



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Helena Rönqvist & Heini Rintamäki

SOSIAALISEN YMPÄRISTÖN VAIKU-  
TUS NUORTEN MIELENTERVEYTEEN  
JA HYVINVOINTIIN

Opetustilaisuudet Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille

Sosiaali- ja terveysala

2020

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Helena Rönqvist & Heini Rintamäki
Opinnäytetyön nimi	Sosiaalisen ympäristön vaikutus nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin
Vuosi	2020
Kieli	suomi
Sivumäärä	40 + 5 liitettä
Ohjaaja	Päivi Autio

---

Tämä opinnäytetyö toteutettiin projektityönä osana Laihian yläkoulun terveystapahtumaa syksyllä 2020. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä opetustapahtuma Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille sosiaalisen ympäristön vaikutuksista nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Opetustapahtuman tarkoituksena oli tuoda nuorille ymmärrystä siitä, miten he omalla käytöksellään ja toiminnallaan voivat vaikuttaa omaan että muiden hyvinvointiin. Tässä opinnäytetyössä tavoitteena oli lisätä tietoutta ja keskustelua nuorten mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista sosiaalisista tekijöistä, edistää nuorten hyvinvointia ja sosiaalisuutta, sekä tukea nuoria tunnistamaan mahdollinen oma tai lähipiirissä oleva mielenterveyden häiriö tai sen oire.

Tämän opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä käsiteltiin nuorten sosiaalisia ympäristöjä, nuoruutta ikävaiheena sekä mielenterveyden edistämistä ja mielenterveyden häiriöitä. Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen käytettiin käsinselausta, elektronisia lähteitä kuten Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen julkaisuja, Mannerheimin lastensuojeluliiton internetsivuja, Nuorten mielenterveystalon sivuja. Lisäksi tietoa haettiin Medic ja PubMed- tietokannoista.

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus järjestettiin 27.8.2020 Laihian yläkoululla terveystapahtumassa. Opetustapahtumaan osallistui yhteensä viisi 7.-luokkaa sekä pienluokka integroituna. Opetustapahtumassa luennolla käsiteltiin mielenterveyden edistämistä, käytiin läpi sosiaalisia ympäristöjä ja niiden merkitystä nuorten elämään. Luento oli sisällytetty pohdintakysymyksiä sekä case-tehtävä, jotta mielenkiinto pysyisi paremmin aiheessa. Luennon jälkeen oli Kahoot-tietovisa, jonka avulla pystyttiin katsomaan miten hyvin oppilaat muistivat opetetun asian. Lopuksi jaettiin palautelomakkeet, joilla voitiin arvioida opetustapahtuman onnistumista.

Vastausten perusteella arvioitiin, että opetustapahtuma onnistui hyvin. Oppilaista lähes puolet oli vastannut, että sai vinkkejä siihen miten voi vaikuttaa omaan sekä luokkatovereiden hyvinvointiin ja että oppitunnista oli hyötyä. Muutama vastasi, että olisi halunnut saada lisää tietoa mm. masennuksesta ja ahdistuksesta.

---

Avainsanat                      sosiaalinen ympäristö, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen

## ABSTRACT

Author	Helena Rönqvist and Heini Rintamäki
Title	The Effect of Social Environment on the Adolescents' Mental Health and Wellbeing
Year	2020
Language	Finnish
Pages	40 + 5 Appendices
Name of Supervisor	Päivi Autio

---

This bachelor's thesis was carried out as a project in Laihia junior high school in autumn 2020. The purpose of this bachelor's thesis was to have an educational session for the 7<sup>th</sup> graders in Laihia junior high school about the effects of social environment on the adolescents' mental health and wellbeing. The purpose was to help the adolescents to understand how they can with their own behavior affect their own and other people's wellbeing. The aim of this bachelor's thesis was to increase awareness and bring more discussion among young people about mental health and how social environment affects it. It is important to support the adolescents to identify mental health disorders or the symptoms.

The theoretical part of this bachelor's thesis deals with the adolescents' social environment, adolescence as a phase of life and the promotion of mental health and mental disorders. The following sources were used when writing the theoretical frame; Mannerheim League for Child Welfare, Mental Hub and Finnish Institute for Health and Welfare. Also Medic and PubMed were used.

The practice-based part of this bachelor's thesis was organized 27.08.2020. The educational session was participated by 5 classes of 7<sup>th</sup> grade pupils and a small group. The lecture during the educational session dealt with mental health promotion, social environments and its importance in the lives of the adolescents. The lecture also included questions and a Kahoot quiz to see how well the pupils remembered what was taught. The pupils were also given feedback forms, where they could evaluate the educational session.

Based on the responses it can be said that the educational session was successful. Nearly a half of the pupils had responded that they had received hints about how to affect one's own and other pupils' wellbeing and that the session was useful. A few pupils replied that they would have liked to get more information about depression and anxiety.

---

Keywords                      Social environment, mental health, mental health promotion

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	OPINNÄYTETYÖN TAUSTA .....	8
1.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	8
2	TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA .....	9
2.1	Projektin määritelmä .....	9
2.2	SWOT-analyysi.....	10
3	SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ JA MIELENTERVEYS .....	11
3.1	Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen.....	11
3.2	Suomalaisten nuorten mielenterveys .....	12
3.2.1	Suomalaisten nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt .....	12
3.3	Kouluympäristön vaikutus nuoren mielenterveyteen .....	14
3.3.1	Haavoittuvuustekijöiden, stressitekijöiden ja suojaavien tekijöiden yhteisvaikutus mielenterveyteen.....	15
3.3.2	Koulukiusaaminen.....	16
3.4	Perheen vaikutus nuoren mielenterveyteen .....	16
3.4.1	Vanhempien rooli.....	17
3.5	Harrastusympäristön vaikutus nuoren mielenterveyteen .....	18
3.6	Sosiaalisen median vaikutus nuoren mielenterveyteen.....	18
3.7	Ystävien merkitys nuorelle .....	19
3.8	Nuoren yksinäisyys .....	19
4	NUORUUS IKÄVAIHEENA .....	21
4.1	Fyysinen kasvu.....	21
4.2	Psyykkinen kasvu.....	21
4.3	Sosiaalinen kehitys.....	21
4.4	Henkinen kehitys .....	22
5	OPINNÄYTETYÖN PEDAGOGINEN TOTEUTUS.....	23
5.1	Opetustapahtuman suunnittelu ja toteutus .....	23
5.2	Menetelmät ja työtavat.....	24

5.3	Palautelomakkeiden tulokset .....	26
6	OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOTEUTUS .....	30
6.1	Yhteissuunnittelu osapuolten kesken .....	30
6.2	Työsuunnittelu ja projektin toteutus .....	30
6.3	Seuranta ja arviointi .....	30
7	POHDINTA.....	31
7.1	Projektin arviointi ja tavoitteiden saavuttaminen .....	31
7.2	SWOT-analyysin pohdinta.....	31
7.3	Työnjako ja yhteistyö.....	34
7.4	Projektin luotettavuuden ja eettisyyden arviointi .....	34
7.5	Oman oppimisen arviointi.....	34
7.6	Jatkotutkimusaiheet.....	35
	LÄHTEET .....	36

## LIITTEET

**KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

<b>Taulukko 1.</b> SWOT-analyysi	10
<b>Taulukko 2.</b> Saitko oppitunnista uutta tietoa?	26
<b>Taulukko 3.</b> Oliko aihe mielenkiintoinen?	27
<b>Taulukko 4.</b> Oliko oppitunnista mielestäsi hyötyä?	27
<b>Taulukko 5.</b> Saitko oppitunnista vinkkejä, miten voit itse vaikuttaa sekä omaan, että luokkakavereiden hyvinvointiin?	28

**LIITELUETTELO****LIITE 1.** Palautelomake**LIITE 2.** Esitysrunko**LIITE 3.** Kahoot-tietovisan kysymykset ja vastaukset**LIITE 4.** Tutkimuslupa**LIITE 5.** PowerPoint-esitys

# 1 OPINNÄYTETYÖN TAUSTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön aiheena on sosiaalisen ympäristön vaikutukset nuorten mielenterveyteen. Tarkoituksena on järjestää aiheesta oppitunnit Laihian yläkoulun 7.-luokkalaisille. Aihe valikoitui opinnäytetyön tekijöiden kiinnostuksesta mielenterveyden edistämiseen sekä lasten- ja nuorten hoitotyöhön. Aiempia opinnäytetöitä mielenterveyteen liittyen on tehty, mutta sosiaalisen ympäristön vaikutuksia nuorten mielenterveyteen on vähemmän tutkittu. Laihian yläkoulun terveyspäivässä Pahkasalo & Klemetilä (2016) käsitelivät opinnäytetyössään nuorten mielenterveyden edistämistä. Kyseisessä opinnäytetyössä ehdotettiin jatkotutkimusaiheeksi erillistä opetustuokiota liittyen sosiaalisen ympäristön vaikutuksista nuorten mielenterveyteen.

## 1.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on herätellä nuoria pohtimaan omaa mielen hyvinvointia ja miten sosiaalinen ympäristö siihen vaikuttaa. Opetustuokiassa on tarkoitus tuoda nuorille ymmärrystä siitä, kuinka omalla käytöksellään ja toiminnallaan voi vaikuttaa sekä omaan että muiden hyvinvointiin.

Opinnäytetyön tavoitteet ovat seuraavat:

1. Nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja sosiaalisuuden tukeminen
2. Lisätä tietoutta ja keskustelua nuorten mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista sosiaalisista tekijöistä
3. Tukea nuoria tunnistamaan mahdollinen oma tai lähipiirissä oleva mielenterveyden häiriö tai sen oire.



## **2 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ PROJEKTINA**

Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käytäntöön suunnattu ohjeen tai oppaan, kuten perehdyttämisosoppaan laatiminen. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla myös jonkin tapahtuman esimerkiksi opetus- tai koulutustilaisuuden järjestäminen. (Vilka & Airaksinen 2004, 9.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on suositeltavaa olla toimeksiantaja. Toimeksiantajan puolelta tullut tai heidän kanssaan yhdessä muotoiltu aihe tukee opiskelijan ammatillista kasvua. Opiskelija pääsee harjoittelemaan sen hetkisiä tietoja ja taitoja työelämän tarpeisiin. (Vilka ym. 2004, 16-17.)

Tämä toiminnallinen opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Laihian yläkoulun kanssa.

### **2.1 Projektin määritelmä**

Silfverbergin (2007, 6) mukaan projekti on aikataulutettu tehtäväkokonaisuus, jonka tavoitteena on tuottaa pysyviä tuloksia. Projektin toteuttamisesta vastaa sitä varten perustettu projektiorganisaatio. Jokaiselle projektille asetetaan tavoitteet, joiden tulee olla todenmukaisia ja selkeitä. Tavoitteilla kuvataan sitä muutosta, joka pyritään aikaansaamaan projektin kohderyhmälle tai toteutusorganisaatiolle. Tämän projektin tavoitteet kuvataan luvussa 1.1.

Tavoitteiden lisäksi projektilla tulee olla toteutusorganisaatio, määritellyt panokset eli se mitä projektilla pyritään saavuttamaan, sekä huolellisesti suunniteltu aikataulu. Projektin osallistuvien henkilöiden vastualueet tulee olla selkeästi määriteltä. Projektin seurannan ja raportoinnin tulee olla selkeää ja perustua yhteistyösuhteeseen. (Silfverberg 2007, 7, 67.)

Projektin aikataulun tulee olla realistinen eli toteutettavissa oleva. Aikataulu kattaa koko hankkeen alusta loppuun saakka. Aikataulun puitteissa tulee mahdollistaa tulosten saavuttaminen. (Silfverberg 2007, 7.)

## 2.2 SWOT-analyysi

SWOT- eli nelikenttäanalyysissä tarkastellaan kehittämissuunnitelman vahvuuksia (Strengths), heikkouksia (Weaknesses), mahdollisuuksia (Opportunities) ja uhkia (Threats). Analyysiä voidaan käyttää apuna esimerkiksi silloin, kun suunnitellaan projektia yhdessä osapuolten kanssa. (Silfverberg 2007, 16-17.)

Seuraavassa taulukossa esitellään tämän projektin swot-analyysi.

<p style="text-align: center;"><b>VAHVUUDET</b></p> <p>-Opinnäytetyön tekijöiden kokemukset esiintymisestä luokan edessä.</p> <p>-Nykyisten, että aiempien opintojen myötä on kertynyt kokemusta mm. lasten ja nuorten ryhmäohjauksesta.</p> <p>-Opinnäytetyön tekijät ovat perehtyneet aiheeseen laajasti.</p> <p>-Vaasan ammattikorkeakoulu ja Laihian yläkoulu ovat tehneet yhteistyötä aiemminkin terveyden edistämisen tapahtumien myötä.</p>	<p style="text-align: center;"><b>HEIKKOUEDET</b></p> <p>-Opinnäytetyön tekijöiden vähäinen kokemus projektityöskentelystä.</p> <p>-Mahdolliset ongelmat yhteydenpidossa tai tietokatkokset tilaajan kanssa.</p> <p>- Ei saada innostettua nuoria vastaamaan kyselylomakkeen kysymyksiin, jolloin on vaikea arvioida opetustilaisuuden onnistumista ja vaikutusta.</p>
<p style="text-align: center;"><b>MAHDOLLISUUDET</b></p> <p>-Luodaan onnistunut ja oppilaita aktivoiva opetustilaisuus.</p> <p>-Opinnäytetyön tekijät saavat arvokasta kokemusta esiintymisestä, nuorten ohjaamisesta ja projektityön tekemisestä.</p>	<p style="text-align: center;"><b>UHAT</b></p> <p>-Yhteensovittaa aikataulut omien opintojen ja opinnäytetyön tilaajan kanssa.</p> <p>-Nuorten epäsosiaalinen tai häiriköivä käyttäytyminen opetustilaisuudessa.</p> <p>-Opinnäytetyön tekijät eivät saa innostettua nuoria kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta.</p>

**Taulukko 1.** Swot-analyysi

### 3 SOSIAALINEN YMPÄRISTÖ JA MIELENTERVEYS

Tämän opinnäytetyön keskeisiä käsitteitä ovat sosiaaliset ympäristöt, mielenterveys, mielenterveyden edistäminen ja nuoruus ikävaiheena.

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat vanhemmat, kaveripiiri, esikuvat, koulujärjestelmä, media. (Martela & Järvillehto 2012, 33.)

Lapsuus ja nuoruus ovat aikaa, jolloin tapahtuu merkittävää fyysistä ja psyykkistä kehitystä. Kehitykseen vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi ympäristö- ja kulttuuriset tekijät. Lapsuuden perheellä on suuri merkitys terveen kasvun ja kehityksen tukemisessa. Koulu ja vapaa-ajan harrastustoiminnot ovat myös tärkeitä lasten ja nuorten positiivisen mielenterveyden tukijoita. (THL 2019 a.)

Seuraavissa kappaleissa käsitellään suomalaisten nuorten mielenterveyttä ja sen edistämistä, sekä mielenterveyteen olennaisesti vaikuttavia tekijöitä.

#### 3.1 Mielenterveys ja mielenterveyden edistäminen

Mielenterveys on jokaisen yksilön voimavara ja merkittävä osa terveyttä. Mielenterveys koostuu useista eri tekijöistä. Mielenterveys ohjaa yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja toimintakykyä. Positiivinen mielenterveys on kuvattu emotionaalisina tunteina, positiivisena toimintana, suhteina muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan, fyysisenä terveytenä sekä hengellisenä hyvinvointina. (THL 2019 b.)

Mielenterveyden edistäminen on positiivisen mielenterveyden tukemista, jonka pyrkimyksenä on vahvistaa yksilöiden elämänlaatua. Mielenterveyttä voi edistää esimerkiksi omien elintapavalintojen avulla. Riittävä uni, päihteiden kohtuukäyttö, monipuolinen ruokavalio, sekä liikunta ovat tärkeitä mielenterveyden ainesosia. (HUS 2018.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2013) mukaan mielenterveyden edistämiseen kuuluu niiden ajatusten, toimintojen ja tunteiden rohkaisu, jotka turvaavat positiivisen mielenterveyden edellytykset niin kansallisella, kuin yksilöllisellä tasolla. Mielenterveyden edistäminen kohdistuu koko kansaan, niin yksilötasolla

kuin ryhmissä ja erilaisissa toimintaympäristöissä. Kouluilla on merkittävä rooli nuorten mielenterveyden edistäjänä, mielenterveysongelmien ennaltaehkäisyssä, sekä niiden oppilaiden tukijana, jotka ovat erityisen kuormittuneita tai riskissä kuormittua. Lievän mielenterveyden häiriön hoitaminen voi olla vakavan häiriön ennaltaehkäisyä. Hoidon jatkumo on erityisen tärkeää.

Nuorten mielenterveyden edistämisen tulee tapahtua arkielämän tavallisissa yhteisöissä ja kohtaamistilanteissa. On erittäin tärkeää, että nuorta kuunnellaan ja hänen asioistaan ovat aikuiset aidosti kiinnostuneita. Nuorten kanssa tulee keskustella avoimesti heille tärkeistä asioista ja aiheista. Nuorta tulee kannustaa ja rohkaisla olemaan aidosti oma itsensä. Kun on tuntemusta ja ymmärrystä mielenterveyden edistämisestä, sekä nuoren kehityksestä niin on mahdollista tunnistaa ja havaita hoitoa vaativat ongelmatilanteet ajoissa. Suurin osa nuorten ongelmista on ratkaistavissa aivan tavallisissa arkielämän hetkissä. (Terveysportti 2011.)

### **3.2 Suomalaisen nuorten mielenterveys**

Lasten ja nuorten psyykinen terveys ja hyvinvointi on aiheuttanut yhteiskunnallista huolta viime vuosien aikana. Yhteiskunnalliset tekijät ovat kuormittaneet lapsia ja nuoria aikuisten maailman velvoitteilla liian varhaisessa vaiheessa. (Ruonala 2019.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) teettämän koko Suomen laajuisen kouluterveyskyselyn mukaan 8.-9.-luokkalaisista opiskelijoista 11-12 % tunsi itsensä yksinäiseksi. Samalla luokka-asteella 75-76 % tytöistä ja pojista vastasi olevansa tyytyväisiä elämään tällä hetkellä. Perusopetuksen 8-9 luokkalaisista 21 % koki terveydentilansa keskimertaiseksi tai huonoksi. Tyttöjen kokemukset omasta terveydentilasta olivat huonontuneet vuodesta 2015 lähtien. Poikien kokemukset keskimertaisesta tai huonosta terveydentilasta olivat harvinaisempia kuin tyttöillä, ja luvuissa ei ollut nähtävissä muutosta viime vuosikymmenen aikana.

#### **3.2.1 Suomalaisen nuorten yleisimmät mielenterveyshäiriöt**

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) mukaan nuorista 20-25 % kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja ne ovat koulu-

laisten ja opiskelijoiden tavallisimpia terveysongelmia. Nuori voi myös kokea useampia mielenterveyshäiriöitä samanaikaisesti.

Ohimenevä ahdistus on hyvin tavallinen tunne nuorella. Ahdistus on tunnetila, joka muistuttaa pelkoa ja jonka kohdetta saattaa olla vaikea kertoa. Ahdistuneisuushäiriöstä on kyse siinä tapauksessa, kun ahdistuneisuudesta aiheutuu arkielämässä toiminnallista haittaa tai kärsimystä. Ahdistuneisuushäiriö voi ilmetä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkona tai paniikkihäiriönä. Ahdistuneisuushäiriöstä kärsii Suomessa arvioiden mukaan noin 4-11 % nuorista. Häiriö on yleisempää tytöillä kuin pojilla. (THL 2019c.)

Aikuisikään mennessä noin joka kuudes on käynyt läpi masennusvaiheen. Masennuksen tyypillisimmät oireet nuorilla ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemisen puute ja väsymys. Mielialan muutokset voivat ilmetä itkuisuutena ja viihaisuutena. Asioiden aloittaminen voi tuntua ylivoimaisen vaikealta ja nuori jääkin usein pois harrastuksistaan ja kaveripiiristään. Nuoren masennuksen pitkittyessä kuvioihin voi ilmetä kapinallista käyttäytymistä ja päihteiden käytön aloittamista. Noin joka kymmenes lasten- ja nuorten masennustiloista on pitkäaikaisia, kestoltaan jopa useita vuosia. Masennus on hieman yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Terveyskirjasto 2018.) Paranemisennuste nuorten masennuksessa on hyvä. Kahden vuoden kuluttua masennusoireiden alkamisesta noin 90 % on parantunut. Masennus uusiutuu kuitenkin suhteellisen herkästi. Ennuste on entistä huonompi, jos nuorella on yhtäaikaaisesti useampia mielenterveyden häiriöitä. (Lääkärilehti 2015.)

Käytöshäiriö on yksi yleisimmistä suomalaisilla nuorilla esiintyvistä mielenterveyden häiriöistä. Siitä kärsii arvioiden mukaan noin 5-10 % nuorista. Häiriö on yleisempi pojilla kuin tytöillä. Käytöshäiriö on epäsosiaalisen käyttäytymisen malli, jossa lapsi tai nuori rikkoo toistuvasti sosiaalisia tapoja ja perusoikeuksia. Häiriölle tunnusomaisia piirteitä ovat aggressiivinen ja uhmakas käytös. Käytöshäiriöinen nuori tarvitsee usein tukitoimia niin kotona, kuin koulussakin. (THL 2019d.)

### 3.3 Kouluympäristön vaikutus nuoren mielenterveyteen

Mielenterveys rakentuu kasvatusympäristöjen vuorovaikutussuhteissa. Koulun tehtävä ei ole hoitaa nuorten mielenterveysongelmia. Koulupäivät ovat täynnä kohtaamisia, vuorovaikutusta, jotka voivat olla hoitavia, korjaavia, mutta myös vaurioittavia. Mielenterveyden edistämistyötä kannattaa tehdä juuri koulussa, sillä siellä nuoret ovat suuren osan päivästä. (Ahtola 2017.)

Koulu voi olla nuorelle suojaava tekijä tai riskitekijä. Koulu on suojaava tekijä silloin, kun se tarjoaa nuorelle sosiaalista tukea ja kohtelee opiskelijoita oikeudenmukaisesti. Koulusta tulee riskitekijä, jos koulun toimintakulttuuri on epäoikeudenmukainen ja rankaiseva ja jos opiskelija joutuu kokemaan kiusaamista. Vaikeassa tilanteessa olevaa nuorta kannattelevat suojaavat tekijät esimerkiksi hyvät välit vanhempiin, opettajiin ja kavereihin. Koulu voi vahvistaa nuoren hyvinvointia antamalla mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemukselle, ryhmään kuulumiseen ja kohdatuksi tulemiselle. (THL 2019.)

Nuoruusikä on haastava muutosvaihe, mutta myös mahdollisuuksien ja kasvamisen aikaa. Koulu on paikka, jossa on mahdollisuus vaikuttaa jokaisen nuoren elämään. Se tarjoaa jo itsessään mielenterveyttä tukevia tekijöitä. Opettajat näkevät työssään koko ikäluokan kirjon ja pystyvät erottamaan huolestuttavat tilanteet nuorten normaaliin kehitykseen kuuluvista. Opettajat näkevät oppilaiden onnistumiset, epäonnistumiset, oppimisen sekä itsenäistymiskehityksen koulun arjessa ja pystyvät tukemaan opiskelijoita koulu ympäristössä. Koulu on myös vaativa kasvuympäristö, joka voidaan kokea stressaavana ja joka voi aiheuttaa haastetta pysyvyyden tunteelle sekä itsetunnolle. Opiskelija voi tuntea helposti jäävänsä yksin ja myös kiusaamista esiintyy kaikissa oppilaitoksissa. Nuoruusiässä koetaan lisäksi suuria mullistuksia elämässä, joita voivat olla ensirakastuminen, parisuhdekriisi tai vanhempien avioero. Myös yllättäviä ja kuormittavia kriisejä ja menetyksiä sattuu osalle nuorista. (Haasjoki & Ollikainen 2010,12-13.)

Mielenterveyttä tukevia tekijöitä ovat läheiset ihmissuhteet, koulutus, sosiaaliset kyvyt, riittävän tukeva lähiyhteisö. (Haasjoki & Ollikainen 2010,14-15.)

### **3.3.1 Haavoittuvuustekijöiden, stressitekijöiden ja suojaavien tekijöiden yhteisvaikutus mielenterveyteen**

Nuoren mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ovat (Haasjoen & Ollikaisen 2010, 20.) mukaan:

Ulkoiset suojaavat tekijät

- riittävä aineellinen hyvinvointi
- turvallinen ympäristö ja yhteiskunta
- sosiaalinen verkosto
- myönteiset samaistumismallit
- koulutusmahdollisuudet, työ ja harrastukset

omat selviytymiskeinot

- ongelmanratkaisutaidot
- tunteiden säätelykeinot
- vastoinkäymisen hyväksyminen ja sen merkityksen arviointi

oma selviytymiskyky

- joustavuus, lannistumattomuus, peräänantamattomuus stressitilanteissa
- vuorovaikutuksen sujuvuus
- reflektointikyky

Kriisien, stressin sekä mielenterveyden ja sen häiriöiden suhdetta voidaan hahmottaa mallilla stressistä, haavoittuvuustekijöistä ja suojaavista tekijöistä. Jokaisella ihmisellä on haavoittuvuustekijöitä, jotka voivat olla perinnöllisiä, kehityksellisiä tai ympäristöön liittyviä ja jotka altistavat stressitekijöiden vaikutukselle. Jokaisella on myös suojaavia tekijöitä, jotka edistävät hyvinvointia ja auttavat selviämään ongelmista. Suojaavien tekijöiden (kuten läheisten ihmisten tuki) ollessa riittävät ei nuoren toimintakyvylle synny vakavaa haittaa ja nuori pystyy käsitellä kokemustaan ja ratkaista ongelmia. Nuori sopeutuu tilanteeseen ja oppii uusia sel-

viytymiskeinoja. Psykkiseen sairastumiseen tarvitaan haavoittuvuustekijöitä, stressitekijöitä, sekä puutteellisia suojaavia tekijöitä. Kun suojaavia tekijöitä on liian vähän kriisioireet pahenevat ja toimintakyky alenee pidemmäksi aikaa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 18-19.)

### **3.3.2 Koulukiusaaminen**

Koulukiusaamisella tarkoitetaan sitä, kun yksi ja sama oppilas joutuu toistuvasti kiusaamisen kohteeksi. Kiusaajia voi olla yksi tai useampia. Kiusaaminen voi olla fyysistä tai psyykkistä, eli esimerkiksi tönimistä, lyömistä, nimittelyä, haukkumista, seurasta pois sulkemista tai ilkeitä puheita. Tarkemmin sanottuna mitä tahansa sellaista, jolla pyritään vahingoittamaan tai loukkaamaan toista fyysisesti tai psyykkisesti. Kiusaaminen johtaa usein kiusatun eristäytymiseen muusta ryhmästä. (MLL 2019d.)

Tutkimusten mukaan perusopetuksen oppilaista 5-15 % kiusataan. Tämä tarkoittaa sitä, että jokaisella luokalla on kutakuinkin joku oppilas, jota toistuvasti kiusataan. Joutuminen kiusatuksi on monen nuoren arkea. Koulukiusaamisesta suurin osa tapahtuu tilanteissa, joissa opettaja ei ole paikalla. Kiusaaminen jättää aina jäljen ja on uhka terveelle ja tasapainoiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille. Toistuva kiusaaminen aiheuttaa mielipahaa, minäkuvan ja itsetunnon vaurioita, yksinäisyyttä. Kiusaaminen voi heikentää motivaatiota koulunkäyntiin, johtaa käyttäytymisen muutoksiin ja mielenterveysongelmiin. Kiusaamisesta aiheutuneita haavoja ei välttämättä voida koskaan parantaa täysin. (Lämsä 2009,62, 70-71.)

### **3.4 Perheen vaikutus nuoren mielenterveyteen**

Friis, Eirola & Mannonen (2004, 18-21) kuvaavat teoksessaan, että perhe on määritelty eri tieteenaloilla eri tavoin. Perhe on määritelty mm. sosiaalisesti rakennelmaksi ja yksiköksi. Perhe syntyy ihmisten yhteenkuuluvuuden tunteesta ja on riippuvainen yhteiskunnan rooleista ja normeista. Perheyhteisössä elävä lapsi on kasvava ja kehittyvä yksilöllinen persoona. Arkipäivän toiminta, sekä vuorovaikutus ovat lapsen kehityksen ja mielenterveyden perusta. Lapsuuden perhe luo pohjan ihmisen elämälle ja tulevaisuudelle.



### 3.4.1 Vanhempien rooli

Sinkkonen (2008, 62) kuvaa teoksessaan, että jos vanhempi on aidosti huolissaan nuoren synkstä ja alakuloisesta olemuksesta niin vanhemman tulisi perin pohjaisesti yrittää ottaa selvää mikä nuorta vaivaa, vaikka nuori ei itse haluaisi kertoa. Vanhemman tulee korostaa nuorelle, että on käytettävissä milloin vain kun nuori sitä tarvitsee. Ei tulisi olla asiaa mitä täytyisi hävetä, tai mistä voi keskustella vain sosiaalisen median palstoilla. (Sinkkonen 2008, 62.)

Vanhempien kanssa saattaa teini-iässä tulla useammin kiistoja ja konfliktitilanteita, koska nuori kyseenalaistaa asetettuja rajoja. Vanhempien tehtävänä on kuitenkin antaa nuorelle sopivassa määrin vapautta, mutta myös rajoja, jotta nuoren turvallisuuden tunne säilyisi. Vanhemmalta vaaditaan herkkyyttä nähdä ja kuulla asioita, olla tukena oikealla hetkellä ja järjestää yhdessäololle aikaa. (Mielenterveystalo 2019a.)

Nuoruusiän kehitys on hyvin yksilöllistä. Toisella nuorella voi kuohuntavaihe näkyä ulospäin hyvinkin voimakkaasti ja tämän tyylinen nuori tarvitsee vanhemmilta tukea ja suojelua vaaratekijöiltä. On myös paljon nuoria, joilla kuohuntavaihe ei näy ulospäin lainkaan. Tällainen nuori tarvitseekin rohkaisua itsenäistymisen polulla. (THL 2019e.)

Vanhemman hyvinvointi heijastuu lapseen. Kun vanhempi voi hyvin, niin myös lapsi on hyvinvoiva ja toisinpäin. Vanhempien päihteiden käyttö on yleistä. Suomalaisissa lapsiperheissä käytetään runsaasti alkoholia ja muita päihteitä. Jo lievästi päihtynyt vanhempi voi olla lapsen silmistä katsottuna hyvinkin pelottava. Alkoholin käyttö ajaa usein vanhemmat konflikteihin ja sitä myötä perheväkivaltaan. Humalatilanteessa itsekontrolli on heikentynyt. Lapsen turvallisuuden tunne kokee pysyviä vaurioita pelottavien ja väkivaltaisten tilanteiden vuoksi. Lapsi kokee oman arvon tunteen heikkenemistä. Mitä useammin lapsi joutuu todistamaan esimerkiksi väkivaltatilanteita, sitä voimakkaampia nämä vaikutukset ovat. (MLL 2017a.) Jos vanhemmasta tuntuu, että omat voimat ovat ehtymässä ja keinoja tilanteen ratkaisemiseen ei tunnu löytyvän, niin apua tulisi hakea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Avun hakeminen osoittaa välittämistä niin itsestä kuin lap-

sesta. Apua voi pyytää esimerkiksi omalta terveysasemalta, kouluterveydenhuollosta, tai neuvoloista. (MLL 2017b.)

### **3.5 Harrastusympäristön vaikutus nuoren mielenterveyteen**

Nuoren motivaatioon harrastaa liittyy sosiaalisia tavoitteita. Kaverisuhteet vaikuttavat siihen miten nuori harrastukseen sitoutuu ja millaisena hän harrastamisen kokee. Nuorten mukaan harrastuksessa on tärkeintä kaverit ja hyvä joukkuehenki. Osalle toisiin tutustuminen ja oman paikkansa löytäminen ryhmässä on helppoa ja toiset tarvitsevat ohjaajan tukea tutustuakseen ja päästäkseen ryhmän mukaan. (MLL 2019a.)

Mannerheimin Lastensuojeluliiton tekemässä kyselyssä on kartoitettu sosiaalisten suhteiden merkitystä 4-9 luokkalaisten liikuntaharrastuksista. Kyselystä kävi ilmi, että harrastuskavereiden kanssa vietetään muutenkin vapaa-aikaa, harrastus on voimavara, josta saadaan onnistumisen kokemuksia. Kyselystä kävi myös ilmi, että yksinäisillä lapsilla ja nuorilla on kolminkertainen riski jäädä kokonaan ulkopuolelle liikuntaharrastuksista, koska yksin on vaikeaa mennä toimintaan mukaan. Harrastuksen lopettaminen oli myös yhteydessä siihen, että nuorella ei ole kaveria harrastuksessa. Myös kiusaamista esiintyy lähes yhtä paljon kuin koulussa liikuntaharrastuksissa. (MLL 2018.)

### **3.6 Sosiaalisen median vaikutus nuoren mielenterveyteen**

Sosiaalinen media on nuorille paikka, jossa he ovat vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Sosiaalisen median palveluita, joita nuoret käyttävät ovat mm. Facebook, WhatsApp, Instagram ja Snapchat, joissa nuoret vaihtavat kuulumisia, osallistuvat ja vaikuttavat. Sosiaalisessa mediassa nuori voi kohdata myös ikäviä asioita kuten kiusaamista. Parhaimmillaan sosiaalinen media voi tukea nuoren kaverisuhteita ja nuori voi löytää myös uusia kavereita. Sosiaalisen median riskejä ovat mm. kiusatuksi joutuminen, ajan vieminen harrastuksilta, koulutyöltä ja levolta. (MLL 2019c.)

Nuoret viettävät yhä enemmän aikaa median parissa ja sosiaalinen media on osa nuorten toimintaympäristöä. Nuoren sosiaaliset kontaktit tapahtuvat pitkälti jonkin

välineen avulla. Tietokoneella pelataan paljon. Se on nuorelle mukavaa ajanvietettä. Pelaamisella on riskinsä, sillä pelaamiseen käytetty aika on pois jostakin muualta ja voi johtaa elämän kapeutumiseen. Riskipelaamisen on todettu olevan yhteydessä mm. aggressiivisuuteen ja heikkoon itsehallintaan. Nuoren ongelmapelaamisessa voi olla taustalla itsetunnon ongelmia sekä mielenterveysongelmia. (Hietala ym. 2010, 24-26.)

### **3.7 Ystävien merkitys nuorelle**

Ystävästä tulee yhä tärkeämpiä lapsen kasvaessa. Nuoren on voitava kuulua ja olla osallisena omaan ikäryhmään. (Hietala ym. 2010, 24.) Ystävyys-suhteissa nuori opettelee ihmissuhdetaitoja kuten ottamaan muita huomioon. Ihmissuhdetaidot luovat pohjaa tuleviin ihmissuhteisiin. Ystävyys-suhteissa harjoitetaan myös pettymysten sietoa ja opetellaan selvittämään erimielisyyksiä. Toisille kahdenkeskiset ystävyys-suhteet ovat erityisen tärkeitä ja toiset viihtyvät isommissa porukoissa. Omia asioita pohditaan yhdessä ystävän kanssa. (MLL 2019b.)

Joskus nuorista voi tuntua, että asioiden kertominen omille kavereille vanhempien sijasta on helpompaa. Ikätoverien ihailu ja saatu hyväksyntä on nuorelle hyvin merkittävää. Se vahvistaa nuoren itsetuntoa, mutta samalla pienikin huomautus kavereilta saattaa aiheuttaa suuren tunneryöpyn ja kolauksen nuoren itsetuntoon. (Mielenterveystalo 2019b.)

### **3.8 Nuoren yksinäisyys**

Yksinäisyydellä tarkoitetaan yksinjäämistä tai yksinolon tunnetta. Yksinäisyys ei aina ole oma valinta. Nuorella on tarve kuulua porukkaan sekä tarve olla myös välillä yksin ja vetäytyä perheen seurasta koska halu irrottautua on suuri. Nuori voi päätyä yksinäisyyteen monesta syystä. Kaverisuhteiden katkeaminen, muuttaminen toiselle paikkakunnalla voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Nuori on voinut myös jäädä koulussa toistuvasti syrjään luokkakayhteisöstä. Ryhmän ulkopuolelle jääminen on kehityksellinen riskitekijä ja voi johtaa syrjäytymiseen yhteiskunnasta. Monet psyykkiset ongelmat alkavat nuoruudessa. (Hietala ym. 2010, 46-48, 58.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019) teettämän koko Suomen laajuisen kouluterveyskyselyn mukaan 8.-9. luokkalaisista pojista 11,8 % ja tytöistä 6,9 % oli vastannut, että ei ole yhtään läheistä ystävää. Luvut ovat nousseet vuodesta 2017, jolloin pojista 10,8 % ja tytöistä 6,2 % oli vastannut, että ei ole yhtään läheistä ystävää.

Pitkäaikainen yksinäisyys on riski niin fyysiselle, kuin psyykkiselle terveydelle ja se heikentää lasten ja nuorten elämänlaatua, sekä hyvinvointia. Yksinäisyyden jatkuessa pidempään lapsi tai nuori voi omaksua itselleen ajatuksen, että ei kelpaa ystäväksi enää myöskään jatko-opiskelupaikoissa tai tulevissa työpaikoissa. Läheisen ystävän puute saa lapsen ja nuoren kokemaan terveydentilansa muita huonommaksi, ja he kokevat näin ollen myös enemmän ahdistuksen tunteita. Ystävien puutteen on todettu myös aiheuttavan päivittäistä oireilua, kuten lisääntynyttä päänsärkyä, väsymystä ja ärtyneisyyttä. Tämän lisäksi on todettu, että ystävyys-suhteiden puute saa nuoren harrastamaan keskimääräistä harvemmin liikuntaa, ja koulu-uupumus sekä oppimisvaikeudet ovat näillä oppilailta yleisempiä. Yksinäisyys on vahvasti kytkeytynyt masennukseen ja syrjäytymiseen. Opetusministeriö on arvioinut, että lapsuudessa tai nuoruudessa syrjäytynyt henkilö tulee aiheuttamaan yhteiskunnalle yli miljoonan euron kulut elämänsä aikana. Terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen yksi keskeisimpiä haasteita on juuri lasten ja nuorten yksinäisyyden ehkäisy. Yksinäisyyden torjunnassa keskeistä olisi mm. pienet koulu- luokat, tunne- ja vuorovaikutustaitojen, sekä ryhmässä toimimisen opettelu. (THL 2019f.)

## **4 NUORUUS IKÄVAIHEENA**

“Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden välille sijoittuvaa kehitysvaihetta” (Hietala ym. 2010, 40). Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus (11-15 v), keskinuoruus (16-18 v) ja myöhäisnuoruus (18-22 v). Nuoruusikään kuuluvat muutokset voidaan jakaa fyysiseen, psyykkiseen, sosiaaliseen ja henkiseen kasvun osa-alueisiin. (Hietala ym. 2010, 40-41.)

### **4.1 Fyysinen kasvu**

Fyysiset muutokset ilmaantuvat ensin. Hormonitoiminta käynnistää kasvupyrähdysten. Fyysiset muutokset kehossa aiheuttavat nuorelle hämmennystä mutta myös ylpeyttä samanaikaisesti. (Hietala ym. 2010, 41-42.)

### **4.2 Psyykkinen kasvu**

Nuoruusiän aikana aivot kehittyvät voimakkaasti 25. ikävuoteen asti. Harkintakyky, abstrakti ajattelu, kokonaisuuksien hahmottaminen ja päättelykyky kehittyvät aikuisen tasolle. Nuoruusiässä on tavallista, että mieliala vaihtelee. Aikuisen apua ja lohdutusta tarvitaan, mutta nuoren tulee myös harjoitella sietämään vaikeita tilanteita sekä selviämään niistä. Nuori tarvitsee apua ikätovereiltaan sekä vanhemmiltaan. Nuoruusiän yksi tärkeimmistä kehitystehtävistä on itsenäisyyden saavuttaminen ja irrottautuminen vanhemmista. Ulkonäköön liittyvät yksityiskohdat voivat ahdistaa nuorta. Nuori tarkkailee itseään ja vertaa itseään muihin. (Hietala ym. 2010, 42-43.)

### **4.3 Sosiaalinen kehitys**

Nuoren kehitystä tukee ikätovereiden seura. Ikätovereiden seura vaikuttaa voimakkaasti. Kavereiden kautta nuori voi löytää harrastuksia sekä ajautua päihdekokeiluihin. Ihastumiset ja kaukorakkaudet sekä seurustelusuhteet kuuluvat nuoren seksuaalisuuden kehittymiseen. (Hietala ym. 2010, 44-45.)

#### **4.4 Henkinen kehitys**

Nuoruusikään kuuluu arvojen pohtiminen. Nuori rakentaa omaa identiteettiään ja työstää sekä arvioi käsityksiä, jotka liittyvät moraaliin, ihanteisiin ja arvoihin. (Hietala ym. 2010. 45-46.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN PEDAGOGINEN TOTEUTUS

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää opetustilaisuudet Laihian yläkoululla vuonna 2020 aiheesta “Sosiaalisen ympäristön vaikutus nuorten mielenterveyteen ja hyvinvointiin”.

### 5.1 Opetustapahtuman suunnittelu ja toteutus

Opetustapahtuman suunnittelu aloitettiin opinnäytetyön teoriaosuuden kirjoituksen jälkeen. Opinnäytetyön tekijät olivat yhteydessä oppilaitoksen rehtoriin ja ehdottivat ajankohtaa, sekä luokka-astetta, jolle opetustapahtuma järjestettäisiin. Opetustapahtuman päivämääräksi sovittiin 27.8.2020. Opinnäytetyön tekijät ehdottivat kohderyhmäksi 7.-luokkalaisia. Opinnäytetyön tekijät kokivat, että vasta yläkoulu opintojen ja ryhmäytymisen alkuvaiheessa olevat nuoret hyötyisivät opetuksesta enemmän kuin 8. tai 9.-luokkalaiset oppilaat. Opetustapahtuman Powerpoint-esitystä ja Kahoot-visaa lähdettiin rakentamaan teoriaosuudessa esitetyn tutkitun tiedon pohjalta. Opinnäytetyön tekijät pohtivat opetustapoja, jotka ovat osallistavia ja 7-luokkalaisia kiinnostavia. Powerpoint-osuutta ei tehty liian pitkäksi, jotta nuorten mielenkiinto ja rauha oppitunnilla säilyisi. Kahoot-visassa oppilaat saavat omilla puhelimillaan vastata valkokankaalle heijastettuihin tietovisa kysymyksiin, jotka käsittelevät sosiaalisen ympäristön vaikutusta nuorten mielenterveyteen. Tietovisassa esitetyt kysymykset ja vastausvaihtoehdot esitetään liitteessä 3.

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutui Laihian yläkoululla 27.8.2020. Opetustapahtuma pidettiin päivän aikana yhteensä viidelle 7.-luokalle. Erityisluokka integroitiin isompien luokkien mukaan. Luennoilla oli mukana yhteensä 73 oppilasta. Alun perin oli tarkoitus, että opetustapahtumaan osallistuisi kuusi ryhmää. Yksi ryhmistä ei kuitenkaan saapunut paikalle sovittuun aikaan. Yhden luennon kestoksi oli arvioitu 45 minuuttia. Luennot olivat kuitenkin kestoltaan 30-40 minuuttia ryhmästä riippuen. Luennoilla oli varattu aikaa kysymyksille ja vapaalle keskustelulle, mutta näitä ei juurikaan herännyt. Kaikilla paitsi yhdellä ryhmällä oli opettaja mukana opetustilaisuuden ajan. Luennot sujuivat pääasiassa

rauhallisesti ja oppilaat kuuntelivat luentoa. Muutamalla ryhmällä oli hieman keskittymisvaikeuksia, joihin opettaja sitten puuttui.

## 5.2 Menetelmät ja työtavat

Tässä opinnäytetyössä menetelmäksi valikoitui luento tyyppinen opetustapa.

Menetelmää valittaessa tulee ottaa huomioon koulutukselle asetetut oppimistavoitteet. Menetelmän valintaan vaikuttavat myös käytettävissä olevat resurssit sekä ryhmän koko ja ajankäyttö. (Kupias & Koski 2012, 99-100.) Tässä opinnäytetyössä tavoitteina oli herätellä nuoria pohtimaan omaa mielen hyvinvointia ja miten sosiaalinen ympäristö siihen vaikuttaa sekä tuoda nuorille ymmärrystä siitä, kuinka omalla käytöksellään ja toiminnallaan voi vaikuttaa, sekä omaan että muiden hyvinvointiin.

Luento-opetus on yksi esittävän opetuksen muoto, joka on eniten käytetty opetustapa, kun on paljon ihmisiä paikalla. Luennolla on kätevä jakaa informaatiota, kuvata opetettavaa asiaa. Luento opetus sopii hyvin käytettäväksi myös ahtaisiin luokkatiloihin. Luento kaipaa yleensä tuekseen keskustelujia tai muuta havainnollistamista, sillä kuuntelija väsy nopeasti. (Vuorinen 2009,78-80.) Perinteistä luentoa voidaan kehittää vuorovaikutteisemmaksi aktivoivaksi luennoksi. Aktivoivaan luentoön sisällytetään pohdintakysymyksiä, tietoiskuja, ryhmätyöskentelyä. Tapausopetusta eli caseja voidaan hyödyntää tiedon soveltamisessa. Case on tarina tai tapaus, jonka pohjalta osallistujat soveltavat tietoa ja ratkovat siinä esiintyvää ongelmaa. Tapausesimerkki voi olla todellinen tai todellisuutta muistuttava. Ne sopivat pienryhmätyöskentelyyn. (Kupias & Koski 2012, 113,118-119.)

Tämän opinnäytetyön opetustuokioon sopi luento tyyppinen opetus, sillä oppilaita oli paljon ja opetus tapahtui luokkatilassa. Luennossa oli pohdintakysymyksiä ja case-tehtävä, jotta opetustuokio pysyi mielenkiintoisena ja oppilaat pääsivät osallistumaan.

Oppiminen tapahtuu aikaisemman osaamisen varassa. Kartoittamalla osallistujien aiempaa osaamista saadaan selville mistä kannattaa lähteä liikkeelle. Kartoitusta voi tehdä ennen koulutusta tai heti koulutuksen alussa. Alkukartoitus toimii sa-



malla myös virittäytymisenä aiheeseen. Menetelminä käytetään kysymyksien esittämistä, kyselyitä ja väittämiä. (Kupias & Koski 2012, 109-110.) Opetustuokion suunnitteluvaiheessa tehtiin kartoitusta työtilaajan kanssa.

Koulutuksen aloittamiseen on erilaisia tapoja. Aloitukseen on syytä panostaa, sillä se on hetki, jolloin osallistujat orientoituvat koulutuksen sisältöön ja arvoivat kouluttajaa. Tärkeää on, että osallistujille muodostuu käsitys siitä, miksi tilaisuus on järjestetty, mitä käsitellään ja mitä hyötyä siitä on. (Kupias & Koski 2012, 64-65.) Aloituksessa tulee aina olla virittäytymistä aiheeseen. Tarkoituksena on saada osallistujat valmistautumaan oppimiseen ja ryhmässä toimimiseen. Osallistujille aihe voi olla ennestään tuttu tai tuntematon ja suhtautuminen aiheeseen sekä muihin osallistujiin voi vaihdella. Virittäytymisen tavoitteena on edistää hyvän ilmapiirin kehittymistä. Perusmenetelmänä voidaan pitää esittäytymistä. Esittäytymisessä jokainen kertoo lyhyesti jotakin itsestään. Suuressa ryhmässä osallistujat voivat esittäytyä toisilleen pienissä ryhmissä. (Kupias & Koski 2012, 105-107.)

Tähän opinnäytetyöhön kuuluva opetustuokio aloitimme itsemme esittelyllä sekä luennon aiheen ja sisällön esittelyllä.

Aloituksessa voidaan käyttää kuuntelualoitusta. Se on hyvä aloitustapa, jos osallistujien motivaatiosta tai osaamisesta ei ole etukäteen varmaa tietoa. Osallistujilta voidaan kysyä yleisesti kuulumisia ja odotuksia. (Kupias & Koski 2012, 67.) Opinnäytetyön tekijät saavat etukäteen jotakin tietoa oppilaista tai luokasta, mutta etukäteen ei voi tietää miten oppilaat suhtautuvat opetustuokioon ja sen aiheeseen tai millä tuulella he sinne tulevat.

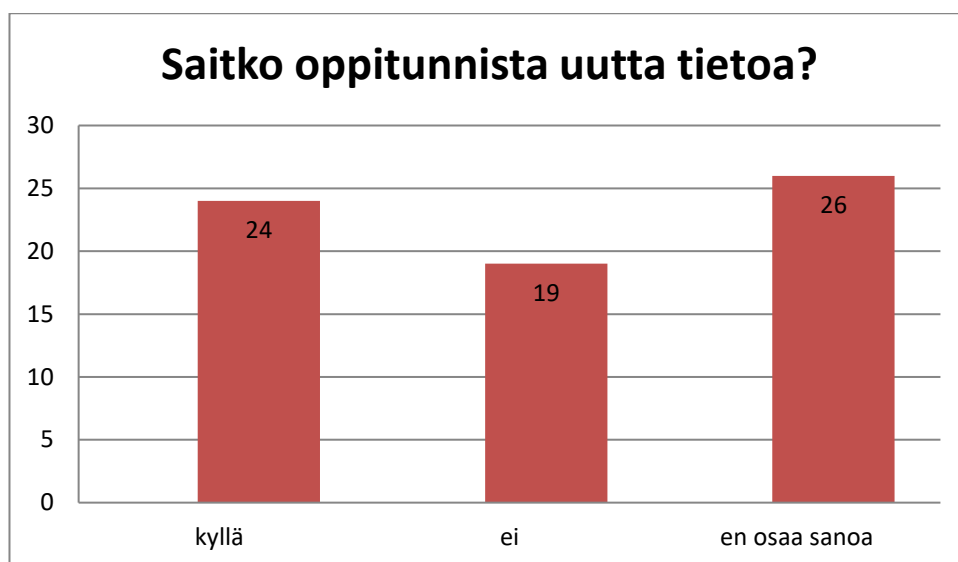
Yleisimmin käytetty havainnollistamisväline on tietokone ja sen avulla esitettävät diaesitykset. Diat toimivat esityksen tukena ja opetuksen runkona. Hyvä diaesitys tukee luentoa mutta ei ole pääosassa. Diaesitykseen voi laittaa kuvia, kaavioita, videoita avuksi hahmottamaan esitettävää aihetta sekä kysymyksiä osallistujien pohdittavaksi. (Kupias & Koski 2012, 75-77, 83.)

Arviointilopetusta käytetään paljon koulutuksissa. Se voidaan toteuttaa eri tavoin esim. suullisesti, kirjallisesti, yksin tai ryhmässä. Arvioinnilla haetaan tietoa ta-

voitteiden toteutumisesta. Osallistujapalaute kerätään usein palautelomakkeella. Osallistujien omaa oppimista kannattaa kysyä sillä siitä saa tietoa koulutuksen vaikutuksesta. (Kupias & Koski 2012, 70,180,183.)

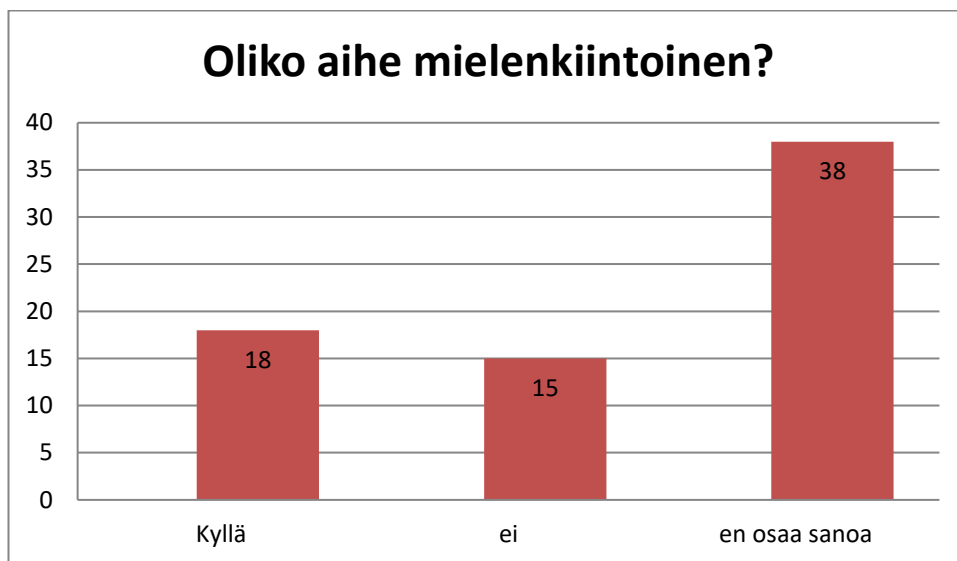
Tässä opinnäytetyössä käytettiin arviointilopetusta. Oppilailta kerättiin osallistujapalaute palautelomakkeella, jossa oli kysymyksiä ja vastausvaihtoehdot. Näin opinnäytetyön tekijät saivat palautteiden perusteella tietää, miten onnistuivat, oppivatko oppilaat uutta jne.

### 5.3 Palautelomakkeiden tulokset



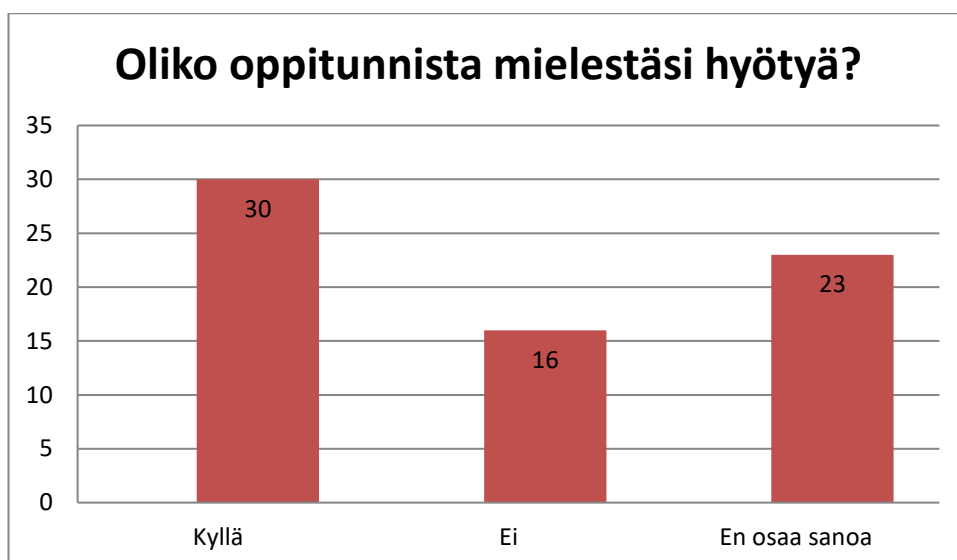
**Taulukko 2.** Saitko oppitunnista uutta tietoa?

Ensimmäiseen kysymykseen saitko oppitunnista uutta tietoa, vastasi yhteensä 69 oppilasta. Oppilaista 24 oli sitä mieltä, että he saivat oppitunnista uutta tietoa. Oppilaista 19 vastasi, että ei saanut oppitunnista uutta tietoa. Oppilaista 26 vastasi kysymykseen, että en osaa sanoa.



**Taulukko 3.** Oliko aihe mielenkiintoinen?

Toisena kysymyksenä kysyttiin, oliko aihe mielenkiintoinen. Tähän kysymykseen vastasi 71 oppilasta. Oppilaista 18 vastasi aiheen olleen mielenkiintoinen. Oppilaista 15 vastasi, että aihe ei ollut mielenkiintoinen. Oppilaista 38 vastasi kysymykseen, että en osaa sanoa.



**Taulukko 4.** Oliko oppitunnista mielestäsi hyötyä?

Kolmantena kysymyksenä kysyttiin, että oliko oppitunnista mielestäsi hyötyä. Tähän kysymykseen vastasi 69 oppilasta, joista 30 oppilasta vastasi aiheen olleen

hyödyllinen. Oppilaista 16 vastasi, että aihe ei ollut hyödyllinen ja 23 oppilasta vastasi, että en osaa sanoa.



**Taulukko 5.** Saitko oppitunnista vinkkejä, miten voit itse vaikuttaa sekä omaan, että luokkakavereiden hyvinvointiin?

Neljäntenä kysymyksenä kysyttiin, että saitko oppitunnista vinkkejä, miten voit itse vaikuttaa sekä omaan että luokkakavereiden hyvinvointiin. Kysymykseen vastasi yhteensä 68 oppilasta, joista 31 vastasi, että sai oppitunnista vinkkejä. Oppilasta 15 vastasi, että ei saanut vinkkejä ja 22 vastasi, että en osaa sanoa.

Palautelomakkeessa oli seuraavat avoimet kysymykset:

1. Mikä oppitunnissa oli kaikkein mielenkiintoisinta?

Kaikkein mielenkiintoisimmaksi asiaksi opiskelijat vastasivat olleen kahoot-tietovisa. Opiskelijat vastasivat myös seuraavaa:

*”Tehtävät, joissa täytyi itse miettiä, esim. case-tehtävä”.*

*”Kaikkien mielenkiintoisinta oli saada uutta tietoa”*

*”Se miten voi vaikuttaa omaan mielenterveyteen”.*

*”Mielenterveysongelmat”.*

*”Ihmissuhteiden suuri vaikutus nuoren mielenterveyteen”.*

Osa opiskelijoista vastasi myös *"en tiedä"*, tai *"ei mikään"*.

2. Miten me opiskelijoina onnistuimme?

Suurin osa opiskelijoista vastasi, että onnistuimme hyvin. Oppilaat kommentoivat muun muassa seuraavaa:

*"Hyvin, jatkakaa samalla tavalla"*.

*"Ihan ok, eli 4/5"*.

*"Mielestäni onnistuitte hyvin ja selititte/kerroitte asiat hyvin"*.

*"Hyvin onnistunut tunti"*.

3. Oliko jotakin mistä olisit halunnut saada lisää tietoa?

Suurin osa opiskelijoista vastasi tähän kysymykseen, että ei tai en tiedä.

Opiskelijat olisivat halunneet lisää tietoa seuraavista asioista:

*"Olisin halunnut lisää tietoa masennuksesta tai ahdistuksesta"*.

*"Ongelmista ja oireista"*.

*"Ahdistamisesta ja paniikkihäiriöstä"*.

*"Asioista olisi voinut kertoa tarkemmin, koska monet asiat jo tiesimme"*.

## **6 OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN TOTEUTUS**

Tässä luvussa käydään läpi yhteissuunnittelu osapuolten kesken, työsuunnittelu ja projektin toteutus, sekä projektin seuranta ja arviointi.

### **6.1 Yhteissuunnittelu osapuolten kesken**

Laihian yläkoulun rehtori oli työelämän yhteyshenkilönä tässä opinnäytetyöprojektissa. Opinnäytetyöntekijät ehdottivat aihetta, jota rehtori sitten puolsi. Yhteissuunnittelu toteutui sähköpostiviestin välityksellä. Suunnittelu oli jouhevaa. Yläkoulun rehtori suunnitteli päivän aikataulun.

### **6.2 Työsuunnittelu ja projektin toteutus**

Opinnäytetyöntekijät olivat kirjoittaneet tarkan työsuunnitelman, joka lähetettiin sekä rehtorille, että opinnäytetyön ohjaavalle opettajalle luettavaksi ja hyväksyttäväksi. Suunnitelmaan ei tullut korjaus- tai parannusehdotuksia.

Projekti toteutui suunnitellusti. Toteutukseen ei tullut muita kustannuksia, kuin kyselomakkeiden tulostaminen ja välimatkat Vaasan ja Laihian välillä omalla autolla.

### **6.3 Seuranta ja arviointi**

Opinnäytetyön tekijät osallistuivat opinnäytetyöprosessin aikana opinnäytetyön aloitusseminaariin. Koronaviruksesta johtuen väliseminaariesitystä ei järjestetty, vaan työntekijät toimittivat kirjallisen selvityksen työn etenemisestä ohjaavalle opettajalle. Opinnäytetyön ohjaavaa opettajaa tavattiin ensimmäisen kerran syksyllä 2019 ohjaustapaamisen merkeissä. Tapaamisen jälkeen työstettiin työsuunnitelma valmiiksi. Muuten ohjaus toteutui sähköpostiviestin välityksellä.

## 7 POHDINTA

Tässä luvussa pohditaan opinnäytetyön tavoitteiden saavuttamista, työnjakoa ja yhteistyötä, projektin eettisyyttä ja luotettavuutta, sekä arvioidaan omaa oppimista. Lisäksi pohditaan projektin onnistumista SWOT-analyysin pohjalta.

### 7.1 Projektin arviointi ja tavoitteiden saavuttaminen

Projektin tavoitteet olivat seuraavat:

1. Nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja sosiaalisuuden tukeminen.
2. Lisätä tietoutta ja keskustelua nuorten mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista sosiaalisista tekijöistä.
3. Tukea nuoria tunnistamaan mahdollinen oma tai lähipiirissä oleva mielenterveyden häiriö tai sen oire.

Tavoitteiden saavuttamista ei heti pysty arvioimaan, koska nuorten hyvinvoinnin edistäminen ja sosiaalisuuden tukeminen ovat pitkän tähtäimen prosesseja. Opinnäytetyön tekijät arvioivat kuitenkin, että nuoret saivat luennosta vinkkejä, joilla tukea omaa hyvinvointiaan. Nuoret saivat tietoa mielenterveydestä ja sen edistämisestä, sekä mielenterveyttä uhkaavista ja suojaavista tekijöistä. Opinnäytetyön tekijät arvioivat, että tämän luennon jälkeen nuorten voi olla helpompaa puhua mahdollisista ongelmistaan esimerkiksi vanhemman tai kouluterveydenhoitajan kanssa.

### 7.2 SWOT-analyysin pohdinta

#### **Opinnäytetyön vahvuuksiksi arvioitiin:**

-Opinnäytetyön tekijöiden kokemukset esiintymisestä luokan edessä.

Esiintyminen jännitti alkuun, mutta sujui hyvän valmistautumisen ja koe-esiintymisten jälkeen hyvin. Ääni kantoi molemmilla kuuluvasti.

-Nykyisten, että aiempien opintojen myötä on kertynyt kokemusta mm. lasten ja nuorten ryhmänohjauksesta.

Opinnäytetyön tekijät tiedostivat, että luennoilla on mukana eri kehitystasoisia ja erilaisista perheistä tulevia nuoria. Osaa nuorista piti hyvin selkeästi ohjeistaa opitunnin kulusta ja aiheesta. Ohjeistus onnistui hyvin ja oli selkeää.

-Opinnäytetyön tekijät ovat perehtyneet aiheeseen laajasti.

Tämä oli työntekijöiden vahvuus. Aiheesta löytyi hyvin lähdekirjallisuutta, jonka pohjalta teoriapohja ja luento rakennettiin.

-Vaasan ammattikorkeakoulu ja Laihian yläkoulu ovat tehneet yhteistyötä aiemminkin terveyden edistämisen tapahtumien myötä.

Yhteistyö oli sujuvaa prosessin ajan.

### **Opinnäytetyön heikkouksiksi arvioitiin:**

-Opinnäytetyön tekijöiden vähäinen kokemus projektityöskentelystä.

Opinnäytetyön tekijöillä oli jonkin verran aiempaa kokemusta projektityöskentelystä koulun kautta. Tämä helpotti opinnäytetyön tekemistä.

-Mahdolliset ongelmat yhteydenpidossa tai tietokatkokset tilaajan kanssa.

Mitään suurempia ongelmia ei yhteydenpidossa ollut. Ajoittain viestin vaihto oli hidasta.

- Ei saada innostettua nuoria vastaamaan kyselylomakkeen kysymyksiin, jolloin on vaikea arvioida opetustilaisuuden onnistumista ja vaikutusta

Suurin osa nuorista vastasi palautelomakkeeseen asianmukaisesti. Kuitenkin joukossa oli muutamia, jotka olivat jättäneet vastaamatta, tai muuten vastanneet niin epäselvästi, että työntekijät eivät voineet luotettavasti arvioida vastauksia ja näin ollen jätettiin ne vastaukset pois laskuista, esimerkiksi muutamassa lomakkeessa nuoret olivat ymmärtäneet ohjeet väärin ja ympyröineet vastausvaihtoehdoista useamman.

### **Opinnäytetyön mahdollisuuksiksi arvioitiin:**



-Luodaan onnistunut ja oppilaita aktivoiva opetustilaisuus.

Oppilaita onnistuttiin aktivoimaan luentojen välissä olevilla pohdinta kysymyksillä, case-tehtävällä, sekä kahoot-tietovisalla.

-Opinnäytetyön tekijät saavat arvokasta kokemusta esiintymisestä, nuorten ohjaamisesta ja projektityön tekemisestä.

Projektityön vaiheet ovat tulleet tutuksi prosessin aikana. Työntekijät kokivat saaneensa esiintymisvarmuutta luentojen vetämisestä.

### **Opinnäytetyön uhiksi arvioitiin:**

-Aikataulujen yhteensovittaminen omien opintojen ja opinnäytetyön tilaajan kanssa.

Koronaviruksesta aiheutuneet poikkeusolot loivat epävarmuutta siihen, että saadaanko luennot pidettyä sovittuna ajankohtana. Aikataulu kuitenkin piti suunnitellusti. Aikataulu oli sovittu hyvissä ajoin silmällä pitäen opinnäytetyön tekijöiden omia opiskeluaikatauluja.

-Nuorten epäsosiaalinen tai häiriköivä käyttäytyminen opetustilaisuudessa.

Pääasiassa nuoret seurasivat luentoja rauhallisesti ja kiinnostuneesti. Muutamassa ryhmässä oli hieman enemmän levottomuutta. Yhdessä ryhmässä opettaja puuttui häiritsevään käytökseen. Ryhmissä oli myös oppilaita, joita ei selvästi näyttänyt kiinnostavan luennon aihe. Tästä huolimatta he istuivat luennon ajan rauhallisesti omilla paikoillaan.

-Opinnäytetyön tekijät eivät saa innostettua nuoria kuuntelemaan ja keskustelemaan aiheesta.

Keskustelu jäi valitettavasti vähälle. Tähän on todennäköisesti syynä aiheen arkaluonteisuus ja oppilaiden ikä ja ujous vastata uusien luokkatovereiden läsnä ollessa. Oppilaat olivat kuitenkin innostuneita vastaamaan case-tehtävään, sekä pelaamaan kahoottia.

### **7.3 Työnjako ja yhteistyö**

Työnjako opinnäytetyön tekijöiden välillä on ollut tasapuolista koko prosessin ajan. Opinnäytetyötä on työstyetty yhteisissä tapaamisissa. Yhteistyö työelämän edustajan kanssa on ollut hyvää ja sujuvaa.

### **7.4 Projektin luotettavuuden ja eettisyyden arviointi**

Opinnäytetyöprojekti toteutettiin huomioiden eettiset asiat. Opinnäytetyö on kirjoitettu Vaasan ammattikorkeakoulun opinnäytetyön mallipohjan mukaan. Tähän opinnäytetyöhön käytettiin monipuolisesti luotettavia lähteitä, kuten terveyden ja hyvinvoinnin laitosta, sekä Mannerheimin lastensuojeluliittoa. Opinnäytetyön tekijät pyrkivät käyttämään lähteitä, jotka olisivat enintään 10 vuotta vanhoja. Kuitenkin osa lähteistä oli myös yli tämän, koska katsottiin että näissä tieto oli edelleen paikkaansa pitävää eikä uudempia teoksia aiheesta löytynyt. Opetustilaisuutta varten laadittuja palautelomakkeita, sekä itse esitystä testattiin työntekijöiden lähipiirissä ja esitykseen tehtiin pieniä korjauksia annetun palautteen perusteella.

Opinnäytetyöntekijät olivat pohtineet etukäteen, kuinka mielenterveydestä tulisi puhua 7.-luokkalaisille nuorille. Opetustilaisuus suunniteltiin sellaiseksi, että se ei ole ketään leimaava. Powerpoint esityksessä olleita hieman vaikeampia käsitteitä avattiin kuuntelijoille. Tekijät pohtivat myös aiheen arkuutta ja totesivat, että luennoilla olevien pohdinta kysymysten kohdalla korostettaisiin nuorille vastaamisen vapaaehtoisuutta. Opetustapahtuman lopuksi jaetut palautelomakkeet täytettiin nimettömästi ja lomakkeet eivät sisältäneet henkilökohtaisia kysymyksiä. Lomakkeet säilytettiin asianmukaisesti lukitussa tilassa opetustilaisuuden jälkeen. Lomakkeet hävitetään asianmukaisesti työn valmistuttua.

Laihian yläkoulun rehtori myönsi luvan, että tässä opinnäytetyössä saadaan käyttää organisaation nimeä.

### **7.5 Oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyön tekijät kokivat opinnäytetyöprosessin olleen opettavainen kokemus. Työntekijät oppivat hakemaan tieteellistä tietoa eri lähteistä ja hyödyntä-

mään sitä työssään. Opiskelijat saivat myös arvokasta kokemusta nuorten ohjauksesta ja opetustapahtuman suunnittelusta, toteutuksesta ja arvioinnista. Opiskelijat saivat myös merkittävää kokemusta yhteistyöstä työelämän edustajan kanssa.

## **7.6 Jatkotutkimusaiheet**

Opinnäytetyön tekijät ehdottavat jatkotutkimusaiheeksi koronavirusepidemian vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja opinnoissa jaksamiseen. Laihian lukion rehtori jututti opinnäytetyön tekijöitä ja kyseli, että olisiko Vaasan ammattikorkeakoulun kautta mahdollista tehdä yhteistyötä lukiolaisten stressihallintaan liittyvissä asioissa.

## LÄHTEET

Ahtola, A. 2017. Koulun arjen pitäisi tukea mielenterveyttä. Potilaan lääkärilehti. Julkaistu Lääkärilehdessä 13/2017. Viitattu 21.2.2020.

<https://www.potilaanlaakarilehti.fi/kommentit/koulun-arjen-pitaisi-tukea-mielenterveytta/>

Friis, L., Mannonen, M. & Eirola, R. 2004. 18-21. 1. painos. Helsinki. WSOY.

Haasjoki, E & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. Suomen mielenterveysseura. Turun kriisikeskus. SMS-Tuotanto Oy.

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli.; koulu mielenterveyden tukena. Helsinki. Tammi.

Kupias, P & Koski, M. 2012. Hyvä kouluttaja. Sanoma Pro Oy.

HUS 2018. Lasten ja nuorten mielenterveystyö. Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiiri. 2018. Mielen hyvinvointi. Viitattu 24.10.2019.

<https://www.hus.fi/ammattilaiselle/hus-perusterveydenhuollon-yksikko/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/terveyden-ja-hyvinvoinnin-edistaminen/mielen-hyvinvointi/Sivut/default.aspx>

Lämsä, A-L. 2009. Kiusaamisen muodot ja ulottuvuudet. Teoksessa Mun on paha olla; näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. 59-72. Toim. Lämsä, A-L. 2009. Jyväskylä. PS- kustannus.

Lääkärilehti. 16/2015. Verkosta apua masennuksen kanssa kamppailevalle nuorelle. <https://www-laakarilehti-fi.ezproxy.puv.fi/tyossa/raportit-ja-kaytannot/verkosta-apua-masennuksen-kanssa-kamppailevalle-nuorelle/>. Viitattu 18.02.2020.

Lääkärikirja Duodecim. 2018. Lasten ja nuorten masennus ja mielialahäiriöt. [https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00383](https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00383). Viitattu 01.02.2020.

Martela, F. & Järvillehto, L. 2012. Ammattiosaajan hyvä elämä; Ajatuksia ja työkaluja ammattiin opiskelevien elämänlaadun edistämiseksi. Pori, EHYT Ry.

MLL 2017 a. Vanhempainnetti. Vanhempi ja päihteiden käyttö.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemman-hyvinvointi/vanhempi-ja-paihteidenkaytto/>. Viitattu 05.02.2020.

MLL 2017 b. Vanhempainnetti. Vanhemman jaksaminen.

<https://www.mll.fi/vanhemman-jaksaminen/>. Viitattu 05.02.2020.

MLL 2018. Kaverisuhteilla suuri merkitys lasten urheiluharrastuksissa. Viitattu 26.10.2019. <https://www.mll.fi/tiedotteet/kaverisuhteilla-suuri-merkitys-lasten-urheiluharrastuksissa/>

MLL 2019 a. 12-15 vuotiaan kaverisuhteet. Viitattu 25.10.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/12-15-vuotiaankaverisuhteet/>

MLL 2019 b. Turvallinen ja viihtyisä harrastusryhmä. Viitattu 26.10.2019.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/muilla-ammattilaisille/turvallinen-ja-viihtyisaharrastusryhma/>

MLL 2019 c. Lapsi sosiaalisessa mediassa. Viitattu 25.10.2019.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/>

MLL. 2019 d. Vanhempainnetti. Kiusaaminen.

<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>. Viitattu 10.01.2020.

Nuortenmielenterveystalo. 2019 a. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu

10.1.2020. [https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx)

Nuortenmielenterveystalo. 2019 b. Mielenterveyden vahvistaminen. Viitattu 10.1.2010.[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa\\_mielenterveydesta/mielenterveyden\\_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx)

Pahkasalo, M & Klemetilä, M. 2016. Opetustilaisuus 8.luokkalaisille mielenterveyden edistämisestä. Laihian yläkoulun terveyspäivä. Opinnäytetyö. Vaasan ammattikorkeakoulu. Viitattu 23.10.2019.  
<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/106791/Opinnaytetyo.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ruonala, J. 2019. Lasten pitää saada olla lapsia – ja nuorten nuoria. Lääkärilehti 9/2019, 518-521.

Silfverberg, P. 2007. Ideasta projektiksi, projektinvetäjän käsikirja. Helsingin urapalvelussa. Konsulttitoimisto Planpoint Oy. Viitattu 15.10.2019.

[http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf)

Sinkkonen, J. 2008. Nuoruusikä. Helsinki. WSOY.

Terveysportti. 2011. Miten nuori kokee, tuntee ja ajattelee – keskeiset tekijät mielenterveyden edistämässä. Viitattu 24.10.2019.

[https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi\\_uusi.lue\\_abstrakti2?iid=15249&iprint=3&p\\_hakusana=](https://www.terveyskirjasto.fi/terveysportti/uutissorvi_uusi.lue_abstrakti2?iid=15249&iprint=3&p_hakusana=)

THL 2013. Työpaperi 24/2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.10.2019.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN\\_ISBN\\_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1)

THL 2019. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 21.2.2020.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>

THL 2019. Kouluterveyskysely. Peruskoulun 8-9. luokan oppilaat. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.10.2019.

[http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti\\_33\\_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138562/Tilastoraportti_33_Kouluterveyskysely.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

THL 2019 a. Mielenterveys. Lasten ja nuorten mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.10.2019.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys>

THL 2019 b. Mielenterveys. Positiivinen mielenterveys. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 24.10.2019.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>

THL 2019 c. Mielenterveys. Nuorten ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-ahdistus-ja-ahdistuneisuushairiot>. Viitattu 01.02.2020

THL 2019 d. Mielenterveys. Käytöshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/kaytoshairiot>. Viitattu 01.02.2020.

THL 2019 e. Mielenterveys. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>. Viitattu 01.02.2020.

THL 2019 f. Perustulokset. Nuoret 2017 ja 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=87869&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=199385&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161293#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199385&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161293#). Viitattu 28.04.2020.

Vilkka, H. & Airaksinen, T. 2004. 9;16-17. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki. Tammi.

Vuorinen, I. 2009. Tuhat tapaa opettaa; Menetelmäopas opettajille, kouluttajille ja ryhmän ohjaajille. Suomen Morenoinstituutin julkaisusarja nro 1. Resurssi. Tampere.



LIITE 1.

PALAUTELOMAKE

**Ympyröi seuraavista vaihtoehdoista!**

Vastausvaihtoehdot kysymyksiin ovat:

1 Kyllä

2 En osaa sanoa

3 Ei/En

1. Saitko oppitunnista uutta tietoa? 1 2 3

2. Oliko aihe mielenkiintoinen? 1 2 3

3. Oliko oppitunnista mielestäsi hyötyä? 1 2 3

4. Saitko oppitunnista vinkkejä, miten voit

itse vaikuttaa sekä omaan, että luokkakavereiden hyvinvointiin? 1 2 3

**Vastaa alla oleviin kysymyksiin omin sanoin.**

Mikä oppitunnissa oli kaikkein mielenkiintoisinta?

Miten me opiskelijoina onnistuimme?

Oliko jotakin mistä olisit halunnut saada lisää tietoa?

KIITOS VASTAUKSISTASI! 😊

## LIITE 2.

### ESITYSRUNKO

Opetustilaisuuden kesto on noin 45 minuuttia.

#### **Aloitusvaihe**

- Esittelemme itsemme ja aiheen, josta tulemme pitämään opetustilaisuuden.

Tämän kesto max. 5 minuuttia.

#### **Toimintavaihe**

- Luento aiheesta sisältäen välissä pohdintakysymyksen/ kysymyksiä ja/ tai case-tehtävän pienissä ryhmissä. Vapaata keskustelua ja mahdollisuus esittää kysymyksiä. Aikaa käytetään noin 25 minuuttia.

#### **Lopetusvaihe**

-Kahoot tietovisa. Peli toimii kartoituksena mitä oppilaat oppivat tunnin aikana aiheesta. Kahootin jälkeen jaetaan oppilaille palautelomakkeet. Kerätään oppilailta palaute palautelomakkeella. Oppilaat jättävät palautelomakkeet pulpeteilleen. Kiitetään osallistumisesta.

Kesto noin 15 minuuttia.

## LIITE 3.

## KAHOOT TIETOVISAN KYSYMYKSET JA VASTAUKSET

**1. Ystävyysuhteiden myötä nuori oppii:**

- A. Ihmissuhdetaitoja
- B. Muiden huomioon ottamista
- C. Selvittämään erimielisyyksiä
- D. Kaikkia edellä mainituista – Oikea vastaus

**2. Liikunta edistää mielen hyvinvointia**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**3. Perheellä on keskeinen merkitys nuoren mielenterveyden tukijana**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**4. Perheen ongelmat voivat vaikuttaa nuoren mielenterveyteen negatiivisesti**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**5. Koulukiusaamista on**

- A. Töniminen
- B. Nimittely
- C. Ulkopuolelle jättäminen
- D. Kaikki edellä mainituista – Oikea vastaus

**6. Kiusaaminen voi heikentää motivaatiota koulunkäyntiin, johtaa käytäytymisen muutoksiin ja mielenterveysongelmiin**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**7. Kiusaaminen jättää aina jäljen ja on uhka terveille ja tasapainoiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**8. Mikä seuraavista vaihtoehdoista uhkaa mielenterveyttä:**

- A. Koulukiusaaminen – Oikea vastaus
- B. Oppitunnilta myöhästyminen
- C. Ilta-aikaan kotona olo satunnaisesti ilman vanhempia
- D. Kokeessa epäonnistuminen

**9. Mikä seuraavista vaihtoehdoista edistää mielenterveyttä**

- A. Hyvä ystävä/ystävät – Oikea vastaus
- B. Hyvä tukiverkko – Oikea vastaus
- C. Kympin saaminen kokeesta
- D. Median käytön lisääminen

**10. Masennuksen tyypillisimmät oireet nuorilla ovat masentunut mieliala, mielihyvän kokemisen puute ja väsymys**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**11. Ahdistuneisuushäiriö voi ilmetä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkona tai paniikkihäiriönä**

- A. Totta – Oikea vastaus
- B. Tarua

**12. Mielenterveysongelmat näkyvät aina ulospäin tavalla tai toisella**

- A. Totta
- B. Tarua - Oikea vastaus

**13. Voinko omalla käytökselläni vaikuttaa sekä omaan että luokkatovereiden mielen hyvinvointiin?**

- A. Ei. Voin vaikuttaa käytökselläni vain omaan hyvinvointiin
- B. Kyllä. Voin vaikuttaa käytökselläni sekä omaan, että luokkatovereiden hyvinvointiin – Oikea vastaus
- C. En osaa sanoa
- D. Ei. Voin vaikuttaa käytökselläni vain muiden hyvinvointiin

**14. Nuori voi hakea ongelmatilanteissa apua seuraavista paikoista**

- A. Nuorisoasema Kloorasta
- B. Kouluterveydenhuollosta
- C. Mannerheimin lastensuojeluliiton auttavasta puhelimesta
- D. Kaikista edellä mainituista – Oikea vastaus

## LIITE 4.

## TUTKIMUSLUPA



**Laihia**  
Rehtori  
Tutkimuslupa

**Viranhaltijapäätös**  
11.11.2019

1 (3)  
**§ 1**

---

**LAI Dno-2019-608****Tutkimuslupa/Rintamäki, Rönquist**

VAMK:n hoitotyön opiskelijat Heini Rintamäki ja Helena Rönquist anovat tutkimuslupaa opinnäytetyötä varten. Opinnäytetyön nimi on Sosiaalisen ympäristön vaikutukset nuorten mielenterveyteen. Opinnäytetyön pohjalta laaditaan opetustilaisuus yläkoulun terveystilaisuudessa oppilaille sosiaalisen ympäristön vaikutuksista mielenterveyteen. Opiskelijat ovat toimittaneet rehtorille täydellisen selvityksen tutkimuksen teoreettisesta viitetaustasta ja tutkimussuunnitelman.

**Päätöksen peruste**

Laihian kunnan hallintosääntö § 22

**Päätös**

Hyväksyn esityksen mukaan.

**Tiedoksi**

opiskelijat, ohjaaja, stj Kiukkonen

**Allekirjoitus**

Paula Hauru, johtava rehtori

**Viranhaltijapäätöksen nähtävänäolo**

Viranhaltijapäätös nähtävillä rehtorin kansliassa päätöspäivänä

LIITE 5.

POWERPOINT ESITYS



Mitä ajatuksia käsite  
mielenterveys  
herättää teissä? 😊

## Mitä mielenterveys on?

- Mielenterveys on jokaisen yksilön voimavara ja merkittävä osa terveyttä.
- Koostuu eri tekijöistä.
- Ohjaa yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä.
- Positiivinen mielenterveys näkyy:
  - Emotionaalisina tunteina
  - Positiivisena toimintana
  - Fyysisenä terveytenä
  - Hengellisenä hyvinvointina
  - Suhteina muihin ihmisiin

(THL 2019)

## Mitä on mielenterveyden edistäminen?

- Mielenterveyden edistäminen on positiivisen mielenterveyden tukemista, jonka tarkoituksena on vahvistaa elämänlaatua.
- elintapavalinnoilla voi edistää omaa mielenterveyttä.
- Mielenterveyden osatekijöitä ovat:
  - Riittävä uni
  - Monipuolinen ruokavalio
  - Liikunta
  - Sosiaaliset suhteet

# Mitkä tekijät edistävät sinun mielen hyvinvointia?



## Mitä tarkoitetaan sosiaalisella ympäristöllä?

- Sosiaalisella ympäristöllä tarkoitetaan paikkoja ja ihmisiä, joiden kanssa nuori on vuorovaikutuksessa:

- koulua
- perhettä
- ystäviä
- harrastuksia
- sosiaalista mediaa



## Mielenterveyttä edistäviä sosiaalisia tekijöitä ovat:

- Kaverisuhteet:
- Nuorelle on tärkeää kuulua ja olla osa omaa ikäryhmää.
- Ystävien kanssa opetellaan ihmissuhdetaitoja kuten muiden huomioon ottamista, pettymysten sietoa ja erimielisyyksien ratkomista.
- Ikätovereilta saatu hyväksyntä on nuorelle merkittävää. Se vahvistaa itsetuntoa.

- Mielekkäät harrastukset:
- MII:n kyselyn tulosten perusteella nuoret kokivat harrastukset voimavarana, josta saadaan onnistumisen kokemuksia.
- Harrastuksissa nuorten mukaan tärkeintä on kaverit ja joukkuehenki.

- Perheen ja lähipiirin tuki ja hyvät suhteet perheenjäseniin:
- Vanhemman hyvinvointi heijastuu lapseen ja myös toisinpäin.
- Perheen tehtävänä on tukea nuorta kohti itsenäistä elämää. antaa nuorelle sopivasti vapautta, mutta myös asettaa rajoja, jotta turvallisuuden tunne säilyy.

- Kouluympäristön antama tuki nuorelle:
- Koulupäivät ovat täynnä kohtaamisia ja vuorovaikutustilanteita. Mielen terveyden edistämistyötä on tärkeää tehdä koulussa sillä siellä nuoret ovat suuren osan päivästä.
- Koulu voi vahvistaa nuoren hyvinvointia antamalla mahdollisuuden yhteisöllisyyden kokemukselle, ryhmään kuulumiselle ja kohdatuksi tulemiselle.
- Koulu tarjoaa sosiaalista tukea nuorelle.

## Mielenterveyttä uhkaavia sosiaalisia tekijöitä:

- Koulukiusaaminen
- Tutkimusten mukaan perusopetuksen oppilaista 5-15 % kiusataan.
- Kiusaaminen aiheuttaa mielipahaa, minäkuvan ja itsetunnon vaurioita sekä yksinäisyyttä.
- Kiusaaminen voi heikentää motivaatiota koulunkäyntiin, johtaa käyttäytymisen muutoksiin ja mielenterveysongelmiin.
- Kiusaaminen johtaa usein kiusatun eristäytymiseen muusta ryhmästä.
- Kiusaaminen on uhka terveille ja tasapainoiselle kehitykselle ja hyvinvoinnille.

- Yksinäisyys ja ystävien puute
- Nuori voi päätyä yksinäisyyteen monesta syystä. Esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle ja näin ollen kaverisuhteiden katkeaminen voi aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta.
- Ryhmän ulkopuolelle jääminen on riskitekijä, joka voi johtaa syrjäytymiseen yhteiskunnasta.
- On normaalia, että välillä nuori haluaa olla yksin ja vetäytyä kotioloihin, mutta aina yksinäisyys ei ole oma valinta, esimerkiksi kiusaamisen seurauksena.
- Tutkimusten mukaan yksinäisyyden on todettu aiheuttavan mm. lisääntynyttä väsymystä ja ärtyneisyyttä, sekä masennusta ja ahdistusta.

## Pohdinta!

Näet välitunnilla, että yhtä oppilasta selkäesti kiusataan. Miten toimit tilanteessa? Millaisia keinoja tiedät olevan kiusaamiseen puuttumiseen?

## Kuinka sosiaalinen media vaikuttaa nuorten mielenterveyteen?

### HAITAT:

➤ NETTIKIUSAAMINEN, AJAN VIEMINEN HARRASTUKSILTA, KOULUTYÖLTÄ JA LEVOLTA, MAHDOLLINEN NETTIRIIPPUUUS

### Hyödyt:

➤ VUORVAIKUTTAMINEN JA OSALLISTUMISEN MAHDOLLISUUS,

KAVERISUHTEIDEN LUOMINEN, SEKÄ SUHTEIDEN YLLÄPITÄMINEN KAUKANA ASUVIIN LÄHEISIIN

## Case-tehtävä:

Maini on 14-vuotias tyttö. Hän harrastaa telinevoimistelua, jossa on menestystä tullut ja hän pitää kovasti harrastuksestaan.

Koulu on aina sujunut hyvin. Mainilla on kavereita koulussa rinnakkaisluokilla, mutta omassa luokassa ei ole yhtään kaveria,

eikä Maini koe kuuluvansa porukkaan.

Mainin vanhemmat erosivat kesälomalla.

Maini on perheen ainut lapsi. Maini asuu vuoroviikoin isällä ja äidillä.

Uudet asumiskuviot ja tilanne ovat tuntuneet Mainille vaikealta. Äitiin Mainilla on hyvät välit ja äiti kuskaa Mainia treeneihin ja tukee Mainin harrastamista. Isä ei ole

kiinnostunut Mainin harrastuksesta eikä ole innokas kuskaamaan häntä

treeneihin, mutta muuten isä kyllä huolehtii Mainista. Isän viikolla Maini pääsee

parhaan kaverin kanssa samalla kyydillä treeneihin.

Maini ei käytä päihkeitä.

> **Mitä Mielenterveyttä tukevia asioita Mainilla on? Mitkä tekijät voivat uhata Mainin mielenterveyttä?**

## KAHOOT!

Nyt saatte ottaa puhelimet esille ja kirjautua osoitteeseen KAHOOT.IT

Syötä game pin kohtaan taululle heijastettu koodi ja tämän jälkeen oma nimesi

Ja sitten pelaamaan!

**KIITOS MIELENKIINNOSTA  
JA MUKAVAA SYKSYÄ! 😊**