

KARELIA-AMMATTIKORKEAKOULU
Hoitotyön koulutusohjelma

Mikko Huovinen
Olli Kolehmainen

ELÄMÄNHALLINTA
Toiminnalliset oppitunnit Pyhäselän lukiossa

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2017



OPINNÄYTETYÖ
Huhtikuu 2017
Hoitotyön koulutusohjelma

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
p. 050 405 4816

Tekijät
Mikko Huovinen, Olli Kolehmainen

Nimeke
Elämönhallinta – Toiminnalliset oppitunnit Pyhäselän lukiossa

Toimeksiantaja
Joensuun kaupunki, Pyhäselän lukio

Tiivistelmä

Elämönhallinnalla tarkoitetaan yksilön uskoa kyvykkyteensä muuttaa voimavaroja kulluttavia olosuhteita edullisemmiksi sekä siihen, että oma elämä on vaikuttavaa ja merkityksellistä. Ihminen voi itse vaikuttaa omalla toiminnallaan elämäänsä. Yksilön elämönhallintaan kuuluu myös elämönhallinnan tunne, joka on terveyttä ja hyvinvointia tukeva tekijä elämän kuormittavissa tilanteissa.

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö tehtiin toimeksiantona Joensuun kaupungin Pyhäselän lukiolle. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden kohderyhmänä olivat Joensuun Pyhäselän lukion ensimmäisen luokan opiskelijat. Tarkoitus oli lisätä kohderyhmän tietoisuutta elämönhallinnasta. Opinnäytetyömme tehtävä oli järjestää oppitunnit elämönhallinnasta sekä sen kontekstissa nuorten valitsemista aiheista ajanhallinnasta, liikunnasta sekä riippuvuuksien vaikutuksesta elämään.

Oppitunnit oli jaettu lyhyeen luentomaiseen dia-esitykseen, dialogiseen, pienryhmissä toteutettuun rastityöskentelyyn, rastitehtävien purkuun sekä elämönhallinta-aiheiseen tietovisaan. Oppituntien avulla pyrittiin aktivoimaan nuoret pohtimaan elämönhallintaa oman elämänsä kannalta ja keskustelemaan aiheista yhdessä. Palautteen perusteella oppitunnit koettiin hyödyllisiksi varsinkin ajanhallinnan asioiden oppimisen ansiosta. Elämönhallinta on aiheena hyvin tärkeä nuorille, joten jatkokehitysideana sen opetusta olisi hyvä lisätä kouluissa, ja nuorten elämönhallintaa tulisi tutkia Suomessa enemmän.

Kieli
suomi

Sivuja 51
Liitteet 7
Liitesivumäärä 16

Asiasanat
elämönhallinta, nuori, ajanhallinta, riippuvuudet, liikunta



THESIS
April 2017
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI 80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. +358 50 405 4816

Authors

Mikko Huovinen, Olli Kolehmainen

Title

Life Management - Functional Lessons at Pyhäselkä Upper Secondary School

Commissioned by

City of Joensuu, Pyhäselkä Upper Secondary School

Abstract

Life management means individual belief in one's ability to change resource consuming circumstances to more advantageous ones, and belief in the fact that one's life is influential and meaningful. Individuals can affect their lives with their own actions. Individual life management also includes the sense of coherence, which is a factor that supports health and well-being in stressful life events.

This practise-based thesis was commissioned by the Pyhäselkä Upper Secondary School in the city of Joensuu. The target group of the practise-based part of the thesis were the first year students of Pyhäselkä Upper Secondary School. The aim was to increase the students' awareness of life management. The assignment was to organize lessons in life management and, in its context, in subjects chosen by the students; time management, physical activity, and the effect of addictions on life.

The lessons were divided into a short lecture-type slide show and to a dialogical small group activity, followed by the presentation and evaluation of the small group activity, and a quiz on life management. The aim of the lessons was to activate the students to contemplate their personal life management and to discuss the themes together. Based on the feedback, the lessons were considered useful especially things learnt about time management. Life management as a topic is very important for the students, so as a further development idea it would be advisable to include it in the curriculum, and the theme of life management should be further explored in Finland.

Language
Finnish

Pages 51
Appendices 7
Pages of Appendices 16

Keywords

life management, young, time management, addictions, physical activity

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Elämänhallinta	6
	2.1 Koherenssin tunne	7
	2.2 Nuoruus ja elämänhallinta.....	9
3	Elämänhallinnan kolme teemaa.....	13
	3.1 Ajanhallinta.....	13
	3.1.1 Nuorten ajankäyttö	13
	3.1.2 Ohjeita ajanhallintaan.....	16
	3.2 Riippuvuuksien vaikutus elämään	19
	3.2.1 Aineelliset riippuvuudet	20
	3.2.2 Toiminnalliset riippuvuudet.....	23
	3.3 Liikunta.....	27
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä.....	31
5	Opinnäytetyön toteutus	32
	5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö	32
	5.2 Millainen on hyvä oppitunti?	33
	5.3 Oppituntien suunnittelu.....	34
	5.4 Oppituntien toteutus ja arviointi	35
	5.5 Opinnäytetyönprosessin kuvaus	38
6	Pohdinta.....	40
	6.1 Toiminnallisen osuuden tarkastelu	40
	6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys	41
	6.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys	43
	6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	44
	Lähteet.....	45

Liitteet

Liite 1	Toimeksiantosopimus
Liite 2	Aihevalintalomake
Liite 3	Toiminnallisten oppituntien rakenne ja suunniteltu aikataulu
Liite 4	Oppitunnin dia-esitys
Liite 5	Tehtävät rastityöskentelyssä
Liite 6	Kahoot -tietovisan kysymykset ja vastaukset
Liite 7	Palautelomake

1 Johdanto

Yksilöllä on erilaisia valmiuksia elämässä eteen tulevien ongelmien ratkaisemisessa ja niistä selviytymisessä (Vertio 2003, 51). Ihminen voi itse vaikuttaa omalla toiminnallaan ja vastaavasti toimimattomuudellaan elämäänsä syy-seuraussuhteisesti (Uutela 1996, 55).

Opinnäytetyössämme käsittelemme elämäntilannetta. Valitsimme tämän aiheen, koska elämäntilanne on aiheena kiinnostava, ja käsitteenä se voi olla monelle vieras. Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä kohderyhmän tietoisuutta elämäntilannesta. Kohderyhmänä ovat Pyhäselän lukion ensimmäisen luokan opiskelijat, joiden annamme valita listaamistamme yhdeksästä elämäntilanteeseen liittyvistä teemoista kolme. Opinnäytetyömme tehtävä on järjestää oppitunnit elämäntilannesta sekä sen kontekstissa nuorten valitsemista aiheista ajanhallinnasta, liikunnasta sekä riippuvuuksien vaikutuksesta elämään. Opinnäytetyömme toimeksiantaja on Joensuun kaupungin Pyhäselän lukio.

Elämäntilannesta kertovia oppitunteja on toivottu myös koululaisten puolelta. Opiskelijat toivoivat Björklundin, Heiskasen ja Kokon (2011) tutkimuksessa ”elämäntilantekursseja” opiskeluterveydenhuollolta tai koulun puolelta, jotta ajankäyttöä voisi helpommin suunnata järkevään tekemiseen, kuten ulkoiluun, uusien suhteiden luomiseen myös reaali maailmassa, sekä terveempään syömiseen, esimerkiksi tietokoneiden liikakäytön sijaan (Björklund ym. 2011, 5).

Nuorten terveyden edistäminen ja hyvinvointi esiintyvät useissa sosiaali- ja terveyspoliittisissa toimintaohjelmissa. Hoitotyön opiskelijoina haluamme lisätä hyvinvointia, ja elämäntilanne onkin yksilön hyvinvoinnissa oleellinen tekijä (ks. Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2007, 185). Tästä aihekokonaisuudesta nuorten itse valitsemat aiheet ajanhallinnasta, riippuvuuksista ja liikunnasta tukevat hyvin pääkäsitettä ja ovat olennainen osa lukiolaisen elämää.

2 Elämänhallinta

Elämänhallinta on laaja käsite, jonka alle kuuluu monia alakäsitteitä. Järvikoski (1996, 44) ei pidä elämänhallintaa itsenäisenä rakenteena, vaan useita elämäntilanteiden hallintaan ja elämäntilanteeseen liittyviä osatekijöitä sisältävänä. Keltikangas-Järvisen (2008, 255) mukaan elämänhallinnalla tarkoitetaan yksilön uskoa kyvykkyyteensä muuttaa voimavaroja kuluttavia olosuhteita edullisemmiksi, sekä siihen, että oma elämä on vaikuttavaa ja merkityksellistä. Suominen (1996, 80) yksinkertaistaa kirjoittaen, että elämänhallinnalla kuvataan yksilön kokemusta mahdollisuuksistaan ohjata elämäänsä.

Elämänhallinta kehittyy koko ihmisen elämän ajan ja alkaa varhaislapsuudessa, kun vauva huomaa, että hän pystyy itkullaan vaikuttamaan siihen, mitä hänelle tapahtuu. Elämänhallinnan kehitys jatkuu, kun vauva saa havaintoja omien tekojensa vaikutuksesta ja omista onnistumisistaan, kuten lelun osoittamisesta ja sen saamisesta itselleen sitä kautta. Syy-seuraussuhteen näkeminen tekojensa ja lopputuloksen välillä onkin elämänhallinnan tärkeä elementti. Jos tämä kehitysvaihe lapselta estyy, se voi vaikuttaa negatiivisesti yksilön toimintaan tulevaisuudessa. Myös liian aikainen lapsen itsenäistyminen, eli hänen ottaessa vastuun liian aikaisin elämästään, saattaa vaikuttaa niin, ettei lapsi välttämättä koskaan opi riittävää elämänhallintaa. (Keltikangas-Järvinen 2008, 258–261, 263.)

Jotta ihminen pystyy hallitsemaan elämäänsä, hänen täytyy tuntea itsensä ja tunnistaa oma minäkuvansa. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa näkemystä siitä, millainen hän on, millaisia vahvuuksia, heikkouksia ja osaamista hänellä on, mitä hän toivoo elämältään ja mitä hän haluaa saavuttaa. Ihmisen tulee myös ymmärtää, mitä asioita hän arvostaa ja tietää, miten hänestä on tullut juuri sellainen ihminen kuin hän on. (Keltikangas-Järvinen 2000, 15–17.) Kasvavan lapsen ja nuoren elämänhallinnan ja ehjän minäkäsityksen kehittymistä voivat heikentää esimerkiksi kotitaustan ongelmat tai kiusatuksi tuleminen (Jalovaara 2012).

Jos yksilön suuret päätökset elämässä, kuten ammatin tai aviopuolison valinta, vaikuttavat tietoisilta ja harkituilta, katsotaan tämän kertovan ihmisen kyvykkyy-

destä hallita elämäänsä (Keltikangas-Järvinen 2000, 17). Yksilön elämänhallinnan nähdään olevan heikko, jos hän uskoo, että asioita tapahtuu vain sattuman kautta, eikä hän pysty itse niihin vaikuttamaan. Tällainen ihminen voi myös ajatella, että kaikki perustuu vain hyvään tai huonoon onneen. Ihminen on ikään kuin oman elämänsä tarkkailija, eikä niinkään päätösvaltainen asioiden hallitsija ja niihin vaikuttaja. Yksilön elämänhallinta voi vaihdella myös tilanteen mukaan. Yksilö voi hallita hyvin esimerkiksi työnsä, mutta ei ihmissuhteitaan. (Keltikangas-Järvinen 2008, 256.)

Yksilön elämänhallintaan liittyy myös ympäristö. Keltikangas-Järvinen (2000, 16-17) kirjoittaa, että ihminen on aina myös osa kulttuuria, ja niinpä kulttuuriperimänkin tunteminen opettaa ymmärtämään muita ihmisiä ja ihmisen ulkopuolella tapahtuvia asioita. Kun alkaa ymmärtämään maailmassa tapahtuvia tapahtumia ja ihmisiä niiden taustalla, maailma muuttuu kaoottisesta ymmärrettäväksi, ennakoitavaksi ja hallittavaksi sekä elämään syntyy järjestys. Tämä tuottaa tunteen oman elämänsä hallitsemisesta.

2.1 Koherenssin tunne

Elämänhallinnan tunnetta kutsutaan myös koherenssin tunteeksi. Aaron Antonovskyn (1987, xiii, 19) luoman teorian mukaan koherenssin tunne ilmaisee, kuinka vahva on se kokonaisvaltaisen luottamuksen tunne, että yksilön sisäiset ja ulkoiset olosuhteet ovat ennustettavissa ja että on suuri todennäköisyys asioiden tulevan järjestymään niin hyvin kuin voi järkeillen olla odotettavissa. Honkinen (2009) mukaan vahva koherenssin tunne on terveyttä ja hyvinvointia tukeva tekijä elämän kuormittavissa tilanteissa (Honkinen 2009, 72). Koherenssi-teoriassa elämänhallinta muodostuu kolmesta komponentista; ymmärrettävyydestä, mielekkyydestä ja hallittavuudesta. Ymmärrettävyydellä tarkoitetaan, että ihminen pystyy tuntemaan elämänsä ja siinä esiintyvät ongelmat ymmärrettävinä. Mielekkyydellä puolestaan tarkoitetaan, että elämä on elämisen arvoista ja vaikeudet sekä kuormittavat tekijät ovat ennemmin hallittavissa kuin lamaannut-tavia. Jotta ihminen pystyy etenemään vaikeuksien ja kuormittavien tilanteiden käsittelyssä, hänen elämänsä ja resurssiensa täytyy olla joko hänen itsensä tai luotettujen tahojen hallinnassa. Tällöin on kyseessä koherenssin tunteen kol-

mas komponentti, hallittavuus. (Antonovsky 1987, xii–xiii, 16–19; Raitasalo 1996, 63–64.)

Antonovskyn koherenssin käsitteen taustalla on hänen kehittämänsä salutogeeninen (salus = terveys, genesis = alku, synty) lähestymistapa terveyteen. Siinä terveys nähdään yksilön elämänkaaren voimavarana, ja teorian tavoitteena on selittää terveyden synty- ja ylläpitomekanismeja. Antonovskyn mukaan terveyden saavuttamiseksi on järkevämpää tutkia kokonaisvaltaisesti terveyden syntyä kuin ainoastaan patologiaa (pathos = tauti), eli sairauksien syntyä. (Honkinen 2009, 15; Antonovsky 1987, xv, 12–13.)

Honkinen (2009, 5, 36, 62, 72) käytti väitöstutkimuksessaan Antonovskyn kehittämää SOC-13-kyselylomaketta tutkiessaan nuorten koherenssin tunnetta ja sen pysyvyyttä. Tutkimuksen mukaan nuoruus on ratkaiseva ajanjakso erilaisten terveysriskien syntymiselle ja niillä on taipumus pysyä muuttumattomina. Koherenssin tunteen käsite taas nähtiin johdonmukaisena pystyvyytenä terveyssuuntautuneeseen käyttäytymiseen ja elämönhallintaan, joka tutkimuksen mukaan vakiintui jo 15-vuotiaana. Tutkimuksessa 18-vuotiaan nuoren koherenssin tunnetta voitiin ennustaa erityyppisillä lapsuuden ja nuoruuden käyttäytymisoreilla jo varhaislapsuudessa. Nuoruudessa mitattu koherenssin tunne taas toimi indikaattorina lukuisille erityyppisille psykologisille ongelmille. Honkinen suosittaakin, että koherenssin tunnetta tulisi alkaa mitata jo varhain, sillä toistuvalla mittaamisella saisi ajoissa arvokasta lisätietoa yksilön hyvinvoinnista ja voimavarojen muutoksista.

Knuutilan ja Roineen (2013, 20, 27–28) tutkimuksen mukaan erään suomalaisen yläkoulun 9.-luokkalaisten koherenssin tunne oli heikko tai kohtalainen peruskoulun loppumisen kriittisessä siirtymävaiheessa. Tekijät päättelivät tuloksista, että nuoret tarvitsevat lisää tukea ja ohjausta, jotta jatko-opintoihin ja työelämään pääsee helpommin peruskoulun päätyttyä. Honkinen (2010) näkee, että koherenssin tunnetta voitaisiin mitata helposti kyselylomakkeella esimerkiksi seulontana kouluterveydenhuollossa kartoittamaan nuorten voimavaroja. Sitä kautta löydettäisiin myös tukitoimia tarvitsevia, syrjäytymisvaarassa olevia nuoria ja osattaisiin ohjata tukitoimia osuvammin.

2.2 Nuoruus ja elämänhallinta

Nuoruus voidaan nähdä siirtymävaiheena aikuisuuteen. Nuoruusikä sijoittuu lapsuuden ja aikuisuuden väliin, keskimäärin ikävuosiin 11–22. (Aalberg & Siimes 2007, 15; Aaltonen ym. 2007, 18.) Nuoruus voidaan jakaa ikäjaksoneksi vielä kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruus 11–14-vuotiaana, keskinuoruus 15–18-vuotiaana sekä myöhäisnuoruus 19–25-vuotiaana. Green (2010) kuitenkin huomauttaa, että nuoruutta tulisi ajatella enemmän elämänvaiheena kuin ikäkautena, koska nuoruus sisältää niin paljon muutoksia elämän eri osa-alueilla. (Green 2010, xiii.) Nuoruutta tutkivat tieteenalat tarkastelevat sitä omista näkökulmistaan. Lääketiede kuvaa nuoruutta yleensä fyysisen kehityksen kautta, psykologia elämäntieteen avulla, kasvatustiede oppimisen ja oppimisympäristön merkityksen kautta, ja yhteiskuntatieteissä tutkitaan usein nuorisokulttuureita, -ryhmiä, ja -rikollisuutta. Hoitotieteissä taas korostetaan nuorten voimavarojen ja toimintakelpoisuuden tärkeyttä hyvinvoinnin tavoittamisessa ja edistämässä. (Aaltonen ym. 2007, 13).

Nähdään, että biologisten muutoksien aikaansaaman **puberteetin** eli murrosiän aloittavan nuoruuden. Hormonitoiminnan muutokset johtavat nuoren kehon muutoksiin, kuten kasvuun ja karvoittumiseen. (Aalberg & Siimes 2007, 18.) Tytöillä murrosikä alkaa yleensä noin kaksi vuotta aikaisemmin kuin pojilla (Aalberg & Siimes 2007, 51). Nuoruusiässä biologisten muutoksien ohella tapahtuu paljon myös sosiaalisessa ja psyykkisessä kehityksessä, jopa enemmän kuin missään muussa ihmisen kehitysvaiheessa (Klockars 2011, 18). Sosiaalisen kehittymisen kautta nuori saavuttaa omaa kulttuurista ja sosiaalista pääomaa sekä integroituu paremmin yhteiskuntaan. Psyykkisellä tasolla nuori alkaa käymään läpi tunteitaan muuttumisprosessin myötä, ja itsenäisempi identiteetti alkaa muodostua. Kognitiivisessa kehityksessä muun muassa loogisen ja abstraktin ajattelun taidot paranevat. Samalla nuoren eettiset pohdinnat yleistyvät (Aaltonen ym. 2007, 18.) Myös seksuaalisuudessa alkaa tapahtumaan muutoksia, kun nuoruudessa voimistumaan sukupuoliseen himoon alkaa sekoittumaan myös rakkauden tunteita (Aalberg & Siimes 2007, 94, 95). Seksuaalinen kehitys tapahtuu asteittain, osana nuoren fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista kehitystä (Cacciatore 2011, 21).

Ihmisen elämän eri ikäjaksoissa nähdään yleisesti olevan erilaisia tavoitteita ja tehtäviä, joita yhteiskunta osaltaan asettaa (ks. Erikson 1964). **Kehityksellisenä päätavoitteena** nuoruudessa on saavuttaa omaehtoisesti hankittu itsemääräämisoikeus, joka alkaa siirtymisestä lapsuuden täydellisestä riippuvuudesta kohti itsenäisyyttä (Aalberg & Siimes 2007, 67). Itsemääräämisoikeus, eli autonomia, tarkoittaa oman käytöksen ja omien tunnetilojen hallintaa kypsällä ja sosiaalisen ympäristön hyväksymällä tavalla, ja sen saavuttaminen on myös elämänhallinnan viimeinen kehitysvaihe (Keltikangas-Järvinen 2008, 262). Jotta autonomia pystytään saavuttamaan, nuoren tulee ratkaista ikäkauteen liittyviä **kehityksellisiä tehtäviä**, kuten lapsuuden vanhemmista irrottautuminen sekä oman muuttuvan ruumiinkuvan ja seksuaalisuuden jäsentäminen. Näiden tehtävien saavuttamisen avuksi nuori tarvitsee ikätovereita sekä perheen ulkopuolisia esikuvia ja idoleita. Ikätoverit ja heistä koostuvat ryhmät auttavat myös oman minuuden rakentumisessa ja korvaavat vanhempia. Tällaiseen ryhmään kuuluminen on nuorelle välttämätöntä kehityksellisenä välivaiheena identiteetin rakentumisessa sekä kasvussa kohti aikuisuutta. (Aalberg & Siimes 2007, 68, 71–72.)

Klockars (2011, 19–20) näkee identiteetin muotoutumisen kokonaisvaltaisimmaksi nuoruuden kehitystehtäväksi, koska sen avulla aikuistuva nuori pystyy säilyttämään omat arvonsa, näkemyksensä, mielipiteensä, elämäntapansa ja ihmissuhteensa niin, ettei hän päädy elämään liian alttiina muiden määräysvallalle ja ulkoa ohjautuvasti. Aaltonen ym. (2007, 19–20, 22–23) kuitenkin huomauttavat, että nuori tarvitsee ymmärtävän ja arvostavan ympäristön, jotta niin yhteiskunnan kuin hänen itsensäkin asettamat tavoitteet tulevat helpommin toteutuneeksi. Kehitystehtävien ja nuoren omien tavoitteiden monipuolisen toteuttamisen kautta nuori oppii taitoja, jotka auttavat häntä selviytymään erilaisissa elämäntilanteissa ja ihmissuhteissa aikuisuudessakin.

Jotta nuori pääsee eteenpäin kehitystehtävissään ja -haasteissaan, on tärkeää, että tulevaisuus voidaan nähdä myönteisenä ja hyviä asioita nuoren elämään tuovana (Klockars 2011, 21). Koulutus ja työllistyminen vaikuttavat nuorten elämänhallintaan. Viime vuosituhaten lopun lamakauden työllisyystilanteen heikentyminen vaikutti eniten juuri vähemmän koulutettuihin ja työkokemusta

vailla oleviin nuoriin. Työttömyyden huippuvuotena 1993 nuorista oli työttömänä yli kolmasosa, kun taas lokakuussa 2016 nuorten työttömyysaste oli 17,1 %. (Tilastokeskus 1996; Tilastokeskus 2016, 2).

Lukio-ikäinen nuori on tavallisesti 15–19-vuotias. Lukion valinneet nuoret joutuvat heti opintojensa aluksi suunnittelemaan koko kolmen vuoden mittaisen koulutuksensa kurssivalinnat ja suunnittelemaan kirjoituksissa kirjoitettavia aineita. Tämä tuottaa osalle nuorista menestymispaineita ja opintosuunnitelmasta voi tulla liian kunnianhimoisen. **Koulu-uupumus ja opiskelustressi** syntyvätkin enemmän siitä, ylittävätkö vaatimukset sen, mihin opiskelija tuntee pystyvänsä vastaamaan kuin siitä, kuinka suuri opiskelijan absoluuttinen työmäärä on. (Mikkonen & Nieminen 2011, 40; Salmela-Aro 2011, 43.) Kouluterveyskyselyn tuloksista käy ilmi, että melkein puolet Pohjois-Karjalan 1. ja 2. luokkalaisista lukiolaista tuntee, että koulutyöhön liittyvä työmäärä on liian suuri, ja yli kolmasosalla on vaikeuksia opiskelussa (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014a).

Jotta **opiskelu-uupumusta** pystyttäisiin välttämään ja lisäämään sen sijaan opiskelu-intoa, tarvitaan suunnitelmia ja tekoja. Salmela-Aron (2011) mukaan opiskeluinto vaikuttaa suoraan opiskeluhuvinvointiin, joka ennustaa taas opiskeluvaiheen jälkeistä työhyvinvointia ja pidempää työuraa. Hyvin sujuneet opinnot lisäävät opiskeluintoa ja tavoitteisiin pääsemättömyys taas opiskelu-uupumusta. (Salmela-Aro 2011, 43.) Monipuoliset elämänhallintataidot auttavat opiskelijoita tekemään oikeita ratkaisuja niin oppimisen ja opintojen suhteen kuin myös koulun ulkopuolisen elämän alueilla. Kunttu ja Laakso (2011, 79) kirjoittavat, että opiskelijoille tulee opettaa laajasti elämänhallintataitoja niin fyysisen, psyykkisen kuin sosiaalisenkin terveyden alueella. Terveystaitoja ja -tietoa opetetaan terveyskäyttäytymisen eri alueilla sekä edistämällä nuoren itsetuntemusta. Keinoina ovat terveysvalistus ja -neuvonta sekä ohjaus ryhmissä ja yksilöllisesti esimerkiksi terveystarkastusten avulla. Joskus opiskelijat voivat tarvita myös sosiaalista ja psyykkistä tukea elämänvaiheisiin liittyvissä erityistilanteissa, joita tarjotaan opiskeluterveydenhuollon ja oppilaitosten tukipalveluiden kautta. Vaikuttamalla positiivisesti opiskeluympäristöön voidaan parantaa opiskelijoiden arvoja ja asenteita sekä opiskelutyytyväisyyttä ja -motivaatiota.

Nykynuoret elävät jatkuvasti muuttuvassa modernissa yhteiskunnassa, joka antaa runsaasti mahdollisuuksia, mutta lisää samalla myös riskejä ja uhkakuvia. Yksilöitymiskehitys nähdään modernisaation yhtenä taustatekijänä, minkä vuoksi henkilökohtaista työuraa pidetään entistä tärkeämpänä perhekeskeisyyden merkityksen vähentyessä. Myös valinnanvapauksien kasvu ja muista ihmisistä riippuvaisuuden väheneminen ovat yksilökeskeisyyden kehityksen tulosta. Samalla kun palkkatuloista ja kulutuksesta riippuvaisuus kasvaa, vaikeutuu elämänhallinta. Itsenäistymisprosessissa ja elämänhallinnan saavuttamisessa on työnteolla ja työelämään kiinnittymisellä kuitenkin olennainen merkitys. Työ rakenteellistaa ajankäyttöä, mahdollistaa toimeentulon ja toisaalta edistää itsearvostusta. (Aaltonen ym. 2007, 40, 185.) Nykyajan yhteiskunta myös vaatii aikuistavalta nuorelta kiinnostusta ja sitoutumista ammatinvalintaan. Nuorelle saatetaan antaa valmiita ratkaisuja, jotka hän siinä hetkessä toteuttaa, vaikka ei tunne niitä omikseen. (Klockars 2011, 20.) Tämän vuoksi opinto-ohjaus oikein toteutettuna on erittäin tärkeää. Opinto-ohjauksen avulla työelämään tai jatko-opintoihin siirtymisen tukeminen ehkäisee myös nuorten syrjäytymiskehitystä. (Aaltonen ym. 2007, 232).

Yksilön elämäntapaan ja elämänkulkuun vaikuttaa hänen tunteensa siitä, kuinka hän pystyy hallitsemaan elämäänsä (Aaltonen ym. 2007, 185). Elämänhallinnan kannalta haastavassa tilanteessa oleville nuorille on kehitetty avuksi erilaisia **tukikeinoja**. Yksi niistä on Tampereen seudun nuorisoasunnot ry:n TIITU-projekti, jossa harjoitellaan itsenäistä asumista ja elämänhallintataitoja tiivistetyn tukipalveluasumisen avulla (Tampereen seudun nuoriso asunnot ry 2016). Kivistön (2011) tutkimuksessa TIITU-projektissa olleiden nuorten itsenäistymisessä haasteina nähtiin etenkin sosiaalisen verkoston puuttuminen ja arjen eri osalueiden ongelmien linkittyminen toisiinsa. Duodecimin (2014) Terveyskirjasto-sivustolla kirjoitetaan valtakunnallisesta Elämäntaito 2020 -hankkeesta, jonka tarkoituksena on kehittää yläkouluikäisten elämäntaitoja ja terveyteen liittyviä asenteita. Sen perusteella eräissä suomalaisissa yläkouluissa on otettu käyttöön uusia, sähköisiä opetusympäristöjä ja vuorovaikutteisia työkaluja nuorten terveys- ja hyvinvointiasenteiden sekä elämänhallintataitojen parantamiseksi. Samalla on kerätty tietoa kohderyhmän kehittymisestä kyseisissä asioissa.

3 Elämänhallinnan kolme teemaa

Tässä luvussa käsittelemme kolmea kohderyhmän valitsemaa teemaa: ajanhallintaa, liikuntaa sekä riippuvuuksien vaikutusta elämään. Aiheet valikoituivat yhdeksästä aiheesta, jotka olivat riippuvuuksien vaikutus elämään, stressi ja sen hallinta, liikunta, ravitsemus, ihmissuhteet, itsetunto, motivaatio, ajanhallinta sekä kriisit elämässä. Nämä yhdeksän aihetta valikoituivat elämänhallinnan aihepiiristä lukiolaisia koskettavina aiheina. Aiheet mainitaan myös valtakunnallisessa lukion opetussuunnitelmassa (Opetushallitus 2015).

3.1 Ajanhallinta

Ajankäyttö ja arjen sujuminen ovat yhteydessä jaksamiseen ja hyvinvointiin. Ajankäytön suunnitteluun ja hallitsemiseen vaikuttavat useat tekijät, kuten viireystaso, elämäntilanne ja kyvykyys oman toiminnan säätelyyn. Yksilön ajankäyttö on yhteydessä myös arvoihin ja valintoihin eli siihen, mihin aikaa halutaan käyttää. (Riikonen & Räsänen 2010, 29.) Suomalaisten ajankäytön jakautuminen nukkumiseen, syömiseen, työhön, opiskeluun, kotitöihin ja vapaa-aikaan on säilynyt melko tasaisena kolmen vuosikymmenen ajan. Päivärytmissä on kuitenkin tapahtunut muutoksia, nukkumaan meneminen on viivästynyt selkeästi vuodesta 1979. Suurimman muutoksen vapaa-aikaan viimeisen kymmenen vuoden aikana on tehnyt tietokoneiden käytön nopea yleistyminen. (Pääkkönen & Hanifi 2012.)

3.1.1 Nuorten ajankäyttö

Nuoret kokevat vapaa-ajan ja ajankäytön organisoinnin tärkeiksi asioiksi elämässään (Aaltonen ym. 2007, 205–206). Nuoret, jotka kokevat elämänsä aktiiviseksi, ovat tyytyväisempiä elämäänsä. Esimerkiksi harrastukset, liikkuminen ja järjestötoiminta parantavat tyytyväisyyden kokemusta, ja nykynuoret arvostavat enemmän vapaa-aikaa kuin työntekoa. 16–19-vuotiasta nuorista alle 15 % on sitä mieltä, että heillä on vapaa-aikaa liian vähän ja yli 80 %:n mielestä vapaa-

aikaa on sopivasti. Tutkimuksen mukaan 19-vuotiaasta eteenpäin vapaa-ajan riittävyys alkaa laskea ja 29-vuotiailla vapaa-aikaa on tarpeeksi enää noin 60 %:lla ja liian vähän jo melkein 40 %:n mielestä. (Merikivi, Myllyniemi & Salasuo 2016, 51, 112.) Kohderyhmällämme on siis tällä hetkellä hyvin vapaa-aikaa, mutta mitä enemmän ikävuosia kertyy, sitä vähemmän sitä on. Siksi onkin tärkeää, että nuori oppisi kehittämään ajanhallintaansa jo hyvissä ajoin, jotta yhä vähenevän vapaa-ajan saisi hyödynnettyä itselle mieluisammalla tavalla. Toisaalta on tärkeää, että nykyinen suuri määrä vapaa-aikaa käytetään mielekkäästi, ja Merikivi ym. (2016, 35) huomattavat, että nuorilla liialliseksi koettu vapaa-aika näyttää täyttyvän medialla, jonka liikkakäytön nuoret näkevät kuitenkin kielteisenä.

Kun tarkastellaan ihmisen ajankäyttöä, vastaan tulee väistämättä **median kultus**. Merikiven ym. (2016, 5, 17, 110) tutkimuksessa mediaksi luokitellaan niin erilaiset laitteet, kuten tietokone, televisio ja kirja, kuin niillä tuotettavat, välitettävät ja hyödynnettävät sisällötkin, kuten elokuvat, pelit ja sovellukset. Media tarkoittaa myös internetiä, sosiaalista mediaa ja verkkopalveluita. Median käyttö on alkanut ihmisellä kirjoitustaidon kehittyttyä vuosituhansia sitten. Digitalisaation myötä se on arkipäiväistynyt niin paljon, että medialta on vaikea välttyä, koska sitä esiintyy lähes kaikkialla. Mobiiliuden kautta internetiin pääsy on mahdollista melkein missä vain tietokoneiden lisäksi erilaisilla mukana kulkevilla älylaitteilla. Nykyajan lapset syntyvät median ympäröimään maailmaan ja kasvavat ikään kuin osaksi sitä kokemus- ja elämyskenttää, jota se tarjoaa. Noin puolella 15–19-vuotiaista nuorista on mediaan liittyvä harrastus, kuten bloggaus, valotai videokuvaaminen sekä pelaaminen, ja osalle se nuorista se voi olla jopa ammatti. Nuoret ovat pääasiassa tyytyväisiä median käyttöönsä vapaa-ajallaan, vaikka se olisi heidän mielestään jo liikkakäytöksi luettavaa. (Merikivi ym. 2016, 5, 17, 110.)

Median käyttöön liittyy nykyään vahvasti **internet**. Nuoret käyttävät internetiä enemmän kuin koskaan ennen ja näkevät sen käytöstä niin hyötyä kuin haittaakin omassa elämässään. Hyötyä internetistä on esimerkiksi ajantasaisen tiedon hankinnassa, olotilan piristämisessä sekä sosiaalisten suhteiden ylläpidossa ja hankinnassa. Mahdollisia haittapuolia sen sijaan ovat vuorokausirytmien sekoit-

tuminen, liiallinen viihdekäyttö ja liikunnan väheneminen, josta seuraa fyysisten vaivojen lisääntyminen. Yksilön hyvinvoinnin kannalta tärkein kysymys ei kuitenkaan ole, onko internet suoraan hyvä vai huono asia, vaan tilannetta tulee tarkastella objektiivisesti yksilöllisellä tasolla. Opiskeluterveydenhuollossa tulee olla tietoisia uusista internetin käyttötavoista ja kartoittaa tilanne jokaisen nuoren kohdalla erikseen, koska riskit ongelmakäyttöön lisääntyvät uusien mahdollisuuksien mukana. Kuitenkin internetin kielteisten vaikutuksien liioittelu ja opiskelijan diagnosointi nettiriippuvaiseksi ilman, että hän kokee internetin käytöstään aiheutuvan ongelmia, on turhaa. (Björklund ym. 2011, 91, 92, 109.) Keski-vertonuori (19,5-vuotias) käyttää internetiä viikossa 21–30 tuntia (ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016). Kun Björklundin ym. (2011, 95) tutkimuksessa kysyttiin korkeakouluopiskelijoilta, miten he käyttäisivät liialliselta internetin käytöltä vapautuvan ajan, oli harrastuksista liikunnan lisääminen mainittu yleisimmin. Myös opiskelu nettiä käyttämättä ja enemmän yhteisöllisyyttä vaativa toiminta, kuten kumppanin tai kavereiden kanssa ajan viettäminen, saivat kannatusta.

Uni liittyy tärkeänä osana ajanhallintaan. Riittävä unen saanti on välttämätöntä ihmisen terveydelle, mutta moni nuori voi ajatella, että vajaan unen aiheuttama väsymys ei ole haitallista ja että sen kanssa tulee toimeen. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a; Partonen 2014, 47.) Murrosiässä nuori tarvitsee unta noin 9–10 tuntia yössä. Puberteetin muutokset nuoren hormonitoimintaan voivat vaikuttaa nukahtamisajankohdan siirtymiseen myöhemmäksi, mutta unentarve ei murrosiässä vähene. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016.) Nuorten opiskelijoiden nukkumiseen käyttämä aika on 1900-luvun alusta lyhentynyt noin puolelta tunnilta (Happonen & Jokela 2015, 15). Koska heräämisaika ei koulua käyvillä nuorilla juuri jouta, nukkumaanmeno aika vaikuttaa suoraan unen riittävyteen. 15–29-vuotiaiden nuorten elämää tutkivan nuorisobarometrin mukaan nuorista, jotka menevät arkisin nukkumaan viimeistään yhdeltätoista, 90 % kokee selviytyvänsä hyvin normaalin vuorokausirytmien säilyttämisestä, kun vastaavasti puolen yön jälkeen nukkumaan menevistä enää harvempi kuin joka viides kokee niin. Koulumenestyksellä on positiivinen vaikutus unen määrään. Uni vaikuttaa myös toisin päin, sillä toisessa tutkimuksessa koulumenestys oli 15–29-vuotiailla sitä suurempi, mitä paremmin arkisin saatiin kunnolla

unta (Myllyniemi 2016, 24, 33, 34). Tulokset voivat osittain selittyä sillä, että riittävä uni helpottaa päättelykykyä ja edistää luovuutta (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016). Liian vähäinen nukkuminen taas aiheuttaa oppimisvaikeuksia, levottomuutta ja keskittymiskyvyn puutetta. Huonosti nukkuneena ihminen myös hermostuu helpommin, potee useammin päänsärkyä sekä sairastuu tarttuviin tauteihin helpommin vastustuskyvyn laskiessa. Tarkkaavaisuus ja mieliala voivat lisäksi heikentyä. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a.) Unen riittämättömyydellä on myös vaikutus myöhempään terveyteen, koska se on riskitekijä esimerkiksi sydäntaudeissa (Wennman 2016, 63).

3.1.2 Ohjeita ajanhallintaan

Rytikangas (2008) tiivistää ajanhallinnan tarkoittavan keskittymisen ja tärkeysjärjestyksen summaa (Rytikangas 2008, 12). Ajankäytön ongelmat ovat nykyään hyvin yleisiä, mutta ne johtuvat usein suunnittelemattomuudesta. Ajanhallinnan kehittäminen voi vaatia sinnikkyyttä, koska yksilölle kehittyneet haitalliset ajankäyttöön liittyvät tavat voivat olla juurtuneet syvälle käyttäytymiseen. Vuorokaudessa on 24 tuntia käytettävissä, ja jokainen itse valitsee, miten ne käyttää. Ajanhallinnassa kehittyminen vaatii jatkuvaa ajankäytön tarkkailua. Ajankäytöllä on myös terveydellisiä vaikutuksia. Esimerkiksi jatkuva kiire voi aiheuttaa stressiä, joka on monen sairauden riskitekijä. Myös siksi ajankäytön ongelmia on tärkeää pysähtyä välillä pohtimaan ja suunnittelemaan niihin ratkaisuja (Pelin & Pelin 2000, 9, 57.)

Kiire ja stressi johtuvat monesta tekijästä. Ihminen saattaa tavoitella täydellisyyttä, vaikka vähempikin työmäärä riittäisi hyvään lopputulokseen. Myös harhakuva siitä, että jatkuvasti pitäisi olla tavoitettavissa ja vastaamassa eri lähteistä tuleviin viesteihin, voi häiritä keskittymistä ja sitä kautta asioiden valmiiksi saattamista. Maailma on muuttunut valtavasti lisääntyneen informaation ja uusien medioiden myötä, eivätkä ihmiset ole ehtineet luoda käsityksiä mikä on riittävää ja mikä on liiallista informaation käyttöä. Jatkuva kiire ja stressi vaikuttavat yksilön pystyvyyteen usealla tavalla. Oppimiskyky heikkenee ja unohtami-

set lisääntyvät. Stressi voi aiheuttaa myös univaikeuksia, jos keskeneräiset asiat mietityttävät iltaisin. (Rytikangas 2008, 16–17, 20, 23–25.)

Oman ajankäytön suunnittelussa tärkeä osa on miettiä mihin aikansa haluaa käyttää, eli mitkä asiat nähdään tärkeimpinä elämässä. Ihmisen aika koostuu pääosin nukkumisesta, työnteosta ja vapaa-ajasta. Opiskelijalla työnteko sisältää myös kouluun liittyvät asiat. Ihminen voi haluta arvottaa enemmän aikaa esimerkiksi ihmissuhteille, työuralle, omalle terveydelle tai elämästä nauttimiselle. Ajankäyttöään voi myös olla tietoisesti miettimättä ja suunnittelematta, mutta on tärkeää kuitenkin tiedostaa, että tasapaino arjen elementtien työn, perheen, sosiaalisen elämän ja oman ajan välillä, on tärkeä osa hyvinvointiamme. (Rytikangas 2008, 5–6, 42.)

On hyvä tehdä **tietoisia valintoja** ajankäytön suhteen, ja päättää mikä milläkin hetkellä on tärkeintä ja keskittyä siihen. Keskeneräisyys, epäjärjestys ja muutokset ovat osa elämää, joten niitä tulee oppia sietämään. Itsestä ja omista voimavaroista huolen pitäminen on tärkeää, koska itsensä väsyttäminen ei ole kannattavaa. Itsensä kehittäminen tietoisesti esimerkiksi uusien taitojen opettelulla, kuten kielten opiskelulla, voi olla hyödyllistä tulevaisuutta ajatellen, toisin kuin esimerkiksi viihteen runsaan määrän kuluttaminen TV:tä katsellessa tai internetissä surffailemalla. Realististen tavoitteiden asettaminen on myös kannattavaa. On kuitenkin tärkeää muistaa, ettei kukaan ole täydellinen, virheistä tulee oppia ja uuden opetteleminen vaatii aina aikaa. (Rytikangas 2008, 12–13.)

Arvot näkyvät ajankäytössä, eli ajankäyttö on arvoperusteista. Tutkimusten mukaan suomalaisten kolme tärkeintä arvoa ovat terveys, perhe ja hyvät ihmissuhteet. Kuitenkin jotkut muut arvot voivat mennä huomaamatta näiden edelle, kuten ura ja menestyminen. Tämän vuoksi omaa ajankäyttöään olisi tärkeää miettiä arvojensa kautta, jolloin turha syyllisyys itselle vähempiarvoisen toiminnan kautta vähenisi. (Rytikangas 2008, 48–49.) Myös **ajankäytön havainnointi** on hyödyllistä, sillä se kertoo millaisia asioita ja tekemistä vuorokaudteen tai viikkoon sisältyy, ja toisaalta mitä siihen ei sisälly. Havainnoinnin avulla voidaan arvioida tarvitseeko ajankäyttöön tehdä muutoksia. (Riikonen ym. 2010, 29.)

Tärkeysjärjestyksen toteuttaminen on oikeiden asioiden tekemisen kannalta ydinasia. Jos on monta asiaa toteutettavana, voi paperille kirjoittaa mitkä asiat ovat tärkeimpiä tänään ja seuraavaksi. Näiden asioiden toteuttaminen varmistaa, että päivän aikana on tehty mahdollisimman paljon kaikkein huomionarvoimpien asioiden eteen. Ja jos tehtävät asiat eivät ole missään ylhäällä, ne unohtuvat helposti. (Pelin & Pelin 2000, 44, 52–53.) **Kalenterin käyttö** on hyvä apukeino muistaa ja saada asiat helpommin toteutettavaksi. Kalenteriin on tärkeä merkitä kaikki menot ja tehtävät asiat. Sen avulla myös vähentää tietämättömydestä ja epävarmuudesta johtuvaa stressiä, koska kalenterista näkee kaiken tarvittavan tehtävien suorittamiseksi ajallaan. (Pelin & Pelin 2000, 112; Rytikangas 2008, 76–79; Sammalisto 2014, 49–50.)

Ajankäytön hallintaan kuuluu **keskeytysten, viivyttelyn ja päättämättömyyden hallitseminen**. Kun ajatustyö keskeytyy, vaatii aina aikaa saada ajatukset uudelleen työn pariin. Sen vuoksi oman työrauhan varmistaminen on tärkeää ja työskentelyn aikana erilaisten keskeytyksiä aiheuttavien asioiden, kuten kännyköiden ja vierailijoiden välttäminen, on suotavaa. (Pelin & Pelin 2000, 74, 93; Sammalisto 2014, 19–21, 23, 72.) Vaikeat ja epämiellyttävät, mutta tärkeät tehtävät voidaan helposti siirtää tulevaisuuteen hoidettavaksi, mutta silloin ne voivat häiritä keskittymistä ja sitä kautta vaikuttaa nykyiseen työntekoon heikentävästi. (Pelin & Pelin 2000, 74, 93). Laajat ja hankalat työtehtävät kannattaa pajoitella osiin, ja tehtäville kannattaa asettaa realistinen aikaraja, mutta ei kuitenkaan jättää rajaa turhaan liian pitkäksi (Pelin & Pelin 2000, 74; Sammalisto 2014, 72). Osiin pilkkominen myös madaltaa suuren tehtävän aloituskynnystä ja osien valmiiksi saaminen lisää onnistumisen tunnetta. (Sammalisto 2014, 72).

Myös **unirytmien** pitäminen säännöllisenä ja riittävän unensaannin turvaaminen liittyy ajanhallintaan. Jos unirytmialkaa siirtymään liian myöhäiseksi, sitä voi yrittää muuttaa esimerkiksi laittamalla tulevaisuuteen aikaisempi herätys kuin normaalisti, jolloin seuraavana iltana nukuttaa aikaisemmin ja unirytmien aikaistaminen mahdollistuu helpommin. Myös päivällä harjoitettu liikunta ja syöminen terveellisesti sekä valon määrän säätely illalla vaikuttavat rytmisiin. Ajastetulla kirkasvalolampulla voi saada apua virkeämpään heräämiseen. Myös nuorten kanssa sovitut säännöt, voivat auttaa unirytmien ylläpitämisessä.

Nuori voi vanhempien tai itsensä kanssa sopia, milloin arkipäivinä tulisi mennä nukkumaan, ja myös loma-aikojen loppupuolella tulisi alkaa siirtämään ajoissa mahdollisesti myöhemmäksi siirtynyttä rytmiä aikaisempaan. Jos rytmi siirtyy viikonloppuina yli kaksi tuntia myöhemmäksi, olisi edullista sopia samat rajat viikonlopulle, kuin arjeksikin. Säännöt voidaan sopia myös kuinka myöhään televisiota ja muita ruutuja katsotaan iltaisin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.) Tämä olisi tärkeää myös siksi, että nykytietämyksen mukaan nuorten paljon käyttämien älylaitteiden, kuten kännyköiden ja tablettien, käyttäminen iltaisin esimerkiksi viestittelyyn, vaikeuttaa nukahtamista. Yhtenä syynä tähän on ruuduista loistava sininen valo, joka viivästyttää melatoniinin, eli nukahtamiseen vaikuttavan hormonin, vapautumista aivoista (Grover ym. 2016). Lisäksi kolajuomat, kahvit ja muut kofeiinipitoiset aineet voivat vaikuttaa nukahtamiseen heikentävästi, eikä niitä tule nauttia iltaisin. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b.)

3.2 Riippuvuuksien vaikutus elämään

Käsite addiktio tulee latinankielen sanasta addico, joka tarkoittaa jonkun omaksi tuomitsemista ja addictuksella tarkoitetaan velkaorjaa. Suomenkielessä addiktiosta käytetään usein sanaa riippuvuus, jolla on niin positiivinen kuin negatiivinen merkitys. Nykyään riippuvuuden käsitettä käytetään kuvaamaan esimerkiksi johonkin aineeseen tai toimintaan liittyvän ongelmakäyttäytymisen muotona. (Hischovits-Gerz 2014, 28.) Tällöin puhutaan yleensä kielteisestä riippuvuudesta, jossa on kyse elämäntilanteeseen sopimattomasta selviytymistavasta ja liiallisesta turvautumisesta toisiin ihmisiin tai muihin kohteisiin. Kielteisesti riippuvainen henkilö on liiallisesti kiintynyt, kietoutunut ja pakonomaisessa suhteessa riippuvuuden kohteeseen (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 117).

Riippuvuuskäyttäytymiselle ominaista on, että sen toteuttaminen tuottaa välitöntä tyydytystä, mutta seuraukset niin yksilölle kuin lähiympäristölle ovat haitallisia (Hirschovits-Gerz 2008, 7). Riippuvuudesta aiheutuvan toiminnan realistinen tarkastelu aiheuttaa henkilölle itselleen negatiivisia tunteita ja kyky hallita omaa toimintaansa puuttuu ajoittain kokonaan (Partanen ym. 2015, 117). Kun ky-

seessä on riippuvuus johonkin aineeseen, silloin ainetta, esimerkiksi alkoholia, halutaan käyttää jatkuvasti ja kasvavalla annostuksella. Elimistön sietokyky eli toleranssi kasvaa jatkuvasti, mikä heikentää fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Riippuvuus jostakin tavasta tai pakkoajatuksesta ilmenee tapaa toteuttamalla. (Duodecim 2016.)

Riippuvuus voi syntyä vain yhtä ainetta tai toimintoa kohtaan, mutta usein samalla henkilöllä ilmenee riippuvuuskäyttäytymistä useampaa asiaa kohtaan. Tällöin kyseessä on moniriippuvaisuus. Riippuvuudesta voi kehittyä myös moniriippuvuus, jolloin esimerkiksi yhtä ainetta käyttämällä sietokyky muihin vastaaviin aineisiin kehittyy samalla. Riippuvuuden syntyyn voi liittyä perinnöllinen alttius tai se voi juontua varhaislapsuudesta. Nämä eivät kuitenkaan yksinään riitä riippuvuuden syntyyn vaan tarvitaan myös myötävaikuttavia ympäristötekijöitä ja yksilön omaa aktiivista toimintaa. Riippuvuuden synnyn yksiselitteinen määrittäminen on hyvin haasteellista, sillä sen kehittyminen on monivaiheinen prosessi, eikä voida suoraan määritellä ketään riippuvaiseksi tai eiriippuvaiseksi. (Hirschovits-Gerz 2008, 8.) Apuna riippuvuuksien lääketieteellisessä määrittelyssä Suomessa käytetään Maailman terveysjärjestön ICD-10-tautiluokitusta sekä Amerikan psykiatriyhdistyksen DSM-5-tautiluokitusta (Partanen ym. 2015, 124). Riippuvuus voi syntyä jo nuoruusiässä, mutta nuoret eivät välttämättä tunnista riippuvuuden kehittymisen merkkejä tai tiedä, miten vähäisillä päihteiden käyttömäärillä voi tulla riippuvaiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014b.)

3.2.1 Aineelliset riippuvuudet

Päihderiippuvuuteen liittyy kemiallisen aineen, kuten alkoholin, huumausainneiden, lääkkeiden tai tupakan nauttiminen (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 118). Riippuvuuden kehittyminen vaatii useasti toistuvaa tietyn aineen käyttöä, joka johtaa riippuvuuteen kuuluviin aivo- ja psykososiaalisiin muutoksiin. Riippuvuuden synty ei katso ikää, vaan se voi kehittyä missä elämän vaiheessa tahansa. On näyttöä, että perintötekijät vaikuttavat suuresti päihderiippuvuuden syntyyn, esimerkiksi alkoholismiin liittyvät perintö-

tekijät lisäävät riskiä sairastua 50 prosenttia. Myös jotkin mielenterveyshäiriöt ja sosiaaliset tekijät lisäävät päihderiippuvuuden kehittymisen riskiä. Päihderiippuvuuteen kuuluu aineen käytön pakonomaisuus ja käyttöhimo. Päihderiippuvaisen on vaikea säädellä aineen käytön aloitusta, määriä tai lopetusta, mikä johtaa aineen käytön jatkamiseen haitoista huolimatta. Usein riippuvainen ei itse tunnista aineen käytön aiheuttamia haittoja ja oireita. Käytön myötä sietokyky aineeseen kasvaa ja lopettamiseen liittyy vieroitusoireita. Päihderiippuvuuteen liittyy myös elämän osa-alueiden, kuten koulun, työn, itsestään huolehtimisen ja ihmissuhteiden laiminlyöminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2014.)

Tupakointi aiheuttaa tupakkariippuvuutta. Tupakoinnista muodostuu fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen pakottava tapa, joka luokitellaan sairaudeksi. Tupakkariippuvuuteen liittyy vahvasti myös tapariippuvuus, vaikka nikotiini on vahvasti koukuttava tekijä riippuvuudessa. Tupakointi koetaan palkitsevana, sillä se lisää mielihyvän tunnetta sekä parantaa keskittymiskykyä ja stressin sietoa. Tupakoidessa saadaan myös sensomotorisia ärsykeitä käsillä, mikä lisää tapaa tupakoida. Olennaisena tekijänä riippuvuuden ylläpidossa pidetään myös ulkoisia ärsykeitä, kuten sosiaaliset kontaktit sekä sisäisiä ärsykeitä, kuten stressin hallinta. (Käypähoito 2016.) **Nuuska** luetaan savuttomaksi tupakkatuotteeksi ja siinä tupakan tapaan nikotiini on riippuvuutta aiheuttava tekijä. Keskimäärin nuuskan käyttäjän nikotiini annos on tupakoitsijaa suurempi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2016.)

Alkoholiriippuvuus, eli alkoholismi, on sairaus, jossa ihminen on niin psyykkisesti kuin fyysisesti riippuvainen alkoholin jatkuvasta saamisesta. Muiden riippuvuuksien tavoin alkoholin käyttö on pakonomaista seurauksista huolimatta. Alkoholismiin liittyy vahvasti fysiologisen riippuvuuden kehittyminen eli henkilön sietokyky alkoholia kohtaan kasvaa ja hän tarvitsee yhä suurempia annoksia. Ilman alkoholia henkilö kokee taas vieroitusoireita. Alkoholistille tyypillistä on, että alkoholia käytetään kerrallaan suurempia määriä ja pidempään kuin oli tarkoitus. Useasti humalatila voi johtaa sammumiseen ja muistin menettämiseen. Alkoholi ja sen käyttö rupeaa määräämään alkoholistin elämää, mikä vaikuttaa muihin elämän osa-alueisiin, sillä kaikki aika menee alkoholin hankintaan, käyt-

töön tai toipumiseen. Alkoholismi voi ilmetä niin avoimena kuin salassa juomisenä. (Huttunen 2015.)

Erityisesti jo nuoruudessa alkavassa alkoholiriippuvuudessa perinnöllisillä tekijöillä näyttäisi olevan suuri merkitys. Jos henkilö on perinnöllisesti altis sairastumaan alkoholismiin, alkoholin jatkuva käyttö muuttaa aivojen toimintaa ja tällöin alkoholin kohtuukäyttö voi osoittautua lähes mahdottomaksi. Myös hyvä alkoholin sietokyky ja kyvyttömyys tunnistaa oman humalatilansa astetta laskeaan riskitekijöiksi alkoholismiin sairastumiselle. Alkoholiriippuvuus liittyy usein myös erilaisiin psykiatrisiin häiriöihin, mutta monesti alkoholismien seurauksena saattaa ilmetä psyykkistä oireilua. Alkoholiriippuvuus altistaa henkilön monille tapaturmille ja hengenvaarallisille sairauksille. (Huttunen 2015.)

Lääkeriippuvuudessa on kyse hoidollisesti tarpeettomien tai tarpeettomiksi käyneiden lääkkeiden jatkuvasta ja pakonomaisesta väärin käyttämisestä. Usein lääkkeiden väärinkäytössä esiintyy ahdistuneisuus- ja unilääkkeet sekä opiaatit ja muut voimakkaat kipulääkkeet. Lääkeriippuvuudessa kyse voi olla fysiologisesta riippuvuudesta, kuten esimerkiksi alkoholismissa tai psykologisesta riippuvuudesta, jossa lääkkeet tuottavat hyvän olon tunteita tai muita haluttuja psyykkisiä tunteita. Muiden riippuvuuksien tavoin vieroittuminen on hankalaa vieroitusoireiden takia. (Huttunen 2015.)

Huumeriippuvuudessa ihminen on riippuvainen hermostoon ja psyykkeeseen vaikuttavista aineista. Eri huumeiden välillä on huomattavia eroja siinä, miten helposti ne aiheuttavat riippuvuutta. Myös yksilölliset ominaisuudet vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Helposti riippuvuutta aiheuttavien huumeiden, esimerkiksi heroiinin jatkuva käyttö johtaa kuukausien tai muutaman vuoden kuluttua käytetyn aineen pakonomaiseen joka päiväiseen käyttöön. Kun riippuvuus on edennyt krooniseen vaiheeseen, huumeen tuoma mielihyvänkokemus vähenee ja se muuttuu välttämättömyydeksi saada huumetta, jotta hermosto toimisi normaalisti. Tällöin kyseessä on fyysinen riippuvuus ja riippuvainen henkilö kokee elämänsä olevan kiinni joko huumeen tai korvaavan aineen saamisesta. Huumeriippuvuuden seurauksena aivoissa tapahtuneet muutokset ovat hitaasti palautuvia tai jopa pysyviä. Amfetamiini- ja kokaiiniriippuvuudessa fyysinen riipu-

vuus on lievempää kuin heroiiniriippuvuudessa, mutta himo aineeseen on lähes yhtä voimakas ja vieroittuminen hankalaa. Hallusinogeeniset aineet, esimerkiksi LSD ja sienet aiheuttavat halua käyttää ainetta yhä uudelleen. Näiden aineiden kohdalla riippuvuutta suurempi riski on käytöstä aiheutuvat kontrolloimattomat sekavuustilat, joita voi seurata välitön hengenvaara tai vaarallisuus ympäristölle. Kannabis on yleisin käytetty huumausaine ja sen aiheuttamaa riippuvuusriskiä pidetään lievänä verrattuna muihin huumeisiin. (Holopainen 2005.)

3.2.2 Toiminnalliset riippuvuudet

Toiminnalliseen riippuvuuteen ei liity aineen nauttimista, vaan välitön tyydytys saadaan konkreettisesta toiminnasta. Toiminnallisesti riippuvaisella henkilöllä on pakottava tarve jatkaa tiettyä toimintaa, vaikka siitä aiheutuisi selkeästi suurtaakin vahinkoa. Riippuvainen henkilö ei hallitse toimintaansa ja sen lopettaminen on vaikeaa. (Partanen, Holmberg, Inkinen, Kurki & Salo-Chydenius 2015, 120.) Vaikka toiminnalliseen riippuvuuteen ei liity minkään aineen nauttimista, on aivojen välittäjäaineiden tasolla tapahtuvat reaktiot samankaltaisia kuin päihderiippuvuudessa. Toiminnallista riippuvuutta leimaa vahvasti pakonomaisuus, toistuvuus, mielihyvän hakuisuus ja vaikutus muihin elämän toimintoihin. Riippuvuusikäyttäytymisen ja pakko-oireiden toteuttamisella on kuitenkin ero, sillä jos riippuvainen henkilö ei pääse toimimaan halunsa mukaan, hän lähinnä turhautuu, mutta pakkoneuroottinen henkilö kokee ahdistusta ja paniikkia. Vaikka riippuvuusikäyttäytymisessä on vahvasti mukana päämäärän saavuttaminen, niin keinot vaihtelevat suuresti. (Koski-Jännes 2009.)

Toiminnalliset riippuvuuden täyttävät riippuvaisen henkilön elämän tarpeita, esimerkiksi niiden avulla voidaan tavoitella turvallisuutta, jännitystä tai sosiaalisten kontaktien luomista. Useimmat riippuvuudet koetaan kuitenkin hävettävänä ja salattavina käyttäytymismalleina, jolloin ne yleensä eristävät riippuvaisen henkilön henkisesti ja jopa fyysisesti ihmisistä, jotka eivät ole kyseiseen toimintaan riippuvaisia. Koska toiminnallinen riippuvuus ei kuitenkaan näy yhtä helposti päällepäin kuin päihderiippuvuus, ei toiminnallisesti riippuvainen henkilö suistu automaattisesti heikompaan sosiaaliseen asemaan tai samaa riippuvuut-

ta sairastavien joukkoon. Esimerkiksi huumeriippuvainen ajautuu usein oman alakulttuurinsa pariin, mutta seksiriippuvaisia löytyy kaikista yhteiskunnan luokista. (Koski-Jännes 2009.)

Internetin helppous on tuonut mukanaan uhkatekijöitä, sillä ihmiset viettävät usein liikaa aikaa internetissä. Liialliseksi internetin käytöksi katsotaan yli 38 tuntia viikossa. Suurissa määrin internetiä käyttävät kokevat sen vaikuttavan negatiivisesti sekä sosiaaliseen, että opiskelu- ja työelämään. Internetriippuvuus määritellään hallitsemattomaksi ja vahingoittavaksi internetin käytöksi, joka ilmenee kolmella eri tavalla, pelaamisena, erilaisina seksuaalisina aktiiviteetteitä ja internetin tarjoamien viestintäpalvelujen ylettömänä käyttönä. Internetriippuvuuden esiintymisestä tehdyissä tutkimuksissa nuorisoa edustavissa otoksissa havaitaan suhteellisen korkeita tuloksia, kun mitataan vaikeiden ongelmien esiintyvyyssarvioita. Tällöin luku on 2–11 % ja riippuvuusriski on 10–20%. Internetriippuvaisilla henkilöillä on todettu merkittävästi unihäiriöitä, mielialahäiriöitä, päihdeongelmia, sosiaalista sulkeutuneisuutta ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Osa ongelmista muodostuu vasta internetin runsaan käytön seurauksena, mutta osaa pidetään syynä runsaalle internetissä olemiselle. (Peltoniemi 2013.)

Sosiaalisesta mediasta puhuttaessa tarkoitetaan usein erityisesti yhteisöpalveluja, kuten Facebook, Instagram ja Snapchat. Ihmisen psyykelle on tärkeää, että hän kuuluu erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin, joista tärkeimpiä ovat perhe ja ystävät. Sosiaalinen media antaa mahdollisuuden helppoon yhteydenpitoon ryhmien sisällä, mutta sen käyttämisestä voi muodostua ongelma. Riippuvaisen henkilön sosiaalisen median käyttö on muuttunut hänelle itselleen ja ympäristölleen haitalliseksi toiminnaksi. Hänellä on tarve päivittää asioitaan jatkuvasti tai tarve selailla sen eri kanavia jatkuvasti. Riippuvainen henkilö ei pysty irtaantumaan sosiaalisesta mediasta, vaikka sitä pyydettäisiin tai pitäisi tehdä jotain muuta. Riippuvuuden oireet ovat samoja kuin internetriippuvuudessa. (Uski 2016.)

Muista riippuvuuksista poiketen sopivaa sosiaalisen median käyttöä pidetään terveenä toimintana, kun taas esimerkiksi alkoholin käyttöä ei voi luokitella samoin. Sosiaalisen median riippuvuuden selittävä tekijänä nähdään paitsi jää-

misen käsite eli FOMO (fear of missing out), johon liittyy esimerkiksi yksinäisyyden ja tylsyyden välttely sosiaalisen median avulla. Olemalla sosiaalisessa mediassa, ihminen kokee olevansa mukana jossakin. On myös tutkittu, että Facebookin uutisikkunan jatkuva selaaminen saa aivoissa aikaan samanlaista aktiivisuutta kuin kokaiinin käyttö. (Uski 2016.)

Peliriippuvuus luokitellaan toiminnalliseksi ongelmaksi, jossa pelaaminen ja sen aiheuttamat tunteet koukuttavat. Riippuvuuden tunnistaminen on haastavaa, sillä peliriippuvuudesta kärsivä henkilö voi hävetä käytöstään ja pyrkiä useimmiten salaamaan peliongelmansa. Pelaamisesta koituvat seuraukset voivat olla hyvinkin vakavia ja ne ilmenevät fyysisinä, psyykkisinä, sosiaalisina ja taloudellisina ongelmina. Pelaaja ei useinkaan halua myöntää ongelmiaan. Peliriippuvuudella on yhteyksiä muihin ongelmiin esimerkiksi masennukseen tai päihdeongelmiin. Peliriippuvaista henkilöä onkin haastavaa auttaa sen laajan ongelmien kirjon vuoksi. Pelaamisella pyritään saamaan esimerkiksi jännitystä ja riskinottoa elämään. Tärkeänä syynä pelaamiseen pidetään myös ajanvietteen ja seuran etsimistä. Haaveena pelaajilla voi olla myös rikastuminen. Osalle pelaajista rahapelit voivat olla myöskin pakopaikka murheista, huolista tai ahdistuksesta arjen keskellä. Tällainen pakopaikka arjen keskellä voi olla huomattava riski, sillä pelaaminen voi muuttua ongelmaksi. Pelaaminen voi riistäytyä hallinnasta, jolloin rahapelien liiallinen pelaaminen alkaa tuottamaan enemmän ongelmia, kuin jännitystä, pelikavereita tai rahaa. Pelaamisen riistäytyminen voi aiheuttaa taloudellista ahdinkoa, ristiriitoja läheisten välille, koulun ja työn laiminlyömistä. (Jaakkola 2011.)

Läheisriippuvuudella tarkoitetaan, että ihminen on pakonomaisen riippuvainen toisesta ihmisestä, joka on yleensä riippuvaisen henkilön lähipiiristä. Läheisriippuvuus on kielteistä riippuvuutta, eikä sitä tule sekoittaa terveeseen riippuvuuteen eli esimerkiksi yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja sitoutumiseen puolisoonsa. Läheisriippuvaisen piirteet voivat olla toistensa vastakohtia. Riippuvainen henkilö voi olla hyvin epävarma, pelokas, itseään vähättelevä ja takertuva ja siksi riippuvainen toisesta ihmisestä. Hän hakee hyväksyntää ja turvaa toiselta sekä muuttaa omia mielipiteitään ja arvoja toisen kaltaiseksi. Toinen ääripää läheisriippuvuudesta on vahvuuteen sairastuminen. Tällöin riippuvainen henkilö

on kontrolloiva, hallitseva, aina järkevä ja vaatii itseltään täydellisyyttä. Hänellä on pakonomainen tarve auttaa ja huolehtia toisesta oman hyvinvointinsa ja elämänsä kustannuksella. (Taitto 2005.)

Läheisriippuvuus voi kummuta lapsuudessa koetuista hylätyksi tulemisesta, turvattomuudesta, tuen ja rohkaisun puutteesta sekä vanhempien liiallisista vaatimuksista tai liiallisesta sallimisesta. Läheisriippuvaisella on usein huono itsetunto ja heikko käsitys itsestään. Riippuvuuteen liittyy pelko hylätyksi tulemisesta, mikä aiheuttaa toisten ihmisten miellyttämistä ja tällöin vaikeuttaa tasavertaisten ihmissuhteiden luomista. On myös mahdollista, että riippuvainen henkilö elää läheisyyden pelossa. Suurimmassa roolissa läheisriippuvuudessa ovat emotionaaliset ongelmat ja hänen on vaikea tiedostaa omia tunteitaan ja tarpeitaan. Tämä johtaa usein masennukseen, stressiin tai elämänhalun menettämiseen. (Taitto 2005.)

Seksiriippuvuudeksi voidaan määritellä seksiin liittyvä hallitsematonta ja pakonomaista sekä tuottaa henkilölle itselleen ahdistusta, masennusta, stressiä tai muita vaikeita tunteita ja tilanteita. Riippuvaiselle henkilölle tulee tunne, ettei toiminta ole enää hänen hallinnassaan ja siitä seuraava mielihyvän tunne on hyvin lyhytkestoista tai jopa olematonta. Häpeä, syyllisyys ja ahdistus liittyvät usein riippuvuuteen, mutta voivat liittyä muuhunkin kuin itse riippuvuuteen. Seksiriippuvuuteen kuuluu monia erilaisia käyttäytymismuotoja, mutta pelkästään jonkun niistä toteuttaminen ei tee ihmisestä sairasta ellei siitä koidu jatkuvaa haittaa tai harmia ihmiselle tai käyttäytyminen ei ole pakonomaista. (Kontula & Virtanen 2016.)

Syömishäiriöt ovat mielenterveyteen kuuluvia sairauksia ja niihin liittyy muutuneen syömiskäyttäytymisen lisäksi fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen toimintakyvyn häiriintyminen. Yleisimmät syömishäiriöt ovat laihuushäiriö eli anoreksia, ahmimishäiriö eli bulimia ja ahmintahäiriö. Anoreksiaan sairastutaan useimmiten 12–14 vuoden iässä ja bulimiaan 17–20 vuoden iässä. Sairastuneista noin 90 prosenttia ovat naisia. Ahmintahäiriö on usein keski-ikäisten ihmisten sairaus ja sukupuolijakauma on tasainen. Kaikkiin syömishäiriöihin liittyy lihomisen pelko ja pakonomainen ruuan ajattelemisen. Sairaana henkilön kehon-

kuva on epärealistinen, mikä johtaa jatkuvaan haluun laihtua itseään nälkiinnyttämällä tai ahmimalla ja oksentamalla. Syömishäiriöt ovat usein monen tekijän summa. Sairauksien uskotaan lisääntyneen hoikkuusihanteiden ja nuoriin naisiin kohdistuneiden, monesti ristiriitaisten, odotusten takia. Syömishäiriöön sairastuvan yksilöllisillä piirteillä on myös suuri merkitys. Tunnollisuus ja pyrkimys miellyttää toisia ovat piirteitä, jotka löytyvät usein sairauden takaa. Suuret elämänmuutoksen, kuten muutto, koulukiusaaminen tai aikainen murrosikä voivat olla myös sairastumisen taustalla. Myös aivojen välittäjäaineissa on huomattu muutoksia, erityisesti ahmimishäiriötä sairastavilla. (Muhonen 2016.)

3.3 Liikunta

Liikuntaa, eli fyysistä aktiivisuutta on kaikenlainen energiankulutusta lisäävä liikkuminen. Säännöllinen, kohtuullisesti kuormittava liikunta lisää terveyttä, hyvinvointia ja toimintakykyä, mikä on tärkeimpiä syitä liikunnan edistämisen yhteiskunnalliselle perustelulle. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2014a; Green 2010, 12; Laakso 2011, 197.) Yksi keskeisimmistä lähtökohdista väestön terveyden ennakkoinnissa ja edistämisessä on kansalaisten kunnon ja fyysisen aktiivisuuden seuranta ja arviointi (Suni & Vasankari 2011, 32).

Sopivasti kuormittava liikunta saa elimistön puolustusreaktiot tehostumaan ja ehkäisee siten tarttuvia sairauksia. Säännöllinen liikunta vaikuttaa suotuisasti myös henkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Liikkumattomuus taas on yhteydessä muun muassa unen laadun huonontumiseen ja väsymykseen sekä heikompaan stressin hallintaan. (Huttunen 2015.) Nuori saa liikunnan kautta kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta ikätovereidensa joukossa ja hänen sosiaaliset suhteensa lisääntyvät, voimavarat koulutyöstä suoriutumisessa kasvavat sekä keskittymiskyky paranee. (Aaltonen ym. 2007, 144.) Liikunnalla voidaan parantaa fyysistä kuntoa ja terveyskuntoa. Fyysinen kunto tarkoittaa hyvää suorituskykyä, kuten kestävyyttä ja lihasvoimaa. Terveyskuntoon sisältyvät sairauksien ehkäisemiseen liittyvät asiat kuten hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto, tuki- ja liikuntaelimistön kunto sekä ihannepaino. (Huttunen 2015; Green 2010, 12; Fogelholm 2011, 79.) Liikunta vaikuttaa positiivisesti terveystunnon eri osatekijöihin ja sitä kautta parantaa yksilön terveyttä ja toimintakykyä. (Suni ym.

2011, 34). Terveyskunnan kehittämisessä puhutaan terveystuunnasta (Huttunen 2015).

UKK-instituutin kehittämien terveystuunnin suositusten mukaan 13–18-vuotiaiden tulisi liikkua päivässä ainakin puolitoista tuntia, josta puolet tulisi olla reipasta liikuntaa. Nuorten olisi hyvä parantaa kestävyyskuntoa hengästyksen mahdollistavalla liikunnalla, kuten hölkällä, pyöräilyllä, uinnilla tai hiihdolla. Voimaa ja notkeutta voi kehittää muun muassa tanssin, kuntosaliharjoittelun, pallopelien tai skeittailun parissa. (UKK-instituutti 2016a.) Voimaharjoittelu suositellaan kuitenkin pitämään valvottuna ja maltillisempaan kuin aikuisilla, 30–45 minuuttia kerrallaan ajallisesti kestävä ja sisältämään korkeintaan puolet maksimivastuksesta, jotta vältetään nuoren normaalin kasvun häiriintyminen (UKK-instituutti 2016b; Terve koululainen 2017). Lisäksi suositellaan mahdollistamaan liikkuminen aina kuin mahdollista, esimerkiksi käyttämällä mieluummin portaita kuin hissiä, kulkemalla koulumatkat ja muut sopivat välimatkat jalan tai pyörällä moottoriajoneuvojen sijaan ja välttämään pitkäaikaista istumista (UKK-instituutti 2016a).

Kaikenikäisten suomalaisten suosituimpia liikuntamuotoja ovat käveleminen, hölkkäminen ja pyöräily. Päivittäistä arkiliikuntaa ovat myös kotiaskareet kuten siivoaminen ja kunnostustyöt. (Terveystuunnin ja hyvinvoinnin laitos 2014a.) Vuonna 2016 julkaistun tutkimuksen mukaan Suomessa 33 % 15–19-vuotiaista nuorista oli maininnut suosituimmaksi urheilulajikseen ja liikuntamuodokseen juoksun ja lenkkeilyn, 22 % kuntosalin, 14 % pyöräilyn, 12 % ulkoilun ja kävelyn sekä 12 % jalkapallon. Myös sähly, jääkiekko, uinti, ratsastus, tanssi ja koripallo löytyivät suosituimpien listalta 25 %:n yhteenlasketulla osuudella. (Merikivi ym. 2016, 90.)

Yhä suurempi osa lapsista ja nuorista käyttää ison osan ajastaan vähemmän liikunnallisiin ja enemmän istuen suoritettaviin aktiviteetteihin (Green 2010, 12). Parannustakin on tapahtunut esimerkiksi organisoidun liikunnan osalta, jonka suosio on kasvanut lasten ja nuorten keskuudessa merkittävästi 2000-luvulla. Organisoidun liikunnan piiriin kuuluvat esimerkiksi urheiluseuraliikunta ja koulujen liikuntakerhot. (Husu, Paronen, Suni & Vasankari 2011, 23–24.) Tästä

myönteisestä trendistä huolimatta opiskelijoista ainoastaan pieni osa harrastaa liikuntaa suositusten mukaisesti. (Laakso 2011, 197.) Tulee kuitenkin huomioda, että vaikka lasten ja nuorten fyysinen aktiivisuus onkin laskenut sukupolvesta toiseen, ovat nämä ikäluokat silti kaikista ikäluokista parhaimmassa fyysisessä kunnossa (Green 2010, 12, 15). Tämä tulisikin saada jatkumaan myös aikuisemmalla iällä, sillä nuoruudessa omaksutut liikuntaharrastukset ennustavat myöhempää, positiivista aikuisiän liikuntakäyttämistä (Laakso 2011, 197; Kaunisto 2016, 38). Myös lisäämällä vanhempien antamaa tukea liikkumiseen ja luomalla ympäristö, joka tarjoaa mahdollisuuksia liikuntaan, ennustaa runsaampaa liikunnan harrastamista nuorilla (Fogelholm 2011, 81–82). Liikunnan mahdollistaminen ja aloitettujen liikuntaharrastusten tukeminen tulisikin olla lasten ja nuorten osalla liikunnan edistämisen asialistalla. Positiivisia tuloksia on saatu esimerkiksi Liikkuva koulu -toiminnalla, jonka ansiosta vähiten liikkuvien oppilaiden liikkumista saatiin lisääntymään kaikista eniten, yläkoululaisten välitunneista saatiin aktiivisempia ja oppilaiden osallisuutta lisättyä (VALO 2016, 5).

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) tilastojen mukaan Pohjois-Karjalaisten lukiolaisten liikunnan harrastaminen on laskenut 2000-luvulla selvästi ja vastaavasti ylipaino lisääntynyt. Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoista 35,2 % harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan vuonna 2000, kun taas viimeisimmän THL:n toteuttaman mittauksen mukaan vuodelta 2013 vain 30,9 % opiskelijoista. Ylipainoa, eli painoindeksi yli 30, esiintyi samassa kohderyhmässä 11,6 %:lla vuonna 2000 ja vuonna 2013 13,6 %:lla. Oman terveydentilan tunteminen huonoksi tai keskinkertaiseksi on kuitenkin pienentynyt samalla aikajaksolla 19,6 prosentista 14,3 prosenttiin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017) Eli opiskelijat eivät painonnoususta ja liikunnan vähenemisestä huolimatta tunne oloaan aiempaa huonommaksi, vaan päinvastoin. Myös Honkinen (2009) huomasi tutkimuksessaan, ettei nuorilla koetun terveyden ja ylipainon välillä ollut yhteyttä (Honkinen 2009, 68). Koko maan kattava tilasto liikunnasta kertoo huonomman tilanteen. Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2015 vain noin 23 % lukion 1. ja 2. luokan opiskelijoista vastaa harrastavansa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan korkeintaan yhden tunnin viikossa, kun vielä vuonna 2006 vastaava osuus oli 32 % (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2015). Kuitenkin Merikiven ja kumppaneiden (2016, 79) kyselytutkimuksen mukaan 18

% 15–19-vuotiaista sanoi harrastavansa hengästyttävää ja hikoiluttavaa liikuntaa vähintään puoli tuntia kerrallaan päivittäin, 56 % 3–6 kertaa viikossa ja vain 16 % harvemmin tai ei koskaan.

Liikkumisen ohella **liikkumattomuuteen ja istumiseen** on alettu kiinnittää enemmän huomiota ja niiden negatiivisista vaikutuksista terveyteen on saatu kiistatonta näyttöä. Istuminen vastaa passiivisuudeltaan miltei lepoa, jolloin asentoa säätelevät lihakset ovat lähes passiivisia ja energiankulutus minimaalista, eikä usean tunnin istumisen jälkeen akuutti liikuntakaan riitä palauttamaan kaikkia negatiivisia muutoksia kehossa. Tämä johtuu siitä, että liikunta vaikuttaa eri geenien ilmentymiseen kuin istuminen. Pitkäkestoinen passiivisuus yhdistettynä matalaan energiankulutukseen voi olla yksi syy istumisen aiheuttaman haittaisuuden taustalla, vaikka ihminen muuten harrastaisi suositusten mukaisesti liikuntaa. Arkiliikunta näyttääkin nousevan korkeampaan arvoon, kuin on aikaisemmin ajateltu, ja passiivisen istumisen tauottaminen kevyelläkin kävelyllä, tai säännöllisellä asennon vaihtelulla, pienentää istumisen haittavaikutuksia. (Pesola, Pekkonen & Finni 2016, 1964–1965, 1967–1969.) Istumisen vähentäminen arjessa on valittu yhdeksi linjaukseksi myös opetus- ja kulttuuriministeriön ja sosiaali- ja terveysministeriön yhteisessä hyvinvointia ja terveyttä edistävän liikunnan toimintasuunnitelmassa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013, 4).

Liikunta ei kuitenkaan aina ole pelkästään terveyttä edistävää, vaan siihen liittyy myös **haittoja**. Suomen suurin tapaturmaluokka onkin liikuntatapaturmat. Liian rasittava liikunta voi aiheuttaa kudosaivourioita, pitkään kestävästä ylikuormituksesta tai hyvin harvoin jopa äkkikuoleman. Sen vuoksi liikunnan kuormittavuutta on lisättävä asteittain ja liiallisuutta välttäen. (Huttunen 2015.) Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimuksen mukaan 47 % urheiluseuraliikuntaa harrastaneista 15-vuotiaista ilmoitti loukkaantuneensa liikunnan yhteydessä edeltävän vuoden aikana vähintään kerran. Muussa vapaa-ajanliikunnassa vastaava lukema oli 26 % ja koululiikunnassa 20 % 15-vuotiaista. Loukkaantumisia ja vammoja tulee ennaltaehkäistä tehokkaasti, koska ne voivat aiheuttaa jopa liikunnan harrastamisen lopettamisen hetkellisesti tai jopa kokonaan, jolloin liikunnan positiiviset vaikutukset pienentyvät. (Parkkari, Räisänen, Pasanen & Rimpelä 2016, 62; Kokko & Mehtälä 2016, 83.)

Fogelholm (2011, 84) kuitenkin huomauttaa, ettei lasten ja nuorten liikuntaan liity suuria terveydellisiä vaaroja.

Liikunnalla on monia merkityksiä nuoren elämässä. Liikunta tukee opiskeluhyvinvointia ja jaksamista, mahdollistaa uusia sosiaalisia suhteita ja vaikuttaa terveystietoisuuteen (Aaltonen ym. 2007, 144–145). Esimerkiksi Yhdysvalloissa Bostonissa koululaisille tarkoitettujen nuorten tyttöjen Girls Row -soutukerhon tärkeimpinä tavoitteina on auttaa nuoria kehittämään ja vahvistamaan voiman lisäksi heidän luonnettaan ja minäkuvaa. Kehitystä tapahtuu myös psyykkisen keskittymisen, kurin ja tiimityön saralla. Kerhoon kuuluu yläkoulu- ja lukioikäisiä nuoria ja soutukilpailuissa on osallisena myös yliopistotasojen joukkueita. Soutukilpailuissa näiden nuorien yhdessä oleminen mahdollistaa heidän maailmankuvansa laajentumisen ja oman kulttuuriympäristön rikastumisen soutu-harrastuksen kautta. Kerhossa olevat tytöt kertovat tavoitteidensa saavuttamisesta tavoilla, joista he eivät olisi aikaisemmin voineet uneksia, niin soutamisessa kuin koulumaailmassakin. (Nakkula 2010, 17–18.) Urheiluharrastuksilla pystyy siis olemaan hyvinkin positiivisesti vaikuttavia merkityksiä nuorille.

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tehtävä

Opinnäytetyömme tarkoituksena on lisätä Pyhäselän lukion ensimmäisen luokan opiskelijoiden tietoisuutta elämänhallinnasta.

Opinnäytetyömme tehtävä oli järjestää oppitunnit elämänhallinnasta sekä sen kontekstissa nuorten valitsemista aiheista ajanhallinnasta, riippuvuuksien vaikutuksesta elämään sekä liikunnasta.

5 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyö kuuluu jokaisen ammattikorkeakouluopiskelijan opintoihin. Opinnäytetyö on 15 opintopisteen opintokokonaisuus, joka vastaa neljänsadan tunnin työmäärää. Opinnäytetyön tekemisestä päävastuu on opiskelijalla, ja oppimisprosessina se kehittää valmiuksia soveltaa ammattiopinnoissa opittuja tietoja sekä taitoja käytäntöön. Opinnäytetyöprosessi on opinnäytetyöntekijöiden, toimeksiantajan ja ohjaavan opettajan yhteistyötä. Opinnäytetyö etenee prosessina kolmessa vaiheessa, jotka ovat suunnittelu, toteutus ja raportointi. (Karelia-ammattikorkeakoulu 2017.)

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi opinnäytetyön toteutustapa, jossa yhdistyvät käytännön toteutus ja siitä raportin teko tutkimusviestinnän keinoin. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena voi olla esimerkiksi käytännön toiminnan opastaminen, ohjeistaminen ja toiminnan järjestäminen. Omaan alaan ja aiheeseen valitaan sopiva toteutustapa, joka voi olla kirjallinen ohjeistus tai tapahtuman toteutus. Vaihtoehtoja on lukuisia, opaslehtisestä kotisivujen toteutukseen. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu vahvasti myös ammatillisen teoreettisen tiedon yhdistäminen käytäntöön. Näin ollen opinnäytetyön toteutusta tehdessä tulee käytettävän tiedon perustua alan teorioihin. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9, 41–42.)

Toiminnallisen opinnäytetyön raportti on työprosessi tekstimuodossa, jossa tekijä kertoo prosessista ja omasta oppimisestaan. Raportista tulee käydä ilmi mitä, miksi ja miten asiat on tehty, millainen prosessi työ on ollut sekä millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin on tultu. Olennaisena osana raporttia on myös oman toiminnan ja tuotoksen arviointi. Raportissa tulee näkyä tutkimusviestinnän piirteitä, esimerkiksi lähteiden käyttö ja merkintä, tietoperustasta tulevat käsitteet ja termit, argumentointi ja johdonmukaisuus. Raportin lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu kirjallinen tuotos eli produkti, joka on tehty kohderyhmälle. Kohderyhmän määrittäminen heti alkuun on tärkeää, sillä se auttaa työn sisällön

valitsemisessa ja rajaa opinnäytetyön laajuutta. (Vilkkä & Airaksinen. 2003, 40, 65–66.)

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnissa tulisi arvioida työn ideaa, johon kuuluvat aihepiiriin kuvaus, asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys sekä tietoperusta ja kohderyhmä. Tärkeää on suhtautua omaan työhönsä kriittisesti ja tuoda ilmi myös ne kohdat, joiden toteutus ei onnistunut niin kuin alussa suunnitelti. Myös sitä miksi tavoitteet jäivät saavuttamatta ja miten ne muuttuivat prosessin aikana, tulisi arvioida. Oman arvioinnin lisäksi kohderyhmältä kerättyä palautetta kannattaa hyödyntää, jotta arviointi ei jää liian subjektiiviseksi. (Vilkkä & Airaksinen. 2003, 154–155, 157.)

5.2 Millainen on hyvä oppitunti?

Opettamiseen kuuluu suunnitelmallisuus ja tavoitteellisuus. Opettamisen pyrkimyksenä on mahdollistaa ja edistää opiskelijoiden oppimista. Opetuksen suunnittelu alkaa päättämällä, mitä halutaan opiskelijoiden oppivan ja millä tavoin tähän päästään, eli millaisia opetusmenetelmiä käytetään. Myös opiskelijoiden oppimisen arviointiin tulee kiinnittää jo alussa huomiota. Opettajan kehittymisen kannalta tulee hänen, arvioida myös omaa tekemistään ja työskentelyään. (Nevgi & Lindblom-Ylänne 2003, 236–238.)

Ennen oppitunnin pitämistä tulee oppitunti suunnitella. On tärkeää miettiä, mitä oppitunnilla on tarkoitus opettaa ja rajata aihe sopivan suuruiseksi. Vaikka kokonaisuus oppitunnin sisällöstä olisi mielessä selkeänä, kannattaa se silti jäsenellä myös paperille. On tärkeää miettiä myös, miten opetus etenee tunnilla. Tunnin alussa oppijoille kerrotaan, mihin he tarvitsevat opetettavaa tietoa ja herätetään heidän mielenkiintonsa esimerkiksi vertauskuvallisen tehtävän avulla. Näin opiskelijoiden motivaatio oppimiseen herätetään. Opettajalla pitää olla myös käsitys siitä, minkälainen tietopohja opetettavasta asiasta oppijoilla jo on entuudestaan ja mitä apua siitä on uutta asiaa opeteltaessa. Onnistuneessa opetuksessa tulisi nimenomaan tähdätä siihen, että oppijat kokisivat uuden tiedon entistä osaamistaan täydentävänä ja näin he saisivat onnistuneen oppimiskokemuksen. Jos opetuksella tähdätään muutokseen, on hyvä miettiä, miten

oppitunti vaikuttaa opiskelijoiden käyttäytymismalleihin ja mitä he tekevät toisin opittuaan uutta. Oppitunnin suunnittelussa tulee myös miettiä, miten opiskelijat pääsevät osallistumaan tunnilla, esimerkiksi työskentelevätkö he pareittain vai ryhmissä. (TJS opintokeskus 2017.)

Oppitunnin aikana tai sen lopussa on hyvä kertoa, mistä aiheesta saa lisätietoa, esimerkiksi antamalla oppijoille materiaalia lisälukemistosta tai lähteistä, joita opettaja on käyttänyt. Lisäksi voi jakaa materiaalin tunnilla käydyistä asioista, ja sen avulla oppija voi palata niihin tarvittaessa. On myös tärkeää miettiä etukäteen, miten opetettuja asioita voi soveltaa käytännössä. Lopuksi on hyvä koota yhteen oppitunnilla käytyjä asioita pyytämällä esimerkiksi opiskelijoita kertomaan, mitä he ovat oppineet tunnin aikana. (TJS opintokeskus 2017.)

5.3 Oppituntien suunnittelu

Aloitimme oppituntien alustavan suunnittelemisen jo syyskuussa 2016 hahmottelemalla asioita, joita voisi käydä läpi elämänhallintaan liittyen. Halusimme, että kohderyhmä saa itse vaikuttaa oppitunneilla läpikäytäviin asioihin, jotta oppitunnit olisivat mielekkäämpiä ja oppijakeskeisyys tulisi huomioitua (Nevgi ym. 2002, 237–239). Valitsimme yhdeksän elämänhallintaan liittyvää teemaa, jotka koskettavat lukiolaisten elämää, ja kävimme lokakuussa 2016 tapaamassa kohderyhmäämme Pyhäselän lukiolla. Teemat olivat riippuvuuksien vaikutus elämään, stressi ja sen hallinta, liikunta, ravitsemus, ihmissuhteet, itsetunto, motivaatio, ajanhallinta sekä kriisit elämässä. Jokainen oppilas kohderyhmästä sai valita lomakkeella (liite 2) kolme itselleen mieluisinta vaihtoehtoa aiheiksi. Vaihtoehtoista valikoituivat ajanhallinta, liikunta ja riippuvuuksien vaikutus elämään.

Suunnittelimme aluksi, että oppitunnit pidettäisiin tammikuussa, mutta ajankohdaksi valikoitui lopulta 9. helmikuuta 2017 kello 8.05 alkaen. Päädyimme pitämään kaksi 45 minuutin oppituntia, koska mielestämme aihe oli liian laaja käsiteltäväksi yhdelle tunnille. Päätimme, ettemme halua oppitunneista liian luento-
maisia, koska kokemuksiemme perusteella pelkästään esimerkiksi diaesityksen sisältävät tunnit ovat usein pitkästyttävämpiä kuin enemmän osallistavat oppitunnit. Tutkimme erilaisia toiminnallisia keinoja, joilla oppilaita voisi tun-

tien aikana aktivoida, ja jotka myös palvelisivat aiheitamme paremmin. Tähän kehitelimme tehtävärastit, joilla suoritettaisiin oppitunnin aiheisia tehtäviä. Teoriatiedon välittämisen keinoksi kohderyhmälle päädyimme lyhyisiin dia-esityksiin oppituntien aluksi sekä loppupuolelle. Dia-esitykset teimme Prezi-esitystyökalulla. Prezi on Microsoftin kehittämän PowerPoint-ohjelman kaltainen esittelysovellus, joka toimii internetissä ja käyttää hyväkseen yksityiskohtiin lähentävää esitystapaa (Prezi-ohje 2017). Teimme Prezin kirjallisen pohjan opin- näytetyön teoriaperustan mukaisesti.

Saadaksemme vinkkejä ja arviointia esityksestämme sekä varmuutta esiintymiseen esittelimme oppitunnit etukäteen lähipiirimme sairaanhoitaja-, fysioterapia- ja opettajaopiskelijalle sekä vastavalmistuneelle opinto-ohjaajalle ja luokanopettajalle. Koska emme olleet aiemmin opiskelleet pedagogiikkaa, kuulijoilta saadut neuvot olivat tärkeitä oppituntien sujuvuuden ja kiinnostavuuden kannalta. Viimeistelimme esitystä saatujen arvioiden pohjalta ja suunnittelimme oppituntien rungon (liite 3), jonka avulla oli helpompi seurata tuntien kulkua. Samalla saimme käsitystä ajan kulusta kuhunkin osioon ja suunnittelimme runkoon minuutti- aikataulun.

5.4 Oppituntien toteutus ja arviointi

Emme halunneet dia-esitystä esittäessämme ainoastaan lukea dioissa olevia asioita, vaan avasimme jokaisen kohdan havainnoivalla esimerkillä tai selityksellä, ja välillä kysyimme oppilailta kysymyksiä tai laitoimme heidät keskustelemaan vieruskaverin kanssa diojen aiheista. Tuimme dia-esityksiä omilla kokemuksillamme, jotta saimme yhdistettyä käsiteltävät aiheet oikeaan elämään. Dia-esityksien väliin sijoitimme rastityöskentelyä ja aivan tuntien loppuun tietovisan. Tietovisa toteutettiin Kahoot.it -sovelluksella, joka on ilmainen internetissä toimiva digitaalinen pelityökalu, jolla voidaan asettaa itse tietokilpailukysymykset. Tietovisalla pyrimme saamaan oppilaat palauttamaan mieleen oppitunneilla käytyt asiat sekä testaamaan oppimistuloksia oppituntien teoriatiedosta. Tietovisan päätteeksi pyysimme oppilailta palautetta. Yllätykseksemme suunnittelemamme aikataulu toteutui lopulta erinomaisesti. Varasimme puoli tuntia aikaa valmistella luokan ja tietotekniset laitteet kuntoon ennen oppitunteja, ja

aika riitti hyvin. Olimme myös varautuneet tietotekniikan pettämiseen omalla kannettavalla tietokoneella ja pitkällä HDMI-kaapelilla sekä varmistimme viikkoa aikaisemmin luokan olevan sopiva käyttötarkoitukseemme ja varasimme vahtimestarin avuksi valmisteluihin.

Jään rikkominen on hyväksi alkuvaiheessa oppituntia, jossa/jolla kaikki eivät ole tuttuja toisilleen. Ihmisten välisessä kanssakäymisessä on tärkeää, että vuorovaikutuksessa olevat henkilöt tietävät jotakin toisistaan. (Exeley & Dennick 2004, 51–53.) Varsinaisten oppituntien aluksi esittelimme itsemme oppilaille ja kerroimme itsestämme oleellisimmat tiedot sekä opinnäytetyön idean. Herättelimme oppilaita aiheeseemme esimerkki-tarinalla oikeasta elämästä, kuinka elämänhallinta vaikuttaa elämään. Sen jälkeen pyysimme opiskelijoita kertomaan oman nimen ja yhden asian, jota haluaisi joko lisätä tai vähentää elämässään. Tällä tavalla saimme jokaisen oppilaan sanomaan jotain, mikä näytti myös helpottavan keskustelua jatkossa. Oppilaat kuitenkin kahta lukuun ottamatta olivat hyvin harvasanaisia, ja vastaukset koostuivat pääosin nimestä ja ”en tiedä” -kommentista. Tämä johtui todennäköisesti alkujännityksestä ja ehkä myös yllättävästä kysymyksestä, koska myöhemmin tuntien aikana puhetta ja keskustelua oli runsaasti.

Esittelykierroksen jälkeen aloitimme dia-esityksen Prezillä. Esityksessä oli aluksi neljä diaa elämänhallinnasta, jonka jälkeen siirryimme rastitehtävä-osuuteen. Jaoimme opiskelijat satunnaisesti kuuteen pienryhmään ja annoimme ohjeet rastitehtäviä varten. Rasteina olivat riippuvuuksien vaikutus elämään, ajanhallinta ja liikunta. Niistä jokaiseen kuului tehtäviä, joihin pienryhmissä tuli perehtyä. Rastien tehtävämonisteet ovat liitteessä 4. Valvoimme itse rasteilla työskentelyä ja pidimme tarvittaessa keskustelua yllä. Koska rasteja oli kolme, olimme sopineet toimeksiantajan edustajan kanssa, että hän toimii liikuntarastilla. Toimeksiantajan edustaja oli Pyhäselän lukion terveydenhoitaja. Tehtävien tekemiseen jokaisella rastilla oli aikaa kahdeksan minuuttia. Suunnitelmana oli, että jokainen 4–5 hengen pienryhmä saisi kullakin rastilla oman tehtävämonisteen, johon he pienryhmässä paneutuisivat, mutta väärinkäsityksen vuoksi toteutus muuttui. Tehtäväpaperit jäivätkin rasteille, joihin seuraavat ryhmät täydensivät omia huomioitaan. Tällainen tapa toimi lopulta hyvin ja sai aikaan keskustelua myös

aikaisempien kirjoitusten ansiosta. Ajanhallinta-rastilla ollut henkilökohtainen tehtävä toimi sen sijaan suunnitellusti.

Rastien suorittamisen jälkeen oppilaat pääsivät välitunnille. Tauon jälkeen perehdyimme oppilaiden vastauksiin rasteilta ja jokaisen aiheen tehtävien läpikäynnin jälkeen näytimme muutaman dian, joissa oli aiheesta lisää tietoa (liite 3). Seuraavaksi siirryimme Kahoot-tietovisaan, jonka kysymykset olivat laadittu Prezillä esiteltyjen diojen pohjalta. Tämän jälkeen jaoin palkinnot voittajille ja kaikille tunteihin osallistuneille sekä palautelomakkeet (liite 5) jokaiselle. Palautetta on kannattavaa kerätä suoraan kohderyhmältä, jotta arviointi ei jää subjektiiviseksi. Myös avoimen palautteen pyytäminen kirjallisesti antaa tarkempaa informaatiota. Palautteen kautta nähdään, ovatko työn tavoitteet saavutettu. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 157.)

Palautteeseen vastasivat kaikki tunneilla olleet 20 oppilasta. Palautteen mukaan kaikki oppilaat saivat mielestään uutta tietoa elämönhallinnasta. Oppilaista jokainen koki oppitunneista olleen hyötyä ja kirjallisina perusteluina oli muun muassa uusien ja hyödyllisten asioiden oppiminen sekä kuinka käyttää aikaansa paremmin. Oppilaista 18 koki Kahoot-tietovisan tukevan heidän oppimistaan. Pyysimme myös oppitunneille osallistuneelta toimeksiantajan edustajalta avointa palautetta oppituntien välisellä tauolla, sekä kirjallisesti oppituntien jälkeen. Palautteen mukaan oppitunti oli suunniteltu hyvin ja mielenkiintoiseksi. Teoriatietoa oli riittävästi ja aiheet olivat lukiolaisille tärkeitä. Edustaja näki myös, että alussa kerrottu tarina elämönhallinnan vaikuttaminen opinnäytetyöntekijöiden omaan elämään oli todella hyvä, ja oppilaiden osallistaminen positiivista, vaikka he eivät aluksi lähteneetkään kunnolla keskusteluihin mukaan. Rastitehtävät oli toteutettu hyvin, ja sen jälkeinen loppukeskustelu kokosi tunnin sisällön hyvin yhteen.

Olimme hyvin tyytyväisiä saatuun palautteeseen, ja sen perusteella opinnäytetyömme tarkoitus toteutui hyvin. Yllätyimme, että niin moni oppilas antoi avointa palautetta, sillä vain neljä oppilasta ei antanut lainkaan kirjallista palautetta. Oppituntien yhtenä tärkeimpänä ajatuksena oli saada oppilaat tuottamaan itse oppimista edistävää keskustelua, ja se osoittautui oletettua helpommaksi. Tavoit-

teena oli myös herättää nuorissa ajatuksia, kuinka he itse voisivat vaikuttaa omaan elämänhallintaansa. Nuoret olivat yllättävän aktiivisia ja tuntuivat pitävän aiheita mielenkiintoisina, mitä tukee myös heidän antamansa palaute. Jotta nuoret voisivat halutessaan tutustua aiheisiin myöhemmin, kerroimme esimerkkejä, mistä elämänhallinnasta ja muista tunnin aiheista voi etsiä lisätietoa.

5.5 Opinnäytetyöprosessin kuvaus

Opinnäytetyöprosessimme sai alkunsa opinnäytetyön starttipäivän nauhoitetulla luennolla lokakuussa 2015. Tällöin vielä mietimme tekevämme opinnäytetyön itsenäisesti omista aiheistamme. Kävimme ensimmäisessä opinnäytetyöinfossa tammikuussa 2016. Kaksi opinnäytetyöntekijöistä lähti harjoitteluvaihtoon ulkomaille kevääksi 2016, eivät opinnäytetyösuunnitelmat juurikaan edenneet. Elokuussa 2016 päätimme, että teemme opinnäytetyön kolmen henkilön kesken ja ilmoitauduimme opinnäytetyöntekijöiksi syyskuussa 2016. Yksi henkilö jättäytyi pois kuitenkin jo opinnäytetyösuunnitelman tekovaiheessa lokakuussa 2016, joten jäimme kahdestaan tekemään opinnäytetyötä. Eettistä ongelmaa tästä ei tullut, sillä emme käyttäneet hänen kirjoittamiaan tekstejä, vaan teimme pois jääneen henkilön osiot uudelleen.

Opinnäytetyön aiheeksi valikoitui aluksi terveyteen liittyvän oppitunnin pitäminen Pyhäselän lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille. Toimeksiantajanamme toimi Joensuun kaupungin Pyhäselän lukio. Yhteyshenkilönä ja edustajana toimi Pyhäselän lukion terveydenhoitaja. Yhteydenpito yhteyshenkilön ja edustajan kanssa toteutui sähköpostin ja puhelimen välityksellä. Opinnäytetyön aihe tarkentui yhteyshenkilön tapaamisessa syyskuussa 2016, jolloin päätimme aiheeksi elämänhallinnan, koska näimme sen tärkeäksi ja mielenkiintoiseksi aiheeksi. Samalla kohderyhmäksi varmistui Pyhäselän lukion ensimmäisen luokan oppilaat. Esitimme aihesuunnitelmamme syyskuussa 2016 pienryhmäohjauksessa, jossa päätimme oppituntien lisäksi tehdä opaslehtisen oppitunneilla käytävistä aiheista, koska kolmelle henkilölle olisi näin sopivampi työmäärä.

On tärkeää, että opinnäytetyön aihe on kohderyhmälle jollakin tavalla merkityksellinen ja kiinnostava (Vilka & Airaksinen, 2003, 157). Tutustuessamme elä-

mänhallintaan liittyviin asioihin valitsimme elämänhallintaan liittyen yhdeksän kohderyhmällemme merkityksellistä ja ajankohtaista aihetta. Aiheet olivat riippuvuuksien vaikutus elämään, stressi ja sen hallinta, liikunta, ravitsemus, ihmissuhteet, itsetunto, motivaatio, ajanhallinta sekä kriisit elämässä. Halusimme kohderyhmämme saavan vaikuttaa aiheisiin, joten kävimme kysymässä opiskelijoilta heidän mielestään näistä kolme mielenkiintoisinta aihetta, joita he halusivat oppitunneilla käsiteltävän elämänhallinnan lisäksi (liite 2). Näistä aiheista koostuu myös opinnäytetyömme tietoperusta. Opinnäytetyön toteutusmenetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö, sillä toteutustapana se oli mielestämme aiheeseen sopivin.

Tavoitteenamme oli saada tietoperusta valmiiksi helmikuuhun 2017 mennessä. Opinnäytetyön ohjaustunneilla tuli uusia näkökulmia ja ideoita siitä, kuinka opinnäytetyön kokonaisuus olisi parempi. Aikataulumme oli kiireinen, koska halusimme saada opinnäytetyön mahdollisimman valmiiksi ennen syventävän harjoittelun alkua keväällä 2017. Hyvän yhteistyön ansiosta toimeksiantajan ja opinnäytetyönohjaajan kanssa nopeatahtinen aikataulu oli mahdollinen. Päätimme kuitenkin jättää opaslehtisen pois opinnäytetyöstä, koska alun perin opaslehtinen oli ratkaisu kolmen opinnäytetyön tekijän työmäärän kasvattamiseen, eikä yhden henkilön poisjäännin vuoksi sitä enää tarvittu, eikä myöskään toimeksiantaja sitä vaatinut. Näin saimme myös keskittyä paremmin oppituntien viimeistelyyn.

Opinnäytetyön tietoperusta valmistui helmikuun 2017 alussa siten, että pääsimme suunnittelemaan oppituntia ja sen toteutusta. Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden järjestimme helmikuussa 2017. Toiminnallisen osuuden jälkeen kirjoitimme opinnäytetyön raporttia ja viimeistelimme opinnäytetyötämme. Kävimme opinnäytetyönohjauksessa vielä oppituntien pitämisen jälkeen helmikuussa ja sovimme, että esittäisimme opinnäytetyön opinnäytetyöseminaarissa maaliskuussa 2017. Seminaarissa saadun palautteen perusteella hioimme ja täydensimme raporttia.

6 Pohdinta

Opinnäytetyön pohdintaosuudessa tarkastellaan esimerkiksi millaisia ongelmia prosessissa ilmeni, miten tutkimus kasvatti tietoa tutkittavalla alueella, miten luotettavuus ja eettisyys näkyivät ja millaisia jatkokehitysideoita tutkimus on tuottanut. Myös opinnäytetyön tulosten merkittävyyttä ja käytettävyyttä on hyvä arvioida (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 257–258.)

6.1 Toiminnallisen osuuden tarkastelu

Elämönhallinta on lukiolaiselle nuorelle tärkeä aihe, koska lukioikäinen nuori elää elämänvaihetta, jossa itsenäistymistä harjoitellaan enenevässä määrin. Varsinkin lapsuudenkodista pois muuttaessa elämönhallinnan taidot korostuvat. Kohderyhmän valitsemat aiheet ajanhallinta, liikunta ja riippuvuuksien vaikutus elämään kuuluvat myös olennaisena osana lukiolaisen elämään. Kun nuori tiedostaa jo lukion alussa ajanhallinnan merkityksen ja alkaa tiedostaen miettimään ajankäyttöään, siitä voi olla monia hyödyllisiä tuloksia myös opiskelussa. Liikunnan positiivisten vaikutuksien tiedostamisen kautta nuoret voivat lisätä liikkumistaan, millä on vaikutusta aikuisuudessakin. Tieto riippuvuuksien vaikutuksesta taas voi laittaa nuoret harkitsemaan vakavammin esimerkiksi päihteiden käytön aloittamista, ja riippuvuuksien syntymekanismien tunnistaminen voi auttaa nuorta ennaltaehkäisemään riippuvuuksia.

Opinnäytetyön aihe on tärkeä myös sairaanhoitajan ammatin kannalta. On tärkeää tietää, millaisten asioiden parissa nuoret aikuiset elävät ja kuinka elämönhallinta vaikuttaa elämään. Varsinkin ongelmatapauksissa syynä voi usein olla yksilön heikko elämönhallinta, jota sairaanhoitajankin tulisi osata tukea. Myös opinnäytetyömme kolme elämönhallinnan aihepiiristä valittua teemaa liittyvät sairaanhoitajan osaamisalueisiin.

Yhdeksän aiheen valitsemisen kanssa olisi ollut hyvä tutkia hieman tarkemmin juuri nuoriin liittyviä aiheita ja tarkentaa esimerkiksi liikuntaa sanana enemmän nuoria koskettavaksi, kuten ”liikunnan vaikutukset elämään”. Oppitunteja olisi

voinut olla ehkä enemmänkin kuin kaksi 45 minuutin jaksoa, vaikka kolmas tunti perään olisi saattanut olla toisaalta liikaakin. Vastaavat oppitunnit olisi voitu pitää erikseen myös lukion toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoille, koska aihe koskettaa heitäkin. Tällöin kolme nyt valittua aihetta, eivät olisi olleet heidän valitsemiaan, eikä useampaan aiheeseen olisi voitu enää opinnäytetyössä keskittyä. Yksi Kahoot-tietovisan kysymyksistä oli toteutettu hieman virheellisesti. ”Mikä asia ei vaikuta riippuvuuksien syntyyn?” -kysymyksen oikeaksi vastaukseksi olimme valinneet koulukiusaamisen, joka toisaalta voi vaikuttaa riippuvuuksien syntyyn. Tämä virhe oli kahden nuoren mielestä harmillinen.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyö koostuu eri lähteistä. Lähteiden avulla kirjoitetaan opinnäytetyön tieto-osuudet ja niitä käytetään tiedon perustelun välineenä. Opinnäytetyön luotettavuuden kannalta ensisijaisten lähteiden, kuten tutkimusten, ammattijulkaisujen ja viranomaislähteiden, käyttö on välttämätöntä. Opinnäytetyössä tulisi käyttää alkuperäisiä eli primaarilähteitä, eli esimerkiksi tutkimustuloksia käytettäessä pitäisi tieto ottaa alkuperäisestä tutkimuksesta, eikä toisten julkaisuista. Tämä lisää luotettavuutta, sillä usein välikäden kautta kulkenut tieto saattaa olla yleistettyä ja yksinkertaistettua. (Roivas & Karjalainen 2013, 53–55.)

Saman aihepiirin asiasta löytyy usein paljon erilaista tietoa. Lähteitä valittaessa, tulisi kiinnittää huomiota, mikä auktoriteetti tiedon takaa löytyy ja kuinka tunnettu lähde on. Myös lähteen ikä, laatu ja miten uskottavalta se vaikuttaa, kertoo lähteen luotettavuudesta. Jos lähteitä etsittäessä joku nimi toistuu lähdeluetteloissa jatkuvasti, niin hänen teoksiinsa kannattaa tutustua tarkemmin, sillä todennäköisesti kyseessä on alallaan tunnettu henkilö. Teokset, joista ei löydy lähdeluetteloita ollenkaan, harvoin ovat luotettavia lähteitä. Opinnäytetyön luotettavuus ei kuitenkaan synny lähteiden määrällä. Työssä tulee käyttää vain sellaisia lähteitä, jotka soveltuvat omaan opinnäytetyöhön. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 72–73, 76.)

Lähteitä käytettäessä on varottava, ettei sorru plagiointiin eli toisen henkilön tekstin suoraan käyttöön omissa nimissään ilman lähdemerkintöjä. Luotettavas-

sa opinnäytetyössä näkyy selkeästi, milloin asiasisällössä viitataan lähteeseen ja, jos suoraa lainausta on pakko käyttää, laitetaan se sitaatteihin. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 224). Suoran kopioinnin lisäksi plagiointia ovat myös keksityt tulokset, väitteet ja esimerkit. Myöskään yleisen tiedon käyttö ei sovi luotettavaan tekstiin. (Vilka & Airaksinen 2003, 78.) Kaikki Karelia-amk:n opinnäytetyöt tarkastetaan Urkund-ohjelmalla ennen opinnäytetyön arviointia. Urkund-ohjelman avulla ennalta ehkäistään plagiointia ja lähteiden käyttöä. (Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä 2016, 33.)

Opinnäytetyön tekemiseen liittyvät eettiset kysymykset eivät koske ainoastaan tekijöiden asemaa, vaan koko opinnäytetyön tekemisen prosessia aina suunnittelusta julkaisuun saakka (Kylmä & Juvakka 2007, 137). Opinnäytetyön tekijän on oltava aidosti kiinnostunut aiheestaan ja paneuduttava tunnollisesti siihen, jotta hänen käyttämä tieto olisi mahdollisimman luotettavaa. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211.) Pelkkä kiinnostus aiheita kohtaan ei kuitenkaan riitä, vaan opinnäytetyön on tuotava uutta tietoa terveystieteiden tietoperustaan (Kylmä & Juvakka 2007, 144). Eettiseen toimintaan sisältyy myös rehellisyys ja arvostus lähteitä ja niiden tekijöitä kohtaan. Opinnäytetyön tekijän tulee parhaansa mukaan huolehtia, että hänen työtänsä käytetään eettisesti oikein julkaisun jälkeen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 211–212.)

Opinnäytetyössä olemme käyttäneet mahdollisimman tuoreita tutkimuksia, jotta saamme lisättyä työmme luotettavuutta. Pyrimme muutenkin käyttämään uusia lähteitä, lukuun ottamatta muutamia vanhoja teorioita, jotka ovat edelleen laajasti käytettyjä esimerkiksi Antonovsky 1987. Elämänhallinnasta on tehty monta eri määritelmää, ja siksi tutkimme ja käytimme useita eri lähteitä. Opinnäytetyön lähteiden etsimiseen olemme käyttäneet erilaisia tietokantoja, kirjastoja ja internetiä. Sosiaali- ja terveysalan tietokannoista olemme käyttäneet ulkomaisia CINAHLia ja PubMediä ja suomalaisia Finnaa, Mediciä ja Duodecimin Terveysporttia. Jos lähteen kirjoittaja on ammattinsa puolesta aiheen asiantuntija, voidaan lähde pitää luotettavampana. Hyvä yhteistyö ja luottamus toimeksiantajan edustajan kanssa auttoi meitä kehittämään työtämme. Edustajan ehdotukset toivat työhömmme ammatillista näkemystä. Opinnäytetyön pienryhmäohjauksissa saimme parannusehdotuksia ja kommentteja niin muilta opinnäyte-

työn tekijöiltä kuin ohjaajaltakin. Mielipiteitä kuunnellessa huomaa itsekin tekstissä epäkohtia, jotka voivat kaivata tarkennusta, koska oman tekstin virheille voi niin sanotusti sokaistua. Vaikka aikataulumme oli tiukka, emme jättäneet luotettavuuden ja eettisyyden huomioimista, vaan tarkastelimme niitä koko opinnäytetyöprosessin ajan. Perehdyimme aiheeseemme laajasti ja pysyimme aikataulussa melko hyvin. Opinnäytetyöprosessimme on sujunut suunnitellusti ja olemme pysyneet aikataulussa.

6.3 Ammatillinen kasvu ja kehitys

Yleisimmin opinnäytetyö tehdään viimeisten lukukausien aikana (Karelia - ammattikorkeakoulu 2016). Suurena osana sairaanhoitajan ammatillisessa kasvussa on ollut opinnäytetyön tekeminen. Opintojemme aikana elämänhallintaa ei ole juuri ollenkaan käsitelty. Perehdyttyämme aiheeseen olemme saaneet uusia näkemyksiä tulevaan ammattiimme. Olemme oppineet muun muassa, kuinka itse pystyy vaikuttamaan omaan elämäänsä, sen sisältöön ja mielekkäiseen sekä tasapainoiseen elämään. Perehdyttyämme aiheeseen voimme hyödyntää osaamistamme asiakkaan ja potilaan ohjaustyössä. Ammatillista kasvua tukevat ammattikorkeakoulun kurssien tehtävät, opinnot, harjoittelut ja moniammatillinen yhteistyö muiden alojen opiskelijoiden näkökulmia kuunnellen. Ammatillinen kasvu jatkuu vielä opintojen jälkeenkin työelämään siirryttäessä. Tiedon etsiminen, arviointi ja sen kriittinen arvioiminen ovat kehittyneet opinnäytetyöprosessin aikana. Sen myötä olemme kyenneet valitsemaan opinnäytetyöhömme asianmukaisia, luotettavia ja eettisiä lähteitä.

Työn tekeminen sujui yhteisymmärryksessä ja saimme sovitettua aikataulumme hyvin yhteen. Opinnäytetyöprosessi on vahvistanut tiimityöskentelyn taitoja ajatellen sairaanhoitajan ammattia, ajankäytönhallintaa ja toisen osapuolen huomioimista.

6.4 Opinnäytetyön hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Valtakunnallisissa lukion opetussuunnitelman perusteissa aihekokonaisuuksista hyvinvoinnin ja turvallisuuden aihepiirissä on lueteltu keskeisenä tavoitteena opetukselle muun muassa elämönhallintataidot ja itsetuntemus (Opetushallitus 2015, 36, 201, 219). Näin myös Pyhäselän lukion opetussuunnitelmaan kaudelle 2016–2017 on asetettu yhtenä tavoitteena edistää opiskelijoiden elämännhallinnan taitoja, itsetuntemusta, terveyttä ja hyvinvointia, joita käsitellään esimerkiksi opinto-ohjauksen ja elämäntaidon kursseilla (Pyhäselän lukio 2016, 46, 192, 218.)

Opinnäytetyömme toiminnallinen osio eli pitämämme oppitunnin materiaali jää toimeksiantajan käyttöön, ja esimerkiksi toimeksiantajan edustajana toiminut terveydenhoitaja voi käyttää materiaalia apunaan omassa työssään opiskeluterveydenhuollossa. Koska elämönhallintaa käsitellään myös opinto-ohjauksen ja elämänskatsomuksen kursseilla, materiaalista voisi olla hyötyä myös opinto-ohjaajalle ja elämänskatsomustiedon opettajalle. Vastaavanlaista materiaalia Pyhäselän lukiolla ei aikaisemmin ole ollut. Materiaalia voitaisiin käyttää Pyhäselän lukiossa myös myöhemmin uusien oppituntien kanssa, koska elämönhallinta ja kolme valittua teemaa, ajanhallinta, liikunta ja riippuvuuksien vaikutus elämään, mainitaan valtakunnallisissa lukion opetussuunnitelmissa (Opetushallitus 2015.)

Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin elämännhallinnan osa-alueita, jotka vaikuttavat myös elämän laatuun. Elämännhallinnan tarkastelun avulla voidaan vaikuttaa suuresti oman elämän mielekkyyteen, elämäntilanteiden hallintaan ja elämänkulkuun liittyviin asioihin (Järvikoski 1996, 44). Jatkokehitysideana lukioikäisten nuorten ajankäytöstä voisi tehdä tutkimuksia, joissa ilmenisi esimerkiksi, kuinka arki ja sen sovittaminen käy opiskelun kanssa yhteen. Nuorten riippuvuuksiakin voisi tutkia kokonaisvaltaisemmin. Olisi tärkeää tietää kuinka moni lukioikäinen nuori on toiminnallisesti tai aineellisesti riippuvainen, ja kuinka opiskeluterveydenhuolto koulussa puuttuu riippuvuuteen ja ohjaa jatkohoitoon. Elämönhallinta on aiheena hyvin tärkeä nuorille, joten sen opetusta olisi hyvä lisätä kouluissa, ja nuorten elämönhallintaa tulisi tutkia enemmän.

Lähteet

- Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. Porvoo: Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Antonovsky, A. 1987. Unraveling the mystery of health – How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco, California: Jossey-Bass Inc.
- Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija internetissä – Kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Korkeakouluopiskelijoiden rahapelaaminen ja internetin käyttö. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinninlaitos & Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.
- Cacciatore, R. 2011. Nuorten seksuaaliterveys ja seksuaalinen kehitys. Teoksessa Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen P. (toim.) Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 21–26.
- Duodecim. 2014. Uutiset ja tiedotteet. Elämönhallinta- ja terveysasenteiden lähtötason tutkimukseen osallistui 7 500 yläkoululaista eri puolilta Suomea.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.uutissivu?p_uutis_id=11278&p_palsta_id=1. 10.12.2016.
- Ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016. Suomessa asuvien 13–29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo.
<http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/tiivistelma/>. 1.2.2017.
- Erikson, E. H. 1968. Identity: Youth and Crisis. New York: Norton
- Erikson, E. H. 1982. Lapsuus ja yhteiskunta. Jyväskylä: Gummerus.
- Fogelholm, M. 2011. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M., Vuori, I & Vasankari, T. (toim.). Terveysliikunta. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 76–87.
- Green, K. 2010. Key themes in Youth Sport. New York: Routledge.
- Grover, K., Pecor, K., Malkowski, M., Kang., L., Machado, S., Heisey, D. & Ming, X. 2016. Effects on instant messaging on school performance in adolescents. Journal of Child Neurology.
<http://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0883073815624758>. 31.1.2017.
- Hirscovits-Gerz, T. 2014. Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat. Tampereen yliopisto. Yhteiskunta- ja kulttuuritieteiden tiedekunta. Akateeminen väitöskirja.
<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/95952/978-951-44-9539-7.pdf?sequence=1>. 26.9.2016.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, A. 2005. Huumeriippuvuus. Päihdelinkki.
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihteet-ja-terveys/huumeriippuvuus>. 2.10.2016.
- Honkinen, P.-L. 2009. Nuorten koherenssin tunne: mittaaminen, ennustavat tekijät, seuraukset. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja.
<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/44664/AnnalesC282Honkinen.pdf>. 10.1.2017.

- Honkinen, P.-L. 2010. Lapsuusiän käytöshäiriöt ennustavat elämänhallinnan ongelmia nuoruudessa. *Lääketieteellinen Aikauskirja Duodecim*. 126 (1), 5–6.
- Husu, P., Paronen, O., Suni, J. & Vasankari, T. 2011. Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveyttä edistävän liikunnan nykytila ja muutokset. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Huttunen, J. 2015. Terveysliikunta - kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00934. 3.1.2017.
- Huttunen, M. 2015. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). *Lääkärikirja Duodecim*. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196. 25.9.2016.
- Huttunen, M. 2015. Lääkeriippuvuus ja lääkkeiden väärinkäyttö. *Lääkärikirja Duodecim*. http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00388. 28.9.2016.
- Hyytiälä, K. 2015. Nuorten minäkuva elämänhallinnan ja sosiaalisen tuen peilinä. Tikkurila. Laurea-ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
- Jaakkola, T. 2011. Peliriippuvuus. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muutoiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/peliriippuvuus>. 21.10.2016.
- Jalovaara, E. 2012. Lapsen elämänhallinnan syntyminen vaatii aikaa ja tukea. Vanhempainliitto. http://www.vanhempainliitto.fi/ajankohtaista/blogivieraat/16/lapsen_elamanhallinnan_syntyminen_vaatii_aikaa_ja_tukea. 22.2.2017.
- Järvikoski, A. 1996. Sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa: Raitasalo, R. (toim.) *Elämänhallintaa etsimässä*. Kansaneläkelaitos sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 35–48.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Kaunisto, A. 2016. Lapsuuden ja nuoruuden liikuntaharrastuksen yhteys aikuisiän liikunta-aktiivisuuteen. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/52489/URN:NBN:fi:juu-201612205207.pdf?sequence=1>. 25.1.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulu 2017. Opinnäytetyö. <https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/Sivut/default.aspx>. 10.3.2017.
- Karelia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyöryhmä. 2016. Opinnäytetyön ohjeet. Karelia-ammattikorkeakoulu. https://student.karelia.fi/fi/opinnot/oppari/opinnaytetyo_asiakirjakirjasto/Karelia_opinnaytetyon_ohje_03052016.pdf. 20.02.2017.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2000. *Tunne itsesi, suomalainen*. Juva: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. *Temperamentti, stressi ja elämänhallinta*. Helsinki: WSOY.
- Kivimäki, H., Luopa, P., Matikka, A., Nipuli, S., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkari, E. ja Paananen, R. 2014. *Kouluterveyskysely 2013. Pohjois-Karjalan raportti*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

- Kivistö, K. 2011. Nuorten itsenäistyminen tiiviin tuetun asumisen mallissa. Selvitys Tampereen seudun nuorisoasunnot ry:n TIITU-projektin toiminnasta. Hämeen ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/28087/Nuorten_itsenaisyminen_tiiviin_tuetun_asumisen_mallissa.pdf?sequence=1.
 9.12.2016.
- Klockars, L. 2011. Nuoren ja nuoren aikuisen psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 18–21.
- Knuuttila, S. & Roine, N. 2013. 9.-luokkalaisten koherenssin tunne. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. Laurea ammattikorkeakoulu.
- Kokko, S. & Mehtälä, A. 2016. Johtopäätökset ja toimenpidesuosituksat. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.) *Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa*. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto, 79–83.
- Kontula, O. & Virtanen, J. 2005. Addiktoitunut seksikäyttäytyminen. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/addiktoitunut-seksikayttaytyminen>. 22.10.2016.
- Koski-Jännes, A. 2009. Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/aine-ja>. 21.12.2016.
- Kunttu, K. & Laakso, J. 2011. Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet, tehtävät ja erityispiirteet. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.). *Opiskeluterveys*. Helsinki: Duodecim, 78–80.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Käypä hoito -suositus. 2012. Tupakkariippuvuus ja tupakasta vieroitus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Yleislääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksat/suositus?id=hoi40020>.
 24.09.2016.
- Laakso, L. 2011. Nuorten liikunta ja liikuntaan motivoiminen. Teoksessa Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen P (toim.). *Opiskeluterveys Porvoo*: Bookwell Oy, 196–198.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. ja Salasuo M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta.
https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aiikatutkimu. 4.1.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2016. Murrosikäisen lapsen uni.
<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/uni/nuori/>. 9.12.2016.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017a. Väsymys tuntuu.
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/unta-palloon/vasymys-tuntuu/. 31.1.2017.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2017b. Unirytmii.
http://www.mll.fi/nuortennetti/terve_elama/unta-palloon/unirytmii/.
 31.1.2017.
- Muhonen, M. 2016. Syömishäiriöt. Päihdelinkki.
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/syomishairiot>. 21.10.2016.

- Myllyniemi, S. 2016. Arkiset elämäntavat. Teoksessa Myllyniemi, S. Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisoasiain neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto, 33–58.
- Nakkula, M. 2010. Identity and Possibility. Adolescent Development and the Potential of Schools. Teoksessa M. Sadowski (toim.). Adolescents at school. Perspectives on youth, identity and education. Cambridge: Harvard Education Press, 7–18.
- Nevgi, A. & Lindblom-Ylänne, S. 2002. Opetuksen suunnittelu, toteutus ja arviointi. Teoksessa Nevgi, A. & Lindblom-Ylänne, S. (toim.). Yliopisto- ja korkeakouluopettajan käsikirja. Helsinki: WSOY, 235–252.
- Opetushallitus. 2015. Lukion opetussuunnitelman perusteet. Määräykset ja ohjeet 2015:48.
http://www.oph.fi/download/172124_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2015.pdf. 26.11.2016.
- Parkkari, P., Räisänen, A., Pasanen, K. & Rimpelä, A. 2016. Liikuntavammat koulussa, vapaa-ajalla ja urheiluseuroissa. Teoksessa Kokko, S. & Mehtälä, A. (toim.). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2016. Helsinki: Valtion liikunta-neuvosto, 62–66.
http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/438/LIITU_2016.pdf. 4.1.2017.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M. & Salo-Chydenius, S. 2015. Päihdehoitotyö. Helsinki: Sanoma pro.
- Partonen, T. 2014. Lisää unta - kiireen lyhyt historia. Riika: Kustannus Oy Duodecim.
- Pelin, A. & Pelin, R. 2000. Ajankäytön opas - Miten opin hallitsemaan aikaani ja elämäni. Jyväskylä: Projektijohtaminen Oy.
- Peltoniemi, T. 2013. Nettiriippuvuus. Päihdelinkki.
<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/nettiriippuvuus>. 21.10.2016.
- Pesola, A., Pekkonen, M. & Finni, T. 2016. Istuminen on vaarallista? Duodecim.
<http://www.terveysportti.fi/tietopalvelu.karelia.fi/xmedia/duo/duo13381.pdf>. 25.1.2017.
- Prezi-ohje. 2017. Prezi. <http://192.84.187.27/wp-content/uploads/file/Prezi-ohje.pdf>. 15.2.2017.
- Pyhäselän lukio 2016. Pyhäselän lukion opetussuunnitelma 2016–2017.
<http://www.joensuu.fi/documents/11127/98803/OPS+2016/7fd78854-3826-45fe-976e-f56ec7c443d5>. 11.3.2017.
- Pääkkönen, H. & Hanifi, R. 2012. Suomalaisten vapaa-aika lisääntyy ja päivärytmit myöhentyvät. Ajankäytön muutokset 2000-luvulla. Tilastokeskus. http://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_003.html?s=0. 9.1.2017.
- Raitasalo, R. 1996. Aaron Antonovskyn ”salutogeeninen malli ja elämänhallinta. Teoksessa: Raitasalo, R. (toim.). Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino,
- Riikonen, K. & Räsänen, R. 2010. Elämän taidot. Opas nuorten ryhmätoimintaan. Jyväskylä: Kopijyvä Oy.
- Roivas, M. & Karjalainen, A. 2013. Sosiaali- ja terveysturvan viestintä. Porvoo: Edita.

- Rytikangas, I. 2008. Tehokas ajankäyttö – Vähemmän stressiä enemmän tuloksia. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari.
- Salmela-aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa Kunttu K., Komulainen A., Makkonen K. & Pynnönen, P. (toim.). Opiskeluterveys. Porvoo: Bookwell Oy, 43–46.
- Sammalisto, S. 2014. Viisas pääsee vähemmällä. 52 niksia tehokkaampaan ja onnellisempaan elämään. Helsinki: Kauppakamari.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126219/JUL2013_10_Muutosta_liikkeella_verkko.pdf?sequence=1. 26.1.2017.
- Suominen, S. 1996. Elämänhallinta – luottamusta vai voimavarojen hallintaa. Teoksessa: Raitasalo, R. (toim.). Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 80–83.
- Taitto, A. 2005. Läheisriippuvuus. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muutoiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/laheisriippuvuus>. 20.10.2016.
- Tereska, S.-M. 2015. Elämänhallintaa ja yhteisöllisyyttä nuoruuden nivelvaiheessa Tapaustutkimus Silta-valmennuksen nuorten näkemyksistä Tampereella. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteiden yksikkö. Pro gradu -tutkielma.
- Terve koululainen. 2017. Lihaskoivon harjoittaminen. <http://tervekoululainen.fi/elementit/liikuntataidot/lihasvoimanharjoittaminen>. 3.1.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2017. Indikaattoripankki Sotkanet. Tulostaulukko 2000–2013. <https://www.sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=s45KjrcwBAA=®ion=s7asBAA=&year=sy4rsU7R0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f>. 4.1.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2016. Nuuska. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/tupakka/tupakkatuotteet-ja-sahkosavuke/nuuska>. 24.09.2016.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2015. Kouluterveyskysely. http://www.thl.fi/attachments/kouluterveyskysely/Tulokset/ltkysely_komaa_2006_2015_lukio.pdf. 7.1.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014a. Elintavat ja ravitsemus. Liikunta. <https://www.thl.fi/fi/web/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta>. 2.1.2017.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014b. Päihderiippuvuus. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/paihderiippuvuus>. 25.9.2016.
- Tilastokeskus 1996. Oppilaitoksista valmistuneiden nuorten työttömyys on vähentynyt. <http://www.stat.fi/ajk/tiedotteet/v96/leh80.html>. 9.12.2016.
- Tilastokeskus 2016. Työvoimatutkimus. http://tilastokeskus.fi/til/tyti/2016/10/tyti_2016_10_2016-11-22_fi.pdf. 9.12.2016.
- Tjs, Opintokeskus. 2016. Oppitunnin suunnittelumalli. <http://jarjestotuki.tjs-opintokeskus>

- kus.dev2.kehatieto.fi/kouluttaminen/oppitunti_oppitunnin_suunnittelu_malli.html. 02.11.2016.
- Uutela, A. 1996. Ulkoinen ja sisäinen elämänhallinta ja sosiaaliset paineet. Teoksessa: Raitasalo, R. (toim.). Elämänhallintaa etsimässä. Kansaneläkelaitos sosiaali- ja terveysturvan katsauksia. Helsinki: Kelan omatarvepaino, 49–56.
- UKK-instituutti 2016a. Lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden suositukset. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lasten_ja_nuorten_liikuntasuositukset. 3.1.2017.
- UKK-instituutti. 2016b. Lasten ja nuorten liikuntasuositus. Hypi ja pompi, juokse ja pelaa! Usein ja vauhdikkaasti. http://www.ukkinstituutti.fi/ammattilaisille/terveysliikunnan-suositukset/muut-liikuntasuositukset/lapsille_ja_kasvaville_nuorille. 3.1.2017.
- Uski, S. 2016. Someriippuvuus. Päihdelinkki. <http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/someriippuvuus>. 22.10.2016.
- VALO 2016. Lisää liikettä koulupäivään - yhdessä! http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTYvMDgvMTgvMTRfNTJfMzJfNzA3XzMwMjI5NzEwX1ZBTE9fS291bHVlc2I0ZV8yMDE2X0E0X0ZJTkFMLnBkZiJdXQ/30229710_VALO_Kouluesite_2016_A4_FINAL.pdf. 25.1.2017.
- Vertio, H. 2003. Terveyden edistäminen. Jyväskylä: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi
- Wennman, H. 2016. Physical activity, sleep and cardiovascular diseases. Helsingin yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131441/physical.pdf?sequence=1>. 25.1.2017.

Toimeksiantosopimus



OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTOSOPIMUS

Toimeksiantaja	
Organisaation nimi:	Joensuun kaupunki / Pyhäselän kirkko
Toimeksiantajan edustaja:	Jari Lemmetty
Osoite:	Opettajantie 3b
Puhelinnumero:	050 5495120
Sähköposti:	jari.lemmetty@jns.fi

Opiskelijan/opiskelijoiden tiedot	
Koulutusohjelma:	Hoitotyön koulutusohjelma
Opiskelijanumero(t) ja nimi(et):	1400088, Olli Kolehmainen, 1400111, Mikko Huovinen
Puhelinnumero:	0442824847, 0460925687
Sähköposti:	olli.kolehmainen@edu.karelia.fi, mikko.huovinen@edu.karelia.fi

Toimeksiannon kuvaus	
Aihe	Elämänhallinta
Toteutusmuoto	Oppitunnit 2 x 45 min.
Aikataulu	Lokakuu / 2016 - Maaliskuu / 2017
Kustannusarvio ja kustannusvastuu	-

Toimeksiantajan sitoumukset	
Toimeksiantaja saa oikeudet käyttää ja päivittää tuotostamme, mutta tekijän- oikeudet säilyvät opinnäytetyön tekijöillä	

Opiskelijan sitoumukset	
Oppituntien suunnittelu ja toteutus aikataulusra. Yhteistyö toimeksi- antajan kanssa.	

Opinnäytetyön ohjaus Karelia-amk:ssa	
Ohjaaja(t):	Minna Lappalainen, Karelia-ammattikorkeakoulu

Opinnäytetyön julkisuus	
Opinnäytetyö on julkinen asiakirja ja se voidaan julkaista Theseus-verkkokirjastossa.	

Allekirjoitukset	
Päiväys 7.10.2016	Opiskelijan allekirjoitus ja nimenselvennys Olli Kolehmainen Mikko Huovinen
Päiväys 7.10.2016	Toimeksiantajan edustajan allekirjoitus ja nimenselvennys Jari Lemmetty
Päiväys 12.10.2016	Opinnäytetyön ohjaajan allekirjoitus ja nimenselvennys MINNA LAPPALAINEN

Aihevalintalomake

OPPITUNTI ELÄMÄNHALLINTAAN LIITTYVISTÄ KÄSITTEISTÄ

7.10.2016

Hei,

Olemme kolme sairaanhoitajaopiskelijaa Karelia-ammattikorkeakoulusta. Opinnäytesyhdytymme liittyen pidämme ryhmällemme terveystiedon oppitunnin kolmesta elämänhallintaa koskevasta teemasta talven aikana.

Tällä lomakkeella kysymme, mitä aiheita haluatte meidän sisällyttävän oppituntiin.

MITKÄ AIHEET SINUA KIINNOSTAVAT? RASTITA KOLME MIELEISINTÄ.

Riippuvuuksien vaikutus elämään

Päihteet

Itsetunto

Ravitsemus

Liikunta

Ajanhallinta

Stressi ja sen hallinta

Motivaatio

Vuorovaikutus

Kiittäen,

Anni Alanko, Olli Kolehmainen ja Mikko Huovinen

Toiminnallisten oppituntien rakenne ja suunniteltu aikataulu

Alku

<i>Esittäytyminen 2, oppitunnin esittely 2, tutustumisleikki 5</i>	<i>10 min</i>
<i>Elämänhallinta-Prezi-esitys</i>	<i>10–15 min</i>
<i>Ryhmään jakautuminen (jako kuuteen)</i>	<i>3 min</i>
<i>Yhteensä</i>	<i>23–28 min</i>

Rastit

<i>Tehtävapisteissä ryhmät käsittelevät aiheita ja vaihtavat</i>	<i>20 min (7 / aihe)</i>
<i>Yleinen keskustelu dialogisesti + diat</i>	<i>20–25 min (7–10 /a)</i>
<i>Yhteensä</i>	<i>40–45 min</i>

Kahoot-tietovisa + palkintojen jako *15 min*

Kirjallinen palaute *5 min*

Yhteensä *75–100 min*

Oppituntien diaesitys

ELÄMÄNHALLINTA



Tekijät: Mikko Huovinen ja Olli Kolehmainen
Karelia ammattikorkeakoulu

MITÄ ELÄMÄNHALLINTA TARKOITTAA?



Ihmisen kokemusta siitä, kuinka hän näkee mahdollisuutensa muuttaa elämäänsä.

Uskoa kyvykkyyteensä muuttaa voimavaroja kuluttavia olosuhteita edullisemmiksi.



Tunne, että elämä on vaikuttavaa.

Alkaa varhaislapsuudessa, kehittyy koko elämän ajan.



MITÄ ASIOITA ELÄMÄNHALLINTAAN KUULUU?



Itsensä tunteminen:
vahvuudet, heikkoudet, toiveet, tavoitteet...



Elämän suurten päätöksiensä hallinta
tietoista ja harkittua.



Lähtökohtana teoriat, kuinka terveys
syntyy ja säilyy.



Koherenssin, eli elämänhallinnan tunne.

Oppituntien diaesitys

ELÄMÄNHALLINNAN TUNNE

Kuinka vahva on se **kokonaisvaltaisen luottamuksen tunne**, että yksilön sisäiset ja ulkoiset olosuhteet ovat ennustettavissa ja, että on suuri todennäköisyys asioiden tulevan järjestymään niin hyvin, kuin voi järkeillen olla odotettavissa.

KOLME KOMPONENTTIA

MIELEKKYYS = Elämä on elämisen arvoista.

HALLITTAVUUS = Elämää pystyy itse hallitsemaan.

YMMÄRRETTÄVYYS = Elämä ja sen ongelmat ovat ymmärrettäviä.

RASTITYÖSKENTELY 

Ajanhallinta - Liikunta - Riippuvuudet

4-5 hengen ryhmään jakautuminen

7 minuuttia rastilla



Oppituntien diaesitys

VÄLITUNNIN JÄLKEEN

Tietojen läpikäynti
+
Täydennykset


AJANHALLINNAN KYSYMYKSET


 Onko vapaa-aikaa tarpeeksi?

 Miten vapaa-aikaa voisi saada lisää?

 Mihin ylimääräistä aikaa voisi käyttää?


AJANHALLINNAN TEORIAA

16-19-vuotiaista **vapaa-aikaa** on 15 %:n mielestä liian vähän ja 80 %:n mielestä sopivasti. 

Liika vapaa-aika täytetään useimmiten medialla.
• 50%:lla on mediaan liittyvä harrastus. 

Keskivertonuori käyttää internetiä viikossa 21–30 tuntia.

Nuorten opiskelijoiden nukkumiseen käyttämä aika on vuosisadassa **lyhentynyt noin puolelatoista tunnilla**.

Koulumenestys on 15–29-vuotiailla sitä suurempi, mitä paremmin arkisin saadaan kunnolla unta. 

Oppituntien diaesitys

KONKREETTISIA OHJEITA AJANKÄYTÖN TEHOSTAMISEEN

Ajanhallinta = keskittyminen + tärkeysjärjestys

 Keskity yhteen asiaan kerrallaan, minimoi keskeytykset.

Opettele käyttämään kalenteria!

Mieti ajankäyttöäsi arvojesi mukaan.

Lopeta viivyttely!

Hoida unirytmisi kuntoon.



Zz..

LIIKUNNAN KYSYMYKSET



Miksi on hyväksi liikkua?

Mitä liikkumattomuudesta seuraa?

Mitä pitäisi olla, että nuoret liikkuisivat enemmän?

LIIKUNNAN TEORIAA



Liikunta tukee mm. opiskeluhyvinvointia, jaksamista ja mahdollistaa uusia sosiaalisia suhteita.

Vain 31 % Pohjois-Karjalan lukioiden 1. ja 2. luokkalaisista harrasti vapaa-ajallaan hengästyttävää liikuntaa vuonna 2013.

Usean tunnin istumisen jälkeinen akuutti liikuntakaan ei riitä palauttamaan kaikkia negatiivisia muutoksia kehossa.



Arkiliikunta ja asennonvaihtelu!

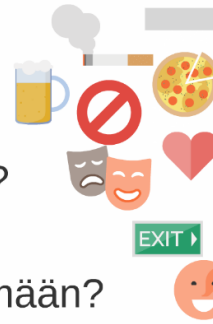
Oppituntien diaesitys

RIIPPUVUUKSIEN KYSYMYKSET

Mitä riippuvuuksia ihmisellä voi olla?

Kuinka riippuvuudet vaikuttavat elämään?

Kuinka riippuvuus syntyy?



RIIPPUVUUKSIEN TEORIAA

Riippuvuus = Itselleen, läheisilleen tai ympäristölleen haitallista tekemistä, jota on vaikea lopettaa tai olla tekemättä.

Toiminnalliset ja aineelliset riippuvuudet.

Syntyyn vaikuttavat tekijät:

Lähtöisin aivojen välittäjäaineiden reaktioista, perinnöllinen alttius, ympäristötekijät, yksilön toiminta.



TIETOVISA !!!



Kahoot.it

Oppituntien diaesitys

LÄHTEET:

- Keltikangas-Järvinen, L. 2008. Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.
- Antonovsky, A. 1987. Unraveling the mystery of health – How People Manage Stress and Stay Well. San Francisco, California: Jossey-Bass Inc.
- Raitasalo, R. 1996. Aaron Antonoskyn ”salutogeeninen malli” ja elämänhallinta. Teoksessa: Raitasalo, R. (toim.) Elämänhallintaa etsimässä. Helsinki: Kelan omatarvepaino.
- Merikivi, J., Myllyniemi, S. ja Salasuo M. 2016. Media hanskassa. Lasten ja nuorten vapaa-ajan tutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. https://issuu.com/tietoanuorista/docs/lasten_ja_nuorten_vapaa-aikatutkimu. 4.1.2017.
- ebrand Suomi Oy & Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016. Suomessa asuvien 13–29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo. <http://www.ebrand.fi/somejanuoret2016/tiivistelma/>. 1.2.2017.

LÄHTEET JATKUU

- Björklund, K., Heiskanen, M. & Kokko, M. 2011. Opiskelija internetissä – kuin kala vedessä vai kiinni verkossa? Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80123/763d6978-cf9b-4c58-aa6c-fd3600c68a19.pdf?sequence=1>. 8.2.2017.
- Happonen, S. & Jokela, F. 2015 Yläkoululaisen unirytmien tukeminen ja kartoittaminen toiminnallisten tuokioiden avulla. Opinnäytetyö. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. http://www.theseus.fi/xmlui/bitstream/handle/10024/89519/Happonen_Sara_HELSINKI.pdf?sequence=1. 8.2.2017.

Tehtävät rastityöskentelyssä

Ajanhallinnan rasti

Vastatkaa näihin kysymyksiin ryhmässä:

1. Onko vapaa-aikaa tarpeeksi?

2. Miten sitä voisi saada lisää?

3. Mihin ylimääräistä aikaa (tylsät hetket) voisi käyttää?

Tehtävät rastityöskentelyssä

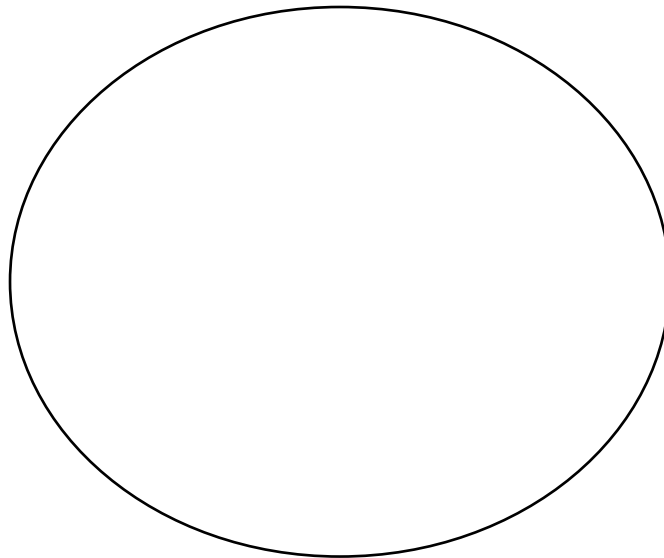
Huom. Tämän sivun tehtävät ovat henkilökohtaisia, eikä niitä käydä läpi yhdessä.

Ajankäyttöpiirakka 24h **arkisin**:

Tehtävä 1: Jaa piirakka kolmeen osaan, kuinka käytät arkisin 24 tuntiasi.

Nukkuminen – Koulu ja koulutehtävät – Vapaa-aika

Tehtävä 2: Kirjoita vapaa-ajan osioosi muutama asia, kuinka yleensä arkisin vietät ajan. (Esimerkiksi some, tietokone, tabletti, kirjojen lukeminen, lenkkeily, kavereiden kanssa oleminen, kännykän räpläily.)



Tehtävä 3: Ympyröi alla mainituista kolme sinulle tärkeintä arvoa.

Arvot:

rehellisyys innostus rohkeus luovuus valta ystävällisyys vastuuntunto

perhe kunnioitus uskollisuus rakkaus terveys hyvät ihmissuhteet

vauraus menestys ahkeruus kiitollisuus anteeksianto nöyryys

itsekunnioitus itsensä toteuttaminen kauneus luonto luottamus

Tehtävät rastityöskentelyssä

Riippuvuuksien rasti

Vastatkaa näihin kysymyksiin ryhmässä:

1. Mitä riippuvuuksia ihmisellä voi olla?

2. Kuinka riippuvuudet vaikuttavat elämään?

3. Kuinka riippuvuus syntyy?

Tehtävät rastityöskentelyssä

Liikunnan rasti

Vastatkaa näihin kysymyksiin ryhmässä:

1. Miksi on hyväksi liikkua?

2. Mitä liikkumattomuudesta seuraa?

3. Mitä pitäisi olla, että nuoret liikkuisivat enemmän?

Kahoot -tietovisan kysymykset ja vastaukset

Alleiviivattuna oikea vastaus.

Oletko valmis?

1. Olen
2. En tiedä
3. En
4. Miten niin?

Oletko ihan varmasti valmis?

1. Kyllä!
2. En!

Mitä elämänhallinta tarkoittaa?

1. Kaikki tapahtuu sattumalta
2. Itse ei pysty vaikuttamaan elämäänsä
3. Kuka hallitsee elämäsi
4. Kuinka ihminen näkee mahdollisuutensa muuttaa elämäänsä

Mikä näistä asioista EI liity elämänhallinnan tunteeseen?

1. Ymmärrettävyys
2. Mielekkyyys
3. Arvokkuus
4. Hallittavuus

Mitä ajanhallinta on?

1. Keskittyminen + tärkeysjärjestys
2. Oikeiden asioiden tekemistä ajoissa
3. Aikainen herätys + toimeliaisuus
4. Viivyttely + myöhäinen unirytm

Millä nuoret täyttävät yleisimmin vapaa-aikansa?

1. Medialla
2. Läksyillä
3. Kavereiden kanssa olemisella
4. Internetillä

Kuinka monta tuntia opiskelijan unen määrä on vähentynyt vuosi-sadassa?

1. 0,5 tuntia
2. 1 tunti
3. 1,5 tuntia
4. 2 tuntia

Mitä liikunta EI tue?

1. Sosiaalisia suhteita
2. Jaksamista
3. Sairauksia
4. Opiskeluhyvinvointia

Moniko P-K lukioiden 1. ja 2. luokkalaisista harrasti hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajallaan?

1. Noin 10 %
2. Noin 30 %
3. Noin 50 %
4. Noin 65 %

Mikä asia ei vaikuta riippuvuuksien syntyyn?

1. Perinnöllinen alttius
2. Ympäristötekijät
3. Yksilön toiminta
4. Koulukiusaaminen

Millaista riippuvuus on? (Useampi vastaus on oikein.)

1. Ympäristölleen haitallista tekemistä
2. Läheisilleen haitallista tekemistä
3. Itselleen haitallista tekemistä
4. Tekemistä, jota on vaikea lopettaa tai olla tekemättä

Palautelomake

Palautelomake elämänhallinnan oppitunneista 9.2.2017

1. Saitko oppitunnin myötä uutta tietoa elämänhallinnasta? Kyllä Ei

2. Koitko oppitunneista olleen sinulle hyötyä? Kyllä Ei

Perustele lyhyesti:

3. Tukiko Kahoot-tietovisa oppimistasi? Kyllä Ei

4. Mitä muuta haluaisit tuoda esille?

Kiitos palautteesta!

Opiskelun intoa ja hyvää kevään jatkoa!

Terveisin Mikko ja Olli