



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Jenna Koski & Sinna Toukola

Lukiolaisten mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa

Sähköinen opas mielenterveyden edistämiseen ja uupumuksen ehkäisyyn

Opinnäytetyö

Syksy 2020

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Terveydenhoitaja (AMK)



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Tutkinto-ohjelma: Terveydenhoitaja (AMK)

Tekijät: Jenna Koski & Sinna Toukola

Työn nimi: Lukiolaisten mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa: Sähköinen opas mielenterveyden edistämiseen ja uupumuksen ehkäisyyn

Ohjaajat: Marja Toukola THM, lehtori & Anita Keski-Hirvi HTM, lehtori

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 3

Mielenterveyden merkittävyys on selvästi kasvanut yhteiskunnassa. Mielenterveydestä ollaan enemmän tietoisia ja siitä uskalletaan puhua avoimesti. Monet mielenterveyshäiriöt kehittyvät nuoruudessa, jonka vuoksi opiskeluterveydenhuolto on merkittävässä asemassa mielenterveyden edistämässä. Hyvällä mielenterveydellä on vaikutusta fyysiseen terveyteen, terveellisiin elämäntapoihin ja parempaan koulumenestykseen. Lukio vaatii opiskelijalta vastuuta omista valinnoistaan. Lukiolaiset tasapainottelevat itsenäistymisen ja koulutuksen välillä. Kouluterveyskyselyn mukaan uupumus on lisääntynyt lukiolaisten keskuudessa.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa lukioikäisille nuorille sähköisessä muodossa oleva opas mielenterveyden edistämistä ja uupumuksen ehkäisemistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää opiskeluterveydenhuollon mielenterveyden edistämistyötä. Tämän opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää mitä lukioikäisen mielenterveys on ja mitä siihen sisältyy, kuinka omaa mielenterveyttä voi edistää, kuinka uupumusta voi ehkäistä, mitä mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa tarkoittaa sekä millainen on hyvä digitaalinen opas terveydenhoitajan työn tueksi.

Opinnäytetyön menetelmäksi valikoitui toiminnallinen opinnäytetyö. Tämän opinnäytetyön tuotoksena valmistui sähköinen opas lukiolaisille nuorille. Oppaaseen kerättiin tietoa mielenterveydestä ja mielenterveyden edistämisestä. Oppaaseen käsitellään mitä stressi ja opiskelu-uupumus on ja kuinka näitä voi ehkäistä. Oppaaseen liitettiin myös linkkejä erilaisiin stressitesteihin, joilla lukiolainen voi itse pohtia omaa osaamistaan stressistä ja oman elämänsä stressitekijöitä. Oppaaseen on myös liitetty erilaisia hyödyllisiä sovelluksia ja sivustoja. Sovellukset toimivat opiskelun tukena, ajanhallinnassa ja rentoutumisessa. Eri tahojen sivustoista löytyy nuorille tietoa mielenterveydestä.

¹ Asiasanat: nuoret, mielenterveyden edistäminen, uupumus, sähköinen opas

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Programme in Public Health Nursing

Authors: Jenna Koski & Sinna Toukola

Title of thesis: Promoting mental health in high school students: An electronic guide for promoting mental health and how to prevent burnout

Supervisors: Marja Toukola MNSc, Senior Lecturer & Anita Keski-Hirvi MSc(Admin), Senior Lecturer

Year: 2020

Number of pages: 57

Number of appendices: 3

The importance of mental health has clearly increased in society. People are aware of mental health issues and have courage to speak openly about it. Many mental disorders develop in adolescence, due to which college health care plays a major role in promoting mental health. Good mental health has an impact on physical health, healthy lifestyles and better school performance. The high school requires responsibility from the student for their own choices. High school students balance between becoming independent and education. According to the School Health Survey, exhaustion has increased among high school students.

The purpose of the thesis was to produce an electronic guide for high school students of mental health promotion and prevention of exhaustion. The aim of the thesis was to develop the mental health promotion work of student health care. The task of this thesis was to find out what the mental health of a high school student is and what it includes, how to promote own mental health, how to prevent exhaustion, what it means to promote mental health in student health care and what is a good digital guide to support a public health nurses work.

The method of this thesis was functional and output was a electronic guide for high school students. Information was gathered in the guide of mental health and promotion of mental health. The guide discusses what stress and study exhaustion are and how to prevent them. The guide also included links to various stress tests for a high school student to reflect on their own competence on stress and the stressors of their own life. A variety of useful applications and sites are also included in the guide. The apps work to support studying, time management and relaxation. Information on mental health for young people can be found on the websites.

¹ Keywords: adolescents, promotion of mental health, exhaustion, electric guide

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuvioluettelo.....	6
1 JOHDANTO.....	7
2 LUKIOIKÄISEN NUOREN KEHITYS JA ELÄMÄNTILANNE.....	8
2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet ja näiden tehtävät	8
2.2 Opiskelu lukiossa ja opiskelukykyjen merkitys.....	10
2.3 Stressin- ja ajanhallinta lukio-opiskelussa.....	14
3 MIELENTERVEYS OSANA NUOREN ELÄMÄÄ	17
3.1 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät.....	19
3.2 Uupumus.....	21
4 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO JA TERVEYDENHOITAJAN TYÖ LUKIOSSA.....	24
4.1 Terveystenhoitajan osaaminen ja keskeiset auttamismenetelmät lukiossa	26
4.2 Digitalisaation hyödyntäminen terveyden edistämässä ja opiskelussa	31
5 SÄHKÖINEN OPAS LUKIOIKÄISILLE	33
6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	37
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS	38
7.1 Oppaan suunnittelu.....	39
7.2 Oppaan toteutus	41
7.3 Oppaan arviointi ja viimeistelyvaihe	42
8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS	43
9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	45
9.1 Johtopäätökset.....	45
9.2 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista.....	46

9.3 Jatkotutkimus- ja kehittämissuositukset	48
LÄHTEET	49
LIITTEET	58

Kuvioluettelo

Kuvio 1. Opiskelu-uupumus.....	11
Kuvio 2. Opintojen merkityksen vähentyminen	11
Kuvio 3. Riittämättömyyden tunne opiskelijana.....	11

1 JOHDANTO

Yhteiskunnan kehityksen ja suurten muutosten myötä mielenterveyden merkittävyys on kasvanut. Hyvä mielenterveys on tärkeä voimavara näiden suurten muutosten tasapainottelussa. (Vorma ym. 2020, 11.) Nuoruuden kehitysvaihe on keskeinen tekijä myöhemmän terveyden, elintapojen ja mielenterveyden perustalle (Marttunen & Karlsson 2013, 10). Mielenterveyden edistämisen tarve on korostunut, sillä nuorten hyvinvoinnilla ja toimintakyvyllä on merkittäviä vaikutuksia tulevaisuuteen sekä mielenterveyden häiriöistä on kehittynyt kansanterveydellinen haaste (Vorma ym. 2020). Noin 20–25 % nuorista kärsii jostain mielenterveydenhäiriöstä (Marttunen & Karlsson 2013, 10). Opiskelijaterveydenhuollolla on tärkeä rooli nuorten toimintakyvyn ja opiskelun ja opiskelukyvyn tukemisessa (Haravuori ym. 2016, 3).

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (2019) selvityksen mukaan lukio opiskelijoista noin joka kolmas kokee opiskelun henkisesti raskaaksi sekä 37 % kokee uupumusta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2019a) teettämän kouluterveyskyselyn mukaan Seinäjoen alueen lukiolaisten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokema koulu-uupumus on noussut. Kevään 2020 poikkeusoloissa tehdyssä kyselyssä opiskelun henkisesti raskaaksi koki jopa 60 % lukiolaisista (Suomen lukiolaisten liitto 2020).

Nykyään internet, älypuhelimet ja sosiaalinen media, ovat oleellinen osa nuorten elämää. Sosiaalisen median lisääntynyt käyttö tuo uusia lupaavia menetelmiä terveyden edistämiseen. (Aschbrenner ym. 2019.) Sähköiset menetelmät vähentävät kustannuksia ja näillä on suuri potentiaali saavuttaa laaja-alaista ennaltaehkäisyä (Tozzi ym. 2018).

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opiskeluterveydenhuollon mielenterveyden edistämistyötä. Opinnäytetyön tekijöiden omana tavoitteena on vahvistaa omaa ammattitaitoa mielenterveyden ja nuorten terveyden edistämisessä. Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa lukiokäisille nuorille sähköisessä muodossa oleva opas mielenterveyden edistämisestä ja uupumuksen ehkäisemisestä.

2 LUKIOIKÄISEN NUOREN KEHITYS JA ELÄMÄNTILANNE

World Health Organization WHO ([viitattu 15.4.2020]) määrittelee käsitteellä ‘adolescent’ 10–19-vuotiaat. Käsitteellä ‘youth’ tarkoitetaan heidän mukaansa 15–24-vuotiaita ja ‘young people’ käsite kattaa 10–24-vuotiaat. Suomen nuorisolaissa (L1285/2016) nuoreksi määritellään alle 29-vuotias. Lukio-opiskelu alkaa tavallisesti peruskoulun jälkeen, jolloin eletään tärkeitä nuoruusvuosia eli 16–19-vuotiaan elämänvaihetta (Ranta 2020).

2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet ja näiden tehtävät

Nuoruudessa eletään aikoja, jolloin on opittava elämään uudestaan erilaisten muutosten keskellä. On opeteltava oman yksilöllisyyden kautta ohjaamaan elämäänsä suhteessa muihin ihmisiin, luontoon ja koko maailmankaikkeuteen. Sama oppiminen jatkuu koko ihmisen elämänkaaren ajan, mutta poikkeuksellisen herkkää se on nuoruudessa. Lain mukaan Suomessa 18-vuotias on täydessä vastuussa teoistaan ja täysi-ikäinen, mutta jokainen ymmärtää, että aikuisuus ei ole päivämäärästä riippuva. Kehitys jatkuu koko elämän ja on ikään kuin prosessi. (Dunderfelt 2011, 85, 92.) Muutosten mukana nuori saa ja häneltä samaan aikaan vaaditaan enemmän yksilöllisyyttä, itsenäisyyttä ja yhteiskunnallista vastuuta. Oikeuksien ja vastuiden suhde saattaa aiheuttaa nuorelle erilaisia tuntemuksia ja vaikeuttaa hahmottamaan omaa vastuuta sekä rajojen ja identiteetin kehitystä. Asettamallaan vaatimuksilla ja rajoilla yhteiskunta pakottaa ja kasvattaa, mutta toisaalta taas turvaa ja ohjaa. Yhteiskunta vaatii nuorelta paljon asioita, joihin nuori ei vielä välttämättä tiedä itsekään vastausta. Tehokkuutta, sopeutuvuutta, yhdenmukaisuutta ja suunnitelmallisuutta korostetaan ja samaan aikaan nuoren toiveet ovat yleensä toisenlaisia. Persoonalliselle kehitykselle toivotaan aikaa, tilaisuutta olla yksilöllinen, spontaani, radikaali, kapinallinen ja olla sitoutumatta liian pitkälle. (Klockars 2011, 18–21.)

Dunderfeltin (2011, 84) mukaan nuoruus eletään 12–20-vuotiaana, ja se voidaan jakaa kolmeen jaksoon. Jokaisessa jaksossa on nuorelle ominaisia tehtäviä ja uusia haasteita. Ensimmäinen jakso on nuoruusiän varhaisvaihe, joka käydään 12–15-vuotiaana. Silloin alkaa biologinen murrosikä ja vaiheeseen liittyy ihmissuhteiden kriisi. Vanhempia vastaan voidaan mahdollisesti kapinoida ja muodostuu uusia ystävyys-suhteita.

Keskivaiheessa 15–18-vuotiaana käydään läpi identiteettikriisi. Vaiheeseen voi liittyä esimerkiksi ihastumisia ja syvempiä ihmissuhteita (Dunderfelt 2011, 84). Ihmissuhteiden

laatuun ja kokemuksiin vaikuttavat perheenjäsenten väliset ihmissuhteet ja kulttuuri, suvun ja yhteisön tuki ja normit sekä yhteiskunnalliset tekijät (Puura & Laukkanen 2016). Samaan aikaan alkavat yksilöllisyyden valmistelu ja omien rajojen kokeilu. Tällöin kehittyy ajatuksellinen kognitiivinen kyky, jolloin opetellaan omaksumaan teoreettisia, filosofisia ja matemaattisia ongelmanasetteluja. Yksilölliset tarpeet ja ajatus omasta ainutlaatuisuudesta heräävät. Nuorena vielä kaikki yksilöllisyyden piirteet eivät välttämättä tule esille samoin tavoin kuin aikuisuudessa. (Dunderfelt 2011, 85–86.)

Nuoruusiän loppuvaihe ajoittuu 18–20 ikävuoteen, jolloin käydään läpi ideologista kriisiä. Tässä vaiheessa pohdiskellaan mahdollisesti omaa asemaa maailmassa ja aloitetaan itsenäisempi elämä. (Dunderfelt 2011, 85.) Nuoren asema muuttuu kokonaisuudessaan merkittäväällä tavalla, ja hän ei ole enää samalla tavoin riippuvainen aikuisista kuin ennen (Klockars 2011, 18). Nuori muodostaa oman arvomaailman, päämäärät ja ihanteet sekä on kiinnostunut yhteiskunnasta, joka häntä ympäröi (Marttunen & Karlsson 2013, 9). Nuori tekee myös suuria valintoja tulevaisuuteen, suunnittelee koulutusta ja uravalintojaan (Erkko & Hannukkala 2013, 49). Nuoruuden itsenäistymisvaihe korostaa psyykkisten voimavarojen tarvetta, kun käsitellään esimerkiksi tulevaisuuteen liittyvää epävarmuutta ja opiskelua (Vorma ym. 2020, 22). Nuoren itsenäistyttyä vanhemmistaan heidän välilleen kehittyy uudenlainen suhde, jolloin nuori kohtaa vanhempansa aikuisemmalla tasolla ja pystyy kohtaamaan heidät tasa-arvoisemmin. Itsenäistymisvaiheessa ystävien merkitys korostuu, jaetaan läheisyyden tunnetta sekä arvostetaan omaa ja muiden yksityisyyttä. (Erkko & Hannukkala 2013, 49.) Vanhemmista irtautumisen myötä kehitykseen ja mielipiteisiin vaikuttajaksi nousevat samanikäiset nuoret, idolit ja esikuvat (Klockars 2011, 19).

Aivojen ja mielen kehitys pohjautuu syntymän jälkeisiin kokemuksiin, jotka vaikuttavat geneettisesti ohjelmoituun keskushermoston kypsymiseen. Näitä ovat ympäristöstä ja läheisistä ihmissuhteista saadut kokemukset. Psyykinen kehitys mahdollistaa uudenlaisen reflektiivisen ajattelun, jonka avulla nuori pystyy käsittelemään lapsuuden ja nykyisyyden erilaisia kokemuksia ja traumoja. (Puura & Laukkanen 2016.) Erkon ja Hannukkalan (2013, 47–50) mukaan nuoruus on vaativa ajanjakso, kun mielen toiminnot ja kyvyt vielä kehittyvät. Heidän mukaansa tietynlainen kypsymättömyys kuuluu nuoruuteen ja oppiminen tapahtuu kokemalla ja erehtymällä. Uusimpien tutkimuksien mukaan tyttöjen ja poikien aivojen kypsyminen on erilaista ja eriaikaista, mikä auttaa ymmärtämään myös nuoruuden erilaisia käytöspiirteitä. Mielenterveyden häiriöiden yleisyyttä nuoruudessa voidaan selittää sillä, että

aivot kypsyvät vielä nuoruudessa. (Puura & Laukkanen 2016.) Nuorten aivot ovat aikuisten aivoja alttiimpia ulkoisten ärsykkeiden haittavaikutuksille esimerkiksi voimakkaalle stressille (Marttunen & Karlsson 2013, 7).

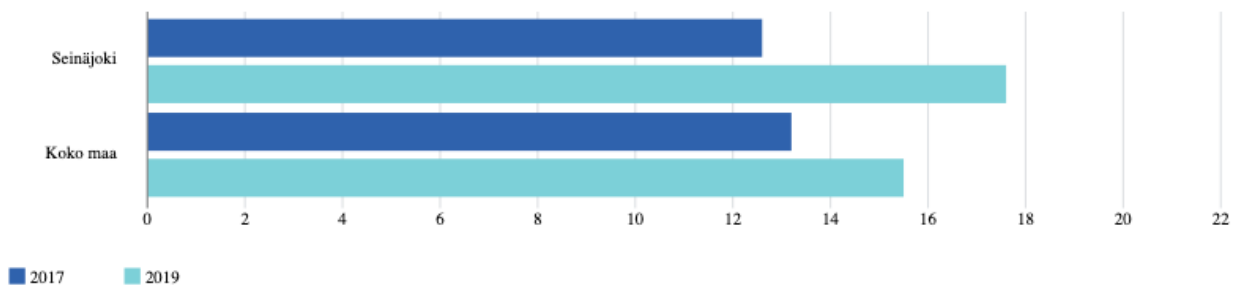
2.2 Opiskelu lukiossa ja opiskelukykyjen merkitys

Vuonna 2018 peruskoulun päättäneitä opiskelijoita oli 58 000, joista 53 % hakeutui jatko opiskelemaan lukioon. Näistä 65 % lukioon ensisijaisista hakijoista oli tyttöjä. (Tilastokeskus 2019.) Vuonna 2019 uusia lukio-opiskelijoita oli yhteensä 36 391 ja kaikkiaan yhteensä 103 321 opiskelijaa (Tilastokeskus 2020). Koulutus kestää tavallisesti 3 vuotta ja päättyy ylioppilastutkintoon. Lukion vähimmäiskurssimäärä on 75 kurssia, joista pakollisia on 47–51 kurssia. Muita ovat syventävät ja soveltavat kurssit. Lukuvuosi jaetaan 1,5 kuukauden mittaisiin jaksoihin, joiden aikana opiskellaan viittä tai kuutta ainetta kerrallaan. (Opetushallitus, [viitattu 14.4.2020].) Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (2019) selvityksen mukaan opiskelijoista 72 % ilmoitti käyvänsä ainakin seitsemää kurssia samanaikaisesti kyselyn aikana, minkä lisäksi joka neljäs opiskelija käyttää yli kahdeksan tuntia viikossa itsenäiseen opiskeluun.

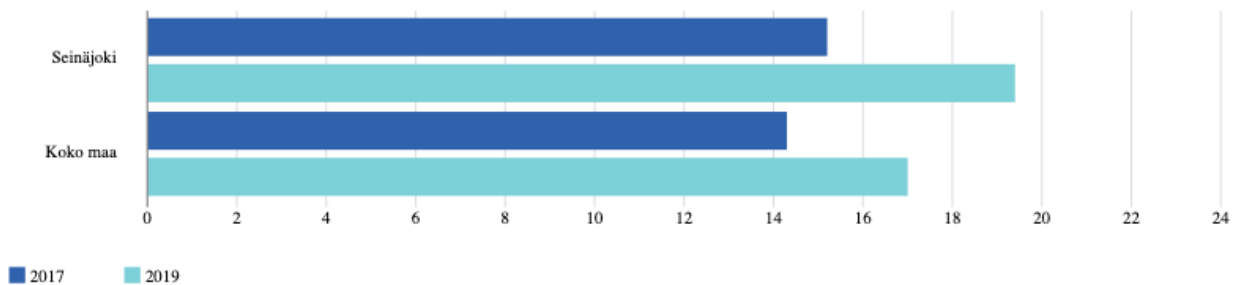
Opiskelijat tasapainottelevat aikuistumis- ja itsenäistymisprosessin sekä tutkintoon tähtäävien opiskeluiden välillä (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 309). Koulutusmuotona lukio on opiskelijalle vaativa. Lukiossa vaaditaan enemmän oma-aloitteisuutta ja itsenäisyyttä kuin aiemmin peruskoulun opinnoissa. (Tuovila, Seilo & Kunttu 2020, 41–42.) Opiskelijoilta edellytetään vastuuta omista valinnoista, opintojen suunnittelusta ja ajanhallinnasta sekä hyviä kognitiivisia taitoja, tiedonkäsittelyä ja luovaa ajattelua (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 309). Lukio-opintojen alkuvaiheessa suunnitellaan omat kurssivalinnat koko kolmivuotisen koulutuksen ajalle sekä suunnitellaan alustavasti ainevalinnat ylioppilaskirjoituksiin (Ranta 2020: Tuovila ym. 2020, 41–42). Opiskelija voi kokea menestymisen pakkoa opinnoissaan ja saattaa rakentaa itselleen liian kunnianhimoisen suunnitelman (Ranta 2020).

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (2019) selvityksessä käsitellään opintoihin hakeutumista, kokemuksia opiskelusta ja opetuksesta, opintojen etenemistä, digitalisaatiota, jatko-opintoja, hyvinvointia ja vapaa-aikaa, toimeentuloa ja asumista, sekä arvoja ja asenteita. Selvitykseen osallistui noin 3000 lukio-opiskelijaa, jotka pääosin olivat 1. ja 2. vuoden opiskelijoita. Lukiolaiset ovat suurimmaksi osaksi tyytyväisiä opiskeluun, mutta noin joka

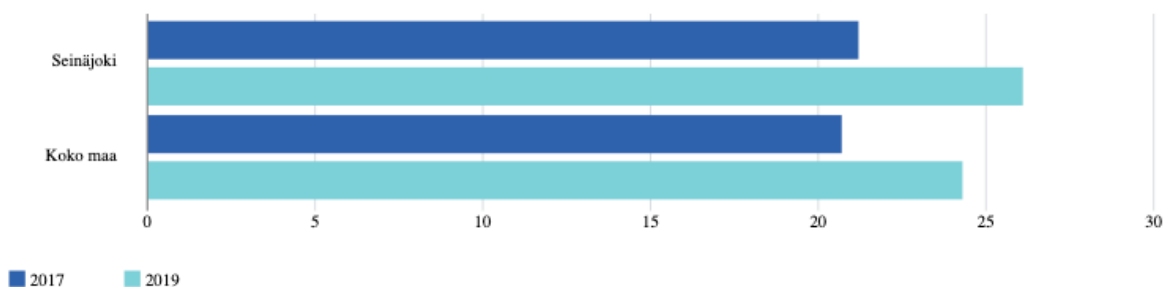
kolmas ilmoitti opiskelun henkisesti raskaaksi sekä opintojen ja muun elämän yhdistäminen koettiin aiheuttavan jatkuvasti ongelmia. Myös 37 % vastasi hidastavaksi tekijäksi uupumuksen ja 28 % vastasi opintoihin liittyvän työmäärän. (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän kouluterveyskyselyyn mukaan Seinäjoen alueen lukiolaisten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden kokema opiskelu-uupumus (Kuvio 1.) sekä opintojen merkityksen vähentyminen (Kuvio 2.) ja koettu riittämättömyyden tunne (Kuvio 3.) on hieman lisääntynyt verrattuna vuoden 2017 kyselyyn. (THL 2019a.)



Kuvio 1. Opiskelu-uupumus. (THL 2019a.)



Kuvio 2. Opintojen merkityksen vähentyminen. (THL 2019a.)



Kuvio 3. Riittämättömyyden tunne opiskelijana. (THL 2019a.)

Monissa opiskeluympäristöissä lähiopetuksen määrä on vähentynyt, joka edellyttää opiskelijalta vahvempaa kykyä ohjata itseään (Vorma ym. 2020, 22). Suomen lukiolaisten liitto (2020) on teettänyt kyselyn keväällä korona epidemian aikaan, jolloin siirryttiin etäopetukseen. Kyselyn mukaan joka toinen lukiolainen koki, että tehtäviä on liian paljon ja lähes puolet kokivat opiskelun laadun heikentyneen. Noin 60 % vastaajista koki etäopinnot henkisesti raskaaksi.

Tärkeitä opiskelukykyyn vaikuttavia tekijöitä ovat voimavarat, joihin sisältyy elämäntilanne, terveys, sosiaaliset suhteet ja toimeentulo. Myös opiskelutaidot, oppimistyyli ja -tekniikat sekä akateemiset taidot kuten ajanhallinta, kirjoittaminen, esiintyminen, tiimityö ja kriittinen ajattelu vaikuttavat opiskelukykyyn. Opiskelukyvyyllä on vaikutusta opinnoissa menestymiseen ja opintojen etenemiseen sekä opiskelijan hyvinvointiin. (Haravuori ym. 2016, 53–54.) Omaan oppimiseen vaikuttaa uskomukset ja asenteet oppimisesta sekä omakäsitys itsestä oppijana. Uskomukset voivat olla perheen tai suvun kautta tulleita. Tärkeintä on tunnistaa omat rajoittavat uskomukset ja ajattelutavat, jotta näihin voi vaikuttaa. Yksi oppimisen avaintekijä on oma asenne oppimista kohtaan. Uskomalla omaan oppimisen mahdollisuuteen tekemällä työtä sen eteen antaa hyvät lähtökohdat oppimiselle. Hyvä omakäsitys itsestä oppijana sekä identiteetti näkyvät opiskeluun panostamisessa ja tavoitteiden asettamisessa. Omakäsitykseen liittyvät muun muassa vanhempien esimerkki, tarinat ja omat kokemukset. Omat ajatusmallit vaikuttavat minäkuvaan, joka heijastuu myös omaan toimintaan ja oppimiseen. Tätä voi edistää tulemalla tietoisiksi omista ajatusmalleista ja luottaa omaan osaamiseen. Minäkuva pystyy kehittämään saamalla positiivista palautetta muilta ja muistamalla antaa sitä myös itselleen sekä saamalla onnistumisen elämyksiä ja päästämällä irti itseä rajoittavista uskomuksista. (Virolainen & Virolainen 2018, 28–29, 32–37.)

Dweck on tutkiessaan mielentilan vaikutusta oppimisessa havainnut, että ihmisillä on kahta erilaista mielentilaa, kasvumielentilaa sekä suljettua mielentilaa. Kasvumielentilaan pystyy kuka tahansa oppimaan. Kasvumielentilassa opiskelija uskoo oppivansa hankaliakin asioita, kunhan vain työskentelee sen eteen sekä kokee vastoinkäymiset kasvun mahdollisuutena. Tällöin opiskelija keskittyy erityisesti oppimiseen eikä fiksulta näyttämiseen. Opiskelija uskoo pystyvänsä kehittämään itseään ja osaavansa arvioida omia kykyjään. Suljetussa mielentilassa opiskelija uskoo kykyjen ja älykkyyden olevan vakioita. Heille on tärkeää pitää imagoa yllä, minkä vuoksi he keskittyvät hyvältä ja fiksulta näyttämiseen epäonnistumisen pelossa. Usein virheet pyritään peittelemään ja epäonnistuessa syytetään muita. He epäilevät ja ovat huonoja arvioimaan omia taitojaan eivätkä ole kiinnostuneita oppimaan. Usein suljetun

mielentilan ajattelutapa juontaa lapsuuden kokemuksista. (Dweck 2016, Virolaisen & Virolaisen mukaan 2018, 46–47.)

Hyvä motivaatio opiskelussa on yhteydessä opintomenestykseen. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että oppiminen ja kehittäminen koetaan palkitsevana ja elämyksellisenä. Hyvä sisäinen motivaatio on yhteydessä asioiden loppuun saattamisen kanssa. Ulkoinen motivaatio taas syntyy arvosanoista, hyväksynnän saamisesta ja ulkoisten vaatimusten täyttymisestä. Motivaatioon liittyy vahvasti tavoiteorientaatio, joka määrittää, minkälaiset tavoitteet ohjaavat opiskelua. Motivaatiota edistää kouluympäristön positiivinen ja kannustava ilmapiiri. Myös oma pätevyyden tunne ja opiskeltavan asian merkityksellisyyden tunne ovat suuria tekijöitä motivaation edistämiseksi. (Virolainen & Virolainen 2018, 62–63, 66.) Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (2019) tekemän selvityksen mukaan opiskelijoista puolet kokee opiskelun merkitykselliseksi, mutta silti suuri osa kokee opiskelun puuduttavaksi sekä aikaa ja energiaa vieväksi (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019). Motivaatiotaso saattaa vaihdella useasti opintojen aikana. Motivaation heikentyessä voi itse pohtia, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tähän laskuun. On myös hyvä pohtia, kuinka itse pystyy motivaatiota lisäämään ja minkälaisilla toimilla. Itseä on hyvä muistuttaa omista tavoitteista ja päämäärästään sekä pohtia oppimiaan asioita ja mikä näissä erityisesti kiinnostaa. (Virolainen & Virolainen 2018, 66–67.)

Heikkojen oppimistulosten syitä ovat usein huono motivaatio ja ajankäytön suunnittelu, huonot oppimiskokemukset, puutteelliset opiskelutaidot, omien kykyjen aliarviointi ja tähän liittyvä epävarmuus (Virolainen & Virolainen 2018, 13–15). Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön (2019) tekemän selvityksen mukaan opiskelua hidastavaksi suurimmaksi tekijäksi (43 %) koettiin olevan oma asenne ja motivaatio opiskeluun (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019). Huonot oppimiskokemukset voivat aiheuttaa opiskelun kyseenalaistamista tai opiskelu voidaan kokea jopa uhkana. Jos lapsena on saanut arvostelevan kommentin väärin menneestä laskusta, saattaa se vaikuttaa vielä aikuisuudessakin rajoittavana uskomuksena. Usein rajoittavat uskomukset ovat lähtöisin lapsuudesta ja huonoista oppimiskokemuksista. Uskomusten taustalla voi olla erilaisia tunteita kuten pelkoa, häpeää tai epävarmuutta. Stereotyyppisillä uskomuksilla voi olla vaikutusta opiskelijan minäkuvaan. Opiskelija, joka näkee itsensä huonona oppijana, ei panosta opiskeluun eikä aseta itselleen korkeita tavoitteita. (Virolainen & Virolainen 2018, 13–15, 28–29, 34–36.)

2.3 Stressin- ja ajanhallinta lukio-opiskelussa

Stressiä voi ilmetä opinnoissa, työelämässä, ihmissuhteissa ja kohdistuen omiin elämän tavoitteisiin. Ihmisen omat vaatimukset suhteessa ulkoiseen maailmaan aiheuttavat stressin. Stressin aiheet ja siihen reagoiminen on yksilöllistä, ja siihen voivat vaikuttaa esimerkiksi ikä, sukupuoli, terveydentila, asenteet ja motivaatio. Stressi ei ole asia, josta pitäisi pysyä erossa tai mieltää se negatiivisena. Jos stressiä on sopivasti, se voi lisätä toimintavalmiutta ja helpottaa suoriutumaan haasteista ja tavoitteista paremmin. (Peltomaa 2015, 49–51.)

Jos stressi jatkuu pitkään, se saattaa heikentää terveyttä (Peltomaa 2015, 49–51; Nummelin 2020, 11–13). Ihminen tottuu pitkäkestoiseen stressiin, jonka vuoksi elimistössä tapahtuvia muutoksia on yleensä vaikea havaita. Vähitellen elimistön ollessa stressitilassa heikkenevät sen omat suojelejärjestelmät. Oireet ovat yksilöllisiä samalla tavoin kuin itse stressin kokeminenkin. (Peltomaa 2015, 52,56.) Stressin fyysisiä oireita voivat olla korkea verenpaine, sykkeen nousu, rintakipu, hengenahdistus, tukehtumisen tunne, lihasjännitys, niskahartiaseudun kireys, päänsärky, migreeni, tärinä, huimaus, ruuansulatusongelmat, ylensyönti ja laihtuminen. Psykkisiä oireita voivat olla esimerkiksi unettomuus, väsymys, muistiongelmat, itkukohtaukset, levottomuus, masennus, uupumus ja mielialan vaihtelut. (Nummelin 2020, 11–13.)

Stressinhallinnan tärkein tekijä on opetella tunnistamaan, onko itsellä tilanteeseen vaikutusmahdollisuuksia. Kaikkiin stressitekijöihin ei voi itse vaikuttaa, jolloin ajan, tarmon ja kyvyt pystyy keskittämään paremmin muualle turhautumisen sijaan. Stressinhallinnan fyysisiä keinoja ovat säännöllinen ja monipuolinen ravitsemus, liikunta, riittävä uni, lepo ja rentoutuminen sekä hengitys- ja mielikuvaharjoitukset. Tunne-elämän keinoja ovat sosiaalinen tuki, yhteenkuuluvuuden tunne, vuorovaikutustaidot, tunteiden ilmaiseminen ja näistä puhuminen, virkistyminen, itsensä hemmottelu sekä huumorin ja luovuuden käyttö. (Törrönen ym. 2011, 64–65.)

Elimistön kuormituksen kasvaessa ja voimavarojen ehtyessä elimistö ei pääse enää palautumaan, ja jossain vaiheessa pakottaa ihmisen pysähtymään (Nummelin 2020, 10). Väsyminen ja voimavarojen väheneminen johtaa tarpeeseen palautua. Palautumisen on havaittu olevan yhteydessä hyvinvointiin ja terveyteen. Palautumisen kannalta vapaa-aikana täytyy tehdä sellaisia asioita, jotka kuluttavat eri psyykkisiä ja fyysisiä voimavaroja kuin opiskelu. Opiskelupäivinä riittävät tauot, vapaa-aika, jota viettää opiskelun jälkeen, ja selkeästi

opiskelusta erottuvat vapaapäivät ovat välttämättömiä palautumisen kannalta. Palautumisen epäonnistuksessa hyvinvointi ja terveys heikkenevät. Riittämätön palautuminen saattaa altistaa muun muassa verenkiertoelimistön sairauksiin, masennukseen ja jopa kohonneeseen kuolleisuusriskiin. (Peltomaa 2015, 82–83).

Lukiassa koetilanteet voidaan kokea stressiä aiheuttaviksi tekijöiksi, koska näillä on suora vaikutus ylioppilaskokeiden ja lukion päättötodistukseen, jotka taas vaikuttavat jatko-opiskelupaikan saamiseen (Virolainen & Virolainen 2018, 153–156). Opiskeluiden aikana sairastumiset johtavat tenttien ja töiden viivästymiseen ja mahdollisesti uusintasuorituksiin, joka myös vaikuttaa opiskelijoiden kokemaan stressiin (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 309). Ritchwoodin, Carthronin ja Decosrerin (2015) tutkimuksessa todetaan, että koeahdistus on yleisempää tytöillä. Pojat ilmoittivat olevansa luottavaisempia omiin taitoihinsa koetilanteissa kuin tytöt. Vanhempien painostus oli merkittävä tekijä koeahdistuksessa, jonka he toteavat olevan enemmän haitallisempaa kuin opettajilta koettu painostus. Opettajilta lähtöisin oleva menestymisen painostus oli yhteydessä huonompiin oppimistaitoihin. Heidän tulostensa mukaan koeahdistus voi joissakin tilanteissa olla kuitenkin hyödyllistä.

Törrönen ym. (2011, 30, 66) mainitsevat hyvinvoinnin tasapainottelussa oman opiskelutyylin löytämisen tärkeyden. Oppimistyyli tarkoittaa erilaisia tapoja uuden tiedon hankkimiseen ja käsittelyyn. Jokaisella on oma tyyli tai tapa, jolla oppii parhaiten. Erilaisia oppimistyyliä ovat esimerkiksi kirjoittaminen, kuunteleminen ja lukeminen. Oman oppimistyylin löytämiseen vaikuttaa oma tärkein havaintokanava. Nämä voidaan jakaa kolmeen ryhmään. Audittiivisen oppimistyylin omaava oppii parhaiten kuulohavainnoinnin avulla, visuaalisen näköhavainnoinnin perusteella ja kinesteettisen tuntohavainnoinnin perusteella. Oman oppimistyylin löytäminen edistää opiskelua. (Törrönen ym. 2011, 30, 66.) Tärkein tekijä koestressinhallinnassa on huolellinen valmistautuminen kokeeseen. Lukemalla, kertaamalla ja harjoituskokeita tekemällä pystyy kokeeseen menemään luottavaisin mielin. Koestressinhallinnassa oman arvon tunnetta voi vahvistaa pohtimalla ja kirjoittamalla ylös asioita, joista on kiinnostunut ja joita arvostaa. Myös huolestuttavien asioiden ylös kirjoittaminen edistää huolien irti päästämisessä. On myös hyvä muistaa, että huonosti mennyt suoritus ei määrittele yksilöä ja tilanteesta voi aina oppia. Pohtimalla asioita, joissa on hyvä ja muistelemalla aikaisempia onnistumisia voi edistää paineen alla suoriutumista. Myös omalla asenteella koetilannetta kohtaan voi vaikuttaa siitä suoriutumiseen. (Virolainen & Virolainen 2018, 153–156.)

Ajankäyttöä hallitsemalla voi keskittää omia voimavarojaan niihin asioihin, jotka vievät omista tavoitteissa eteenpäin. Sen myötä jää aikaa myös vapaa-ajalle ja asioille, joita elämässä pitää merkittävänä. (Fagerström 2011, 24.) Ajanhallinnan avaintekijä on suunnitelmallisuus, joka alkaa tavoitteiden määrittelystä. Tavoitteiden asettaminen jäsentää arkea sekä antaa motivaatiota arjen hallintaan. Tavoitteita on tavallisesti useita samanaikaisesti arjen eri osa-alueilla. Tavoitteiden määrittämisen jälkeen tulee miettiä, kuinka tavoitteet saavutetaan ja minkälaisia keinoja tavoitteisiin pääseminen vaatii. (Törrönen ym. 2011, 65.) Kokonaiskäsitys omista tehtävistä ja niiden tärkeydestä auttaa hahmottamaan kokonaisuuden, josta haluaa suoriutua. Ajanhallinnassa tulee säilyttää suhteellisuudentaju ja oppia tuntemaan omat rajansa. Oman jaksamisen kannalta on myös joskus opittava sanomaan ei, jolloin pystyy keskittyä vain tärkeisiin ja tarpeellisiin tehtäviin, jotka vievät tavoitteissa eteenpäin. (Fagerström 2011, 25, 28,33.)

3 MIELENTERVEYS OSANA NUOREN ELÄMÄÄ

WHO (2018) määrittelee mielenterveyden olevan hyvinvointitila, jossa yksilö ymmärtää hänen oman potentiaalinsa, pystyy selviytymään arjen normaalista stressistä, sekä pystyy toimimaan tuottavasti ja antamaan oman panoksensa yhteisölleen. Terveys koostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta hyvinvoinnista, jossa mielenterveys on oleellinen ja välttämätön osatekijä. Myös Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos määrittelee mielenterveyden olevan voimavara, joka on osa terveyttä ja hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tärkeä osatekijä (THL 2019b). Mielenterveys on jokaiselle kuuluva perusoikeus (Vorma ym. 2020, 17).

Mielenterveys on saavuttanut paikkansa yhteiskunnallisena ilmiönä. Hyvä puoli siinä on se, että mielenterveydestä uskalletaan nykyään puhua herkemmin, eikä se ole enää vaiettu aihe. Ihmiset ovat tietoisempia mielenterveydestään. (Hilli & Wasshede 2017.) Mielenterveys ei pysy elämän erilaisissa vaiheissa samankaltaisena. Eri elämäntilanteet muuttavat sitä, ja siksi on tärkeää huolehtia siitä kuin mistä tahansa muusta terveydestä. (Lassander & Karila-Hietala 2015, 16.) Hyvä mielenterveys ei tarkoita, ettei elämään kuuluisi myös ajoittaista alakuloa ja ahdistusta, riittämättömyyden tunnetta ja mielenterveyden häiriöitä. Elämään kuuluvat osakseen ihmissuhdeongelmat, taloudelliset huolet, työpaineet, kriisit ja menetykset. (Erkko & Hannukkala 2013, 29–31.)

Kuhasen (2017, 21) mukaan mielenterveys on voimavara, jota määrittelevät yksilölliset tekijät, kokemukset (perimä, sukupuoli ja elämäkokemukset), sosiaalinen tuki ja vuorovaikutus (perhe ja koulu), yhteiskunnalliset rakenteet ja resurssit (taloudellinen toimeentulo, asumis- ja elinolosuhteet), sekä kulttuuriset tekijät (arvot, tasa-arvo ja itsemääräämisoikeus, mielenterveyden yhteiskunnallinen arvo ja leimaavuus) (Kuhanen 2017, 21). Yksilöllä se näkyy psyykkisenä joustavuutena, hyvinä vuorovaikutustaitoina, elämäntilantana, myönteisenä itsetuntona, elinvoimaisuutena ja henkisenä vastustuskykynä (Solin ym. 2018). Mielenterveys on kykyä sanoittaa ja ilmaista tunteitaan ja ajatuksiaan sekä kykyä ilmaista rakentavasti haastaviakin tunteita. Siihen kuuluu taito solmia ihmissuhteita, ylläpitää näitä, sekä pystyä rakastamaan ja olla rakastettu. Hyvä mielenterveys mahdollistaa joustamaan ja sopeutumaan muutoksiin ja myös hyväksymään muutoksia sekä kyvyn kohdata ja käsitellä menetyksiä elämässä. Mielenterveyteen kuuluu kyky huolehtia itsestään, olla kiinnostunut ja osallisena omaa elämää koskeviin päätöksiin sekä halua tehdä työtä, käydä koulua, harrastaa ja oppia uutta. Mielenterveys näkyy myös kykynä etsiä ja rohkeutena hakea apua lähimmäisiltä, mutta

myös ulkopuolisilta sitä tarvittaessa. (Erkko & Hannukkala 2013, 29–31.) Hyvä mielenterveys vaikuttaa myönteisesti opiskelussa ja työelämässä suoriutumiseen (Vorma ym. 2020, 18).

Kilposen (2019, 18–20) tutkimuksessa terveydenhoitajat kokivat, että opiskelijoiden terveys ja mielenterveys on kokonaisuus, jota on vaikea erottaa toisistaan. Hyvän mielenterveyden avulla arjen haasteista pystyy selviämään ilman suurta tuskaa. Terveydenhoitajien mukaan tukijoukoilla on ratkaiseva rooli hyvän mielenterveyden säilyttämisessä. Perhe ja sen sisäiset vuorovaikutustaidot ja kaverisuhteet, joita osaa ylläpitää, kuuluvat hyvään mielenterveyteen. Solinin ja kumppaneiden (2018) mukaan mielen hyvinvointi on voimavara, joka edistää opiskelijan elämänlaatua ja hyvinvointia. Hyvä mielenterveys on yhteydessä parempaan fyysiseen terveyteen, terveellisiin elämäntapoihin ja parempaan koulumenestykseen. Mielenterveys mahdollistaa elämästä nauttimisen, auttaa vastoinkäymisistä selviämisestä ja tukee arjessa jaksamista.

Kilposen (2019) tutkimuksessa todetaan, että mielenterveyden haasteet ja oireiden voimakkuus ovat yleistyneet (Kilponen 2019, 20). Nuorten terveyshaitoista pääosa johtuu mielenterveyshäiriöistä. Mielenterveyshäiriöt ovat yleisempiä naisilla. (Haravuori ym. 2016, 13.) Yleisimpiä nuorten mielenterveyshäiriöitä ovat ahdistuneisuus-, mieliala-, käytös- ja päihdehäiriöt. Mielialahäiriöistä kärsii 10–15 %, ahdistuneisuushäiriöistä 5–15 %, päihde- ja käytöshäiriöistä 5–10 %, tarkkaavaisuushäiriöistä 2–5 %, syömishäiriöistä 3–6 % ja psykoosista 1–2 %. Naisilla enemmän häiriöitä esiintyvänä verraten miehiin ovat mieliala-, ahdistuneisuus- ja syömishäiriöt. Miehillä suurempi prosenttiosuus on päihde-, käytös- ja tarkkaavaisuushäiriöissä. (Marttunen & Karlsson 2013, 10.) Tähän mennessä tutkimuksissa on käytetty enemmän mielenterveyshäiriöihin, oireisiin ja sairauksiin painottuvaa tietoa. Ainoastaan mielenterveyshäiriöihin keskittyvä tieto ei anna oikeasti kuvaa väestön mielenterveyden tilasta, koska terveyttä ja sairautta voi esiintyä samanaikaisesti. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.)

Ajattelua ongelma- ja sairausnäkökulmasta ohjaa pois määritelmä positiivisesta mielenterveydestä. Se on hyvän elämän perusta, ja siihen kuuluu hyvinvoinnin kokemus. Se on yksilön, perheen, yhteisön ja koko yhteiskunnan voimavara, jonka avulla voi elää täyspainoisesti ja mielekkäästi. (Kuhanen 2017, 19.) Positiivista mielenterveyttä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille, mutta käsitteenä se ei ole yksiselitteinen. Positiivisesta mielenterveydestä on monta eri käsitystä. Kaikissa käsityksissä yhteistä on se, että positiivinen mielenterveys nähdään voimavarana, jota tulee kehittää ja hyödyntää. (Appelqvist-

Schmidlechner ym. 2016.) Positiivisen mielenterveyden vaikutuksista on tehty tutkimuksia, esimerkiksi (Keyes ym. 2012, 126,129; Van Lente ym. 2012, 421) tutkimuksissa on todettu, että positiivinen mielenterveys suojaa muun muassa itsemurha-ajatuksilta ja opiskeluvaikeuksilta. Positiivisen mielenterveyden suuruus perustuu vähäiseen yksinäisyyteen ja vahvaan sosiaaliseen tukeen. On myös todettu, että mielenterveyshäiriön puuttuminen ei automaattisesti tarkoita sitä, että mielenterveys olisi hyvä.

Positiivisen mielenterveyden mittarina käytetään Warwick-Edinburgh mental well-being scale -mittaria. Siinä on 14 eri väittämää. Mittarista on tehty lyhyempi versio, jossa on 7 väittämää. Väittämien kohdalle ympyröidään vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa omaa olotilaa viimeisen kahden viikon aikana. Väittämässä keskitytään tyytyväisyyteen omasta itsestä, sosiaalisiin suhteisiin ja kontakteihin sekä ongelmanratkaisukykyihin. Lyhyempää versiota on jo käytetty tutkimuksissa. Käyttökelpoisuutta kuitenkin heikentää viitearvojen puuttuminen. Tällä hetkellä mittarin antamaa tietoa voi esimerkiksi verrata asiakkaan kohdalla Suomen keskiarvoon, ja näin saada kokonaiskuvaa siitä, missä tilassa henkinen hyvinvointi on. Ensimmäisen kerran mittarin lyhyttä versiota käytettiin Suomessa Mielen tuki -hankkeessa syksyllä 2012. Lisäksi mittaria on käytetty Alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimushankkeessa syksyllä 2012. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016.) Suomessa kouluterveyskyselyn pohjalta on tutkittu nuorten kokemaa positiivista mielenterveyttä perhetaustan mukaan (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2019). Tässä koulukyselyssä on käytetty Warwick-Edinburgh mental well-being scale -mittarin lyhyttä versiota (SWEMWBS). Tutkimuksessa todettiin muun muassa, että positiivinen mielenterveys oli vahvempi pojilla ja lukiolaisilla verrattaessa tyttöihin ja yläaste- sekä ammattikouluopiskelijoihin. Korkeampaa positiivista mielenterveyttä kokivat ydinperheessä asuvat nuoret, jossa taloudellinen tilanne oli hyvä. Alhaista positiivista mielenterveyttä kokivat vastoin taas nuoret, joissa perhetilanne oli moninainen ja taloudellinen tilanne heikko.

3.1 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät

Suojatekijät ovat asioita, jotka vahvistavat henkistä hyvinvointia ja ylläpitävät terveyttä (Erkko & Hannukkala 2013, 31). Mielenterveyden suoja tekijät tukevat nuoren toimintakykyä ja tuntemusta oman elämän hallinnasta. Ne helpottavat pärjäämään kriisitilanteissa ja voivat heikentää riskitekijöiden vaikutusta. (Lassander & Karila-Hietala 2015, 15.) Suojaavia tekijöitä voidaan selittää esimerkiksi sillä, että kaikilla, jotka ovat varttuneet vaikeissa olosuhteissa, ei

ilmene häiriöitä (Laajasalo & Pirkola 2012, 10). Suojatekijät ja riskitekijät voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiin suojatekijöihin voidaan katsoa esimerkiksi perimä, hyvä fyysinen terveys, positiivinen elämänasenne, tunnetaidot, kyky luoda ihmissuhteita, itsensä toteuttaminen, itsensä arvostaminen ja hyväksyntä sekä ongelmanratkaisutaidot. Ulkoisiin suojatekijöihin kuuluvat esimerkiksi perhe, turvaverkko, turvallinen kasvuympäristö, koulumenestys, harrastukset, säännöllinen päivärytmi, kaverit, vanhempien työ ja koulutus ja kuulluksi tuleminen. (Erkko & Hannukkala 2013, 32; Lassander & Karila-Hietala 2015, 15.)

Suojatekijöitä voidaan vahvistaa kehittämällä selviytymistaitoja, harjoittelemalla tunnetaitoja, vahvistamalla itsetuntemusta, lisäämällä kestävyyttä arjen haasteiden ja pettymysten sietämiseen ja opettelemalla ongelmanratkaisutaitoja ristiriitojen selvittämiseen (Erkko & Hannukkala 2013, 12). Nuori voi huolehtia mielenterveydestään pitämällä kiinni omista arjen rutiineista, syömällä monipuolista ruokaa riittävästi, nukkumalla tarpeeksi, liikkumalla ja urheilemalla, puhumalla, viettämällä aikaa ystävien ja perheen kanssa sekä muistamalla rentoutua riittävästi (Lassander & Karila-Hietala 2015, 16). Laitinen (2016, 34) on tutkimuksessaan selvittänyt, mitä keinoja nuoret käyttävät ahdistuneisuuden lieventämiseksi. Tutkimustuloksissa käy ilmi, että yleisimpiä keinoja olivat erilaiset harrastukset, liikunta eri muodoissa, puhuminen, keskustelu, nukkuminen, lepo, rentoutuminen ja ylipäättään positiiviseen ajatteluun pyrkiminen ja erilaisten tunnetilojen purku. Tutkimuksessa kävi myös ilmi, että naiset käyttivät enemmän puhumista keinona kuin miehet.

Riskitekijät vaarantavat elämän jatkuvuutta, heikentävät hyvinvointia ja saattavat lisätä sairastumisen riskiä. Mitä enemmän on riskitekijöitä, sitä vahvempi näiden vaikutus on. (Erkko & Hannukkala 2013, 31.) Riskitekijät voivat saada turvallisuudentunteen katoamaan ja hankaloittavat elämää. Ne horjuttavat terveyttä sekä hyvinvointia ja alttius sairauksille kasvaa. Sisäisiä riskitekijöitä ovat muun muassa sairaudet, itsetunnon haavoittuvuus, huonot ihmissuhteet ja eristäytyminen ihmissuhteista, kehityshäiriöt sekä avuttomuuden ja huonommuuden tunne. Päihteiden käyttö, kiusatuksi tuleminen, erot ja menetykset, väkivalta, syrjäytyminen, työttömyys, psyykkiset häiriöt perheessä, hyväksikäyttö ja haitallinen asuinympäristö kuuluvat ulkoisiin riskitekijöihin (Erkko & Hannukkala 2013, 32; Lassander & Karila-Hietala 2015, 15.) Suvisaaren ym. (2019) katsauksessa voidaan todeta, että tupakointi on merkittävin elintapoihin liittyvä riskitekijä, ja fyysiset terveysongelmat ovat yleisiä mielenterveyshäiriöitä sairastavilla. Katsauksessa todetaan myös, että elintapoihin liittyvää neuvontaa ja ohjeistusta on lisättävä jo ennen ongelmien ilmenemistä. Tupakointi on yhdistetty

mielenterveysoireisiin myös Kinnusen (2011, 108–109) tutkimuksessa. Samassa tutkimuksessa todettiin, että nuoruudessa ystävien puute, vanhempien työttömyys, riidat kotona, kouluhuolet ja suhteet vanhempien kanssa ovat yhteydessä mielenterveyteen.

3.2 Uupumus

Uupumus tarkoittaa tilaa, joka johtuu liiallisesta kuormituksesta aiheuttaen henkistä tai fyysistä voimattomuutta tai voimakasta väsymyksen tunnetta (Mielenterveystalo, [viitattu 11.5.2020]). Ekshaustio taas määritellään täydelliseksi voimattomuudeksi, uupumukseksi (Lääketieteen termit, [viitattu 11.5.2020]). Uupuminen on kehon tapa viestiä levon tarpeesta. Pitkittyneenä tunteena se voi olla merkki levon ja rasituksen epätasapainosta. (Mielenterveystalo, [viitattu 11.5.2020].)

Uupumuksen ehkäisyssä stressitekijät tulee minimoida. Riittävä lepo on uupumuksen ehkäisyn avaintekijänä. Stressiä voi vähentää esimerkiksi lisäämällä rentouttavaa ja mielekästä tekemistä arkeen ja rajaamalla työntekoa. Uupumisen hoitamisessa on tärkeää pysähtyä pohtimaan oman elämän kuormitus- ja stressitekijöitä, jotka ovat pitkittyneenä vahingoittaneet omia voimavaroja. Uupumus voi olla myös masennuksen oire, joten ammattiavun hakeminen ajoissa on tärkeää. (Mielenterveystalo, [viitattu 11.5.2020].)

Uupumuksesta käytetään myös käsitettä työuupumus. Työuupumus on elämäntilanteen hallintaan liittyvä ongelma. Sitä ei luokitella sairaudeksi, mutta sen on todettu altistavan useille sairauksille ja työkyvyttömyydelle. Työuupumus ei tarkoita samaa asiaa kuin työstressi. Työstressi on elimistön yritys sopeutua kuormituksesta, mutta kun sopeutuminen ei enää riitä eikä palautuminen onnistu ja tila pitkittyy, kehittyy työuupumus. (Rovasalo 2018.) Sen kehittymiseen vaikuttaa ensisijaisesti työperäiset ongelmat, mutta myös yksilöllisillä tekijöillä on vaikutusta uupumisen riskiin (Ahola, Toppinen-Tanner & Seppänen 2016, 7). Sen syntyyn vaikuttaa ihmisen persoonallisuus, työ ja työyhteisön vuorovaikutus. Työuupumus kehittyy pitkällä aikavälillä (Rovasalo 2018). Työperäisiä ongelmia ovat muun muassa suuri työmäärä, tekijän rooliin liittyvät ristiriidat ja epäselvyydet, sosiaalisen tuen puute, koettu epäoikeudenmukaisuus ja epäsuhta työn vaatimusten voimavarojen välillä. Yksilöllisiä riskitekijöitä ovat voimakas velvollisuuden tunne, tunteiden ilmaisun ja tunnistamisen vaikeus ja matala koherenssin tunne eli kyky tuntea elämänsä ymmärrettäväksi, mielekkääksi ja hallittavaksi. (Ahola ym. 2016, 7.) Työuupumuksen ehkäisyyn voi itse vaikuttaa selventämällä

itselleen työn ja vapaa-ajan rajan sekä tehtävien priorisoinnilla eli uskaltamalla sanoa ei. Työssä jaksamiseen voi vaikuttaa suunnittelemalla työtään etukäteen ja tunnistamalla omat jaksamisen rajat. Muita ehkäiseviä keinoja ovat omasta kunnosta huolehtiminen, hyvät ihmissuhteet kotona, avoin ja kannustava työilmapiiri sekä tehtävien selkeä määrittely ja työskentelyn kokeminen mielekkääksi. (Rovasalo 2018.)

Haravuori ja kumppanit (2016, 97) määritelevät opiskelu-uupumuksen pitkittyneeksi tilaksi, joka kehittyy jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Opiskelu-uupumus voi aiheutua liian kovista odotuksista ja opintojen edistymiseen ja menestymiseen liittyvistä paineista (Ranta 2020). Opiskelu-uupumuksen syntyyn vaikuttavia keskeisiä tekijöitä ovat oma motivaatio ja sosiaalinen ympäristö (Salmela-Aro 2018). Opiskelu-uupumuksen merkkejä ovat voimakas uupumusasteinen, opiskeluun liittyvä väsymys sekä kyyninen, negatiivinen välinpitämätön suhtautuminen opiskeluun ja opiskeluun liittyvä riittämättömyyden tunne (Haravuori ym. 2016, 97). Salmela-Aron (2018) mukaan sukupuolien välillä on eroavaisuuksia opiskelu-uupumuksen kehittymisessä. Naiset kokevat enemmän uupumusasteista väsymystä, joka johtaa riittämättömyyden tunteisiin. Lisäksi he pelkäävät epäonnistumisia miehiä enemmän. Miehillä tämä taas alkaa kyynisyyden tunteista opiskelua kohtaan, ja se johtaa myöhemmin riittämättömyyden tunteisiin. Ongelmatilanteissa usein naiset reagoivat sisäänpäin kääntyvällä käyttäytymisellä, jota voi olla uupuminen, kun taas miehet reagoivat ulospäin suuntautuvalla käyttäytymisellä.

Opiskelu-uupumukselta suojaa opiskeluinto. Se on positiivinen opiskeluun liittyvä tunne, joka näkyy tarmokkuutena, omistautuneisuutena ja uppoutumisena opiskeluun. (Haravuori ym. 2016, 97.) Opiskeluintoa edistää omissa opiskelutavoitteissa edistyminen sekä motivaatio ja ponnistelu näiden tavoitteiden saavuttamiseksi, joten tavoitteet tulee valita oman sisäisen motivaation mukaisesti. Sosiaaliset suhteet kuten koulusta, kavereista ja kotoa saatu tuki suojaavat uupumiselta. Opiskeluinto pysyy todennäköisemmin yllä, kun opiskelijan psykologiset perustarpeet täyttyvät, joita ovat halu vaikuttaa ja saavuttaa tavoitteita sekä yhteenkuuluvuuden tunne. Kaveripiirin myönteinen ilmapiiri ja toisiaan tukeva asenne ehkäisee myös uupumukselta. (Salmela-Aro 2018.) Opiskelu-uupumuksen hoidossa on tärkeää luoda oppimisen kipinän uudelleen sekä tukea opiskelijan itsetuntoa ja kokemusta siitä, että hän saa aikaiseksi tärkeitä asioita. Myös oman osallisuuden tukemista on tärkeää korostaa. Tästä syntyy tunne, että pystyy vaikuttamaan elämäänsä ja yhteiskuntaan, eikä jää yksin. Uupumus voi näkyä myös psyykkisenä ja psykosomaattisena oireiluna, joita tulee hoitaa oireiden mukaisesti.

Näiden lisäksi tulee vaikuttaa opiskeluolosuhteisiin huomioiden opiskelijan omat voimavarat, opiskelutaidot, opetustoiminta ja opiskeluympäristö. (Haravuori ym. 2016, 98.)

4 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO JA TERVEYDENHOITAJAN TYÖ LUKIOSSA

Sosiaali- ja terveysministeriö valvoo ja ohjaa opiskeluterveydenhuoltoa. Lukioiden, ammatillisten oppilaitosten, korkeakoulujen ja yliopistojen opiskelijoille kuuluvat opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskeluterveydenhuollon palveluiden järjestämisestä vastaa kunnat (Sosiaali- ja terveysministeriö, [viitattu 27.3.2020.]) Terveysdenhuoltolaissa (L1326/2010) määritellään, että opiskeluterveydenhuoltoon sisältyy opiskelijoiden terveyden ja toimintakyvyn seuraaminen ja edistäminen, opiskeluympäristön turvallisuuden ja terveellisyyden sekä opiskeluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen. Opiskeluterveydenhuolto on osa lukiolain (L714/2018) mukaista opiskelijahuoltoa. Opiskeluterveydenhuoltoon kuuluu myös päihde- ja mielenterveyspalvelut, sairaanhoito sekä seksuaaliterveyden edistäminen (Hietanen-Peltola, Kunttu & Fagerlund-Jalokinos 2015, 66). Toiminnan tavoitteena on varmistaa nuorille terve kehitys ja kasvu ja luoda edellytykset terveelle aikuisuudelle ja oppimiselle (Haarala & Mellin 2015, 40–41.)

Työ opiskeluterveydenhuollossa on pääosin terveyttä edistävää. Terveiden edistämistä voidaan käsitellä promotiivisesta ja preventiivisestä näkökulmasta. Terveiden edistäminen promotiivisesta näkökulmasta katsottuna on terveyttä suojaavien sisäisten ja ulkoisten tekijöiden vahvistamista ja ylläpitoa. Preventiivisellä terveyden edistämällä ennaltaehkäistään sairauksien ja terveyden riskitekijöitä. Siihen kuuluu yksilöiden, yhteisöjen ja väestön voimavarojen ja mahdollisuuksien vahvistamista. Näiden tavoitteena on kannustaa terveellisiin elämäntapoihin ja saada nämä jokapäiväisen elämän voimavaroiksi. Terveiden edistämistä ovat esimerkiksi opiskelijoille suunnatut toimet kuten opiskelijajärjestöt, opiskelijaravintolat, opiskelija-asunnot sekä julkinen terveysviestintä kuten kirjalliset tai sähköiset valistusmateriaalit, luennot ja teemanäyttelyt. Oppilaitoksissa ryhmien tasolla erilaiset tilaisuudet, kurssit ja teematapahtumat ovat terveyden edistämistä. Yksilön tasolla se on esimerkiksi terveydenhoitajan vastaanottokäynneillä tapahtuvaa terveysneuvontaa ja terveystarkastuksia sekä erikoislääkärien vastaanottoja. (Haarala & Mellin 2015, 40–41, 310.)

Mielenterveyden edistäminen perustuu niiden voimavarojen vahvistamiseen, joilla tasapainotellaan arkea ja löydetään ratkaisuja kriisitilanteiden ja vastoinkäymisien selviämiseen (Vorma ym. 2020, 18). Sen tavoitteena on lisätä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä, sekä tukea, suojella, vaalia ja parantaa mielenterveyttä (Haravuori ym. 2016, 15; THL 2019b). Vaikuttava mielenterveyden edistäminen vaatii hyvää erimielisyyksien käsittelyä, yhteistyötä,

tiedon jakamista ja muuttuvien tarpeiden ja tilanteiden huomioon ottamista (THL 2013, 12–13). Se on myös tukea antavien asumisolojen ja ympäristöjen luomista ja julkisen liikenteen ja kulttuuritoiminnan saavuttavuuden varmistamista (Solin ym. 2018). Tällä voidaan saada lisättyä yhteisön positiivista mielenterveyttä sekä ehkäistä mielenterveyden häiriöitä. Yhteisön näkökulmasta se on sosiaalisen tuen ja osallisuuden vahvistamista sekä lähiympäristöjen viihtyvyyden ja turvallisuuden lisäämistä. Rakenteiden tasolla se voi olla sellaisten yhteiskunnallisten päätösten tekemistä, jotka turvaavat taloudellisen toimeentulon ja vähentävät epätasa-arvoa ja syrjintää yhteiskunnassa. Mielenterveyden edistäminen yksilön näkökulmasta voi olla itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista. (THL 2019b.)

Yhteiskunnallisella tasolla mielenterveyden edistäminen on psyykkisen hyvinvoinnin, voimavarojen ja osaamisen vahvistamista, sekä sosiaalisiin tekijöihin vaikuttamista esimerkiksi vahvistamalla mielenterveyden edistämistä kouluissa (Solin ym. 2018). Uuden Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelman vuosille 2020–2030 yksi painopiste on lasten ja nuorten mielenterveys. Strategia ehdottaakin mielenterveysosaamisen ja –taitojen lisäämistä kouluihin. Myös yhtenä ehdotuksena on varmistaa muun muassa opiskeluhuollon palveluiden riittävät voimavarat mielenterveystyöhön sekä ammattiryhmien välinen yhteistyö. (Vorma ym. 2020, 20, 24.) Mielenterveyden edistämistä oppilaitosten tasolla on opetussuunnitelman ja koulun arvojen laatiminen. Oppilaitosten ulkopuolella se on koulun ja kodin välistä yhteistyötä. Ryhmien tasolla taas eri opetustilanteet ovat mielenterveyden edistämistä, ja yksilön tasolla se tapahtuu esimerkiksi ohjauskeskusteluina. (Törrönen ym. 2011, 10.) Tärkeä tekijä nuoren myönteisessä kehityksessä ja mielenterveysongelmiin tartumisessa on koulun antama rohkaisu. Kouluympäristön positiivisuus lisää hyvinvointia ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Poissaoloja, kiusaamista ja häirintää vähentää positiivinen psykososiaalinen ympäristö. (THL 2013, 12–13.)

Opiskelijaterveydenhuollossa terveydenhoitaja yhdessä lääkärin kanssa on tärkeässä osassa opiskelijoiden mielenterveyden ja päihdeongelmien varhaisessa toteamisessa, puuttumisessa, hoidossa ja jatkohoitoon ohjauksessa (Haravuori ym. 2016, 30). Yhteistyötä tehdään laajasti psykologin, kuraattorin, muun opetushenkilöstön sekä esimerkiksi mielenterveyspalvelujen henkilöstön ja fysioterapeuttien kanssa (Hietanen-Peltola ym. 2015, 66). Jokaisen henkilökunnan jäsenen vastuulla, joka työskentelee opiskelijoiden kanssa, on mielenterveyden edistäminen (THL 2013, 12). Koulusta saatu tuki näkyy riittävänä opintojen ohjauksena ja opettajien myönteisenä suhtautumisena ja motivointina sekä oikeudenmukaisuutena (Salmela-

Aro 2018). Opettaja voi havaita opiskelijan käytöksessä muutoksia, jolloin opiskelija voidaan tarpeen vaatiessa ohjata terveydenhuollon ammattilaisen esimerkiksi terveydenhoitajan avun pariin koulussa (THL 2013, 12–13). Pajamäen (2019, 9) mukaan nuoret kaipaavat tietoa siitä, keneen ammattilaiseen he voivat ottaa yhteyttä ja kuinka, kun oma olo on huono tai kaipaa tukea. Vaikka nuori olisi halunnut hakea apua, saattoi palveluiden tietämättömyys ja näihin kohdistuvat pelot olla avun hakemisen esteenä. Jotkut nuorista eivät tiedä ammattilaisia koskevasta vaitiolovelvollisuudesta tai ilmoitusvelvollisuudesta, mikä voi estää avun hakemisen, koska pelkää omien asioiden leviämisen. (Pajamäki 2019, 9.) Opiskelijan luottamuksen säilyttämiseksi, opiskelijalle tulee kertoa etukäteen, minkälaisissa tilanteissa tietoja voidaan luovuttaa. Jos opiskelijan hoitoa toteutetaan monialaisesti, voidaan salassa pidettäviä tietoja käsitellä yhdessä hoitoon osallistuvien tahojen kesken. Monialaisen ryhmän perustamiseen pyydetään aina opiskelijan suostumus. (Haravuori ym. 2016, 25.) Kynnystä avun hakemiselle nostaa myös leimautumisen pelko sekä ajatus, että apua voi hakea vasta, kun kyseessä on iso ongelma. Nuoria huolestuttaa jäykät palvelurakenteet ja tukikontaktien jatkuminen. (Pajamäki 2019, 9.)

4.1 Terveydenhoitajan osaaminen ja keskeiset auttamismenetelmät lukiossa

Terveydenhoitajan tehtävänä on luoda yhteiskunnassa yhdessä eri tahojen kanssa terveyttä edistävää toimintaa. Muiden asiantuntijoiden kanssa on tartuttava suosituksiin ja kansallisiin ohjelmiin ja näin ollen vahvistaa terveystalouden terveyden edistämisen näkökulmaa. On tärkeää, että terveydenhoitaja seuraa yhteiskunnassa tapahtuvia terveystaloudellisia linjauksia ja muutoksia. (Haarala & Mellin 2015, 26.) Terveydenhoitaja työskentelee ennaltaehkäisevän työn asiantuntijana terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. Keskeisiä tehtäviä terveydenhoitajan työssä on asiakkaiden osallistaminen ja tukeminen hänen terveytensä ylläpitämisessä ja edistämiseksi. (Terveydenhoitajaliitto, [viitattu 14.4.2020].)

Terveydenhoitajan ammatilliseen osaamiseen kuuluu yksilön, perheiden ja yhteisöjen terveyden ylläpitäminen ja edistäminen sekä sairauksien ehkäiseminen. Terveydenhoitaja osaa tukea opiskelijan itsehoitoa ja edistää terveellisiä elämäntapoja. (Haarala & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 20.) Terveydenhoitajalla tulee olla rohkeutta ja pätevyyttä ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyvät asiat opiskelijan kanssa sekä osata tunnistaa ja vahvistaa opiskelijan voimavaroja (Haarala & Tervaskanto-Mäentausta 2015, 20; Haravuori ym. 2016, 15). Terveydenhoitaja tietää erilaiset mielenterveysongelmien hoito- ja interventiovaihtoehdot sekä

osaa ohjata näiden mukaan tarpeenmukaiseen jatkohoitoon, jos opiskelijaterveydenhuollon apu ja tuki eivät ole riittävät. Ammattilaisella tulee olla riittävä osaaminen ja koulutus opiskelijoiden mielenterveys- ja päihdeongelmien tunnistamiseen, hoitamiseen sekä mahdollisuus vahvistaa omaa osaamistaan nuoruuden ikä- ja kehitysvaiheisiin liittyen. (Haravuori ym. 2016, 15.) Bjornsenin ym. (2019) ja Sherwinin (2016) tutkimuksissa paneudutaan kouluterveydenhoitajien asemaan nuorten mielenterveys opetuksessa. Kouluterveydenhoitajien osuus mielenterveysopetukseen ja -kasvatukseen on tutkimuksien mukaan merkittävä. Kuitenkin monissa tutkimuksissa (Bartlett 2015; Ravenna & Cleaver 2016; Hilli & Wasshede 2017) tuodaan ilmi kouluterveydenhoitajien liian vähäinen tieto ja koulutus nuorten mielenterveyden osalta.

Mielenterveydenhäiriöiden tunnistamisessa olennaista on kiinnittää huomiota siihen, onko nuoren toimintakyky muuttunut verraten aiempaan. Tavanomaisessa kehityksessä nuori muistaa velvollisuutensa, huolehtii koulutöistään ja pitää huolta omasta terveydestä ja turvallisuudesta. Nuorella täytyy olla ihmissuhteita, jotka ovat hänelle tärkeitä. Nuoren kehitykseen kuuluu normaalina alakuloisuus, mutta yleensä se on lievää muutamia päiviä kerrallaan kestävä. Normaalisessa alakuloisuudessa nuori pystyy suoriutumaan arjen askareista ja viihtyy ystäviensä kanssa ja on kykeneväinen esimerkiksi osallistumaan harrastuksiin. Mielenterveyshäiriöitä epäiltäessä nuoren koulutyö voi vaikeutua ja poissaoloja olla normaalia enemmän. Ihmissuhteissa saattaa ilmetä ongelmia, ja nuori vetäytyy tai on aggressiivinen. Nuorta ja hänen sen hetkistään elämäntilaa täytyy kartoittaa kokonaisvaltaisesti. Tärkeää on miettiä myös kasvuympäristöä, vanhempien huolenpitoa, perhetilannetta kokonaisuudessaan ja koko nuoren kaveripiiriä. (Marttunen & Karlsson 2013, 11–12.) Huolestuttava merkki nuoren tilaa arvioidessa on kaveripiirin hyljeksimisen kohteeksi joutuminen tai äkillinen opiskelumestyksen lasku (Haravuori ym. 2016, 14).

Kilposen tutkimuksessa (2019, 17–20, 33) on tutkittu, miten terveydenhoitaja tunnistaa mielenterveyden haasteita ja pystyy tukemaan niissä nuorta. Tutkimuksen mukaan terveydenhoitajat tunnistavat mielenterveyden haasteita hyvin, mutta ongelmia aiheuttaa välillä se, että normaalin nuoren kapinallinen käytös on hyvin samantapaista kuin mielenterveyden haasteiden kanssa kamppailevan käytös. Nuoren tunteminen entuudestaan auttaa terveydenhoitajaa arvioimaan oireita paremmin. Tyttöjen ja poikien oireet tulevat terveydenhoitajien mukaan esille eri tavoin. Pojilla ilmenee enemmän aggressiivista käytöstä verrattuna tyttöihin. Pojat myös jättäytyvät herkemmin koulusta kokonaan pois, mutta samaan

aikaan tyttöjen koulusta poisjäänti on myös yleistynyt. Mielenterveyden haasteet tytöillä tulevat ilmi enemmän masennuksen ja ahdistuksen tunteina. Tytöt puhuvat silti enemmän ahdistuksestaan ja haluavat jakaa ajatuksia esimerkiksi ystäviensä kanssa. Pojat yleensä vaikenevat ja pitävät tunteet omana tietonaan, ja seurauksena tästä oireet voivat päästä melko pitkälle ennen kuin niihin ehditään puuttumaan. (Kilponen 2019, 19–20.)

Terveydenhoitajan vastaanotolla voi olla laaja-alaista toimintaa kuten ensiapua, sairauksien ehkäisyä, sairaanhoitoa, sairauksien seuranta, terveysneuvontaa ja omahoitoon ohjaamista, psykososiaalista tukemista, rokotustoimintaa tai ehkäisyyn ja raskauteen liittyvää ohjausta. Vastaanotolla voidaan tehdä diagnosointiin liittyviä perustutkimuksia sekä pieniä tutkimuksia. Vastaanotolla opiskelijalle tarjotaan terveystietoa häneltä kartoitettujen terveystarpeiden pohjalta. Kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille jaetaan opiskeluterveydenhuollon toimesta terveystarkastus, jonka perusteella heidät kutsutaan terveystarkastuksiin. (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 310.) Terveystarkastusten avulla voidaan tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa häiriöitä ja myös tukea hyvinvointia. Terveystarkastuksessa selvitetään opiskelijan elämäntilanne, elämäntavat, sosiaaliset suhteet ja kartoitetaan opiskelua. Tällä tuetaan ja vahvistetaan voimavaroja, voidaan vaikuttaa elämäntapoihin liittyviin riskitekijöihin sekä arvioida terveydentilaa. Terveystarkastuksessa kannattaa seuloa muun muassa opiskeluissa pärjäämistä. Opiskelutilannetta selvittäessä terveydenhoitaja voi kysellä opiskelijalta opiskeluiden edistymisestä, omista tavoitteista, suoritusten heikkenemisestä, poissaoloista, kesken jääneistä kursseista, keskeyttämisajatuksista, oppimisvaikeuksista ja sosiaalisista suhteista opettajiin ja muihin opiskelijoihin. (Haravuori ym. 2016, 33, 35.) Kilposen tutkimuksessa (2019, 21) todetaan, että terveystarkastusten avulla pystytään tunnistamaan mielenterveyden haasteita paremmin. Myös opiskelijoiden hakeutuminen avoimille vastaanotoille edistää mielenterveyden haasteiden tunnistamista.

Terveysneuvonnassa ja -valistuksessa terveydenhoitajalla on käytössään kirjallisten ohjaus- ja neuvontamateriaalien lisäksi sähköisiä materiaaleja (Tervaskanto-Mäentausta 2015, 310). Erilaisia seuloja ja mittareita terveydenhoitajantyön tueksi löytyy paljon. Seulojen ja mittareiden tarkoitus on toimia työkaluna terveyden, toimintakyvyn, voimavarojen ja huolta aiheuttavien tilanteiden arvioinnissa. Kaikki mittarit on laadittu teoria- ja tutkimustiedon pohjalta, ja niitä on kehitetty edelleen työntekijöiden ja asiakkaiden antamien palautteiden pohjalta. Näiden käyttö edellyttää kuitenkin riittävää sisällöntuntemusta ja tarvittaessa koulutusta. (Honkanen & Mellin 2015, 153.) Kilposen (2019, 17–20, 33) tutkimuksessa terveydenhoitajat kokivat haasteellisena

mielenterveyden tukemiseen käytettävien menetelmien vähyyden ja terveydenhoitajien roolin mielenterveyden tukemisessa tulevaisuudessa. Osa oli sitä mieltä, että vaatimukset ja vastuu mielenterveyden tukemisessa ja siihen riittävä aika terveydenhoitajalla ovat ristiriidassa. Aikaa ja resursseja pitäisi lisätä.

Terveydenhoitajan apuna uupumisen tunnistamisessa voidaan käyttää nuorille tarkoitettua BBI-10-koulu-uupumusmittaria (Salmela-Aro 2011, 44). Mittarilla voidaan tutkia, onko koulu-uupumuksen riski kohonnut tai selvästi kohonnut sekä se soveltuu myös nuoren opiskelu-uupumuksen muutosten arviointiin. Mittariin sisältyy kymmenen väitettä, joihin vastataan 1 (täysin eri mieltä) – 6 (täysin samaa mieltä). Kysymyksistä neljä käsittelee uupumisasteista väsymystä, kolme kysymystä arvioi kyynistymistä ja kolme kysymystä koettua riittämättömyyden tunnetta. Lukiolaisilla uupumisasteinen väsymys on yhteydessä kouluun liittyvien tavoitteiden koettuun rasittavuuteen ja stressaavuuteen sekä voimakkaaseen epäonnistumisen pelkoon. Tämä voi näkyä somaattisena oirehdintana, unihäiriöinä, niskahartia-särkynä ja päänsärkynä. Kyynisyys on yhteydessä kouluun liittyvien tavoitteiden koettuun merkityksettömyyteen sekä jaksamattomuuteen näiden tavoitteiden saavuttamiseksi. Tähän liittyy myös opiskelua kohtaan koettu tarmottomuus, sitoutumattomuus ja välttely. Kyynisyys liittyy oppimisvaikeuksiin kuten opetuksen seuraamiseen, kirjoittamiseen ja lukemiseen, mikä vaikuttaa myös identiteettiin ja koulun merkityksellisyyden kokemukseen. Lukiolaisilla kyynistyminen ja riittämättömyyden tunne on voimakkaassa yhteydessä alhaiseen itsearvostukseen ja elämäntyytyväisyyteen sekä masentuneisuuteen. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 23, 27–28, 57–59.)

Erilaisia menetelmiä terveydenhoitajan työssä ovat muun muassa tiedon antaminen opiskelijalle eli psykoedukaatio, tukea antava keskusteluhoito, ongelmanratkaisutaitojen tukeminen, oireiden hallintakeinojen lisääminen eli esimerkiksi syvähengityksen opettelu, kuormituksen vähentäminen, arjen hallintataitojen lisääminen eli ravinto, liikunta, lepo, mielekäs tekeminen ja sosiaalisten suhteiden ylläpito. Myös erilaiset ryhmät ja verkkosovellusten tarjoamat itsehoitomenetelmät ovat terveydenhoitajan työssä käytettyjä menetelmiä. (Haravuori ym. 2016, 34.) Ohjaus on keskeinen hoitotyön menetelmä. Ohjauksen tarkoituksena on tarjota opiskelijalle tietoa, tukea, ymmärrystä ja itsenäistä tietoon perustuvaa päätöksen tekoa. Näin edistetään opiskelijan kykyä ja aloitteellisuutta vaikuttaa hänen elämäänsä haluamallaan tavalla. Ohjauksen tavoite on tukea opiskelijan voimavaraistumista. Osallistavalla ohjauksella opiskelija aktivoituu ja motivoituu omaan hoitoonsa ja koettu

hallinnan tunne lisääntyy. Ohjaus on opiskelijan tarpeista lähtevää ja rakentuu hänen esille tuomiinsa tärkeisiin asioihin. Hyvä ohjaus edellyttää ammattilaiselta riittävää pätevyyttä eli tietoa ja taitoa sekä vuorovaikutustaitoja. Ohjauksen menetelmiä ovat suullinen ja kirjallinen ohjaus, yksilö- ja ryhmäohjaus sekä demonstraatio ja audiovisuaalinen ohjaus. Suullisen ohjauksen tukena käytetään kirjallista ohjausta edistämään turvallisuutta ja jatkuvuutta. (Lipponen 2014,17–19.)

Voimavarakeskeinen ohjaus on Honkasen ja Mellinin (2015, 89) mukaan erinomainen menetelmä terveydenhoitajan työhön, koska työssä kohdataan ihmisten arkipäiväisiä pulmia, joihin pystytään löytämään yhdessä ratkaisu hänen omien voimavarojensa avulla (Honkanen & Mellin 2015, 89). Voimavarakeskeinen eli ratkaisukeskeinen lähestymistapa ohjauksessa painottaa ihmisen omia voimavaroja tavoitteiden saavuttamiseksi. Jokaisella itsellään on aina joitain voimavaroja ja ratkaisun aineksia, joista lähdetään liikkeelle. Ohjauksessa tuetaan opiskelijaa tunnistamaan nämä voimavarat. (Vehviläinen 2014, 123.) Opiskelijaterveydenhuollossa nuorten voimavarat täytyisi nähdä ohjauksen keskiössä terveysongelmien ratkaisussa. Käytännössä se on nuorien ohjaamista tunnistamaan ja hyödyntämään omia voimavarojaan hänen terveytensä ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Voimavaralähtöisyyden periaatteisiin kuuluvat turvallinen ilmapiiri, kohtaaminen, osallistaminen ja kannustaminen. (Rytönen ym. 2014.)

Kilposen (2019) tutkimuksessa terveydenhoitajat pitivät tärkeänä luottamuksen syntymistä vastaanotolla. Luottamuksen rakentumiseen voi mennä pitkiäkin aikoja, mutta se on lopulta kaiken sen arvoista. Luottaessaan terveydenhoitajaan nuori pystyy avautumaan mieltä painavista asioista rohkeammin. Luottamuksen luomisessa merkittävänä seikkana pidettiin sitä, että terveydenhoitajalla on tarpeeksi aikaa kuunnella ja että ympäristö olisi mahdollisimman rauhallinen ilman turhia häiriötekijöitä. (Kilponen 2019, 26.) Myös Sherwinin (2016) tutkimuksessa painotettiin kouluterveydenhoitajan luoman luottamuksen tärkeyttä. Tutkimuksen mukaan kouluterveydenhoitajan näkyvyys edisti myös vastaanotolle hakeutumista siten, että opiskelijat ovat tietoisempia mistä ja keneltä hakevat apua. (Sherwin 2016.) Nuoret odottavat ammattilaisilta lämpöä, toivoa ja aitoa kohtaamista ja kuuntelua. Nuoret kokivat kohtaamisen epäonnistuneeksi, kun ammattilaisen kiire heijastui keskusteluun. Myöskin ammattilaisen mielialat vaikuttavat kohtaamiseen. Nuoret eivät halua avautua kiireiselle, väsyneelle tai työhönsä kyllästyneelle ammattilaiselle. Nuoret ovat myös kokeneet, ettei heidän huoliaan ole otettu tosissaan, jolloin tuetta jääminen on heikentänyt nuorten

kokonaishyvinvointia. Vaikeimmissa tapauksissa nuorten pahoinvointi ei näkynyt riittävästi ulospäin, jotta siihen olisi puututtu koulussa. Osalle nuorista kohtaamiset tuntuivat vaivaannuttavilta ja epämiellyttäviltä ja kasvokkain tunteiden näyttäminen koettiin pelottavaksi ja vaikeaksi. Tällöin nuoret kokivat ammattilaisten kohtaamisen omalle henkilölle ja tilanteelleen sopimattomaksi ja toivoivat muita tapoja jakaa vaikeita asioita. Nuoret toivovat enemmän mahdollisuutta vaikuttaa tapaamisiin kuten niiden ajankohtiin ja keston sekä toivovat joustavuutta tapaamisilta. (Pajamäki 2019, 9–13.)

4.2 Digitalisaation hyödyntäminen terveyden edistämässä ja opiskelussa

Nykyään älypuhelimet ovat käytössä maailmanlaajuisesti ja niihin on saatavilla paljon erilaisia terveyssovelluksia (Tozzi ym. 2018). Montganin ym. (2018) tutkimuksessa lähes kaikki osallistuneet nuoret omistivat älypuhelimet, joista kolmasosalla oli vähintään yksi terveyssovellus. Useimmat sovellukset koskivat liikuntaa esimerkiksi juoksemista ja kuntoilua, yleistä terveydentilan seuraamista, nukkumista, ravitsemusta ja hyvinvointia. (Montgan ym. 2018.) Mobiilipohjaiset terveyden edistämisen menetelmät soveltuvat erityisen hyvin nuorille, koska nuoret ovat syntyneet ja kasvaneet digitalisaation kehityksessä, joten he ovat tottuneet käyttämään teknologiaa ja internetiä (Montgan ym. 2018; Tozzi ym. 2018).

Digitaaliset menetelmät tarjoavat lupaavia mahdollisuuksia ja uusia työkaluja terveyden edistämiseen ja mielenterveyshäiriöiden ehkäisemiseen (Montgan ym. 2018; Aschbrenner ym. 2019). Berryn, Buccin ja Lobban (2017) väittävät tutkimuksessaan, että verkkopohjaisten terveysinterventioiden sopivuus mielenterveyden häiriöiden hoitamisessa on todettu suhteellisen hyväksi. Myös Tozzin ym. (2018) mukaan tutkimukset ovat osoittaneet lupaavia tuloksia digitalisaation hyödyntämisestä esimerkiksi ahdistuksen hoidossa. Nämä menetelmät vähensivät ahdistusoireiden vakavuutta nuorilla verrattuna siihen, että toimenpiteitä ei olisi ollut ollenkaan. (Tozzi ym. 2018.) Useimmat henkilöt hyödyntävät internetiä ja älylaitteita mielenterveytensä ylläpitämiseen. Ammatillaiset kokivat älylaitteilla ajatusten, tunteiden ja kokemusten seuraamisen hyödylliseksi. Joillekin henkilöille tunteiden ilmaiseminen voi olla helpompaa älylaitteelle kuin ilmaista tunteita kasvotusten toiselle henkilölle. (Berry ym. 2017.) Tutkimuksen mukaan nuoret eivät niinkään käyttäneet ladattavia sovelluksia vaan etsivät tietoa verkosta, joten sopiva menetelmä nuorille olisi mobiililaitteille soveltuvat sivustot. Verkkosovellukset voisivat olla nuorille toimiva sekä kustannus- ja aikatehokas vaihtoehto. (Montgan ym. 2018.)

Berryn ym. (2017) mukaan ammattilaiset pitivät omaa tiedonhankintaa terveydestä positiivisena asiana, koska sen avulla pystytään saamaan hyödyllistä tietoa milloin tahansa ja missä tahansa (Berry ym. 2017). Opiskelijat pitivät virallisia tiedonantajia luotettavimpina tiedonlähteinä. Sosiaalisen median sivustoja ja blogeja he pitivät vähiten luotettavana tiedonlähteenä. (Montgan ym. 2018.) Tiedonhaussa tulee huomioida, että verkossa saatavilla oleva tieto voi olla puolueellista, epätarkkaa tai harhaanjohtavaa (Berry ym. 2017). Montganin ym. (2018) tutkimuksessa suurin osa opiskelijoista etsi tietoa itseään mahdollisesti koskevasta sairaudesta tai lääketieteellisestä ongelmasta. Yksiä haetuimpia terveysaiheita olivat muun muassa stressi, ahdistus ja masennus. Opiskelijoista, jotka olivat vähintään kerran hakeneet tietoa terveydestään, noin 40 % ilmoitti, että verkosta saatu tieto oli saanut heidät hakeutumaan avun piiriin. Verkosta saatu tieto oli vahvistanut epäilykset todellisesta terveysongelmasta tai tieto koettiin hälyttävänä merkinä. Toisaalta 60 % opiskelijoista eivät hakeutuneet avun piiriin, koska verkosta saatu tieto oli ollut riittävää tai tieto koettiin rauhoittavana. (Montgan ym. 2018.)

Verkossa muiden kanssa kommunikoinnilla voi olla monenlaisia hyötyjä. Anonymisti keskustelemalla muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien kanssa, tuo turvaa ja vertaistukea. Anonymiteetti voi saada aikaan tunteen, että pystyy vapaammin ja avoimemmin ilmaisemaan itseään. Joissakin tilanteissa voi olla helpompaa purkaa tunteita anonymisti kuin kasvokkain. Sosiaalinen media on paikka, jossa yksilö voi tuntea tullessa kuulluksi. Sosiaalisen median keskustelupalstojen varjopuolia voivat olla näissä tapahtuva kiusaaminen, tahallinen häiriköinti ja ärsyttäminen tai hyväksikäyttö. Anonyyminä kirjoittaminen voi vahvistaa tätä käyttäytymistä, koska kasvottomana ei huomaa vahinkoa, joita nämä negatiiviset kommentit aiheuttavat. Ammattilaisten mielestä keskustelupalstoilla täytyy olla strategia, kuinka hallita sisältöä esimerkiksi keskustelujen moderoinnin varmistaminen. (Berry ym. 2017.) Myös Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030 ehdottaa, sosiaaliseen mediaan lisättävän moderointia, jotta vahingollinen sisältö tunnistetaan ja poistetaan ajoissa (Vorma ym. 2020, 20).

5 SÄHKÖINEN OPAS LUKIOIKÄISILLE

Oppaat antavat informaatiota, luovat merkityksiä ja kutsuvat lukijaa osallistumaan yhtä aikaa. Ensisijaisesti oppaan tehtävänä on vastata kysymyksiin. Oppaassa kyse ei ole vain tiedon siirrosta. Olennaista on se, mitä sanotaan, mutta vielä tärkeämpää se, miten sanotaan. Tekstin ja lukijan kohdatessa rakentuu tekstin merkitys. (Torkkola, Heikkinen & Tiainen 2002, 12, 15–17.)

Idean on syytä palvella kohderyhmäänsä parhaalla mahdollisella tavalla, joten sen pohjalta on mietittävä, missä muodossa toteutus tapahtuu. Tietopaketeissa ja ohjeistuksissa voi valita esimerkiksi painotuotteen, sähköisen muodon tai kansion kokoamisen. Tavoitteena on, että oma tuotos erottuu edukseen muista samankaltaisista tuotoksista ja olisi persoonallinen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.) Sähköisten julkaisujen etuna on, että näitä voidaan lukea missä vain omalla laitteella. Ne mahdollistavat monimuotoisen sisällön, esimerkiksi kuvia, videoita, pelejä ja linkit internet- sivustoihin sisällytettynä julkaisuun. Muita etuja ovat muun muassa helppo tuottaminen, nopea ja edullinen levitys, rajaton saatavuus, eikä julkaisu kulu tai hajoa. Haittoina voi olla yhteensopivuusongelmat eri formaattien ja laitteiden välillä. (Karisalo 2010.) Suurin osa viestinnästä on ennalta mietitty tietylle kohderyhmälle. Tuotoksen ollessa sähköisessä muodossa vapaasti saatavilla internetissä on tällöin muistettava, että kuka tahansa voi lukea opasta. (Torkkola ym. 2002, 22–23.) Sisällön tuottaminen edellyttää käyttäjäkeskeistä lähestymistapaa. Nuorille sähköistä terveyst ja hyvinvointi sisältöä laatiessa, on ymmärrettävä kuinka nuoret tällä hetkellä käyttävät teknologiaa ja huomioitava nuorten kokemukset ja mieltymykset näiden käyttämiseen. (Aschbrenner ym. 2019.)

Suurin vaikuttava tekijä ymmärryksen kannalta oppaassa on asioiden esittämisjärjestys. Oppaassa on oltava selkeä punainen lanka, jotta lukija pystyy sitä seuraamaan. Miettiessä asioiden esille tuonti järjestystä on syytä ottaa huomioon, mitä oppaalla halutaan saada aikaan. (Hyvärinen 2005.) Oppaan kirjoittamisessa voi soveltaa uutisteksteihin usein yhdistettyä neuvoa, jossa tärkein asia kerrotaan ensin (Torkkola ym. 2002, 39). Otsikot tuovat selkeyttä ja kevennystä oppaaseen. Haluamansa asiakokonaisuuden etsinnässä apuna toimivat pääotsikot ja väliotsikot. Kappalejaot toimivat asioiden yhdistäjinä ja tuovat selkeyttä kokonaisuuteen. Oppaassa voi käyttää myös luetteluita, mutta on huomioitava, että niiden liiallinen käyttö voi tuoda tekstin liian raskaaksi. Lauserakenteiden tulee olla kertalukemalla ymmärrettäviä. Liian pitkät lauseet aiheuttavat ongelmia asian ymmärtämisessä, kun taas pelkkien päälauseiden käyttäminen tekee tekstistä raskasta luettavaa. Kohderyhmää ajatellen

oppaan asian esittämisessä tulee käyttää yleiskielen sanoja. Lääketieteellisten sanojen, termien ja lyhenteiden käyttöä tulee välttää tekstin ymmärrettävyyden vuoksi. Myös vierasperäisten sanojen käyttäminen saattaa aiheuttaa väärinymmärryksiä. Tekstin oikeinkirjoituksella on suuri merkitys ymmärrettävyyden kannalta. Huolimaton teksti voi aiheuttaa väärinymmärryksiä, hankaloittaa ymmärtämistä ja aiheuttaa ärtymystä. (Hyvärinen 2005.)

Houkuttelevuuden kannalta oppaassa on syytä käyttää myös kuvia. Se voi parhaassa tapauksessa lisätä ymmärrystä ja herättää mielenkiintoa. Kuvien käytössä on huomioitava tekijänoikeudet. Tekijänoikeudet tarkoittavat sitä, että kuvan käyttöön on kysyttävä lupa ja eikä sitä saa suoraan laittaa oppaaseen. (Torkkola ym. 2002, 40–42.) Lopuksi ennen oppaan julkaisua on syytä antaa se jollekin toiselle luettavaksi. Oma silmä sokeutuu tekstille, ja näin joku toinen huomaa virheet paremmin. Teksti oppaassa on oltava huoliteltua. Oppaan mielenkiintoa lisäävät tekstien asianmukainen asettelu ja mieleinen ulkoasu. (Hyvärinen 2005.)

Keskusteluapuun löytyvät sivustot on koottu Netari.fi- chat-kalenteriin. Kalenterissa on listattuna kaikki avoimet chatit ja ajankohdat päivän mukaan. Netari toimii virtuaalisena nuorisotalona verkossa. Sivustolla voi tavata kavereita striimauspalveluiden kautta tai eri keskustelupalveluissa. Mahdollista jutella myös ammattilaisten kanssa Netari-chatissa tai WhatsAppissa. (Netari, [viitattu 14.5.2020].)

Nuortenmielenterveystalo ([viitattu 14.5.2020]) tarjoaa tietoa nuorille, vanhemmille ja ammattilaisille mielenterveydestä. Sivulla pystyy keskustelemaan virtuaaliapurin kanssa chatissä omasta olostaan. Sivustolla on tietoa avun hakemisesta sekä listattuna alueittain hyödyllisiä numeroita, joihin voi soittaa hätätilanteessa. Avun hakemiseen on laadittu myös työkalu, jossa valitaan oma oire tai ongelma luettelosta ja sen vakavuusaste, minkä jälkeen saa tietoa oman alueen auttavaista tahoista. Sivustolle on kerätty tietoa, minkälaista apua on saatavilla käytännössä sekä myös hakutyökalu paikkakuntien palveluiden mukaan. Sivulta löytyy tietoa mielenterveydestä, sen vahvistamisesta, erilaisista häiriöistä ja ongelmista sekä kertomuksia. Itsehoidosta löytyy erilaisia oirekyselyitä esimerkiksi alkoholinkäytönriski testi ja masennuskysely. Omahoidosta löytyy eri tilanteisiin kuten kriisin käsittelyyn ja masennukseen ohjelmia, jotka sisältävät tietoa ja harjoituksia.

Nuortennetti sivustolle on koottu tietoa mielenterveydestä, seksuaalisuudesta, ihmissuhteista, koulusta, työstä ja kiusaamisesta sekä sosiaalisesta mediasta. Sivustolle on koottu auttavia numeroita ja keskusteluapua. (Nuortennetti, [viitattu 14.5.2020].)

Nuortenlinkki ([viitattu 14.5.2020]) tarjoaa tietoa päihteistä kuten alkoholista, tupakasta, huumausaineista, nuuskasta ja energijuomista mutta myös pelaamisesta, mielenterveydestä, sosiaalisesta mediasta, seksuaalisuudesta sekä koulusta ja työstä. Sivustolla on testejä ja pelejä aiheista sekä vlogeja ja tarinoita. Sivulta löytyy myös chatti- ja nettineuvontaa anonyymisti ammattilaisten kanssa. Sivustolle on listattu nettipalvelut avun hakemiseen ja keskusteluun sekä vertaisryhmäsivustot.

Opiskelijoiden opiskelukykyä ja mielenterveyttä edistävä järjestö Nyyti ry antaa tukea, tietoa ja toimintaa opiskelussa jaksamiseen sekä mielen hyvinvointiin. Mielenterveysystävällinen opiskeluarki on myös yksi Nyyti ry:n vaikuttamiskohteista. Nyyti ry pyrkii toiminnallaan normalisoimaan mielenterveysongelmia ja takaamaan sen, että hyvinvoivia tekijöitä riittää yhteiskunnassa. (Nyyti ry, [viitattu 11.11.2020].)

Any.do on ajanhallinnan ja organisoinnin tueksi tarkoitettu sovellus. Sovelluksella pystyy laatimaan tehtävälisteriä ja seuraamaan näiden avulla omaa edistymistä. (Any.do, [viitattu 5.12.2020].) Samankaltainen sovellus ajanhallintaan ja organisoimisen tueksi löytyy Microsoft To do. Listeriä voi laatia esimerkiksi työhön tai vapaa-aikaan liittyen. Sovelluksen saa myös suomen kielellä. (Microsoft To Do, [viitattu 5.12.2020].) Trello avulla voi luoda tauluja, luetteloihin ja kortteihin helpottamaan tehtävien hallintaa. Tauluihin voi listata vaadittavat tehtävät, työn alla olevat tehtävät ja jo valmiit tehtävät. Taulut voi jakaa myös muiden henkilöiden kanssa. (Trello 2020.) Forest -sovellus auttaa opiskeluihin keskittymisessä pelin kautta. Sovellukseen asetetaan aika, kuinka kauan haluaa keskittyä opiskeluun, esimerkiksi 25 minuuttia. Samalla kuin keskittyy opiskeluun, peli kasvattaa metsään puun. Jos kesken asetetun ajan sulkee sovelluksen, kasvatettu puu kuolee. (Forest – stay focused, be present 2020.)

Opiskelun tueksi löytyy paljon erilaisia sovelluksia. Kahoot! Sovelluksella voi luoda opiskeltavasta aiheesta tietovisan ja pelata kavereiden kanssa. Visaan voi luoda monivalintakysymyksiä, lisätä kuvia ja asettaa aikarajan. (Kahoot! 2020.) Quizletin avulla voi luoda opiskelusettejä ja kortteja. Sovellus sopii erityisesti kielten ja termistöjen opiskeluun. Kortin toiselle puolelle kirjoitetaan termi ja toiselle puolelle sen määritelmä. Kortteja voi

opiskella muistamalla, kirjoittamalla ja kirjoittamalla kuuleman perusteella. Sovellus myös luo korteista harjoituspelejä ja kokeita. Korteja opettelemalla, sovellus näyttää kuinka monta termiä on mennyt oikein ja mitä pitää vielä harjoitella. (Quizlet 2020.) Opiskeltavaa asiaa voi jäsentää itselleen mind mappien avulla. MiMind sovelluksella voi luoda ajatuskarttoja ja suunnitella ja ideoida esityksiä. (MiMind, [viitattu 5.12.2020].) Stressinhallintaan löytyy lyhyitä meditaatio- ja rentoutumisharjoituksia Headspace -sovelluksella. Sovelluksesta löytyy ilmaisia sekä maksullisia harjoituksia. (Headspace 2020.)

Oppaaseen linkitettiin erilaisia testejä. Nyyti ry:n stressitestissä ([viitattu 5.12.2020]) voi testata tietoaan stressistä ja opetella tunnistamaan, millä keinoin voi vähentää stressiä. Mieli ry:n stressitestissä ([viitattu 5.12.2020]) voi testata, miten herkkä itse on stressille. Millainen opiskelija olet – testissä (Honkanen 2020) voi testata millainen opiskelija itse on. Headstead henkinen hyvinvointi –testissä ([viitattu 5.12.2020]) voi testata omaa mielen hyvinvointia. Oppaassa etäopiskelu – osiossa on myös TIIAVOITTO (2020) Youtube video, jossa kerrotaan vinkkejä etäopiskeluun.

6 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyömme tavoitteena on kehittää opiskeluterveydenhuollon mielenterveyden edistämistyötä. Opinnäytetyön tekijöiden omana tavoitteena on vahvistaa omaa ammattitaitoa mielenterveyden ja nuorten terveyden edistämisessä.

Opinnäytetyön tarkoitus on tuottaa lukioikäisille nuorille sähköisessä muodossa oleva opas mielenterveyden edistämisestä ja uupumuksen ehkäisemisestä.

Opinnäytetyön tehtävät:

1. Mitä lukioikäisen nuoren mielenterveys on ja mitä siihen sisältyy?
2. Miten lukioikäinen voi edistää omaa mielenterveyttään?
3. Miten lukioikäinen nuori pystyy ehkäisemään uupumusta?
4. Mitä tarkoittaa mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa?
5. Millainen on hyvä digitaalinen opas terveydenhoitajan työn tueksi?

Opinnäytetyö on rajattu opiskeluterveydenhuollon opiskelijoista 16–19-vuotiaisiin lukio-opiskelijoihin, sillä lukiossa koettu opiskelu-uupumus on lisääntynyt. Opinnäytetyössä keskitytään mielenterveyden edistämiseen ja positiiviseen mielenterveyteen. Opinnäytetyöstä on rajattu pois mielenterveys- ja päihdehäiriöt sekä näiden hoitaminen. Opinnäytetyön tuotokseksi valikoitui sähköinen julkaisu, koska tämä on nuorille houkuttelevampi muoto oppaasta kuin paperinen versio.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS JA TUOTOS

Toiminnallinen opinnäytetyö on ammattikorkeakouluissa käytetty opinnäytetyömenetelmä, jossa yhdistyy käytännön toteutus ja työn etenemisen raportointi teoreettisen tutkimustiedon pohjalta. Lopputulokseksi syntyy aina jokin tuotos, esimerkiksi työpaikoille suunnattu käytännön ohje, ohjeistus tai opas tai se voi olla tapahtuman järjestäminen. Toteutustapa valitaan tuotoksen ja kohderyhmän perusteella. Toteutustapa voi olla kirja, kansio, opas, video, portfolio, verkkosivut, näyttely tai tapahtuma. Perusteluilla vakuutetaan lukija työn sekä sen tulosten luotettavuudesta. Opinnäytetyötä tehdään tutkivalla asenteella. Se tarkoittaa valintojen joukkoa, niiden tarkastelua ja perusteluja. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 9–15, 80–81, 154.) Vilkkä ja Airaksinen (2003, 16–17) kertovat, että toiminnallisessa opinnäytetyössä olisi hyvä löytää toimeksiantaja. Näin osaamista voi näyttää laajemmin ja on mahdollisuus nostattaa esiin työelämän kiinnostusta sekä vaikuttaa työllistymiseen luomalla jo suhteita työelämään. Toimeksi annettu opinnäytetyö harjoittaa myös projektinhallinnan taitoja ja lisää vastuuntuntoa.

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, koska haluttiin luoda lukioikäisille opas mielenterveyden edistämisestä ja uupumuksen ehkäisystä. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen tuntui luontevimmalta vaihtoehdolta ja tekijät halusivat luoda jotain konkreettista. Tutkimusta ei siis tehty, mutta teoreettinen viitekehys rakennettiin kriittisesti tietoa arvioiden ja perustellen. Opas päätettiin toteuttaa sähköisessä muodossa, koska näin se on nuorille helposti saatavilla ja houkuttelevammassa muodossa kuin paperisena lehtisenä. Terveystoimittaja voi käyttää opasta keskustelun tukena vastaanotolla nuoren kanssa. Sähköisen oppaan etuna on se, että nuoret voivat avata sen omilla puhelimillaan milloin ja missä tahansa.

Opinnäytetyöprosessin ajan pidetään opinnäytetyöpäiväkirjaa, jonka avulla pitkässä prosessissa eri vaiheet eivät pääse unohtumaan. Päiväkirjan avulla prosessia pystyy myöhemmin hahmottamaan kokonaisuutena ja eri vaiheisiin on helpompi palata. Päiväkirjaa voi pitää kuvallisessa tai sanallisessa muodossa ja se toimii muistina. Päiväkirjaan on tarkoitus kirjata kaikki ideointi ja pohdinta ylös, mikä liittyy opinnäytetyöhön (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 19–20.) Koko prosessin ajan pidettiin opinnäytetyöpäiväkirjaa aiheen ideoinnista valmistuneeseen työhön asti. Kaikki ohjaustuntien ja seminaariesitysten päivämäärät, ideat ja kehittämisehdotukset merkattiin ylös päiväkirjaan, ja ne ovat havainnollistaneet prosessin kulkua.

7.1 Oppaan suunnittelu

Aloitusvaiheessa valitaan aihe ja kehitellään sen pohjalta idea, jota lähdetään tekemään. Tässä vaiheessa mietitään myös mahdollista toimeksiantajaa. Alussa on myös hyvä miettiä jo aiheen rajausta. Tämän jälkeen tulee suunnitteluvaihe, jossa tehdään opinnäytetyösuunnitelma. Suunnitelmasta on tultava ilmi tavoitteet, tarkoitus ja vaiheet opinnäytetyön toteutuksessa. Suunnitelmassa kerrotaan myös tiedonhausta ja esitellään teoriapohjaa työlle. Tässä vaiheessa on syytä tarkentaa toimeksiantajaa niin paljon kuin se on mahdollista. Seuraavaksi siirrytään kentälle eli sinne missä työskentely varsinaisesti tapahtuu. Toimeksiantajan kanssa neuvotellaan siitä, millainen tuotos tulisi olemaan ja mitä toiveita toimeksiantajalla on tuotoksen suhteen. (Salonen 2013, 18.)

Opinnäytetyön tekeminen aloitettiin tammikuussa 2020, jolloin valittiin kiinnostava aihe ja pidettiin aihe-seminaari. Opinnäytetyön aihe valikoitui opinnäytetyöntekijöiden kiinnostuksen kohteen mukaisesti. Mielensterveys aiheena on yleinen ja siitä on tehty jonkin verran opinnäytetöitä. Suurin osa näistä keskittyi kuitenkin vain mielensterveyshäiriöihin ja mielensterveyden negatiiviseen puoleen. Tässä opinnäytetyössä haluttiin tuoda enemmän esiin positiivista mielensterveyttä ja mielensterveyden edistämistä. Aihetta nuorten mielensterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa lähdettiin rajaamaan pienempiin osiin ja lopulliseksi kohderyhmäksi valikoitui lukioikäiset nuoret. Opinnäytetyön yhdeksi osa-alueeksi otettiin mukaan myös uupumus, sillä lukion terveydenhoitajat kokevat tämän lisääntyneen ja toivoivat tämän aiheen mukaan oppaaseen.

Aiheseминаarin jälkeen aloitettiin tekemään opinnäytetyön suunnitelmaa. Opinnäytetyön suunnitelman laatimisessa lähdettiin liikkeelle tiedonhausta ja teoreettisen viitekehyksen rakentamisesta. Tiedonhaku aloitettiin määrittelemällä opinnäytetyön keskeiset käsitteet. Keskeisiä käsitteitä opinnäytetyössä ovat: mielensterveys, positiivinen mielensterveys, mielensterveyden edistäminen, nuoret, terveydenhoitajatyö ja opiskeluterveydenhuolto. Hakusanojen muodostamisessa käytettiin tukena YSO- ja Cinalh Subjects Headings -sanakirjoja ja asiasanastoja. Suomenkielisiä hakusanoja olivat mielensterveys, mielensterveyden edistäminen, opiskeluterveydenhuolto, positiivinen mielensterveys, opiskelu, terveydenhoitajatyö, nuoret, lukio, henkinen hyvinvointi, ohjaus, terveyden edistäminen, promootio, voimavarat, motivoiva keskustelu ja sähköinen opas. Englanninkielisiä hakusanoja olivat mental health, public health nurse, young adult, adolescent, positive mental health, health promotion, student ja mental hygiene.

Tietoa haettiin eri tietokannoista kuten Medic, Finna sekä Terveysportti. Tietoa on etsitty myös painetuista lähteistä. Englanninkielisistä tietokannoista käytettiin Cinahl- ja PubMed/Medline-tietokantoja. Aiheesta löytyi paljon tietoa eri tietokannoista. Tiedon luotettavuuden ja ajantasaisuuden varmistamiseksi haut rajattiin aina vuosille 2010–2020. Joidenkin lähteiden kohdalla rajaus ei toteudu, mutta tällöin tiedon oikeellisuutta on mietitty tarkkaan ja todettu, että lähteessä oleva tieto on muuttumatonta ja luotettavaa. Tiedonhaussa hakusanoissa hyödynnettiin Boolean logiikkaa ja sanojen katkaisuja kunkin tietokannan ohjeiden mukaisesti.

Esimerkiksi Medic-tietokannassa hakusanoilla mielenterv* AND nuor* rajattuna vuosiin 2010–2020 löytyi 229 osumaa. Cinahl-tietokannasta hakusanoilla positive mental health AND young adult rajattuna vuosiin 2010–2020 löytyi 182 osumaa. Finnasta hakusanoilla mielenterveyden edistäm* AND nuor* rajattuna vuosiin 2010–2020 löytyi 816 osumaa, näistä suurin osa oli opinnäytetöitä, mutta joukossa on myös artikkeleita ja tutkimusjulkaisuja. PubMed-tietokannasta hakusanoilla mental health AND health promotion rajattuna vuosiin 2010–2020 löytyi 7149 osumaa. Aihetta on siis tutkittu paljon yleisellä tasolla. Tutkimukset kohdistuvat kuitenkin vielä enimmäkseen sairauskeskeiseen mielenterveyteen eikä niinkään positiiviseen näkökulmaan mielenterveydestä. Tutkimuksia tietyn ikäisistä kohderyhmistä kuten lukioikäisistä ei myöskään löydy niin paljon.

Tiedonhaun suunnitelma ja alustava teoreettinen viitekehys esitettiin opinnäytetyön ohjaaville opettajille ja opiskelijakollegoille vallitsevan maailmantilanteen vuoksi etänä Skype yhteyden välityksellä huhtikuussa. Seminaarissa käytiin suunnitelma tarkasti läpi ja saadun palautteen pohjalta teoriaosuutta työstettiin eteenpäin. Opinnäytetyön suunnitelma hyväksyttiin toukokuussa 2020.

Hyväksytyt opinnäytetyösuunnitelman jälkeen lähdettiin laajentamaan teoreettista viitekehystä ja suunnittelemaan varsinaista opasta. Aluksi oppaan ulkonäköä hahmoteltiin paperille tehden useampia luonnoksia. Ulkonäön suunnittelussa huomioitiin kohderyhmä, niin että se soveltuu nuorille tytöille sekä pojille. Oppaaseen haluttiin lisätä kuvia tekemään siitä houkuttelevamman näköisen. Oppaan sisältöä aloitettiin hahmottamaan erilliselle Word- tiedostolle. Ensin suunniteltiin oppaan runko ja otsikot. Lopulta oppaan hahmottelun jälkeen aloitettiin miettimään konkreettisia vaihtoehtoja ohjelmista, joilla opas voitaisiin tehdä. Aluksi mietittiin oppaan luomista Word-tiedostoon. Oppaaseen haluttiin kuitenkin enemmän visuaalisuutta ja houkuttelevuutta, joten opas päädyttiin tekemään Canva-ohjelmalla. Aluksi selvitettiin koulun

kirjaston työntekijän sekä Canva sivuilla olevien käyttöehtojen avulla, että sivustolla olevat pohjat ovat vapaasti käytettävissä.

7.2 Oppaan toteutus

Suunnitelma vaiheen jälkeen siirrytään työskentelyvaiheeseen eli käytännön toteutukseen. Tämä vaihe on kaikkein pisin, vaativin ja aikaa vievin tässä prosessissa. Vastuullisuus, suunnitelmallisuus, itsenäisyys, vuorovaikutteisuus ja epävarmuuden sieto korostuvat. (Salonen 2013, 17–19.) Toiminnallisen opinnäytetyön ratkaisevimpia kriteerejä ovat tuotoksen muoto, käytettävyys kyseisessä kohderyhmässä, houkuttelevuus, sisällön sopivuus kohderyhmälle, johdonmukaisuus, selkeys ja informatiivisuus (Vilkkä & Airaksinen, 2003, 53).

Opinnäytetyö koostuu teoriaosuudesta ja tuotoksesta, joka on suunnattu lukion opiskelijoille ja lukion terveydenhoitajan käyttöön. Opinnäytetyön teoriaosuus toimii sähköisen opaslehden tiedon perustana. Oppaaseen kerättiin tärkeimmät ja keskeisimmät asiat lukioikäiselle mielenterveydestä ja mielenterveyden edistämisestä. Oppaaseen kerättiin myös tietoa stressistä ja uupumuksesta sekä kuinka lukiolainen voi ehkäistä näitä. Canva pohjille kerättiin tietoa opinnäytetyön teoriaosuudesta. Asiat muotoiltiin ymmärrettävään, konkreettiseen ja tiivistettyyn muotoon kohderyhmää ajatellen, että opasta olisi mahdollisimman mielekästä lukea. Tekstejä laatiessa huomioitiin erilaisien fonttien käyttö erottamaan otsikot leipätekstistä. Fontit valikoitiin siten, että ne ovat selkeitä lukea. Oppaassa käytettiin eri fonttikokoja.

Opaslehti suunniteltiin ulkoasultaan siten, että se houkuttelee lukijaa lukemaan ja käyttämään sitä. Kansilehteä suunnitellessa huomioitiin sopivuus kohderyhmälle, sekä kuvituksen sopivuus tytöille ja pojille. Kansilehteen haluttiin lisätä väriä, joka toimi myös oppaan teemavärinä. Oppaan sivuille lisättiin kuvituskuvia ja värejä tekemään siitä visuaalisesti houkutteleva.

Opas on sähköisessä muodossa, joten siihen voitiin kerätä erilaisia sivustoja ja sovellussuosituksia. Oppaaseen kerättiin hyödyllisiä linkkejä nuorelle mielenterveydestä ja stressistä. Oppaassa käytetyt sivustot ovat hyperlinkkejä, jotka ohjaavat oppaasta suoraan kyseiselle sivustolle. Oppaaseen kerättiin myös hyödyllisiä sovelluksia opiskelun ja hyvinvoinnin tukemiseksi. Oppaan sovellukset ovat saatavilla AppStoresta ja Playkaupasta, joista ne kerättiin suositusarviointien mukaan. Sovellukset tarkistettiin ennen oppaaseen lisäämistä ja varmistettiin, että sovellukset eivät ole maksullisia. Opas luotiin PDF-muotoon,

jolla se on helppo lähettää eteenpäin ja tiedostomuoto mahdollistaa sen avaamisen omalla puhelimella.

7.3 Oppaan arviointi ja viimeistelyvaihe

Tärkeää prosessin aikana ja sen lopuksi on arvioida ja pohtia, mitä on tehty ja missä on onnistuttu. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota sekä produktiin että koko prosessiin. Tärkeää olisi saada jossain vaiheessa palautetta asiantuntijalta ja kohderyhmältä, jottei palaute jää pelkästään subjektiiviseksi. Toimeksiantajan palautteella on merkitystä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä käy usein niin, että tulee vastaan asioita, joita ei voikaan toteuttaa sillä tavoin, miten alussa ajatteli. Lopuksi on siis hyvä pohtia, mitkä olivat sellaisia tavoitteita, jotka jäivät saavuttamatta. Tavoitteita voi joskus joutua muuttamaan ja on hyvä pohtia, miten niitä muutettiin ja mihin se johti. (Vilka & Airaksinen 2003, 95–96, 155.) Tämän jälkeen tarkistusvaiheessa arvioidaan syntynyttä tuotosta ja sen toimivuutta pohjautuen aiemmin mietittyihin opinnäytetyön tavoitteisiin ja tarkoitukseen. Viimeistelyvaiheessa viimeistellään teoriaosuus sekä tuotos. Lopulta syntyy tuotos, joka on valmis julkaistavaksi. (Salonen 2013, 17–19.)

Ensimmäisen luonnoksen jälkeen palautetta antoivat opinnäytetyön opponentit ja opinnäytetyötä ohjaava opettaja. Opasta muokattiin vielä tämän jälkeen. Opasta tehdessä arvioimme itse kriittisesti sitä, millainen oppaan tulisi olla ja pidimme mielessä oppaan kohderyhmän. Oppaan valmistuessa lähetimme sen sähköpostilla lukion terveydenhoitajalle arvioitavaksi. Terveystenhoitaja antoi palautetta oppaasta sähköpostin kautta ja ehdotti muutamia asioita, mitä voisi vielä lisätä oppaaseen. Terveystenhoitaja nosti esille tämänhetkisen maailmantilanteen ja etäopiskelun, joka olisi tärkeä huomioida oppaassa. Oppaaseen lisättiin vielä muutamia asioita ja paranneltiin ulkoasua. Lopullinen opas palautettiin liitteenä opinnäytetyön kanssa.

8 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Yliopistoille ja ammattikorkeakouluille kuuluu vastuu hyvään tieteelliseen käytäntöön perehdyttämisestä ja tutkimusetiikan opettamisesta. Hyvän tieteellisen käytännön noudattamisesta vastuu kuuluu silti ensisijaisesti itselle. Vastuu kuuluu myös jokaiselle, joka on tutkimusryhmässä mukana. Tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävä ja luotettava vain silloin, kun se on tehty tavalla, jota hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 6–7.)

Opinnot, joita ammattikorkeakoulussa käydään, valmistavat toimimaan oikein tieteellisessä käytännössä sekä tutkimusetiikassa. Toiminnallinen opinnäytetyö ei ole varsinaisesti tutkimus, mutta näitä samoja ohjeita pyrittiin noudattamaan toiminnalliseen opinnäytetyöhön mukautettuna. Opinnäytetyön eri vaiheista ja niiden etenemisestä on kerrottu tarkasti, joka lisää luotettavuutta.

Hyvään tieteelliseen käytäntöön liittyy loukkauksia, jossa toimitaan epäeettisesti tai epärehellisesti ja jotka pahimmillaan mitätöivät koko tutkimuksen tulokset. Loukkaukset jaetaan kahteen kategoriaan, jotka ovat vilppi ja piittaamattomuus. Teot voivat olla tahallisia, mutta ne voivat johtua myös huolimattomuudesta. Ne voivat tulla ilmi suunnitteluvaiheessa, tekemisessä ja tutkimustulosten esittämisessä. Vilpin yksi neljästä alakategoriasta on plagiointi. Plagioinnilla tarkoitetaan jonkin tekstin tai tuotoksen kopiointia ja sen pitoa omanaan. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, 8–9.) Opinnäytetyössä toimittiin eettisesti ja kunnioittavasti. Lähteet ja tekstiviitteet merkattiin niille sovitulla tavalla kunnioittaen alkuperäistä tekijää. Valmis opinnäytetyö lähetettiin Urkund-ohjelmaan plagioinnin tarkistukseen.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä lähdekritiikki on etusijalla. Täytyy pohtia tarkoin, mistä kaikkialta oppaaseen on hankittu tietoa. Täytyy myös osata kuvata, miten tietojen luotettavuus ja oikeellisuus on varmistettu. Omaa aihetta on voitu tutkia jo aikaisemmin paljon. Tällöin aiheesta löytyy jo paljon lähdeaineistoa ja vaatii taitoa valita lähteet. Lähteitä voi arvioida luotettavuuden kannalta jo ennen kuin on syvemmin niihin perehtynyt esimerkiksi iän, uskottavuuden ja laadun suhteen. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53,72.)

Opinnäytetyön teoreettiseen viitekehykseen valittiin tarkoin ja kriittisesti lähteet niiden ajankohtaisuuden, alkuperän ja luotettavuuden pohjalta. Lähteitä etsiessä pidettiin mielessä

opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Tiedonhausta teki luotettavaa se, että käytettiin vain luotettavia ja siihen tarkoitettuja tietokantoja. Pääosin lähteet ovat vuosilta 2010–2020. Vanhempia lähteitä on käytetty tarkoituksenmukaisesti ja pohdittu niissä olevien tietojen luotettavuutta. Nämä lähteet ovat kuitenkin sellaisia, jotka sisältävät asiaa, joka on muuttumatonta.

Tiedonhaun luotettavuudessa tulee arvioida sekä painettujen että elektronisten tuotosten auktoriteetti. Arvioidaan, onko tiedontuottaja tunnettu virasto, organisaatio tai asiantuntija ja onko tekijä aihepiirin auktoriteetti. Www-sivujen osoitteista tulisi pystyä selventämään, kuka on tiedon tuottaja. Luotettavuutta lisää tekijän tai organisaation yhteystiedot sivustolla. Arvioidaan tiedon validiteettia. Tiedon täytyy olla perusteellisesti tutkittua, objektiivista ja luotettavaa. Kirjoituksesta arvioidaan, onko se faktatietoa vai kirjoittajan omaa mielipidettä sekä tiedon ainutlaatuisuutta vai löytyykö samanlaista tietoa muualta. Sivustoilta täytyy erottaa faktatieto keskustelutyypisistä mielipiteistä ja propagandasta. On hyvä pohtia tiedon tarkoitusta ja päämäärää, miksi tekijä on julkaissut aineistonsa ja varsinkin verkkoaineistojen kohdalla. Arvioidaan tiedon laajuutta. Onko tieto kattavaa ja onko siinä otettu huomioon erilaiset näkökulmat sekä tiedon yksityiskohtaisuus ja rajoittuminen tiettyyn aikakauteen? Lähteitä käyttäessä tulee arvioida, kenelle tieto on kohdennettu sekä sen ajankohtaisuus. Lähteessä tulee olla mainittuna dokumentin päiväys tai päivitetty ajankohta. (Aalto-yliopiston oppimiskeskus 2020.)

Opinnäytetyössä käytetyt verkkolähteet ovat tunnettujen virastojen, organisaatioiden tai asiantuntijoiden laatimia ja www-sivujen osoitteista selviää, kuka on tiedon tuottaja. Oppaaseen käytettyjen sivustojen luotettavuus varmistettiin sivulta löytyvien tietojen mukaan. Kaikista sivustoista löytyy tieto sisällön tuottajasta ja kuka sisällön on kirjoittanut. Oppaassa lähteenä käytetyn videon tekijältä varmistettiin vielä henkilökohtaisesti videon käyttö lupa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Johtopäätökset

Opinnäytetyön tehtävänä oli selvittää mitä lukioikäisen nuoren mielenterveys on, miten lukioikäinen voi edistää omaa mielenterveyttään, miten lukioikäinen nuori pystyy ehkäisemään uupumusta, mitä tarkoittaa mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollossa ja millainen on hyvä digitaalinen opas terveydenhoitajan työn tueksi. Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys antaa vastaukset kaikkiin kysymyksiin.

Kuhasen (2017, 21) ja THL (2019b) mukaan, mielenterveys on voimavara. Erkon ja Hannukkalan (2013, 29–31) mukaan nuoren mielenterveys on kykyä sanoittaa ja ilmaista tunteita sekä rakastaa ja olla rakastettuna, kykyä luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita, kykyä huolehtia itsestään ja arvioida omia voimavarojaan sekä kykyä opiskella ja tehdä työtä. Omaa mielenterveyttä nuori voi edistää ja ylläpitää huolehtimalla fyysisestä terveydestä, tekemällä asioita, joista nauttii, pitämällä kiinni hyvistä ihmissuhteista, opetella arvostamaan ja hyväksymään itsensä, pitämällä kiinni säännöllisestä päivärytmistä, harrastuksilla, panostamalla koulumenestykseen, viettämällä aikaa perheen, kavereiden tai lähimmäisten kanssa ja säilyttämällä positiivisen elämänasenteen (Erkko & Hannukkala 2013, 32; Lassander & Karila-Hietala 2015, 15).

Salmela-Aron (2018) mukaan uupumusta ehkäiseviä tekijöitä ovat opiskeluinto, hyvät sosiaaliset suhteet kuten koulusta, kavereista ja kotoa saatu tuki sekä kaveripiirin myönteinen ilmapiiri ja kannustava ja tukeva asenne. Rovasalo (2018) painottaa uupumuksen ehkäisyssä selventämään itselle työn ja vapaa-ajan rajat. Tehtävien priorisointi ja etukäteen suunnittelu sekä oman jaksamisen rajojen tunnistaminen auttavat myös uupumuksen ehkäisyssä.

THL (2013, 12) mukaan jokaisen henkilökunnan jäsenen vastuulle kuuluu mielenterveyden edistäminen. Terveydenhoitajalla tulee olla rohkeutta ja osaamista puuttua opiskelijan tilanteeseen ja ottaa puheeksi mielenterveyteen liittyvät asiat. Opiskelijan voimavarojen tunnistaminen ja vahvistaminen kuuluu olennaisen osana terveydenhoitajan työhön. Terveydenhoitajalla tulee olla riittävä osaaminen ja koulutus mielenterveysongelmien hoito- ja interventio vaihtoehdoista.

Tulevaisuudessa digitaalisten menetelmien käyttö on lisääntymässä ja esimerkiksi Tozzin ym. (2018) tutkimuksissa niistä on osoitettu olevan hyötyä. Torkkola ym. (2002 15–17) painottavat opasta laatiessa pohtimaan, mitä oppaalla halutaan sanoa. Hyvärinen (2005) korostaa asioiden esittämisyjärjestyksellä, otsikoinnilla ja sanavalinnoilla olevan suuri merkitys oppaan ymmärryksen kannalta. Asioiden epäloogisuus voi johtaa väärinymmärryksiin tai lukijan mielenkiinnon menettämiseen. Sisältöä laatiessa tulee harkita tarkasti sanamuotoja ja -valintoja kohderyhmän mukaisesti. Kuten Pajamäki (2019, 9–13) ja Berry ym. (2017) ovat esittäneet, joissakin tilanteissa kasvokkain tunteiden näyttäminen voi olla haasteellista. Nuoret toivoivat vaikeiden asioiden ilmaisun tueksi muitakin menetelmiä kuin kasvokkain tapahtuvat keskustelut, kuten Pajamäen (2019, 9–13) tutkimuksessa todetaan. Sähköisillä menetelmillä ei kuitenkaan ole tarkoitus syrjäyttää kasvokkain tapahtuvaa ohjausta, vaan ne voivat parhaimmillaan motivoida opiskelijaa oman terveyden ylläpitämiseen ja tarvittaessa hakeutumaan terveydenhuollon avun piiriin. Tätä ajatusta tukee myös Montganin ym. (2018) tutkimustulokset.

Sosiaalinen media on täynnä terveysaiheista sisältöä, mutta kaikki väittämät eivät perustu tutkittuun tietoon vaan saattavat olla mielipidekirjoituksia. Berryn ym. (2017) mukaan, nuoret pitävät luotettavimpina lähteinä virallisia organisaatioita tai virastoja. Terveydenhoitajat voisivat hyödyntää terveysviestinnässä sosiaalista mediaa, joista nuoret voi tavoittaa helposti kuten Facebook, Instagram, YouTube ja TikTok -palveluista. Tähän viittaa myös Aschbrennerin ym. (2019) tutkimus, jossa todetaan, että nuorille sähköisiä palveluita suunniteltaessa täytyy ymmärtää kuinka nuoret hyödyntävät teknologiaa. On kuitenkin syytä ottaa huomioon, että sivustoilta tulee käydä ilmi yhteys ammattialaan ja julkaisuissa täytyy käydä ilmi tiedon luotettavuus ja sen yhteys tutkittuun tietoon.

9.2 Pohdintaa opinnäytetyöprosessista

Opinnäytetyön aihe valikoitui molempien opinnäytetyötekijöiden kiinnostuksen kohteen mukaisesti. Mielensterveydestä löytyi paljon tietoa eri tietokannoista. Suurimmalta osin tieto kuitenkin painottui mielensterveyshäiriöihin ja keskittyi vain mielensterveyden negatiivisiin puoliin. Nykyään tuntuu kuitenkin siltä, että painotetaan yhä enemmän mielensterveyden positiivista puolta, joten tutkimuksia tulevaisuudessa siitä tulee varmasti enemmän. Mielensterveydestä löytyi myös hyvin uudehkoja tutkimuksia ja lähteitä. Kaikissa tutkimuksissa toistuivat melko samat asiat ja uusia näkökulmia oli vähän. Opinnäytetyömme on rajattu lukioikäisiin nuoriin.

Tutkimuksia nimenomaan lukioikäisistä oli hieman vaikea löytää, mutta tietoa sovellettiin niin, että se sopi 16–19-vuotiaisiin lukioikäisiin.

Opimme työskentelemään suunnitelmallisesti ja laatimaan aikatauluja tavoitteiden saavuttamiseksi. Opinnäytetyön tekeminen ryhmän mukana helpotti edistymistä, koska palautuspäivämäärät oli sovittu ennalta. Tekijöiden yhteistyö sujui hyvin. Molemmat ovat tehneet ajallisesti opinnäytetyötä saman verran. Työn tekeminen kahdestaan mahdollisti sen, että asioista pystyi keskustelemaan. Ongelmatilanteissa pystyi pohtimaan toisen kanssa asioita ja toinen oli tukena koko prosessin ajan. Kahdestaan tehdessä esille tuli myös erilaisia näkökulmia ja mielipiteitä. Koronaepidemian vuoksi opinnäytetyötä on kirjoitettu välillä Online -palvelun välityksellä niin, että tekijät ovat nähneet toistensa muokkaukset reaaliaikaisesti. Osa pienryhmäohjauksista toteutui myöskin etänä tämän vuoksi.

Opimme toiminnallisen opinnäytetyön tekoa ja periaatteita. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa sähköinen opas lukiolaisille mielenterveyden edistämiseen ja uupumuksen ehkäisemiseen. Tavoitteena oli kehittää opiskeluterveydenhuollon mielenterveyden edistämistyötä. Opinnäytetyön tekijöiden omana tavoitteena oli vahvistaa omaa ammattitaitoa mielenterveyden ja nuorten terveyden edistämässä. Tekijöiden mielestä tarkoitus ja tavoitteet toteutui. Terveystenhoitajat voivat käyttää vastaanotoillaan opasta tukena. Teoreettinen viitekehys ja opas yhdessä antavat kehitysideoita mielenterveyden edistämiseen opiskeluterveydenhuollossa. Tekijöiden oma tietämys mielenterveyden edistämisestä ja uupumuksen ehkäisystä täydentyi. Tulevina terveystenhoitajina tieto on tärkeää ja sitä voi hyödyntää tulevaisuudessa työssään. Pohdimme myös sitä, että terveystenhoitajan koulutuksessamme tällä hetkellä ei ole kovinkaan laajaa kurssia mielenterveystyöstä. Tulevaisuudessa mielenterveys osaaminen on kuitenkin varmasti vielä suuremmassa asemassa opiskeluterveydenhuollossa ja siihen täytyy olla valmiuksia.

Oppaan tekeminen oli mielekästä ja siinä sai käyttää omaa luovuuttaan. Aluksi oli hieman hankalaa rajata asioita sen kannalta mitä oppaaseen tulee ja mitä ei. Canva -ohjelma oli yksinkertainen ja sitä oli helppo käyttää oppaan teossa. Ohjelmassa oli paljon vaihtoehtoja erilaisille ulkoasuille ja niihin pystyi itse vaikuttamaan lisäämällä erilaisia efektejä ja kuvia. Oppaan arvioinnissa olisimme vielä voineet käyttää kohderyhmää eli lukiolaisia apuna terveystenhoitajan lisäksi.

Teoreettisessa viitekehyksessä tuli ilmi, että digitaaliset menetelmät ovat olleet kasvussa ja niistä on todettu olevan hyötyä. Tulevina terveydenhoitajina kohtaamme varmasti erilaisia menetelmiä ja niitä on opittava käyttämään tulevaisuuden työssä. Menetelmien käytössä tulee olla riittävä perehdytys ja tietämys ennen kuin niitä voi käyttää.

Haastavinta oli aiheen laajuus ja sen rajaaminen. Mielenterveys on laaja käsite, johon kuuluu monia eri ulottuvuuksia. Jonkin aiheen lisääminen teoriaan aiheutti sen, että aihetta olisi pitänyt laajentaa entisestään ja näin teoreettisesta viitekehyksestä olisi tullut liian laaja. Kokonaisuudessaan opinnäytetyön tekeminen oli mielenkiintoinen ja opettavainen kokemus.

9.3 Jatkotutkimus- ja kehittämisehdotukset

Bartlett (2015), Ravenna ja Cleaver (2016) sekä Hilli ja Wasshede (2017) ovat tutkimuksissaan pohtineet kouluterveydenhoitajien liian vähäistä tietoa ja osaamista nuorten mielenterveyden osalta. Jatkossa voitaisiin tutkia terveydenhoitajien kokemuksia koulutuksen riittävydestä nuorten mielenterveyden osaamisesta.

Teoreettisessa viitekehyksessä monessa tutkimuksessa tuli ilmi, että sähköiset menetelmät ovat yleistyneet. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia ovatko nuoret saaneet apua näistä menetelmistä ja ovatko hakeutuneet avun pariin niiden ansiosta. Samankaltaisia sähköisiä oppaita mielenterveydestä voisi myöskin tehdä esimerkiksi ala-aste- ja yläasteikäisille lapsille ja nuorille. Olisi myös mielenkiintoista selvittää, kokevatko nuoret digitaaliset menetelmät hyödyllisiksi ja mikä menetelmistä on parhain.

LÄHTEET

- Aalto-yliopiston oppimiskeskus. 2020. Tiedonhankinnan opas: Tiedon luotettavuus. [Verkkosivu]. Aalto-yliopiston oppimiskeskus. [Viitattu 14.5.2020].
Saatavana: <http://libguides.aalto.fi/c.php?g=410658&p=2798410>
- Ahola, K., Toppinen-Tanner, S. & Seppänen, J. 2016. Vaikuttava työuupumusinterventio: Systemaattinen katsaus ja toimintaohjeita. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Työterveyslaitos. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/131651>
- Any.do. Ei päiväystä. Any.do. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020].
Saatavana: <https://www.any.do/>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tamminen, N. & Solin, P. 2019. Nuorten kokema positiivinen mielenterveys perhetaustan mukaan. Tutkimuksesta tiiviisti. [Verkkojulkaisu]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 15.4.2020].
Saatavana: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/138190/URN_ISBN_978-952-343-331-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Tuisku, K., Tamminen, N., Nordling, E. & Solin, P. 2016. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? [Verkkojulkaisu]. Suomen Lääkärilehti 24/2016 vsk 71. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavilla Medic tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Aschbrenner, K., Naslund, J., Tomlinson, E., Kinney, A., Pratt, S. & Brunette, M. 2019. Adolescents' Use of Digital Technologies and Preferences for Mobile Health Coaching in Public Mental Health Settings. [Verkkolehtiartikkeli]. Frontier in Public Health. Volume 7, Article 178. [Viitattu 29.11.2020].
Saatavana: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2019.00178/full>
- Bartlett, H. 2015. Can school nurses identify mental health needs early and provide effective advice and support. [Verkkolehtiartikkeli]. British Journal of School Nursing. Vol. 10 No 3. [Viitattu 1.12.2020]. Saatavana Cinahl full text tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Berry, N., Bucci, S. & Lobban, F. 2017. Use of the Internet and Mobile Phones for Self-Management of Severe Mental Health Problems: Qualitative Study of Staff Views. [Verkkolehtiartikkeli]. JMIR Mental Health 2017 vol. 4, iss. 4, e52. [Viitattu 29.11.2020].
Saatavana Cinahl full text tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Bjørnsen, H., Espnes, G., Eilertsen, M.-E., Ringdal, R. & Moksnes, U. 2019. The relationship between positive mental health literacy and mental well-being among adolescents: implications for school health services. [Verkkolehtiartikkeli]. The Journal of School Nursing 35(2). [Viitattu 12.11.2020]. Saatavana Cinahl full text tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. Lapsen kasvusta yksilön henkiseen kehitykseen. 14. Uudistettu painos. Helsinki: WsoyPro OY.

- Dweck, C. 2016. Mindset: the new psychology of succes. Teoksessa: Virolainen, I. & Virolainen, H. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas elämä.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2013. Mielenterveys voimaksi. 2. Uudistettu painos. MIELI Suomen Mielenterveys ry.
- Fagerström, R. 2011. Menestyjän käsikirja - Näin saavutat tavoitteesi ja menestyt. Ylöjärvi: Six Dots.
- Forest – Stay focused, be present. 2020. Forest – Stay focused, be present. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://www.forestapp.cc/>
- Haarala, P. & Mellin O.-K. 2015. Kansanterveystyö ja terveyden edistäminen. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta T. Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Haarala, P. & Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Terveydenhoitajan ammatillinen osaaminen. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta T. Terveydenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen, M. 2016. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa: Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. [Verkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 11.2. 2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Headspace. 2020. Headspace. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: https://www.headspace.com/register?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=1043601977&utm_content=59734088108&utm_term=246983669191&headspace&clid=EAlalQobChMI1vOtkJmg7QIVOxkGAB2daQXvEAAYASAAEgLzPvD_BwE
- Headstead. Ei päiväystä. Henkinen kuntotesti. Onko sinulla kaikki hyvin? [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://headsted.fi/hyvinvointi/henkinen-kuntotesti/>
- Hietanen-Peltola, M., Kunttu, K. & Fagerlund-Jalokinos, S. 2015. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. Teoksessa: Hietanen-Peltola, M & Korpilahti, U. (toim.) Terveellinen, turvallinen ja hyvinvoiva oppilaitos. [Verkojulkaisu]. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 16.4.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-505-9>
- Hilli, Y. & Wasshede, K. 2017. Swedish school nurses perspectives on caring for and promoting the health of adolescents with mental health problems – a qualitative study. [Verkkolehtiartikkeli]. Clinical Nursing studies. Vol. 5, No. 3. Saatavana: https://www.researchgate.net/profile/Yvonne_Hilli/publication/317311853_Swedish_school_nurses'_perspectives_on_caring_for_and_promoting_the_health_of_adolescents_with_mental_health_problems_-_A_qualitative_study/links/593beb07aca272c4d95d99cb/Swedish-school-nurses-

[perspectives-on-caring-for-and-promoting-the-health-of-adolescents-with-mental-health-problems-A-qualitative-study.pdf](#)

- Honkanen, H. & Mellin, O.-K. 2015. Terveiden edistämisen työmenetelmiä terveydenhoitajantyössä. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveidenhoitajan osaaminen. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.
- Honkanen, J. 2020. Innostunut, stressaantunut, kyyninen vai uupunut opiskelija – testaa kuka sinä näistä olet? [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2018/02/23/innostunut-stressaantunut-kyyninen-vai-uupunut-opiskelija-testaa-kuka-sina>
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. [Verkkojulkaisu]. Duodecim 121. [Viitattu 16.4.2020]. Saatavana: <https://www.ebm-guidelines.com/xmedia/duo/duo95167.pdf>
- Kahoot! 2020. Kahoot! [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://kahoot.com/>
- Karisalo, N. 2010. Epinen: Käytännön opas e-kirjoihin ja niiden tekemiseen. [E- Kirja]. Into Kustannus 2010. [Viitattu 17.8.2020]. Saatavana Eepos-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Keyes, C., Eisenberg, D., Perry, G., Dube, S., Kroenke, K. & Dhingra, S. 2012. The relationship of level of positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of American College Health. Vol 60, No. 2. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavilla Ebsco host -tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Kilponen, K. 2019. Koululaisten mielenterveyden tukeminen kouluterveydenhoitajan työssä. [Verkkojulkaisu]. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro-gradu. [Viitattu 18.11.2020]. Saatavana: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20191158/urn_nbn_fi_uef-20191158.pdf
- Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Väitöskirja. [Viitattu 14.5.2020]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/66830/978-951-44-8624-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Klockars, L. 2011. Nuoren ja nuoren aikuisen psykososiaalinen kehitys. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K., Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Kuhanen, C. 2017. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa: Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C & Seuri, T. Mielenterveyshoitotyö. 5. Uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- L 1326/2010. Terveidenhuoltolaki.

L 1285/2016. Nuorisolaki.

L 714/2018. Lukiolaki.

Laajasalo, T. & Pirkola, S. 2012. Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Raportti. [Verkkojulkaisu]. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-686-1>

Laitinen, A. 2016. Nuorten aikuisten keinoja lievittää masentuneisuutta ja ahdistuneisuutta. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Tampereen yliopisto. Terveystieteiden yksikkö. Pro gradu tutkielma. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/99582/GRADU-1470986897.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Lassander, M. & Karila-Hietala, R. 2015. Nuoren mielen ensiapu. Mielenterveysosaamista lasten ja nuorten kohtaamiseen. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Lipponen, K. 2014. Potilas ohjauksen toiminta edellytykset. [Verkkojulkaisu]. Oulu: Oulun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. [Viitattu 23.4.2020]. Saatavana: <http://jultika.oulu.fi/files/isbn9789526203720.pdf>

Lääketieteen termit. Ei päiväystä. Ekshaustio. [Verkkosivu]. Duodecim Terveysportti. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavilla Terveysportti- tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa: Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T., Viialainen (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. [Verkkojulkaisu]. Tampere: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 4.11.2020]. Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Microsoft To Do. Ei päiväystä. Microsoft To Do, [Verkkosivu]. Microsoft. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://to-do.microsoft.com/tasks/>

Mielenterveystalo. Ei päiväystä. Uupumus. [Verkkosivu]. [Viitattu: 11.5.2020]. Saatavana: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/uupumus.aspx

Mieli ry stressitesti. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Testaa, kuinka herkkä olet stressille. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://apps.myzef.com/resources/mielenterveysseura/dmlr92/index.html>

MiMind. Ei päiväystä. miMind. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <http://mimind.cryptobees.com/>

- Montgan, I., Cariou, T., Feuillet, T., Langlois, E. & Tzourio, C. 2018. Exploring Digital Health Use and Opinions of University Students: Field Survey Study. [Verkkolehtiartikkeli]. JMIR Mhealth Uhealth 2018, vol. 6, iss. 3, e65. [Viitattu 29.11.2020]. Saatavana Cinahl full text tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Netari. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Pelastakaa lapset ry. [Viitattu 14.5.2020]. Saatavana: <https://www.netari.fi/>
- Nummelin, T. 2020. Hallitse stressiä. Tunnetaidoilla irti paineista. Jyväskylä: Atena.
- Nuortenlinkki. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. A-klinikkkasäätiö. [Viitattu 14.5.2020]. Saatavana: <https://nuortenlinkki.fi/>
- Nuortenmielenterveystalo. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mielenterveystalo.fi. [Viitattu 14.5.2020]. Saatavana: <https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>
- Nuortennetti. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Mannerheimin lastensuojeluliitto. [Viitattu 14.5.2020]. Saatavana: <https://www.nuortennetti.fi/>
- Nyyti ry. Ei päiväystä. Mielen hyvinvointia opiskelijoille. [Verkkosivu]. [Viitattu 11.11.2020]. Saatavana: <https://www.nyyti.fi/>
- Nyyti ry stressitesti. Ei päiväystä. [Verkkosivu]. Tee stressitesti – testaa tietosi ja tilanteesi. [Viitattu 5.12.2020.]. Saatavana: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/stressi/tee-stressitesti-testaa-tietosi-ja-tilanteesi/>
- Opetushallitus. Ei päiväystä. Mitä on lukiokoulutus? [Verkkosivu]. Helsinki: Opetushallitus 2020. [Viitattu 14.4.2020]. Saatavana: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/mita-lukiokoulutus>
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö. 2019. Lukiolaisbarometri 2019. [Verkkosivu]. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. [Viitattu: 14.4.2020]. Saatavana: <https://www.otus.fi/julkaisu/lukiolaisbarometri-2019/>
- Pajamäki, T. 2019. Lasten ja nuorten kokemuksia ammattilaisista. Teoksessa: Hietanen-Peltola, M., Rautava, M., Laitinen, K. & Autio E. (toim.) 2019. Kohtaaminen keskiössä - Lapsi- ja nuorilähtöisyys opiskeluhuollon palveluissa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 13.5.2020]. Saatavana: <http://www.julkari.fi/handle/10024/137983>
- Peltomaa, H. 2015. Stressi, palautuminen ja hyvinvointi. Ihmisen mahdollisuudet vaikuttaa kehon- ja mielentilaan. Vantaa: Opintoverkko Oy.
- Puura, K & Laukkanen, E. 8.4.2016. Biopsykososiaalinen kehitys. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K & Sourander, A. Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Kustannus oy Duodecim. Saatavilla Duodecim Oppiportti-tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

- Quizlet. 2020. Quizlet. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://quizlet.com/>
- Ranta, E. 21.4.2020. Opiskelun haasteet lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys. Kustannus oy Duodecim. Saatavilla Duodecim Oppiportti- tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ravenna, J. & Cleaver, K. 2016. School nurses' experiences of managing young people with mental health problems: a scoping review. [Verkkolehtiartikkeli]. The Journal of School Nursing Vol 32 (1). Saatavana Cinahl full text tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Ritchwood, T., Carthron, D. & Decoster, J. 2015. The Impact of Perceived Teacher and Parental Pressure on Adolescents' Study Skills and Reports of Test Anxiety. [Verkkolehtiartikkeli]. Journal of Best Practices in Health Professions Diversity: Research, Education, and Policy. Vol. 8, No. 1. [Viitattu 29.11.2020]. Saatavana Cinahl full text tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden
- Rovasalo, A. 10.5.2018. Työuupumus. [Verkkojulkaisu]. Kustannus Oy Duodecim. Lääkärin käsikirja. [Viitattu 11.5.2020]. Saatavilla tietokannasta Lääkärin käsikirja. Vaatii käyttöoikeuden.
- Rytkönen, M., Tanninen, H.-M., Varjoranta, P., Pirskanen, M. & Pietilä A.-M. 1.9.2014. Voimavaralähtöinen ryhmäkeskustelu terveyden edistämisen menetelmänä kouluterveydenhuollossa: nuorten näkemyksiä. [Verkkolehtiartikkeli]. Tutkiva hoitotyö vol. 12 (4), 2014. [Viitattu 23.4.2020]. Saatavana eMagz –tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja into. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim.
- Salmela-Aro, K. 26.3.2018. Opiskelu-uupumus ja -into. Teoksessa: Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. Opiskeluterveys. Kustannus oy Duodecim. Saatavilla Duodecim Oppiportti- tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Salonen, K. 2013. Näkemyksiä tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. [Verkkojulkaisu]. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. [Viitattu 14.4.2020]. Saatavana: <http://docplayer.fi/1986011-Nakokulmia-tutkimukselliseen-ja-toiminnalliseen-opinnaytetyohon.html>
- Sherwin, S. 2016. Performing school nursing: Narratives of providing support to children and young people. [Verkkolehtiartikkeli]. Community Practitioner. [Viitattu 1.12.2020]. Saatavana: Cinahl EBSCO tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E. & Tamminen, N. 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa. [Verkkojulkaisu.] Helsinki: Terveyden

ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu 24.11.2020]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/136240>

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). Ei päiväystä. Opiskeluterveydenhuolto. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: <https://stm.fi/opiskeluterveydenhuolto>

Suomen lukiolaisten liitto. 2020. Koonti koronatilanteen vaikutuksista lukiolaisiin. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 3.12.2020]. Saatavana: <https://lukio.fi/app/uploads/2020/04/Lukiolaisten-koronakyselyn-tulokset.pdf>

Suvisaari, J., Eskelinen, S., Keinänen, J., Ahlgren-Rimpiläinen, A. & Viertiö, S. 2019. Vakaviin mielenterveyshäiriöihin sairastuneiden fyysisten terveysongelmien riskitekijät. Tutkimuksesta tiiviisti. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: <https://www.julkari.fi/handle/10024/138707>

Tervaskanto-Mäentausta, T. 2015. Kouluikäinen ja nuori. Teoksessa: Haarala, P., Honkanen, H., Mellin, O.-K. & Tervaskanto-Mäentausta, T. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita.

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 10.9.2019b. Mielenterveyden edistäminen. [Verkkosivu]. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. [Verkkajulkaisu.] Helsinki. [Viitattu 27.3.2020.] Saatavana: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). 2019a. Kouluterveyskysely 2017 ja 2019. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. [Viitattu 14.4.2020]. Saatavana: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu2?alue_0=235589&vuosi_0=v2017&mittarit_0=199594&mittarit_1=199900&mittarit_2=199256&sukupuoli_0=143993&kouluaste_0=161123#

Terveystieteiden tutkimuskeskus. Ei päiväystä. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen ammatti. [Verkkosivu]. Helsinki: Suomen Terveystieteiden tutkimuskeskus. [Viitattu 14.4.2020]. Saatavana: https://www.terveystieteiden tutkimuskeskus.fi/ammatti/terveystieteiden_ammatti

TIIAVOITTO. 19.3.2020. Etäopiskeluvinkit. [Video]. [Viitattu 8.12.2020]. Saatavana: <https://www.youtube.com/c/voiceoffortuna/videos>

Tilastokeskus. 12.12.2019. Ilman jatkokoulutuspaikkaa jääneiden ylioppilaiden osuus kasvoi edelleen. [Verkkajulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. [Viitattu 24.11.2020]. Saatavana: http://tilastokeskus.fi/til/khak/2018/khak_2018_2019-12-12_tie_001_fi.html

Tilastokeskus. 16.6.2020. Lukiokoulutus. Liitetäulukko 1. Lukiokoulutuksen uudet opiskelijat, opiskelijat ja tutkinnon suorittaneet 2019. [Verkkajulkaisu]. [Viitattu 24.11.2020].

Helsinki: Tilastokeskus. Saatavana: https://www.stat.fi/til/lop/2019/lop_2019_2020-06-16_tau_001.fi.html

Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Tampere: Tammi

Tozzi, F., Nicolaidou, I., Galani, A. & Antoniadou, A. 2018. eHealth Interventions for Anxiety Management Targeting Young Children and Adolescents: Exploratory Review. [Verkkolehtiartikkeli]. JMIR Pediatr Parent 2018 | vol. 1. [Viitattu 29.11.2020]. Saatavana: <https://pediatrics.jmir.org/2018/1/e5/>

Trello. 2020. Trello. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.12.2020]. Saatavana: <https://trello.com/fi>

Tuovila, T., Seilo, N. & Kunttu, K. 2020. Opiskeluterveydenhuollon opas 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 29.4.2020]. Saatavana: https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162195/STM_2020_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. [Verkkojulkaisu]. Helsinki. [Viitattu 27.3.2020]. Saatavana: https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Törrönen, S., Hannukkala, M., Ruuskanen, U. & Korhonen. 2011. Hyvinvoiva oppilaitos. Mielen hyvinvoinnin opetus- ja koulutusaineisto toisen asteen oppilaitoksille. Suomen mielenterveysseura.

Van Lente, E., Barry, M., Molcho, M., Morgan, K., Watson, D., Harrington, J. & McGee, H. 2012. Measuring population mental health and social wellbeing. Int J Public Health. 57:421–430. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana ProQuest central tietokannasta. Vaatii käyttöoikeuden.

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Gaudeamus Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen oppinäytetyö. 1.–2. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. Helsinki: Viisas elämä.

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. [Verkkojulkaisu]. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö. [Viitattu 11.2.2020]. Saatavana: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/162053>

World Health Organization. (WHO) 30.03.2018. Mental health: strengthening our response. [Verkkosivu]. [Viitattu 17.2.2020]. Saatavana: https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

World Health Organization. (WHO) Ei päiväystä. Adolescent health. [Verkkosivu]. [Viitattu 15.4.2020]. Saatavana: https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

LIITTEET

Liite 1. Opas mielenterveyden edistämiseen ja uupumuksen ehkäisyyn

Liite 2. Positiivisen mielenterveyden mittari

Liite 3. BBI-10-koulu-uupumusmittari

Liite 1.



TÄMÄ OPAS ON SYNTYNYT OPINNÄYTETYÖMME TUOTOKSENA.

OPAS ON SUUNNATTU LUKIOIKÄISILLE NUORILLE.

OPPAASSA EI OLE VALMIITA VASTAUKSIA MAHDOLLISIIN
ONGELMATILANTEISIIN. MIKÄLI OLET HUOLISSASI OMASTA TAI
LÄHEISESI HYVINVOINNISTA, ON SYYTÄ OTTAA YHTEYTTÄ
TERVEYDENHUOLLON AMMATTILAISIIN.

KOKO OPINNÄYTETYÖ JA SIIHEN KÄYTETYT LÄHTEET OVAT
VAPAASTI SAATAVILLA THESEUS TIETOKANNASTA.

KIVOJA HETKIÄ OPPAAN PARISSA!

TERVEYDENHOITAJAOPISKELIJAT
JENNA KOSKI & SINNA TOUKOLA
SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU



SE ON KYKYÄ

Sanoittaa ja ilmaista tunteita

Rakastaa ja olla rakastettuna



Luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita

Huolehtia itsestään



Arvioida omia voimavaroja



Opiskella ja tehdä työtä

Elämään kuuluu huolia ja kriisejä sekä päiviä, jolloin mieli on surullinen tai ahdistunut.

Hyvä mielen terveys auttaa arjessa jaksamisessa. Huolehdi siitä siis kuin mistä tahansa muustakin terveydestä.

MITEN VOIT SUOJATA JA YLLÄPITÄÄ MIELENTERVEYTTÄSI?

Pidä huolta fyysisestä terveydestäsi



Tee asioita, joista nautit



Pidä kiinni hyvistä ihmissuhteistasi



Arvosta itseäsi



Pidä kiinni mahdollisimman säännöllisestä päivärhythmistä



Etsi itsellesi sopiva harrastus

Panosta opintoihin



Opettele hyväksymään itsesi sellaisena kuin olet



Vietä aikaa perheen, kavereiden tai
lähimmäistesi kanssa

Säilytä positiivinen elämänasenne

POSITIVE
VIBES

MITKÄ ASIAT AIHEUTTAVAT HAASTEITA MIELENTERVEYDELLESI?



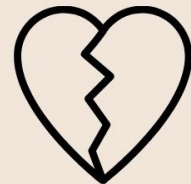
Päihteiden käyttö

Huonot ja vahingolliset ihmissuhteet

Kiusaaminen, syrjäytyminen

Erot ja menetykset elämässä

Väkivalta, hyväksikäyttö

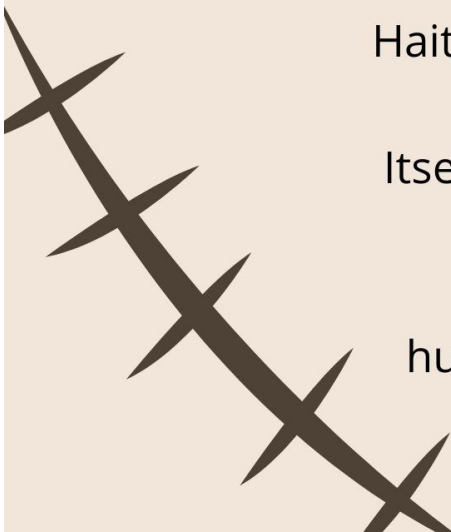


Mahdolliset sairaudet itsellä tai läheisillä

Haitallinen asuinympäristö

Itsetunnon haavoittuvuus

Avuttomuuden tai
huonommuuden tunne



STRESSI

STRESSIÄ SOPIVASTI



auttaa suoriutumaan haasteista ja tavoitteista

STRESSIÄ VOI AIHEUTTAA

Opinnot

Työelämä

Ihmissuhteet

Oman elämän tavoitteet



Elimistö sopeutuu pitkäkestoiseen stressiin



oireita joskus vaikea havaita

Esimerkkejä oireista:

FYYSISET

päänsärky
migreeni
lihaskäntäytys
laihtuminen/lihoaminen
ylensyöinti

PSYYKKISET

väsymys
unettomuus
muistiongelmät
itkukohtaukset
masennus

OPIKELU-UUPUMUS

Voi kehittyä omista liian kovista tavoitteista ja odotuksista opiskelua kohtaan tai opintojen edistymisen ja menestymisen paineista.

OPIKELU-UUPUMUKSEN SUOJATEKIJÖITÄ





**Henkinen tai fyysinen
voimattomuus**



**Voimakas opiskeluun
liittyvä väsymys**



**Työmäärään
liittyvä jatkuva
ahdistus**



**UUPUMUKSEN
OIREET**



**Riittämättömyyden tunne
opiskelijana**



**Opiskeluun
liittyvä kyyninen,
välinpitämätön
asenne**

KUINKA VOIT EHKÄISTÄ STRESSIÄ & UUPUMUSTA?

- Huolehdi riittävästä levosta! Uni on tärkeä palautumisen kannalta
- Minimoi stressitekijät
- Lisää rentouttavaa ja mielekästä tekemistä arkeen
- Aloita uusi harrastus, vietä kavereiden kanssa aikaa
- Muista liikkumisen tärkeys! Löydä itsellesi sopiva liikuntamuoto, onko se yksin, yhdessä vai ryhmässä?
- Huomioi oma jaksamisesi ja tarpeeksi pitkät tauot
- Muista erottaa työn ja vapaa-ajan rajat!

VINKKEJÄ OPIKSELUUN

Vastuu opiskelusta on sinulla!

1 KOKONAISUUDEN HALLINTA

- Mitä kursseja on käynnissä?
- Hanki tarvittavat kirjat ajoissa
- Mitkä ovat kurssin aiheita?
- Mihin sinun tulee erityisesti panostaa?

3 OPIKSELE

- Etsi itsellesi oikea opiskelutekniikka
 - Muistiinpanojen kirjoitus
 - Opetusvideot
 - Kaverin kanssa opiskelu
- Tee aina läksyt ja kuuntele tunneilla
- Pyydä apua tarvittaessa
- Muista palkita itsesi

2

TO DO TEHTÄVIEN SUUNNITTELU

- Käy kurssin sisältö läpi
- Tulevat tehtävät, esseet, esitykset?
- Kirjoita itsellesi ylös mitä pitää olla milloinkin tehtynä
- Aloita ajoissa!
- Opiskele pienissä osissa, vaikka pari sivua päivässä



VINKKEJÄ ETÄOPISKELUUN

Kuinka opiskella tehokkaasti kotona

1. Petaa sänky ja vaihda päivävaatteet
Näin aloitat päivän oikein ja saat tehokkaamman ja energisemmän olon
2. Järjestä työpöytäsi
Järjestelemällä tavarat paikoilleen, et keskity ympärillä olevaan sotkuun
3. Sulje kaikki häiriötekijät, kuten puhelin ja tv
Laita puhelin äänettömälle, älä häiritse -tilaan tai vie toiseen huoneeseen
4. Opiskele lukujärjestyksen mukaan, luo tehtävälista
Ilman selkeää suunnitelmaa käytät ajan muuhun tekemiseen kotona
5. Muista tauot!
Kokeile opiskella esimerkiksi 25min ja pidä 5min tauko välissä.
6. Kokeile Study with me -vidoita Youtubesta
Tähän löytyy paljon erilaisia videoita taustamusiikilla ja ilman. Opiskele samaan aikaan kuin videollakin. Samaa voit kokeilla kaverinkin kanssa vaikka videopuhelun välityksellä.

Nämä vinkit etäopiskeluun löytyy
TIIAVOITTO kanavalta Youtubesta.

Kanavalta löytyy myös paljon muuta
opiskeluun liittyviä vinkkejä.

Pääset kanavalle tästä



IDEOITA

PAHAN PÄIVÄN VARALLE

- Soita kaverille videopuhelu
- Katso lempielokuvasi
- Tee jotain luovaa
- Vietä päivä ulkona
- Leivo
- Venyttele
- Käy kävely- tai juoksulenkillä
- Tee pahan päivän soittolista, kun tarvitset piristystä
- Kirjoita 10 asiaa, josta olet kiitollinen
- Katso jakso lempisarjaasi
- Kokkaa lempiruokaasi
- Käy kahvilassa
- Kokeile jotain uutta
- Lue kirja
- Kokeile meditoida
- Pelaa lautapelejä



TESTAA OMA OSAAMISESI STRESSISTÄ

NYYTI RY STRESSITESTI

Testaa tietosi stressistä. Auttaa myös pohtimaan omia stressitekijöitä.

TESTAA, KUINKA HERKKÄ OLET STRESSILLE

MIELI Ry:n testillä voit pohtia oman elämäsi perusasioita.

TESTAA MILLAINEN OPISKELIJA OLET?

Innostunut, stressaantunut, kyyninen vai uupunut?

TESTAA HENKINEN HYVINVOINTISI

Headstedin laatima testi mielenhyvinvoinnista.



Muista, että testit ovat ainoastaan suuntaa antavia!



SOVELLUKSIA

Opiskelun tueksi:

KAHOOT!

Luo itse tietokisoja. Pelaa kaverin kanssa!

QUIZLET

Hyvä kielten ja termien pänttämiseen

MIMIND

Mind mappien luomiseen

FOREST: STAY FOCUSED

Auttaa keskittymiseen. Kasvata metsää samalla kun opiskelet, jos avaat somen, puu kuolee.

Ajanhallintaan:

TO DO ANY.DO TRELLO

Luo kalenteriin tehtäviä ja seuraa ajanhallintaasi. Sopii työn, opiskelun tai vaikkapa kauppalistan organisoimiseen.

Rentoutumiseen:

HEADSPACE

Lyhyitä meditaatio- ja rentoutumisharjoituksia.

HYÖDYLLISIÄ SIVUSTOJA MIELENTERVEYDESTÄ, KESKUSTELUTUKEA ANONYYMISTI JA VINKKEJÄ ARJESSA JAKSAMISEEN





**JOS SINULLA HERÄÄ HUOLI OMASTA TAI
KAVERISI JAKSAMISESTA JA
HYVINVOINNISTA, OTATHAN YHTEYTTÄ
OMAAN OPIKSELUTERVEYDENHUOLTOON TAI
OMAN PAIKKAKUNTASI
TERVEYDENHUOLTOPALVELUIHIN.**

Liite 2.

TAULUKKO 1.

**Positiivisen mielenterveyden mittari WEMWBS (Warwick-Edinburgh mental well-being scale).
Mittarin pitkässä versiossa on 14 väittämää ja lyhyessä 7 (*-merkki).**

Alla on esitetty joitakin väittämiä tunteista ja ajatuksista. Merkitse jokaisen väittämän kohdalla rasti siihen ruutuun, mikä parhaiten kuvaa kokemuksiasi viimeisen kahden viikon aikana.

Väittämät	En koskaan	Harvoin	Silloin tällöin	Usein	Koko ajan
Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni hyödylliseksi (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi (*)	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut muista ihmisistä	1	2	3	4	5
Minulla on ollut paljon energiaa	1	2	3	4	5
Olen käsitellyt ongelmia hyvin (*)	1	2	3	4	5
Olen ajatellut selkeästi (*)	1	2	3	4	5
Olen ollut tyytyväinen itseeni	1	2	3	4	5
Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin (*)	1	2	3	4	5
Olen tuntenut oloni itsevarmaksi	1	2	3	4	5
Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista (*)	1	2	3	4	5
Minusta on tuntunut, että minua rakastetaan	1	2	3	4	5
Olen ollut kiinnostunut uusista asioista	1	2	3	4	5
Olen ollut hyvällä tuulella	1	2	3	4	5

© NHS Health Scotland, University of Warwick and University of Edinburgh, 2006, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2015.

Liite 3.

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
1. Tunnun hukkuvani koulutyöhön.	1	2	3	4	5	6
2. Tunnen itseni haluttomaksi opinnoissani ja ajattelen usein lopettavani opiskelun.	1	2	3	4	5	6
3. Minulla on usein riittämättömyyden tunteita opinnoissani.	1	2	3	4	5	6
4. Nukun usein huonosti erilaisten opiskeluasioiden takia.	1	2	3	4	5	6
5. Minusta tuntuu, että olen menettämässä kiinnostukseni opiskelua kohtaan.	1	2	3	4	5	6
6. Pohdin alituisen, onko opiskelullani merkitystä.	1	2	3	4	5	6
7. Minusta tuntuu, että minulla on yhä vähemmän annettavaa opinnoissa.	1	2	3	4	5	6
8. Murehdin opiskeluasioita paljon myös vapaa-aikana.	1	2	3	4	5	6
9. Odotin ennen saavani opinnoissani paljon enemmän aikaa kuin nyt.	1	2	3	4	5	6
10. Opiskelujen paine aiheuttaa ongelmia läheisissä ihmissuhteissani.	1	2	3	4	5	6