä ja poikia. Etenimme tunnilla lähes samalla tavalla kuin ensimmäisellä tunnilla. Pidimme alkuesittelyn ja jaoimme oppilaat ryhmiin. Koska oppilaita oli 11, päätimme tehdä heistä neljä ryhmää, jotka muodostuivat samalla tavalla kuin ensimmäisellä toiminnallisella oppitunnilla.

Tehtäväosuuden jälkeen kävimme läpi tehtäviä. Tässä vaiheessa laajensimme keskusteluosuutta verraten ensimmäiseen oppituntiin. Pyrimme rohkaisemaan oppilaita osallistumaan keskusteluun sekä kertomaan omia ajatuksiaan. Oppilaat kertoivat omia kokemuksiaan esimerkiksi millaisia stressinhallintakeinoja he ovat käyttäneet. Palautelomakkeiden perusteella oppilaat tykkäsivät tehtävistä. Suullisesti meille kerrottiin, että tunti oli mukavaa vaihtelua normaaleille koulun oppitunneille. Koimme, että olimme itse rennompia toisella oppitunnilla, kuin ensimmäisellä. Etenimme oppitunnilla aikataulullisesti suunnitelman (Liite 1) mukaisesti.

8.3 Kolmas toiminnallinen oppitunti

Kolmas toiminnallinen oppitunti alkoi kello 12:15. Oppitunnille osallistui 9 oppilasta; tyttöjä ja poikia. Etenimme kolmannella tunnilla lähes samalla tavoin kuin aikaisemmillä oppitunneilla. Huomasimme tunnin alkaessa, että oppilaat olivat tarkkaavaisia ja kiinnostuneita aiheesta.

He seurasivat tarkkaan antamiamme ohjeita. Etenimme myös tällä oppitunnilla aikataulullisesti suunnitelman (Liite 1) mukaisesti.

Muutama oppilas pyysi tehtävapisteidensä tehtäviin apua. Varmistimme, että he ymmärtävät oikein tehtävät. Keskusteluosuudessa ei syntynyt paljoa keskustelua. Yritimme kuitenkin rohkaista oppilaita osallistumaan keskusteluun. Kerroimme paljon esimerkkejä stressaavista tilanteista, ja otimme niissä huomioon oppilaiden elämän tilanteen. Kerroimme esimerkiksi, että lukioon tai ammattikouluun siirtyessä nuori voi kokea stressiä jo pelkästä koulun vaihtamisesta ja uudesta ympäristöstä. Kerroimme että, tällainen tilanne on normaalia, ja sen vuoksi onkin hyvä opetella tunnistamaan itselleen sopivia stressinhallintakeinoja. Suullisena palautteena saimme positiivista opettamistaidoistamme ja rennon oloisesta tunnistamme.

8.4 Neljäs toiminnallinen oppitunti

Neljäs eli viimeinen toiminnallinen oppitunti alkoi kello 13:15. Oppitunnille osallistui 22 oppilasta; tyttöjä ja poikia. Neljännen oppitunnin ryhmäkoko oli suurin. Kolmella ensimmäisellä oppitunnilla oppilaat tekivät tehtäviä neljässä tehtävapisteesä. Viimeisellä oppitunnilla ja oimme oppilaat ryhmiin niin, että ryhmiä tuli yhteensä kahdeksan. Kuusi ryhmää muodostui kolmesta oppilaasta ja kaksi ryhmää muodostui kahdesta oppilaasta.

Ryhmän hallitseminen oli haastavampaa kuin aikaisemmilla oppitunneilla. Oppilaat olivat puheliaampia ja kaikki eivät jaksaneet keskittyä kunnolla. Toiminnallinen oppitunti oli iltapäivällä ja viimeinen oppitunti oppilaille kyseisenä päivänä. Edellä mainitut seikat varmasti vaikuttivat osaltaan oppilaiden keskittymiseen. Vaikka ohjeistimme, mihin tehtävapisteesiin oppilaat tehtävapisteidensä vaihdon aikana siirtyvät, osa oppilaista meni hieman sekaisin ja väärään tehtävapisteeseen. Ohjasimme oppilaita oikeille paikoille, ja lopulta kaikki oppilaat saivat käytyä neljässä tehtävapisteesä.

Tehtävien läpi käyminen PowerPoint-diaesityksen avulla sujui hyvin, ja keskustelua syntyi hyvin. Osa oppilaista alkoi tunnin lopuksi kysymään kysymyksiä aiheen ulkopuolelta. Saimme kuitenkin pidettyä ryhmän hallinnassa, ja keskityimme vain opettamaan aihettamme. Myös viimeisellä oppitunnilla etenimme suunnitellun aikataulun (Liite 1) mukaisesti.

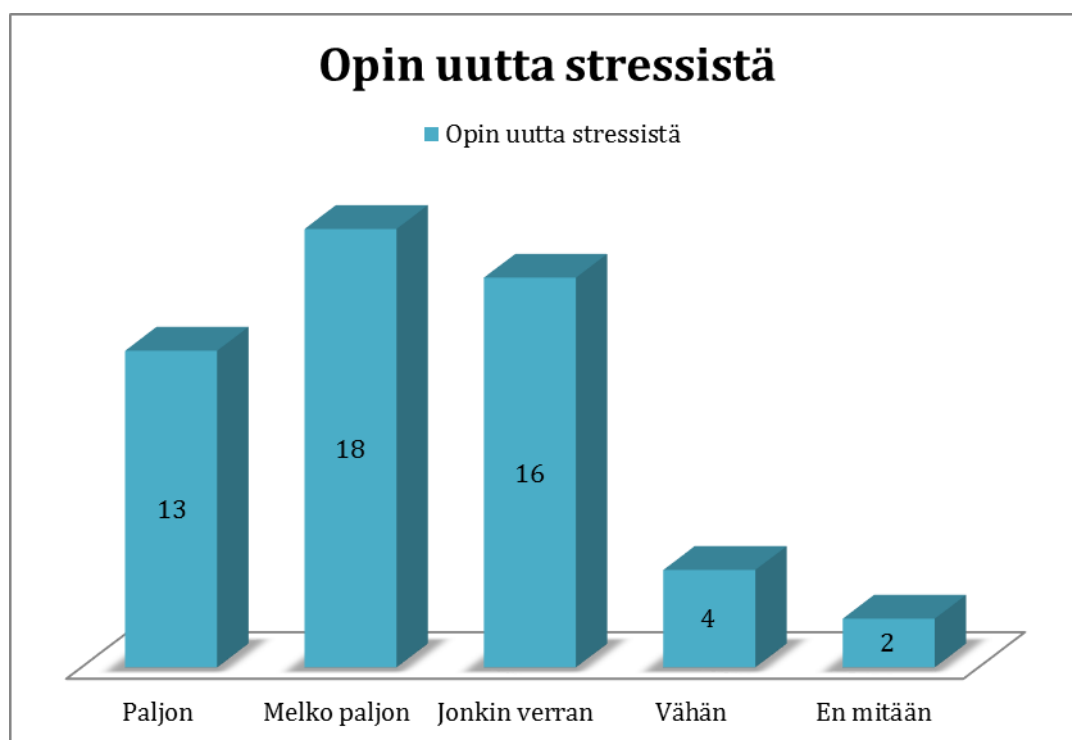
9 Oppituntien arviointi

Opinnäytetyön arviointi perustuu opinnäytetyölle asetettuihin tarkoituksiin ja tavoitteisiin. Arvioimme opinnäytetyömme toiminnallisten oppituntien toteutumista, tarpeellisuutta ja hyödyllisyyttä. Arvioimme myös asiantuntijuuttamme.

Kohderyhmää voi hyödyntää opinnäytetyön kokonaisarvioinnissa (Vilkkä & Airaksinen 2004, 40). Tärkeänä osana oppituntien arviointia olikin oppilaiden oppiminen, ja millä tavoin he hyötyivät oppitunnista. Tämän tiedon saamiseen meitä auttoi se, että oppilaat täyttivät oppituntien päätteeksi palautelomakkeet. Lisäksi saimme oppilailta suullista palautetta. Toiminnallisten oppituntien onnistumisen arviointiin vaikuttivat myös itse- ja vertaisarviointi.

9.1 Oppilaiden antama palaute

Toiminnallisille oppitunneille osallistuneet kaikki 53 oppilasta palauttivat palautelomakkeen (Liite 11). Palautelomakkeen väittämään ”Opin uutta stressistä” vastasi kaikki oppilaat. 13/53 oppilaista vastasi tähän väittämään ”paljon”. 18/53 vastasi ”melko paljon”, 16/53 vastasi ”jonkin verran”, 4/53 vastasi ”vähän” ja 2/53 vastasi ”en mitään”. (ks. Kuvio 1)



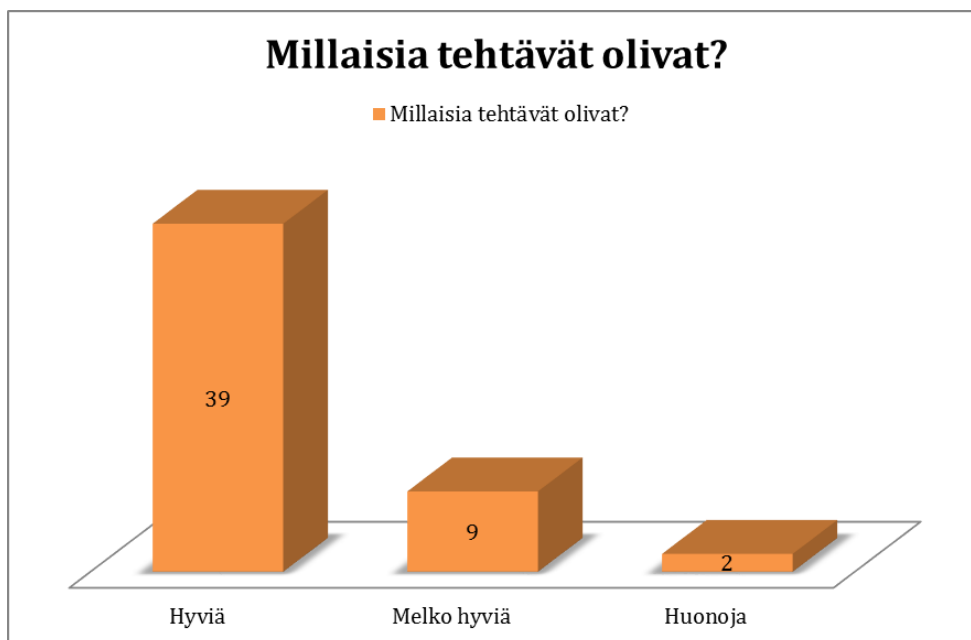
Kuvio 1: Oppilaiden vastaukset väittämään ”Opin uutta stressistä” (N=53)

Väittämään ”Opin uutta stressinhallintakeinoista” vastasi 52 oppilasta. 11/52 oppilaista vastasi tähän väittämään ”paljon”. 20/52 oppilaista vastasi ”melko paljon”, 16/52 oppilaista vastasi ”jonkin verran”, 3/52 oppilaista vastasi ”vähän” ja 2/52 vastasi ”en mitään”. (ks. Kuvio 2)



Kuvio 2: Oppilaiden vastaukset väittämään ”Opin stressinhallintakeinoista” (n=52)

Koska tehtäväpisteet olivat oleellinen osa oppitunteja, kysyimme oppilaita, mitä mieltä he olivat tehtävistä. Kysymykseen ”Millaisia tehtävät olivat” vastasi yhteensä 50 oppilasta ja 3 jätti vastaamatta. Oppilaista 39/50 vastasi ”hyviä”, 9/50 vastasi ”melko hyviä” ja 2 vastasi ”huonoja”. (ks. Kuvio 3)



Kuvio 3: Oppilaiden vastaukset kysymykseen ”Millaisia tehtävät olivat?” (N=53)

Oppilaiden oppimiskokemusta tarkasteltiin myös kysymyksen ”Jäitkö kaipaamaan jotain oppitunnin sisältöön liittyen?” avulla. Kaikki oppilaat vastasivat tähän kysymykseen. 48/53 oppilaista vastasi kysymykseen, että ei jäänyt kaipaamaan mitään. 2/53 oppilaista vastasi, että olisivat kaivanneet enemmän tekemistä. 2/53 oppilaista olisi kaivannut enemmän keskustelua stressinhallintakeinoista. 1/53 oppilaista olisi kaivannut enemmän tietoa stressistä.

Palautelomakkeen lopussa olevaan kohtaan ”Palautetta tunnin vetäjille” vastasi 52 oppilasta. Saimme paljon positiivista palautetta, esimerkiksi ”Huolellisesti suunniteltu tunti”, ”Hyvin opetit tärkeitä asioita”, ”Oli mukavaa ja rentoa” ”Tunti oli hyvin vedetty, ei mitään moitittavaa”, ”Hyvät vetäjät ja positiivisuus” ja ”Hyvä ja informatiivinen tunti ja kivat tehtävät”.

Terveystiedon opettajalta saadun tiedon mukaan, ja muutamien oppilaiden mukaan stressiä ja stressinhallintakeinoja oltiin jo käsitelty jonkin verran terveystiedon oppitunneilla. Toiminnallisille oppitunneille osallistuneilla oppilailla oli oppituntien jälkeen pian tulossa terveystiedon koe, jonka aihealueeseen aihe kuului. Stressistä ja stressinhallintamenetelmistä oppituntien pitäminen oli oppilaille ajankohtainen. Oppitunneilta saadut opaslehtiset voivat hyödyttää oppilaita tulevaisuudessa esimerkiksi kokeeseen lukiessa. Palautelomakkeiden vastauksien perusteella oppilaat pitivät pääsääntöisesti oppitunteja hyödyllisinä, uutta tietoa antavina ja ymmärrettävinä. Tehtävistä ja oppituntien vetämisestä saimme myös pääasiassa positiivista palautetta.

9.2 Itsearviointi

Itsearviointi auttaa tunnistamaan omia sisäisiä ja ulkoisia voimavaroja, joilla ihminen pystyy parantamaan oppimistuloksia ja toimintansa laatua. Itsearvioinnin avulla voidaan pystyä kehittämään suhteita eri tahoihin. Itsearvioinnin tarkoitus voi vaihdella paljonkin esimerkiksi toiminnan vapaaehtoisuudesta riippuen. (Opetushallitus. 2015c.)

Kuitinmäki-hankkeen tavoite saavutettiin pitämällä Kuitinmäen yläkoulussa terveystietokasvatustunteja, jotka edistävät nuorien terveyttä ja hyvinvointia. Toiminnallisten oppituntien järjestäminen sujui mielestämme kokonaisuudessaan hyvin. Olimme tehneet huolellisen suunnitelman oppituntien sisällöstä ja aikataulutuksesta.

Oppituntien sisällön suunnitteluun meni paljon aikaa. Oli otettava huomioon monia seikkoja kuten oppituntien aikataulu, oppilaiden ikä ja osaamistaso, sekä tilajärjestelyt. Haasteen oppitunneille toi varsinkin aikataulu, sillä 45 minuuttia on varsin lyhyt aika käydä aihetta läpi. Toki olisimme voineet yrittää vaihtaa oppituntien aikataulua, mutta ajattelimme ottaa haasteen vastaan. Otimme huomioon myös sen, että oppilaiden normaalit oppitunnit ovat myös 45 minuutin mittaisia. Ajattelimme, että ehkä sama oppituntien pituus auttaisi oppilaita käsittä-

mään ajankäytön oppitunnilla, ja he olisivat itse tietoisia esimerkiksi milloin oppitunti loppuu. Tämä toteutuikin kaikilla oppitunneilla, sillä oppilaat tiedostivat milloin oppitunti loppuu.

Otimme toiminnallisten oppituntien aikataulun huomioon myös tehtävapistettä suunniteltaessa. Koska jokainen ryhmä kävi neljän tehtävapisteen läpi yhteensä 20 minuutissa, tuotti tämä haastetta tehtävapisteen suunnitteluun. Testasimme tehtävapisteen soveltuvuutta oppilaille tekemällä itse tehtävapisteen tehtävät aiemmin, ja lukemalla teoriapaperit samassa ajassa kuin oppilaiden tuli tehdä oppitunneilla. Tämä auttoi meitä samaistumaan oppilaan rooliin ja hahmottamaan paremmin, kuinka paljon aikaa voisi niiden tekemiseen mennä.

Vaikka ajankäytön suunnittelu olikin haasteemme, kaikilla toiminnallisilla oppitunneilla ajankäyttö onnistui suunnitelman mukaisesti (Liite 1). Ennen oppitunteja ajankäytön toteutuus jännitti meitä, mutta lopulta olimme positiivisesti yllättyneitä siitä, että se meni suunnitelman mukaisesti.

Pyrimme siihen, että toiminnalliset oppitunnit olisivat oppilaiden mielestä mukavia ja rentoja. Mielestämme oppitunneilla käyttämämme materiaali oli sisällöltään ja ulkoasultaan yhdeksäsluokkalaisille nuorille sopivaa. Toivoimme, että oppilaat kiinnostuisivat aiheesta ja jaksaisivat keskittyä oppitunnilla. Näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, meiltä itseltämme vaadittiin rauhallisuutta ja rentoutta. Mielestämme tämä toteutui ensimmäisellä, toisella ja kolmannella oppitunnilla. Neljännellä toiminnallisella oppitunnilla huomasimme, että koimme itsemme hieman jännittyneemmiksi, kuin muilla oppitunneilla. Tähän vaikutti varmasti oppitunnin oppilaiden määrä, joka oli suurempi kuin muilla oppitunneilla, sekä se, että ohjeistuksestamme huolimatta, kaikki oppilaat eivät edenneet tehtävapistestä tehtävapisteseen suunnitelman mukaisesti.

Sovimme ennen oppituntien alkua molempien roolit toiminnallisella oppitunnilla. Koimme tämän tärkeäksi osaksi oppitunnin sujuvuutta. Roolitus sujui hyvin oppitunneilla, ja molemmat tiesivät, mitä opettaa ja milloin. Vaikka molemmilla oli roolit, pyrimme siihen, että oppituntien opetus olisi mahdollisimman luontevaa. Saimme oppilailta positiivista palautetta siitä, että olimme rauhallisia, ja opetimme hyvin. Vastasimme tarvittaessa oppilaita askarruttaviin kysymyksiin. Koimme olleemme asiantuntevia oppitunneilla, ja saatu kirjallinen ja suullinen palaute tukee tätä.

9.3 Vertaisarviointi

Vertaisarviointi tukee kehittämistä ja laadun varmistamista. Sen avulla saadaan esiin parantamisalueita, hyviä käytäntöjä ja vahvuuksia. Vertaisarviointiryhmä on hyvä, kun se koostuu henkilöistä, jotka toimivat vastaavien tehtävien parissa tai toimivat samalla tasolla kuin arvi-

oinnin kohteena olevat henkilöt. Henkilö, joka työskentelee vastaavassa ympäristössä tai opilaitoksessa, on vertaisarvioija. (Opetushallitus 2015b.)

Vertaisarvioimme toistemme työskentelyä jokaisen toiminnallisen oppitunnin jälkeen antamalla palautetta toisillemme. Havainnoimme toistemme työskentelytapoja oppituntien aikana. Pohdimme mitä parannettavaa toistemme työskentelyssä on, ja millä keinoin sitä voisi parantaa. Pidimme tärkeänä, että molemmat arvioivat toisiaan rehellisesti.

10 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2015) mukaan kun tieteellinen tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla, niin silloin tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia. Hoitotyöntekijän on tiedettävä eri tutkimusvaiheiden eettiset vaatimukset ja on kyettävä arvioimaan, onko tutkimus eettisesti luotettavasti tehty (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 361). Tutkimuseetiikassa on kysymys siitä, miten tehdään eettisesti luotettavaa ja hyvää tutkimusta. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 363).

Hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia on useita tutkimuseetiikan näkökulmasta. Tutkimuksessa tulee noudattaa tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja, joita ovat rehellisyys, yleinen tarkkuus ja huolellisuus tutkimustyössä, tulosten esittämisessä ja tallentamisessa sekä tutkimusten ja niiden tulosten arvioinnissa. Eettisesti kestäviä tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä tulee soveltaa tutkimukseen. Tieteelliseen tiedon luonteeseen kuuluvaa vastuullista tiedeviestintää ja avoimuutta tulee toteuttaa tutkimuksen tuloksia julkistaessa. Tutkijoiden tulee ottaa muiden tutkijoiden saavutukset ja työt asianmukaisella tavalla huomioon kunnioittaen heidän tekemäänsä työtä, viitaten asianmukaisella tavalla julkaisuihin, antaen heidän saavutuksilleen niille kuuluvan merkityksen ja arvon omassa tutkimuksessaan ja julkaistessaan oman tutkimuksensa tuloksia. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2015.)

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2015) mukaan tutkimus tulee suunnitella ja toteuttaa ja siitä tulee raportoida, sekä siinä syntyneet tietoaineistot tulee tallentaa tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tarvittavat tutkimusluvut tulee hankkia, ja tietyillä aloilla vaadittava eettinen ennakoarviointi tulee olla tehty. Tutkimushankkeessa tai -ryhmässä tulee sopia ennen tutkimuksen aloittamista kaikkien osapuolten, kuten työnantajan ja tutkijoiden tekijyyttä koskevat periaatteet, vastuut, oikeudet ja velvollisuudet sekä aineistojen käyttöoikeuksia ja säilyttämistä koskevat kysymykset osapuolten hyväksymällä tavalla. Sopimuksia voidaan tarkentaa tutkimuksen edetessä. Tutkimusorganisaatiossa tulee ottaa huomioon tietosuojaa koskevat kysymykset. Tutkimuksen suorittamisen kannalta merkityksel-

liset sidonnaisuudet tulee ilmoittaa tutkimukseen osallistuville ja asianosaisille ja ne tulee raportoida tutkimuksen tuloksia julkistaessa.

Opinnäytetyötä tehtäessä toimittiin sääntöjen mukaan, sekä se pyrittiin tekemään eettisesti hyväksyttäväksi, luotettavaksi, ja sen tulokset pyrittiin saamaan uskottaviksi. Opinnäytetyön aihe sovittiin yhdessä opinnäytetyön ohjaajan kanssa, ja se tehtiin Laurea-ammattikorkeakoulun Kuitinmäki-hankkeessa. Opinnäytetyön suunnitelmalle saatiin hyväksyntä ohjaajalta. Toiminnalliset oppitunnit suunniteltiin tarkasti ennen oppituntien pitämistä. Oppituntien pitämisestä sovittiin Kuitinmäen koulun rehtorin kanssa. Opinnäytetyö esitettiin ohjaajalle Kuitinmäki-kokouksessa. Opinnäytetyötä tehdessä pyrittiin rehellisyyteen, yleiseen tarkkuuteen ja huolellisuuteen. Muiden tutkijoiden saavutukset ja työt otettiin huomioon viittaamalla asianmukaisella tavalla julkaisuihin ja merkkäämällä ne lähdeluetteloon. Opinnäytetyötä tehdessä kysyttiin neuvoa ohjaajalta, sekä otettiin ideoita ja neuvoja vastaan. Työn kieliasu ja englanninkielinen tiivistelmä tarkastettiin asiaankuuluvalla tavalla.

Hyvä tietoperusta toimii opinnäytetyössä apuvälineenä (Vilkkä & Airaksinen 2004, 43). Etsimme opinnäytetyöhön luotettavaa teoretietoa opinnäytetyössä käsitellyistä aiheista. Etsisämme opinnäytetyön lähdemateriaalia, kävimme läpi paljon erilaisia lähteitä, kirja- ja internetlähteitä. Osa valikoitui opinnäytetyössä käytettäväksi lähdemateriaaliksi. Opinnäytetyön lähdemateriaali koostuu pääsääntöisesti suomenkielisistä lähteistä, mutta siinä on myös englanninkielisiä lähteitä. Opinnäytetyön luotettavuutta tukee opinnäytetyön tutkittuun tietoon perustuvat lähteet.

Opinnäytetyömme palautelomake (Liite 11) tehtiin kvantitatiivisesti eli määrällisesti. Yksi tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus on kvantitatiivinen tutkimus, joka perustuu kuvaamiseen ja tulkitsemiseen numeroiden ja tilastojen avulla (Jyväskylän yliopisto 2015). Keskeinen osa tieteellistä tutkimusta on luotettavuuden arviointi, ja reliabiliteetti ja validiteetti ovat keskeisiä käsitteitä arvioitaessa kvantitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Validiteetti ilmaisee, miten hyvin tutkittavan ilmiön mitattavaa ominaisuutta mittaa tutkimuksessa käytetty mittaus- tai tutkimusmenetelmä (Tilastokeskus 2015b). Kun tutkimuksen kysymykset ja kohderyhmä ovat oikeat, niin silloin validiteetti on hyvä (Hiltunen, L. 2009). Reliabiliteetti ilmaisee, miten toistettavasti ja luotettavasti käytetty mittari mittaa haluttua ilmiötä. Sitä voidaan arvioida esimerkiksi toistomittauksen avulla. (Tilastokeskus 2015a.)

Toiminnallisille oppitunneille osallistui 53 oppilasta. Palautelomakkeet täytettiin nimettömästi. Oppilaat täyttivät palautelomakkeet huolellisesti. Kaikki 53 oppilasta palauttivat lomakkeet, mikä lisää luotettavuutta. Luotettavuutta lisäsi myös se, että opinnäytetyöntekijöitä oli kaksi arvioimassa aineistoa. Aineisto käsiteltiin huolellisesti. Palautelomakkeen vastaukset

kohdista ”Opin uutta stressistä”, ”Opin stressinhallintakeinoista” ja ”Millaisia tehtävät olivat” vietiin Excel-ohjelmaan, ja niistä tehtiin kuviot (Kuvio 1, Kuvio 2, Kuvio 3). Myös muuta palautelomakkeen vastaukset käsiteltiin huolellisesti. Palautelomakkeen väittämät ja kysymykset vastasivat hyvin siihen asiaan, mihin lomakkeella pyrittiin saamaan vastaukset. Lomakkeen kysymykset vastasivat hyvin siihen, toteutuiko opinnäytetyön tavoitteet. Vastauksien perusteella opinnäytetyön tavoitteet toteutuivat.

Hoitotyötä ohjaavat eettiset periaatteet voidaan jakaa neljään osaan. Ihmisarvon kunnioittamisen periaatteen mukaisesti hoitotyöntekijän on kunnioitettava jokaisen ihmisarvoa. Hyvän tekemisen ja pahan välttämisen periaate tarkoittaa sitä, että kaikessa toiminnassaan hoitotyöntekijän on pyrittävä edistämään ihmisten hyvää ja välttämään paha. Ihmisiä on kohdeltava samojen periaatteiden mukaisesti oikeudenmukaisuuden periaatteen mukaan. Perusteltavuuden periaatteen mukaan hoitotyössä käytettävien menetelmien, ratkaisujen ja auttamiskeinojen on oltava perusteltuja ja luotettavia. (Leino-Kilpi & Välimäki 2014, 30.)

Toiminnallisilla oppitunneilla otimme kaikki oppilaat hyvin huomioon. Kohtaaminen oli hoitotyön etiikan mukaista ja vuorovaikutuksellista. Kunnioitimme jokaista nuorta yksilönä, ja kohtelimme kaikkia oikeudenmukaisesti ja tasa-arvoisesti. Pyrimme oppitunneilla edistämään nuorten hyvinvointia ja terveyttä, eli pyrimme hyvään. Käyttämämme opetusmenetelmät olivat perusteltuja, ja oppitunneilla käsitelty teoriatieto perustuu tutkittuun tietoon.

11 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää stressiin ja stressinhallintakeinoihin liittyvä toiminnallinen oppitunti neljälle Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten ryhmälle. Oppitunnit toteutettiin 4.11.2015 Kuitinmäen yläkoulussa kello 10:00 - 14:00 välisenä aikana. Oppitunneille osallistui yhteensä 53 oppilasta. Ensimmäiselle oppitunnille osallistui 11 oppilasta, toiselle 11, kolmannelle 9 ja neljännelle oppitunnille 22 oppilasta. Toiminnallisilla oppitunneilla oppilaat saivat harjoitella neljän eri tehtävapisteen avulla aiheista; stressi (Liite 2, Liite 3), stressin syyt (Liite 4, Liite 5), stressin oireet (Liite 6, Liite 7) ja stressinhallintakeinot (Liite 8, Liite 9). Oppilaat tekivät tehtäviä tehtävapisteeissä 2 - 4 henkilön pienryhmissä. Oppitunnit sujuivat kokonaisuudessaan hyvin. Kaikilla neljällä oppitunnilla pysyttiin suunnitellussa aikataulussa (Liite 1). Oppitunneilta saatujen palautelomakkeiden (Liite 11) ja suullisten palautteiden avulla kehitettiin aina seuraavaa oppituntia.

Ensimmäisenä tavoitteena oli lisätä oppitunteihin osallistuvien oppilaiden tietoa stressistä ja stressinhallintakeinoista. Kaikki 53 oppilasta palautti palautelomakkeen. Palautelomakkeen väittämään ”Opin uutta stressistä” (Kuvio 1) vastasi kaikki 53 oppilasta. 13/53 oppilasta vastasi väittämään ”paljon”, 18/53 vastasi ”melko paljon”, 16/53 vastasi ”jonkin verran”, 4/53

vastasi ”vähän” ja 2/53 ”en mitään”. Palautelomakkeen väittämään ”Opin stressinhallintakeinoista” (Kuvio 2) vastasi 11/52 ”paljon”. 20/52 oppilaista vastasi ”melko paljon”, 16/52 oppilaista vastasi ”jonkin verran”, 3/52 oppilaista vastasi ”vähän” ja 2/52 vastasi ”en mitään”.

Palautelomakkeiden vastausten perusteella suurin osa oppilaista oppi uutta stressistä ja stressinhallintakeinoista paljon, melko paljon tai jonkin verran. Ensimmäiseen tavoitteeseen päästiin, koska oppilaista suurin osa oppi uutta stressistä ja stressinhallintakeinoista palautelomakkeiden vastausten ja suullisten palautteiden perusteella. Palautelomakkeiden vastauksia voidaan pitää luotettavina, koska kaikki oppilaat palauttivat lomakkeet, sekä lähes kaikki vastasivat kaikkiin väittämiin ja kysymyksiin. Palautelomakkeet myös käsiteltiin huolellisesti.

Toisena tavoitteena oli, että nuoret halutaan saada pohtimaan stressiin liittyviä asioita, ja millä tavoin he voisivat itse vaikuttaa stressinhallintaan nyt ja tulevaisuudessa. Tehtävapistöiden tehtävien avulla oppilaat saatiin pohtimaan stressiin liittyviä asioita. Oppitunneilla havainnoimalla huomasimme, että kaikki oppilaat tekivät tehtäviä ja pohtivat niitä pienryhmissä, joten oppilaat saatiin pohtimaan stressiin liittyviä asioita. Tehtävien läpikäynnin jälkeen toiset oppilaat keskustelivat ja kyselivät aktiivisemmin kuin toiset stressiin ja stressinhallintakeinoihin liittyen. Oppilaat saatiin oppituntien tehtävien, teoretiedon ja keskustelun avulla pohtimaan omia stressinhallintakeinojaan, joten myös toinen tavoite saavutettiin.

Pyrimme tekemään oppituntien tehtävistä oppilaille sopivia ja mieluisia. Palautelomakkeen kysymykseen ”Millaisia tehtävät olivat” vastasi 50 oppilasta ja 3 jätti vastaamatta. Oppilaista 39/50 vastasi ”hyviä”, 9/50 vastasi ”melko hyviä” ja 2 vastasi ”huonoja” (Kuvio 3). Palautelomakkeiden vastausten perusteella suurimman osan oppilaiden mielestä oppituntien tehtävät olivat hyviä. Saimme myös suullista palautetta useilta oppilailta, että oppituntien tehtävät olivat hyviä ja sopivia. Palautelomakkeen kohdassa ”Palautetta tunnin vetäjille”, useat oppilaat kertoivat pitäneensä oppitunnista ja tehtävistä. Oppilaat kokivat oppitunnit hyödyllisiksi, ymmärrettäviksi ja uutta tietoa antaviksi. Saadun palautteen perusteella onnistuimme tekemään tehtävapistöiden tehtävistä oppilaille sopivat ja mieluisat. Oppilaat myös ymmärsivät tehtävapistöiden tehtävät hyvin, ja vain muutama oppilas pyysi hieman selvennystä tehtäviin.

Suomalaisista 10-20 -vuotiasta noin 25 % kokee ainakin yhden päivittäisen stressioireen (Rimpelä 2005). Vuonna 2012 koulu-uupuneita tai stressaantuneita oli 5 % 12-vuotiasta, ja 30 % opiskelijoista kärsi voimakkaasta stressistä (Salmela-Aro, Muotka, Hakkarainen, Alho & Lonka 2015; Kunttu & Pesonen 2012, 92). Nuorten aivot ovat alttiimpia stressille, ja hormonierityksen myötä he herkistyvät myös stressille helpommin (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 169). Stressi vaikeuttaa muun muassa nuorten päätösten tekemistä, heikentää keskittymiskykyä ja vaikuttaa negatiivisesti ajatteluun. Pitkäaikaisella stressillä on yhteyttä mielen-

terveyden häiriöiden kuten masennuksen syntymiseen (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013a, 33; Lönnqvist, 2009). Koska stressi on yleistä suomalaisilla nuorilla ja nuoret ovat alttiimpia stressille, jokaisen nuoren on tärkeä tietää, mitä stressi on, ja löytää itselleen sopivia stressinhallintakeinoja. Oppituntien avulla vastattiin tähän tarpeeseen.

Oppilaiden täyttämien palautelomakkeiden ja suullisten palautteiden lisäksi oppituntien arviointiin vaikuttivat itse- ja vertaisarviointi. Haasteemme oppitunneilla oli ajankäyttö, koska oppitunnit olivat 45 minuutin mittaisia, mikä tuli ottaa myös suunnittelussa huomioon. Onnistuimme tekemään tehtävapisteen tehtävistä ajankäytöllisesti ja yhdeksäsluokkalaisille sopivia. Oppitunnit sujuivat kokonaisuudessaan hyvin, ja pysyimme jokaisella oppitunnilla suunnitellussa aikataulussa (Liite 1). Oppilaat pitivät pääsääntöisesti oppitunneista, ja he olivat kiinnostuneita tehtävistä. Olimme oppitunneilla asiantuntevia, mitä tukee saamamme palaute oppilailta. Meillä oli molemmilla roolit oppitunneilla, mikä sujuvoitti tuntien pitämistä. Vertaisarvioimme toistemme työskentelyä jokaisen toiminnallisen oppitunnin jälkeen antamalla palautetta toisillemme. Havainnoimme toistemme työskentelytapoja oppituntien aikana. Pohdimme mitä parannettavaa toistemme työskentelyssä on, ja millä keinoin sitä voisi parantaa. Pidimme tärkeänä, että molemmat arvioivat toisiaan rehellisesti.

Yhtenä tärkeänä Kuitinmäki-hankkeen tavoitteena on, että ammattikorkeakouluopiskelijat harjaantuisivat nuorten hyvinvointi- ja terveystyöskentelyn ohjaamisessa, ja edistäisivät erilaisin intervention nuorten terveys- ja hyvinvointikäyttäytymistä (Vattulainen & Mäkelä 2015). Oppituntien pitäminen oli meille positiivinen kokemus. Koimme oppineemme uutta terveystyöskentelytuntien pitämisestä nuorille, mistä on meille ammatillisesti hyötyä tulevaisuudessa. Toiminnalliset oppitunnit olivat interventio, joiden pitämällä pyrittiin tukemaan ja ehkäisemään ongelmia stressiin liittyen. Koimme oppitunnit toteuttamalla harjaantuneemme nuorten hyvinvointi- ja terveystyöskentelyn ohjaamisessa.

Opinnäytetyössä voi pohtia, miten kriittisen otteen on saavuttanut, sekä onko opinnäytetyö vakuuttava ja johdonmukainen. (Vilkkä & Airaksinen, 159). Mielestämme opinnäytetyöstä tuli vakuuttava ja johdonmukainen. Opinnäytetyöprosessin aikana välillä mietimme tekstin johdonmukaisuutta ja tiedon rajaamista. Pyrimme kirjoittamaan opinnäytetyöhön tärkeät ja oleelliset asiat, sekä vakuuttamaan lukijan. Opinnäytetyössä käsitellään stressiä, stressinhallintakeinoja, nuorten stressiä ja mielenterveyttä. Myös terveydenedistämistä ja terveydenhoitajan työtä kouluterveydenhuollossa käsitellään, koska terveydenhoitajalla on suuri merkitys nuorten stressin ehkäisemisessä ja hallinnassa kouluyhteisön terveydenedistämisen asiantuntijana.

Koska opinnäytetyö harjoittaa kokonaisuuksien hallintaan, ajanhallintaan, työelämän innovatiiviseen kehittämiseen, yhteistyöhön ja osaamisen ilmaisuun suullisesti että kirjallisesti, val-

mis opinnäytetyö on askel kohti ammatillista kasvua. Opinnäytetyössä pohditaan omaa ammatillista kasvua. (Vilkkä & Airaksinen, 159-160.) Ammatillisesti olemme kasvaneet opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden suunnittelu ja toteutus antoivat meille uudenlaisen näkökulman terveystuntien pitämiseen. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi on lisännyt tietouttamme stressistä ja stressinhallintakeinoista.

Tämän opinnäytetyön tuntikokonaisuuksia voi soveltaa Kuitinmäen yläkoulun lisäksi muissakin kouluissa, koska suurin osa Kuitinmäen yläkoulun yhdeksäsluokkalaisista piti oppitunneista ja niiden tehtävistä sekä koki tehtävät uutta tietoa antaviksi. Stressiin, mielenterveyteen ja oppilaiden hyvinvointiin liittyviä tuntikokonaisuuksia olisi myös hyvä jatkossakin toteuttaa Kuitinmäen yläkoulussa. Jatkotutkimuksena voidaan suositella samankaltaisia oppitunteja lukioikäisille.

Lähteet

- Aalberg, V & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aksovaara, S. & Maunonen-Eskelinen, I. 2013. Oppimisen iloa tukeva ympäristö. Ajatus liikkuu - iloa oppimiseen! Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Viitattu 29.10.2015.
<http://oppimateriaalit.jamk.fi/ajatusliikkuu/artikkelit/oppimisen-iloa-tukeva-oppimisymparisto/>
- American Psychological Association. 2014. American Psychological Association Survey Shows Teen Stress Rivals That of Adults. Viitattu 16.11.2015.
<http://www.apa.org/news/press/releases/2014/02/teen-stress.aspx>
- Anttila, M., Kurki, M. & Välimäki, M. 2015. Kouluterveydenhoitajat nuorten mielenterveyden tukena. Terveystieteiden tutkimuslehti 6/2015, 24 - 25.
- Cheong, K. 2015. Regular Yoga Practice Improves Antioxidant Status, Immune Function, and Stress Hormone Releases in Young Healthy People: A Randomized, Double-Blind, Controlled Pilot Study. Republic of Korea: College of Public Health Care, Daejeon University. Viitattu 5.11.2015. <http://online.liebertpub.com/doi/10.1089/acm.2014.0044>
- Craig, C. 2007. Creating Confidence. Handbook for professionals working with young people. Glasgow: The Centre for Confidence and Well-Being.
- Forsman, A. 2015. Stressi ja stressinhallintakeinot -opaslehtinen. Laurea-ammattikorkeakoulu.
- Gissler, K., Kekkonen, M., Känkänen, P., Muranen, P. & Wrede-Jäntti, M. 2014. Nuoruus toisin sanoen. Nuorten elinolot vuosikirja 2014. Tampere: Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisosiain neuvottelukunta, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos.
- Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveystieteiden osaaminen. 2. painos. Helsinki: Edita.
- Haasjoki, E & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Turku: Turun kriisikeskus, Nuorten kriisityö -hanke, Suomen Mielenterveysseura.
- Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Stressinhallintakeinoja. Viitattu 20.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00089
- Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Lönnqvist, J., Hankonen, N., Mähönen, T., Jasinskaja-Lahti, I. & Lipponen J. 2015. Johdatus sosiaalipsykologiaan. 10. painos. Helsinki: Edita.
- Hiltunen, L. 2009. Validiteetti ja reliabiliteetti. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 19.11.2015.
http://www.mit.jyu.fi/ope/kurssit/Graduryhma/PDFt/validius_ ja_reliabiliteetti.pdf
- Houtman, I., Jettinghoff, K & Cedillo, L. 2007. Raising Awareness of Stress at Work in Developing Countries. A modern hazard in a traditional working environment. Advice to employer and worker representatives. TNO Work & Employment. World Health Organization. Viitattu 16.11.2015.
http://www.who.int/occupational_health/publications/raisingawarenessofstress.pdf?ua=1
- Huttunen, J. 2015. Terveellinen ruoka. Duodecim. Viitattu 26.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00935

Höggman-Laitila, A & Pietilä, A. 2005. Perheen terveyden psykososiaalisia ulottuvuuksia. Kirjallisuuskatsaus lasten, nuorten ja perheen terveydestä. Nuorisotutkimus-lehti 4/2005. 42-50.

Iglesias, S., Azzara, S., Argibay, J., Arnaiz, M., Carpineta, M., Granchetti, H. & Lagomarsino, E. 2012. Psychological and Physiological Response of Students to Different Types of Stress Management Programs. American Journal of Health Promotion. <http://ajhpcontents.org/doi/abs/10.4278/ajhp.110516-QUAL-199>

Jyväskylän yliopisto. 2015. Määrällinen tutkimus. Viitattu 19.11.2015. <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/maarallinen-tutkimus>

Kivimäki, J. 2015. Nuoruus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.11.2015.

Koskenvuo, M. & Mattila K. 2009. Terveyden edistämisen ja sairauksien ehkäisyn periaatteet. Duodecim. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00001

Kunttu, K & Pesonen, T. 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Viitattu 16.11.2015. http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf

Kääriäinen, M. & Kyngäs, H. 2014. Ohjaus - tuttu, mutta epäselvä käsite. Sairaanhoitajaliitto. Viitattu 17.11.2015. <https://sairaanhoitajat.fi/artikkeli/ohjaus-tuttu-mutta-epaselva-kasite/>

Leino-Kilpi, H. & Välimäki, M. 2014. Etiikka hoitotyössä. 8.-9. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. UKK-instituutti. 2015a. Lepo ja rentoutuminen. Viitattu 26.10.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/lepojarentoutuminen>

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. UKK-instituutti. 2015b. Rytmitä syömiseksi. Viitattu 24.10.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/ravinto/arkiruokailu/ateriarytmi>

Liikuntavammojen Valtakunnallinen Ehkäisyohjelma. UKK-instituutti. 2015c. Uni. Viitattu 24.10.2015. <http://www.tervekoululainen.fi/elementit/unijalepo/uni>

Lönnqvist J. 2009. Stressi ja depressio. Duodecim. Viitattu 29.10.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020

Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen T. 2011. Psykiatria. 9. Painos. Helsinki: Duodecim.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2015. Lapsen kasvu ja kehitys. 12-15 -vuotias. Viitattu 16.11.2015. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/

Mattila, A. 2009. Optimismi. Duodecim. Viitattu 2.11.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=ont00008

Mattila, A. 2010. Stressi. Duodecim. Viitattu 20.10.2015. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Mielenterveysseura. 2015. Huumori vahvistaa. Viitattu 26.10.2015. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/hyvinvointi/huumori-vahvistaa>

Notkola, V., Pitkänen, S., Tuusa, M., Ala-Kauhaluoma, M., Harkko, J., Korkeamäki, J., Lehkoinen, T., Lehtoranta, P. & Puumalainen, J. 2013. Nuorten syrjäytyminen. Tietoa, toimintaa ja tuloksia? Eduskunnan tarkastusvaliokunnan julkaisu 1/2013. Viitattu 10.10.2015.
https://www.eduskunta.fi/FI/tietoaeduskunnasta/julkaisut/Documents/trvj_1+2013.pdf#search=Notkola%20V%20ym%2E%20%282013%29%20Nuorten%20syrj%20ytyminen%2E%20Tietoa%2C%20toimintaa%20ja%20tuloksia%3F

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki 1287/2013. Viitattu 22.9.2015.
<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidp4430224>

Opetushallitus. 2015a. Työajat ja toimintakulttuuri. Viitattu 23.10.2015.
http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus/tyoajat_ja_toimintakulttuuri

Opetushallitus. 2015b. Vertaisarviointi. Viitattu 5.11.2015.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/wbl-toi/menetelmia_ja_tyovalineita/vertaisarviointi

Opetushallitus. 2015c. Yleistä itsearviointia. Viitattu 6.11.2015.
http://www.oph.fi/saadokset_ja_ohjeet/laadunhallinnan_tuki/leonardo_quality_in_vet_schools/itsearviointia/yleista_itsearviointia

Peltonen, M. 2015. Kohti säädellyin stressin päiväkotia. Helsingin yliopisto, Käyttäytymistieteellinen tiedekunta. Viitattu 17.11.2015.
<http://www.helsinki.fi/behav/uutisarkisto/2015/uutinen-07-05-2015b.htm>

Pietikäinen, A. 2013. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 1.-18.painos Helsinki: Duodecim.

Pitkänen, A., 1998. Mantelitulmake. Duodecim. Viitattu 16.11.2015.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo80504&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Pohjanmaahanke. 2013. Ote stressistä. Viitattu 20.10.2015.
http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf

Rimpelä, A. 2005. Nuorten terveys. Duodecim. Viitattu 16.11.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Tutkimuksen luotettavuus ja arviointi. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 19.11.2015. <http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/viittausohje.html>

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sallinen, M. 2013. Uni, muisti ja oppiminen. Duodecim. Viitattu 16.11.2015.
http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/uusinnumero;jsessionid=929148F8724FE115221058B11C851F5E?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&Article_WAR_DL6_Articleportlet_viewType=viewArticle&Article_WAR_DL6_Articleportlet_tunnus=duo11307

Sallinen, M. 2006. Stressin ja unen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin. Duodecim. Viitattu 17.11.2015. http://www.ebm-guidelines.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00350&p_haku=ty%F6terveysl%E4k%E4ri

Salmela-Aro, K., Muotka, J., Hakkarainen, K., Alho, K. & Lonka, K. 2015. Puolet alakoululaisista kadottanut koulun merkityksen. School Burnout and Engagement Profiles among Digital Natives in Finland: A Person-oriented Approach. European Journal of Developmental Psychology. Suomen Akatemia. Viitattu 9.11.2015.

<http://www.aka.fi/fi/akatemia/media/Tiedotteet1/2015/puolet-alakoululaisista-kadottanut-koulun-merkityksen/>

Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Duodecim. Viitattu. 19.10.2015.
http://duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=Article_WAR_DL6_Articleportlet&viewType=viewArticle&tunnus=duo91831&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_auth=

Sandberg, S., Rutter, M., Pickles, A., McGuinness, D. & Angold, A. 2000. Do high-threat life events really provoke the onset of psychiatric disorder in children? *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 523 - 532. Viitattu 10.10.2015.
http://www.readcube.com/articles/10.1111%2F1469-7610.00746?r3_referer=wol&tracking_action=preview_click&show_checkout=1&purchase_referrer=onlinelibrary.wiley.com&purchase_site_license=LICENSE_DENIED_NO_CUSTOMER

Solantaus, T. 2010. Nuorten mielenterveyden edistäminen. Erillisyydestä integraatioon, toiveista todellisuuteen. Viitattu 20.10.2015.
<http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f698852174/tyttisolantaus-artikkeli.pdf>

Sosiaali- ja terveysministerö. 2015a. Terveystiedon edistäminen. Viitattu 16.11.2015.
<http://stm.fi/terveyden-edistaminen>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015b. Sote- ja itsehallintouudistus. Viitattu 17.11.2015.
<http://stm.fi/sote-uudistus>

Terveystiedonlaki 30.12.2010/1326. Viitattu 23.9.2015.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326#L2P12>

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2013a. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Viitattu 19.10.2015.
http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2013b. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaiden hyvinvointi 2004/2005 - 2013. Viitattu 30.10.2015.
http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ktkysely_kokomaa_2004_2013_pk.pdf

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Mielenterveyden häiriöiden ehkäisy. Viitattu 21.10.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/toimijat/terveyden-edistaminen-eri-toimialoilla/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen-ammattillisessa-koulutuksessa/mielen-hyvinvointi/mielenterveyden-hairioiden-ehkaisy>

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Lapset, nuoret ja perheet. Terveystiedonhoitaja. Viitattu 16.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/kouluterveydenhuolto/toimijat/terveydenhoitaja>

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2015a. Lastenneuvolakäsikirja. Terveystiedonhoitaja. Viitattu 16.11.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/maaraaikaistarkastukset/terveydenhoitaja>

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2015b. Terveystiedon edistäminen. Tilastoja ja indikaattoreita suunnittelun ja arvioinnin tueksi. Viitattu 17.11.2015. <https://www.thl.fi/fi/web/terveyden-edistaminen/johtaminen/tilastoja-ja-indikaattoreita-suunnittelun-ja-arvioinnin-tueksi>

Terveystiedon ja hyvinvoinnin laitos. 2015c. Päätöksenteko, talous ja palvelujärjestelmä. Sote-uudistus haastaa hyvinvoinnin ja terveyden edistämistyön. Viitattu 17.11.2015.
<https://www.thl.fi/fi/web/paatoksenteko-talous-ja-palvelujarjestelma/-/sote-uudistus-haastaa-hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamistyon?redirect=https%3A%2F%2Fwww.thl.fi%2Ffi%2Fweb%2Fpaatoksenteko-talous-ja->

palvelujarjestel-
ma%2Fetusivu%3Fp_p_id%3D101_INSTANCE_14XTfQHO3aVS%26p_p_lifecycle%3D0%26p_p_state
%3Dnormal%26p_p_mode%3Dview%26p_p_col_id%3Dcolumn-2-
1%26p_p_col_pos%3D1%26p_p_col_count%3D2

Tilastokeskus. 2015a. Reliabiliteetti. Viitattu 19.11.2015.
<http://www.stat.fi/meta/kas/reliabiliteetti.html>

Tilastokeskus. 2015b. Validiteetti. Viitattu 19.11.2015.
<http://www.stat.fi/meta/kas/validiteetti.html>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2015. Hyvä tieteellinen käytäntö. Viitattu 17.11.2015.
<http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanta>

UKK-instituutti. 2015. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille. Viitattu 25.10.2015.
http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset

Vainio, A. 2009. Rentoutuminen. Duodecim. Viitattu 1.11.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=kha00088
Vattulainen, S. & Mäkelä, T. 2015. Kuitinmäen yläkouluhanke opinnäytetöissä. Laurea-ammattikorkeakoulun julkaisu.

Vartiovaara, I. 2004. Voimaa eustressistä. Helsinki: Duodecim.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.- 2.painos. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2015a. Nuoruuden kehitystehtävät. Viitattu 16.11.2015.
http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/

Väestöliitto 2015b. Nuoruus on mahdollisuus. Viitattu 16.11.2015.
http://www.vaestoliitto.fi/seksuaalisuus/tietoa-seksuaalisuudesta/ammattilaiset/tietopankki/nuoruuden_kehitystehtavat/nuoruus_on_mahdollisuus/

Välimäki, M., Kurki, M., Hätönen, H., Koivunen, M., Selander, M. Saarijärvi, S. & Anttila, M. 2012. Developing an Internet-Based Support System for Adolescents with Depression, 1-11. Viitattu 23.9.2015. http://www.researchprotocols.org/article/viewFile/resprot_v1i2e22/2

Kuviot

Kuvio 1: Oppilaiden vastaukset väittämään ”Opin uutta stressistä” (N=53)	34
Kuvio 2: Oppilaiden vastaukset väittämään ”Opin stressinhallintakeinoista” (n=52)	35
Kuvio 3: Oppilaiden vastaukset kysymykseen ”Millaisia tehtävät olivat?” (N=53)	35

Liitteet

Liite 1 Toiminnallisen oppitunnin rakenne ja suunniteltu aikataulu	51
Liite 2 Ensimmäisen tehtäväpisteen teoria.....	52
Liite 3 Ensimmäisen tehtäväpisteen tehtävä.....	53
Liite 4 Toisen tehtäväpisteen teoria	54
Liite 5 Toisen tehtäväpisteen tehtävä	55
Liite 6 Kolmannen tehtäväpisteen teoria	56
Liite 7 Kolmannen tehtäväpisteen tehtävä.....	57
Liite 8 Neljännen tehtäväpisteen teoria.....	58
Liite 9 Neljännen tehtäväpisteen tehtävä.....	59
Liite 10 PowerPoint-esitys tehtäväpisteiden vastauksista	60
Liite 11 Toiminnallisten oppituntien palautelomake	64
Liite 12 Opaslehtinen stressistä ja stressinhallintakeinoista	65
Liite 13 Tehtäväpisteiden värilliset teoriapaperit ja opaslehtisiä	73
Liite 14 Tehtäväpisteiden tehtäväpaperit	74

Liite 1 Toiminnallisen oppitunnin rakenne ja suunniteltu aikataulu

Esittäytymien, aiheen esittely ja oppitunnin esittely lyhyesti	3 min
Ryhmiiin jakautuminen	2 min
Tehtäväpisteissä harjoitusten tekeminen (5 min yhdessä tehtäväpisteessä)	20 min
Tehtävien oikeiden vastausten läpikäyminen ja teoritiedon lisääminen, PowerPoint-diaesitys	10 min
Yleinen keskustelu ja oppilaiden kysymyksiin vastaaminen	5 min
Suullinen palaute, palautelomakkeen täyttäminen ja opaslehtisten jakaminen oppilaille	5 min

Liite 2 Ensimmäisen tehtäväpisteen teoria

Tehtäväpiste 1. Tietoa stressistä

Kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät, puhutaan stressistä. Stressiin reagointi riippuu paljon yksilön sieto- ja vastustuskyvystä, erityisesti asenteista ja näkökulmista. Toisin sanoen, suhtautumisella stressiin on vaikutusta stressikokemukseen. Sekä myönteiset että kielteiset muutokset voivat aiheuttaa stressiä, kuten uudet ihmissuhteet tai läheisen kuolema.

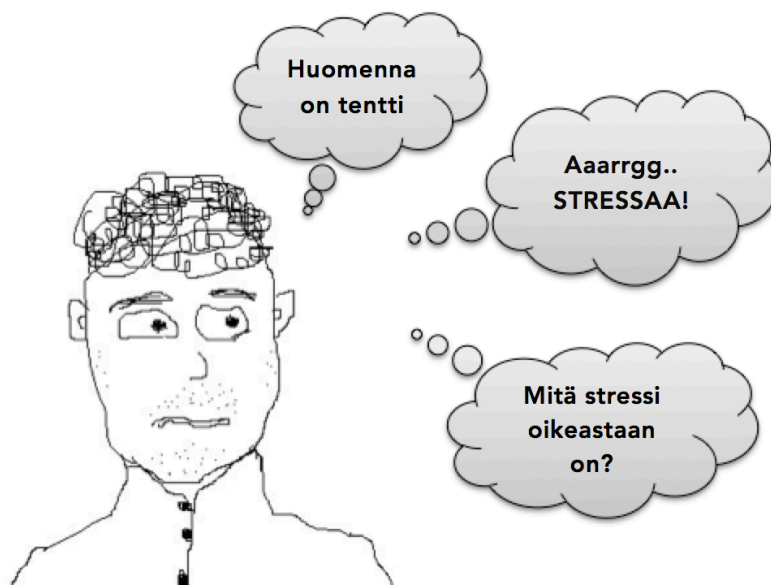
Stressi ei ole aina haitallista. Stressin haitallisuus riippuu paljon siitä, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi usein saa ihmisen tekemään parhaansa, eikä yleensä aiheuta ongelmia. Pitkäaikaisesta stressistä voi aiheutua ihmiselle monia ongelmia esim. mielenterveyshäiriöitä.

Stressi aktivoi elimistössä sympaattista hermostoa, mitä kutsutaan myös ns. taistele tai pakene -reaktioksi. Tällöin sympaattinen hermosto valmistaa elimistöä sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Verenvirtaus lisääntyy aivorunkoon ja lihaksiin, sydän lyö tavallista kiivaammin, mahassa voi kipristää, kurkussa voi olla palan tunne sekä mieli voi olla levoton. Tällainen reaktio voi tulla esimerkiksi koulussa ennen esitelmän pitämistä luokan edessä. Taistele tai pakene -reaktio on ikivanha taipumus ihmisillä. Sillä on ollut suuri merkitys, että ihminen on selviytynyt uhkaaviksi kokemistaan tilanteista kautta aikojen.

Lähteet:

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.



Liite 3 Ensimmäisen tehtäväpisteen tehtävä

Tehtäväpiste 1. Stressi

*Vastaa lyhyesti tehtäviin.
Huom! Teorialapusta saa apua vastauksiin.*

1. Mitä tarkoitetaan stressillä?
2. Onko stressi aina vaarallista?
3. Anna kaksi esimerkkiä, miten ns. taistele tai pakene –reaktio vaikuttaa elimistössä?
4. Onko stressillä yhteys mielenterveyshäiriöihin?

Liite 4 Toisen tehtäväpisteen teoria

Tehtäväpiste 2. Tietoa stressin syistä

Stressiä voi aiheuttaa monet eri asiat kuten perheongelmat, äkilliset elämänmuutokset, alituinen kiire, liiallinen vastuu, sopimaton työ tai työttömyys. Äkillisten traumaattisten stressiä aiheuttavien tapahtumien johdosta voi aiheutua stressihäiriöitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi luonnonkatastrofit, läheisten kuolema tai onnettomuudet.

Koulussa tai työelämässä stressiä voi aiheuttaa muun muassa kohtuuttomat vaatimukset, tuen puute, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, epäoikeudenmukaisuus, epäreilu kohtelu, arvostuksen puute, syyllisyys tekemättömistä töistä tai epämääräinen työnjako.

Lähteet:

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Pohjanmaahanke. 2013. Ote stressistä. Viitattu 20.10.2015.
http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf



Liite 5 Toisen tehtäväpisteen tehtävä

Tehtäväpiste 2. Stressin syyt

Etsi kirjainlaatikosta stressin syitä. Ympyröi kirjaimista muodostuvat sanat, yhteensä 10 kpl. Sanat voivat olla pysty –tai vaakasuunnassa.

Huom! Teorialapusta saa apua tehtävään.

P	H	F	G	A	E	N	M	E	L	U	S	E	P	L	O	I	I	A	I	T
E	N	R	T	O	N	N	E	T	T	O	M	U	U	D	E	T	K	L	H	Y
R	G	I	K	A	N	O	O	P	Ö	I	E	H	H	I	L	V	O	A	M	Ö
H	K	I	U	S	A	A	M	I	N	E	N	P	A	F	B	E	A	S	T	T
E	E	L	K	X	Y	E	L	Ä	M	Ä	N	M	U	U	T	O	K	S	E	T
O	M	A	L	I	S	D	E	R	Q	P	I	Ö	K	A	U	R	T	A	S	Ö
N	N	L	P	I	R	T	A	S	O	C	N	N	A	E	U	T	I	S	W	M
G	J	I	D	H	I	I	I	T	A	U	I	O	P	K	I	I	R	E	X	Y
E	I	O	P	Ä	R	T	A	D	H	I	I	Y	V	A	S	T	U	U	Y	Y
L	L	Ä	H	E	I	S	E	N	K	U	O	L	E	M	A	K	I	Ö	U	S
M	U	U	I	L	M	H	S	O	Q	I	Ö	L	I	J	T	T	E	N	K	O
A	F	S	X	E	E	N	T	R	A	Q	P	N	B	B	V	O	T	O	T	E
T	L	U	O	N	N	O	N	K	A	T	A	S	T	R	O	F	I	T	I	O

Liite 6 Kolmannen tehtävapisteen teoria

Tehtäväpiste 3. Tietoa stressin oireista

Stressin oireet voidaan jakaa psyykkisiin, fyysisiin ja muihin oireisiin. Itse stressi kokemus on kuitenkin psykologinen, vaikka monet vaikutukset stressin vaikutukset ihmiseen ovatkin fyysisiä.

Fyysiset oireet voivat kertoa stressitilasta, niitä ovat esimerkiksi huimaus, sydämentykytys, vatsavaivat, päänsärky, hikoilu, pahoinvointi ja selkävaivat.

Ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus, aggressiot, muistiongelmät, unenhäiriöt, vaikeus tehdä päätöksiä ja masentuneisuus ovat tavallisimpia stressiin liittyviä psyykkisiä oireita.

Muita stressiin liittyviä oireita ovat esimerkiksi liiallinen päihteidenkäyttö, muutokset ruokailutottumuksissa ja vetäytyminen normaaleista toiminnoista.

Lähteet:

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00976

Pohjanmaanhanke. 2013. Ote stressistä. Viitattu 20.10.2015.
http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf



Liite 7 Kolmannen tehtäväpisteen tehtävä

Tehtäväpiste 3. Stressin oireet

Yhdistä viivalla stressin oireita siihen liittyvään ryhmään.

Stressin oireita

Päänsärky

Ärtymys

Lihaskäntitys tai -kipu

Liiallinen päihteiden käyttö

Vatsavaivat tai -kivut

Alakulo

Hikoilu

Sydämentykytykset

Vetäytyminen normaaleista toiminnoista

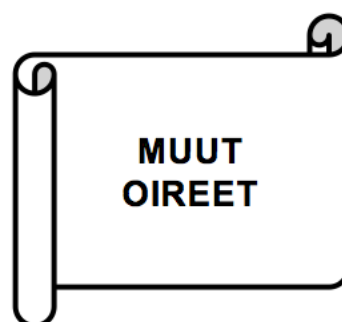
Ahdistuneisuus tai jännitteisyys

Muutokset ruokailutottumuksissa

Huimaus

Alhainen itsetunto

Hajamielisyys



Liite 8 Neljännen tehtäväpisteen teoria

Tehtäväpiste 4. Tietoa stressinhallintakeinoista

Stressinhallintakeinoista on hyvä löytää itselleen sopivimmat keinot.

Noudattamalla terveellistä ja monipuolista ruokavaliota sekä nukkumalla ja lepäämällä riittävästi voi ehkäistä stressiä. Huolet kannattaa jakaa perheenjäsenten tai ystävien kanssa. Murheita ei kannata vatvoa liikaa. Tärkeä on ensisijaisesti pyrkiä ratkomaan ongelmia vatvomisen sijaan.

Rentoutuminen on hyvä keino hallita stressiä. Varsinkin rankoissa elämäntilanteissa unohdamme usein ladata akkuja. Säännöllinen liikunta lievittää ahdistusta, masentuneisuutta ja auttaa stressinsietokyvyssä.

Koulussa tai työelämässä on muistettava pyytää apua tarvittaessa. Aikatauluttamalla ja vetämällä selkeän rajan esimerkiksi koulutöiden ja vapaa-ajan välille voi olla hyötyä koulutöistä syntyvän stressin ehkäisyssä. Priorisoimalla asiat tärkeysjärjestykseen ja tekemällä vain yhtä asiaa kerrallaan voi myös ennaltaehkäistä stressiä.

Alkoholi pahentaa stressireaktioita. Hyvillä teoilla ja huumorilla on myös stressiä vähentävää vaikutusta.

Lähteet:

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Stressinhallintakeinoja. Viitattu 20.10.2015.

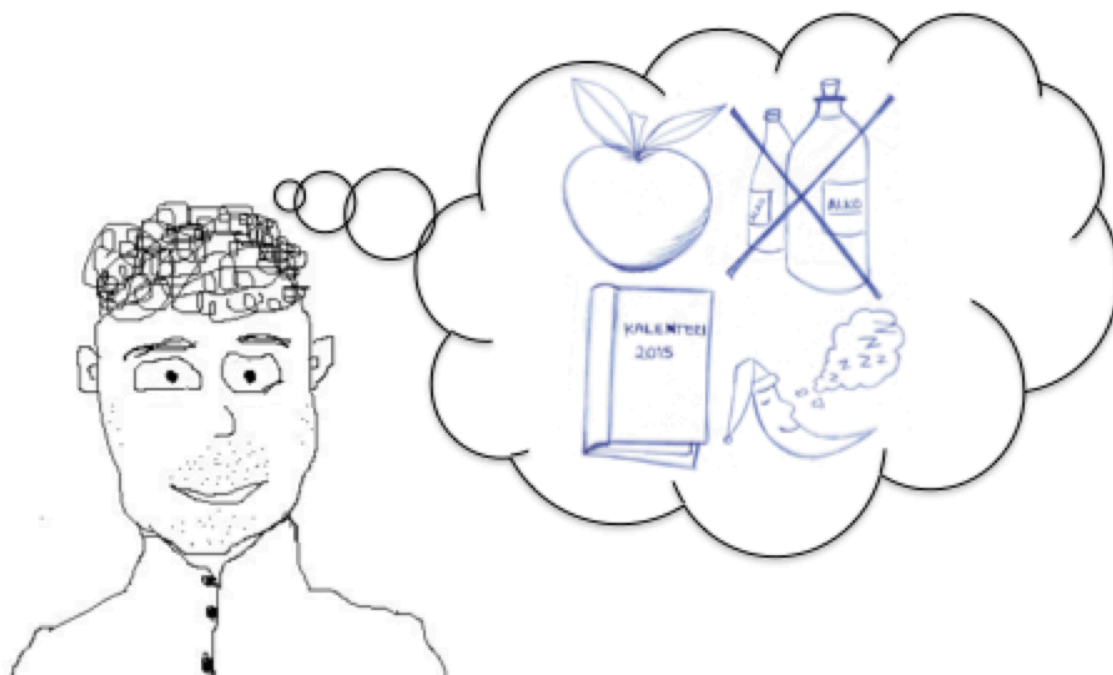
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00089

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2015.

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

Pohjanmaahanke. 2013. Ote stressistä. Viitattu 20.10.2015.

http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf



Liite 9 Neljännen tehtäväpisteen tehtävä

Tehtäväpiste 4. Stressinhallintakeinot

Ympyröi oikea vastaus: O oikein, V väärin

Stressinhallintaan voi vaikuttaa tunnistamalla omat voimavarat. O / V

Aktiivinen harrastaminen, esimerkiksi liikunta, vähentää stressiä. O / V

Epäsäännölliset työajat auttavat stressinhallinnassa. O / V

Rentoutuminen ja lepääminen auttavat keräämään voimia tulevaan. O / V

Huolehtimalla ihmissuhteista ja keskustelemalla esimerkiksi vanhemman tai kaverin kanssa asioista, voi vaikuttaa positiivisesti stressin hallintaan. O / V

Riittävä nukkuminen, sekä terveellinen ja monipuolinen ruokavalio eivät ole stressinhallintakeinoja. O / V

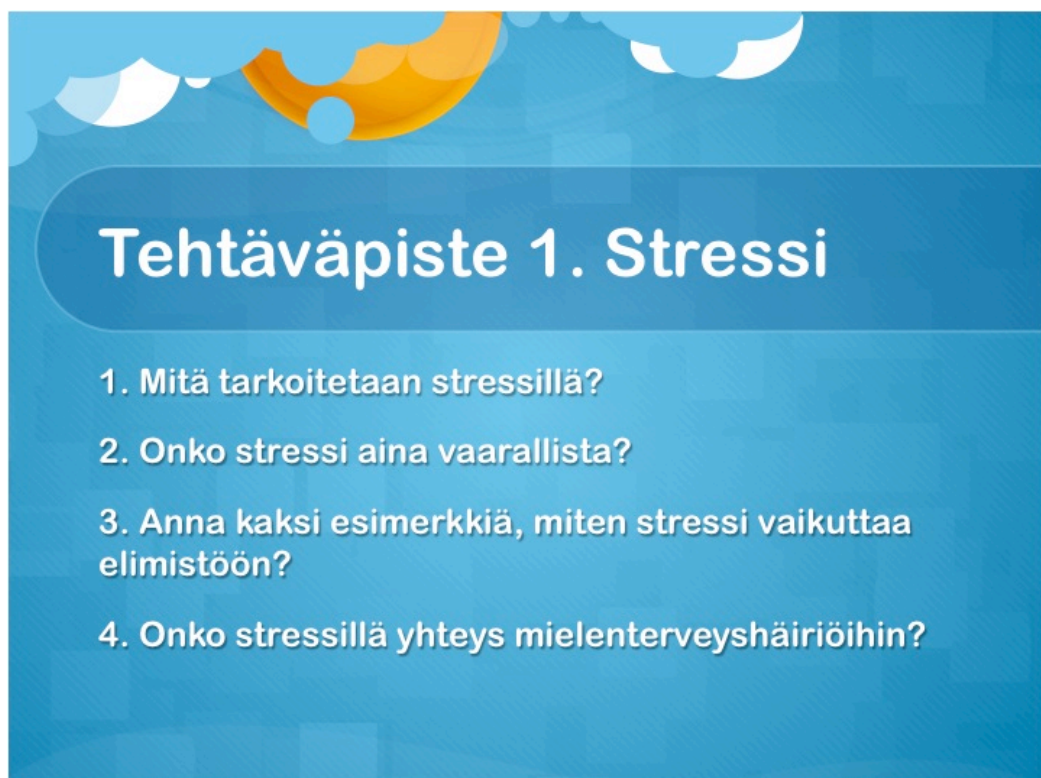
Kiireen keskellä on hyvä kiirehtiä ja tehdä asiat niin nopeasti kuin mahdollista, arvioimatta tilannetta rauhassa. O / V

Suunnittelemalla ajankäyttöä, voi ehkäistä stressiä. O / V

Minun ei kannata uskoa omiin kykyihini hallita stressiä. O / V

Stressinhallintakeinoihin voi hakea apua terveydenhuollon ammattilaiselta kuten terveydenhoitajalta. O / V

Liite 10 PowerPoint-esitys tehtäväpisteiden vastauksista



Tehtäväpiste 2. Stressin syyt

- Etsi kirjainlaatikosta stressin syitä. Ympyröi kirjaimista muodostuvat sanat, yhteensä 10 kpl. Sanat voivat olla pysty –tai vaakasuunnassa.
- Oikeat sanat, vaakarivi: melu, onnettomuudet, kiusaaminen, elämänmuutokset, kiire, vastuu, läheisen kuolema ja luonnonkatastrofit
- Oikeat sanat, pystyrivi: työttömyys, perheongelmat

Tehtäväpiste 3. Stressin oireet

- Fyysiset oireet: päänsärky, lihasjännitys –tai kipu, vatsavaivat tai –kivut, hikoilu, sydämentykytykset, huimaus
- Psyykkiset oireet: ärtymys, alakulo, ahdistuneisuus tai jännitteisyys, alhainen itsetunto

Tehtäväpiste 3. Stressin oireet

- o Muut oireet: liiallinen päihteiden käyttö, vetäytyminen normaaleista toiminnoista, muutokset ruokailutottumuksissa, hajamielisyys

Tehtäväpiste 4. Stressinhallintakeinot

- o Oikea vastausrivi:
O, O, V, O, O, V, V, O, V, O



Liite 11 Toiminnallisten oppituntien palautelomake

Palautelomake

Palautelomake täytetään nimettömänä.

Rastita sopivin vaihtoehto

	5. Paljon	4. Melko paljon	3. Jonkin verran	2. Vähän	1. En mitään
Opin uutta stressistä					
Opin stressinhallintakeinoista					

	3. Hyviä	2. Melko hyviä	1. Huonoja
Millaisia tehtävät olivat			

Vastaa lyhyesti kysymyksiin

Jäitkö kaipaamaan jotain oppitunnin sisältöön liittyen?

Palautetta tunnin vetäjille:

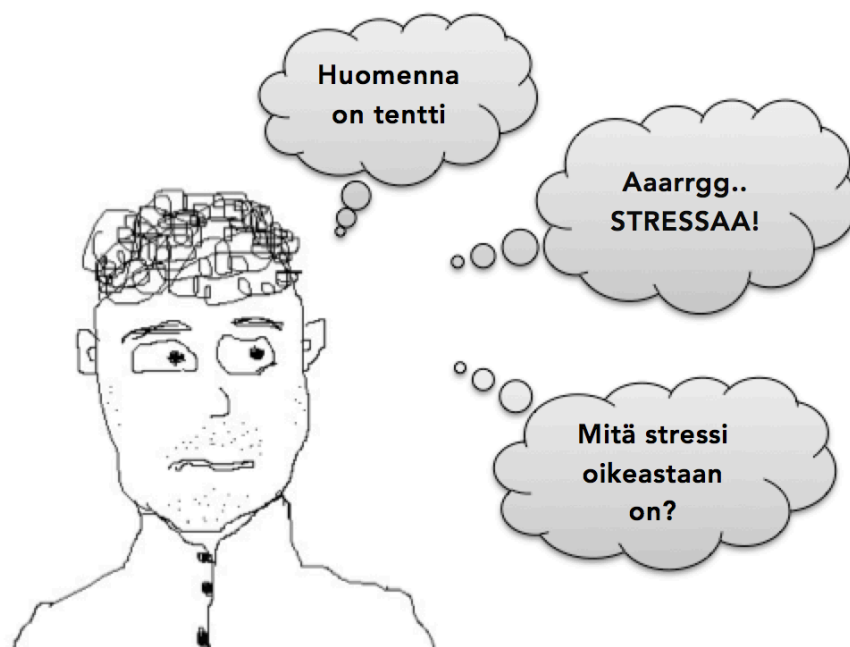
Kiitos vastauksista ja osallistumisesta oppitunnille!



Liite 12 Opaslehtinen stressistä ja stressinhallintakeinoista

STRESSI JA STRESSINHALLINTAKEINOT

Aku Forsman



Stressi

Kun ihmiseen kohdistuu niin paljon vaatimuksia ja haasteita, että sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat ovat tiukoilla tai ylittyvät, puhutaan stressistä. Stressiin reagointi riippuu paljon yksilön sieto- ja vastustuskyvystä, erityisesti asenteista ja näkökulmista. Toisin sanoen, suhtautumisella stressiin on vaikutusta stressikokemukseen. Sekä myönteiset että kielteiset muutokset voivat aiheuttaa stressiä, kuten uudet ihmissuhteet tai läheisen kuolema.

Stressi ei ole aina haitallista. Stressin haitallisuus riippuu paljon siitä, onko stressi tilapäistä vai jatkuvaa. Lyhytaikainen stressi usein saa ihmisen tekemään parhaansa, eikä yleensä aiheuta ongelmia. Pitkäaikaisesta stressistä voi aiheutua ihmiselle monia ongelmia esim. mielenterveyshäiriöitä.

Taistele tai pakene reaktio

Stressi aktivoi elimistössä sympaattista hermostoa, mitä kutsutaan myös ns. taistele tai pakene -reaktioksi. Tällöin sympaattinen hermosto valmistaa elimistöä sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Verenvirtaus lisääntyy aivorunkoon ja lihaksiin, sydän lyö tavallista kiivaammin, mahassa voi kipristää, kurkussa voi olla palan tunne sekä mieli voi olla levoton. Tällainen reaktio voi tulla esimerkiksi koulussa ennen esitelmän pitämistä luokan edessä. Taistele tai pakene -reaktio on ikivanha taipumus ihmisillä. Sillä on ollut suuri merkitys, että ihminen on selviytynyt uhkaaviksi kokemistaan tilanteista kautta aikojen.

Stressin syitä

Stressiä voi aiheuttaa monet eri asiat kuten perheongelmat, äkilliset elämänmuutokset, alituinen kiire, liiallinen vastuu, sopimaton työ tai työttömyys. Äkillisten traumaattisten stressiä aiheuttavien tapahtumien johdosta voi aiheutua stressihäiriöitä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi luonnonkatastrofit, läheisten kuolema tai onnettomuudet.

Koulussa tai työelämässä stressiä voi aiheuttaa muun muassa kohtuuttomat vaatimukset, tuen puute, ihmissuhdeongelmat, kiusaaminen, epäoikeudenmukaisuus, epäreilu kohtelu, arvostuksen puute, syyllisyys tekemättömistä töistä tai epämääräinen työnjako.



Stressin oireita

Stressin oireet voidaan jakaa psykkisiin, fyysisiin ja muihin oireisiin. Itse stressi kokemus on kuitenkin psykologinen, vaikka monet vaikutukset stressin vaikutukset ihmiseen ovatkin fyysisiä.

Fyysiset oireet voivat kertoa stressitilasta, niitä ovat esimerkiksi huimaus, sydämentykytys, vatsavaivat, päänsärky, hikoilu, pahoinvointi ja selkävaivat.

Ärtymys, levottomuus, ahdistuneisuus, aggressiot, muistiongelmia, unenhäiriöt, vaikeus tehdä päätöksiä ja masentuneisuus ovat tavallisimpia stressiin liittyviä psyykkisiä oireita.

Muita stressiin liittyviä oireita ovat esimerkiksi liiallinen päihteidenkäyttö, muutokset ruokailutottumuksissa ja vetäytyminen normaaleista toiminnoista.



Stressinhallintakeinoja

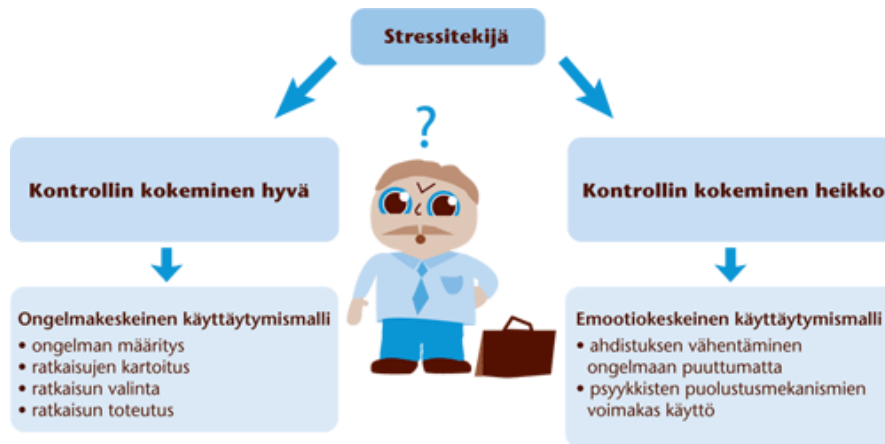
Stressinhallintakeinoista on hyvä löytää itselleen sopivimmat keinot.

Noudattamalla terveellistä ja monipuolista ruokavaliota sekä nukkumalla ja lepäämällä riittävästi voi ehkäistä stressiä. Huolet kannattaa jakaa perheenjäsenten tai ystävien kanssa. Murheita ei kannata vatvoa liikaa. Tärkeä on ensisijaisesti pyrkiä ratkomaan ongelmia vatvomisen sijaan.

Rentoutuminen on hyvä keino hallita stressiä. Varsinkin rankoissa elämäntilanteissa unohtamme usein ladata akkuja. Säännöllinen liikunta lievittää ahdistusta, masentuneisuutta ja auttaa stressinsietokyvyssä.

Koulussa tai työelämässä on muistettava pyytää apua tarvittaessa. Aikatauluttamalla ja vetämällä selkeän rajan esimerkiksi koulutöiden ja vapaa-ajan välille voi olla hyötyä koulutöistä syntyvän stressin ehkäisyssä. Priorisoimalla asiat tärkeysjärjestykseen ja tekemällä vain yhtä asiaa kerrallaan voi myös ennaltaehkäistä stressiä.

Alkoholi pahentaa stressireaktioita. Hyvillä teoilla ja huumorilla on myös stressiä vähentävää vaikutusta.



(Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Stressinhallintakeinoja.)

Kuvassa on kaksi ihmisen keskeistä käyttäytymismallia stressitilanteessa: ongelma-keskeinen malli ja emootio-keskeinen malli.

Ongelmakeskeisessä mallissa pyritään tarttumaan itse ongelmaan, mikä johtaa usein stressireaktion häviämiseen.

Emootiokeskeisessä mallissa pyritään välttämään itse ongelmaan tarttumista ja yritetään vähentää psyykkisten puolustusmekanismien (kuten ongelman kieltämisen tai vähättelyn) avulla epämiellyttävää oloa. Tämä johtaa usein stressireaktion pitkittymiseen.

Muista, että stressiin on olemassa helpotuskeinoja.

Mikäli tarvitset lisätietoa tai apua stressinhallintaan, kannattaa mennä kertomaan asiasta koulusi terveydenhoitajalle.

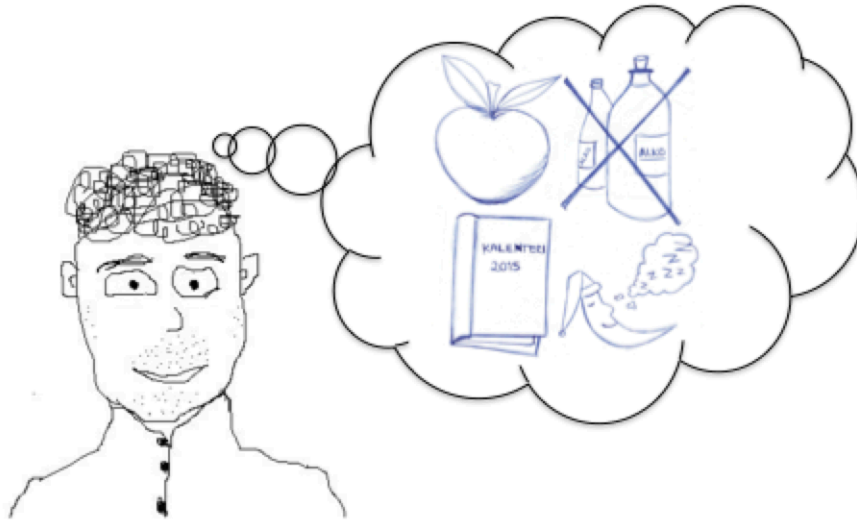
Lisätietoa stressistä ja stressinhallinnasta löytyy mm. seuraavilta sivuilta:

www.terveyskirjasto.fi

www.yths.fi

www.nyyti.fi

www.tukiverkko.fi



Lähteet

Hakola, T., Hublin, C., Härmä, M., Kandolin, I., Laitinen, J. & Sallinen, M. 2007. Stressinhallintakeinoja. Viitattu 20.10.2015.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=onn00089

Mattila, A. 2010. Stressi. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 20.10.2015.

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

Pohjanmaanhanke. 2013. Ote stressistä. Viitattu 20.10.2015.

http://www.epshp.fi/files/5129/ote_stressista.pdf

Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Liite 13 Tehtäväpisteiden värilliset teoriapaperit ja opaslehtisiä

