

Jenna Suutari, Tanja Väisänen ja Maiju Ylitalo

Rentoutustuokioiden hyödyt koululaisille



Kuva: Minna Tuomenharju

Terveydenhoitaja AMK

Sosiaali- ja terveysala

Kevät 2021



KAMK • University
of Applied Sciences

Tiivistelmä

Tekijät: Suutari Jenna, Väisänen Tanja & Ylitalo Maiju

Työn nimi: Rentoutustuokioiden hyödyt koululaisille

Tutkintonimike: Terveystieteiden (AMK), sosiaali- ja terveysala

Asiasanat: keskittyminen, koulukäyttäytyminen, lapset, levottomuus, rentoutuminen, tarkkaavaisuus

Tämän opinnäytetyön aiheena oli rentoutuminen. Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön toiminnan rauhoittamista fyysisesti ja henkisesti. Teoriaosuudessa käsitellään rentoutumista ja sen hyötyjä ihmiselle. Lisäksi tarkastellaan koulukäyttäytymistä ja levottomuuden ilmenemistä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, opettajien ja oppilaiden näkemyksiä siitä, miten rentoutustuokioiden vaikutukset näkyvät Lehtikankaan koulun oppilaiden koulukäyttäytymisessä ja keskittymisessä. Opinnäytetyö tehtiin MIELI Kainuun mielenterveys ry Nuorimieli -toiminnan toimeksiannosta. Tavoitteena oli saada tietoa rentoutustuokioiden hyödyistä, joita toimeksiantaja järjesti.

Tutkimukseen valittiin Kajaanin Lehtikankaan koulun kolme luokkaa, alakoulun 2. ja 5. luokka, sekä yläkoulun 7. luokka. Tutkimusaineistoa kerättiin sekä opettajilta että oppilailta. Opettajien aineistonkeruumenetelmänä käytettiin sähköistä kyselylomaketta, joka sisälsi avoimia kysymyksiä koskien oppilaiden tuntikäyttäytymisen ja keskittymisen muutoksia. Opettajien kysely toteutettiin kvalitatiivisesti ja oppilaiden kvantitatiivisesti. Opettajien tulosten analysoinnissa käytettiin induktiivista sisällönanalyysia. Oppilaiden aineistot kerättiin paperisten kyselylomakkeiden ja puuhelmiarviointin avulla. Paperiseen kyselylomakkeeseen vastanneita oli yhteensä 38 oppilasta ja puuhelmiarviointia saatiin yhteensä 1315:ltä kävijältä kolmen lukukauden aikana. Oppilaiden puuhelmiarviointin tulokset esitettiin prosentteina ja kyselylomakkeiden tulokset koottiin Excel taulukoihin.

Opinnäytetyö osoittaa, että rentoutustuokioilla on hyötyä oppilaille. Opettajat ja oppilaat arvioivat, että rentoutustuokiot vähensivät oppilaiden yleistä levottomuutta oppitunnilla ja välitunnilla. Tämän lisäksi rentoutumisella parannettiin keskittymistä ja oppitunnin työrauhaa.

Tässä työssä selvitettiin rentoutustuokion vaikutusta heti seuraavaan oppituntiin. Jatkotutkimusaiheeksi nousi rentoutustuokioiden pidempiaikainen vaikutus oppilaisiin. Tutkimuksen avulla voitaisiin selvittää, kuinka pysyvää rentoutustuokion avulla saatu keskittymisen parantuminen on. Tutkimustuloksia myöskin muista kouluista voisi selvittää. Näiden lisäksi rentoutumisen yhteyttä ahdistuksen ja masennuksen ennaltaehkäisyyn ja lieventämiseen olisi mielenkiintoista tutkia.

Abstract

Authors: Suutari Jenna, Väisänen Tanja & Ylitalo Maiju

Title of the Publication: Benefits of Relaxation in Children

Degree Title: Bachelor of Health Care, Public Health Nursing

Keywords: attentiveness, children, concentration, relaxation, restlessness, school behaviour

Relaxation is one of the methods that are used in calming down. A person is restless when it is difficult for them to sit still, stay concentrated, rest, or relax. Restlessness can cause exhaustion, concentration difficulties and inattentiveness. It can also affect the person's ability to sleep, function properly at work and school and overall wellbeing.

The purpose of this thesis was to clarify the benefits of relaxation exercises for children. The target group were pupils at Lehtikangas primary school in Kajaani. The thesis was commissioned by MIELI Kainuu Mental Health Association and relaxation exercises were arranged by Nuorimieli activities. The aim was to clarify the benefits of relaxation exercises in children and report the results to the commissioner.

The research tasks were as follows: firstly, how relaxing exercises affected children's concentration and restlessness on classes, and secondly, how relaxation exercises affected children's behaviour in lessons and at school.

Three school classes, namely the 2nd, 5th, and 7th classes, were selected for this thesis. Teachers in the named classes observed the pupils and recorded their observations into a Webropol questionnaire. The pupils self-assessed their performance using wooden beads after the relaxation exercises. The wooden beads method got answers altogether 1315 attenders. The 5th and 7th graders also used self-assessment forms which got answers altogether 38 pupils. The teacher's experiences were analysed using inductive content analysis and the pupils' experiences with Excel tables.

The results showed that relaxation exercises during a school day had positive effects on children and their behaviour at school. Classroom climate and concentration improved and restlessness decreased during lessons after the relaxation exercises. Follow-up studies could focus on the long-time impact of relaxation exercises and on preventing and alleviating depression and anxiety through relaxation exercises.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kouluikäinen lapsi.....	3
3	Rentoutuminen.....	4
3.1	Rentoutumisen psykofysiologiset vaikutukset.....	4
3.2	Rentoutumisen oppiminen.....	5
3.3	Rentoutuminen itsetuntemuksen keinona	6
3.4	Rentoutustuokio.....	6
4	Koulukäyttäytyminen	7
4.1	Levottomuus.....	7
4.2	Keskittyminen ja tarkkaavaisuus	8
4.3	Stressi	9
4.4	Ahdistuneisuus	9
5	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset.....	11
6	Opinnäytetyön toteuttaminen	12
6.1	Aineistojen kerääminen	12
6.2	Aineistojen analysointi	13
7	Tulokset	15
7.1	Opettajien näkemykset	15
7.2	Oppilaiden näkemykset.....	18
7.2.1	2. luokka	19
7.2.2	5. luokka	19
7.2.3	7. luokka	22
8	Johtopäätökset	26
9	Pohdinta	28
9.1	Luotettavuus.....	28
9.2	Eettisyys.....	30
9.3	Ammatillinen kehittyminen ja jatkotutkimusehdotukset	30
	Lähteet	32

Litteet

1 Johdanto

Lapsilla ja nuorilla esiintyy levottomuutta, joka heijastuu koulumaailmaan. Levottomuus häiritsee keskittymistä ja se voi näkyä sitä kautta koulunkäynnissä. Levottomuus ja ylivilkkaus tarkoittaa lapsen kyvyttömyyttä keskittyä tekemäänsä. Tyypillisiä piirteitä ovat kärsimättömyys, ailahtelevaisuus ja itsehillinnän puute (Jalanko 2019).

Tämän opinnäytetyön pääaiheena on rentoutuminen. Rentoutumisella on tutkitusti saavutettu monenlaisia hyötyjä, mutta sen vaikutuksesta lapsiin ja nuoriin on tutkittu vähemmän. Kajaanin Lehtikankaan peruskoulussa on järjestetty syksystä 2019 lähtien oppilaille vapaaehtoisia rentoutustuokioita. Tuokiot järjestetään välituntisin, kerran viikossa. Keväällä 2020 rentoutustuokiot jäivät tauolle koronaepidemian takia. Ne saivat jatkua syksyllä 2020. Koronaepidemian vuoksi tuokiot järjestettiin rentoutustuokioihin osallistuville luokille omissa luokissaan.

Toimeksiantajana tälle opinnäytetyölle toimii MIELI Kainuun mielenterveys ry ja sen hallinnoima Nuorimieli -toiminta. MIELI Kainuun mielenterveys ry on Kainuussa toimiva MIELI Suomen Mielenterveys ry:n yksi jäsenjärjestö. Yhdistyksen perustehtäviin kuuluu mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toteuttaminen, esimerkiksi koulutusten ja tukihenkilötoiminnan avulla. (Mielenterveysseurat 2021.)

Tuokioita järjestää Nuorimieli -toiminnan toiminnanjohtaja. Aihe valittiin oman mielenkiinnon mukaan. Aiheen valintaan vaikutti myös toimeksiantajan tarve saada yhteistyötaho helpottamaan heidän työmääränsä tutkimalla rentoutustuokioiden hyötyjä. Tutkimus tuottaa Nuorimieli -toiminnalle tuloksia, jotka raportoidaan toiminnan rahoittajalle, Sosiaali- ja terveysministeriön avustuskeskukselle (STEA) vuosittain. Tulosten perusteella tuokioita voidaan jatkossa markkinoida rentoutustuokioita maakunnallisesti muualle Kainuuseen ja mahdollisesti myöhemmin myös valtakunnallisesti.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten rentoutustuokiot näkyvät Lehtikankaan koulussa olevien lasten ja nuorten koulukäyttäytymisessä sekä keskittymisessä. Tutkimustietoa kerättiin koulun opettajilta ja oppilailta. Opettajien havainnoista lasten ja nuorten rentoutustuokion jälkeisestä käyttäytymisestä kerättiin tietoa sähköisellä kyselylomakkeella kvalitatiivisesti. Oppilaiden aineisto kerättiin kvantitatiivisesti paperisen kyselylomakkeen ja puuhelmiarvioinnin avulla.

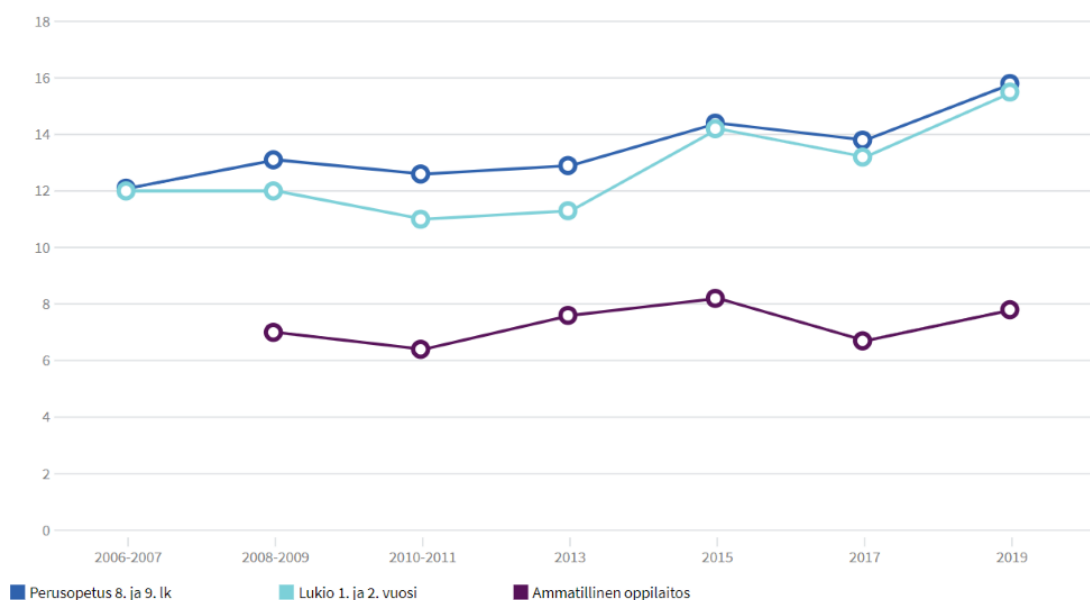
Rentoutumisella on suuri merkitys arjen keskellä kaikenikäisillä. Sairaanhoidajan ammatillisen osaamisen yhtenä lähtökohtana on väestön terveyden ja toimintakyvyn edistäminen (Erikson, Korhonen, Merasto & Moisio, 24). Tutkimus kehittää ammatillista kasvuamme tämän kompetenssin kannalta ja saamme viitteitä siitä, voidaanko rentoutumisella edistää lasten ja nuorten koulukäyttäytymistä.

Oletuksena on, että rentoutustuokion jälkeen oppilaiden levottomuus vähenee ja he jaksavat keskittyä seuraavilla oppitunneilla paremmin. Tutkimuksessa keskityttiin ainoastaan muutaman luokan oppilaiden koulukäyttäytymisen ja keskittymisen muutoksiin, jolloin opettajalla oli helpompi seurata oppilaiden tuntikäyttäytymistä ennen rentoutustuokiota ja sen jälkeen. Teoriaosuudessa sivutaan nuorten ahdistusta. Tutkimuksessa ei oteta selvää, onko rentoutumisen vaikutuksella yhteyttä oppilaiden ahdistukseen ja masennukseen. Niiden tutkimiseen tarvittaisiin jo pidempiaikaisia taustatietoa ja tutkimusnäyttöä.

2 Kouluikäinen lapsi

Tässä opinnäytetyössä kouluikäinen lapsi käsittää 7–15-vuotiaat lapset ja nuoret. Nuorten elämässä koulu on keskeinen yhteiskunnallinen laitos lapsuudesta aina varhaisaikuisuuteen asti. Koulumenestys, osallisuus koulukiusaamiseen ja poissaolot ovat kognitiivisten ja sosiaalisten taitojen lisäksi mielenterveyden indikaattoreita. Oppimisen vaikeudet ja odotettua heikompi koulumenestys saattavat olla mielenterveyshäiriöiden riskitekijä. Mielenterveyden häiriöt heikentävät toimintakykyä, haitaten lapsen oppimista ja koulussa olemista monella tavalla. Oppimisen ongelmat ja muut asiat, kuten luokkakoko, luokan ilmapiiri ja muut rakenteelliset seikat voivat olla riski mielenterveydelle. (Kaltiala-Heino, Ranta & Fröjd, 2010.)

Lapsuus ja nuoruus mielletään usein ajaksi, jolloin huolta huomisesta ei tarvitse kokea. Lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen uupumus on kuitenkin ollut viime vuosina kasvussa. Alla oleva kaavio (kaavio 1) kuvaa koulu-uupumusta prosentteina eri ikäluokista, vuosien 2006–2019 välillä. Indikaattorissa koulu-uupumusta kuvaa kolme eri tekijää: 1) koulutyöhön tai opiskeluun liittyvää emotionaalista uupumisasteista väsymystä 2) opintojen merkityksen vähentyminen, kynnisyys, tai välinpitämätön suhtautuminen koulutyöhön tai opiskeluun, sekä 3) riittämättömyyden tunne opiskelijana. Yli kolmannes perusopetuksen 4.- ja 5.-luokkalaisista kokee koulustressiä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019.)



Kaavio 1. Koulu-uupumus prosentteina eri kouluasteilla vuosina 2006–2019. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019.)

3 Rentoutuminen

Rentoutumisella tarkoitetaan elimistön toiminnan rauhoittamista. Se kohdistuu sekä psyykkisesti mieleen, että fyysisiin toimintoihin. Se on kokonaisvaltainen ja aktiivinen kokemus, jonka avulla pyritään vaikuttamaan tajunnan tilaan ja laskemaan vireystilaa. (Kataja 2003, 22–23.) Sen avulla on luonnollista yhdistää tunteet eli emootiot, mieli ja keho (Kataja 2003, 10). Rentoutuksen aikana ihminen kokee mielihyvää ja vapautuu fyysisestä ja psyykkisestä jännityksestä. Rentoutuminen vaatii opettelua ja keskittymiskykyä, jotta huomion siirtäminen rentoutumiseen onnistuu. Lisäksi omalla suhtautumisella ja motivaatiolla on suuri merkitys rentoutumisen onnistumiseen. (Kataja 2003, 33–35.)

3.1 Rentoutumisen psykofysiologiset vaikutukset

Rentoutumisen aikana ihmisessä tapahtuu paljon erilaisia psykofysiologisia reaktioita. Keskeisempänä tekijänä rentoutumisessa on tasapainottaa psykofyysistä oloa. Rentoutumistilanteessa tämä tarkoittaa sitä, että sympaattisen hermoston ylitoiminta rauhoittuu ja parasympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin koko autonominen hermosto tasapainottuu. (Kataja 2003, 22–26.)

Ihmisen autonomisen hermoston tehtävänä on reagoida elimistön tahdosta riippumattomaan toimintaan ja säädellä niitä. Sympaattisen hermoston tehtävänä on verenkierron säätely rasitteellisissa tilanteissa ja kiihdyttää stressihormonien tuotantoa. Sympaattinen hermosto aktivoituu ärsykkeiden vaikutuksista, joita voivat olla esimerkiksi emotionaalinen jännitys, pelko, viha tai rauhattomuus. Se saa aikaan myös taistele/pakene-reaktion. (Kataja 2003, 19–20.)

Parasympaattisen hermoston tehtävänä on energian varastoiminen ja voimavarojen palauttaminen. Parasympaattinen hermosto aktivoituu levollisessa tilanteessa, kuten esimerkiksi mietiskelyssä tai rentoutuessa. (Kataja 2003, 19–20.) Parasympaattinen hermosto hidastaa muun muassa sydämen sykettä ja hengitystä, vähentää hapenkulutusta ja hiilidioksidin poistumista, sekä laskee verenpainetta. Näin ollen ihminen palautuu rasituksesta ja pystyy rentoutumaan. (Kataja 2003, 26.)

Kehon rentoutuessa keskushermostolle välittyy rauhoittavia viestejä. Rauhoittavat signaalit ulottuvat koko kehoon. Muutokset näkyvät myös ääreisverenkierron lisääntymisenä ja verisuonien

laajentumisena, jolloin sillä on vaikutusta lihaksien ja muiden kudosten parempaan hapen ja ravinteiden saantiin. (Suomen mielenterveysseura 2020.)

Vaikka elimistössä olevien hormonien määrät ovat pieniä, niiden vaikutukset ovat hyvin suuria. Rentoutumisen vaikutuksesta hormonit aktivoituvat ja niiden tuotanto lisääntyy, vaikuttaen ihmisen kokemusmaailmaan. (Kataja 2003, 17.) Stressihormonien, kuten kortisolin eritysväheneminen, kun taas mielihyvähormonien, esimerkiksi beetaendorfiinin ja oksitosiinin eritysvastaavasti lisääntyy. Oksitosiini tehostaa oppimiskykyä, erityisesti silloin, jos sen saaminen toistuu useamman kerran. (Ulvnäs Moberg 2007, 83.)

Rentoutumisella on vaikutusta fysiologisten muutosten lisäksi myös psyykkiseen hyvinvointiin. Rentoutuminen lisää itsetuntemusta ja parantaa keskittymistä (Kataja 2003, 28). Se voi lievittää ja vapauttaa hankalia tunteita, joita ovat esimerkiksi levottomuus, pelko ja ahdistus (Suomen Mielenterveysseura 2020). Rentoutuminen ennaltaehkäisee myös ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta, mikäli sitä harjoitetaan säännöllisesti ja pitkäaikaisesti (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 26). Negatiiviset tunteet voivat saada mielen tunnekokemuksen lisäksi kehon fyysisesti jännittymään. Esimerkiksi voimakkaat ahdistavat tilanteet voivat aiheuttaa kehon jännityksen ja hengenahdistuksen. Lisäksi sillä on vaikutusta parantuneeseen unen laatuun ja keston, sekä myös kokonaisvaltaisesti parantuneeseen suorituskykyyn ja terveyteen. (Suomen Mielenterveysseura 2020.)

3.2 Rentoutumisen oppiminen

Rentoutumisen harjoittelu voidaan jakaa neljään osaan: 1. konkreettiseen kokemukseen ja päämäärään, 2. reflektiiviseen havainnointiin, 3. abstraktiin käsitteellistämiseen ja 4. aktiiviseen kokeiluun. Ensimmäisessä vaiheessa on tärkeää konkreettinen ja selkeä päämäärä. Tämä tarkoittaa nuoren näkökulmasta sitä, että nuori tunnistaa konkreettisesti esimerkiksi erilaisia hengitystapoja. Toisessa vaiheessa (reflektiivinen havainnointi) konkreettiset aistimukset havainnoidaan ja pohditaan. Esimerkiksi huomataan, että kova lihas pehmenee tai jännityksen tunne lievenee. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 175.)

Kolmannessa vaiheessa (abstrakti käsitteellistäminen) pyrkimyksenä on ymmärtää ja käsitteellistää omaa toimintaa. Tarkastellaan oman käyttäytymisen malleja. Tehdään tarkkoja havaintoja

omista tunteista ja mielikuvista ja niiden yhteydestä kehollisiin tuntemuksiin. (Herrala ym. 2008, 175–176.) Esimerkiksi nuori huomaa ja ymmärtää mikä aiheuttaa hänelle jännitystä, missä ja miltä jännitys konkreettisesti tuntuu, mitkä asiat rentouttavat ja miltä rentoutuminen tuntuu.

Viimeisessä vaiheessa (aktiivinen kokeilun vaihe) ihminen soveltaa ja usein myös tiedostamattaan käyttää rentoutumisen erilaisia malleja. Tällöin rentoutumisesta on tullut osa elämää ja haastavia tilanteita on mahdollisuus kohdata ja käsitellä ilman, että mielen tasapaino oleellisesti järkkyy. (Herrala ym. 2008, 176.)

3.3 Rentoutuminen itsetuntemuksen keinona

Rentoutuminen on tehokas tapa lisätä omaa itsetuntemustaan ja tunteiden säätelyä. Kun lapsi ja nuori oppii, millä tavalla tunteet ja reaktiot syntyvät, hänellä on myös mahdollista vaikuttaa niihin. Rentoutusharjoituksissa lapselle ja nuorelle syntyy tietoisuus ja oppiminen siitä, miten tunteisiin on myös mahdollista vaikuttaa muun muassa rentoutuksen keinoin. Rentoutuminen luo nuorelle henkisen tilan, jossa hänelle syntyy tunne oman elämän hallinnasta ja valintojen mahdollisuudesta. Tämä on yhteydessä myös avuttomuuden tunteeseen. Nuoren kokema avuttomuuden aste ratkaisee, miten stressi ja vastoinkäymiset vaikuttavat hänen hyvinvointiinsa. (Lämsä 2009, 170.)

3.4 Rentoutustuokio

Rentoutustuokiossa osallistuvilla on hyvä varata rauhallinen ja vedoton tila, jossa osallistujat voivat istua tai käydä makuulle patjojen päälle. Ensimmäisissä harjoituksissa makuuasento on suotavaa rentoutumisen onnistumiseksi, jotta koko keho voi levätä. Rentoutustuokion alkaessa tilan valaistusta voi himmentää ja odottaa rauhassa, että osallistujat löytävät itselleen sopivan asennon ja tuntuman omasta kehostaan. Rentoutuksen jälkeen on hyvä vapaaehtoisesti purkaa kokemuksiaan ja ajatuksiaan ja oivalluksia. (Lämsä 2009, 169–170.)

Rentoutustuokion ohjaajan tulee olla läsnä tilanteessa ja käyttäytyä rauhallisesti, joka lisää osallistujien halua osallistua rentoutukseen. On tärkeää antaa tietoa rentoutumistuokiosta, sillä se madaltaa kynnystä kokeilla rentoutumista. Rentoutustuokioon osallistujiin tulee suhtautua myönteisesti ja sallivasti. (Kataja 2003, 34.)

4 Koulukäyttäytyminen

Lapsilla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön, jossa on työrauha ja opiskelun esteetön sujuminen on varmistettu. Työrauhaan voidaan vaikuttaa useilla keinoilla, joista keskeisiä ovat opettajan antama ohjaus ja palaute, yhteistyö sekä yhteinen vastuunotto ja huolenpito. Kasvatuskeskustelu on ensisijainen tapa puuttua lapsen epäasialliseen käyttäytymiseen. (Opetushallitus 2020, 22.)

Käyttäytymisen tavoitteina on, että lapsi noudattaa koulun yhteisiä sääntöjä, henkilökunnan ohjeita ja hyviä käytöstapoja eri tilanteissa. Lapsi ottaa vastuun omasta käyttäytymisestään, hyväksyy erilaisuuden, ei kiusaa, eikä hyväksy kiusaamista. Lapsi arvostaa omaa ja toisten työtä, antaen työrauhan, suhtautuu myönteisesti ja vastuullisesti koulutehtäviin ja -työhön. (Opetushallitus 2020, 22.) Tietojen ja taitojen lisäksi lapsi oppii koulussa tavoitteellista työskentelyä, erilaisten ihmisten kanssa toimeen tulemistä ja ilmaisemaan tarpeita tilanteeseen sopivalla tavalla. Lapsen koulusuoriutumista voi edesauttaa tai häiritä rakenteelliset seikat, kuten luokkakoko tai koulun työskentelyilmapiiri. (Kaltiala-Heino ym. 2010.)

4.1 Levottomuus

Levottomuudella, samoin kuin ylivilkkauksella ja tarkkaavaisuushäiriöllä tarkoitetaan kykenemättömyyttä keskittyä tekemäänsä. Lapsilla tyypillisimmät levottomuuden piirteet ilmenevät itsehillinnanpuutteena, kärsimättömyytenä, ailahtelevaisuutena ja sosiaalisena sopeutumattomuutena. Lapsella voi olla myös hankaluuksia paikoillaan istumisessa, jonka takia hän liikkuu jatkuvasti ympäriinsä. Levottomuus huonontaa koulumenestystä. (Jalanko, H 2019.) Lapsi ei välttämättä saa levottomuuden takia tehtyä asioita loppuun, koska hän tekee ne nopeasti ja saattaa kadottaa tehtävän tekemiseen tarvittavia tavaroita. Hän kiinnittää huomionsa helposti muihin asioihin ja puhuu paljon eikä aina kuuntele. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2018.)

Lämsän (2009, 135) mukaan Pönkkö ym. (2003) toteaa, että kouluikäisen psyykinen pahoinvointi voi ilmetä hyvin monella tavalla, yleisimpiä tunnistuksen merkkejä ovat oppilaan muuttunut käytös ja koulunkäyntiongelmien ilmaantuminen. Kouluikäisellä voi olla esimerkiksi vaikeuksia toimia ryhmässä, hän häiriköi oppitunnilla, on levoton ja räyhää opettajille. (Lämsä 2009, 135.) Käyttäytymisen hallinnan ongelmat lisäävät myös vaikeuksia kodissa ja kaveripiirissä. Ongelmat voivat tulla esille myös

fyysisinä oireina muun muassa päänsärkinä, hengenahdistuksena ja vatsavaivoina. Ongelmat aiheuttavat keskittymisvaikeuksia, jolloin koulutehtävät jäävät tekemättä ja koulussa suorittaminen heikkenee. (Lämsä 2009, 135–136.)

4.2 Keskittyminen ja tarkkaavaisuus

Keskittymisellä tarkoitetaan sitä, että sen aikainen suoritus, jota ollaan tekemässä, on tietoisessa tai osittain tietoisessa ohjauksessa koko sen suorituksen ajan (Kataja 2003, 42). Oppimisessa tarvitaan tarkkaavuuden kohdentamista opittavaan asiaan. Jos opittava asia ei ole huomion kohteena, mieleen ei jää silloin selkeitä muistikuvia. (Oppimisvaikeus.fi 2021.)

Tarkkaavaisuuteen vaikuttavat vireystila ja tehtävän kiinnostavuus (Oppimisvaikeus.fi 2021). Huonolaatuinen uni, matala verensokeri ja jotkin lääkkeet voivat heikentää tarkkaavaisuuskykyä. Toiset ihmiset ovat vireimmillään aamulla ja toisilla vireystaso paranee iltaa kohden. Myös tunteilla on vaikutusta tarkkaavaisuuteen, esimerkiksi myrskyisässä tunnetilassa keskittyminen on vaikeampaa. Ympäristötekijät voivat vaikuttaa keskittymiskykyyn. Esimerkiksi ympäristön melu, lämpötila tai työtuoli voivat olla negatiivisia häiriötekijöitä. (Aro & Närhi 2003, 22–25.)

Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden taito on nykyisin vähentynyt. Syynä tähän on muun muassa yhteiskunnan teknistyminen ja sen mukana tuleva informaation tulva. Ympäriämme on runsaasti ärsykeitä, joista saamme aistivirikkeitä. (Kataja 2003, 41.) Tällöin ihmisen ajattelu ja toiminta ovat automaation varassa, ajatukset harhailevat muualla ja ovat heikosti läsnä nykyhetkessä (Raevuori 2016).

Keskittymisen ja tarkkaavaisuuden ylläpitäminen vaatii taukoja. Fysiologisesti on mahdotonta pitää tarkkaavuutta yllä pitkiä aikoja tarkoituksenmukaisella tasolla. Rentoutumisharjoitus on yksi tapa tauottaa opiskelua ja samalla se parantaa myös vireystilaa. (Oppimisvaikeus.fi 2021.) Rentoutustuokiossa ajatukset ohjataan yhteen asiaan ja samalla opetellaan keskittämään mieli siihen, mihin halutaan. Näin rentoutumisen avulla keskittymiskyvyn ja tarkkaavaisuuden lisääminen onnistuu. (Kataja 2003, 42.)

4.3 Stressi

Stressillä tarkoitetaan rasiutilaa, jossa yksilön tarpeet ja päämäärät ovat ympäristön antamien mahdollisuuksien kanssa ristiriidassa (Lämsä 2009, 121). Liiallista stressiä on tärkeää ennaltaehkäistä, sillä se kuluttaa nopeasti kaikki voimavarat. Stressi voidaan nähdä myös myönteisenä voimavarana, jos se on hallittua. Se voi auttaa toimimaan tietyssä tilanteessa ja tekemään oikeita päätöksiä. (Kataja 2003, 166.) Kouluikäisillä yleisimpiä stressin syitä ovat epävarmuus, liian suuret työmäärät, kiire ja menestymis- ja suorituspaineeet (Lämsä 2009, 121).

Lapsuuteen ja nuoruuteen liittyä normaaleja kehitykseen kuuluvia siirtymävaiheita, kuten koulunmeno tai muutto lapsuudenkodista omaan kotiin. Siirtymävaiheet voivat olla stressitilanteita, jotka yleensä vievät lapsen tai nuoren kehitystä eteenpäin. Samat tilanteet voivat kuitenkin väärinkäsiteltynä altistaa psyykkiselle tai somaattiselle sairastumiselle, mikäli lapsella on taustalla muita haavoittavia tekijöitä. Erilaisten stressitekijöiden kasautuminen vaikeuttaa eri ikäkausien kehitystehtävistä siirtymistä. (Karvonen 2003, 122–123.)

4.4 Ahdistuneisuus

Ahdistus on tunne, jolla tarkoitetaan sisäistä jännitystä, levottomuuden, kauhun tai paniikin tunnetta. Kokemuksena se vastaa hyvin pitkälti pelon kaltaista tunnetilaa. (Isometsä 2014, 288.) Lapsilla ja nuorilla ohimenevä ahdistus on tavallista. Lapsista noin 5 prosentilla esiintyy toimintakykyä haittaavia ahdistuneisuusoireita (Mielenterveystalo 2021) ja ahdistuneisuushäiriöstä kärsii arvioiden mukaan 4–11 nuorta sadasta. (Strandholm & Ranta 2013, 17.)

Ahdistuneisuus muuttuu häiriölliseksi, kun sen tunteista on selvää toiminnallista haittaa tai ne aiheuttavat merkittävää subjektiivista kärsimystä. Häiriö voi vaikeuttaa ja jopa estää ystävyyssuhteiden solmimista tai niiden ylläpitämistä, koulunkäyntiä tai harrastuksia. Pahimmassa tapauksessa oireet voivat jopa estää kotoa poistumisen tai päämäärätietoisen toiminnan. (Strandholm & Ranta 2013, 17.)

Koulu on tärkeä menestyksen kenttä lapselle. Mielenterveys- ja ahdistuneisuushäiriöt vaikuttavat lapsen ajankohtaiseen ja myöhempään opiskelumenestykseen. Lapsen koulumenestys voi olla heikko, ja hän voi alkaa hakemaan muuta menestystä esimerkiksi kiusaamisesta. Lapsi voi kokea

myös sosiaalista ahdistuneisuutta, joka voi vaikeuttaa esitelmien pitämistä ja tunneilla vastaa-
mista, kun lapsi joutuu alttiiksi muiden katseille. Ahdistuneisuus voi lisätä lapsen poissaoloja kou-
lusta ja aiheuttaa koulupelkoa. (Kaltiala-Heino ym. 2010.)

Ahdistuneisuus voi ilmetä psyykkisinä ja kehollisina oireina. Ahdistuneisuushäiriö näkyy myös
käyttäytymisessä ja toimintakyvyssä. Psyykkisinä oireina voi esiintyä pelkotiloja, paniikkia, kata-
strofi- ja huoliajatuksia. Epävarmuus itsestä ja omasta osaamisesta korostuu. Kehollisina oireina
lapsella voi esiintyä esimerkiksi hengenahdistusta, huimausta, sydämentykytystä, vapinaa, hikoil-
lua, nielemisvaikeuksia sekä oksettavaa oloa. (Mielenterveystalo 2021.) Kun lapsi on ahdistunut,
lapsi alkaa välttämään ahdistusta herättäviä tilanteita ja asioita. Hän tarkkailee mahdollisia uhkia
sekä korostuneesti hänen omia reaktioitaan. Lapsi voi käyttäytymisellään luoda turvaa itselleen,
esimerkiksi katsekontaktin välttämällä tai hiljaa puhumisella. Ahdistuneisuus voi altistaa lapsia
ja nuoria päihteiden käytölle. Nuori voi yrittää hallita ahdistuneisuuttaan alkoholilla tai muilla
päihteillä. (Strandholm & Ranta 2013, 26.)

5 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää opettajien ja oppilaiden näkemyksiä siitä, miten Nuori-mieli -toiminnan järjestämät rentoutustuokiot näkyvät oppilaiden koulukäyttäytymisessä, pääasiassa tunnilla keskittymisessä ja levottomuudessa. Nuorilla esiintyy koulussa levottomuutta, joten tässä työssä selvitämme, onko rentoutustuokioihin osallistumisella hyötyä sen vähenemiseen.

Tarkoituksena on saada tietoa opettajilta oppilaiden levottomuudesta, miten sitä esiintyy oppitunneilla ja millaisia vaikutuksia sillä on oppitunneilla. Toimeksiantaja on kertonut, että levottomuutta esiintyy kouluissa ja sen vuoksi tuokioilla on pyritty vähentämään levottomuutta. Opettajilta saadun tiedon avulla voimme verrata, miten rentoutustuokiot vaikuttavat heidän mielestään oppilaiden käytökseen ennen ja jälkeen rentoutustuokion.

Tavoitteenamme on tuottaa tietoa toimeksiantajalle rentoutustuokioiden hyödyistä. Esimerkiksi, onko rentoutustuokioilla levottomuutta vähentävä vaikutus seuraavalla oppitunnilla, onko luokassa parempi työrauha tuokion jälkeen? Mikäli tuokiot osoittautuvat hyödyllisiksi, niin rentoutustuokioita on tarkoitus markkinoida muihin kouluihin Kajaanissa, sekä maakunnallisesti muualle Kainuuseen ja mahdollisesti myöhemmin myös valtakunnallisesti.

Tutkimuskysymyksemme ovat:

1. Miten rentoutustuokiot vaikuttavat oppilaiden keskittymiseen ja levottomuuteen oppitunnilla?
2. Miten rentoutustuokiot vaikuttavat tunti- ja välituntikäyttäytymiseen?

6 Opinnäytetyön toteuttaminen

6.1 Aineistojen kerääminen

Valitsimme toimeksiantajan kanssa tutkimukseen kolme eri luokkaa: 2. luokka, 5. luokka ja 7. luokka. Tutkimustietoa kerättiin opettajien havainnoista kvalitatiivisesti Webropol kyselylomakkeella (liite 1). Webropol on kysely- ja raportointityökalu, jolla voidaan kätevästi luoda anonyymi kyselylomake. Kyselytapa vahvistettiin helpoimmaksi tavaksi toteuttaa opettajien näkökulmasta. Lähetimme kyselylomakkeen sähköpostitse tutkimukseen osallistuvien luokkien opettajille.

Tutkimukseen osallistuville 5.- ja 7.-luokkalaisille tehtiin kvantitatiivinen kyselytutkimus paperisena arviointilomakkeena (liite 2). Oppilaat täyttivät lomakkeen opettajan ohjaamana rentoutustuokion jälkeisellä oppitunnilla. Kyselylomake toteutettiin anonyymisti. Oppilaiden kysymykset painottuivat siihen, miten he kokivat rentoutumisen kokemuksen, koska oppilaat eivät välttämättä itse osaisi arvioida rentoutumisen vaikutusta koulunkäyntiinsä.

Rentoutustuokioissa on ollut käytössä puuhelmiarviointi, jolla saatiin kerättyä aineistoa kvantitatiivisesti kaikilta luokilta. Keräsimme 2.-luokkaisten vastaukset ainoastaan puuhelmiarvioinnin tuloksia hyödyntäen. Toimeksiantajan kanssa koimme, että pienten oppilaiden voi olla hankalaa vastata paperiselle kyselylomakkeelle.

Haimme tutkimuslupaa tutkimuksen suorittamiselle. Lupa-anomuksen (liite 3) myönsi Kajaanin kaupungin perusopetuksen tulosalueen johtaja. Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista. Koska tutkimus toteutettiin koulussa ja tutkimukseen osallistuvat henkilöt olivat alle 15-vuotiaita, eikä tutkittavista kerätty mitään yksilöityjä tunnistettavia henkilötietoja, pystyimme toteuttamaan tutkimuksen ilman erillistä huoltajan suostumusta. Huoltajan informointi tiedotteella riitti (liite 4). (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9.)

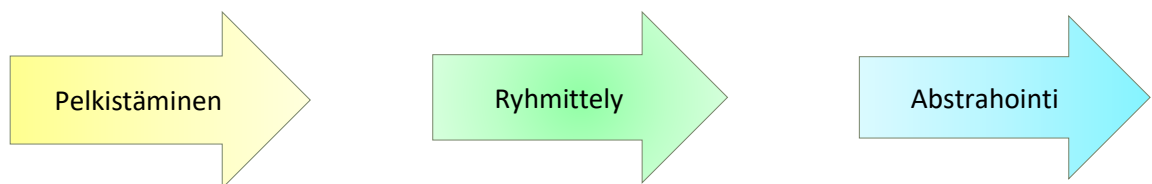
Tutkimus toteutettiin marras-joulukuussa 2020. Rentoutustuokioita järjestettiin kaksi kertaa jokaiselle luokalle. Tulosten analysoinnissa kokosimme ja yhdistimme nämä kerrat.

6.2 Aineistojen analysointi

Sisällönanalyysillä tarkoitetaan menetelmää, jonka avulla pystytään analysoimaan aineistoja ja tiivistämään niitä (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 133–135). Se on tapa kuvailla ja järjestää tutkittavaa ilmiötä. Pyrkimyksenä sisällönanalyysille on saada kuvaus tutkittavasta ilmiöstä tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Lopputuloksena syntyy tutkittavaa ilmiötä kuvailevia luokkia ja käsitteitä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3.)

Opettajien varsinaisten tutkimuskysymysten analysointiin käytimme induktiivista sisällönanalyysiä (liitteet 5, 6 & 7). Induktiivinen sisällönanalyysi on menettelytapa, jonka avulla tutkimuksen aineisto analysoidaan aineistolähtöisesti (Kyngäs & Vanhanen 1999, 3). Tätä menettelytapaa käytettiin avoimiin kysymyksiin eli opettajille suunnattuihin kysymyksiin, sillä se on aineistosta lähtevä eikä saatavilla ollut aikaisempaa tutkimustietoa, johon tuloksia voitaisiin verrata.

Aineistokohtaisessa analyysin tekemisessä on kolme työvaihetta: pelkistäminen, ryhmittely ja abstrahointi. Avoimissa kysymyksissä alkuperäiset vastauksien ilmaisut ja sanat ovat merkityksellisiä pelkistämisen vaiheessa. Tässä kohtaa ilmaisut ja sanat tiivistetään niin, että niiden olennainen sisältö säilyy. Toisessa vaiheessa samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset yhdistetään ryhmitellen samoihin luokkiin esimerkiksi ala-, ylä-, pää- ja yhdistäviin luokkiin. Lopuksi luokat nimetään (abstrahoidaan) siten, että se kattaa kaikki sen alla olevat ilmaukset. (Kylmä & Juvakka 2007, 116–119.) Aineistolähtöisen analyysiprosessin päävaiheita havainnollistetaan alla olevassa kuviossa 1.



Kuvio 1. Analyysiprosessin päävaiheet

Induktiivisessa sisällönanalyysissa opettajien kirjoitettu vastaus pelkistettiin, jolloin jäljelle jäävä aineisto vastasi tutkimuskysymyksiimme. Analyysiyksiköksi valitsimme lauseen osan. Pelkistetyt ilmaisut kirjattiin aineistossa olevin termein eli opettajien avoimissa vastauksissa kuvaamat alkuperäiset ilmaisut. Tutkimusaineisto ryhmiteltiin ja etsittiin pelkistettyjen ilmaisujen yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Tämän jälkeen samaa asiaa merkitsevät sanat ja lauseet luokittelimme samaan luokkaan ja muodostimme ala- ja yläluokkia. (Elo ja Kyngäs 2008, 107–115.) Alaluokkia yhdistämällä muodostui niitä kuvaavat yläluokat, jotka ovat tutkimuksemme virallisia tutkimustuloksia.

Oppilaiden paperiset aineistot analysoitiin luokittain. Vastaukset koottiin prosenttimuotoon Excel taulukoinnin avulla ja niistä koottiin havainnollistavat kuviot. Kuvioissa eriteltiin aineistot sukupuolittain. Puuhelmiarvioinnin tulokset koottiin kuvioihin lukukausittain. Lisäksi tutkimukseen osallistuvien luokkien puuhelmiarvioinnin tulokset eriteltiin ja esitettiin prosentteina.

7 Tulokset

7.1 Opettajien näkemykset

Kyselylomakkeen alussa ennen varsinaisia tutkimuskysymyksiä opettajilta kysyttiin muutamia taustakysymyksiä. Ensimmäisessä kysymyksessä kysyttiin:

”Miten oppilaiden levottomuus näkyy oppitunneilla?”.

Eri luokka-asteiden opettajien vastaukset ovat melko yhtäläisiä. Vastauksista käy ilmi, että levottomuus näkyy oppilaissa paikallaan pyörimisenä, hälinänä, äänekkyytenä ja ylimääräisenä vaelteluna, esimerkiksi luokahuoneen ja wc:n välillä. 2. luokan opettajan vastauksesta nousee myös esille, että oppilaat touhuavat ylimääräisillä tavaroilla, eivätkä jaksaa odottaa omaa vuoroaan. Opettajien havainnot levottomuudesta ovat siis samanlaisia, kuten Jalanko (2019) määritteli levottoman lapsen.

Seuraavaksi kysyttiin:

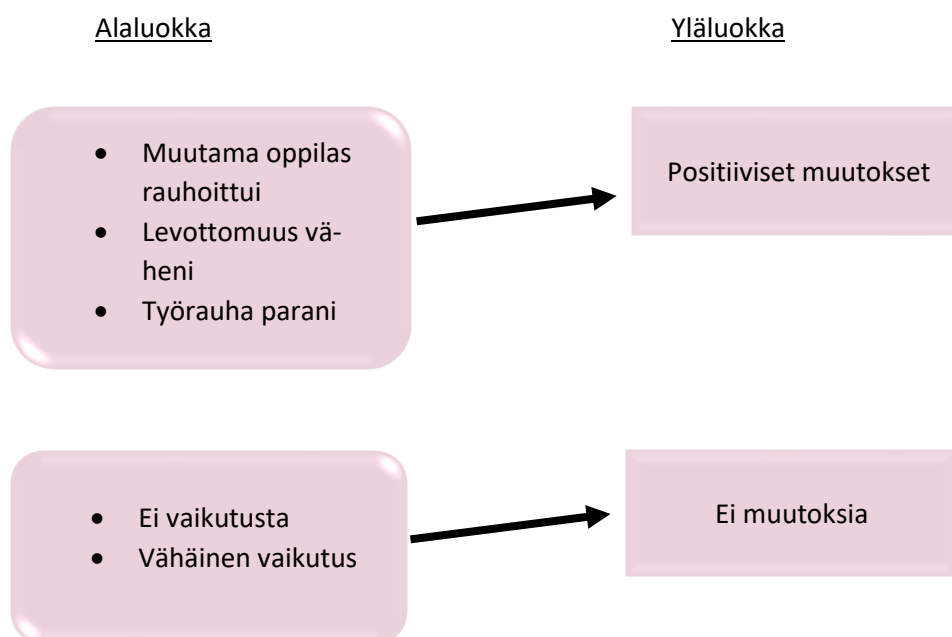
”Koetko, että levottomuus olisi häiritsevää, millä tavoin?”.

Opettajilta saatiin vaihtelevia vastauksia. 2. luokan opettaja koki, että luokassa on yleensä hyvä työrauha, joskin yksittäisten oppilaiden levoton käytös on joskus häiritsevää. Kun taas 7. luokan opettajan mielestä arviolta puolet luokasta käyttäytyy levottomasti, joten se häiritsee niin muiden oppilaiden, kuin opettajankin omaa keskittymistä. 5. luokan opettaja koki levottomuuden häiritseväksi silloin, kun se vaikuttaa häiritsevästi työrauhaan.

Ensimmäisenä varsinaisena tutkimuskysymyksenä kysyttiin:

”Minkälaisia muutoksia levottomuudessa näkyy rentoutustuokion jälkeen?”

Vastauksien perusteella muodostui kaksi yläluokkaa. 2. ja 5. luokan opettajien näkemysten mukaan rentoutuksella oli positiivista muutosta oppilaiden käyttäytymiseen. Muutoksia huomattiin oppilaiden käytöksen rauhoittumisena, levottomuuden vähenemisenä, joka vaikutti myös yleisen työrauhan paranemiseen. 7. luokan opettajan näkemyksen mukaan rentoutuksella ei ollut muutoksia oppilaiden levottomuuteen tai hän koki sen olevan vähäistä. Tulokset ovat nähtävissä kuviossa 2.

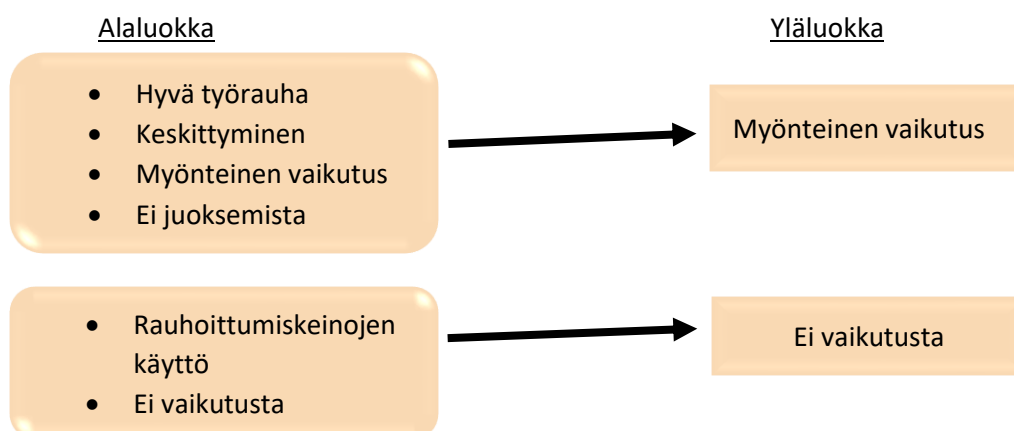


Kuvio 2. Muutokset levottomuudessa rentoutustuokion jälkeen

Toisena varsinaisena tutkimuskysymyksenä kysyttiin:

”Miten rentoutustuokio vaikutti mielestäsi seuraavan oppitunnin työrauhaan?”

Kyselyyn vastanneiden opettajien näkemysten mukaan rentoutustuokiolla on vaikutusta seuraavalle oppitunnille, kuten kuviossa 3 esitetään. Vastaukset jakautuivat luokittain. 2. ja 5. luokassa myönteisenä vaikutuksena he huomasivat työrauhan parantuneen, oppilaat keskittyivät tekemiseensä, eikä ylimääräistä vaeltelua ja juoksemista ollut. Toisaalta 7. luokan opettaja koki, että rentoutumisella ei ollut vaikutusta ja, että hän joutuu käyttämään edelleen samoja rauhoittamiskeinoja, kuin ennenkin.



Kuvio 3. Rentoutustuokion vaikutus seuraavan oppitunnin työrauhaan

Kolmantena varsinaisena tutkimuskysymyksenä kysyttiin:

”Miten rentoutustuokio vaikuttaa välituntikäyttäytymiseen?”

Rentoutustuokion vaikutusta välituntikäyttäytymiseen opettajien näkökulmasta ei saatu tutkittua tässä tutkimuksessa, koska opettajat eivät olleet oppilaiden kanssa välitunnilla, eivätkä näin ollen pystyneet arviomaan tätä.

Neljäntenä varsinaisena tutkimuskysymyksenä kysyttiin:

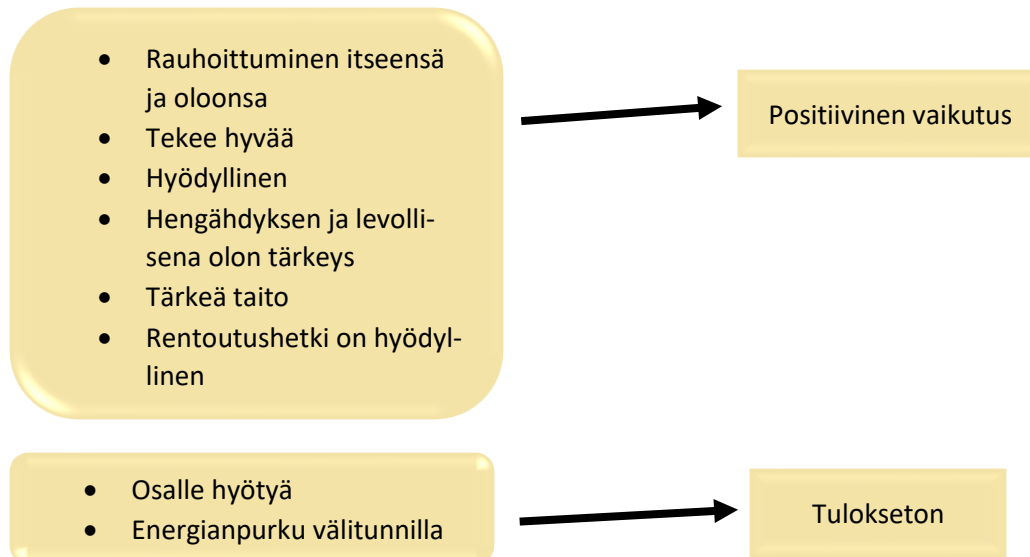
”Koetko, että oppilaat hyötyivät rentoutustuokiosta, millä tavoin?”

Kysyttäessä rentoutustuokioiden hyödyllisyydestä oppilaille sai opettajilta melko yhtäläisen vastauksen. Rentoutukset koettiin suurimmaksi osaksi hyödylliseksi, kuten kuviossa 4 on esitetty. Ainoastaan 2. luokan opettajan vastauksesta tulee esille, että osa oppilaista hyötyy enemmän siitä, että pääsee normaalisti purkamaan energiaansa välitunnilla.

Tapoja, millä tavalla oppilaat hyötyivät rentoutuksesta, opettajat vastasivat, että oppilaille tekee hyvää rauhoittua ja on hyvä kuunnella itseään ja rauhoittua oloonsa. Hengähdys ja levollisena olo on tärkeä taito harjoitella.

Alaluokka

Yläluokka

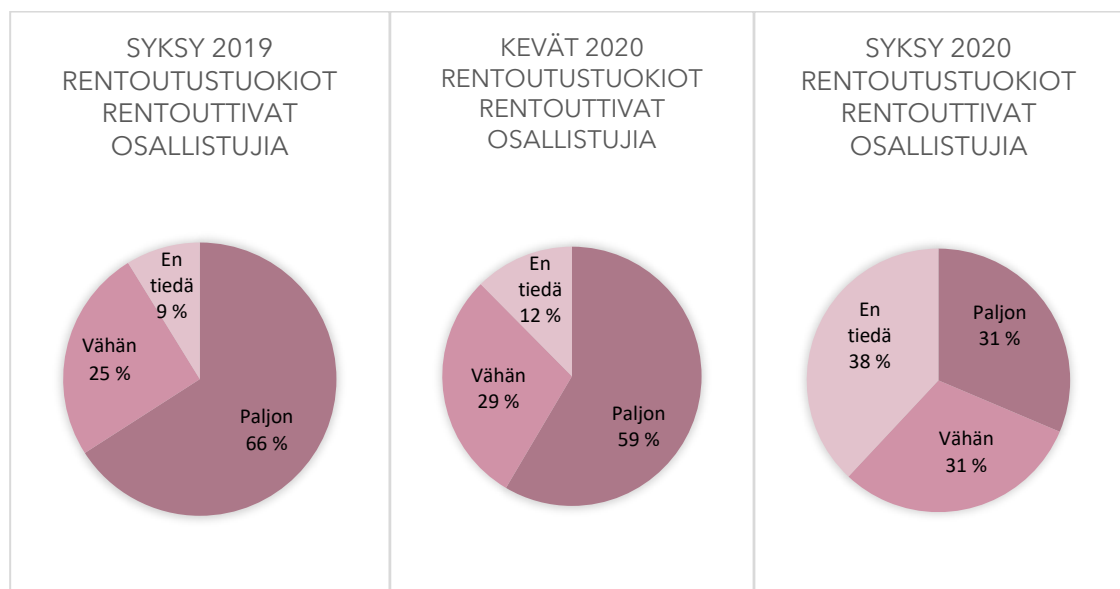


Kuvio 4. Rentoutustuokioiden hyödyllisyys oppilaille

7.2 Oppilaiden näkemykset

Rentoutustuokioita alettiin järjestää syksyllä 2019. Toimeksiantaja oli kerännyt heti tuokioiden alusta alkaen oppilailta puuhelmiarviointia. Puuhelmiarviointi toteutettiin välittömästi rentoutustuokion jälkeen. Vastatessa oppilas laittoi yhden puuhelmen valitsemaansa purkkiin, joka kuvasti, kuinka paljon rentoutustuokio rentoutti häntä: paljon, vähän tai en tiedä. Tuokioissa oli yhteensä 1315 kävijää. Kuvioon 5 on koottu puuhelmiarvioinnin tulokset syksyltä 2019 ja vuodelta 2020.

Syksyllä 2019 järjestetyt tuokiot olivat vapaaehtoisia välitunneilla ja niihin osallistui 3–6 luokkalaisia ja yläkoulun oppilaita. Kävijöitä oli yhteensä 534. Tuokioita järjestettiin yhteensä seitsemän eri kertaa. Alakoululaisia oli melkein puolet yläkoululaisia enemmän, ka. 49,7 hlöä/kerta ja yläkoululaisia ka. 26,5 hlöä/kerta. Kävijöiden mielestä tuokiot rentouttivat 352 kävijää paljon, 135 kävijää vähän ja 47 kävijää ei osannut sanoa.



Kuvio 5. Oppilaiden puuhelmiarvioinnin tulokset syksyltä 2019 ja vuodelta 2020

Rentoutustuokioissa oli keväällä 2020 yhteensä 284 kävijää. Tuokioita järjestettiin yhteensä 20, joissa kävijöitä oli keskiarvoltaan 14,2 hlöä/kerta. Alakoululaisia oli hieman yläkoululaisia enemmän, ka. 16,7 hlöä/kerta ja yläkoululaisia oli ka. 9,6 hlöä/kerta. Tuokiot olivat avoimia ja vapaaehtoisia kaikille oppilaille. Vastauksien mukaan rentoutustuokio rentoutti 179 kävijää paljon, 89 kävijää vähän ja 38 kävijää ei osannut sanoa.

Syksyllä 2020 rentoutustuokioissa kävijöitä oli 497, joista eri ihmisiä 151 hlöä. Rentoutustuokiot järjestettiin suljettuina, joihin osallistui 11 eri luokkaa. Tuokioita järjestettiin 35kpl. Rentoutustuokio rentoutti 198 kävijää paljon, 193 kävijää vähän ja 240 kävijää ei osannut sanoa.

Puuhelmiarvioinnin lisäksi olemme keränneet 5. ja 7. luokilta itsearviointin kirjallisella arviointilomakkeella (liite 2). Oppilaiden kvantitatiivisen kyselytutkimuksen tulokset esitämme kuvioissa prosenttilukuina. 2. luokan vastaukset perustuvat pelkästään puuhelmiarviointiin.

7.2.1 2. luokka

Tutkimukseen valitulle 2. luokalle järjestettiin rentoutustuokio kaksi kertaa tutkimusajankohtana. Oppilailta kysyttiin rentoutustuokion jälkeen tutulla puuhelmiarvioinnilla ainoastaan sitä, kokiko oppilas rentoutuvansa. Tällä kertaa suljettuina pidettäviin rentoutustuokioihin osallistui molemmilla kerroilla yhteensä 37 oppilasta. Heistä 38 % koki rentoutuvansa paljon, 14 % vähän ja noin puolet (49 %) koki, ettei osannut sanoa.

7.2.2 5. luokka

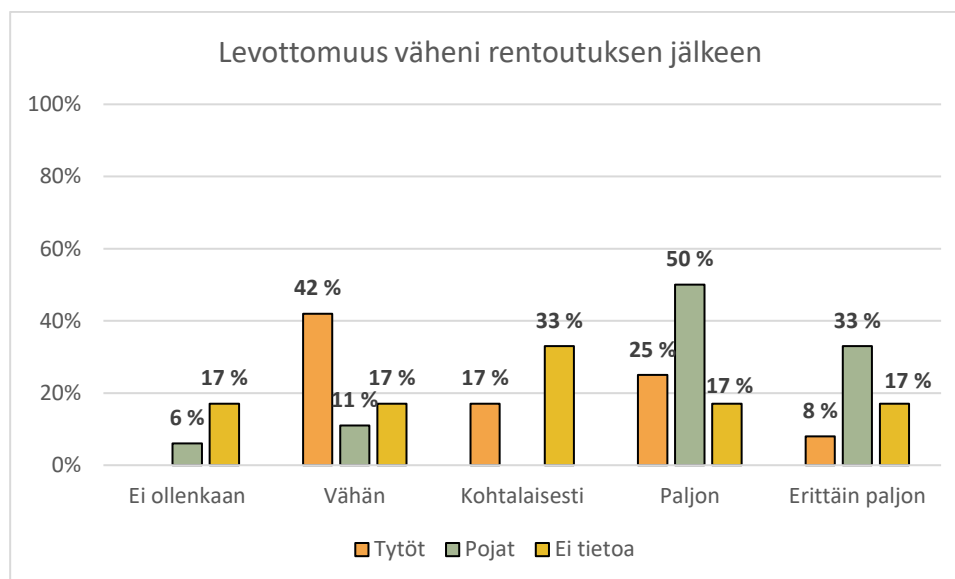
Puuhelmiarvioinnin mukaan 5. luokan oppilaista yli puolet (54 %) koki rentoutuneensa paljon rentoutustuokion aikana. Reilu kolmasosa (37 %) koki, että rentoutustuokio rentoutti vähän. Muutama oppilas ei osannut sanoa rentouttiko rentoutustuokio.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 18 oppilasta. Kyselylomakkeen alussa kysyttiin vastaajien sukupuolta: tyttö, poika tai muu. Vastaajista kuusi oli tyttöjä ja yhdeksän poikia. Vastausvaihtoehtoa ”muu” ei kukaan 5.-luokkalaisista valinnut. Tämän sijasta kolme vastaajista oli jättänyt koko kysymyksen huomiotta. Nämä vastaukset kokosimme ja nimesimme tuloksia tarkastellessa kohtaan ”ei tietoa”.

Ensimmäinen kysymys koski oppilaan omaa levottomuuden tunteen astetta ennen rentoutustuokiota. Tulosten mukaan oppilaista yhteensä noin viidesosa ei kokenut olevansa lainkaan levoton ennen rentoutustuokiota. Tarkastellessa tyttöjen ja poikien välisiä eroja, enemmistö tytöistä koki olevansa vähän (66 %) tai kohtalaisesti (17 %) levottomia. Kun taas poikien vastaukset painottuivat vähäiseen tai paljon koettuun levottomuuteen. Vähäistä levottomuutta tunsivat (44 %) pojista. Paljon levottomuutta taas tunsivat yli viidesosa (28 %).

Kysymyksellä 2 haluttiin saada tietoa rentoutuksen vaikutuksesta levottomuuteen. Vastauksista (kuviossa 6) käy ilmi, että pojat kokivat rentoutuksen enemmän hyödyllisenä, kuin tytöt. Jopa

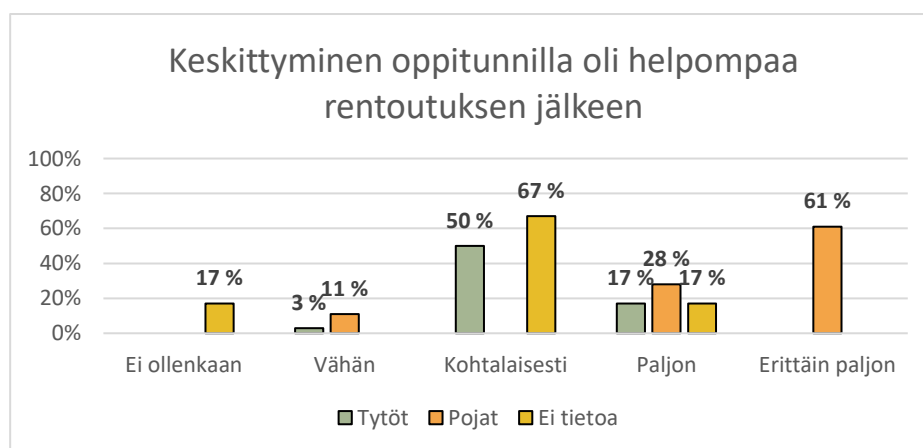
puolet pojista kokivat, että levottomuus väheni tuokion jälkeen paljon. Kun taas vastaava osuus tytöistä oli neljäsosa. Tytöistä enemmistö koki levottomuuden vähäistä vähenemistä.



Kuvio 6. Levottomuus väheni rentoutuksen jälkeen

Kolmas kysymys koski oppilaan rentoutumisen tunnetta rentoutustuokion jälkeen. Kaikkien sukupuolten keskiarvot laskettuna, kaikki kokivat olevansa rentoutuneita paljon (45 %) tuokion ansiosta. Erittäin paljon rentoutumista tunsivat ainoastaan pojat kolmasosavastauksella. Vastaavasti tytöistä kolmasosa koki rentoutuneensa vähän ja neljäsosa kohtalaisesti. ”Ei tietoa” olevien keskuudessa yksi oppilas koki, ettei rentoutunut lainkaan ja kolmasosa kohtalaisesti.

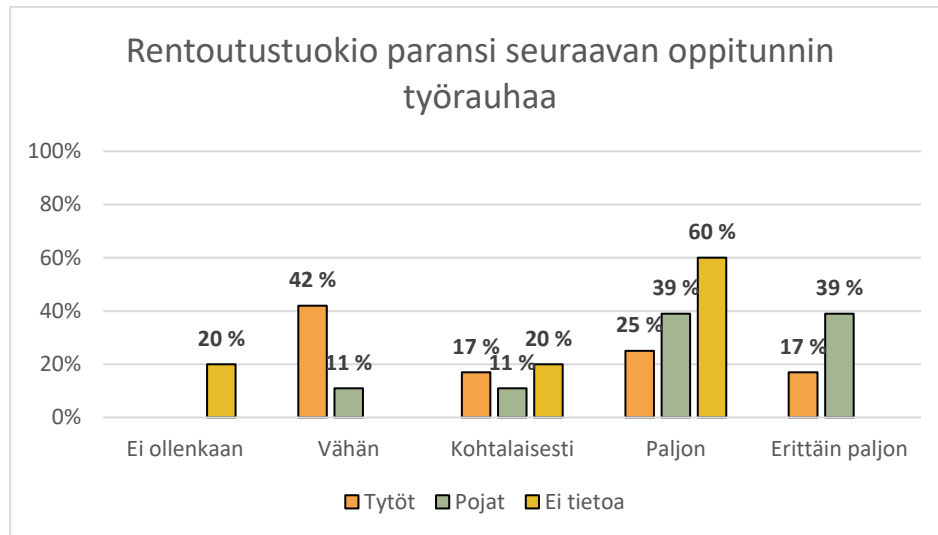
Neljännessä kysymyksessä selvitimme, miten rentoutustuokio vaikutti keskittymiseen oppitunnilla. Kuvio 7 huomattavaa on, että kaikista sukupuolista oppilaat kokivat valtaosin keskittymisen parantuneen vähintään kohtalaisesti. Pojista yli puolet tunsivat keskittymisen erittäin paljon helpommaksi.



Kuvio 7. Oppitunnilla oli helpompi keskittyä rentoutuksen jälkeen

Kysymys viisi eli ”kuinka rentoutus paransi työrauhaa oppilaiden keskuudessa?”, havainnollistetaan kuviossa 8. ”Ei tietoa” annetuissa vastauksissa enemmistö koki työrauhan parantuneen paljon. Tytöistä neljäsosa koki samoin. Pojista vastaava tulos oli noin kolmasosa. Toisaalta pojista yli kolmasosa koki myös, että työrauha parani erittäin paljon.

Suurin osa tytöistä (42 %) koki työrauhan parantuneen vähän. Työrauhan ei koettu parantuneen ollenkaan viidesosalla ”ei tietoa” olevien keskuudessa.

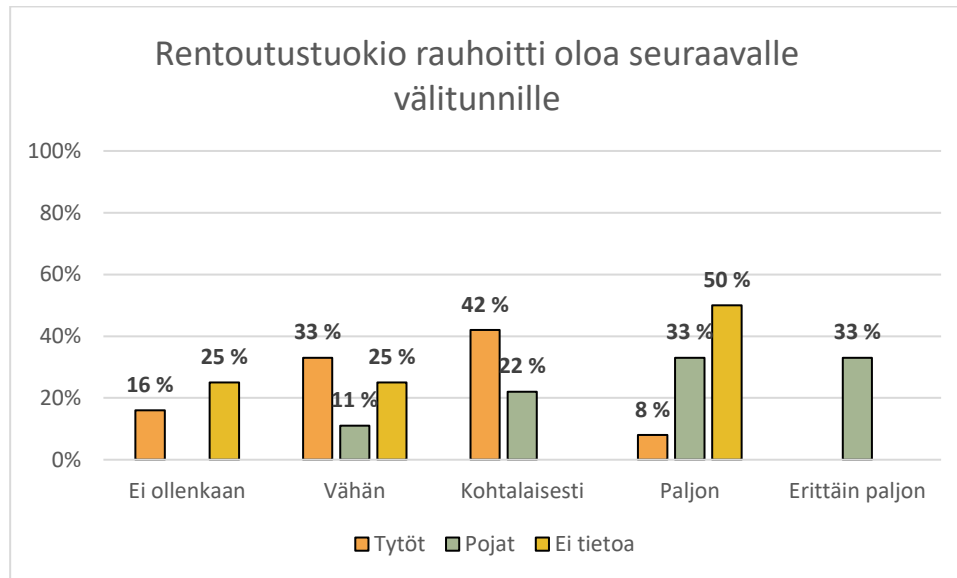


Kuvio 8. Rentoutustuokio paransi seuraavan oppitunnin työrauhaa

Kysymyksessä kuusi halusimme selvittää rentoutuksen vaikutusta välitunnille. Seuraavalla sivulla Kuviossa 9 nähdään, miten rentoutuksen vaikutus sijoittuu tyttöjen keskuudessa vähemmän hyödylliseksi. Heistä 42 % oli sitä mieltä, että tuokio rauhoitti kohtalaisesti. Vähäistä vaikutusta koki kolmasosa ja 16 % ei kokenut minkäänlaista vaikutusta. Paljon vaikutusta koki vain harva tytöistä. Kukaan tytöistä ei kokenut vaikutusta erittäin paljon paremmaksi.

Vastaavasti poikien vastaukset taas painoutuivat kuvion positiivisempaan päähän. Pojista kolmasosa koki välitunnin rauhoittuneen paljon tai erittäin paljon. Jokainen poika tunsi välituntiinmuutosta vähintään vähän (11 %). ”Ei ollenkaan” vastauksia ei tullut siis yhtään.

Myös ”ei tietoa” annetuissa vastauksissa koskien välituntia, vastaukset jakoivat mielipiteitä. Vastaajista puolet koki rentouksella olevan paljon vaikutusta. Kun taas toinen puoli vastaajista tunsi vaikutuksen vähäisenä tai ei laisinkaan. Nämä vastaukset jakautuivat neljäsosiin.



Kuvio 9. Rentoutustuokio rauhoitti oloa seuraavalle välitunnille

7.2.3 7. luokka

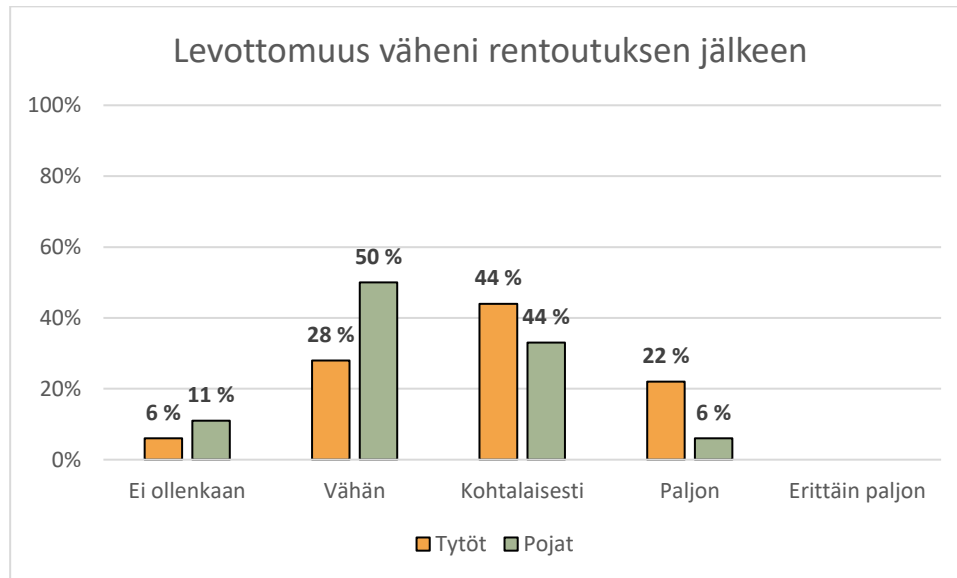
Myös 7. luokan oppilaat arvioivat rentoutustuokion onnistumista puuhelmien avulla heti rentoutustuokion jälkeen. Tulosten mukaan 5 % oppilaista rentoutui paljon. Noin puolet oppilaista (53 %) koki, että rentoutustuokio rentoutti vähän ja 42 % ei osannut sanoa.

Tutkimukseen osallistui yhteensä 20 oppilasta. Kyselylomakkeen alussa kysyttiin oppilailta luokka-asteen lisäksi sukupuolta: tyttö, poika tai muu. Vastaajista puolet olivat tyttöjä ja puolet poikia.

Ensimmäisenä kysyimme, tunsiko oppilaat levottomaksi itsensä ennen rentoutustuokiota. Oppilaiden vastauksista käy ilmi, että noin 18 % ei tuntenut itseään ollenkaan levottomaksi. Vähän yli puolet (56 %) oppilaista tunsivat itsensä vähän levottomaksi. Kun tarkastellaan tyttöjen ja poikien välisiä eroja, tytöt tunsivat itsensä levottomammaksi kuin pojat. Tytöistä jopa 90 % tunsivat itsensä vähän tai kohtalaisen levottomaksi ennen rentoutustuokiota, kun taas pojilla vastaava luku oli 65 %.

Toisella kysymyksellä halusimme selvittää, minkä verran levottomuus väheni rentoutustuokion vaikutuksesta. Kuviosta 10 käy ilmi, että tytöistä yksi viidesosa koki levottomuuden vähenevän paljon rentoutustuokion jälkeen. Melkein puolet tytöistä koki levottomuuden vähenevän kohtalaisesti. Vain 6 % tytöistä koki, että levottomuus ei vähentynyt rentoutustuokion jälkeen. Pojilla

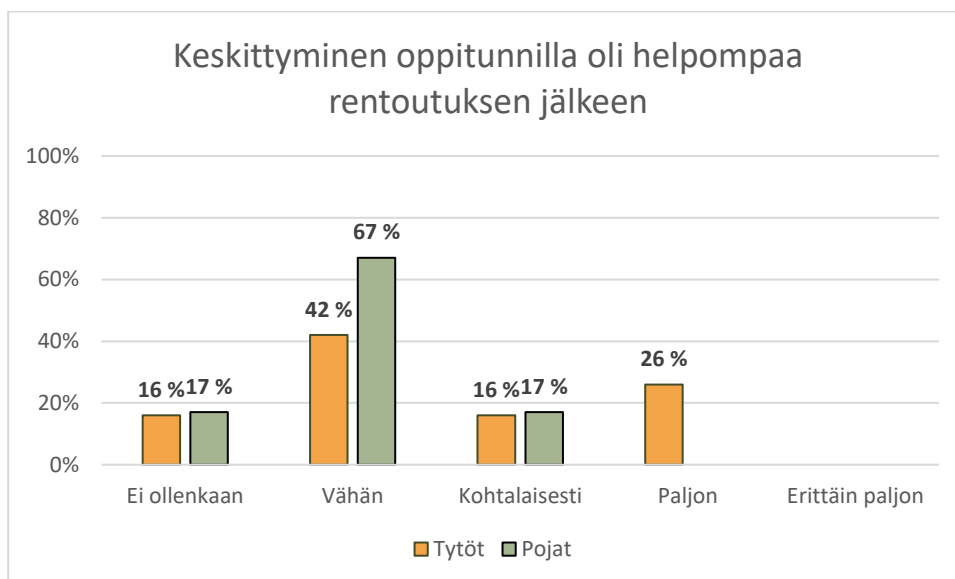
vastaukset painottuivat ”vähän” ja ”kohtalaisesti” vastauksiin. Puolet pojista koki, että rentoutustuokion jälkeen levottomuus väheni vähän. Levottomuus väheni kohtalaisesti yhdellä kolmasosalla pojista. Pojista 11 % koki, että levottomuus ei vähentynyt ollenkaan rentoutustuokion jälkeen.



Kuvio 10. Levottomuus väheni rentoutuksen jälkeen

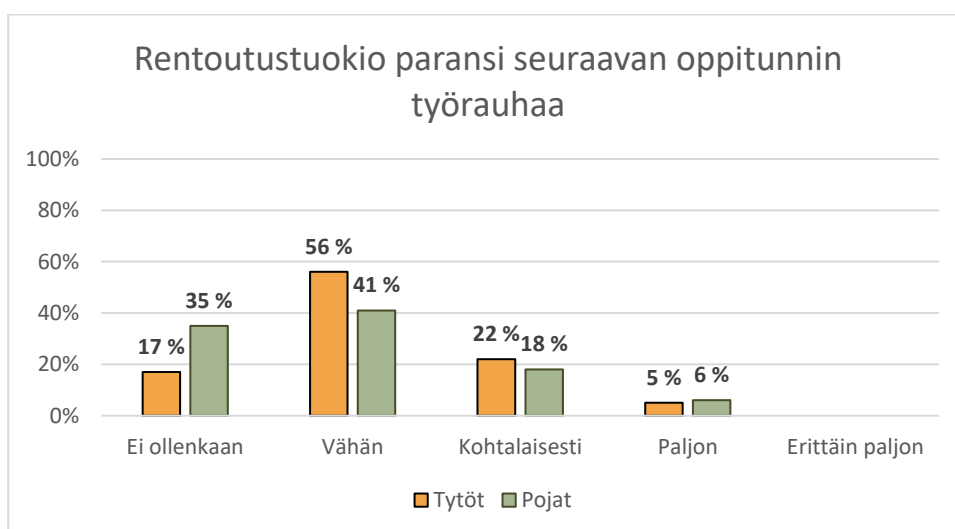
Kolmannella kysymyksellä selvitimme, kuinka rentoutuneeksi oppilaat tunsivat itsensä rentoutustuokion jälkeen. Kaikkien oppilaiden vastaukset yhteen laskettuna kertoo, että suurin osa oppilaista koki itsensä vähän tai kohtalaisesti rentoutuneeksi. Poikien ja tyttöjen vastauksissa ei ole huomattavaa eroa. Pojista 15 % koki, että ei tuntenut oloaan ollenkaan rentoutuneeksi. Myös tytöistä 11 % koki, että ei ollut rentoutunut ollenkaan.

Kuviossa 11 havainnollistetaan neljännen kysymyksen vastauksia. Suurin osa oppilaista koki, että rentoutustuokion jälkeen oli helpompi keskittyä. Yksi viidesosa tytöistä koki, että oppitunnilla keskittyminen oli paljon helpompaa. Suurin osa pojista (67 %) koki, että keskittyminen oli vähän helpompaa rentoutustuokion jälkeen. Osa oppilaista ei kokenut rentoutustuokion jälkeen keskittymisen olevan helpompaa.



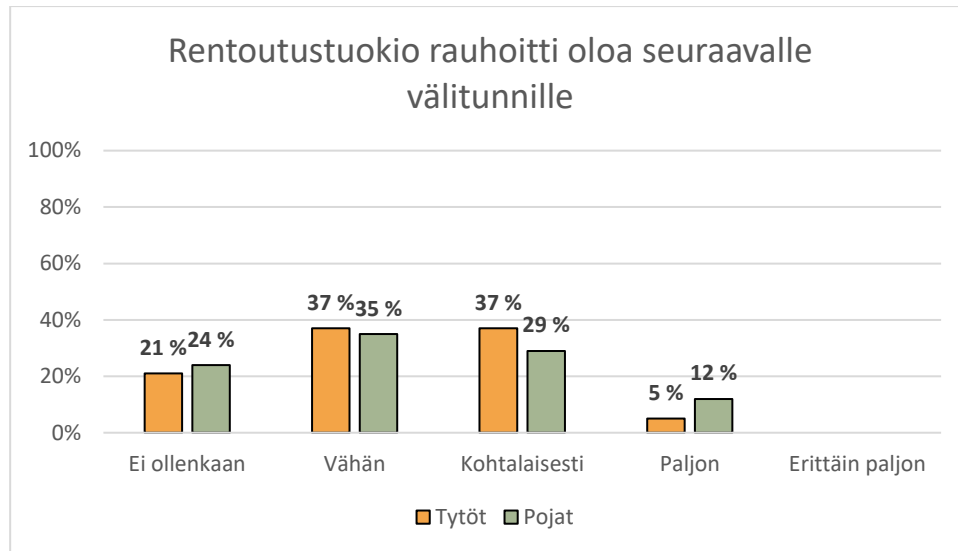
Kuvio 11. Oppitunnilla oli helpompi keskittyä rentoutuksen jälkeen

Viides kysymys koski rentoutustuokion jälkeisen oppitunnin työrauhaa, jota kuvaa kuvio 12. Noin kolmasosa pojista koki, että rentoutustuokio ei parantanut seuraavan oppitunnin työrauhaa ollenkaan. Pojista suurin osa koki, että rentoutustuokio paransi työrauhaa vähän. Pieni osa pojista (6 %) koki työrauhan parantuneen paljon. Tyttöjen vastauksista voidaan huomata, että vähän yli puolet koki rentoutustuokion parantaneen työrauhaa vähän. Myös tytöistä osa (17 %) koki, että rentoutustuokio ei parantanut työrauhaa ollenkaan.



Kuvio 12. Rentoutustuokio paransi seuraavan oppitunnin työrauha

Viimeisellä kysymyksellä selvitettiin, rauhoittiko rentoutustuokio oloa seuraavalle välitunnille (kuvio 13). Tyttöjen ja poikien vastaukset eivät poikkea toisistaan huomattavasti. Noin viidesosa oppilaista koki, että rentoutustuokion jälkeen ei ollut rauhoittuneempi olo välitunnilla. Oppilaista kolmasosa koki, että rentoutustuokio rauhoitti kohtalaisesti oloa seuraavalle välitunnille. Saman verran oppilaista koki rentoutustuokion rauhoittaneen vähän seuraavan välitunnin oloa.



Kuvio 13. Rentoutustuokio rauhoitti oloa seuraavalle välitunnille

8 Johtopäätökset

Opinnäytetyössä haettiin vastauksia tutkimuskysymyksiin: Miten rentoutustuokiot vaikuttavat oppilaiden keskittymiseen ja levottomuuteen oppitunnilla sekä miten rentoutustuokiot vaikuttavat tunti- ja välituntikäyttäytymiseen.

Tutkimusaineiston vastauksista voidaan tehdä opettajien vastauksista johtopäätös, että rentoutustuokiot ovat hyödyllisiä oppilaille. Opettajista suurin osa oli sitä mieltä, että tuokioilla on positiivista vaikutusta keskittymiseen ja levottomuuteen. Tämä näkyy oppilaiden keskittymisen lisääntymisenä ja paikallaan pysymisenä, jolla on myös yhteisvaikutusta yleiseen työrauhaan. Syitä miksi rentoutuksen ei koettu vaikuttavan, voidaan selittää muun muassa luokka-asteilla. Yläkoululaisilla (7. luokka) levottomuus ja keskittymisen puute voi ilmentyä eri tavalla esimerkiksi jatkuvana puhelimen käyttönä, jolloin Katajan (2003) mukaan saadaan runsaasti aistiärsykyitä. Tämä aiheuttaa sen, että oppilaan ajatukset eivät ole täysin läsnä nykyhetkessä (Raevuori 2016). Tätä opettajan voi olla vaikea huomata. Kun taas alakoululaisilla keskittymisen ja levottomuuden voi havaita helpommin esimerkiksi juoksemisen loppumisena.

Lisäksi opettajat uskoivat, että lasten on hyödyllistä oppia kuuntelemaan itseään ja rauhoittumaan. Myös levollisena olon tunteminen mainittiin tärkeäksi. Annetut vastaukset sivuavat samaa asiaa, kuin Lämsä (2009) teoksessaan totesi, että lapsen on hyvä oppia huomaamaan erilaisia tunteita ja kuinka hän niihin voi vaikuttaa esimerkiksi rentoutumisen keinoin.

Tuloksista selviää, että 2. luokan oppilaiden on vaikeinta arvioida rentoutustuokion vaikutusta. Heistä puolet eivät osanneet arvioida rentoutumisen vaikutusta. Voi olla, että tämän ikäiset eivät osaa niin hyvin tunnistaa rentoutumisen tunnetta kehossa. Luokan opettaja arvioi, että osaa oppilaista rentoutuminen hyödyttää, mutta osa hyötyy enemmän energianpurusta välitunnilla.

Työssä haettiin vastausta siihen, kuinka rentoutustuokiot vaikuttavat välituntikäyttäytymiseen. Tuloksissa ilmeni, että luokkien opettajat eivät olleet välituntivalvojina tuokioiden jälkeen. Tutkimuksemme ei siis tuottanut tähän kysymykseen vastausta opettajien osalta. Oppilaiden vastaukset olivat vaihtelevia 5. ja 7. luokan osalta. Kokonaisuudessaan 5.-luokkalaiset arvioivat vaikutusta paremmaksi, kuin 7. luokan oppilaat.

Rentoutuksen hyödyllisyydestä voidaan myös ajatella olevan hyötyä oppilaiden lisääntyneeseen koulu-uupumukseen (Kaavio 1). Kouluikäisillä yksi yleisimmistä stressiä aiheuttavista tekijöistä oli

kiireen tunne (Lämsä 2009, 121.) Oppimalla rauhoittumaan rentoutumisen avulla voidaan rentoutuskeinoa hyödyntää ja mahdollisesti käyttää apukeinona koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn.

Oppilaiden vastauksista teemme johtopäätöksen, että rentoutustuokiolla on hyötyä oppilaille levottomuuden, keskittymisen ja työrauhan suhteen. Yleisesti katsottuna, näissä kaikissa osioissa pojat hyötyivät rentoutuksesta enemmän kuin tytöt. Tulokset osoittavat, että luokka-asteista 5.-luokkalaisille oli tuokiosta eniten hyötyä.

Vaikutuksen suuruus nousee esille erityisesti 5. luokan pojissa. Hyvin huomionarvoista on, että heistä enemmistöllä keskittyminen lisääntyi erittäin paljon. Lisäksi puolella levottomuus väheni paljon, sekä työrauha parani reilulla kolmasosalla erittäin paljon. Toisin kuin 7. luokan pojilla suurimmalla osalla keskittyminen ja työrauha lisääntyi vain vähän. Eikä rentoutuksella ollut juurikaan vaikutusta levottomuuteen.

Puuhelmiarviointia on kerätty syksystä 2019 saakka, jolloin rentoutustuokiot ovat olleet välituntisin järjestettäviä ja vapaaehtoisia kevääseen 2020 asti. Syksyllä 2020 rentoutustuokiot jatkuivat suljettuina eli luokissa järjestettävänä. Tämän voi huomata tuloksissa, sillä vapaaehtoiset rentoutustuokiot ovat tulosten mukaan rentouttaneet huomattavasti enemmän oppilaita. Kun rentoutustuokio on vapaaehtoinen, oppilaat ovat paremmin orientoituneita. Silloin joukossa ei ole oppilaita, joita rentoutustuokio ei kiinnosta eivätkä he voi häiriköidä tuokion onnistumista.

9 Pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen on ollut pitkä prosessi. Alusta alkaen meillä oli selvä työnjako ja teimme työtä yksin ja yhdessä. Tämän opinnäytetyön tarve lähti toimeksiantajan toiveesta saada yhteistyötaho helpottamaan heidän työmääränsä tutkimalla rentoutustuokioiden vaikutusta. Aihe oli erittäin kiinnostava, jonka vuoksi valitsimme kyseisen aiheen. Opinnäytetyömme tavoitteena oli selvittää, millaisia hyötyjä rentoutustuokiolla on lasten koulukäyttäytymiseen. Saimme kuvailtua opettajien ja oppilaiden kokemuksia tuokioista mielestämme melko hyvin. Opinnäytetyön tarkoitus täyttyi ja saimme vastauksia tutkimuskysymyksiin.

Asia, johon olisimme voineet kiinnittää tarkemmin huomioita, on tutkimuskysymys välituntikäyttäytymisestä. Tutkimuskysymysten laatimisen jälkeen mietimme jälkikäteen, että opettajien saattaa olla vaikea havainnoida välituntikäyttäytymistä, koska he viettävät välitunnit omassa taukotilassaan ja ovat vuorollaan välituntivalvojana. Ajatuksemme kävi toteen ja vastauksia analysoidessa kävi ilmi, että opettajat eivät osanneet sanoa tai arvioida välituntikäyttäytymistä. Tämä on ymmärrettävää, koska tutkimuksessa olevat luokanopettajat, eivät olleet sillä kerralla välituntivalvojana. Niinpä tutkimuksessa emme saaneet tuloksia opettajien näkökulmasta siihen, vaikuttiko rentoutus välituntikäyttäytymiseen.

Työrauha-käsite on aikaisempien tutkimusten mukaan suhteellinen ja subjektiivinen. Käsitteen ymmärtämiseen voi vaikuttaa esimerkiksi henkilön persoonallisuus ja näkemykset kasvatuksesta ja opetuksesta. (Laitinen 2018, 19.) Opettajien ja oppilaiden käsitykset työrauhasta voivat siis olla hyvin erilaiset. Tutkimukssamme on siis mahdollista, että opettajat ovat voineet ajatella opettamiseen ja työskentelyyn liittyvää työrauhaa, kun taas oppilailla oppimis- ja oleskelurauha ovat voineet olla olennaisia vastattaessa työrauhan muutoksiin.

9.1 Luotettavuus

Luotettavuuskriteereinä käytimme laadullisen tutkimuksen periaatteita. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen kriteereinä ovat esimerkiksi tulosten uskottavuus, vahvistettavuus, refleksiivisyys ja siirrettävyys (Kylmä & Juvakka 2007, 127). Tässä opinnäytetyössä uskottavuutta (credibility) lisää teorian tiedon hakeminen luotettavista lähteistä. Käytimme lähteinä pääsääntöisesti ammattikirjallisuutta ja artikkeleita. Osa lähteistä on myös kansainvälisiä.

Vahvistettavuutta (dependability) lisäsimme kuvailemalla analyysiprosessin mahdollisimman tarkasti. Tällöin lukija voi seurata tutkimusprosessin kulun pääpiirteissään, tarkistaa annetut vastaukset ja varmistaa onnistuneen analyysin. Kylmä & Juvakka (2007, 129) toteaa tämän olevan edellytys tutkimusprosessin kirjaamiselle. Tulosten raportoinnissa induktiivisessa analyysissä käytimme suoria lainauksia opettajien vastauksista (liitteet 5, 6 & 7).

Refleksiivisyyttä saadaan tutkimukseen arvioimalla tutkijan näkökulmasta, kuinka hän vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Opinnäytetyöntekijöinä meillä on ammatillinen kiinnostuneisuus aihetta kohtaan terveyden edistämisen näkökulmasta. Terveystenhoitajaopinnot ovat tukenut käsiteltävää aihettamme. Aineistossa ja tutkimusprosessissa teimme oman tulkintamme kohteesta.

Siirrettävyydellä (transferability) tarkoitetaan saatujen tutkimustulosten siirtämistä muihin samankaltaisiin tutkimuksiin (Kylmä & Juvakka 2007, 129). Tämä toteutuu opinnäytteessämme hyvin. Raportissa on kerrottu tarkasti ne tiedot, joiden pohjalta tutkimus voidaan toistaa. Tutkimustuloksiamme ei voida kuitenkaan yleistää suoraan kaikkiin koululaisiin ja heidän opettajiinsa, koska tutkimuksemme havaintoyksikön joukko eli otos oli pieni. Tulokset tarjoavat kuitenkin tutkimustietoa, että rentoutustuokioista on todella hyötyä koululaisille ja heidän koulunkäyntiinsä.

Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidaan Vilkan (2008, 150–152) mukaan. Käytimme tutkimuslomakkeessa ymmärrettävää arkikieltä ja muotoilimme kysymykset mahdollisimman lyhyeksi.

Pyrimme lisäämään tulosten luotettavuutta toteuttamalla kyselyt oppitunnilla. Tällä tavalla uskoimme, että oppilaiden olisi helpompi vastata kyselyyn, kun siihen varattiin oma aika oppitunnin alusta. Tämä myös edisti sitä, että vastausprosentti oli tutkimuksessamme hyvä. Lisäksi käytimme kuvioita selkeyttämään strukturoitujen kysymysten vastauksia.

Osa 5. luokkalaisista oli jättänyt vastaamatta sukupuolta koskevaan kysymykseen. Tämä vaikuttaa tyttöjen ja poikien välisiä tuloksia vertaillessa. Emme voi tietää, miten nämä olisivat vaikuttaneet sukupuolten välisiin tuloksiin.

Yksi rentoutustuokio järjestettiin viimeisenä päivänä ennen oppilaiden lomaa. Koulussa tuolloin ei enää ollut varsinaista opetusta. Koska koulun lomat olivat alkamassa, yleinen tunnelma oli jo valmiiksi melko rento oppilailla ja opettajilla. Valmiiksi olevalla rennolla tunnelmalla voi olla merkitystä vastaajien kokemuksiin tuokioista.

Oppilaiden puuhelmiarviointituloksissa kuitenkin ilmeni, että osan rentoutustuokion jälkeen puuhelmiä oli enemmän kuin osallistujien lukumäärä. Eli on mahdollista, että oppilaat ovat laittaneet puuhelmiä useampaan purkkiin ohjeistuksesta huolimatta. Tämä saattaa vaikuttaa saatuihin tutkimustuloksiin.

9.2 Eettisyys

Opinnäytetyön eettisiä periaatteita noudattaen käytimme tutkimuksessa lupa-anomusta. Lisäksi opettajille ja oppilaiden vanhemmille jaettiin tiedote (liite 4) tutkimuksesta. Tiedotteessa kerrottiin muuan muassa kyselyn vapaaehtoisuudesta ja osallistujien tunnistamattomuudesta. Käytimme tutkimuksessa oppilaiden ennakkotietoina ainoastaan luokka-astetta ja sukupuolta. Opettajilta kysyttiin ainoastaan tietoa siitä, mitä luokkaa hän opettaa. Vaikka rentoutustuokiot järjestettiin ennalta valituille luokille, heidän ei ollut pakko osallistua, eikä vastata kyselyyn.

Eettisesti hyvän tutkimuksen yksi yleisistä periaatteista on tutkimukseen osallistuvien vapaaehtoisuus ja itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Heille täytyy antaa myös riittävästi tietoa toteutettavasta tutkimuksesta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 7–8.)

Ihmiseen kohdistuvassa tutkimuksessa peruslähtökohtana on osallistujien luottamus tutkijoihin (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2009, 8). Takasimme luotettavuuden siten, että emme antaneet saatuja vastauksia ulkopuolisille ja hävitimme ne opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

9.3 Ammatillinen kehittyminen ja jatkotutkimusehdotukset

Kehitimme työelämäntaitojamme tehdessämme yhteistyötä eri toimijoiden kanssa. Opinnäytetyöprosessi antaa meille hyviä valmiuksia työelämään terveydenhoitoalalla. Sairaanhoidajan ammatillisen osaamisen yhtenä lähtökohtana on väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämisen osaaminen, johon kuuluu terveyden edistämisen menetelmien hallinta (Erikson ym. 2015, 24). Tutkimus auttoi kehittämään ammatillista kasvuamme tämän kompetenssin osalta, koska saatiin viiteitä siitä, että rentoutuksella voidaan edistää lasten ja nuorten koulukäyttäytymistä.

Lisäksi opinnäytetyön tekeminen on edistänyt arvioimaan omaa sekä muiden tieteellistä tekstiä kriittisesti. Kriittisten lähteiden arviointi kehittyi, kun etsimme rentoutusta käsitteleviä aineistoja,

kuten luotettavaa kirjallisuutta, artikkeleita ja verkkosivuja. Opinnäytetyön prosessin aikana työskentelimme yksin ja yhdessä, joten projektimaiset työskentelytaitomme kehittivät. Yhteinen prosessi opetti meille ajankäytön hallintaa ja yhteistyötaitoja.

Toimeksiantaja pystyy hyödyntämään tuloksia ja markkinoimaan hyödylliseksi koettuja rentoutustuokioita maakunnallisesti muualle Kainuuseen ja halutessaan myöhemmin myös valtakunnallisesti. Olisi myös mielenkiintoista selvittää millaisia tuloksia saataisiin muista kouluista.

Selvitimme rentoutumisen vaikutusta heti seuraavaan oppituntiin. Siitä syystä jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia, onko rentoutumisella pidempiaikaista vaikutusta oppilaisiin, esimerkiksi kuinka pysyvää keskittymisen paraneminen on oppilaille ja onko rentoutumisella vaikutusta oppimismenestykseen. Toimeksiantajalla oli toiveena myös tutkia rentoutuksen vaikutusta oppilaiden mahdollisiin ahdistuksen tunteisiin, mutta tässä tutkimuksessa ei ollut siihen mahdollisuutta. Jatkokutkimuksena voitaisiin selvittää rentoutuksen mahdollista hyötyä oppilaiden ahdistukseen ja masennukseen.

Lähteet

- Aro T. & Närhi V. (2003). *Tarkkaavaisuushäiriöinen oppilas koululuokassa*. Jyväskylä: Niilo Mäki Instituutti.
- Elo, S. & Kyngäs H. (2008). The qualitative content analysis process. *Journal of Advanced Nursing* 62 (1), 107–115.
- Eriksson E., Korhonen T., Merasto M., & Moisio E., (2015). *Sairaanhoidajan ammatillinen osaaminen*. Saatavilla 22.4.2021
<https://www.epressi.com/media/userfiles/15014/1442254031/loppuraportti-sairaanhoidajan-ammattillinen-osaaminen.pdf>
- Herrala, H., Kahrola T. & Sandström, M (2009). *Psykofyysinen ihminen*. WSOYpro Oy.
- Isometsä, E. 2014. Mitä ahdistuneisuus on? Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, T. Partonen. (toim.) *Psykiatria*. (288–289) Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Jalanko, H. (2019). *Levoton Lapsi*. Helsinki: Duodecim. Saatavilla 12.4.2020 <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00442>
- Kajaanin kaupunki. (2019). *Perusopetuksen kouluverkkosuunnitelma*. Saatavilla 16.9.2020
http://www.kajaani.fi/sites/default/files/kouluverkkosuunnitelma_01012020-31122024_ver-sio_01112019.pdf
- Kaltiala-Heino, R., Ranta, K., & Fröjd, S. (2010). Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. *Duodecim* 126 (17). Saatavilla 27.4.2021 <https://www.duodecimlehti.fi/duo99043>
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. (2009). *Tutkimus hoitotieteessä*. WSOYpro Oy.
- Karvonen, R. (2009). Nuoret ja stressi. Teoksessa Lämsä, A-L. (toim.) *Mun on paha olla*. Juva: WS Bookwell Oy, 122–123.
- Kataja, J. (2003). *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Katajisto-Korhonen & Takala. (2019). *Rentoutusopas*. PS-kustannus.
- Kylmä, J. & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laitinen, T. (2018). *Oppilaan haastava käyttäytyminen: määritelmien, syiden ja vaikuttamisen keinojen tarkastelua erityisesti Timo Saloviitaa tulkiten*. Kasvatustieteiden pro-gradu. Tampereen yliopisto. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201809132521>

Lämsä, A. (2009). *Mun on paha olla – Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin lastensuojeluliitto. (2018). *Erilaisia oppimisvaikeuksia*. Saatavilla 20.10.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/elamaa-kouluikaisen-kanssa/haasteita-oppimisessa/erilaisia-oppimisvaikeuksia/>

Mielenterveysseurat. (2021). *Kainuun kriisikeskus, Nuorimieli-toiminta ja MIELI Kainuun mielen-terveys ry*. Saatavilla 9.4.2020 <https://www.mielenterveysseurat.fi/kainuu/mielenterveysseura/>

Mielenterveystalo. (2021). *Ahdistuksen kesyttäminen – Työkaluja vanhemmalle. Mistä lapsen/nuoren ahdistuneisuudessa on kyse?* Saatavilla 4.5.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_kesyttäminen/Pages/osio1.aspx

Mielenterveystalo. (2021). *Ahdistuneisuushäiriöt*. Saatavilla 4.5.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/mieliala_ja_ahdistuneisuushairiot/Pages/ahdistuneisuushairiot.aspx

Opetushallitus. (2020). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014 muutokset*. Saatavilla 29.3.2021 <https://www.kajaani.fi/tiedostot/ops-2019-luku-6-oppilaan-oppimisen-ja-osaimisen-arviointi/>

Oppimisvaikeus.fi. (2021). *Tietoa oppimisesta. Tarkkaavuus*. Saatavilla 20.11.2020 <https://oppimisvaikeus.fi/tietoa/tietoa-oppimisesta/tarkkaavuus/>

Raevuori, A. (2016). Mindfulnessin terveysvaikutukset - mitä lääkärin on hyvä tietää? *Duodecim* 132 (20). Saatavilla 4.5.2020 <https://www.duodecimlehti.fi/duo13356>

Strandholm, T. & Ranta, K. (2013). Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa M. Marttunen, T. Huurre, T. Strandholm & R. Viialainen (toim). *Nuorten mielen-terveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille*. (17–26) Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-647-2>

Suomen mielen-terveysseura ry. (2021). *Rentoutuminen palauttaa voimia*. Saatavilla 30.4.2020 <https://mieli.fi/fi/mielen-terveys/hyvinvointi/rentoutuminen-palauttaa-voimia>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2021). *Kouluterveyskyselyjen tulokset*. Saatavilla 15.6.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet*. Saatavilla 13.8.2020 https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/lhmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Uvnäs Moberg, K. (2007). *Rauhoittava kosketus: oksitosiinin parantava vaikutus kehossa*. Helsinki: Edita

Vilkka, H. (2007). *Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Opettajien kyselylomake

Opettajien kysely

1. Minkä luokan oppilaita havainnoit?

2. Miten oppilaiden levottomuus näkyy oppitunnilla?

3. Koetko, että levottomuus olisi häiritsevää? Millä tavoin?

4. Minkälaisia muutoksia levottomuudessa näkyy rentoutustuokion jälkeen?

5. Miten rentoutustuokio vaikutti mielestäsi seuraavan oppitunnin työrauhaan?

6. Miten rentoutustuokio vaikuttaa välituntikäyttäytymiseen?

7. Koetko, että oppilaat hyötyivät rentoutustuokiosta? Millä tavoin?

Lähetä

Rentoutustuokion itsearviointilomake

Rentoutustuokion arviointilomake

Päivämäärä _____

Luokka _____

Olen... Tyttö Poika Muu

Arvioi rentoutustuokion vaikutusta ruksittamalla sopiva vaihtoehto...

1. Tunsin itseni levottomaksi ennen rentoutustuokiota...



Ei ollenkaan Vähän Kohtalaisesti Paljon Erittäin paljon

2. Levottomuuteni väheni rentoutustuokion jälkeen...



Ei ollenkaan Vähän Kohtalaisesti Paljon Erittäin paljon

3. Tunsin itseni rentoutuneeksi rentoutustuokion jälkeen...



Ei ollenkaan Vähän Kohtalaisesti Paljon Erittäin paljon

4. Minun oli helpompi keskittyä oppitunnilla rentoutustuokion jälkeen...



Ei ollenkaan Vähän Kohtalaisesti Paljon Erittäin paljon

5. Rentoutustuokio paransi seuraavan oppitunnin työrauhaa...



Ei ollenkaan Vähän Kohtalaisesti Paljon Erittäin paljon

6. Minulla on ollut rauhoittuneempi olo välitunneilla rentoutustuokioiden jälkeen...



Ei ollenkaan Vähän Kohtalaisesti Paljon Erittäin paljon

Kiitos kun vastasit kyselyyn!

Tutkimuslupa



Kajaanin kaupunki
Perusopetuksen tulosalueen johtaja
Muu päätös

Ote viranhaltijapäätöksestä 1 (4)
30.09.2020 § 8

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Kajaanin kaupungin asianhallintajärjestelmässä

KAJDno-2020-28**Tutkimuslupa Suutari, Ylitalo, Väisänen**

Asianosainen: Jenna Suutari, Maiju Ylitalo, Tanja Väisänen

Kajaanin ammattikorkeakoulun terveydenhoitajaopiskelijat Jenna Suutari, Maiju Ylitalo ja Tanja Väisänen pyytävät tutkimuslupaa opinnäytetyötään varten. Sen aiheena on rentoutustuokioiden hyödyt koululaisille. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kainuun mielenterveysseura KaMi ry ja Nuorimieli -toiminta, joka järjestää rentoutustuokioita Lehtikankaan koulussa.

Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, miten Nuorimieli -toiminnan välituntisin järjestämät rentoutustuokiot vaikuttavat oppilaiden keskittymiseen ja levottomuuteen oppitunneilla. Tutkimuksesta kootaan kirjallinen raportti osana opinnäytetyötä.

Tutkimus on tarkoitus toteuttaa vuoden 2020 loppuun mennessä. Kyselytutkimus tehdään tutkimukseen osallistuville oppilaille sekä heidän opettajilleen. Oppilaille on tutkimuksessa käytössään myös itsearviointi. Kerätty tieto käsitellään tilastollisin ja laadullisin menetelmin. Tulokset raportoidaan siten, etteivät yksittäisen henkilön tiedot ole niistä tunnistettavissa.

Päätöksen peruste

Sivistyslautakunnan delegointipäätös 1.6.2017 § 63

Päätös

Myönnän Jenna Suutarille, Maiju Ylitalolle ja Tanja Väisäselle pyytämänsä tutkimusluvan.

Lisätietoja asiasta antaa vs. perusopetuksen tulosalueen johtaja Jaakko Vehkaperä, p. 044 7147 621, sähköposti muodossa etunimi.sukunimi@kajaani.fi

Tiedoksi

Lehtikankaan koulu

Allekirjoitus

Vs. perusopetuksen tulosalueen johtaja Jaakko Vehkaperä

Viranhaltijapäätöksen nähtävänäolo

Päätös on julkaistu Kajaanin kaupungin verkkosivuilla 2.10.2020

Otteen oikeaksi todistaa

Kajaanissa
30.09.2020



Kajaanin kaupunki
Perusopetuksen tulosalueen johtaja
Muu päätös

Ote viranhaltijapäätöksestä 2 (4)
30.09.2020 § 8

Tämä asiakirja on sähköisesti hyväksytty Kajaanin kaupungin asianhallintajärjestelmässä

Jaakko Vehkaperä
Vs. perusopetuksen tulosalueen johtaja

Tiedoksianto asianosaiselle
Kirje

Tiedote oppilaiden vanhemmille

TIEDOTE TUTKIMUKSEEN OSALLISTUVIEN LUOKKIEN VANHEMMILLE

Olemme kolmannen vuoden terveydenhoitajaopiskelijoita Kajaanin ammattikorkeakoulusta. Teemme Lehtikankaan koululla tutkimusta rentoutustuokioiden hyödyistä koululaisille. Tutkimukseen osallistuvat luokat ovat 2, 5 ja 7. Teemme tutkimuksesta opinnäytetyön yhteistyössä Nuorimieli -toiminnan ja Lehtikankaan koulun kanssa. Olemme saaneet tutkimusluvan työhömme perusopetuksen päälliköltä.

Tutkimuksen tavoite ja tarkoitus

Tutkimuksemme tavoitteena on selvittää, miten Nuorimieli -toiminnan järjestämät rentoutustuokiot vaikuttavat oppilaiden keskittymiseen ja levottomuuteen oppitunneilla. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää rentoutustuokioiden hyötyjä koulunkäyntiin ja kertoa millaisia hyödyt ovat. Tutkimuksen suoritettuaamme kokoamme saaduista tuloksista kirjallisen raportin osana opinnäytetyötämme.

Tutkimus auttaa kehittämään ammatillista kasvuamme väestön terveyden ja toimintakyvyn edistämiseksi. Tutkimuksen avulla selvitetään rentoutustuokioiden tarvetta tulevaisuudessa, jolloin Nuorimieli -toiminta voi mahdollisesti tarjota tuokioita myös muissa Kajaanin kouluissa.

Miten tieto kerätään oppilailta?

Keräämme tutkimustietoa puuhelmiarvioinnilla. Oppilaat arvioivat rentoutustuokion vaikutusta puuhelmien avulla rentoutustuokion jälkeen. Oppilas laittaa puuhelmen lasipurkkiin, joka kuvaa parhaiten kuinka paljon rentoutustuokio heitä rentoutti: paljon, vähän tai en tiedä.

Lisäksi keräämme 5. ja 7. luokkalaisilta tutkimustietoa anonymisti paperisella arviointilomakkeella.

Tietosuoja

Kaikki tutkimukseen liittyvä tapahtuu luottamuksellisesti, tutkimukseen osallistujia ei mainita nimillä tutkimuksessa ja tutkimusaineistoa säilytetään huolella. Tutkijoina meitä sitoo vaitiolovelvollisuus. Lapsenne antamat vastaukset jäävät ainoastaan meidän käyttöömmek. Keräämämme tieto käsitellään tilastollisin ja laadullisin menetelmin. Tulokset raportoidaan siten, etteivät yksittäisen henkilön tiedot ole niistä tunnistettavissa. Lapsen taustatiedoista tulee esille vain luokka-aste ja sukupuoli. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Teillä on oikeus kysyä lisätietoja tutkimuksesta ja vastaamme kysymyksiinne mielellämme.

Ystävällisin terveisin,

Jenna Suutari

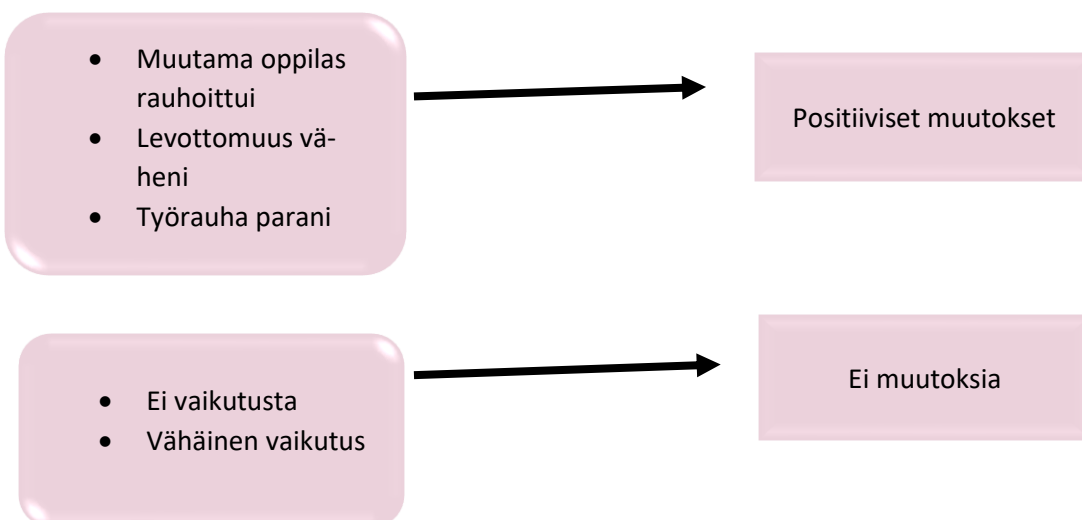
Maiju Ylitalo

Tanja Väisänen

Ensimmäinen induktiivinen sisällönanalyysi

4. Minkälaisia muutoksia levottomuudessa näkyy rentoutustuokion jälkeen?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
"Muutama oppilas rauhoittui...yhdellä oppilaalla selkeästi virtaa purettavana."	Muutama oppilas rauhoittui	Muutama oppilas rauhoittui
"Ei suuremmin mitään."	Ei vaikutusta	Ei vaikutusta
"...ei ollut levotonta tuokion jälkeen."	Ei ollut levotonta	Levottomuus väheni
"Luokassa oli oikein hyvä työrauha.."	Luokassa hyvä työrauha	Työrauha parani
"Vähäisiä... kovaääninen reagointi pienempiinkin ärsykkeisiin.."	Vaikutus vähäistä	Vähäinen vaikutus



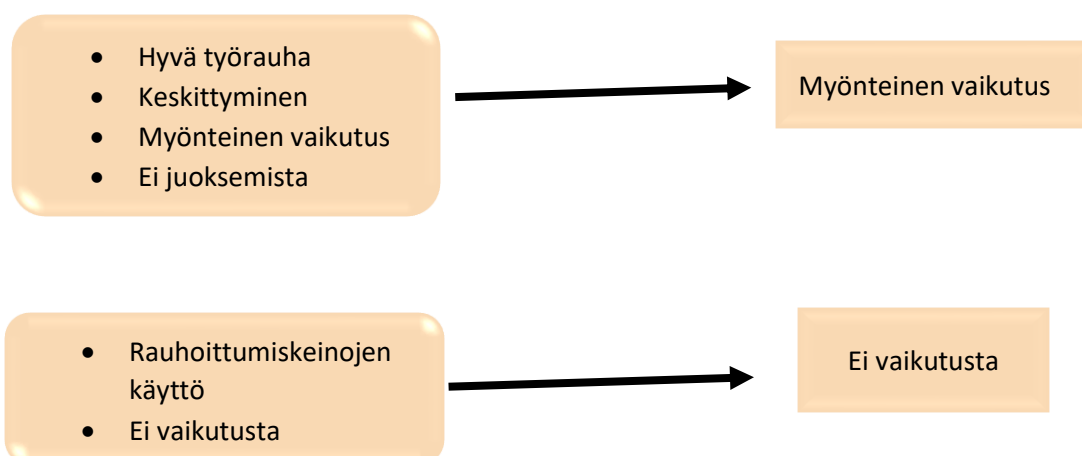
Toinen induktiivinen sisällönanalyysi

5. Miten rentoutustuokio vaikutti mielestäsi seuraavan oppitunnin työrauhaan?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
"...hyvä työrauha... tekeminen olikin aika rauhallista, omaan suoritukseen keskittymistä."	Hyvä työrauha Keskittyminen tekemiseen	Hyvä työrauha Keskittyminen
" Kyllä sillä on myönteinen vaikutus."	Myönteinen vaikutus	Myönteinen vaikutus
"... ei ylimääräistä juoksemista."	Ei juoksemista	Ei juoksemista
"...joudun käyttämään samoja rauhoittumiskeinoja kuin tavallisestikin."	Samojen rauhoittumiskeinojen käyttö	Rauhoittumiskeinojen käytön tarve
"ei voida arvioida."	Ei vaikutusta	Ei vaikutusta

Alaluokka

Yläluokka



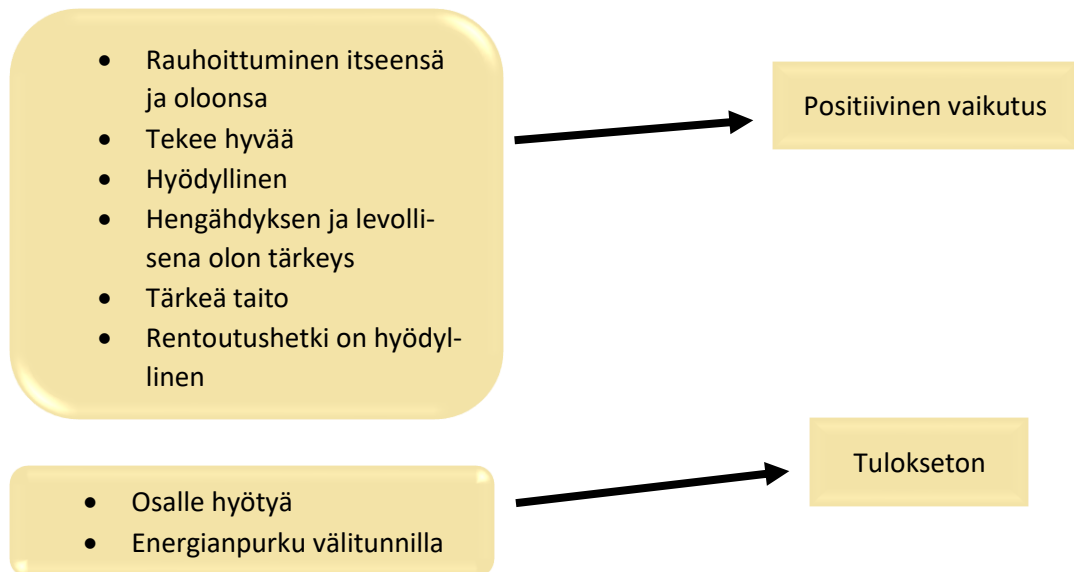
Kolmas induktiivinen sisällönanalyysi

7. Koetko, että oppilaat hyötyivät rentoutustuokiosta? millä tavoin?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
"... joku varmasti hyötyy, kun rauhoittuu kunnolla omaan itseensä ja oloonsa...joku hyötyy siitä, että pääsee juoksemaan tuntien välissä."	Osalle hyötyä Rauhoittuminen itseensä ja oloonsa Osalle enempi hyötyä välitunnilla juoksemisesta	Osalle hyötyä Rauhoittuminen itseensä ja oloonsa Energian purkamisen tärkeys välitunnilla
"...rentoutushetki tekee hyvää aktiiviselle porukalle."	Tekee hyvää	Tekee hyvää
"...hyötyvät, saa hengähtää ja olla levollisena tekemättä mitään, tärkeä taito harjoitella."	Hyötyvät Hengähdys ja levollisena olo tärkeää Tärkeä taito harjoitella	Hyödyllinen Hengähdysten ja levollisena olon tärkeys Tärkeä taito
"osa hyötyi, osalla hyötyä voi olla energianpurusta välitunnilla."	Osalle hyötyä Energian purkamisen tärkeys välitunnilla	Osalle hyötyä Energianpurku välitunnilla
"rentoutushetki on itsessään hyödyllinen, laajempaa vaikutusta ei voi arvioida."	Hetki itsessään on hyödyllinen	Rentoutushetki on hyödyllinen

Alaluokka

Yläluokka



Aineistonhallintasuunnitelma

Opinnäytetyön aineistonhallintasuunnitelma**1. Aineistojen yleinen kuvaus**

Keräämme tutkimusaineiston sähköisesti opettajilta Webropol-kyselyn avulla. 2. luokkalaisilta keräämme aineistoa määrällisesti puuhelmiarvioinnilla. 5. ja 7. luokkalaisilta aineiston keräämme paperisella itsearviointilomakkeella anonyymisti.

2. Aineistojen dokumentaatio ja laatu

Käytämme ainoastaan oppilaiden ikää, sukupuolta ja luokka-astetta tutkimusaineistossa. Opettajilta kysymme vain luokka-astetta mitä hän opettaa. Tutkimusaineisto on siinä samassa muodossa, kuin opettajat ovat niihin vastanneet avoimissa tutkimuskysymyksissään.

3. Säilytys ja varmuuskopiointi

Aineisto tallennetaan meidän henkilökohtaisiin OneDrive kansioihimme. Paperiset tutkimusaineistot yksi meistä säilyttää turvallisesti suojassa. Tutkijoina pääsemme vain käsittelemään aineistoa sekä voimme jakaa sen turvallisesti toimeksiantajallemme sekä ohjaavalle opettajalle. Tiedostot ovat salasanalla suojattuja.

4. Säilyttämiseen liittyvät eettiset ja laillisuuskyseymykset

Tutkimus toteutetaan koulussa ja tutkimuksessa ei kerätä yksilöityjä tunnistettavia henkilötietoja, voimme toteuttaa tutkimuksen ilman erillistä huoltajan tai vanhemman suostumusta, vaikka tutkimukseen osallistujat ovat alaikäisiä. Tutkimuksesta informointi riittää.

Teemme myös tutkimukseen osallistuville selväksi, ettei aineistoon pääse ulkopuoliset käsiksi, vaan ainoastaan me tutkijat, ohjaava opettaja ja toimeksiantaja.

5. Aineistojen avaaminen ja pitkäaikaissäilytys

Aineisto raportoidaan opinnäytetyöhön. Lopullinen versio julkaistaan Theseus –palveluun ja on jatkokäytettävissä sieltä. Opinnäytetyön valmistuttua hävitämme tutkimukseen liittyvät aineistot pilvipalvelusta (OneDrive), sekä paperiset itsearviointi lomakkeet arkistontuhoukseen tarkoitettulla tavalla.