



**SAVONIA**

OPINNÄYTETYÖ - YLEMPI AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI-, TERVEYS- JA LIIKUNTA-ALA

# ENNALTAEHKÄISEVÄN MIELEN- TERVEYSTYÖN TOIMINTAMALLIN KEHITTÄMINEN OSAKSI KIURU- VEDEN VARAPÄREEN TOIMINTAA

TEKIJÄ:

Johanna Kainulainen SYS20SY

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijä(t) Johanna Kainulainen	
Työn nimi Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamallin kehittäminen osaksi Kiuruveden Varapäreen toimintaa	
Päiväys 1.10.2021	Sivumäärä/Liitteet 69/109
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani Kiuruveden Varapäre ry / Kiuruveden lukio	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö toteutettiin toimintatutkimuksen ja yhteiskehittämisen periaatteiden mukaisesti. Opinnäytetyönä kehitettiin Kiuruveden lukioon suunnattu ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamalli ja käyttäjäopas Kiuruveden Varapäreen toimintaan. Kehittämistyön aikana toteutettiin opiskelijoiden mielenterveyspäivä yhdessä Kiuruveden lukion oppilaskunnan hallituksen ja tutor -opiskelijoiden kanssa sekä toimintamallin otettiin käyttöön syksystä 2021 alkaen. Kehittämistyön tavoitteena oli luoda toimiva toimintamalli ja rakenteet Varapäreen ja lukion väliseen yhteisyyteen sekä tukea Kiuruveden lukion opiskelijoiden mielenterveyttä ja opiskelua.</p> <p>Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamallin kehittäminen ja suunnittelu aloitettiin tutkimalla Kiuruveden lukion viimeisin Opintokamu -kyselyä ja yhteisillä keskusteluilla Kiuruveden lukion henkilökunnan kanssa keväällä ja syksyllä 2020. Yhteiskehittämisen mukaiset alkukartoitus työpajat järjestettiin tammikuussa 2021 Kiuruveden lukion 1. vuoden opiskelijoille ja lukion henkilökunnalle, jossa kerättiin tietoa mitä toimintamallin olisi hyvä sisältää, mitkä asiat koetaan opiskeluissa haasteellisiksi, minkälainen toimintamallin rakenne olisi hyvä sekä minkälaiset palvelut/yhteistyö voisi tukea opiskeluissa. Alkukartoituksessa saadut tiedot purettiin sisällön analyysissä ja ne koostettiin yhteen. Alkukartoituksen tulokset purettiin lukion rehtorin ja opinto-ohjaajan kanssa yhteisissä palaverissa keväällä 2021, jonka jälkeen toimintamallin lopullinen rakenne ja sisältö alkoi hahmottumaan. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamallin rakenteen ja käyttäjän oppaan luomiseen hyödynnettiin alkukartoituksen tietoja kuin myös tutkijan omia havaintoja ja kokemuksia. Syksyllä 2021 toimintamalli otettiin käyttöön ja tätä arvioitiin yhteisten keskustelujen ja reflektion kautta sekä opiskelijoilta saadun palautteen kautta.</p> <p>Kehittämistyö päättyi viimeisen yhteisen palaverin jälkeen ja toimintamallin käyttäjän oppaan valmistuessa lopulliseen muotoonsa. Kehittämistyön tuotoksista, tiedonkulusta, käyttöönotosta sekä arvioinnista vastasi pääsääntöisesti tutkija ja kehittäjä itse. Kehittämistyön aikana paikkakunnalle luotiin uudenlaista suuntaa ennaltaehkäisevälle mielenterveystyölle. Jatkossa osaksi toimintamallia tulee kehittää toiminnan vaikuttavuutta mittaava kysely. Tulevaisuudessa tätä toimintamallia tullaan jatkokehittämään yläkouluun ja ammatikouluille.</p>	
Avainsanat Mielenterveys, ennaltaehkäisevä mielenterveystyö, osallisuus, kehittäminen	

Field of Study Social Services, Health and Sports	
Degree Programme Master's Degree Programme in Social Services	
Author(s) Johanna Kainulainen	
Title of Thesis Developing a Precautionary Mental Health Work Operating Model part of Kiuruvesi Varapäre ´s operation	
Date 1.10.2021	Pages/Appendices 69/109
Client Organisation /Partners Kiuruveden Varapäre ry / Kiuruvesi High School	
<p><b>Abstract</b></p> <p>This thesis was executed with action-based research and cultivated development methods. During the development work a precautionary mental health operating model and a guide for the aforementioned operating model was created as a part of Kiuruveden Varapäre's operation. In view of the target group, the precautionary mental health operating model was created for high school students. The operating model was introduced in the autumn of 2021. A students' positive mental health-day was executed in co-operation with the high school's tutor-students as well as the students' union. The goal of the cultivated work was to create a working operating model and a strong bond of co-operation between the school and Varapäre, and also to support positive mental health of the students.</p> <p>The development and engineering of the precautionary mental health operating model was initiated by researching Kiuruvesi high school's latest Opintokamu- inquiry. There were also joint conversations with the staff of high school in the spring and autumn of 2020. The prime mapping workshops that are consistent with the cultivated work method took place in January of 2021. The participants were the 1st year students of high school staff. The workshops' idea was to gather information about what the operating model should involve, which matters in studying are experienced as challenging, what kind of a structure of the operating model would work the best and what are the possible amenities and collaborations that could support students during their studies. The information obtained from the prime mapping was scrutinized in the analysis of the contents and was compiled together. The findings of the prime mapping were scrutinized in co-operation with the high school's principal and study advisor in the spring of 2021. After these meetings the final form and the contents of the operating model started to take shape. To create the precautionary mental health operating model and the user's guide for the model, the findings of the prime mapping and also the researchers own observations and experiences were exploited. The operating model was implemented in the autumn of 2021 and this was evaluated between joint conversations and reflection as well as with the feedback gathered from the students.</p> <p>In conclusion, the development work was finished after the latest meeting and the operating model finalized into its eventual form. The cultivated work and its output, communication, commissioning and evaluation was mainly ran by the researcher and developer herself. A new local guideline for precautionary mental health work was built. In the future as a part of the operating model, a survey measuring the effectivity of the model should be introduced. This will make it easier to report and track the effectiveness of the operating model. In the future this operating model will be extensively refined for junior high school and vocational school.</p>	
<p><b>Keywords</b></p> <p>Mental health, preventive mental health work, participation, developing work</p>	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	6
2	OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖ.....	7
2.1	Kiuruveden varapäre ry .....	7
2.2	Kiuruveden lukio .....	8
3	NUORTEN MIELENTERVEYS MAAILMALLA .....	10
4	MIELENTERVEYS OSANA KOKONAISVALTAISTA HYVINVOINTIA.....	12
4.1	Opiskelijoiden mielenterveys.....	13
4.2	Kiuruveden lukion opiskelijoiden hyvinvointi ja mielenterveys .....	15
5	ENNALTAEHKÄISEVÄN MIELENTERVEYSTYÖN KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT JA EDISTÄMINEN .....	16
5.1	Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ja mielenterveyden edistäminen .....	17
5.2	Kouluinnostus ja koulu-uupumus opiskelijan elämässä .....	18
5.3	Nuorten osallisuuden huomioiminen .....	21
6	TOIMINTATUTKIMUKSEN VAIHEET KEHITTÄMISTYÖSSÄ.....	23
6.1	Toimintatutkimuksen perusteet .....	24
6.2	Yhteiskehittäminen ja sen osallistavat menetelmät.....	27
6.3	Osallistavat menetelmät .....	29
6.4	Kehittämistyön etenemisprosessi .....	30
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN.....	33
7.1	Työpajojen toteuttaminen .....	34
7.2	Opiskelijoiden mielenterveyspäivän toteuttaminen .....	35
7.3	Toimintamallin käyttöönotto ja arviointi.....	43
7.4	Sisällönanalyysi menetelmät .....	44
8	LUKIOLAISTEN TYÖPAJAN ALKUKARTOITUKSEN TULOKSET .....	46
8.1	Lukion henkilökunnan työpajan alkukartoituksen tulokset .....	51
8.2	Alkukartoituksen yhteenveto.....	55
9	TOIMINTAMALLIN RAKENNE JA KÄYTTÄJÄN OPAS .....	57
10	POHDINTA .....	60
10.1	Jatkokehittämissuhteet .....	62
10.2	Toimintatutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	62
	LÄHTEET.....	65



LIITE 1 OPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYSPÄIVÄN SUUNNITTELUSSA JA TOTEUTUKSESSA MUKANA OLLEIDEN OPISKELIJOIDEN PALAUTELOMAKE .....	70
LIITE 2 LUKIOLAISTEN TYÖPAJOJEN PISTEIDEN PURKU TEEMOITTAIN.....	72
LIITE 3 HENKILÖKUNNAN TYÖPAJOJEN PISTEIDEN PURKU TEEMOITTAIN.....	73
LIITE 4 TOIMINTAMALLIN KÄYTTÄJÄN OPAS.....	74

## 1 JOHDANTO

Toisen asteen opiskelijat elävät keski- ja loppuvaiheen (16—25 v) nuoruusiän vaihetta. Näihin vaiheisiin tärkeänä osana kuuluu vastavuoroisuus toisten samanikäisten kanssa. Oma identiteetti vahvistuu, jonka kautta kyky olla aito ja uskollinen vahvistuu samalla. Ajattelussa tapahtuu kehitystä niin, että nuori pystyy abstraktiin ajatteluun ja tiedolliseen prosessointiin paremmin. Sisäinen vastuullisuus ja itsenäistyminen kehittyvät. Opiskelu, työ, taloudellinen ja sosiaalinen vastuu nousevat keskeiseksi osaksi näitä vaiheita. Jos näissä nuoruusiän vaiheiden kanssa on haasteita saattavat ne aiheuttaa eristäytymistä muista ikätovereista, syrjäytyminen opiskelusta- ja työuralta, riippuvaisuus vanhempien huolenpidosta suuri ja ajautuminen epäsuotaviin ryhmiin. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 28—29.) Väestötutkimuksen mukaan jopa 40 prosenttia nuorista aikuisista on ollut mielenterveyshäiriö elämänsä aikana ja 15 prosentilla olisi ajankohtainen häiriö. Tyypillisimmät mielenterveyshäiriöt ovat masennustila, päihdehäiriö ja ahdistuneisuushäiriöt. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Kiuruveden lukiossa tehdyn opintokamu -kyselyn mukaan 1. vuoden lukion opiskelijoilla esiintyy eniten haasteita ajanhallinnan kanssa, monet kärsivät univaikeuksista ja uupumuksesta sekä kokevat, opiskelu motivaation heikoksi (Opinto-kamu raportti 2019).

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii työpaikkani Kiuruveden Varapäre ry, jossa toimin toiminnanjohtajana. Opinnäytetyö tehdään tiiviissä yhteistyössä Kiuruveden lukion kanssa. Kiuruveden Varapäreen vuosien 2021—2025 strategiaan kuuluu ennaltaehkäisevän mielenterveystyö kehittäminen Kiuruvedellä. Perusteita ennaltaehkäisevän työn lisäämiselle tuli Kiuruveden lukion suunnalta. Kiuruveden lukion opettajat ovat viime vuosien aikana havainneet lisääntyneitä haasteita lukion opiskelijoilla, erityisesti 1. vuoden opiskelijoilla. Näitä haasteita oli muun muassa ajanhallinnan, unen riittävyyden ja stressin hallinnan kanssa. Opettajat nostivat esille masennuksen lisääntymisen ja ”täydellisyden tavoittelu” elämässä, jota monesti vääristää vääränlainen kuva elämästä, joka nousee esille sosiaalisesta mediasta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää ja tuottaa Kiuruveden Varapäreen ja lukion välistä yhteistyötä sekä kehittää opiskelijoille suunnattu ennaltaehkäisevän mielenterveyden tukemisen toimintamalli osaksi Varapäreen ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Tavoitteena on toimintamallin avulla tukea opiskelijoiden hyvinvointia, tuottaa toimiva toimintamalli ennaltaehkäisevään mielenterveystyöhön, tuottaa tietoa Kiuruveden lukion 1. vuoden opiskelijoiden hyvinvoinnista sekä tarjota opiskelijoille positiivinen osallisuuden kokemus. Parhaimmassa tapauksessa tavoitteiden saavuttaminen hyödyttää jokaisia osapuolia (opiskelijat, Kiuruveden lukio ja Varapäre) positiivisella tavalla.

Opinnäytetyö on kehittämistyö, joka toteutetaan laadullisen toimintatutkimuksen periaatteita hyödyntäen sekä soveltaen yhteiskehittämisen konseptia. Tärkeimpänä ajatuksena on osallistaa kohderyhmä mukaan toimintamallin kehittämiseen, jota kautta toimintamallin juurruttaminen on helpompaa sekä toimintamalli olisi toimiva konsepti kohderyhmälle. Näiden kahden tutkimus- ja kehittämistavan yhdistäminen tuo lisäarvoa tutkimuksen toteuttamiselle ja antaa mahdollisuuksia luoviin ja innovatiivisiin ratkaisuihin tiedonkeruussa ja toimintamallin luomisessa. Toimintatutkimuksen ja yhteiskehittäminen yhdistäminen tukee tutkijan työtä läpi prosessin ajan ja auttaa tutkimuksen havainnoinnissa sekä seurannassa.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TOIMEKSIANTAJA JA YHTEISTYÖ

Kiuruveden Varapäre ry ja Kiuruveden lukio eivät ole aiemmin tehneet yhteistyötä. Yhteistyön tekemistä lähdettiin pohtimaan ensimmäisen kerran keväällä 2020 niin, että osallistuin opettajien yhteiseen palaveriin mukaan, jossa kuulin heidän ajatuksiaan lukiolaisten hyvinvoinnista sekä kokemuksia siitä, miten lukiossa opiskelu koetaan ja mitkä ovat tuottaneet eniten haasteita. Tämä palaveri antoi alku sysäyksen yhteistyön kehittämiseksi. Yhteistyö lähti vauhdikkaasti eteenpäin, kun ennaltaehkäisevälle mielenterveystyön kehittämiseksi osaksi Varapäreen toimintaa löytyi selkeät perusteet ja tarve nousi vahvasti esille.

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Kiuruveden Varapäre ry mutta ilman Kiuruveden lukion aktiivista halukkuutta ja innokkuutta yhteistyön tekemiseksi ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamallin kehittäminen ei pystyttäisi kehittämään ja toteuttamaan käytännössä. Yhteistyön tekemiseksi on hyvät edellytykset ja selkeä tarve toimintamallin kehittämiseen on molemmilla tahoilla.

### 2.1 Kiuruveden varapäre ry

Kiuruveden Varapäre ry on mielenterveysyhdistys, joka on perustettu Kiuruvedelle vuonna 1985. Varapäreen toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA) ja Kiuruveden kaupunki. Toiminnalle haetaan vuosittain uutta avustushakemusta molemmilta rahoittajilta. Seuraavan vuoden rahoituksen saamiseen vaikuttavat rahoittajien taloudellinen tilanne ja heidän avustustrategiansa sekä Varapäreen toiminnan tuloksellisuus, josta Varapäre on velvollinen raportoimaan vuosittain.

Kiuruveden Varapäre ylläpitää matalan kynnyksen kohtaamispaikka mielenterveyskuntoutujille, heidän omaisilleen ja läheisilleen sekä kaikille mielenterveysasioista kiinnostuneille henkilöille. Varapäreen toimintaan sisältyy monenlaisia aktiviteetteja, joissa korostuu yhteisöllisyys, osallisuus ja vertaistuki. Varapäreessä on mahdollista osallistua erilaisiin ryhmiin, viriketoimintoihin, retkiin ja tapahtumiin. Kohtaamispaikan periaatteisiin kuuluvasti Varapäreeseen on mahdollisuus tulla viettämään aikaa toisten kanssa, lukemaan päivänlehtiä, pelailemaan, keskustelemaan ja juomaan kahvia eli osallistua niihin asioihin mikä itseään kiinnostaa. Toimintaan osallistuminen on aina kävijälle vapaaehtoista eikä osallistumiseen tarvitse lähetettä joltakin taholta. Kävijöillä on mahdollisuus myös yksilölliseen ohjaukseen ja neuvontaan. Toiminta on kaikille avointa ja yhdenvertaista. (Kainulainen 2020a.)

Kiuruveden Varapäreen toiminnan tarkoituksena on edistää mielenterveyttä sekä aktivoida yhdistyksen kotikunnan ja sen lähikuntien alueella asuvia mielenterveyskuntoutujia ja heidän läheisiään. Yhdistyksen tarkoituksena on tehdä alueella ennaltaehkäisevää työtä mielenterveyden lisäämiseksi ja tukemiseksi sekä kehittää mielenterveyspalveluiden saatavuutta, laatua ja tasoa omalla toimialueella. Toiminnan tavoitteena on muun muassa lisätä kuntoutujien fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista hyvinvointia, jolloin kotona selviytyminen itsenäisemmin ja omatoimisesti mahdollistuvat paremmin, tukea omaehtoista kuntoutumista sekä laajentaa ja ylläpitää sosiaalisia verkostoja ja ihmissuhteita, jota kautta ehkäistään yksinäisyyttä ja syrjäytymistä. (Kainulainen 2020a; Kainulainen 2020b.)

Varapäreessä vuonna 2020 kerätyn palautteen mukaan kohtaamispaikassa on hyvä ilmapiiri, toiminnassa tulee aidosti kohdatuksi, osallistuminen ja kohtaamispaikassa käyminen tukee omaa hyvinvointia, toimintaan osallistuminen on vähentänyt yksinäisyyden tunnetta, Varapäreen kautta on saanut luotua uusia ihmissuhteita, oppinut terveellisiä elämäntapoja sekä antanut keinoja huolehtia itsestä ja toisista. Vastanneista 75 prosenttia koki, että toiminta hälventää mielenterveyteen liittyviä ennakkoluuloja ja että toiminta on ollut positiivisesti esillä vuoden 2020 aikana. Kyselyn mukaan 79 prosenttia koki, että koronakevään aikana Varapäreestä sai tukea. (Kainulainen 2021.)

Varapäreen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttavat rahoittajan tahoilta tulevat velvoitteet ja ohjeet. Toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen vaikuttavat paljon myös Kiuruveden Varapäreen yhdistyksen omat säännöt. Yhdistyksen sääntöjen mukaan Kiuruveden Varapäreen toimintaan kuuluu osaksi tehdä ennaltaehkäisevää työtä omalla toiminta-alueellaan. Toiminnan tulee olla helposti saatavaa ja laadukasta. (Kainulainen 2020b.)

Kiuruveden Varapäre saa toimintaan rahoitusta sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta (STEA) ja Kiuruveden kaupungilta. Toimintaa ohjaa heidän asettamat ohjeet ja omat strategiansa siitä, minkälaista toimintaa he haluavat rahoittaa. Rahoittajien saamaan avustukseen vaikuttavat myös heidän taloudellinen tilansa, joten avustussumman suuruuteen vaikuttavat monet tekijät ja tämä luo tietynlaisen epävarmuus tekijän toiminnalle. Varapäreen toiminnan tulee olla vaikuttavaa ja tuloksellista vuosittain. Varapäre hyödyntää muun muassa positiivisen mielenterveyden ja osallisuuden mittaria vaikuttavuuden selvittämisessä. (Kainulainen 2020b.)

Kiuruveden Varapäreessä on lähdetty vuoden 2020 alusta kehittämään ennaltaehkäisevää työtä osaksi toimintaa. Tätä ennen ennaltaehkäisevään työhön ei ole ollut toimintamalleja ollenkaan. Mielenterveysyhdistyksen toiminnan halutaan saavuttavan paremmin paikkakuntalaisia toimintaan mukaan ja tulevaisuudessa Varapäreen toimintaan tulee kuulumaan vahvasti ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tekeminen. Varapäreessä työskentelee kaksi vakituista työntekijää, toiminnanjohtaja ja toiminnanohjaaja. Toiminnanjohtajan vastuualueeseen kuuluu kehittämistyö ja työn toteuttaminen. Toimintamallin juurruttaminen kestää varmasti vuosia ja tämä vaatii kärsivällisyyttä.

## 2.2 Kiuruveden lukio

Kiuruveden lukio on yleislukio, joka kuuluu osaksi Itä-Suomen lukioiden etäopetusverkostoa, ISO-verstasta ja Ylä-Savon toisen asteen oppilaitosten MAHIS-yhteistyöverkostoa. Kiuruveden lukiossa on mahdollista suorittaa opiskelua yhdistelmäopintoina eli MAHIS-opiskeluna (ammattillinen tutkinto ja lukio yhtäaikaisesti) sekä he tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia yhdistää lukion opiskeluihin enemmän matematiikkaa, ratsastusta, liikuntaa tai media -opintoja. (Kiuruveden lukio julkaisuajankohta tuntematon).

Kiuruveden lukiossa opiskelee noin 140 opiskelijaa ja opettajia lukiossa on 15. Opettajien lisäksi lukiossa työskentelee noin 10 muuta ammattilaista. Kiuruveden lukiolla on tarjolla opiskelija-asuntoja, joita pystyy tarvittaessa vuokraamaan Kiuruveden kaupungilta. Kiuruveden lukio tarjoaa hyvin tukea opiskelijoille ja tarjolla opinto-ohjaajan tukea läpi opiskelun sekä tarvittaessa on mahdollisuus tavata kouluterveydenhoitaja, koulukurattori sekä -psykologi. (Kiuruveden lukio 2020; Kajava julkaisuajankohta tuntematon.)

Kiuruveden lukion opetussuunnitelmaan on kirjattu opiskeluhoollon tavoitteeksi edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia sekä huolehtia opiskeluympäristön turvallisuudesta ja terveellisyydestä sekä oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista. Toteutuksesta vastaa Kiuruvedellä opetustoimen ja Ylä-Savon sosiaali- ja terveystoimen monialainen yhteistyö tiimi yhdessä opiskelijoiden ja heidän huoltajien kanssa. Tarvittaessa mukana on myös muita yhteistyö tahoja toteutuksessa mukana ja yhteistyötahoja pyydetään mukaan aina tarpeen ja tilanteen mukaan. Osana Kiuruveden lukion toimintakulttuuria kuuluu yhteisöllinen opiskeluhoolto, jossa opiskelijoiden osallisuutta, oppimista, hyvinvointia ja terveyttä edistetään monin eri keinoin sekä huolehditaan oppimisympäristön terveellisyydestä, turvallisuudesta ja esteettömyydestä kaikissa tilanteissa. Yhteistyö Kiuruveden Varapäreen kanssa kuuluu osana uutta opetussuunnitelmaa ja sen toteutus katsotaan kuuluvan tärkeänä osana opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämistä lukiossa opiskelun aikana. (Kiuruveden lukio 2016, 7; Heikinmaa & Huttunen 2021.)

### 3 NUORTEN MIELENTERVEYS MAAILMALLA

Viime vuosina on todettu, että mielenterveydellä on tärkeä rooli maailmanlaajuisten kehitystavoitteiden saavuttamisessa. Mielenterveys kuuluu nykyään myös osana kestäväen kehityksen tavoitteita. Koko maailmassa masennus on yksi suurimmista syistä toimintakyvyn menettämiseen ja 15–29-vuotiaiden keskuudessa itsemurha on toiseksi suurin kuolinsyy. Suomessa joka viides nuori kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Mielenterveyden häiriöt ovat suurin syy, joka heikentää toimintakykyä kaikkiin sairauksiin verrattuna. Mielenterveyssyistä oli jopa kaksi kertaa enemmän työkyvyttömyyseläkkeellä olevia alle 30-vuotiaita nuoria vuonna 2018 kuin vuosituhannen vaihteessa. Mielenterveys vaikuttaa merkittävästi kaikkiin elämän osa-alueisiin esimerkiksi opiskelun ja työn suorituskykyyn ja ihmissuhteisiin. Masennuksesta ja ahdistuksesta kärsivien ihmisten on arvioitu maksavan maailmantaloudelle biljoona dollaria vuodessa. Suomessa mielenterveyshäiriöt maksavat vuodessa kuusi miljardia euroa yhteiskunnalle. (World health organization 2020a; Suomen Mielenterveys ry julkaisujankohta tuntematon; Mielenterveyspooli 2018.)

Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) eli Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö teki vuonna 2015 kansainvälisen opiskelija-arviointiohjelma (PISA) tutkimuksen. Tutkimukseen osallistuu 15-vuotiaita nuoria 43 eri maasta. Tutkimuksessa tutkitaan opiskelijoiden tietämyksen ja tiedon käytön lisäksi opiskelijoiden hyvinvointia. (Organisation for Economic Co-operation and Development 2017a, 5, 27.)

Kansainvälisen opiskelija-arviointiohjelman (PISA) tutkimuksen mukaan tytöt kokevat poikia enemmän jännitystä ja ahdistusta opiskeluun liittyvistä asioista kuten läksyistä ja kokeista. Tutkimuksen mukaan kaikista tutkimukseen osallistuneista peräti enemmän kuin joka toinen opiskelija kärsii ahdistuksesta ja jännityksestä. Suurimpia uhkia opiskeluun liittyvässä hyvinvoinnissa on kiusaaminen. Tuloksista todettiin myös, että opiskelijat, jotka tunsivat jännitystä ja ahdistusta eivät kokeneet elämänsä hirveän tyydyttäväksi ja hyväksi. 19 prosenttia tutkimukseen osallistuneista kokivat säännöllistä kiusaamista koulussa. (Organisation for Economic Co-operation and Development 2017b.)

PISA:n tutkimuksen tulosten mukaan tytöt välittävät usein enemmän kouluarvosanoista ja -menestyksestä. Tytöt myös useimmin olivat enemmän kiinnostuneita jatkokoulutus mahdollisuuksista sekä tytöillä oli parempi mahdollisuus jatkokoulutuspaikan saamiseen. Opiskelumotivaation mittaamisessa oli saatu hyvinkin korkeat tulokset koska molemmista sukupuolista lähes 70 prosenttia oli motivoitunut opiskeluissaan. Opiskelu motivaatioon vaikuttavat kulttuuri ja oma kunnianhimo. Vähävaraisista perheistä tulevilla opiskelijoilla oli useimmiten huonompi motivaatio kuin varakkaammalla perheellä tulevalta. Koulu motivaatioon vaikutti oman elämän tyytyväisyyden tunne. Ne ketkä olivat tyytyväisiä omaan elämäänsä, omasivat myös parempaa resilienssiä sietokykyä ja sinnikkyyttä kohdatessaan vastoinkäymisiä opiskeluissa. Opiskelumotivaatio voi olla monella myös taakka. Tämä saattaa lisätä ahdistusta ja stressin määrää ja tutkimuksen mukaan tämä lisääkin osalla ahdistusta ja menestys paineita. (Organisation for Economic Co-operation and Development 2017a, 43.)

PISA tutki kysellään myös ihmissuhteita, joita opiskelijoilla oli. Jopa 25 prosenttia tutkimukseen osallistuneista oli kokenut, että he eivät koe kuuluvansa kouluympäristöön. Samainen määrä koki, että heidän on vaikea tutustua tai saada uusia ystäviä koulusta. 15 prosenttia koki yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta koulussa. Lähes 20 prosenttia koki, että vaivaantuneeksi koulussa. (Organisation for Economic Co-operation and Development 2017a, 44)

Tutkimuksessa tuodaan esille, että maiden välinen vertaileminen hyvinvoinnista on vaikeaa koska tuloksiin vaikuttavat vahvasti kulttuuri ja tulkinta siitä, mitä on hyvä ja onnellinen elämä sekä miten elämäkokemukset vaikuttavat vastauksiin. Tuloksissa todetaan, että suurin osa nuorista vastaajista olivat kuitenkin tyytyväisiä omaan elämäänsä. (Organisation for Economic Co-operation and Development 2017a, 37–38.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) julkaisi syyskuussa 2020 uudet ohjeistukset nuorten mielenterveyden edistämiseen ja ennaltaehkäiseviin toimenpiteisiin. Näitä ohjeistuksia on kehoitettu hyödyntämään muun muassa kouluissa ja nuorten palveluissa. Ohjeistuksissa on viisi kohtaa, joita suositellaan otettavaksi käyttöön (World health organization 2020b.):

1. Kaikille nuorille tulisi tarjota psykososiaalista tukea ja neuvontaa. Tähän kuuluisia muun muassa positiivisen mielenterveyden lisääminen, itsetuhoisen käytöksen ehkäiseminen ja vähentäminen, tietoisuuden lisääminen ja käytöshäiriöihin aikainen puuttuminen.
2. Psykososiaalisen tuen tarjoaminen tehokkaasti elämän kriisitilanteissa. Tällä tavalla ehkäistään monien mielenterveyshäiriöiden kuten masennuksen ja ahdistuksen syntymistä.
3. Psykososiaalisen tuen tarjoaminen raskaana olevalle nuorille ja nuorille vanhemmille. Lisätään positiivista mielenterveyttä ja hyvinvointia sekä mahdollistaa koulun käyntiin osallistuminen.
4. Psykososiaaliseen tukeen tulisi kuulua osana tunteiden ilmaisemisen ja näyttämisen mahdollisuus.
5. Psykososiaaliseen tukeen tulisi kuulu käytöshäiriön syntymisen ehkäiseminen. Ehkäistään toimilla muun muassa aggressiivista ja häiriö käyttämistä, samalla ehkäistään mielenterveyshäiriöiden syntymistä. Lisätään positiivista mielenterveyden välineitä.

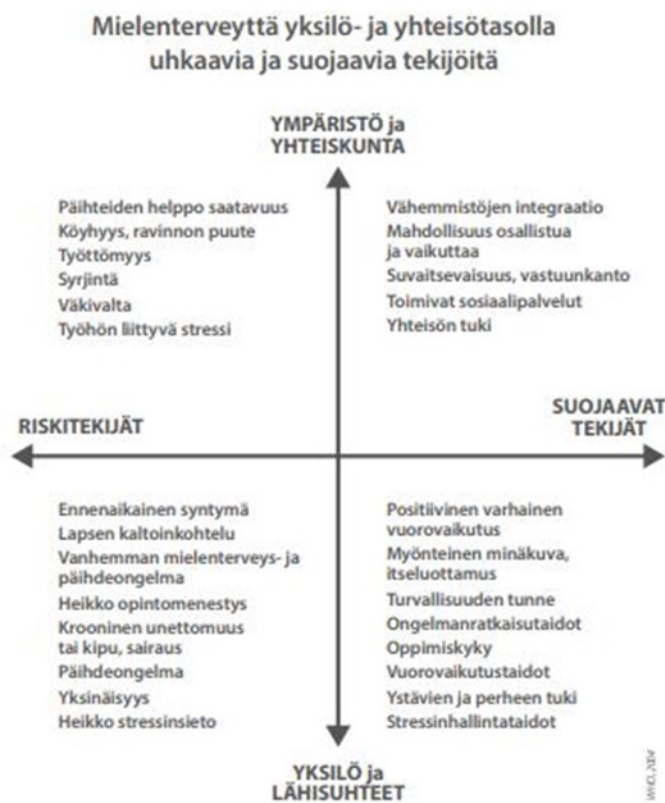
#### 4 MIELENTERVEYS OSANA KOKONAISSVALTAISTA HYVINVOINTIA

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa kykynsä, pystyy selviytymään elämään kuuluvista paineista ja kykenee työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan. Psykkinen hyvinvointi ja mielen hyvinvointi tarkoittaa samaa asiaa kuin mielenterveys. Mielenterveys luo perustan hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Mielenterveys on tärkeä osa kokonaisuutena ja se on erottamattomassa yhteydessä fyysisen terveyden kanssa. Mielenterveys on käsitteenä laaja ja se sisältää niin positiivisen mielenterveyden kuin myös erilaiset mielenterveyshäiriöt ja sairaudet. Mielenterveys-käsitteenä on melko tuore ja se on yleistynyt käsitteenä vasta 50-luvulla. Aikaisemmin keskeinen huomion on kohdistunut pelkästään mielen sairauksiin. Tällöin tärkeimpänä kriteerinä mielenterveydelle on ollut mielisairausten puuttuminen. Terveestä mielestä on käytetty muun muassa normaali, tasapainoinen ja toimintakykyinen ilmaisuja. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 10; World Health Organization 2014; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 15.)

Mielenterveyteen liittyy kokonaisvaltainen eli holistinen tarkastelutapa. Tähän kuuluu fyysinen, psykkinen, sosiaalinen ja henkinen ulottuvuus. Mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus ja tila. Mielenterveys kehittyy ja toteutuu vuorovaikutuksessa sisäisten ja ulkoisten tekijöiden kanssa. Siihen vaikuttavat muun muassa biologiset tekijät, fyysinen terveys ja toimintakyky, elinympäristö, yhteiskunta, elämänpiiri, sosiaaliset suhteet ja kasvuolosuhteet. Perusta mielenterveydelle luodaan lapsuudessa. Tämän jälkeen siihen vaikuttavat ikäkauteen liittyvät yhteisöt ja ihmiset. Ihmisen oma kokemus omasta hyvinvoinnistaan on jatkuvasti vuorovaikutuksessa mielenterveyteen vaikuttavien tekijöiden kanssa. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 10; Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 14.)

Hyvissä ja suotuisissa olosuhteissa psykkinet voimavarat lisääntyvät ja huonoissa olosuhteissa ne ovat uhattuina (kuva 1). Työ ja terveydenhuolto ovat mielenterveyttä suojaavia tekijöitä. Mielenterveyteen liittyviä taitoja voi opetella läpi elämän ajan ja opetella erilaisia selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja. Hyvään mielenterveyteen kuuluvat esimerkiksi kyky luoda ja ylläpitää ihmissuhteita, kyky mielekkääseen toimintaan, hyvä itseluottamus, taito ratkaista ongelmia ja kyky palautua vastoin-käymisten jälkeen. Jos mielenterveys heikkenee jotkin näistä kyvyistä voivat myös heikentyä tai voi ilmaantua muita psykkinisiä oireita. Riippuvuuksissa on kyse pakonomaisuudesta. Päihderiippuvuudelle tyypillisiä piirteitä ovat päihteen käytön pakonomaisuus ja toistuva palaaminen päihteen pariin. Mielenterveys voi heiketä tilapäisesti tai pitkäkestoisesti, syitä voi olla monia. Psykkinet oireet eivät välttämättä ole merkkiä sairaudesta, vaan ne voivat olla reaktiota elämäntilanteisiin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 14.)





KUVA 1. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavia ja suojaavia tekijöitä (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020).

Viime vuosina positiivinen mielenterveys on herättänyt paljon kiinnostusta. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jolla voidaan edistää hyvinvointia. Positiivista mielenterveyttä voidaan edistää ja vahvistaa niin, että se suojaa eri sairauksilta, niiden kanssa selviytymistä ja toipumisen edistämiseen. Haasteellista on mitata positiivista mielenterveyttä kullakin ihmisellä, koska se on käsitteenä niin monimuotoinen ja hankala mittareille mitattava. Pelkästään mielenterveyden häiriöihin keskittyminen ei anna kokonaiskuvaa ihmisen hyvinvoinnista tai mielenterveydestä koska sairautta ja terveyttä voi esiintyä samaan aikaan. Positiiviseen mielenterveyteen katsotaan sisältyvän ainakin seuraavat asiat: psyykkiset voimavarat, vaikuttamisenmahdollisuudet omaan elämään, toiveikkaus, tyydytystä tuovat sosiaaliset suhteet sekä myönteinen käsitys itsestään ja omista kehittämisen mahdollisuuksista. Se millä tavalla ihminen kokee, oman positiivisen mielenterveytensä on aina subjektiivinen kokemus. (Solin 2021.)

#### 4.1 Opiskelijoiden mielenterveys

Yleisin syy nuorten opiskelukyvyttömyydelle on mielenterveys ongelmat. Opiskeluissa koetaan enenevässä määrin henkistä kuormittavuutta ja stressiä sekä yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteita. Oireilu voi haitata opiskelukykyä ja lisätä riskiä, että opinnot venyvät ja/tai keskeytyy. Tämä heikentää mahdollisuuksia työelämään sijoittumisessa. Opiskelijoiden mielenterveyttä edistävien ja tukea antavien toimien tulee huomioida opiskeluun liittyvät ominaispiirteitä ja opiskelukyvyn tukeminen. Opiskeluyhteisöihin tarvitaan enemmän sellaista toimintakulttuuria ja ilmapiiriä, joka tukisi yhteisöllisyyttä ja mielen hyvinvointia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020a; Nyyti ry 2019, 3.)

Lukiolaisbarometrin 2019 mukaan puolet lukiolaisista kokee opiskelut itselleen merkitykselliseksi. Kuitenkin vain vajaa viidesosa oli tuntenut innostusta opiskeluja kohtaan. Suurin osa kokee opiskelut enemmän puuduttavaksi sekä aikaa ja energiaa vieväksi. Opiskeluun vaikutti paljon tilannekohtaisuus ja mitä oppiainetta opiskeltiin. Barometrin tulosten perusteella voidaan sanoa, että vain 10 prosenttia lukiolaisista kokee kiusaamista tai syrjintää omassa oppilaitoksessaan. Eniten kiusaamista ja syrjintää kokevat muun sukupuoliset verrattuna naisiin ja miehiin. He kokevat kiusaamista niin opiskelijoiden kuin opettajien tahoilta. Suurimmalla osalla lukiolaisista oli vapaa-ajalla harrastuksia esimerkiksi erilaista liikuntaa, lukeminen, musiikki tai digitaalisten pelien pelaaminen. (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019, 1, 9–10.)

Lukiolaisbarometrin 2019 mukaan lukiolaisista 40 prosenttia jännitti julkista esiintymistä. Lukiolaisista 15 prosenttia koki vaikeaksi uusien ihmiskontaktien luomiseen ja 22 prosenttia koki vaikeaksi muodostaa läheisiä ihmissuhteita. 13 prosenttia vastanneista kokevat, että heillä ei ole tarpeeksi luotettavia ja läheisiä ihmissuhteita ja saman verran kaipaisi lisää ystäviä elämään. (Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019, 3–4.) Salmela-Aron ja Upadyayan (2020) tekemän tutkimuksen mukaan kolmannes lukiolaisista kokee innostusta opinnoistaan (34 prosenttia) mutta puolet kokevat stressiä (47 prosenttia) ja jopa joka viides lukiolaisista on voimakkaasti uupunut (19 prosenttia).

Vertailu kohteeksi löysin Tanskan tehdyn tutkimuksen heidän hyvinvoinnistaan. Tutkimuksessa oli mukana 16–29-vuotiaille, jotka opiskelivat ja jotka eivät olleet opiskelemassa. Tutkimukseen osallistui 3146 nuorta. Tämän tutkimuksen mukaan heistä peräti 24 prosenttia eli melkein joka neljännellä oli heikko mielenterveys. Tutkimuksen mukaan perusopetuksessa olevilla oli alhaisin riski saada mielenterveysongelmia. Opiskelujen edetessä riski kasvaa. Niillä ketkä eivät opiskelleet mitään tai joilla oli alhainen koulutus, riski oli kaikkein suurin sairastumiseen mielenterveysongelmiin ja heillä oli myös yleisimmin heikko mielenterveys. Tutkimuksessa todettiin myös, että 32 prosenttia koulupudokkaista oli kertonut suurimmaksi syyksi huonon mielenterveyden. Tutkimuksen tuloksena oli myös, että naiset kärsivät yleisimmin huonosta mielenterveydestä kuin miehet. (Hjorth, Bilgrav, Sjørøsløv Frandsen, Overgaard, Torp-Pedersen, Nielsen & Bøggild 2016, 1, 5.)

Tanskassa toteutettua tutkimusta on vaikea vertailla Suomessa toteutettuihin koulukyselyihin. Vertailuna tämä antaa kuitenkin tietynlaisia suuntaviivoja molempien maiden tuloksista. Suomessa on todettu kanssa, että nuorilla aikuisilla esiintyy noin 40 prosenttia mielenterveyden ongelmia jossakin vaiheessa elämää. (Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin laitos 2020a.) Samanlainen tulos saatiin Tanskassa tehdyssä tutkimuksessa, jossa on samanikäisiä nuori mukana. Tuloksien samankaltainen tulos voi viitata siihen, että mielenterveyden ongelmat nuorilla ovat yleistymässä ympäri maailmaa. WHO:n antamat tiedotteet tukevat tutkimusten tuloksia.

#### 4.2 Kiuruveden lukion opiskelijoiden hyvinvointi ja mielenterveys

Kiuruveden lukion opiskelijat osallistuivat syksyllä 2019 Opintokamu-kyselyyn. Kyselyyn osallistui 1. vuoden lukion opiskelijoita mukaan 29. Näistä oli 16 tyttöä ja 13 poikaa. Opintokamu-kyselyssä kysyttiin opiskeluun liittyvästä hyvinvoinnista kuin myös omasta henkilökohtaisesta hyvinvoinnista kysymyksiä muun muassa omasta opiskelu motivaatiosta, itsemyötätunnosta ja mielialasta, kiusaamisesta, toiveikkuudesta omaan elämään, ahdistuneisuudesta, jännityksestä, nukkumisesta, opintojen stressaamisesta ja koulun ilmapiiristä. (Opinto-kamu raportti 2019.)

Kyselyä analysoitaessa esiin nousee, että perätä 75,9 prosenttia vastanneista suhtautui itseensä ankarasti, jos oli mokannut tai tehnyt virheitä ja 55,2 prosenttia koki itsensä ahdistuneeksi ja huolestuneeksi. Monilla kyselyyn vastanneilla oli hankaluuksi rentoutua vapaa-ajalla, 58,6 prosenttia ja koulutehtävien määrä tuntui ylivoimaiselta 55,2 prosenttia vastanneilla. Uupuneeksi kokee jopa 72,4 prosenttia vastanneista. Nukkumisen kanssa on myös ajoittaisia haasteista koska 58,6 prosenttia koki nukkuvansa yleensä hyvin. Opiskelussa haastavaksi ja jännittäväksi koki vastanneista 41,4 prosenttia esitelmien ja puheiden pitämisen. 44,8 prosenttia vastanneista koki, että älylaitteet häiritsevät nukkumista ja opiskelua. (Opinto-kamu raportti 2019.)

Positiivisia asioita nousi kyselyssä myös esille. 86,2 prosenttia vastanneista koki kuuluvansa koulu yhteisöön ja 96,6 prosenttia koki koulu ympäristön turvallisena ja opiskelu ilmapiirin myönteisenä. Opiskelijat kokivat myös, että he tietävät kenen puoleen kääntyä, jos opiskelu ei suju (86,2 prosenttia) ja jos heitä kiusataan koulussa (96,6 prosenttia). (Opinto-kamu raportti 2019.)

Kouluterveyskyselyn 2019 vuoden kyselyyn vastasi Kiuruveden lukiolaisista 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoita 65. Tämän mukaan vastanneista melkein kahdeksan prosenttia oli melko tai erittäin tyytymätön elämäänsä. 15,5 prosenttia koki, ettei ole tärkeä osa luokkayhteisöä eikä kuulu joukkoon. Peräti yli puolet vastanneista oli sitä mieltä, että paikkakunnalla ei ole tarjolla mielekästä vapaa-ajan toimintaan ja saman verran koki, että paikkakunnalla ei ole sopivia tiloja nuorten käyttöön. Omatoimisesti liikuntaa harrasti kuitenkin jopa 80 prosenttia päivittäin tai viikoittain ja ohjattuun toimintaan osallistui päivittäin tai viikoittain 43 prosenttia. Vastanneista 25 prosenttia ei ole ystävää ollenkaan tai yksi ystävä, jonka kanssa pystyy keskustelemaan. Lähes kahdeksan prosenttia koko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä ja peräti 31 prosenttia koki yksinäisyyttä joskus. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019a.)

## 5 ENNALTAEHKÄISEVÄN MIELENTERVEYSTYÖN KEHITTÄMISEN LÄHTÖKOHDAT JA EDISTÄMINEN

STEA on linjannut tuleville vuosille, että heiltä avustusta saavien järjestöjentoiminnan olisi lisättävä yhdenvertaisuutta, vähennettävä eriarvoisuutta, vahvistettava yhteisöllisyyttä ja osallisuutta sekä erilaisten ihmisten kohtaamista ja keskinäistä ymmärrystä. Toiminnan tulisi myös lisätä osallistujien voimavaroja pitää huolta itsestään, toisistaan ja ympäristöstä. (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2020b.) STEAn strategiaan linjauksiin vaikuttavat myös sosiaali- ja terveyspalveluiden uudistuksen suunnitelmat (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2020c).

Laadukkaaseen mielenterveystyön vaikuttavat myös kansallinen mielenterveysstrategia kuin myös oman alueen mielenterveysstrategi. Paikkakuntatasolla tarpeen selvittämiseen ja kehittämistyöhön liittyy oleellisesti Kiuruveden hyvinvointiraportti. Toimintamallin kehittämiseen vaikuttaa myös lukion perusopetuksen opetussuunnitelma, lukiolaki (714/2018) ja oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013). Tulevaisuuden sote-palveluiden uudistuksen suunnitelmat vaikuttavat myös toimintamallin kehittämistä.

Lukion perusopetuksen opetussuunnitelmaan on kirjattu, että opiskelijahuoltoa järjestettävä ensisijaisesti ennaltaehkäisevästi. Opetussuunnitelmassa on mainittu, että monialaiseen yhteistyöhön kannustetaan paikkakunnilla ja keskeisenä tehtävänä on muun muassa opiskelijoiden terveyden, osallisuuden ja hyvinvoinnin tukeminen ja lisääminen. (Opetushallitus 2019.) Lukionlain (10.8.2018/714, 32§) mukaan lukio on velvollinen järjestämään opiskelijahuoltoa opiskelijoille. Tästä on tarkemmat määräykset ja ohjeistukset annettu oppilas- ja opiskelijahuoltolaissa (1287/2013).

Oppilas- ja opiskelijahuoltolain tarkoituksena on muun muassa edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia, ehkäistä ongelmien syntymistä, lisätä osallisuutta, turvata varhainen tuki ja palvelut sitä tarvitseville yhdenvertaisesti sekä vahvistaa ja toteuttaa opiskelijahuollon toteuttamista myös monialaisena yhteistyönä. Lain mukaan opiskelijahuollolla tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Opiskelijahuollon toteutus tulisi ensisijaisesti tehdä ennaltaehkäisevänä toimenä ja palveluna kaikille opiskelijoille. Tämän toteutuksessa voidaan tehdä yhteistyötä eri sosiaali- ja terveydenpalveluiden kanssa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 2§, 3§.)

Suomen kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020—2030 on valmisteltu laaja-alaisessa yhteistyössä ja sitä valmisteltiin huolella ennen julkaisua. Mielenterveysstrategia antaa suunta viivoja poliittisiin päätöksiin ja palveluiden kehittämiseen ja toteuttamiseen. Painopisteenä strategiassa ovat mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveys, mielenterveysoikeudet, tarpeenmukaiset laaja-alaiset palvelut ja mielenterveysjohtaminen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2020, 5, 10, 17).

Sote-uudistuksen yksi tavoitteista on lisätä sosiaali- ja terveyspalveluiden painopistettä ehkäisevään työhön. Ehkäisevällä työllä halutaan vaikuttaa, että palvelut vastaavat ihmisten todellisia tarpeita ja ongelmiin voidaan puuttua jo varhaisessa vaiheessa. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus –ohjelman tärkeä tavoite on toiminnan painotuksen siirtäminen raskaista palveluista ehkäisevään ja ennakoiivaan työhön. Sote-uudistuksessa terveydenhuollon painopistettä siirretään erikoissairaanhoidosta perustasolle. Samoin sosiaalihuollossa painopistettä siirretään varhaiseen tukeen ja matalan

kynnyksen palveluihin. Kun toiminnan painotusta siirretään ehkäisevään ja ennakoivaan työhön voidaan palveluissa edistää hyvinvointia ja terveyttä paremmin sekä kehittää ja vahvistaa ehkäisevän ja varhaisen tuen toimintatapoja ja -palveluita. Ongelmiin päästään näiden toimien avulla puuttumaan ajoissa, jolloin raskaiden palveluiden käyttö vähenee, mikä hillitsee myös kustannusten nousua tulevaisuudessa. (Valtioneuvosto 2020a; Valtioneuvosto 2020b.)

### 5.1 Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö ja mielenterveyden edistäminen

Ennaltaehkäisevässä mielenterveystyössä on tarkoituksena edistää mielenterveyttä ja estää häiriöiden syntymistä. Ehkäisevän mielenterveystyön tavoitteena on tukea ihmisen hyvinvointia ja selviytymistä. Saman aikaisesti pyritään vähentämään tai poistamaan erilaisia mielenterveyden häiriöitä ja vähentämään niiden riskitekijöitä ja -rakenteita niin yksilö kuin yhteisötasolla. Mielenterveysongelmien syntymistä voidaan ehkäistä muun muassa parantamalla ihmisten välisiä sosiaalisia suhteita, vähentämällä päihteiden käyttöä, tarjoamalla varhaista apua erilaisiin ongelmiin, puuttumalla kiusaamiseen, tukemaan oppimisvaikeuksista kärsiviä lapsia ja nuoria, ehkäisemällä syrjäytymistä ja kehittämällä elinympäristöjä paremmiksi. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 83.)

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön kannalta on tärkeintä huomioida ja reagoida nuorten oireiluun ripeästi. Mielenterveyden häiriöiden varhainen tunnistaminen on ensiarvoisen tärkeää niin opiskelukyvyyn kuin myös aikuisiän terveyden ja työkyvyn kannalta ajateltuna. Tavoitteena on ennakoida erilaisia tilanteita ja puuttua riskitekijöihin mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen 2020b; Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 83.) Jo ennen oireiden syntymistä voidaan lähteä edistämään mielenterveyttä ja vahvistamaan sitä opiskelujen aikana. Mielenterveyden edistämisen keinoissa tulee opiskelijoiden kohdalla keskittyä enemmän heidän elämänvaiheeseensa ja sitä tukeviin asioihin.

Mielenterveyden edistämiseen, häiriöiden ehkäisemiseen ja hoitamiseen tarkoitettuja menetelmiä ja käytänteitä on tarjolla ja uusia kehitetään jatkuvasti. Haasteena on useinkin valita sopivin menetelmä tai käytänte toimintaympäristöön ja kohderyhmää ajatellen, joka soveltuu työskentelyyn parhaiten. Lasten ja nuorten mielenterveysmenetelmät voidaan jaotella kuuteen luokkaan: työntekijän tunne, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaaminen, lapsen ja nuoren tunne, vuorovaikutus- ja mielenterveysosaaminen, vertaistoiminta ja osallisuus, toimintakulttuuri, kohdennettu tuki ja opiskeluhoitotyö ja mielenterveyspalvelut. Toisen asteen opiskelussa kiinnitetään erityistä huomiota nuorten osallisuuden edistämiseen, ihmissuhteisiin, tunteiden käsittelyyn sekä stressin hallintaan. Erilaisien kohdennettujen menetelmien ja käytänteiden avulla tarjotaan tukea nuorille erityisesti jännityksen helpottamiseksi sekä masennuksen ja itsemurhien ehkäisyyn. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b.; Anttila, Huurre, Malin & Santalahti 2016, 29.)

Suurin osa ehkäisevästä mielenterveystyöstä toteutuu normaaleissa toimintaympäristöissä kuten koulussa ja kotona. Mielenterveystaitojen vaaliminen ja edistäminen on jokaisen yhteinen asia ja jokaisen kuuluisi huolehtia omasta mielenterveydestään. Ehkäisevä mielenterveystyö voidaan jakaa toimenpiteiden kohdentamisen mukaan kolmeen luokkaan: universaali ehkäisy, joka kohdentuu koko

väestöön, valikoitu ehkäisy, joka kohdistuu yksilöihin ja väestöryhmiin, joilla on suurempi riski sairastua mielenterveyshäiriöihin ja kohdennettu ehkäisy, joka kohdistuu korkean riskin yksilöihin, joilla on havaittavissa merkkejä mielenterveyden häiriöistä, mutta ne eivät täytä diagnostisia kriteereitä. (Heikkinen-Peltonen, Innamaa & Virta 2019, 83–84.)

Mielenterveyden edistäminen on positiivisen mielenterveyden vahvistamista. Nuorten kohdalla tämä tarkoittaa myös kehityksen tukemista ja kehitysedellytysten varmistamista. Mielenterveyttä suojaavat tekijät tukevat ongelmatilanteissa ja vahvistaa nuoren uskoa kohdata mahdollisia ongelmatilanteita. Koulut voivat olla nuorelle joko suojaava tekijä tai riskitekijä, riippuen paljon toimintakulttuurista joka koululla on. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019c.)

Mielenterveyttä tukee työtä tekevät toimintaympäristöön normaaliin arkeen kuuluvat toimivat kuten opettajat, muu henkilökunta ja muut yhteistyökumppanit. Tähän arjen toimintaan kuuluu tärkeimpänä asiana opiskelijan sosiaalinen tukeminen. Perinteisiä riskitekijöitä toisen asteen opiskelijoilla on sosiaalisten suhteiden puute. Vastaavasti hyvillä sosiaalisilla suhteilla ja sosiaalisella pääomalla on suojaavia tekijöitä. Koulut voivat vahvistaa suuresti nuoren hyvinvointiin antamalla mahdollisuuden kuulua ryhmään, kohdatuksi tuleminen ja yhteisöllisyyden kokemuksen tunteen mahdollistaminen. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019c.)

Puhuttaessa opiskelijoiden mielenterveydestä tulee keskittyä enemmän mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen ja ennaltaehkäisevään työhön. Tilanteiden varhainen puuttuminen ja tuen saaminen on avainasemassa opiskeltaessa. Kiuruveden lukion opinto-ohjaaja ja rehtori nostivat esille yhteisessä keskustelussa vahvasti tämän ajatuksen esille. opinnäytetyössä keskitytään opiskeluun liittyviin osioihin kuten opiskelu-uupumuksen ehkäisemiseen, stressin ja kuormittavuuden hallintaan sekä tarjotaan erilaisia menetelmiä ja tietoja, mitenkä kukin voi huolehtia omasta mielenterveydestä ja hyvinvoinnistaan opintojen aikana.

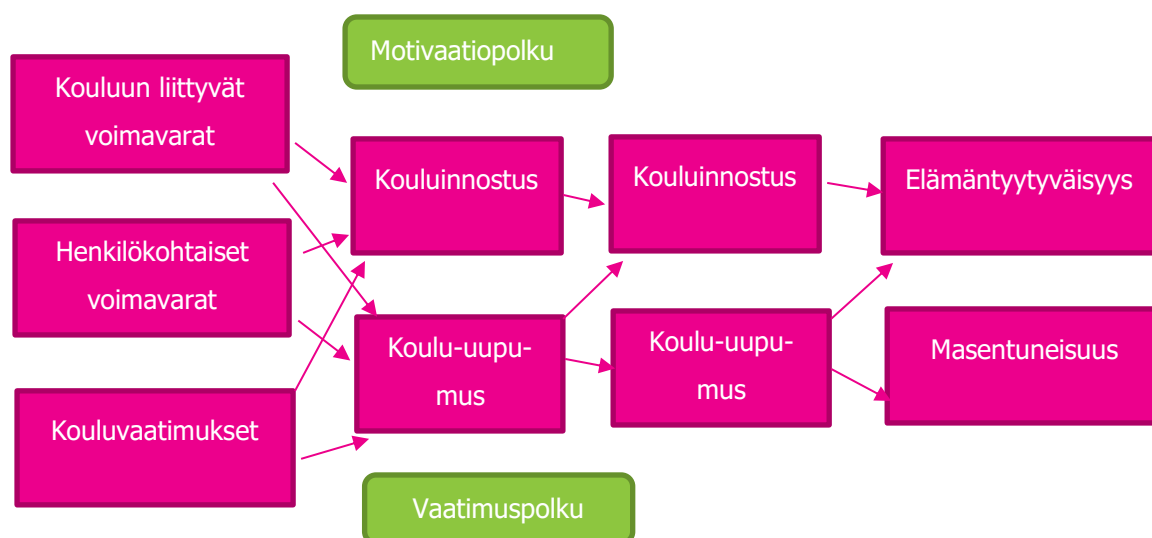
Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö auttaa parhaimmillaan ehkäisemään suurempien ongelmien tai haasteiden syntymistä. Toimintamallin avulla halutaan tarjota lukiolaisille tietoa ja ”työvälineitä” itsestään huolehtimiseen ja oman mielenterveyden lisäämiseen. Toimintatutkimuksen teoreettisena pohjana on mielenterveys, opiskelujen tukeminen ja edellisten tutkimusten hyödyntäminen. Kerään toimintatutkimukseen tietoa lukion henkilökunnalta ja 1. vuoden lukion opiskelijoilta. On tärkeää huomioida toimintamallin kehittämisessä kohderyhmän toiveet ja ideat.

## 5.2 Kouluinnostus ja koulu-uupumus opiskelijan elämässä

Kouluhyvinvointia voidaan määritellä kouluinnon ja koulu-uupumuksen kautta. Kouluinnossa yhdistyvät opiskelijan energisyys, päättäväisyys ja uppoutuminen opiskeluun. Kouluinto viittaa myönteiseen suhtautumiseen opiskeluun ja tämä sisältää emotionaalisen (energisyys), kognitiivisen (päättäväisyys) ja toiminnallisen (uppoutuminen) osatekijät. Energinen oppilas on sinnikäs, näkee vaivaa opiskeluun ja suhtautuu siihen myönteisesti. Päättäväinen oppilas sitoutuu opiskeluun oikeasti. Uppoutunut opiskelija kokee opiskelussaan flow´n tapaista kokemusta useasti. Koulu-uupumuksessa ilmenee asteittaista väsymystä, kynninen ja kielteistä suhtautumista opiskeluun ja riittämättömyyden tunnetta opiskelijana. Uupumuksesta kärsivän väsymys ei mene ohi nukkumalla ja väsymykseen liittyvät

monesti negatiivisten asioiden vatvominen. Negatiivinen ja kyyninen suhtautuminen aiheuttaa opiskelijan merkityksen kyseenalaistamisen ja riittämättömyyden tunne aiheuttaa kyseenalaistamista itseään, opiskelijana olemista kohtaan. (Salmela-Aro 2018, 25–26.)

Kouluintoa ja -uupumusta voidaan tarkastella vaatimukset ja voimavarat -mallin avulla (kuvio 1). Malli sisältää kaksi erilaista polkua: motivaatio- ja vaatimuspolun. Motivaatiopolun mukaisesti sekä kouluun liittyvät resurssit ja voimavarat kuin myös nuoren omat henkilökohtaiset resurssit ja voimavarat vaikuttavat siihen, miten innostuneesti nuori suhtautuu opiskeluun. Mitä enemmän voimavaroja nuori kokee itsellään olevan, sitä enemmän kouluinnostusta hänellä on. Jokaisella voi olla omia voimavaroja ja ne on hyvä tunnistaa. Kouluun liittyviä voimavaroja voi olla esimerkiksi koulusta saatava sosiaalinen tuki ja opettajilta saadut kannustukset ja rohkaisut. Henkilökohtaisina voimavaroina voi olla sisukkuus, päämäärätietoisuus ja hyvä itsearvostus. (Salmela-Aro 2018, 26–27.)



KUVIO 1. Vaatimukset ja voimavarat -malli (Salmela-Aro 2018, 26.)

Vaatimuspolun mukaisesti opiskeluun liittyvät liian suuret vaatimukset voivat johtaa koulu-uupumukseen, joka lisää nuorten psyykkistä pahoinvointia. Koettu koulu-uupumus vähentää myöhempää kouluinnostusta tulevaisuudessa. Koulu-uupumuksen ehkäisy on tärkeä tekijä, kun mietitään keinoja lisätä nuorten kouluinnostusta. Hyvä kouluinto lisää nuoren hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämässä. Usein opiskelusta innostuneet kokevat innostusta myös muissakin vapaa-ajan harrastuksissa. Tämä lisää positiivisen innostuksen lisääntymistä ja merkitystä elämässä, kun taas koulu-uupumus voi enenustaa masentuneisuutta. (Salmela-Aro 2018, 27–28.)

Motivaatio- ja vaatimuspolut eivät sulje toisiaan pois, vaan ne valottavat samanaikaisesti eri näkökulmasta opiskelijan kokemaa hyvinvointia ja pahoinvointia. Parhaimmassa tapauksessa opiskelun vaatimukset ovat kohtuullisia ja hallittavia sekä opiskelijalla on voimavaroja selvitäkseen niistä. Resurssien avulla opiskelija saa energiaa ja innostusta lisää opiskeluun ja elämäänsä. Huolestuttavassa tilanteessa ollaan silloin kun koulussa asetetaan jatkuvasti liian suuria vaatimuksia ja nuoren voima-

varoissa on puutteita. Tämä voi johtaa hyvinvoinnin heikkenemiseen tai romahtamiseen. Kouluinnostuksen ja onnistumisten kautta voidaan saada aikaiseksi hyvinvoinnin lisääntymiseen ja kasvumahdollisuuksiin. Näin syntyy innostuksen kierre, joka synnyttää myönteisiä oppimisen kokemuksia ja iloa opiskelusta sekä uusia mahdollisuuksia. Kouluinto ei ole pelkkää tyytyväisyyttä tai sitä, että opiskelu olisi kivaa. Se on jotakin enemmän. Kouluinnosta seuraa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja positiivisia kokemuksia sekä tuloksia. (Salmela-Aro 2018, 28.)

Koulutukselliset siirtymät ovat nuorelle kriittisiä vaiheita, jotka ohjaavat heidän elämäänsä uusille poluille ja voivat vaikuttaa hyvinvointiin merkittävästi. Näissä siirtymävaiheissa tapahtuu muutos niin ympäristössä, opiskelukyvyyssä, opiskelumotivaatiossa kuin kouluhyvinvoinnissakin. Näissä siirtymävaiheissa tärkeä tekijä kouluinnostuksen kannalta on nuoren muuttuvien tarpeiden ja muuttuvan koulukontekstin yhteensovittaminen mahdollisimman hyvin. On tärkeää, että nuoret kokevat yhteisöllisyyttä sekä saavat mahdollisuuden tehdä omia valintoja ja edetä kohti omia päämääriään. Nuoruuden aikana on yleistä, että kouluinnostus heikkenee ja koulu-uupumus lisääntyy. Nuorten yleinen kiinnostus kouluun ja muihin aikuisten johtamiin ja luomiin toimintoihin heikkenee. Samaan aikaan lisääntyvät itsenäistymisen tarve, huoli omasta tulevaisuudesta, kaveripiirin merkitys sekä ahdistus menestymisestä ja koulusuoriutumisesta. (Salmela-Aro 2018, 35; Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 3.)

Vasalammen ja Salmela-Aron (2014) tutkimuksen mukaan ympäristöllä on suuri vaikutus nuoren koulutustavoitteisiin liittyviin motivaatioihin. Omien tavoitteiden saavuttamiseksi oli tärkeää, että oli sisäistä motivaatiota opiskeluun. Motivaation avulla nuoret työskentelivät opiskelutavoitteiden saavuttamiseksi ja he edistyivät hyvin. Omien tavoitteiden saavuttaminen lisäsi onnistusta opiskeluun. Yleensä ongelmat opiskelujen etenemisessä oli yhteydessä koulu-uupumukseen. (Vasalampi & Salmela-Aro 2014, 2.)

Tytöt kokevat lukiossa yhä enemmän riittämättömyyden tunnetta, vaikka menestyisivät opiskeluissa hyvin. Lukion lopussa peräti yli 20 prosenttia tytöistä on uupuneita. Yli puolet lukiolaistytöistä pitää opiskelutyön määrää liian suurena. Menestyksen tavoittelu uuvuttaa erityisesti tyttöjä. Sukupuolittuneet polut osoittavat sen, että uupumus ja riittämättömyyden tunne ovat riski tyttöjen masennukselle. Pojilla sen sijaan tulee helposti kyynistymistä kohdatessaan opiskelupaineita lukion aikana. Kyynisyys voi johtaa kielteiseen asenteeseen yhteiskuntaa kohtaan ja syrjäytymisenkehitykseen. Koulu-uupumus on aina riski syrjäytymiskehitykselle ja eri mielenterveydenhaasteille. Esimerkiksi kyynisillä nuorilla on lähes nelinkertainen riski pudota opinnoista. Koulu-uupumus voidaan muuttaa innoksi tukemalla nuoren mahdollisuuksia tuntea, että hän saa aikaan tärkeitä asioita, pystyy vaikuttamaan elämäänsä eikä jää yksin. (Salmela-Aro 2018, 36, 38.)



### 5.3 Nuorten osallisuuden huomioiminen

Osallisuus on yhteydessä hyvinvointiin. Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen (2020a) mukaan matala osallisuuden kokemus muun muassa lisää psyykkistä kuormittavuutta, yksinäisyyden tunnetta ja huonommuuden tunnetta. Päinvastoin korkea osallisuuden tunne lisää hyvinvointia, turvallisuuden tunnetta, luo uskoa tulevaisuuteen ja omiin mahdollisuuksiin. Osallisuuden tavoitteena on vähentää eriarvoisuutta, köyhyyttä ja syrjäytymistä. Osallisuus ja sitä lisäävät erilaiset toimet voidaan sosiaalialalla jaotella kolmeen osa-alueeseen; 1. Osallisuus omassa elämässä, 2. Osallisuus yhteisössä ja vaikuttamisen prosesseissa ja 3. Osallisuus yhteisestä hyvästä. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2020a.)

Nuorten osallistamiseen velvoittavat myös nuorisolaki 24§, kuntalaki 22§, Suomen perustuslaki 6§ ja perusopetuslaki 47§. Nuorisolain yksi tavoitteista on edistää nuorten osallisuutta ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Kuntalaissa mainitaan, että nuoria tulee kuulla palveluiden kehittämisessä ja suunnittelussa sekä ottaa heitä mukaan näiden suunnitteluun ja kehittämiseen. (Nuorisolaki 1285/2016; Kuntalaki 10.4.2015/410; Suomen perustuslaki 11.6.1999/731; Perusopetuslaki 21.8.1998/628). Suomessa on käynnissä Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan ohjelma 2020–2023, jonka yhtenä tavoitteena on lisätä nuorten keinoja ja taitoja osallistumiseen ja vaikuttamiseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020). Monia asia velvoittaa sosiaalialan ammattilaisia huomioimaan osallisuuden. Osallisuuden kautta voidaan tarjota nuorille positiivinen kokemus osallistumisesta kehittämiseen sekä tarjota mahdollisuus vaikuttaa lukiolaisille suunnatun toimintamallin kehittämiseen.

Yhteiskunnassa tulisi edistää jokaisen osallisuutta hänen omalla tavallaan. Yhteiskunnan tulisi edistää sellaisia olosuhteita ja toimintoja, joissa osallisuus on mahdollista jokaiselle ihmiselle. Osallisuuden kokemus ohjaa yksilön toimijuutta. Hyvällä osallisuuden kokemuksella ihminen näkee enemmän mahdollisuuksia tulevaisuudessaan sekä on motivoituneempi ja rohkeampi tarttumaan mahdollisuuksiin. Osallisuuden edistämiseksi on luotu tietyt periaatteet, joita voi hyödyntää sosiaalialalla (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2020a):

- Osallistuminen toimintaan tai palveluun vapaaehtoisesti.
- Yhdessä etsitään yksilöllisiä ratkaisuja.
- Kohtaaminen kunnioittaen.
- Yksin jääneet löydetään ja aktivoidaan mukaan toimintaan.
- Toimintaa tai palvelua kehitetään yhdessä.
- Osallistuminen toimintaan vahvistaa osallistujan vaikuttamismahdollisuuksia myös toiminnan ulkopuolella.
- Ihminen kokee pääsevänsä osaksi itselleen tärkeää yhteisöä.
- Ihminen kokee pääsevänsä nauttimaan yhteisestä hyvästä ja kokee olevansa tasavertainen osallistuja.
- Annetaan arvostusta, kiitosta ja yhteyksiä osallistujille. Yhteiskuntaryhmät erilaiset ihmiset kohtaavat.
- Osallisuutta edistävät keinot juurtuvat osaksi jatkuvaa toimintaa.

Osallisuuden arvioinnissa voidaan apuna käyttää osallisuudenportaita (kuva 2), joka tukee osallisuuden edistämistä ja huomioimista palveluissa. Osallisuuden portaat on työväline, jonka avulla voidaan peilata ja arvioida osallisuuden toteutumista omassa työssä. Portaat toimivat arvioinnin ja tavoitteenasettelun tukena. Jokaisen osallisuuden kokemus on yksilöllinen, mikä tietyllä tapaa haastaa työntekijää osallisuuden arvioinnin tekemisessä ja pohtimaan miten hyvin osallisuus on toteutunut toiminnassa.

Koska tässä kehittämistyössä lähdetään kehittämään lukiolaisten kanssa yhdessä uutta toimintatapaa, kiinnitetään osallisuuden kokemuksen luomisessa erityisesti osa-alueeseen kaksi eli osallisuus yhteisössä ja vaikuttamisen prosessissa. Mahdollisimman parhaan osallisuuden kokemuksen luomiseksi tulee pohtia osallisuuden eri muotoja ja tapoja lukiolaisille, miten kerään palautetta sekä millä tavalla arvioin osallisuuden kokemuksen syntymistä. Kerään palautetta osallistujilta prosessin jälkeen palautelomakkeella (liite 1). Palautelomakkeen luomiseen olen käyttänyt apuna osallisuuden kokemuksen edistämisen periaatteita. Palautteen avulla saan tietoa osallisuuden menetelmien toimivuudesta.



KUVA 2. Osallisuudenportaat (Hintsala & Nygård 2019).

## 6 TOIMINTATUTKIMUKSEN VAIHEET KEHITTÄMISTYÖSSÄ

Opinnäytetyössä käytetään toimintatutkimuksen menetelmiä kehittämistyön toteutuksessa. Toimintatutkimuksen rinnalla hyödynnetään sovelletusti yhteiskehittämisen periaatteita. Yhteiskehittämisen periaatteet täydentävät toimintatutkimuksen periaatteita hyvin koska yhteiskehittäminen perustuu osallistamiseen ja verkostojen luomiseen. Toimintatutkimuksessa kohderyhmä on mukana kehittämässä, joten yhteiskehittämisen kautta osallisuutta saadaan lisättyä enemmän tutkimukseen mukaan. Tutkimuksen lähtökohtana on tarpeen ja ideoiden kerääminen kohderyhmältä toimintamallin kehittämiseksi, joten yhteiskehittämisen konseptin hyödyntäen on mahdollista saada parhaalla mahdollisella tavalla tietoa heiltä.

Puhuttaessa opiskelijoiden mielenterveydestä tulee keskittyä enemmän mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukemiseen sekä ennaltaehkäisevään työhön. Tilanteiden varhainen puuttuminen ja tuen saaminen on avainasemassa opiskeltaessa. Kiuruveden lukion opinto-ohjaaja ja rehtori nostivat esille yhteisessä keskustelussa vahvasti tämän ajatuksen esille. Ennaltaehkäisevä mielenterveystyö auttaa parhaimmillaan ehkäisemään suurempien ongelmien tai haasteiden syntymistä. Toimintamallin avulla halutaan tarjota lukiolaisille tietoa ja ”työvälineitä” itsestään huolehtimiseen ja oman mielenterveyden lisäämiseen. Kehittämistyön teoreettisena pohjana on mielenterveys ja nuorten osallisuus.

Toimintatutkimuksessa on näkyvillä myös laadullisen tutkimuksen piirteitä, vaikka tutkimuksen avulla tähdätään uuden toiminnan kehittämiseen. Opinnäytetyön tutkimustehtävänä on kehittää toimintatutkimuksen avulla ennaltaehkäisevän mielenterveys toimintamalli Kiuruveden lukion opiskelijoille. Tässä opinnäytetyössä toimintamalli kohdennetaan 1. vuosikurssilaisiin ja heidän opintojen ensimmäiseen 1,5 vuoteen. Ainoastaan opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnittelu ja toteuttaminen koskee kaikkia lukion opiskelijoita. Ennaltaehkäisevän mielenterveys toimintamallia otetaan osaksi Kiuruveden Varapäreen toimintaa ja sen kehittämistä jatketaan kokemusten ja uusien tietojen pohjalta tulevaisuudessa.

Perinteisen tutkimuskysymyksen asettelu ei täysin sovi toimintatutkimukselle. Toimintatutkimuksessa haetaan ennemminkin tutkimuksen tehtävän määrittämistä. Tämä perustuu siihen, että toimintatutkimukselle olennaiseen piirteeseen kuuluu hakea käytäntöön sovellettavaa ja hyödynnettävää tietoa käytänteiden kehittämiseen. Toimintatutkimuksen intressinä on selvittää, kuinka asioiden tulisi olla. Kehittämisessä tähdätään muutokseen ja sillä tavoitellaan jotakin parempaa tai tehokkaampaa toimintatapaa. Kehittämisprosessin aikana tuotetaan käytännöistä tietoa, jonka avulla toimintatutkimuksen vaiheet etenevät. (Heikkinen 2018, 220; Toikko & Rantanen 2009, 16, 113.) Tutkimus tehtävänä on kehittää ja tuottaa Kiuruveden Varapäreen ja lukion välistä yhteistyötä ja kehittää opiskelijoille suunnattu mielenterveyden tukemisen toimintamalli osaksi Varapäreen ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä. Tutkimus tehtävään liittyen voidaan asettaa tutkimuskysymykseksi, että minkälaisia toiveita ja tarpeita Kiuruveden lukion henkilökunnalla ja opiskelijoilla on ennaltaehkäisevän toimintamallin kehittämiseen ja sisältöön.

## 6.1 Toimintatutkimuksen perusteet

Toimintatutkimus on käsitteenä hyvin laaja ja antaa mahdollisuuksia erilaisiin toteutustapoihin. Toimintatutkimukselle ei ole kyetty rakentamaan yksiselittäistä määritelmää, mutta sitä voidaan pitää lähestymistapana, jossa yhdistyy käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Sitä voidaan soveltaa monilla tieteenaloilla ja näissä voi olla suuriakin eroavaisuuksia toisistaan niin menetelmien kuin tavoitteiden ja taustaoletuksiltaan. Kaikille on kuitenkin yhteistä kiinnittyminen toimintaan, sen havainnointiin, reflektointiin ja jonkun asian tietoinen muuttaminen. Toinen yhteinen piirre on, että toimijat ja tutkijat osallistuvat yhdessä aktiivisesti koko tutkimusprosessiin. (Juuti & Puusa 2020, 267—268; Heikkinen 2018, 215.)

Toimintatutkimus menetelmä on hieman harhaanjohtaja koska kyseessä ei varsinaisesti ole tutkimusmenetelmä. Toimintatutkimusta voidaan ajatella lähestymistapana, jossa yhdistetään käytännön kehittämistyö ja tutkimus. Perinteistä tutkimusta ohjaa halu tietää mitenkä asiat ovat, teoreettinen intressi. Toimintatutkimuksessa ohjaa käytännön intressi, halu tietää miten asiat tehdään paremmin. Toimintatutkimuksen kautta pyritään löytämään tieto, jonka avulla käytänteitä voidaan kehittää paremmaksi. Tämän tiedon löytämiseen voidaan käyttää erilaisia tutkimusmenetelmiä. (Heikkinen 2018, 215.)

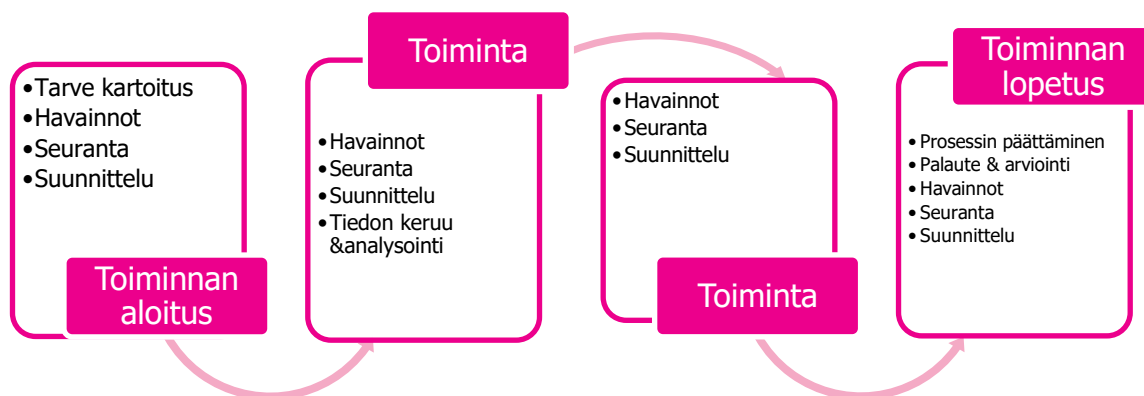
Toimintatutkimus (action research) on 1940-luvulla Kurt Lewinin kenttäteorian ja ryhmädynamiikan pohjalta kehittynyt tutkimuksen suuntaus. Lewin esitti ajatuksen tällöin siitä, että työntekijöiden motivaatiota pystyttäisiin nostamaan siten, että he osallistuvat mukaan itseään koskeviin päätöksiin. Tätä kautta yhdessä tekemällä saavutettaisiin parempia tuloksia kuin ylhäältä määräämällä. Toimintatutkimus korostaa muutokset tapahtumista todellisuudessa tutkimusprosessin kautta. Kyseessä on toiminnan kehittäminen ja sen systemaattinen seuranta läpi tämän ajan. Tavoitteena on parantaa sosiaalisia käytänteitä. Toimintatutkimuksessa toteutuu saman aikaisesti työelämän kehittäminen ja tutkimus. Tutkimuksenpiirteet säilyvät toimintatutkimuksessa, jos mukana on tutkimusnelementtejä. Jotta tutkimuksellinen ote säilyy, täytyy toimintatutkimukseen kuulua oleellisena osana tiedon kerääminen ja sen analysointi. Toimintatutkimusta voidaan ajatella tietynlaisena jatkuvana toiminnan kehittämisenä ja parantamisena, jota työelämässä tapahtuu luonnostaankin. Toimintatutkimuksen kautta tähdätään selvästi muutokseen ja tutkimusta ohjaa halu tietää miten asiat voidaan tehdä paremmin. Kehittämisen yhteyteen liitetty tutkimus auttaa kehittämään toimivan työkalun työelämään ja tutkimuksen avulla pyritään löytämään juuri se tieto, joka palvelee käytänteiden kehittämistä. Toimintatutkimus antaa lähes mahdollisuuden mihin vain. Oleellista on kiinnittää kehittämistyön alku vaiheessa mukana olevien ihmisten motivaatioon ja sitoutumiseen koko prosessin ajaksi, muuten kehittämistyö jää puolitiehen. (Toikko & Rantanen 2009, 24; Kananen 2014, 7,9; Juuti & Puusa 2020, 268; Heikkinen 2018, 215; Kananen 2017, 11—12.)

Toimintatutkimus on hyvin käytännönläheinen tutkimusmenetelmä ja perusluonteeltaan sosiaalinen prosessi. Tästä näkökulmasta toimintatutkimukseen liittyy aina uuden oppiminen ja oivaltaminen. Yksi toimintatutkimuksen tarkoituksista on hiljaisen tiedon esille tuominen ja keskustelu. Kokoaikaisen seurannan ja havainnon avulla pitäisi lopulta tapahtua muutos, jota tavoitellaan. Samalla toimintatutkimuksen kohteena olevaan ongelmaan kytkeytyvää teoriaa ymmärretään paremmin. Toimintatutkimuksen kaksi tärkeintä tavoitetta on kehittäminen ja vaikuttaminen. (Juuti & Puusa 2020, 267; Heikkinen 2018, 216; Bister 2019, 44.)

Toimintatutkimus ei ole pelkästään tutkijoiden tekemää työtä vaan siinä on aina mukana ihmisiä käytännön työelämästä, jota asia koskettaa. Yhteistyö on oleellinen osa toimintatutkimusta. Sitä tekevät ja osallistuvat ne, joita asia koskettaa. (Kananen 2014, 11.) Tässä toimintatutkimuksessa on avainroolissa tutkijan lisäksi, lukion 1. vuoden opiskelijat ja lukion henkilökunta. Tutkimukseen osallistuvat hyvin käytännön läheisesti ne ihmiset, joita kehittämistyö kaikkein eniten koskettaa. Kananen (2020, 11) kuvaa, että toimintatutkimus on jatkuvaa toiminnan parantamista ja sitä pystyy vielä tutkimuksen päätyttyä jatkokehittämään ja prosessoimaan. Tarkoituksena onkin, että opinnäytetyön avulla luomme toimintamalliin hyvän ja selkeän pohjan, johon on tulevaisuudessa helppo lisätä elementtejä, huomioida sen ajan ilmiöitä ja tarpeita sekä muokata toimintamallia sen hetken tarpeiden mukaiseksi.

Toimintatutkimuksella ei pyritä yleistämään tutkimuksen tuloksia tai muutosta niin kuin perinteisissä tutkimuksissa on tapana. Toimintatutkimus kohdistuu yksittäisiin tapauksiin ja tulokset pitävät paikkansa vain siinä tapauksessa. Toimintatutkimuksessa tavoitellaan muutosta. Jotta muutos voidaan saavuttaa, täytyy muutettava ilmiö tuntea ja siihen vaikuttavat tekijät selvittää. Toimintatutkimukseen liittyy oleellisena osana reflektiivisyys. Reflektiivisyydellä tarkoitetaan, että ihminen kohdistaa huomionsa itseensä. Hän tarkastelee omia ajatuksiaan, kokemuksiaan ja tekojaan. Näiden kautta hän pyrkii ymmärtämään omaa ajatteluaan ja toimintaansa paremmin. Tätä kautta toimintaa kehitetään eteenpäin ja jatkuvasti. Kehittäminen edellyttää reflektiivistä ajattelua. (Heikkinen 2008, 33—34; Kananen 2014, 11—12.)

Toimintatutkimus on syklinen ja jatkuva prosessi (kuvio 2), jossa kehittäminen etenee spiraali eli sykleinä eteenpäin. Etenemistä voidaan kutsua myös iteraatioksi eli lähestymiseksi kierros kierrokselta. Toimintatutkimus sisältää aina usean kehittämiskierroksen. Yksi syki pitää sisällään suunnittelu, toiminnan, havainnon ja reflektoinnin. Jokaiseen sykliin liittyy osaksi myös tutkimus. Sykliä seuraa aina uusi sykli, joka alkaa siitä mihinkä edellisessä syklissä päästiin. Toimintatutkimuksen sykli alkaa siitä, kun tutkija suunnittelee ja toteuttaa uutta toimintatapaa. Toteutusta havainnoidaan ja reflektoidaan käytännön aikana ja sen päätyttyä. Tämän pohjalta suunnitellaan entistä parempi toimintatapa. Syklin kautta kehittämistoiminta asetetaan uudelleen ja uudelleen arvioitavaksi. Tässä mielessä kehittämistoiminta on jatkuva prosessi. Toimintatutkimuksen syklien kautta kehittämistoiminnan perusteluja, toteutusta ja arviointia koetellaan, mutta näitä samoja asioita tarkistetaan seuraavassakin vaiheessa. Uudet kehät täydentävät aina seuraavaa sykliä, joista opitaan uutta. Syklien määrää ei ole syytä arvioida eivätkä ne kerro toimintatutkimuksen laadusta. Syklien määrää tärkeämpää on itse toimintatutkimuksen perusidean, suunnittelun, toiminnan ja arvioinnin toteuttaminen laadukkaasti ja hyvin. Lopputuloksena syntyy tuote tai sen osa, jossa on hyödynnetty tiedon keruuta ja luotu uutta tietoa tai toimintaa. (Heikkinen 2008, 35; Kananen 2014, 11–12; Toikko & Rantanen 2009, 66; Heikkinen, Rovio & Kiilakoski 2008, 82; Bister 2019, 43–44.)



KUVIO 2. Opinnäytetyön toimintatutkimusta kuvaava jatkuva ja syklinen prosessi soveltaen (Kananen 2014, 13).

Tässä kehittämistyössä lähdettiin luomaan uutta toimintamallia. Toimintamalli syntyy useiden vaiheiden kautta, jossa opitaan matkan varrella yhdessä lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Toimintatutkimuksen periaatteet tukevat kehittämisen etenemisen seuraamista, analysointia ja raportointia. Parhaimmassa tapauksessa tämä antaa kehittämistyössä mukana oleville osallisuuden ja vaikuttamisen kokemuksen heille suunnattuihin toimintoihin. Kehittämistyön lopputuloksena on uusi toimintamalli, joka siirtyy vaiheittain Varapäreen käyttöön ja juurrutetaan osaksi toimintaa. Tutkimuksen vaiheet voidaan liittää yhteen tämän kehittämisen prosessiin, jolloin toimintatutkimuksen syklillä olisi alku ja loppu. Tämä ei tarkoita kuitenkaan sitä, että kehittäminen päättyy tutkimuksen valmistuessa vaan kehittämistyö jatkuu kokemusten ja uusien toimien kautta jatkuvan prosessin mukaisesti.

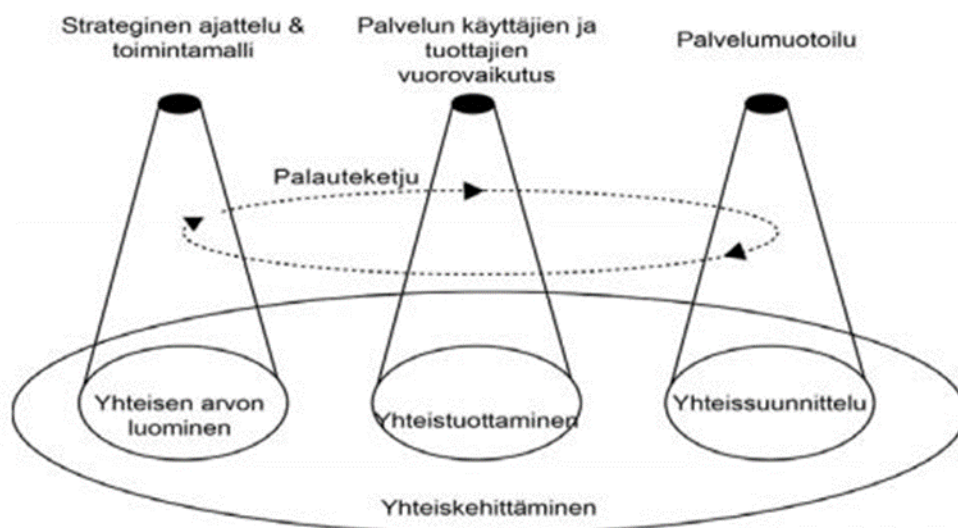
## 6.2 Yhteiskehittäminen ja sen osallistavat menetelmät

Kehittämistoiminta on aina sosiaalinen prosessi, jossa on kyse vuorovaikutuksesta ihmisten välillä. Prosessissa oleminen edellyttää aktiivista osallistumista ja dialogia toisten kanssa. Yhteiskehittäminen on toimintatapa, joka on aina ihmisten välistä tavoitteellista yhteistyötä ja se tapahtuu vuorovaikutuksissa yhteiskehittämisessä mukana olevien ihmisten kanssa. Yhteiskehittämisen prosessia voidaan edistää ja tukea monella eri tavalla sekä sitä voidaan soveltaa monella eri tavalla. Kehittämisen kohteena voi olla esimerkiksi palvelut, joku yksittäinen toiminta- tai työtapo, tilaratkaisut tai aivan uuden toiminnan luominen. Yhteiskehittäminen on vaiheittain etenevä prosessi. Tähän prosessiin kuuluvat tutustuminen, dialogi osallistujien kanssa, luottamuksen rakentaminen ja ratkaisujen etsiminen. (Omat avaimet-projekti 2019; Pohjola, Kempainen, Niskala & Peronius 2019, 35; Toikko & Rantala 2009, 89.)

Yhteiskehittämisen prosessissa oleellista on tuoda esille käyttäjän ja toimijoiden näkemyksiä ja kehittämistarpeet, joiden kautta lähdetään kehittämään toimintaa eteenpäin. Edellytyksenä on tasavertainen osallistuminen. Yhteiskehittämisen kautta saadaan esille asiakkaiden kokemustieto ja hiljaista tietoa sekä asiakkaan tuoreet näkemykset palveluiden toimivuudesta. Kaikki nämä asiat ovat tärkeitä toiminnan toteutuksessa ja kehittämisessä. Toiminnassa on alusta saakka mukana palveluidenkäyttäjät kuin palveluidentuottajatkin. Tarpeen mukaan paikalla voi olla myös muita tahoja. Prosessin avulla pyritään tavoitteelliseen työskentelyyn, jossa poistetaan turha hierarkia, hyväksytään erilaisuus ja erilaiset mielipiteet. Tärkeää on tunnistaa osallistujien erilaiset toiveet ja ideat ja pyrkiä yhteistyössä löytämään yhteiset linjaukset kehittämiselle. (Omat avaimet-projekti 2019, 7; Pohjola, Kempainen, Niskala & Peronius 2019, 37.)

Toimintatutkimuksen kehittämisprosessin tukena hyödynnetään sovelletusti yhteiskehittämisen kokonaisuutta (kuva 3). Yhteiskehittämisen kokonaisuus kuvaa miten yhteiskehittämisen prosessi sitoo toisiinsa kehittämisprosessissa mukana olevat toimijat. Yhteiskehittämisen kokonaisuuteen kuuluu neljä elementtiä: 1. Toimijan (esimerkiksi kunta tai yhdistys), joka pyrkii ratkaisemaan haasteen, jota ei yksin pysty ratkaisemaan, 2. Päätöksen yhteisten arvojen luomisesta (value co-creation), 3. Kohderyhmän tai käyttäjien, tuottajien ja mahdollistajien välisen vuorovaikutuksen palvelujen yhteistuottamisessa (co-production) ja 4. Toiminnan/toteutuksen, joka toteutetaan palvelumuotoilun (service design) ja yhteissuunnittelun (co-design) keinoin. (Kostilainen, Määttä, Nieminen & Perikangas 2020, 37.)

Yhteiskehittäminen koostuu näistä kaikista elementeistä ja prosessi ne sitoutuvat toisiinsa. Prosessiin kuuluu oleellisena osana myös palautteen kerääminen ja sen analysointi. Vaikka prosessi saadaan päätökseen se ei tarkoita sitä, että palvelujen kehittäminen päättyisi vaan se jatkuu edelleen vastaavuuksena erilaisten palautekanavien kautta. Kokemuksia tulee myös reflektoida ja havainnoida. (Kostilainen, Määttä, Nieminen & Perikangas 2020, 37–38.)



KUVA 3. Yhteiskehittämisen kokonaisuus (Kostilainen, Määttä, Nieminen & Perikangas 2020, 37)

Yhteiskehittämisen konseptin prosessissa oleellista on tuoda esille käyttäjän ja toimijoiden näkemyksiä ja kehittämistarpeet, joiden kautta lähdetään kehittämään toimintaa eteenpäin. Edellytyksenä on tasavertainen osallistuminen. Toiminnassa on alusta saakka mukana palveluidenkäyttäjät kuin palveluidentuottajatkin. Tarpeen mukaan paikalla voi olla myös muita tahoja. Prosessin avulla pyritään tavoitteelliseen työskentelyyn, jossa poistetaan turha hierarkia, hyväksytään erilaisuus ja erilaiset mielipiteet. Tärkeää on tunnistaa osallistujien erilaiset toiveet ja ideat ja pyrkiä yhteistyössä löytämään yhteiset linjaukset kehittämiselle. (Omat avaimet-projekti 2019, 7). Tässä tapauksessa vertailukehittämisellä tarkoitetaan lukion 1. vuoden opiskelijoiden ja lukion henkilökunnalta kerättyjen tietojen vertailemista ja analysointia. Yhteiskehittämistä tapahtuu läpi prosessin ajan kohderyhmien välillä. Eri menetelmät täydentävät toisiaan läpi opinnäytetyön prosessin ajan. Prosessi on hyvin vastavuoroista ja jokaisen osan välillä käydään tietynlaista vuoropuhelua.

Parhaimmillaan yhteiskehittämisen kautta voidaan lisätä osallistumisen ja vaikuttamismahdollisuuksien kokemuksia. Yhteiskehittäminen antaa mahdollisuuden ammattilaisille kehittyä ja reflektoida omaa työtänsä sekä mahdollistaa avoimen keskustelun toisten ammattilaisten kanssa puolueettomassa ympäristössä. Yhteiskehittämisen kautta voidaan nostaa esille haasteita tai kehittämisen kohteita, joiden avulla voidaan paremmin ymmärtää tarpeita ja toimintatapojen uudistamista. Näiden kautta pystytään aloittamaan tarvittava muutosprosessi palveluiden parantamiseen ja kehittämiseen. (Omat avaimet 2019, 8.)

Toimintamallin kehittämisessä tärkeimpänä asiana on siinä mukana olevat 1. vuoden opiskelijat ja heidän osallistamisensa aktiivisesti mukaan ideoimaan, suunnittelemaan kuin myös osallistumaan ja toteuttamaan toimintamallin eri vaiheita. Heidän osallisuutensa nousee esille läpi jokaisessa kehittämisvaiheessa, alkukartoituksessa, tiedon keruussa, toimintamallin toteutuksessa ja arvioinnissa. Käytän osallisuutta vahvistavia menetelmiä prosessin eri vaiheissa. Menetelmien valittaessa kiinnitin huomioita erityisesti siihen, että menetelmät ovat helppo omaksu nopeasti, sopivat käyttöön, vaikka osallistujia ei tunne entuudestaan ja ne olisivat nuorille mukavia menetelmiä. Niiden avulla päästään hyvin keskustelemaan erilaisista ideoista ja jatko jalostamaan niitä yhdessä kuin myös tieto on helppo dokumentoida talteen.



Haluan osallistavien toimien kautta saada selville, minkälaista toimintaa lukiolaiset kaipaivat ja haluaisivat opiskelijoiden mielenterveyspäivään liittyvän sekä mikä olisi paras tapa tällä hetkellä opiskelijoiden mielenterveyspäivän toteuttamiseen. Toki haluan saada selville myös mitenkä aktiivisesti he haluavat olla itse mukana järjestämässä tapahtumaa. Yhteisissä palaverieissa on tarkoituksena suunnitella tapahtumaa, miettiä eri toimintamuotoja ja -keinoja, jotka sopivat parhaiten lukiolaisille. Pyydän myös ideoita siihen, millä tavalla lukiolaisilta voisi kerätä palautetta opiskelijoiden mielenterveyspäivän tapahtumasta. Koen lukiolaisten osallistumisen itse todella tärkeäksi kehittämistyössä ja haluan tarjota myös heille parhaan mahdollisen kokemuksen vaikuttamisesta ja aidosta kohtaamisesta.

### 6.3 Osallistavat menetelmät

Learning cafe eli oppimiskahvila menetelmän ovat kehittäneet Juanita Brown ja David Isaacson vuonna 1995 Kaliforniassa (The word cafe 2020). Learning cafe -menetelmästä on monia erilaisia variaatioita ja nimiä aina sen mukaan mihin menetelmää käytetään ja hyödynnetään. Learning cafe on toiminnallinen menetelmä, joka perustuu keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen. Tärkeintä on herättää ryhmässä keskustelua, jossa voidaan avoimesti kertoa omista näkemyksistä, kokemuksista, avata näitä kuin myös olla eri mieltä toisten ryhmäläisten kanssa. Tavoitteena on keskustelun kautta löytää yhteinen ymmärrys lopulta, joka onkin menetelmässä tärkeintä. (Innokylä julkaisuajankohta tuntematon).

Learning cafe -menetelmää toteutetaan ryhmämuotoisesti. Useimmiten ryhmässä on mukana neljä tai viisi ihmistä. Keskustelua käydään ryhmässä ennalta määrättyistä aiheista ja teemoista. Keskusteluissa heränneitä ajatuksia, kokemuksia kirjataan ylös paperille, jotta kaikki näkevät ne. Tarvittaessa voidaan luoda keskustelun tueksi tiettyjä periaatteita ja sopimuksia esimerkiksi odotetaan omaa puhuvuoroa, ei puhuta toisten päälle. Keskustelu voi olla itseohjautuvaa ja vapaamuotoistakin. (Fasiliointi areena julkaisuajankohta tuntematon). Learning cafe on menetelmänä yksinkertainen ja helpposti sovellettavissa erilaisten ryhmien tarpeisiin kuin myös osaksi tutkimuksen tiedonkeräämistä. Tästä syystä hyödynnän learning cafe -menetelmää soveltaen opinnäytetyön tiedonkeruun välineenä työpajoissa.

Aivoriihi on osallistava ryhmätyömenetelmä, jossa ryhmän koolla ei ole väliä. Menetelmän tarkoituksena on tuoda esille ideoita, ajatuksia ja päästä mielikuvitus ja luovuus valloilleen. Tavoitteena on, että ideointi olisi osallistujille innostavaa ja tilanteessa rohkaistutaan kertomaan omia ajatuksia ja ideoita. Aivoriihi voidaan toteuttaa ryhmälle sopivalla tavalla ja ryhmäkokoo huomioiden. Tarvittaessa voidaan toteuttaa pienimmissä ryhmäjoissa. Aivoriihen tarvitaan ainakin muistiinpano- ja kirjoitusvälineet. Toteutuksen paikka kannattaa pohtia aina ryhmäkoon mukaisesti. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017, 26.)

Ohjaajan tulee huolehtia tilanteesta hyvästä ja avoimesta ilmapiiristä. Aloituksessa on aina hyvä muistaa kertoa, mitä ollaan tekemässä ja ideoimassa sekä muut tarpeelliset tiedot. Aivoriihi-menetelmää voidaan toteuttaa monella eri tapaa. Esimerkiksi ryhmäläiset voivat vuorollaan tai vapaassa järjestyksessä kertoa omia ideoita ja ajatuksia, jotka kirjataan yhteiselle paperille ylös. Ideoinnille on hyvä antaa aikaa ja tilanteen on hyvä olla kiireetön. Monesti ajatukset vapautuvat hitaasti ja luovuus kasvaa ajan kanssa. Ohjaaja voi olla mukana aktiivisesti ja kertoa myös omia ideoitaan ja ajatuksiaan. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017, 26.)

Aivoriihin päätteeksi on hyvä purkaa yhdessä kootut ideat ja ajatukset. Tarkoituksena on, että aivoriihin päätyttyä on tuotettu ideoita, ajatuksia ja ratkaisumalleja, joita voidaan lähteä jatkotyöstämään ja hyödyntämään. Ohjaajan on hyvä miettiä etukäteen, millä tavalla tuotettua materiaalia lähdetään jatkotyöstämään ja käsittelemään. Ohjaajan on hyvä kysyä osallistujien mietteitä toteutuksesta. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017, 26.)

Tuumatalkoot on ryhmätyöskentelyyn suunniteltu, innostava ja osallistava menetelmä. Tuumatalkoissa osallistujat kommunikoivat toistensa kanssa kirjoittamalla. Tavoitteena on uusien ideoiden tuottaminen tai ongelmanratkaisut tietystä valitusta aiheesta. Tuumatalkoissa työskentelyhuoneen seinille kiinnitetään useita papereita. Osallistujat saavat vapaasti kierrellä huoneessa ja kirjoittaa mieleen tulevia asioita papereihin. Tarkoituksena on samalla nähdä ja tutustua toisten ideoihin, inspiroitua niistä ja kirjoittaa uusia ajatuksia ja ideoita paperille.

Ideointivaiheessa osallistujat eivät keskustele toistensa kanssa. Kommunikaatio tapahtuu vain kirjoittamisen kautta. Kun ideointiin on käytetty riittävästi aikaa, alkaa keskusteltu parhaiden ideoiden valinnoista ja perusteluista. Parhaimpien ideoiden valintojen jälkeen, jatketaan näiden käsittelyä eteenpäin. (Maaseudun sivistysliitto 2021.)

#### 6.4 Kehittämistyön etenemisprosessi

Tämä kehittämistyö koostuu kuudesta eri vaiheesta, jotka kuuluvat kiinteästi toisiinsa ja ne muodostavat selkeän etenemisprosessin (kuvio 3). Kehittämistyön vaiheet mukailevat toimintatutkimuksen jatkuvaa sykliä kuin myös yhteiskehittämisen periaatteita. Kehittämispöytäkirjan etenemisprosessin avulla pystytään selkeästi kuvaamaan mitenkä toimintamallin kehittäminen ja käyttöönotto toteutuvat.

Ensimmäisessä vaiheessa kehittämistyö on aloitettu Kiuruveden lukion henkilökunnan kanssa käytyjen keskustelujen pohjalta, joissa pohdittiin yhteistyön kehittämistä ja minkälaisia toimia Kiuruveden lukiolla on opiskelijoiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen. Kiuruveden Varapäre ja lukio ei ole aiemmin tehnyt yhteistyötä, joten kaikki toiminta on uutta ja toimintamallin rakentaminen lähtee aivan alusta. Kiuruveden lukiolla tarjotaan opiskelijoille koulupsykologin apua ja opinto-ohjaukseen kuuluu jonkin verran sitä, että käydään läpi yleisimpiä haasteita, joita voi liittyä opiskeluun. Muunlaista ennaltaehkäisevää mielenterveystyötä lukiolla ei järjestetä.

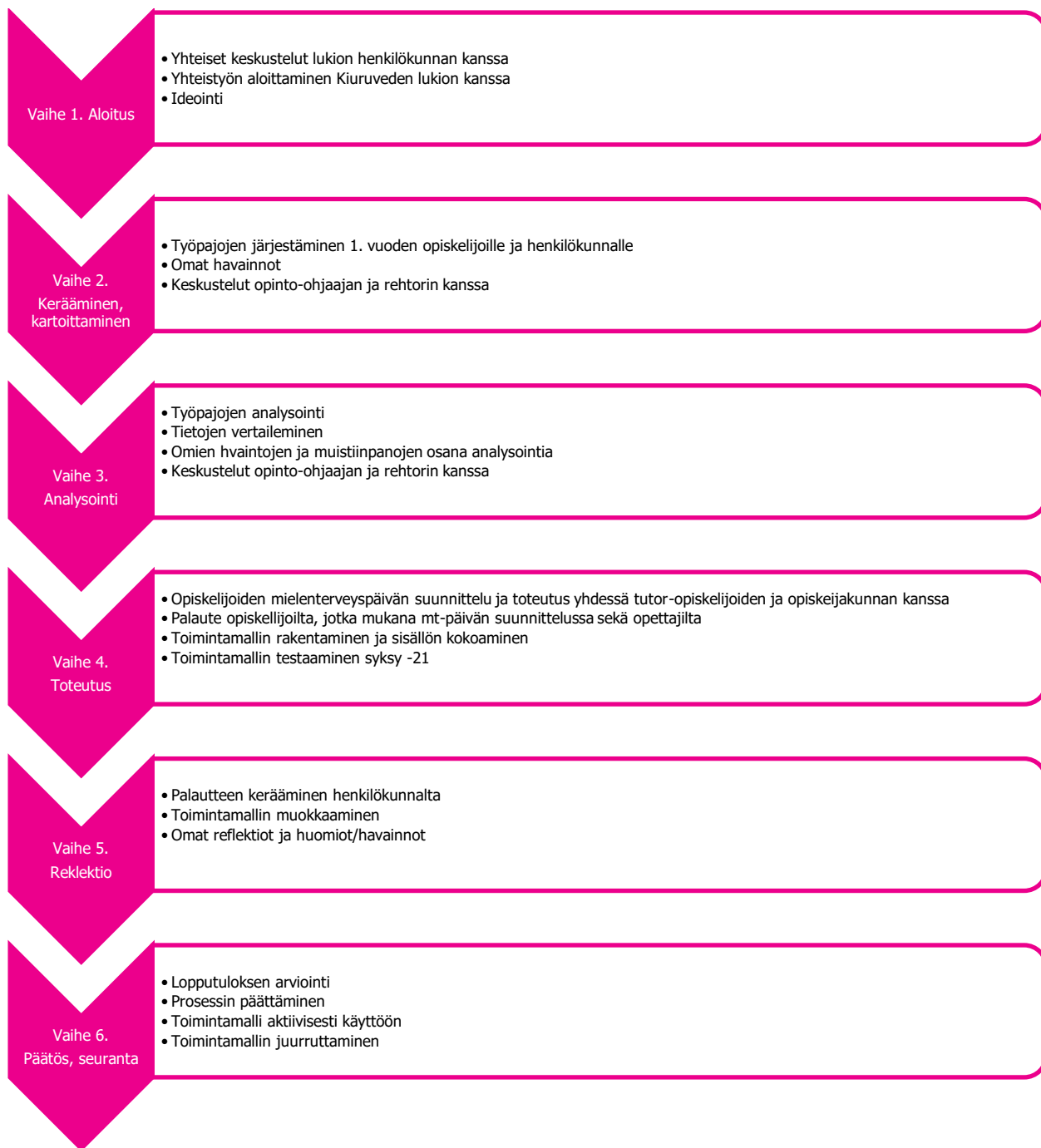
Toisessa vaiheessa kartoitetaan ja kerätään Kiuruveden lukion 1. vuoden opiskelijoiden ja henkilökunnan ideat, ajatukset ja tarpeet toimintamallin sisältöön ja rakenteeseen. Näitä kerätään työpajoissa, jotka järjestetään opiskelijoille ja henkilökunnalle erikseen. Työpajojen suunnittelussa kiinnitetään huomioita nuorisolähtöisiin tiedonkeruumenetelmiin ja hyödynnetään omia kokemuksia nuorten kanssa työskentelystä. Osallistavilla menetelmillä pystytään parantamaan nuorten osallisuutta kehittämisprosessin tässä vaiheessa merkittävästi.

Kolmannessa vaiheessa työpajoista saatu tieto analysoidaan. Analysoinnissa hyödynnän omia muistiinpanoja ja mukana olleiden opettajien ja Varapäreen apuohjaajan kanssa käytyjä loppukeskusteluja. Opettajien työpajan päätteeksi järjestän heille purkukeskustelun, jossa työpajojen pisteistä keskustellaan vielä yhteisesti. Huolellinen dokumentointi on tärkeää sekä tilanteiden havainto. Saadun tiedon mukaan lähdetään kehittämään lopullista toimintamallia.

Neljännessä vaiheessa lähdetään kokoamaan toimintamallia kasaan ja toteuttamaan sitä. Toteutusvaiheeseen kuuluu opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnittelu ja toteutus yhdessä tutor -opiskelijoiden ja oppilaskunnan hallituksen kanssa kuin myös toimintamallin käynnistäminen, kun uusi lukuvuosi alkaa. Toteutuksen kautta kerätään kokemuksia toimintamallin rakenteen toimivuudesta kuin myös sisällöstä. Toteutuksesta kerätään kaikilta siihen osallistuneilta palautetta.

Viidennessä vaiheessa toimintamallia reflektoidaan omien havaintojen ja saadun palautteen pohjalta. Omia havaintoja ja palautetta on hyvä peilata toisiinsa, jotta toimintamallia voidaan tarkastella erilaisista näkökulmista. Tämän tiedon pohjalta toimintamallin sisältöä ja rakennetta tarkastellaan sekä tarvittaessa siihen tehdään muutoksia.

Viimeisessä eli kuudennessa vaiheessa toimintamallin kehittämisprosessi saatetaan päätökseen ja toimintamalli otetaan aktiiviseen käyttöön. Tulevaisuudessa toimintamallin toteutuksesta vastaisi kolmas Varapäreen työntekijä, joka olisi vastuussa kehittämisestä ja ennaltaehkäisevästä työstä. Jos kolmannelle työntekijälle ei saada rahoitusta, toimintamallin toteutus on toiminnanjohtajan vastuulla. Toimintamalli kuuluisi tulevaisuudessa kiinteänä osana lukion opetussuunnitelmaa ja Varapäreen kanssa tehtävä yhteistyö juurtuisi osaksi molempien osapuolien strategiaa. Vaikka kuudennessa vaiheessa kehittämisprosessi saadaan päätökseen niin se ei merkitse sitä, että toimintamalli on täysin valmis. Tästä alkaa toimintamallin jatkuva seuranta, jotta sitä voidaan aina uusien kokemusten ja havaintojen pohjalta tarpeen tullen muokata.



KUVIO 3. Kehittämistyön toteutuksen vaiheet toimintatutkimuksen jatkuvan syklin mukaisesti.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTTAMINEN

Varsinaisen tutkimuskohteen kehittämiseen liittyvää työtä tulee edeltää tutkimuskohteen luonnetta ja olemusta kartoittava tiedon keruu eli alkukartoitus. Tutkijan tulee perehtyä toimintaympäristöön ja ilmiöön mahdollisimman tarkasti ja laajasti, jotta syntyy syvälinen ymmärrys kohteesta sekä eri mahdollisuuksista asioihin vaikuttamisesta. Tutkija itse määrittelee, mitkä tiedot ovat relevantteja kokonaisuuden kannalta. (Bister 2019, 44.)

Toimintamallin kehittämiseen vaadittavat tiedot kerätään työpajoissa. Työpajasta saatujen tietojen kautta voidaan lähteä kehittämään toimintamallin rakennetta ja sisältöä sekä lähteä testaamaan ensimmäisiä toimintoja opinnäytetyöprosessin aikana. Tiedonkeruun suunnittelussa ja toteutuksessa hyödynnetään omaa osaamistani yhteiskehittämissä toimintojen järjestämisessä. Hyödynnän omia luovia ja innovatiivisia taitojani myös tiedonkeruussa. Tiedonkeruun apuna pidän läpi opinnäytetyöprosessin tutkimuspäiväkirjaa, teen havaintolomakkeen ja tarvittaessa hyödynnän kyselylomakkeita. Opiskelijoille suunnatussa työpajassa apuna pisteillä on lukion henkilökuntaa ja Varapäreen apuohjaaja. Itse toimin työpajoissa kiertävänä ohjaajana eri pisteillä ja tarkkailen työpajan toteutumista. Kirjaan itselleni ylös huomioita ja havaintoja. Työpajojen jälkeen käydään mukana olleiden kanssa purku keskustelu. Näistä keskusteluista teen itselleni lisä muistiinpanoja.

Hyödynnän työpajojen toteutuksessa learning cafe eli oppimiskahvila menetelmää. Työpajan järjestämistä on oleellista muistaa, että käytännön toteutukseen liittyvät asiat on suunniteltu hyvin etukäteen ja suunnittelussa on huomioitu kohderyhmä. Hyvällä suunnittelulla varmistetaan se, että työpajan avulla saadaan kerättyä tarpeellista tietoa toimintamallin kehittämiseen. Osallistavilla toimilla saadaan luotua mukana oleville positiivisen kokemuksen osallisuudesta ja vaikuttamisesta.

1. vuoden opiskelijoille ja lukion henkilökunnalle järjestään erilliset työpajat alkukartoitusta varten. Sisällöltään työpajat ovat samanlaisia, jotta tiedon analysointi ja vertaileminen on helpompaa. Työpajan tarkoituksena on kerätä tietoa osallistujilta siitä, minkälainen toimintamalli toimisi lukion opiskelijoille parhaiten ja minkälaisia teemoja olisi tarpeellista nostaa esille. On tärkeää huomioida lukiosta esille nousevat ideat, jotta toimintamalli toimisi ja juurtuisi hyvin käytäntöön sekä toimintamallista olisi mahdollisimman paljon hyötyä lukiolaisille. Tärkeää on muistaa, että saadakseni 1. vuoden lukiolaisilta ja lukion henkilökunnalta toiveita, ideoita ja tarpeita esille tulee heitä osallistaa, aktivoida ja kannustaa läpi yhteiskehittämisen työpajan. Tilanteen tulee olla rauhallinen ja luottamusta herättävä, jotta mahdollisia tämänhetkisiä epäkohtia ja kehittämisen aiheita uskalletaan nostaa esille. Oma roolini työpajan ohjaajana on merkittävä. Apuna työpajan toteutuksessa minulla on Varapäreen apuohjaaja, lukiolta opinto-ohjaaja ja kaksi tutoropiskelijää. Itse toimin työpajoissa kiertävänä ohjaajana eri pisteillä ja tarkkailen työpajan toteutumista. Kirjaan itselleni ylös huomioita ja havaintoja.

Hyödynnän työpajojen toteutuksessa pääasiassa learning cafe eli oppimiskahvila menetelmää ja erilaisia innovatiivisia tiedonkeruun menetelmiä. Työpajan järjestämistä on oleellista muistaa, että käytännön toteutukseen liittyvät asiat on suunniteltu hyvin etukäteen. Hyvällä suunnittelulla varmistetaan se, että työpajan avulla saadaan kerättyä tarpeellista tietoa toimintamallin kehittämiseen.

1. vuoden opiskelijoille ja lukion henkilökunnalle järjestään erilliset työpajat alkukartoitusta varten. Sisällöltään työpajat ovat samanlaisia, jotta tiedon analysointi ja vertaileminen on helpompaa. Työpajan tarkoituksena on kerätä tietoa osallistujilta siitä, minkälainen toimintamalli toimisi lukion opiskelijoille parhaiten ja minkälaisia teemoja olisi tarpeellista nostaa esille. On tärkeää huomioida lukiosta esille nousevat ideat, jotta toimintamalli toimisi ja juurtuisi hyvin käytäntöön sekä toimintamallista olisi mahdollisimman paljon hyötyä lukiolaisille.

## 7.1 Työpajojen toteuttaminen

Kiuruveden lukiolla on 1.vuoden opiskelijoita reilu 40 tällä hetkellä. 1. vuoden opiskelijat jaetaan kahteen ryhmään, jotta työpajat voidaan toteuttaa korona-ajan suositukset huomioiden mutta myös pienemmässä ryhmässä työpajan toteuttaminen on helpompaa ja pystymme valvomaan paremmin opiskelijoiden työpajaan osallistumista. Yhden työpajan toteuttamiseen on varattu aikaa 90 minuuttia jokaiselle ryhmälle myös lukion henkilökunnalle. Lukion henkilökunnan työpajaan osallistuu opettajien lisäksi koulupsyykkari ja terveydenhoitaja.

Työpaja toteutetaan Kiuruveden lukion liikuntasalissa. Tilan tulee olla tarpeeksi iso, jotta voimme toteuttaa työpajan suunnitelmien mukaisesti. Lukiolaiset jaetaan vielä neljään pienempään ryhmään, jotka kiertävät työpajojen eri pisteitä yhdessä. Pienryhmät jaetaan sattumanvaraisesti värilappu arvonnalla. Työpajaan sisältyy neljä eri pistettä. Jokaisella pisteellä on oma tehtävä, jonka pienryhmäläiset tekevät.

### 1. piste "Lukiolaisen opiskeluviidakko"

Tällä pisteellä hyödynnetään mind map-menetelmää. Pisteellä on iso paperi, jonka keskellä on lukiolainen. Lukiolaisen ympärille on tarkoituksena pohtia, minkälaisia tukipalveluja lukiolaisille on tarjolla opiskelujen aikana Kiuruvedellä ja mitä palveluita kenties kaivattaisiin lisää.

### 2. piste "Lukiolaisten hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen"

Pisteellä on tarkoituksena pohtia, mitkä asiat tukevat lukiolaisen hyvinvointia ja jaksamista. Paperille leikellään kuvia, sanoja, asioita aikakauslehdistä. Halutessaan voi myös kirjoittaa asioita paperille ylös.

### 3. piste "Toimintamallin ideointi"

Pisteellä kerätään ideoita ja ajatuksia siitä, minkälainen toimintamalli toimisi osallistujien mielestä kaikkein parhaiten ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tekemiseen lukiolaisten kanssa. Paperille saa kirjoittaa ylös kaikki ideat ja ajatukset, jotka hyvästä toimintamallista tulee mieleen.

### 4. piste "Lukiolaisten haasteet opiskelussa"

Pisteellä pohditaan sitä, minkälaisia haasteita lukiolaiset kohtaavat opiskelujen aikana tai mitä haasteita opiskelujen aikana voi ilmetä. Tarkoituksena on kerätä tietoa mahdollisista haasteista, joita olisi hyvä nostaa esille enemmän toimintamallin sisällössä.

## 7.2 Opiskelijoiden mielenterveyspäivän toteuttaminen

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnitteluun ja toteutukseen osallistuu Kiuruveden lukion tuotoita ja oppilaskunnan hallituksen opiskelijoita. Kaiken kaikkiaan mukana suunnittelussa on 18 opiskelijaa. Mukana on myös Kiuruveden lukion opinto-ohjaaja ja kaksi opettajaa Varapäreen työntekijöiden lisäksi. Opiskelijoiden mielenterveyspäivä on Nyyti ry:n organisoima kampanja, joka toteutetaan joka vuosi huhtikuussa. Opiskelijoiden mielenterveyspäivää vietetään 22.4. mutta kampanjointi tapahtuu 12.–23.4.2021 välisenä aikana. Kampanjalla on vuosittain vaihtuva teema ja vuoden 2021 teemana on Osallisuus ja oikeus apuun. Tarkoituksena on herättää keskustelua opiskelijoiden mielenterveydestä sekä kutsua kaikki mukaan kampanjaan erilaisten toimintojen kautta (Nyyti ry 2021.)

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnitteluun on sovittu Kiuruveden lukion kanssa kolme suunnittelu kertaa ja toteutuspäiväksi on valittu opiskelijoiden mielenterveyspäivä. Mukana olevia opiskelijoita osallistetaan aivoriihi ja tuumatalkoon menetelmien avulla. Osallisuuden onnistumista ja yhteiskehittämisessä mukana oloa arvioidaan erillisellä palautelomakkeella (liite 1).

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamallin sisältöön kuuluisi tulevaisuudessa yhtenä osana opiskelijoiden mielenterveyspäivän järjestäminen yhdessä Kiuruveden lukion tutor -opiskelijoiden ja oppilaskunnan hallituksen kanssa. Mukana suunnittelussa ja toteutuksessa olisi myös oppilaskunnan hallituksen vastaava opettaja ja opinto-ohjaaja. Yhteisen tapahtuman mukaan ottamiseen toimintamalliin päädyttiin koska sisällön analyysin pohjalta voitiin todeta se, että yhteisiä tapahtumia ja toimintoja kaivattiin lukioon, joka olisi suunnattu jokaiselle lukiolaisille. Opiskelijoiden mielenterveyspäivän kautta saadaan tapahtuman ajankohta pysymään vuosittain samana kuin suunnittelua ja toteutusta helpottaa Nyyti ry:n tuottama valmiit kampanja materiaalit.

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnitteluun varattiin tutor -opiskelijoiden, oppilaskunnan hallituksen, oppilaskunnan hallituksen vastaavan opettajan ja opinto-ohjaajan kanssa kolme kokoontumiskertaa. Kokoontumiskertoihin varattiin tunti yhteistä aikaa. Näille kerroille valittiin ennakkoon osallistavia työmenetelmiä yhteiskehittämisen ja toimintatutkimuksen periaatteita noudattaen. Osallistaviksi menetelmiksi valittiin aivoriihi ja tuumailutalkoot. Menetelmiä valittaessa tuli huomioida myös kohderyhmän ikä.

**Ensimmäisessä tapaamisessa** käytiin läpi mikä on tämän vuoden opiskelijoiden mielenterveyspäivän teema ja esiteltiin Nyyti ry:n tuottamat valmiit materiaalit sekä heidän sivustonsa tähän kampanjaan liittyen. Paikalla oli 16 tutor- opiskelijaa ja oppilaskunnan hallituksen kuuluvaa opiskelijaa sekä oppilaskunnan hallituksen vastaava opettaja ja opinto-ohjaaja. Opiskelijan mielenterveyspäivän ideointiin käytettiin osallistavana menetelmänä aivoriihi -menetelmää. Opiskelijat jaettiin 3–5 hengen ryhmiin ja ryhmät he saivat päättää itse. Ryhmässä he lähtivät ideoimaan päivän toteutusta sosiaalisen median ja lukiolla tapahtuvan toiminnan kautta. Jo heti suunnittelun alussa oli tärkeää huomioida vallitseva koronatilanne Suomessa ja suunnitella toteutustapoja molemmilla tavoilla. Aikaa ryhmissä suunnitteluun annettiin 30 minuuttia. Tämän jälkeen jokainen ryhmä esitteli omat ideansa toisille ja niistä valittiin ne asiat, mitä seuraavalla kokoontumiskerralla lähdetään yhdessä työstämään eteenpäin.

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän aivoriihi (kuva 4) tuotti monipuolisesti ideoita opiskelijoilta. Eniten ryhmien tuotoksista nousi esille kokemusten jakaminen ja kuuleminen, tietoisukujen ja faktatiedon kertominen mielenterveydestä ja mistä hakea apua, Instagramin hyödyntäminen eri tavoin, pisteiden kiertäminen lukiolla ja yhteinen tekeminen päivän aikana. Monenlaisia toimintoja nousi esille ja yhteisten keskustelujen myötä eri ideoita päädyttiin yhdistämään osaksi toisia ideoita. Keskustelujen myötä seuraavalle kerralla jatko suunnitteluun valittiin: lukiolla pisteiden kiertäminen, Instagramin sisällön miettiminen, tietoisukujen suunnittelu ja tekeminen sekä yhteisen vaatteen ja värin miettiminen.

Opiskelijat toivat purkukeskusteluissa esille, että mitään etänä tapahtuvia toimintoja he eivät halua esimerkiksi teams-sovelluksen kautta luennon kuuntelua vaan he haluavat ”oikeaa tekemistä yhdessä”. Moni opiskelija nosti esille sen, että mielenterveydestä keskusteltaisiin avoimesti päivän aikana eikä asioita kaunisteltaisi liikaa vaan niistä puhuttaisiin rehellisesti. Opiskelijat nostivat esille myös, että olisi mielenkiintoista kuulla esimerkiksi opettajien omakohtaisia kokemuksia lukiossa opiskelusta ja mitä vinkkejä heillä olisi antaa opiskeluun. Tätä asiaa jäätettiin vielä pohtimaan, millä tavalla voisimme tätä toteuttaa osana opiskelijoiden mielenterveyspäivää.

Lukiolla pisteiden kiertämisen koki jokainen hyväksi tavaksi järjestää päivään yhteistä tekemistä ja toimintaa. Pisteiden suunnittelussa pystyi hyödyntämään muita esille tulleita ideoita. Näistä valittiin alustavasti mukaan: taidegalleria tai askartelu, yhteinen kahvitteletus, rentoutumishetki, tunteiden purkaminen ja mitä kuuluu -piste sekä Kahoot -peli. Kannustukseksi osallistumiseen tehdään pisteiden kiertämiseen passi, johon merkataan pisteillä kiertäminen. Jos passiin saa kerättyä pisteiden merkit voi osallistua arvontaan. Arvonnan palkinnon hankkii Kiuruveden lukio ja Kiuruveden Varapäre. Mukana olevat opettajat kertoivat myös, että pisteiden kiertämiseen saadaan varattua aikaa oppitunneilta, jolloin jokainen lukion opiskelija varmasti pääsee osallistumaan päivään mukaan.



## Opiskelijoiden mielenterveyspäivän aivoriihi

### Sosiaalinen media

- Omien kokemusten jakamista avun hakemiseen liittyen esim. Kiuruveden lukion tai OPKH:n tilin kautta
- Mietelauseiden jakaminen
- Kahoot
- Ig-kysely
- Anonyymi keskustelupalsta
- Mistä apua -info
- Mielenterveyskysely IG:ssä
- Faktojen kertominen
- Monipuolista tietoa somen puolella
- Mitä kuuluu -kysely
- Kilpailuja
- Tunteiden purkamista jollakin tavalla

### Lukiolla tapahtuva

- Omien kokemusten jakamista avun hakemiseen liittyen esim. Kiuruveden lukion tai OPKH:n tilin kautta
- Tsemppi vaatteita esim. pinssi, tietyn vaateen pitäminen (kaikilla musta vaate)
- Julisteita
- Video
- Tietoiskuja
- Taidegalleria, askartelua
- Kokemusten jakaminen esim. kokemusasiantuntija
- Infoa mistä apua
- Kasvomaalaus
- Kahoot
- Pelejä aiheeseen liittyen
- Yhteistä tekemistä
- Kahvihetki, yhteinen aamupala
- Ei etä yhteyksillä tapahtuvia
- Kilpailuja
- Pisteiden kiertäminen
- Rentoutumishetki

KUVA 4. Opiskelijoiden mielenterveyspäivän aivoriihin tulokset.

**Toisella kokoontumisella** kerralla oli mukana 15 opiskelijaa. Opiskelijat olivat tutor- tai oppilaskunnan hallitukseen kuuluvia. Mukana oli myös opinto-ohjaaja ja uskonnon opettaja. Tällä kokoontumiskerralla hyödynsin tuumatalkoon menetelmää mielenterveyspäivän jatkosuunnitteluun ja ideointiin. Yhteisten keskustelujen kautta jokainen opiskelija valitsi itsellensä jatkosuunnittelua varten mielen pisteen, jota haluaa olla suunnittelemassa ja toteuttamassa opiskelijoiden mielenterveyspäivänä. Yhteisen keskustelujen kautta päivään valikoitui seuraavat pisteet: rentoutuminen, taidegalleria, tunteiden purkaminen, askartelu ja kahvitteluhetki.

Jokaisen pisteen suunnitteluun oli oma pienryhmänsä, ryhmän koko vaihteli 2–4 opiskelijan välillä. Ainoa piste, jonka suunnittelussa ei ollut opiskelijoita oli askartelu. Tämän pisteen suunnittelusta sovittiin vastaavan Varapäreen henkilökunta. Pisteiden lisäksi opiskelijoista valikoitui sometiimi, joka suunnittelee mitä kaikkea sosiaaliseen mediaan laitetaan opiskelijoiden mielenterveyspäivänä ja kampanja viikon aikana.

Sovelsin tuumatalkoot menetelmää niin, että kun jokaisella oli oma ryhmä ja jatkoideoinnin kohde niin ryhmäläiset käyttivät aikaa tuumatalkoiluun yhdessä. Aikaa pienryhmissä toteutettavaan suunnitteluun oli jokaisella ryhmällä 20 minuuttia. Opinto-ohjaajan ja uskonnon opettajan kanssa vastasimme päivän aikataulun suunnittelussa sekä luokkalaisten ryhmäjaosta päivän aikana niin, että korona rajoitukset voidaan huomioida.

Päivän aikataulua lähdettiin suunnittelemaan siltä pohjalta, että korona rajoitukset voidaan huomioida. Näissä tuli huomioida se, että omat vuosiluokat tuli pitää erillään toisistaan. Keskustelujen kautta kävi myös ilmi, että 3. vuosiluokan lukiolaiset eivät enää juurikaan olleet lukiolla huhtikuun loppu puolella, joten heidät jätettiin pois päivän aikataulusta. Sovimme, että asiasta informoidaan heille wilma-sovelluksen kautta päivästä ja heillä on mahdollisuus osallistua päivään, jos ilmoittautuvat opinto-ohjaajalle haluavansa mukaan. 1. ja 2. vuosiluokan opiskelijoita on noin 80. Aamupäivällä pisteitä kiertävät 1. vuoden opiskelijat ja iltapäivän puolella 2. vuoden opiskelijat. Opiskelijat jaetaan neljän pienempään ryhmään, jolloin ryhmissä on noin 10 opiskelijaa. Ryhmäjaon tekee opinto-ohjaaja etukäteen. Kahvitteluhetki pidetään iltapäivän puolella opiskelijoiden toiveiden mukaisesti mutta sekin tuli aikatauluttaa niin, että ensin kahvittelemassa käy 1. vuoden opiskelijat ja tämän jälkeen 2. vuoden opiskelijat.

Tuumatalkoilun jälkeen kävimme läpi kunkin ryhmän ideat pisteen sisällöstä, toteutus tavasta ja tarvikkeista, joita he tarvitsevat pisteelle. Pisteellä olemiseen on varattu aikaa noin 15–20 minuuttia. Sometiimi vastaa sosiaalisen median sisällön tuottamisesta yhdessä Varapäreen työntekijöiden kanssa. Sometiimi kerää muutamilta lukiolaisilta omakohtaisia kokemuksia opiskelun haasteita ja mitenkä niistä on selvinnyt, he tekevät julkaisun, jossa kerrotaan mistä voi hakea apua, kun opiskelee lukiossa ja erityisesti he haluavat korostaa sitä, että keskustelut ammattihenkilöstön kanssa on luottamuksellisia. Opiskelijat toivat esille, että he haluavat korostaa sosiaalisen median puolella sitä, että omasta jaksamisesta on tärkeää pitää huolta. Varapäreen työntekijät tuottavat sosiaalisen median puolelle erilaisia tietoisuuksia liittyen opiskelijoiden mielenterveyteen ja kampanjateemaan liittyen. Näistä tehdään myös julisteita, joita laitetaan näkyville lukiolle.

Rentoutumispisteellä kuunnella YouTuben kautta mindfulness -harjoitus, joka kestää reilun 15 minuuttia. Piste toteutuu liikuntasalissa, joka valmistellaan ennakkoon hämäräksi ja niin, että jokaiselle opiskelijalle löytyy tilasta hyvä paikka rentoutumiseen. Pisteellä toimii kaksi opiskelijaa. Sovittu, että ennen seuraavaa kokoontumista he kuuntelevat vielä mindfulness -videon, jonka he valitsivat ja pohtivat, että video on sellainen, jonka osallistujat jaksavat varmasti kuunnella.

Taidegalleriapisteellä on neljä opiskelijaa mukana. He suunnittelivat, että aiheena on jotakin, mikä liittyy mielenterveyteen ja hyvinvointiin. Osallistujat voisivat piirtää tai värittää A4 tai A3 paperille. Nämä tuotokset laitettaisiin esille lukiolle ja kolme parasta palkittaisiin. Jokaisella on mahdollisuus kieltää tuotoksen esille laittaminen. Pisteellä tarvittaisiin paperia, tusseja, värikyniä ja -liituja. Yhdessä keskusteltu siitä, että A3 paperi voi olla monelle liian iso ja aikaa on rajallisesti. Päädytty siihen, että toisena vaihtoehtona on postikortin kokoinen paperi. Seuraavalle kerralle heidän tulee miettiä kaksi selkeää teemaa, joista lähteä pisteellä piirtämään tai värittämään. Tämä helpottaa osallistumista paljon.

Tunteiden purkamisen pisteellä on kolme opiskelijaa. Heidän suunnitelmansa oli, että pisteellä olisi kaksi eri asiaa, jotka tulisi tehdä. Toisessa kirjoitetaan paperille, mitenkä sillä hetkellä menee ja mitkä asiat kenties ärsyttävät, tähän saisi purkaa myös ne huonot tuntemukset ja fiilikset. Tämän jälkeen lappu silputaan ja laitetaan se purkkiin. Toisessa kohdassa jaettaisiin muille opiskelijoille vinkkejä siitä, mitenkä tunteita voi käsitellä ja purkaa. Nämä kerätään lapuilla ylös ja niistä kootaan yhteinen juliste lukion seinälle. Tästä on tarkoitus tehdä myös sosiaaliseen mediaan päivitys.

Kahvitteluhetkeä on järjestämässä kaksi opiskelijaa. Heidän suunnitelmansa oli, että kahvitteluhetkessä kuuluisi taustalla rentouttavaa musiikkia ja paikalla ei saisi käyttää puhelinta vaan hetki olisi tarkoitettu ystävien kanssa keskusteluun ja yhdessä olemiseen. Kahvitteluhetkeen kahvit ja pullat saadaan paikallisesta kaupasta lahjoituksena, joka oli kysytty jo etukäteen. Pisteellä olevat opiskelijat huolehtivat yhdessä Varapäreen työntekijän kanssa valmisteluista. Tämän pisteen opiskelijat tekevät myös "pistepassin".

Opiskelijoiden ryhmien osallistumisesta pyritään lisäämään "pistepassin" avulla. Jokainen ryhmä saa oman passinsa johonka pisteellä oleva vastuu henkilö merkitsee osallistumisen. Passi palautetaan kahvitteluhetkeen ja sitä kautta ryhmä on mukana arvonnassa. Arvonnasta valikoituneesta ryhmästä arvotaan yksi voittaja. Arvonta palkinto tulee Kiuruveden lukiolta ja Varapäreeltä.

Askartelupisteen ideointi jätettiin Varapäreen työntekijöille ja sillä hetkellä harjoittelussa oleville opiskelijoille. Pisteelle suunniteltiin hyvän mielen julisteen tekeminen. Hyvän mielen julisteeseen on tarkoitus piirtää tai liimata kuvia sekä kirjoittaa tai liima sanoja, joista tulee itselleen hyvä mieli ja joista saa energiaa. Sanoja ja kuvia etsitään pisteelle jo valmiiksi sekä tehdään valmiita julistepohjia valmiiksi.

**Kolmannessa kokoontumisessa** oli mukana kahdeksan opiskelijaa, opinto-ohjaaja, oppilaskunnan hallituksen vastuu opettaja sekä Varapäreessä harjoittelussa olevaa AMK-opiskelijaa. Kävimme alussa yhdessä läpi edellisellä kerralla sovitut asiat, jotka koskivat opiskelijoiden mielenterveyspäivän järjestämistä sekä jokainen piste käytiin läpi koska mukana oli kaksi poikaa, jotka eivät edellisellä kerralla olleet mukana. Varapäreessä olevat harjoittelijat esittelivät heidän suunnittelunsa vastuulla olleen askartelupisteen samalla lukiolaisille.

Nyt mukana olevat pojat halusivat lähteä tekemään oman pisteen, jossa he olisivat mukana koska jo olemassa olevilla pisteillä oli tarpeeksi opiskelijoita. Pojat suunnittelivat yhdessä opinto-ohjaajan kanssa "bilis-pisteen". Lukiolle on saatu alku vuodesta biljardipöytä, joka on poikien keskuudessa ollut todella suosittu. Biljardipöydän hyödyntäminen osana opiskelijoiden mielenterveyspäivää oli tästä syystä hyvinkin järkevää ja pisteen toteutustapa mukana oleville pojille tuntui luontevalta koska piste itsessään kiinnosti myös heitä. "Bilis-pisteellä" paikalle tuleva opiskelija ryhmä ottaa kiisaa toisiaan vastaan. Pisteellä tulevat opiskelijat jaetaan kahteen joukkueeseen ja jokaisella lyöntikerralla tulee olla aina uusi lyöjä. Pisteellä on tarkoitus ryhmäläisten pitää yhdessä hauskaa pelailun merkeissä.

Kolmannella kokoontumisella pisteiden vastuuhenkilöt tekivät tarvikelistauksen mitä pisteille tarvitsee hankkia tai tuoda sekä minkälaisia valmisteluja pisteille tulee tehdä opiskelijoiden mielenterveyspäivässä ennen kuin pisteillä ryhtyy opiskelijoita kiertämään. Näiden tavaroiden hankkiminen jäi työntekijöiden vastuulle. Sometiimi lähti suunnittelemaan kokoontumisen aikana julkaisujen sisältöä, ja he lähtivät kokoamaan jo julkaisuja (kuva ja teksti) ennakkoon. Yhdessä kävimme läpi, että some-tiimi julkaisee Kiuruveden lukon ja oppilaskunnanhallituksen instagram-tileillä julkaisuja.

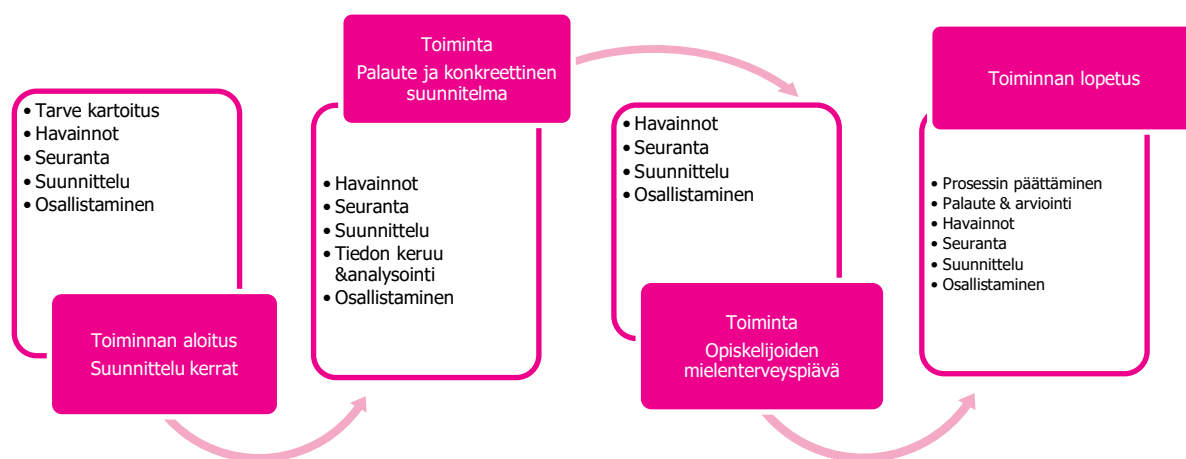
Opinto-ohjaajan ja opettajan kanssa tehtiin päivälle aikataulu runko, joka käytiin kokoontumisen päätteeksi vielä yhdessä läpi. Samalla kävimme läpi missä tilassa pisteet toimivat ja millä tavalla kierto tapahtuu. Sovimme, että opiskelijoiden mielenterveyspäivänä kokoonnumme kaikki vielä ennen aloitusta saliin ja käymme päivän kulun vielä yhdessä läpi sekä pisteet lähdetään laittamaan yhdessä kuntoon.

Kolmannen kerran kokoontuminen oli tärkeä koska tällä kerralla kävimme kaikki yhteisesti läpi vielä päivän kulun yhdessä sekä jokainen opiskelija lähti pohtimaan oman pisteen toteutusta syvemmin. Kahdelta pisteeltä puuttui opiskelijoita, mutta näille opiskelijoille opinto-ohjaaja ja opettaja välitti viestiä tarvittavista asioista. Opinto-ohjaaja laittaa wilma-sovelluksen kautta viestiä kaikkia lukion opiskelijoille päivästä sekä pisteille osallistuville opiskelijoille tarkan tiedon siitä, mihin ryhmään he kuuluvat ja miltä pisteeltä he aloittavat kierroksen.

Suunnitteluvaiheesta keräsin mukana olleilta opiskelijoilta (17) palautetta palautelomakkeen (liite 1) avulla. Sain palautelomakkeita takaisin 14 kappaletta. Mukana olleilta opinto-ohjaajalta ja oppilaskunnan hallituksen vastuu opettajalta keräsin palautetta saman lomakkeen avulla kuin myös heidän kanssaan käytiin keskustelemalla suunnittelusta tulleista kokemuksista. Palaute oli kyllä hyvin yksimielinen. Palautteen mukaan 100 prosenttia (14/14) kokivat, että ovat voineet vaikuttaa tapahtuman suunnitteluun, ideointi menetelmät olivat toimivia, suunnittelu ja ideointi tapa koettiin hyväksi ja jokainen osallistuja koki, että on tärkeää päästä itse vaikuttamaan lukiolaisille suunnattuihin toimintoihin. 13/14 vastanneista koki, että mielipiteet, ideat ja ajatukset kuultiin kokoontumiskerroilla. Kirjallista palautetta oli kirjoitettu viiteen palautelomakkeeseen. Jokaisessa näissä tuotiin esille, se että oli hyvä asia, että ideoita kysyttiin ja käsiteltiin yhdessä, jokainen pystyi osallistumaan omalla tavallaan ja päivästä tuli heidän näköisensä. Opinto-ohjaajalta ja oppilaskunnan hallituksen vastuu opettajalta sain hyvin samanlaisen palautelomakkeen. Kävimme myös keskustelua päivän kulusta yhdessä ja tulimme samanlaiseen loppu tulemaan, että kokonaisuudessaan kaikki oli onnistunut hyvin.

Arvioin lisäksi itse nuorten osallisuuden toteutumista osallisuuden portaiden avulla kuin myös yhteiskehittämisen ja ekspansiivisen oppimisen kautta. Koen, että osallisuuden portaisissa ylsimme portaitkolle ”todellinen osallisuus”. Oman kokemuksen vahvisti myös palaute, jonka osallistujilta sain. Menetelmien avulla pystyin lisäämään osallistuvien osallisuutta ja aktiivisuutta suunnitteluvaiheesta alkaen ja toteuttamaan ideointia niin, että ajatukset nousevat heiltä itseltään. Työnjako mukana olevien välillä (opiskelijat ja kaikki työntekijät) oli selkeää ja sujuvaa. Yhteistyön tekeminen tuntui todella luontevalta, mutkattomalta ja onnistuneelta. Ekspansiivisen oppimissyklin avulla voidaan havainnoida koko prosessin vaiheita ja arvioida mitä jatkossa kehittää ja millä tavalla toiminta tulee osaksi toimintamallia. Kokonaisuudessaan voidaan todeta, että oppimissyklit toivat syvyyttä arviointiin ja niiden kautta voidaan todeta, että suunnittelu ja toteutus oli onnistunut. Tämä toiminta on hyvä osa toimintamallia ja tulevaisuudessa voidaan hyvillä mielin lähteä toteuttamaan opiskelijoiden mielenterveyspäivää uudestaan samanlaisen konseptin avulla niin, että lukiolaisten mielipiteet ja ajatukset kuullaan aidosti.

**Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnittelua ja toteutusta** voidaan kuvata toimintatutkimuksen jatkuvan ja syklisen prosessin avulla sekä yhteiskehittämisen toiminnan kautta, joka toimii toimintatutkimuksen rinnalla koko ajan (kuvio 4). Ennen kokoontumisten järjestämistä tarve toiminnalle on todettu ja sitä kartoitettu niin kohderyhmältä kuin yhteistyötaholta. Kartoituksessa on huomioitu, omat havainnot, tiedot opiskelijoiden mielenterveyteen liittyen ja näistä on keskusteltu yhdessä Kiuruveden lukion henkilökunnan kanssa. Yhteistyössä on lähdetty miettimään millä tavalla suunnittelua ja toteutusta voidaan lähteä viemään eteenpäin.



KUVIO 4. Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnittelun ja toteutuksen kuvaaminen toimintatutkimuksen jatkuvan ja syklisen prosessin avulla sekä yhteiskehittämisen toiminnan liittäminen osaksi sykliä.

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnitteluun pyydettiin mukaan Kiuruveden lukion tutoropiskelijat ja oppilaskunnan hallituksen jäsenet. Osallistuminen suunnitteluun oli vapaaehtoista. Järjestimme yhteisiä kokoontumisia kolme kappaletta ja mukaan osallistui 17 opiskelijaa. Kokoontumiskerroilla hyödynnettiin erilaisia luovia ja osallistavia menetelmiä, joiden avulla saatiin esille lukiolaisten omat ajatukset ja mielipiteen millä tavalla opiskelijoiden mielenterveyspäivää tulisi toteuttaa ja mitä siellä tulee olla. Mukana olevien opettajien kanssa käytiin paljon keskusteluja ja vaihdettiin ajatuksia kokoontumiskerroilta, jotka lisäsivät suunnitteluvaiheiden onnistumista. Koronarajoitukset toivat pientä epävarmuutta siihen, voidaanko opiskelijoiden mielenterveyspäivää toteuttaa suunnitelmien mukaisesti. Olimme kuitenkin sopineet, että jos koronarajoitukset kiristyvät toteutamme päivää jollakin tavalla etänä ja verkkovälitteisesti.

Olimme käyttäneet suunnitteluun hyvin aikaa ja jokaisella päivän toteutukseen osallistuvalla oli selkeä tieto omasta vastuualueestaan ja tehtävistä. Toteutuksessa oli mukana 17 opiskelijaa. Koska suunnittelu oli tehty hyvin, niin toteutukseen oli helppo siirtyä. Toimin itse päivässä kiertävänä valvojana, joten pystyin havainnoimaan jokaista pistettä ja tapahtumaa kokonaisuutena. Pisteillä toimivat opiskelijat olivat sitoutuneita tehtäväänsä ja toimivat hyvin esimerkillisesti pisteillä (kuva 5). Mukana olevista opiskelijoista voi sanoa pelkästään positiivista. Päivään osallistui 1. vuoden ja 2. vuoden opiskelijoita lähes 80. Jokainen piste saatiin toteutettua suunnitelmien mukaisesti.



KUVA 5. Opiskelijoiden mielenterveyspäivä Kiuruveden lukiolla (Kainulainen 2021).

Haastavimmaksi päivässä osoittautui se, että 1. vuoden ja 2. vuoden opiskelijat pysyvät heille ennakoon määrättyissä ryhmissä ja että ryhmät pitävät kiinni annetuista aikatauluista. Useampaan kertaan opettajat ja Varapäreen työntekijät joutuivat puuttumaan ryhmiin ja muistuttamaan sovitusta ryhmistä, jotka heille määrätty. Tiukkaan aikatauluun ja määrättyihin ryhmiin päädyttiin koronarajoitusten vuoksi, jotta 1. vuoden ja 2. vuoden opiskelijat kiertävät pisteitä omien ikäluokkien kanssa. Toisena haasteena oli se, millä tavalla saisimme enemmän osallistujia olemaan aktiivisempia

pisteillä ja osallistumaan päivään. Tämä on haaste, jonka kanssa pähkäillään monessa muussakin ja yhteisten keskustelujen kautta päädyimme siihen loppu tulemaan, että järjestettävät tapahtumat ja toiminnot ei aina kiinnosta kaikkia, vaikka suunnittelussa pyrkii huomioimaan mahdollisimman laajasti kohderyhmää.

Viimeisenä prosessin vaiheessa on prosessin päättäminen. Keräsin palautetta suunnitteluvaiheeseen osallistujilta. Suunnitteluvaiheen päätteeksi keräsin siinä vaiheessa mukana olleilta opiskelijoilta ja opettajilta palautetta. Kävimme opiskelijoiden mielenterveyspäivän päätteeksi itse päivän kulusta keskustelua mukana olleilta opettajilta ja osan mukana olleiden opiskelijoiden kanssa. Itse toteutuksen arviointi toteutuu näiden keskustelujen ja havaintojen kautta koska lukiolta (opettajat ja suunnittelussa mukana olevat opiskelijat) oli toiveena, että itse päivästä ei kerätä osallistujilta palautetta koska erilaisia kyselyitä tulee todella monelta taholta ja opiskelijoiden vastaukset eivät välttämättä ole enää luotettavia, kun kyselyihin vastataan ”hällä-väliä”-asenteella.

Voimme todeta, että yhteiskehittämisen ja osallisuuden hyödyntäminen ja käyttäminen päivän suunnittelussa oli onnistunut ja toimi hyvin kohderyhmän kanssa. Yhteiskehittäminen täydentää toimintatutkimuksen periaatteita ja vaiheita sekä nostaa vielä enemmän esille osallisuuden vahvistamisen merkityksen ja yhdessä tekemisen. Näillä menetelmillä saimme järjestettyä onnistuneen opiskelijoiden mielenterveyspäivän, josta tulee tärkeä osa toimintamallia ja sitä kautta tärkeä osa lukion ja Varapäreen yhteistyötä tulevaisuudessa.

### 7.3 Toimintamallin käyttöönotto ja arviointi

Toimintamallin kehittämisen prosessissa tärkeimpiä asioita oli lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan osallistaminen läpi koko prosessin. Jotta toimintatutkimuksen ja yhteiskehittämisen idea säilyy jokaisessa vaiheessa, tulee toimintaa suunnitella eri vaiheiden ja syklien pohjalta. Osana kehittämistyötä kuului myös eri toimintatapojen testaaminen ennen lopullisen toimintamallin vahvistumista. Kokeellisen toiminnan kautta voidaan luoda vakaa pohja toimintamallin jatkuvuudelle kuin myös kehittää sitä tarpeen mukaan paremmaksi. Tärkeää on huomioida osallistujien palaute toimivuuden arvioinnissa.

Osana toimintatutkimusta kuuluu uuden toimintamallin vieminen käytäntöön ja tästä saatujen kokemusten pohjalta jatkaa kehittämistyötä tarvittaessa eteenpäin ja toimintamallin juurruttaminen osaksi Varapäreen työtä. Tässä opinnäytetyössä tämä kuuluu osana kehittämistyön vaiheita ja tuo tärkeää tietoa toimintamallin jatko kehittämistä varten. Toimintatutkimuksen käytännön vaiheita pääsin toteuttamaan opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnittelussa ja toteutuksessa keväällä 2021, luentotyöpaja kokonaisuuksien suunnittelemisessa kesällä 2021 sekä toteutuksessa syksyllä 2021.

Toimintatutkimuksessa pystymme tarkastelemaan sitä, mitenkä onnistuneesti toimintamallin kehittämisen kokonaisuus onnistui ja millä tavalla se saatiin jo alkuvaiheessa siirrettyä käytäntöön. Tarkastelua voidaan toteuttaa opinnäytetyön vaiheita tarkastelemalla sekä peilaamalla sitä toimintatutkimuksen prosessiin ja yhteiskehittämisen vaiheisiin. Koska kyseessä oli kehittämistyö, jota toteutettiin toimintatutkimusta ja yhteiskehittämistä hyödyntämällä saattoi matkan varrella nousta esiin aivan uusia ajatuksia ja ideoita tai tarpeita kehittämistyön kohteeseen. Eri vaiheita kuvaamalla ja pohtimalla voidaan tarkastella kokemuksia ja tuloksia hyvin selkeästi.

Omien havaintojen ja yhteistyö kumppanin kanssa käytyjen keskustelujen merkitys nousi suureen rooliin, kun tarkastelin toimintatutkimuksen kokonaisuutta sekä kehittämistyön onnistumista. Sujuva yhteistyö oli avainasemassa läpi koko prosessin. Jos yhteistyö ei olisi ollut sujuvaa niin toimintamallin kehittäminen ja käyttöönotto tiukalla aikataululla olisi luultavasti epäonnistunut, jossakin prosessin vaiheessa. Avoimen ja sujuvan yhteistyön avulla molemmat osa puolet pystyivät tuomaan esille rehellisesti omia mielipiteitä ja ajatuksia, jotka otettiin huomioon toimintamallin kehittämisessä.

Syksyllä 2021 yhteistyötä Kiuruveden lukion kanssa lähdettiin toteuttamaan alustavan toimintamallin rakenteen mukaisesti. Syksyn aikana 1. vuoden opiskelijoille järjestettiin ryhmätymispäivä yhdessä lukion tutoropiskelijoiden kanssa ja tutustumiskäynti Varapäreeseen sekä 2. vuoden opiskelijoille pidettiin kaksi luentotyöpajaa. Nämä toimintamallin osat toteutettiin elo-syyskuun aikana. Ryhmätymispäivä oli suunniteltu jo keväällä yhdessä opinto-ohjaajan ja tutoreiden kanssa.

Kokonaisuuden toteutusta helpotti toimintamallin ohjaajan käsikirja, johon on suunniteltu esimerkki tuntirakenteita ja ideoita toteutukseen eri teemojen mukaisesti. Käsikirjan toimivuutta pääsi testaamaan ja kokemuksen kautta pohtimaan olivatko suunnitellut tuntirakenteet hyviä. Käsikirjaan piti huomioida eri oppimisen tyylejä kuin myös toiminnallisuutta. Tuntirakenteiden pohtiminen ja laatiminen oli tarkkaa työtä.

Omien havaintojen, yhteistyökumppanin kanssa käytyjen keskustelun ja opiskelijoilta saaman palautteen pohjalta voidaan arvioida, että toimintamallin käyttöönotto lähti sujuvasti liikkeelle sekä toimintamallin osa-alueet olivat toimivia ja hyvin suunniteltuja. Lukion opinto-ohjaajan kanssa pohdittua sitä, että toimintamalli antaa tietynlaista väljyyttä muuttaa suunnitelmia ja nostaa esille sen hetken ilmiöitä tai ajankohtaisia aiheita. Haasteelliseksi osoittautui edelleen se, mitenkä osallistaa opiskelijoita aktiivisesti osallistumaan tunnilla ja mitenkä saamaan kaikki saman vuoden opiskelijat paikalle yhtä aikaa.

#### 7.4 Sisällönanalyysi menetelmät

Sisällönanalyysi on yksi laadullisen analyysin perusmetodi. Sisällön analyysiä voidaan käyttää monenlaisten dokumenttien analysointiin. Dokumentteja voivat olla esimerkiksi kirjat, artikkelit, raportit, haastattelut ja keskustelut. Aineisto voi olla kuultua, nähtyä tai kirjoitettua sisältöä, joka käsittelyä varten on muunnettu kirjalliseen muotoon. Niitä pyritään analysoimaan objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysi on tekstianalyysiä, sen tarkoituksena on kuvata dokumenttien sisältöä sanallisesti. Tutkittava ilmiö pyritään kuvaamaan tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. Analyysin avulla kerätty aineisto saadaan järjestettyä johtopäätösten tekoa varten. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.; Bister 2019, 51) Tutkijan läsnäolo aineiston hankinta vaiheessa käynnistää jo aineiston analysoinnin



ja tutkijan esiyymmärrys vaikuttaa aina aineiston hankintaa ja itse analysointiin (Puusa & Juuti 2020, 143). Sisällön analyysin metodi sopii alkukartoituksen saadun tiedon purkamiseen ja analysointiin. Sisällön analyysin eri vaiheisiin on helppo yhdistää omat havainnot alkukartoituksesta ja keskustelut, joita on käyty alkukartoituksen aikana. Sisällön analyysillä pystytään tuomaan esille alkukartoituksen kautta saadut tiedot selkeästi esille ja nostamaan esille tärkeimmät teemat toimintamallia ajatellen.

Aineiston analysointi alkukartoituksen jälkeen jatkuu usein kahdesta eri suunnasta. Tutkija pyrkii uudestaan ja uudestaan lukemaan aineistoa, ja näin tehdessään hän pyrkii löytämään, millaisiin teemoihin tai luokkiin aineistoa voi ryhmitellä. Toisaalta tutkija hankkii lisää tietoa aiheesta lukemalla aihetta käsitteleviä teorioita, tutkimuksia ja artikkeleita. Kirjallisuuden kautta hankittu tietoa vaikuttaa siihen, minkälaisiin ryhmiä tai luokkia aineistosta pyritään löytämään. Analyysin laatu onkin kiinni tutkijan omasta kyvystä tulkita ja ymmärtää tutkimaansa ilmiötä. (Puusa & Juuti 2020, 143.)

Aineistolähtöisen sisällön analyysin keskeisiä vaiheita ovat merkitseminen eli koodaaminen, pelkistäminen eli redusointi, ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. Sisällön analyysissä edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. Käytännössä esimerkiksi haastattelun sisällön analyysi alkaa haastattelun auki kirjoittamisella ja aineiston lukemisella ja siihen perehtymisellä. Tämän jälkeen etsitään pelkistettyjä ilmauksia, niitä alleviivataan ja ne listataan. Pelkistämävaiheessa on oleellista poistaa epäoleellinen informaatio ja säilyttää tärkeä tieto. Analyysia ohjaa tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset. Seuraavaksi pelkistetyistä ilmauksista etsitään samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia. Niitä ryhmitellään ja yhdistetään ja saadaan erilaisia alaluokkia. Alaluokkien yhdistämisen kautta saadaan yläluokkia ja niitä edelleen yhdistämällä pääluokkia/yhdistäviä luokkia ja muodostetaan kokoavia käsitteitä. Uuden kokonaisuuden ryhmittely tehdään sen mukaan, mitä aineistosta ollaan etsimässä. Tutkija rakentaa muodostamiensa käsitteiden avulla kuvan tutkimuskohteesta. Teoriaa ja johtopäätöksiä tulee verrata alkuperäiseen aineistoon uutta teoriaa muodostettaessa. Empiirinen aineisto liitetään teoreettisiin käsitteisiin ja tuloksissa esitetään aineistosta muodostettu malli, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. Analyysiä tehdessään tutkija pyrkii ymmärtämään tutkittaviaan heidän omasta näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 4.4.3.; Vilka 2015, 164; Bister 2019, 51.)

Tässä kehittämistyössä työpajojen ja keskustelujen kautta kerätty tieto ensin koodataan, jonka jälkeen jatketaan, redusoidaan eli pelkistetään, etsitään yhtäläisyydet ryhmittelyä eli klusterointia varten (liite 2 ja 3). Sisällön analyysin avulla pystytään selvittämään opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteiden saavuttamiseksi oleellinen ja tarpeellinen tieto. Sisällön analyysia helpottaa työpajojen yhdenmukaisuus opiskelijoille ja opettajille sekä heidän tietonsa vertailu on tätä kautta myös helppoa.

## 8 LUKIOLAISTEN TYÖPAJAN ALKUKARTOITUKSEN TULOKSET

Lukion 1. vuoden opiskelijoille järjestettiin alkukartoitusta varten työpaja, joka sisälsi neljä eri pistettä. 1. vuoden opiskelijat jaettiin kahteen ryhmään, ensimmäisessä ryhmässä oli mukana 18 lukiolaista ja toisessa ryhmässä oli mukana 16 lukiolaista. Heistä poikia oli 17 ja tyttöjä 17. Yhden työpajan järjestämiseen varattiin 75 minuuttia aikaa. Työpajan alkaessa mukana oleville kerrottiin minkä takia työpajaa oltiin järjestämässä ja opinnäytetyön tarkoitusta. Jokaiselle kerrottiin, että nimiä tai kenenkään yhteystietoja ei kerätä ja tarvittaessa opinnäytetyöstä voi olla yhteydessä. Jokaisella työpajalla oli ohjaaja ja työskentelyyn varattiin 15 minuuttia aikaa. Itse toimin työpajassa tarkkailijana ja havaintojen tekijänä. Lukiolta työpajojen pisteille sain tutoreita, opinto-ohjaajan ja englannin kielen opettajan. Mukana oli myös Varapäreen apuohjaaja.

Analysointia lähdettiin toteuttamaan sisällön analyysin perusteiden mukaisesti ja jokainen piste omana kokonaisuutena. Jokaisen pisteen oma tuotos purettiin yhteen kirjalliseen muotoon, jonka jälkeen lähdettiin luokittelemaan vastauksia omiin luokkiin ja teemoihin (liite 2). Analysoinnissa huomioitiin, kuinka usein sama aihe tai teema nousi esille tuotoksista. Tukena analysoinnissa oli omat havainnot ja muistiinpanot sekä ohjaajilta saatu informaatio.

**Lukiolaisten palveluviidakko -pisteellä** ohjaajana toimi Kiuruveden lukion opinto-ohjaaja. Tässä pisteellä lukiolaisten tuli pohtia minkälaisia palveluita heille on tarjolla Kiuruvedellä ja lukiolla, joita he voivat hyödyntää opiskelujen aikana. Jaoin tuotoksissa esille tulleet asiat neljään eri luokkaan (kuva 6): kaupungin palvelut, lukion palvelut, muut palvelut ja toiveet.

Kaikkein eniten tuotoksista nousi esille Kiuruveden kaupungin tarjoamia palveluita, jotka ovat avoimia kaikille. Erityisesti näistä nousi esille liikuntapalvelut ja kirjasto. Monet nostivat esille nuorisotalon ja nuorisotyöntekijät sekä terveystalot. Seurakunnan ja perheneuvolan mainittiin vain yhden kerran. Liikuntapalveluiden esille nouseminen voidaan selittää keskustelujen pohjalta, joita pisteellä käytiin. Liikuntapalveluja käytetään hyvin aktiivisesti omalla vapaa-ajalla joko yksin tai ystävien kanssa. Nämä koettiin tärkeäksi asiaksi, että kaupungilla on tarjota erilaisia vaihtoehtoja liikuntaan. Kirjastoa lukiolaiset käyttivät erityisesti yhteiseen oleskeluun ja läksyjen tekemiseen. Keskustelujen mukaan kirjastosta ei juurikaan lainata kirjoja, vaikka siellä vietetään paljon aikaa.

Vastauksista nousi esille lukiolaisille kohdennettuja palveluja, joita on mahdollista saada vain, jos opiskelee Kiuruveden lukiolla. Lukion palveluista mainittiin opettajat ja muu henkilökunta, lukiolaisten liitto, oppilaskunta hallitus, tutoropiskelijat, kuraattori, koulupsykologi, lukion sosiaalinen media, kirjakirppis ja koulukyyditys. Verrattuna kaupungin kaikille suunnattuihin palveluihin näitä mainittiin hyvin vähässä määrin. Koulupsykologin palvelut tiedettiin, mutta hyvin harva tiesi miten palvelua on mahdollista saada ja mitä kautta. Pääsääntöisesti lukion palveluita oli mainittu 1–3 kertaa tuotoksissa. Yhden kerran mainittiin lukion tukiovetus.

Loput lukiolaisten nostamat palvelut laitoin muut palvelut kohtaan. Tänne kuului muun muassa ruokakaupat, Rolls, eri seurat Kiuruvedellä, auttavat puhelimet ja chatit netissä sekä Kiuruveden Varapäre. Pisteellä käytyjen keskustelujen pohjalta voidaan todeta, että nuoret viettivät aikaa ruokakauppojen penkeillä ja Rollsin tiloissa, jossa on samassa yhteydessä Kotipizza ja keilahalli. Monet osallistuivat eri seurojen toimintaan Kiuruvedellä esimerkiksi partio ja Kiuruveden voimistelijat. Muutama

mainitsi Kiuruveden Varapäreen palvelun esimerkiksi loppu vuodesta järjestetty luento. Nuorille suunnattujen auttavien puhelimien ja chattien mainitsi ainoastaan yksi lukiolainen.

Tuotoksien pohjalta lukiolaiset kaipaavat oleskelutiloja ja kahvilaa. Keskusteluja siitä, minkälainen oleskelutilan tai kahvilan tulisi olla niin olisi hyvä, että sinne voi mennä iltapäivällä, olisi suht halpaa, hyvät tilat, jossa viettää aikaa kavereiden kanssa mutta myös mahdollisuus tehdä läksyjä tai ryhmätehtäviä. Tässä samassa yhteydessä mainittiin jälleen kirjaston tilat, joita he käyttivät aktiivisesti oleskelupaikkana tällä hetkellä. Lukiolle toivottiin mahdollisuutta tukiopetukseen erityisesti matematiikassa ja kielissä sekä yhteistä läksyparkkia, jossa olisi mahdollista saada apua läksyjen tekoon opettajilta ja toisilta lukiolaisilta. Lukiolaiset kaipaivat myös lisää digitaalisia oppimisympäristöjä ja sovelluksia puhelimeen, joita voisi hyödyntää päivittäisessä opiskelussa.

Opinto-ohjaajan havainnot pisteeltä oli, että osallistujat vaativat paljon lisäkysymyksiä mahdollisista palveluista, joita he voivat käyttää opiskelujen aikana. Monille palvelut saattoivat olla täysin vieraita tai he eivät tieneet mitä kautta palveluita voi saada esimerkiksi koulupsykologi tai -kuraattorin palvelut. Tilanteen tarkkailijana huomasin saman mitä opinto-ohjaaja oli huomannut. Yhdessä käydyn keskustelun pohjalta totesimme, että monille lukiolaisille on hyvinkin selvää mitä palveluita on saatavilla mutta on valitettavan paljon lukiolaisia, jotka eivät tiedä mitä palveluita heidän on mahdollista käyttää.



KUVA 6. Lukiolaisten palveluviidakon tulokset.

**Lukiolaisten hyvinvointi ja jaksamisen tukemisen -pisteellä** ohjaajana toimi lukiolaisten tutoropiskelijoita. Tutor-opiskelijat pystyivät tällä pisteellä samaistumaan hyvin pisteen aiheeseen ja jakamaan samalla omia esimerkkejä ja kokemuksia aiheeseen liittyen. Tutorien toiminta pisteellä oli hyvää vaikkakin toiset tarvitsivat pisteellä enemmän ohjeistusta kuin toiset ja tällöin oma kiertäjä ja havainnoijan roolina oleminen oli vähäisempää. Kaiken kaikkiaan lukiolaisilta tuli hyvin materiaalia tällä pisteellä. Lähdin purkamaan pisteiden tuotokset samalla periaatteella kuin sisällön analyysissä. Kirjasin paperille ylös kaikki kuvat ja sanat, jotka papereille oli laitettu. Näitä kertyi kaiken kaikkiaan 113. Tämän jälkeen hain yhtäläisyyksiä ja loin teemat: luonto, harrastukset/vapaa-aika, ihmissuhteet ja elämän hallinta, joiden alle lähdin kokoamaan asioita (kuva 7).



KUVA 7. Lukiolaisten hyvinvoinnin ja jaksamisen tukeminen.

Kaikkein eniten kuvia tuotoksiin tuli elämän hallintateemaan. Näistä tärkeimmiksi asioiksi nousi nukkuminen ja ruoka, joita esiintyi 20 kappaletta. Elämän hallinnan alle kuuluu myös taloudellinen vakuus, oma motivaatio, toivo ja unelmointi, koti, energia, huumori, arjen rutiinit, lääkkeet (terveys) ja Suomi. Omien havaintojeni perusteella asiat, joita pisteellä tuli pohtia oli osalle haastavia ja toisille helppoa. Erityisesti tytöiltä tuli helpommin tähän ajatuksia ja mielipiteitä kuin taas pojilta tuli vähemmän. Tytöt pystyivät ajattelemaan omaa hyvinvointia ja jaksamista havaintojen perusteella laajemmin, esimerkiksi unelmat, toivo, huumori ja motivaatio nousi esille parissa eri ryhmässä, jossa oli enemmän tyttöjä.

Lukiolaisten hyvinvointia ja jaksamista tukee tuotosten mukaan paljon luontoteemaan liittyvät asiat. Tästä voidaan päätellä, että luonnossa liikkuminen ja oleminen sekä erilaiset eläimet ovat opiskelijoille tärkeitä asioita heidän elämässään. Harrastusten ja vapaa-ajan vieton eri toimet ovat myös lukiolaisille tärkeitä tukemaan heidän hyvinvointiaan ja jaksamista. Kuvien perusteella voidaan todeta, että lukiolaiset harrastavat hyvin laajasti erilaisia asioita heidän vapaa-ajallaan. Ihmissuhteiden tuki jaksamisessa ja hyvinvoinnissa nousi myös esille tuotoksissa. Tuotoksissa oli paljon kuvia ja sanoja ihmisistä, yhdessä tekemisestä, isovanhemmista ja ystävistä.

**Toimintamalliin ideointi -pisteellä** ohjaajana toimi Varapäreen apuohjaaja. Pisteellä oli hyvä olla työntekijä, joka on ollut erilaisissa kehittämistöissä aiemmin mukana ja hän on tämän kehittämistyön ideasta tarkemmin selvillä. Tuotosten purkamisvaiheessa erottui selvästi kolme erilaista teemaa: Aiheet/teemat, työtavat ja menetelmät ja muut ideat/toiveet (kuva 8). Omat muistiinpanot ja pisteen ohjaajan kanssa käyty purkukeskustelun avulla pystyin täydentämään tuotosten tietoja ja analysoimaan niitä paremmin.

Lukiolaista tuli paljon erilaisia aiheita ja teemoja, joita lukiolaisten kanssa voisi käsitellä. Kaikkein eniten toivottiin, että lukiolaisille kerrottaisiin erilaisia vinkkejä hyvinvointiin ja opiskeluun liittyen, annetaan lisävälineitä jaksamiseen, omien vahvuuksien löytämiseen ja itsetunnon nostamiseen, tietoa oman jaksamisen tukemiseen sekä tulevaisuuden pohdintaa. Tuotoksista nousi esille myös, että lukiolaisten kanssa voi käsitellä tavoitteiden ja päämäärien asettamista ja niiden saavuttamista, keinoja vaikeuksien selättämiseen, motivaatio opiskelussa, infoa mistä saada apua sekä kotilojen parantamiseen.

Käsiteltävien asioiden käsittelytapaan lukiolaiset kertoivat omia ideoitaan ja toiveitaan millä tavalla näitä asioita voisi toimintamallissa käsitellä. Eniten tuotoksista nousi esille konkreettinen ja toiminnallinen tekeminen, joka osallistaa lukiolaisia ja tilanne on vuorovaikutteinen. Pisteellä käytyjen keskustelujen pohjalta voidaan todeta, että tämä nousi kaikissa ryhmissä esille. Lukiolaiset haluavat, että he pystyvät itsekin osallistumaan jollakin tavalla tekemiseen ja asian käsittelyyn. Lukiolaisten ajatukset työtavoista ja menetelmistä oli hyvinkin laajat. Tuotoksista tuli esille erilaisten visuaalisten tapojen hyödyntäminen, tehtävien tekeminen, liikunta yhdessä, luentoja, verkkokursseja, sosiaalinen media, vierailut, tutustumiskäynnit, kokemusasiantuntijan puheenvuoro ja luovat menetelmät. Tuotoksissa tuli esille myös kaikille yhteisen tapahtuman järjestäminen lukiolla.

## Toimintamallin ideointi

### Aiheet/teemat

- Apua jaksamiseen
- Vinkkejä hyvinvointiin ja opiskeluun
- Omat vahvuudet, mielenkiinnon kohteet
- Unelmat
- Tavoitteiden asettaminen
- Uusia menetelmiä opiskeluun
- Mielenterveys
- Infoa mistä saa apua
- Kannustusta
- Itsetunnon nostatus
- Keinoja vaikeuksista yli pääsemiseen
- Perheongelmat, kotiolot
- Tulevaisuuden pohdinta
- Motivaatiota opiskeluun

### Työtavat & menetelmät

- Taide
- Musiikki
- Faktatietoa
- Toiminnallista ja konkreettista tekemistä
- Tehtävät, tehtävävihko
- Vierailut, tutustumiskäynnit
- Some viestintä
- Kokemusasiantuntijan puheenvuoro
- Luento, verkkokurssi
- Liikunta
- Rentoutuminen, lepo
- Visuaalisuus, videot
- Tunnekortit tms. muut kortit
- Mahdollisuus jutella ammattilaiselle
- Kaikille yhteinen tapahtuma
- Osallistavaa tekemistä

### Muut ideat/toiveet

- Monipuolisuus, vaihtelevuus
- Luonto
- Ryhmäytyminen
- Tila rauhoittua ja miettiä
- Saa olla oma itsensä
- Koulupäivien aikana
- Taukuhuone

KUVA 8. Toimintamallin ideoita ja ajatuksia.

Pisteellä lukiolaiset kertoivat myös muista toiveista ja ideoista liittyen toimintamalliin. Tärkeänä asiana nostettiin, että kaikki tapahtuisi koulupäivän aikana ja mahdollisesti toimintamalli voisi kuulua johonkin kurssiin sisälle tai se voisi olla oma kurssi, jonka saisi valita. Monet lukiolaiset lähtevät linja-autolla koulupäivän jälkeen kotiin tai koulupäivän jälkeen on muita harrastuksia sekä koulupäivän jälkeen on vielä tehtävä läksyt ja mahdollisesti valmistautua kokeisiin. Lukiolaiset kaipaavat monipuolista ja vaihtelevaa tekemistä koulupäivien keskelle sekä toimintamalliin. Ryhmytyminen ja yhdessä tekeminen nousi lukiolaisten keskusteluissa usein.

**Lukiolaisten haasteet opiskelussa -pisteellä** toimi ensimmäisessä osuudessa englannin kielen opettaja ja toisessa osuudessa tutoropiskelija. Molemmat ohjasivat keskustelua ja tekivät tarkentavia kysymyksiä. Tutor-opiskelijat ollessa pisteellä kävin itse useamman kerran pisteellä ja tein tarkempia muistiinpanoja näistä keskusteluista. Englannin kielen opettajan kanssa kävin purku keskustelun ensimmäisen osuuden jälkeen. Keskustelut ja omat muistiinpanot avasi tällä pisteellä esiin nousseita asioita enemmän. Tuotoksista esille nousseet asiat jaoin kolmeen teemaan: lukioon liittyvät, oma sisäinen hyvinvointi ja ulkopuoliset tekijät (kuva 9).

Lukion opiskelijat kokivat tietyt lukion opetukseen liittyvät asiat haasteellisena tai lisäävän opiskeluihin liittyviä haasteita. Kaikkein eniten nousi esille, että uusien asioiden oppimisen määrä, nopealla aikataululla on haastavaa sekä suuri työmäärä. Tähän liittyi monesti haasteet aikatauluttamisessa, joka johti opiskelusta aiheutuvaan stressin tunteeseen. Monet kokivat, että unen puute lisääntyi kiireisinä aikoina sekä koettiin enemmän väsymystä ja uupumusta. Lukiossa kiirettä ja stressiä aiheuttivat eniten koeviikot ja kirjoitukset. Jo 1. vuoden lukion opiskelijat kokivat, että heillä on paineita ja stressiä siitä, mihin he lähtevät jatko-opiskelemaan ja mitä he aikovat kirjoittaa.

Monet lukion opiskelijoista kulkevat kouluun koulukyydillä. Tämä lisäsi heidän opiskeluunsa haasteita koska koulukyytejä kulkee tiettyyn aikaan ja nämä lisäävät heidän koulupäiviensä pituutta. Tämä rajoittaa myös heidän osallistumistaan iltapäivällä tai illalla tapahtuviin toimintoihin. Keskusteluja käytiin myös tukiopetuksen puutteesta (koskien matikkaan). Tukiopetusta oli vaikea saada ja jos halusi oikeasti oppia kunnolla niin vaati paljon itsenäistä opiskelua. Moni koki, että itsenäinen opiskelu tuo lisää haasteen opintoihin ja tuen saaminen on usein liian vähäistä. Uusien ja monien ohjelmien käyttäminen ja niiden käytön opettelu lisäsi joillakin opiskelijain haasteellisuutta.

Opiskelijain motivaation puute oli esillä monissa tuotoksista. Tämä herätti myös kaikkein eniten keskustelua pisteillä. Opiskelijat kokivat, että opiskelijain motivaatio laskee helposti, jos työmäärä on suuri ja varsinkin kun ”työ ei lopu koskaan”. Motivaatiota saattoi osalla laskea se, ettei ollut tietoa mihinkään haluaa lähteä tulevaisuudessa opiskelemaan tai mikä ala edes kiinnostaisi. Opiskeluista johtuva kiire, uupumus ja stressi aiheuttaa motivaation laskua herkästi. Opiskelijain haasteellisuutta lisäsi myös omat henkilökohtaiset huolet, mielenterveyteen liittyvät asiat, vuorokausirytmii, suorituspaineeet ja vapaa-ajan vähyys.



KUVA 9. Lukiolaisten haasteet opiskelussa.

Ulkopuolissa tekijöissä esille nousi korona, etäopiskelun pelko ja raha. Monille on taloudellisesti vaikeaa ja haastavaa opiskella lukiolla. Monet nuoret joutuvat jo pohtimaan tarkoin rahan käyttöä. Kaikkein eniten lukiolaisia kuitenkin huoletti etäopiskelu ja pelko siihen joutumiseen koronan takia. Tämä tuli esille kaikissa tuotoksissa. Lukiolaiset pelkäsivät, että joutuvat etänä opiskelemaan lukion-kursseja. Tämä herätti suurta huolta koska osa kursseista koettiin jo nyt haastavaksi ja aikaa vieviksi niin mitenkö he oppisivat, jos he olisivat etänä.

### 8.1 Lukion henkilökunnan työpajan alkukartoituksen tulokset

Lukion henkilökunnalle järjestettiin tiedonkeruuta varten työpaja samalla tavalla kuin lukion 1. vuoden opiskelijoille järjestettiin. Työpajaan osallistui lukion opettajat, rehtori, terveydenhoitaja ja psykologi. Yhteensä osallistujia oli 14. Työpaja sisälsi neljä eri pistettä ja henkilökunta jaettiin kolmeen ryhmään. Työpajan toteutukseen varattiin 90 minuuttia aikaa. Työpajan alkaessa mukana oleville kerrottiin minkä takia työpajaa oltiin järjestämässä ja opinnäytetyön tarkoitusta. Alkuun käytiin läpi myös työpajassa olevat pisteet. Tutkijana toimin tilanteessa tarkkailijana ja kirjoitin itselleni ylös havaintoja. Työpajan päätteeksi kerroin minkälaisia asioita opiskelijoiden työpajoista oli noussut esille.

Sisällön analyysi toteutettiin samalla tavalla kuin 1. vuoden opiskelijoiden työpajojen tuotokset (liite 3). Tällä varmistettiin tietojen helppo vertaileminen ja yhteenvedon tekeminen. Pisteiden purkamisessa ja analysoinnissa käytin apuna omia muistiinpanojani, joilla pystyin täydentämään tuotoksissa olevia asioita ja tietoja laajemmin. Analyysin tukena oli myös henkilökunnan kanssa käymä loppu keskustelut työpajan päätteeksi.

**Henkilökunnan lukiolaisten palveluviidakko -pisteellä** nostettiin esille, mitä kaikkia palveluita lukiolaisille on tarjolla mutta myös pohdittiin, mitä palveluita kenties tarvittaisiin enemmän. Tein teema jaon samoin perustein kuin lukiolaisten työpajojen tuotosten kohdalla (kuva 10). Lukion henkilökunnalta tuli hyvinkin samankaltaisia vastauksia kuin opiskelijoilta mutta henkilökunnan vastauksista nousee enemmän esille kaupungin ja lukion palveluita. Tärkeimpinä palveluina henkilökunnan tuotoksista nousi lukion palveluista opinto-ohjaaja ja opettajat, terveydenhoitaja ja psykologi sekä kuraattori. Kaupungin palveluista eniten esille nousi etsivä nuorisotyö ja koulukyydit opiskelijoille. Havaintona on, että henkilökunnan oli helpompi lähteä liikkeelle omista palveluista, joita on tarjolla, samoin kuin kaupungin palveluiden esille nostaminen. Palveluista lähdettiin liikkeelle hieman eri näkökulmasta kuin nuoret.

Muissa palveluissa tulee esille paikallisten yhdistysten toiminta, Varapäreen palvelut, internetissä olevat chatit ja muut tukipalvelut, opiskelijoille suunnatut etuudet ja liikkuva opetus -hanke. Henkilökunnan tuotoksissa nousi esille lisätoiveena, että lukioon kaivattaisiin enemmän mahdollisuuksia tarjota erityisopetusta opiskelijoille, läksyparkin tarjoaminen, vertaistuen lisääminen ja enemmän aikaa opiskelijoiden kohtaamiseen.

Keskustelua herätti se, mitenkä hyvin palvelut ovat lukiolaisten saavutettavissa sekä mitenkä hyvin lukiolaiset tietävät mitä kautta saada yhteys näihin palveluihin. Terveystenhoitaja psykologi kertoivat, että lukiolaisista osa on jo heille yläkoulun kautta tuttuja ja hoitosuhde pyritään säilyttämään aina muutoksen keskellä. Esille nousee keskusteluissa myös, että lukiolaisille tiedotetaan paljon opiskelijan alussa erilaisista asioista, jolloin voi käydä niin, että moni tieto ei saavuta opiskelijoita niin kuin pitäisi. Käyty keskustelua myös siitä, että moni kokee etteivät tietyt palvelut tai toimet kosketa heitä joten he eivät ”rekisteröi” tietoa.



KUVA 10. Lukion henkilökunnan palveluviidakon tulokset.

**Henkilökunnan lukiolaisten hyvinvointi ja jaksamisen tukemisen -pisteellä** pohdittiin, mitkä kaikki asiat tukevat ja auttavat hyvinvoinnissa. Tämän pisteen tuotoksen tulokset olivat jokaisella ryhmällä hyvin samankaltaiset ja sieltä nousi esille vahvasti samat asiat jokaisesta tuotoksesta. Henkilökunnan vastauksista nousee esille selkeästi kokonaisuuden huomiointi ja jokaisen osa-alueen huomiointi (kuva 11). Teemojen jako tapahtui samalla tavalla kuin lukiolaisten työpajojen tuotosten.



Tuotoksista nousee esille monipuolisen ruokavalion, unen, liikunnan ja vapaa-ajan tasapainon merkitys. Nämä nousivat esille myös ryhmien keskusteluissa kuin myös loppukeskustelun aikana. Tärkeimpänä asiana pidettiin sitä, että elämä on tasapainossa ja että opiskelija huomioisi juuri ne asiat, jotka tuottavat hänelle hyvinvointia ja jaksamista opiskeluihin. Paljon pohdintaa herätti havainto siitä, että opiskelijat saattavat vetää oman jaksamisen niin rajoille ettei jakseta enää osallistua itseään kiinnostaviin asioihin, joista saisi energiaa ja hyvää mieltä itselleen.

Henkilökunnan tuotoksista nousi esille, miten tärkeää on saada onnistumisen kokemuksia, löytää motivaatiota opiskeluun, omat unelmat, stressin sietäminen ja kokonaisvaltainen hyvän olon ja mielen tunne elämässä. Jokainen hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemisen teemat vaikuttavat vahvasti myös toiseen. Tuotoksesta nousseet ajatukset ovat tärkeitä asioita jokaisen ihmisen elämässä, mutta niiden merkitys korostuu monella opiskelujen aikana.



KUVA 11. Lukion henkilökunnan lukiolaisten hyvinvoinnin ja jaksamisen tukemisen tulokset.

**Henkilökunnan toimintamallin ideointi -pisteellä** osallistujat pääsivät kertomaan omia ideoita ja toiveita, mitä toimintamalli voisi sisältää. Lukion henkilökunnalta tuli toimintamallin sisältöön ja toteutukseen paljon ideoita ja ajatuksia. Ryhmien tuotoksista nousi paljon esille saman suuntaisia ajatuksia mitä toimintamallin tulisi olla (kuva 12). Tärkeimmiksi asioiksi koettiin toiminnallinen tekeminen, joka voisi olla esimerkiksi luonnossa liikkuminen, tehtävien tekeminen, joogaa, mindfulnessia tai erilaisia ryhmäytymiseen liittyviä asioita. Monessa tuotoksessa oli esillä, että yhdessä tekeminen olisi tärkeää huomioida kuin myös, että jokaisella on mahdollisuus osallistua.

Sisällöllisesti vastaukset olivat hyvinkin samansuuntaisia jokaisessa tuotoksessa. Henkilökunta nosti esille seuraavat asiat, joita toimintamalli voisi sisältää: arjen hallintaan liittyvät asiat, ajankäytön hallinta ja sen opettelu, stressin hallinta, mielenterveyteen liittyviä asioita, tunteiden ymmärtämistä sekä omien rajojen ja resurssien ymmärtäminen. Muut asioita, jotka nousivat toimintamallin toteutukseen olivat, että se sisältyisi koulupäivän sisälle, Varapäre voisi olla läksyparkin toteutuksessa jollakin tavalla yhteistyössä, tarjotaan vertaisuutta ja osallistuminen olisi mahdollisimman matalalla

kynnyksellä. Keskusteluissa nousi esille myös, että toimintamallin alkuvaiheessa on hyvä "markkinoida" tätä oikealla tavalla lukiolaisille. Tärkeäksi koettiin, että lukiolaiset ovat itse mukana tässä prosessissa ja vaikuttamassa asioihin. Hyvänä ajatuksena pidettiin myös tietynlaisia teemapäiviä tai viikkoja mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyen, joissa opiskelijat voisivat olla mukana järjestelmässä sitä. Keskustelut toivat esille, että opiskelijat ovat mielellään osallistuneet erilaisten tapahtumien suunnitteluun koska ne tuovat erilaista sisältöä tavallisen opiskelun rinnalle.

Henkilökunnan keskusteluissa nousi esille myös opettajien ja rehtorin oma esimerkki koulussa. Paljon käytiin keskustelua miten opettajat ja rehtori voisi muuttaa lukion toimintakulttuuria vielä enemmän hyvinvointia tukevaksi ja kannustaa opiskelijoita pitämään huolta omasta hyvinvoinnista. Keskusteluissa heräsi ajatusta myös siitä voisiko opettajat olla osallisena myös toimintamallin toteutuksessa.



KUVA 12. Henkilökunnan toimintamallin ideointi -pisteen tulokset.

**Henkilökunnan lukiolaisten haaste -pisteellä** pohdittiin henkilökunnan näkökulmasta sitä min-kälaisia haasteita opiskeluun saattaa liittyä. Lukiossa opiskeluun liittyviä haasteita nousi hyvinkin laajasti esille työpajan tuotoksissa (kuva 13). Lukioon liittyvistä haasteista eniten keskustelua herätti työmäärän suuruus, nopea tahti opiskelussa, oppituntien pituuden kasvaminen voi tuottaa vaikeuksia 1. vuoden opiskelijoille sekä opintojen aikatauluttamiseen liittyvät haasteet. Keskusteluissa nousi vahvasti esille se, että opittavien asioiden määrä, nopealla tahdilla voi 1. vuoden opiskelijoille tuottaa haasteita ja lisätä stressiä.

Henkilökunta toi esille tuotoksissa opiskelijan sisäiseen hyvinvointiin liittyvistä asioista. Monilla on stressi, uniongelmia, omatoimisuus puuttuu opiskelussa, motivaatio ja itsetunto on heikko sekä suorituspaineeet. Keskustelua herätti se, että monet kokevat painetta suoriutua lukiosta hyvin ja samalla pitäisi keritä tekemään kaikkea muutakin (harrastukset, ystävien kanssa viettää aikaa).

Ulkopuolisissa tekijöissä esille nousi kaikissa tuotoksissa etäopiskelu ja siihen liittyvät haasteet. Samoin puhelimen ja internetin käyttö sekä sosiaalisen median voima tuo lisää haasteita opiskeluun. Keskustelujen mukaan nämä vie keskittymistä pois opiskelusta (niin koulussa kuin kotona) ja näiden parissa saattaa monella opiskelijalla kulua aikaa todella paljon. Monet opettajat olivatkin koulussa jo toteuttanut ”puhelinparkkia” eli puhelimet laitetaan sivupöydälle oppitunnin ajaksi. Työpajassa pohdittiin myös ristiriitaa siinä, että näiden välineiden avulla voidaan myös edistää opiskelua ja oppimista. Käytön tulisi kuitenkin pysyä tasapainossa. Opiskelijoiden haasteita opiskeluun lisää kotiolut, hankalat ihmissuhteet ja opiskeluvaikeudet.



KUVA 13. Henkilökunnan haasteet opiskelussa -pisteen tulokset.

## 8.2 Alkukartoituksen yhteenveto

Työpajoja ja näiden tuotosten analysoinnissa auttoivat suuresti oman muistiinpanot, havainnot sekä käydyt keskustelut mukana olevien apuohjaajien ja opettajien kanssa. Analysointia tehdessä totesin, että henkilökunnan ja lukiolaisten tuotoksista tulee esille vahvasti heidän omat näkökulmansa. Henkilökunta katsoo tilannetta ammattilaisen ja työntekijän roolin kautta ja lukiolainen peilaa tilannetta omista kokemuksista ja tapahtumista. Voidaan todeta, että työpajojen tarkoitus tiedon keruussa on onnistunut hyvin koska tarkoituksena oli kerätä näiden kahden eri näkökulmia ja vertailla niitä toimintamallin kehittämiseen ja sisällön tuottamiseen.

Työpajaan osallistuneiden 1. vuoden lukiolaisten välillä on vielä suuria eroja siitä, miten omaa elämää osaa pohtia tai ajatella sekä minkälainen motivaatio lukiossa opiskeluun on. Paljon riippui myös siitä, minkälaisessa ryhmässä työpajan pisteitä kiersi sekä siitä, miten hyvin ohjaaja sai osallistujiin yhteyden. Pisteillä olevien ohjaajien kanssa käytyjen keskustelujen perusteella voidaan todeta sama loppu päätelmä, että toiset opiskelijaryhmät vaativat todella paljon lisäkysymyksiä aiheen käsittelyyn ja pohdintaan.

1. vuoden opiskelijoiden ja henkilökunnan yleinen näkemys on, että opiskelu sujuu hyvin mutta haasteitakin on. Kaikkein eniten ajan käytön hallinta, stressin käsittely ja sietäminen, univaikeudet, ahdistuneisuuden ja masennuksen tunteen lisääntyminen, opiskelu motivaation vaihtelu sekä omasta hyvinvoinnista huolehtiminen nousevat kaikkein eniten esille niin lukiolaisten kuin henkilökunnan keskuudessa. Henkilökunta nostaa esille sosiaaliseen mediaan, puhelimeen ja internettiin liittyviä ongelmia keskusteluissa. Vallitseva koronatilanne asettaa tähän hetkeen omat haasteen ja huolensa, joka nousi molempien työpajoissa esille sillä, että etäopiskeluun joutuminen stressaa molempia osapuolia.

Koronan tuomat rajoitukset tekivät myös viime vuonna sen, että nämä 1. vuoden opiskelijat eivät ole päässeet kunnolla ryhmäytymään tai tutustumaan lukion henkilökuntaan myös muussa ympäristössä kuin opetuksessa. Tämä on aiheuttanut sen, että 1. vuoden opiskelijoiden ryhmähenki ei ole niin vahva kuin edellisissä vuosiluokissa eikä opettajilla ole niin hyvää sidettä 1. vuoden opiskelijoihin mitä voisi olla.

Työpajoista voidaan todeta, että toimintamallille on selkeä tarve ja se nousee esille tuotoksen tuloksista. Vaikka henkilökunta ja 1. vuoden opiskelijat katsovat tilannetta eri näkökulmista voidaan tuotoksista tehdä yhtäläisyyksiä toimintamallin sisällön suunniteluun sekä sen rakenteeseen millaiseksi se muodostuu. Monia jatko kehittämisen ideoita voidaan tuotoksista myös kerätä tulevaisuuden varalle esimerkiksi läksyparkin toteuttaminen yhteistyössä ja matalan kynnyksen keskusteluavun tarjoaminen.

Työpajojen tuotosten pohjalta toimintamallin sisältöön voidaan valita tiettyjä aiheita ja teemoja, joita käsitellään yhdessä lukiolaisten kanssa. Tuotosten pohjalta voidaan valita erilaisia toimintatapoja aiheiden ja teemojen käsittelyyn. Tulosten mukaan aiheita ja teemoja voidaan käsitellä monella eri tavalla, joka antaa toimintamallin toteuttajalle melko vapaat kädet. Toiminnallisuus nousee selkeästi esille tuotoksista, joten toiminnallisuuden huomioiminen esimerkiksi luonnon hyödyntäminen, ryhmätyöt ja eri menetelmien hyödyntäminen. Tärkeää on huomioida työpajojen tuotoksista molempien osallistujien näkemyksiä ja ajatuksia. Toimintamallin aiheiksi ja teemoiksi valikoitui tuotosten pohjalta opiskelijan jaksamisen tukeminen, stressin hallinta ja sietäminen, ajankäytön hallinta, tulevaisuuden pohdinta, infoa mistä saada apua ja tukea opiskelun aikana, tulevaisuuden pohdinta, omien vahvuuksien ja voimavarojen tunnistaminen, tunteiden käsittely ja yleistietoa mielenterveydestä ja hyvinvoinnista. Tiivistettynä voidaan todeta, että käsiteltävät aiheet ja teemat voidaan niputtaa opiskelijat elämän hallinnan vahvistamiseen ja mielenterveyden tukemiseen.

## 9 TOIMINTAMALLIN RAKENNE JA KÄYTTÄJÄN OPAS

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuottaa toimiva toimintamalli ennaltaehkäisevään mielenterveystyölle. Toimintamallin suunnittelussa on huomioitu Kiuruveden lukion henkilökunnan ja lukiolaisten mielipiteitä. Toimintamallin lopullinen rakenne vahvistui keväällä 2021 kun alkukartoituksen työpajat oli pidetty ja näiden jälkeen käyty yhteisiä keskusteluita Kiuruveden lukion opinto-ohjaajan ja rehtorin kanssa (kuvio 5). Toimintamallin rakenteessa on huomioitu lukion omia aikatauluja kuin myös Varapäreen toiminnan aikatauluja. Toimintamallin rakenteen tarkoituksena on olla läpi vuoden jatkuva, joka toistuu samalla syklillä koko ajan. Syksystä 2021 Kiuruveden lukion opetussuunnitelmaan kirjaetaan Kiuruveden Varapäre ry:n kanssa tehtävä tiivis yhteistyö ja toimintamallin rakenne sisällytetään opinto-ohjauksen tunteihin.



KUVIO 5. Toimintamallin rakenne.

Toimintamalli alkaa syyslukukaudesta siitä, kun 1. vuoden opiskelijat aloittavat opiskelun lukiossa. Tällöin heille järjestetään tutustumiskäynti Varapäreeseen ja syksyn aikana järjestetään heille yksi luento tai työpaja, johon kuuluu osana myös toiminnallisuutta. Lukiolaisten yhden oppitunnin pituus on 75 minuuttia. Samalla syyslukukaudella järjestetään 2. vuoden opiskelijoille kaksi kertaa luento tai työpaja. Kevätlukukaudella 1. vuoden opiskelijoille järjestetään kaksi kertaa luento tai työpaja.

Kevätlukukaudella järjestetään opiskelijoiden mielenterveyspäivänä kaikille lukion opiskelijoille vuoden teemaan sopivaa tekemistä tai tapahtumaa. Syyslukukauden jälleen alkaessa 1. vuoden opiskelijat ovat nyt 2. vuoden opiskelijoita. Heille järjestetään vielä viimeiset kaksi luentoa tai työpajaa. Tässä vaiheessa mallia mukaan tulee myös uudet 1. vuoden opiskelijat. Kaiken kaikkiaan toimintamalli sisältää tutustumiskäynnin, viisi luentoa tai työpajaa sekä opiskelijoiden mielenterveyspäivänä järjestettävän tapahtuman.

Toimintamallia voidaan ajatella tietynlaisena jatkumona tai prosessina, joka menee tiettyjen toimintojen vaiheita aina läpi. Näihin vaiheisiin voidaan liittää helposti ajankohtaisia aiheita ja ilmiöitä kuin myös tarpeita, joita nousee itse opiskelijoilta kuin myös lukion henkilökunnalta. Selkeän mallin ja vuosisuunnitelman avulla toimintamalli on helppo juurruttaa osaksi Varapäreen ja Kiuruveden lukion toimintaa. Ajatuksena on, että tulevaisuudessa opiskelijoille suunnattujen luentojen tai työpajojen sisältöä pystytään muokkaamaan sen hetkisten tarpeiden ja ilmiöiden mukaan, jotka ovat pinnalla.

Opinnäytetyössä toimintamallin lopullinen rakenne ja sisältö kehitettiin yhdessä 1. vuoden lukion opiskelijoiden kanssa sekä Kiuruveden lukion henkilökunnan kanssa. Toimintatutkimuksen ja yhteiskehittämisen malleja hyödyntäessä oli oleellista huomioida heidän läsnäolonsa läpi kehittämisprosessin ajan. Omalla asiantuntijuudella pystyin täydentämään ja suunnittelemaan toimintamallin heidän toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Toimintamalli tulee sisältämään viisi luentotyöpajaa, joista kolme on suunnattu 1. vuoden lukion opiskelijoille ja kaksi on suunnattu 2. vuoden lukion opiskelijoille. Jokaiseen näistä tulee oma aihe ja teema, jota sillä kerralla käsitellään. Toiminnallisuus kuuluu osana jokaista kokonaisuutta. Toiminnallisuudella tarkoitetaan tässä toimintamallissa sitä, että mukana on esimerkiksi erilaisia ryhmätyömenetelmiä, toimintakortteja, luonnossa liikkumista, digitaalisuuden hyödyntämistä ja yksilötehtäviä. Toiminnallinen toteutustapa suunnitellaan etukäteen mutta itse toimintamallin rakenteeseen se jätetään väljäksi, jotta sitä voidaan aina tilanteen mukaan soveltaa. Toimintamallin toteutuksen tueksi on koottu käyttäjän opas (liite 4). Käyttäjän opas on opinnäytetyön kautta syntynyt tuotos, joka sisältää toimintamallin rakenteen ja teemojen sisällöt sekä esimerkki tuntirakenteet.

Näiden luentotyöpajojen lisäksi toimintamalli tulee sisältämään 1. vuoden opiskelijoille suunnatun tutustumiskäynnin Kiuruveden Varapäreeseen ja opiskelijoiden mielenterveyspäivänä järjestettävän tapahtuman. Tutustumiskäynnillä esitellään Varapäreen toimintaa ja lähdetään liikkeelle yleisistä mielenterveyteen liittyvistä asioista. Tutustumiskäynnin aikana tehdään lyhyt ryhmätyö. Opiskelijoiden mielenterveyspäivänä järjestetään Kiuruveden lukiolla kaikille suunnattu yhteinen tapahtuma vuosittaisen teeman mukaan. Tapahtumaa on aina mukana suunnittelemassa tutoropiskelijat ja oppilaskunnan hallituksen opiskelijat.

Toimintamallin sisältämät aiheet ja teemat ovat valikoituneet mukaan tiedonkeruu työpajoista sekä mielenterveyteen liittyvät teoretiedon ja tutkimuksen perusteella. Yksi kokonaisuus on otsikoitu kuvaamaan aiheita ja teemoja, joita sillä kertaa on tarkoitus käsitellä. Sisällön suunnittelussa oli tärkeää huomioida se, että asioita käsitellään kohderyhmän mukaan eli opiskelijoiden näkökulmasta, jotta he saisivat mahdollisimman paljon hyötyä itselleen sekä toimintamallin tavoitteet saavutettai-siin. Toimintamallin sisältämät viisi pääteemaa ovat

1. Opiskelu ja arki
2. Vinkit opiskeluun ja hyvinvointiin
3. Stressi ja tunteet
4. Elämän tasapaino
5. Tulevaisuus ja unelmat.

Näiden teemojen sisälle sisällytetään tiedonkeruun, teorian ja tutkimustiedon kautta saadut tiedot siitä, minkälaisia asioita on hyvä käsitellä lukiolaisten kanssa heidän 1. ja 2. opintovuoden aikana. Toimintatutkimukseen pohjautuen tämä kehittämistyö jatkaa kehittymistään koko ajan. Tietyt aiheet ja ilmiöt nousevat esille vuosien saatossa ja väljällä toimintamallilla näihin asioihin voidaan reagoida joustavasti ja nopeasti. Koska tarkoituksena on toimintamallissa huomioida lukiolaisten toiveet ja ajatukset teemojen käsittelyyn voidaan ottaa heidän ideoitaan toteutustavasta mukaan hyvinkin hel-posti.

Haasteellisena asiana toimintamallin toteutuksessa tulee olemaan nuorten osallistumisen aktiivisuus. Suunnitteluvaiheessa tulee huomioida mahdollisimman laajasti erilaisia osallistumisen muotoja ja toteutustapoja teemojen käsittelyssä. Lukiolaiset ovat kohderyhmänä hyvinkin haastava koska nuoret ovat hyvin eri vaiheissa omissa elämässään sekä oma kiinnostus tunnin aiheisiin voi vaihdella hy-vinkin suuresti. Yhteisten keskustelujen pohjalta, joita lukion opinto-ohjaajan ja rehtorin kanssa on tästä haasteesta käyty, on päädytty kuitenkin siihen loppu tulemaan, että koskaan ei tiedä mitkä asiat jää lopulta kenellekin mieleen ja minkälainen lopullinen hyöty esimerkiksi tämän toimintamallin teemoista lukiolaisille on. Tärkeintä on huomioida eri toteutustapoja ja kiinnittää huomiota yhdessä tekemiseen sekä keskusteluihin.

## 10 POHDINTA

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kehittää ja tuottaa Kiuruveden Varapäreen ja lukion välistä yhteistyötä sekä kehittää opiskelijoille suunnattu ennaltaehkäisevän mielenterveyden tukemisen toimintamalli osaksi Varapäreen toimintaan. Opinnäytetyön tarkoitus saavutettiin ja jo käyttöönoton kokemukset kertovat positiivisesti kokemuksista ja näkyvyydestä, jota Varapäreen toiminta on tätä kautta saavuttanut Kiuruvedellä. Toimintamallin kehittämisessä on huomioita lukiolaisten osallisuuden jokaisessa kehittämisen prosessi, joka tuo lisäarvoa toimintamallille.

Tavoitteena oli, että toimintamallin avulla voidaan lisätä opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista opiskeluissa, vähentää opiskeluun liittyvää stressiä sekä tarjota opiskelijoille positiivisia osallisuuden kokemuksia. Näiden kahden ensin mainittujen tavoitteiden mittaaminen on hyvin haastavaa ja tässä vaiheessa toimintamallin käyttöönottoa ei voi saada luotettavia mittaus tuloksia. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toteuttamisen hyötyjen esille tuominen on haastavaa, ja ne näkyvät pitkällä aikavälillä paremmin.

Voidaan kuitenkin todeta opiskelijoiden palautteen mukaan, että toimintamallin kautta he saivat uutta ja hyödyllistä tietoa, joka laitoi heidät pohtimaan asioita pidemmälle tulevaisuuteen kuin myös nykyhetkeen. Esimerkiksi palautteessa mainittiin, että omaa arkeaan ei ollut miettinyt niin tarkkaan ja tunnin aikana oli huomannut muutamia asioita, joita haluaa muuttaa sekä tulevaisuuden pohdinnassa oli herännyt ajatus, että hänellä olisikin mahdollisuuksia saavuttaa omat unelmansa.

Yhtenä tavoitteena oli tarjota opiskelijoille positiivisia osallisuuden kokemuksia. Tämä tavoite saavutettiin ja tietoa tähän kerättiin tutoropiskelijoilta ja oppilaskunnan hallituksen jäseniltä, jotka olivat mukana suunnittelemassa ja toteuttamassa toimintamalliin eri vaiheita. Kerättyjen tietojen pohjalta voidaan todeta, että kaikille mukana olleille osallistuminen oli suunnitteluun ja toteutukseen oli mieluisaa ja jokainen koki, että heitä kuunneltiin ja heidän (lukiolaisten) ääni tuli esille ja sitä kunnioitettiin.

Opinnäytetyössä kehitetty toimintamalli ja yhteistyön tekeminen on hyödyttänyt positiivisella tavalla jokaista osapuolta, joka on ollut opinnäytetyössä mukana kehittämässä toimintamallia eli opiskelijoita, Kiuruveden lukiota ja Varapärettä. Lukion opiskelijoilta on saatu suullisesti positiivista palautetta Varapäreen toiminnasta ja tärkeiden asioiden esille tuomisesta, Kiuruveden lukio on saanut lisättyä omaan toimintaan opiskelijoiden hyvinvointia tukevaa toimintaa yhteistyön kautta sekä Kiuruveden Varapäre on kehittänyt omaa toimintaansa eteenpäin ja tuottanut uudenlaista toimintaa paikkakunnalle ja saanut lisää näkyvyyttä.



Opinnäytetyön avulla Varapäreen toimintaa saatiin kehitettyä eteenpäin ja vastaamaan enemmän ajankohtaisia tarpeita niin valtakunnallisesti kuin paikkakunta tasolla. Varapäreen toiminnan kehittäminen tulevien vuosien aikana on erittäin tärkeää, jotta yhdistys vastaa rahoittajan esittämiin toiveisiin ja tulevaisuuden kuviin. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskuksen tulevaisuuden painotuksen liittyvät vahvasti hyvinvoinnin edistämiseen, yhteisöllisyyden ja osallisuuden lisäämiseen ja vahvistamiseen sekä ihmisten voimavarojen vahvistamiseen ja itsensä, toisten ja ympäristön auttamiseen (Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2020a). Kehitetyllä toimintamallilla tulevaisuudessa ennaltaehkäisevä mielenterveystyö vakiinnuttaa ja juurruttaa paikkansa osaksi Kiuruveden Varapäreen toimintaa. Vakiintuneella toimintamallilla pystytään nopeasti reagoimaan uusiin ilmiöihin, ajankohtaisiin asioihin ja haasteisiin. Aktivoimme samalla lukiolaisia osallistumaan toimintaan ja kehittämään toimintaa heidän palautteensa avulla.

Opinnäytetyön alku vaiheessa oli haasteellista löytää toisen asteen opiskelijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyviä tutkimuksia. Opiskelijoiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvät tutkimukset on tehty pääsääntöisesti korkeakoulun ja yliopiston opiskelijoille. Tästä syystä opinnäytetyössä tutkimustietona on käytetty nuorten mielenterveyden tutkimuksia sekä Suomessa tehtyjä kouluterveyskyselyitä sekä paikallisesti tehtyä opintokamu -kyselyä. Tulevaisuudessa olisikin tärkeää tehdä tutkimuksia toisen asteen opiskelijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista, jotta heitä voitaisiin tukea parhaalla mahdollisella tavalla. Koenkin, että opinnäytetyön avulla on aloitettu tiedon tuottaminen paikallisella tasolla opiskelijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista, joka oli yksi tavoitteista opinnäytetyössä.

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamalli avulla pystymme tukemaan Kiuruveden lukion opiskelijoita heidän opinnoissaan ja jatko-opintojen hahmottumisessa sekä antamaan välineitä oman hyvinvoinnin ja mielenterveyden ylläpitämiseen sekä vahvistamiseen. Uuden toimintamallin avulla Varapäreen toiminnan näkyvyys on lisääntynyt paikkakunnalla, tavoitamme lisää ihmisiä toimintaamme sekä hälvennämme mielenterveyteen liittyvää stigmaa tuomalla esille sen, että jokaisella meillä on mielenterveys, josta täytyy pitää huolta. Lukio saa myös positiivisen vaikutuksen toimintamallista koska opiskelijoiden hyvinvointia saadaan lisättyä ja Varapäreen toiminta tarjoaa omaa osaamistaan lukion käyttöön säästän heidän resurssejaan. Positiiviset vaikutukset ovat molemmin puolia ja pidemmällä aika välillä nämä nousevat vielä paremmin esille.

Opinnäytetyön avulla pystyin kehittämään omaa ammattitaitoani eteenpäin. Uuden toimintamallin kehittäminen alusta loppuun saakka oli aikaa vievää ja haastavaa varsinkin, kun toimintamallin kehittäminen oli täysin itseni vastuulla. Opinnäytetyön avulla pystyin kehittämään ohjaamisen ja esiintymisen taitojani, hallitsemaan paremmin suurempia kokonaisuuksia, oppimaan lisää kehittämisestä ja sen eri tavoista sekä oppimaan lisää tutkimuksellisesta työotteesta osaksi sosiaalialantyytä. Sain lisää teoreettista tietoa ja pohjaa ennaltaehkäisevästä mielenterveystyöstä, jota kautta on tulevaisuudessa helpompaa lähteä kehittämään ja suunnittelemaan uusia toimintamalleja ennaltaehkäisevään työhön.

Varapäreen ennaltaehkäisevän mielenterveystyön tekeminen on herättänyt paikkakunnalla sekä valtakunnallisestikin paljon kiinnostusta ja olemme saaneet jo ylä- ja alakoulun sekä ammattikoulun suunnalta yhteydenottoja, joissa on pyydetty Varapärettä saapumaan myös heidän kouluilleen. Tulevaisuudessa onkin tarkoitus siirtää ennaltaehkäisevän toimintamallin konseptia myös ylä- ja alakouluihin ja ammattikouluun sovellettuna juuri siihen paikkaan sopivaksi. Yläkoulun kanssa on yhteistyö kuvioiden suunnittelu ja toiminnan käynnistäminen aloitettu jo keväällä 2021. Alakoulun ja ammattikoulun kanssa yhteistyön käynnistäminen tapahtuu syksyllä 2021 ja vuoden 2022 alussa. Toimintamallin kehittäminen on herättänyt paljon positiivista keskustelua Varapäreen toiminnasta ja ollut ehdottomasti hyvä näkyvyyden lisääjä Kiuruvedellä. Olen toimintamallin kehittämisen kautta päässyt myös tuomaan enemmän esille Kiuruvedellä olevia epäkohtia, jotka liittyvät nuorten hyvinvointiin ja mielenterveyspalveluihin. Varapäre sai paljon näkyvyyttä kehittämästään uudesta työmallista ja innovatiivisesta sekä uuden työn kehittämisestä Mielenterveyden keskusliitto palkitsi yhdistyksen Vuoden 2021 Pomppu -palkinnon saajaksi. Pomppu -palkinnon saajaksi valitaan mielenterveystyön toimija tai henkilö, joka on omalla toiminnallaan edistänyt Suomessa tehtävää mielenterveystyötä.

### 10.1 Jatkokehittämissuhteet

Toimintamallin jatkokehittämisessä tulee pohtia ja kiinnittää erityistä huomiota siihen, millä tavalla pystyisimme parhaalla mahdollisella tavalla tuomaan esille toimintamallin hyötyjä ja vaikutuksia. Tulevaisuudessa tähän tulee kiinnittää huomiota ja löytää tai itse kehittää mittari, jolla sitä saadaan tuotua esille. Mittarilla avulla pystyttäisiin myös tuottamaan tietoa opiskelijoiden hyvinvoinnista ja mielenterveydestä, jonka avulla pystyttäisiin reagoimaan myös toimintamallin teemoihin, joita käsitellään.

Tulevaisuudessa palautteen keräämiseen tulee kiinnittää huomioita. Kunnollisen palautteen saaminen osoittautui haasteelliseksi, vaikka palautetta kysyttiin hyvin yksinkertaisella tavalla ja pyydettiin kirjoittamaan positiiviset ja negatiiviset kokemukset sekä kertomaan oliko työpajoista heille hyötyä. Noin puolet palautteesta oli asiallisia, mutta puolet oli joko epäasiallisia tai osa jätti kokonaan vastaamatta. Tulevaisuudessa voisi tutkia Kiuruveden lukiolaisten mielen hyvinvointia tarkemmin ja verrata niitä kansainvälisiin tuloksiin ja uusimpiin tutkimuksiin. Koulu-uupumusta on tutkittu vielä hyvin vähän ja sen alan asiantuntijoita ja tutkijoita ei ole hirveästi. Olisi hyvä, jos tulevaisuudessa saataisiin lisää tutkimustietoa juuri toisen asteen opiskelijoiden mielenterveydestä ja hyvinvoinnista, jotta opiskelua voitaisiin tukea paremmin läpi opintojen ajan.

### 10.2 Toimintatutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemisen tulee noudattaa tutkimusetiikan eli hyvän tieteellisen käytäntöjä. Tutkimusetiikka kulkee tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa mukana, ideointivaiheesta tulosten esittämiseen. Tieteelliseltä työltä vaaditaan tutkimustulosten oikeellisuutta. Tällä tarkoitetaan sitä, että saadut tulokset ovat oikeita ja niihin voidaan luottaa. Luotettavan tiedon varmistaminen alkaa siitä, että tutkimusasetelma vastaa tutkimusongelmaan ja kerätään juuri niitä tietoja, jota ollaan tutkimaan. Olennaista on myös, että tutkimusmenetelmiä ja -mittareita käytetään oikein. (Vilka 2015, 41; Kananen 2014, 125.)

Tutkimusten luotettavuutta arvioidessa käytetään usein validiteetin ja reliabiliteetin käsitteitä. Validiteetti tarkoittaa tutkimusmenetelmän ja tutkimuskohteen yhteensopivuutta eli miten menetelmä sopii sen ilmiön tutkimiseen, jota on tarkoitus tutkia. Reliabiliteetin eli toistettavuuden avulla arvioidaan tulosten pysyvyyttä ja alttiutta satunnaisvaihtelulle. Toimintatutkimuksen validiteetin tekee hankalaksi se, että tulkinat rakentavat sosiaalista todellisuutta. Tästä syystä on mahdotonta tavoittaa todellisuutta, johon väitteitä verrattaisiin. Reliabiliteetti on mahdotonta, koska toimintatutkimuksella pyritään muutokseen, joten saman tuloksen saavuttaminen uusintamittauksilla tai -toteutuksilla on mahdotonta. (Heikkinen ja Syrjälä 2008, 147—148.)

Toimintatutkimuksessa validiteetin ja reliabiliteetin soveltaminen onnistuu huonosti. Validiteetin tekee hankalaksi se, että tutkimuksen tulkinat rakentavat sosiaalista todellisuutta eikä niiden todellisuutta voi verrata mihinkään väitteisiin. Reliabiliteetti on mahdotonta koska toimintatutkimuksella pyritään muutoksen, ei muutosten välttämiseen. Toimintatutkimuksessa voidaan luotettavuuden tarkastelua lähestyä, sen näkemyksen pohjalta, että toimintatutkimus on joukko erilaisia tutkimusotteita ja -menetelmiä. Toimintatutkimus tavoittelee muutosta toimintaan ja tätä tehdessä voidaan hyödyntää erilaisia menetelmiä ja tutkimuksia. (Kananen 2014, 127; Heikkinen & Syrjälä 2008, 148.) Tässä opinnäytetyössä on mukana kvalitatiivisen tutkimuksen piirteitä. Luotettavuuden arvioinnissa pohditaan kunkin osa-alueen kohdalta luotettavuutta. Tämän pohjalta voidaan arvioida seuraavia asioita: aineiston riittävyys, analyysin kattavuus ja analyysin arvioitavuus ja toistettavuus (Kananen 2014, 131). Analyysissä on tärkeää huolehtia alusta alkaen omien havaintojen kirjoittamista ja dokumentoimalla tutkimuksen vaiheita tarkasti. Opinnäytetyöprosessin alusta alkaen tutkimuspäiväkirjan pitäminen on ollut tärkeä osa omaa työskentelyä ja tutkimuksen reflektointia. Jokainen vaihe opinnäytetyössä on tarkasti dokumentoitu ja analysoitu sekä keskusteltu yhteistyökumppanin kanssa.

Toimintatutkimuksessa tutkimus perustuu tutkijan ymmärrykseen ja tutkimuksen vaiheittain etenevään tulkintaan. Tutkimuksessa tärkein tutkimusväline on tutkija itse. Tutkijan tulee reflektoida omaa rooliaan tutkimuksessa ja identiteetin kehittymistä prosessin aikana. Tutkimuksessa tutkija tulkitsee sosiaalista todellisuutta, joten hänen on tarpeellista tarkastella omaa suhdettaan tutkimuskohteeseen. Näissä tulee huomioida omat elämäkokemukset ja näkökulmat, jotka liittyvät tutkimuksen kohderyhmään ja aiheeseen. (Heikkinen & Syrjälä 2008, 152—153.)

Koska tutkimuksessa esiintyy myös laadullisen tutkimuksen piirteitä, tulee siinä huomioida myös luotettavuuden arviointia tältä kantilta. Tutkimuksen toteuttamista ja tutkimuksen luotettavuutta ei voi pitää erillisinä tapahtumina. Loppujen lopuksi tutkija itse on vastuussa tutkimuksen luotettavuuden toteuttamisessa koska kohteena on tutkijan tutkimuksessa tekemät teot, valinnat ja ratkaisut. Tutkimuksen luotettavuutta tulee arvioida jokaisen valinnan kohdalla. (Vilka 2015, 196—197.)

Ennen prosessin aloitusta on syytä tutustua opinnäytetyöhön liittyviin eettisyysohjeisiin ja periaatteisiin. Nämä tulee pysyä mukana läpi koko prosessin. Tutkijana tulee perehtyä aiheeseen hyvin ja tuoda esiin luotettavaa tietoa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista eikä kenenkään nimiä tai muita tietoja kerätä. Tutkimukseen osallistuville kerrotaan ensimmäisessä tiedonkeruutyöpajassa mitä varten tutkimusta ollaan tekemässä ja miksi heitä on pyydetty siihen mukaan. Pidän tiiviisti yhteyttä Kiuruveden lukion opinto-ohjaajan ja rehtorin kanssa tutkimuksen etenemisestä ja siihen liittyvistä vaiheista sekä mahdollisista haasteista. Koko prosessin ajan kävimme avointa ja rehellistä keskustelua. Näiden avulla pystyin refleктоimaan omaa rooliani ja peilaamaan sitä toisten ajatuksiin sekä kokemuksiin.

Tutkimuksen luotettavuudelle ja eettisyydelle asettaa haasteita se, että tutkija on itse läsnä koko ajan tutkimuksessa ja tekemässä muutosta omaan työhönsä. Oman työkentän tuntemuksesta on hyötyä tutkimuksessa mutta se voi myös rajoittaa tutkimuksen etenemistä. Koen tärkeänä sen, että en missään vaiheessa kehitä ja suunnittele toimintamallia pelkästään omien ajatusteni ja mielipiteiden mukaan vaan toimintamallin rakenne ja sisältö rakentuu yhteistyössä tutkimukseen osallistuneiden kanssa. Oman asiantuntijuuden esille tuominen kuuluu kuitenkin myös tutkimukseen mutta sen rajaaminen on tärkeää. Reflektiivisyydellä saadaan tutkimukseen tuotua lisää läpinäkyvyyttä.

## LÄHTEET

- Anttila, Niina, Huurre, Taina, Malin, Maila & Santalahti, Päivi 2016. Mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksesta toisen asteen koulutukseen. Katsaus menetelmiin ja kirjallisuuteen Suomessa. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN\\_ISBN\\_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130003/URN_ISBN_978-952-302-613-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 30.3.2021.
- Bister, Timo 2019. Tietojenkäsittelyn opinnäytetyö. Viittoja ja karttoja tutkimisen ja kehittämisen tielle. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Engeström, Yrjö 2004. Ekspansiivinen oppiminen ja yhteiskehittely työssä. Tampere: Vastapaino.
- Fasilitointi areena julkaisuajankohta tuntematon. Kahvilatyöskentely -tiedon kierrättäminen. <https://fasilitointiareena.com/fasilitointipankki/tyokaluja/kahvilatyoskentely/>. Viitattu 25.9.2020.
- Heikinmaa, Matti & Huttunen, Kirsi 2021. Haastattelu. Kiuruveden lukion rehtori ja opinto-ohjaaja. Kiuruveden lukion opetussuunnitelman sisältö. 14.10.2021.
- Heikkinen-Peltonen, Riitta, Innamaa, Marja & Virta, Marjut 2019. Mieli ja terveys. 5. painos. Helsinki: Edita.
- Heikkinen, Hannu 2018. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (toim. Raine Valli). Jyväskylä: PS-kustannus. 215–230.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2008. Tutkiva ote toimintaan. Toimintatutkimuksen lähtökohdat. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. (toim. Heikkinen, Hannu L.T., Rovio, Esa & Syrjälä, Leena). 3. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. 15–38.
- Heikkinen, Hannu L.T., Rovio, Esa & Kiilakoski, Tomi 2008. Toimintatutkimus prosessina. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. (toim. Heikkinen, Hannu L.T., Rovio, Esa & Syrjälä, Leena). 3. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. 78–93.
- Heikkinen, Hannu L.T., & Syrjälä, Leena 2008. Tutkimuksen arviointi. Teoksessa Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat. (toim. Heikkinen, Hannu L.T., Rovio, Esa & Syrjälä, Leena). 3. painos. Helsinki: Kansanvalistusseura. 144–162.
- Heikkinen, Hannu L.T. 2018. Toimintatutkimus: Kun käytäntö ja tutkimus kohtaavat. Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. (toim. Raine Valli). Jyväskylä: PS-kustannus. 215–230.
- Hintsala, Susanna & Nygård, Martina 2019. Miksi ja miten vammaispalveluja tulee järjestää? Vammaispalvelujen järjestäminen ja hankinta. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/documents/470564/4468386/Miksi+ja+miten+vammaispalveluja+tulee+j%C3%A4rjest%C3%A4%C3%A4+saavutettava+tampere.pdf/f47c3f6e-3949-415e-a529-8e4424a0e2f0>. Viitattu 16.9.2021.
- Hjorth, F. Cathrine, Bilgrav, Line, Sjørlev Frandsen, Louise, Overgaard, Charlotte, Torp-Pedersen, Christian, Nielsen, Berit ja Bøggild, Henrik 2016. Mental health and school dropout across educational levels and genders: a 4.8-year follow-up study. Verkkoartikkeli. <https://search.proquest.com/docview/1825150370?pq-origsite=primo>. Viitattu 9.12.2020.

- Innokylä julkaisuajankohta tuntematon. Learning cafe eli oppimiskahvila. <https://innokyla.fi/fi/tyokalu/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>. Viitattu 25.9.2020.
- Kainulainen, Johanna 2020a. Mikä ihmeen Kiuruveden Varapäre? Elämää Varapäreessä blogi. 24.2.2020. <https://elamaavarapareessa.blogspot.com/2020/02/mika-ihmeen-kiuruveden-varapare.html>. Viitattu 12.11.2020.
- Kainulainen, Johanna 2020b. Kiuruveden Varapäre. Toiminnanjohtaja. Haastattelu 12.11.2020.
- Kainulainen, Johanna 2021. Kiuruveden Varapäre. Toiminnanjohtaja. Haastattelu 5.2.2021.
- Kajava, Katja julkaisuajankohta tuntematon. Kotiväelle. Verkkojulkaisu. <http://www.kiuruvedenlukio.fi/kotivaelle/>. Viitattu 25.9.2021.
- Kananen, Jorma 2014. Toimintatutkimus kehittämistutkimuksen muotona. Miten kirjoitan toimintatutkimuksen opinnäytetyön? Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2017. Kehittämistutkimus interventiotutkimuksen muotona. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kananen, Jorma 2020. Opinnäytetyön ja pro gradun pikaopas. Avain opinnäytetyön ja pro gradun kirjoittamiseen. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017. Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja virikkeitä kouluttajille. Verkkojulkaisu. <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>. Viitattu 21.1.2021.
- Kiuruveden lukio 2020. Opinto-opas 2020—2021. Kiuruveden lukio. Verkkojulkaisu. <https://drive.google.com/file/d/1DQbXX1hq49Xob5QD1q6kYkwJMbj-5Xi7/view>. Viitattu 25.9.2021.
- Kiuruveden lukio julkaisuajankohta tuntematon. Verkkojulkaisu. <http://www.kiuruvedenlukio.fi/lukioon-hakevalle/>. Viitattu 25.9.2021.
- Kiuruveden lukio 2016. Kiuruveden lukion nuoria koskeva opetussuunnitelma. Verkkojulkaisu. Viitattu 14.10.2021.
- Kostilainen, Harri, Määttä, Anne, Nieminen, Ari & Perikangas, Sofi 2020. Yhteiskehittäminen hyvän elämän palvelujen muotoiluna. Helminen, Jari (toim.) Teoksessa Näkökulmia osallistavaa tutkimus-, kehittämis- ja innovaatio toimintaan. Verkkojulkaisu. 35—50. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK\\_Ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4\\_18\\_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/333626/DIAK_Ty%c3%b6el%c3%a4m%c3%a4_18_web.pdf?sequence=2&isAllowed=y). Viitattu 1.3.2021.
- Kuntalaki 10.4.2015/410. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>. Viitattu 28.1.2021.
- Lukiolaki 10.8.2018/714. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20180714>. Viitattu 4.12.2020.
- Maaseudun sivistysliitto 2021. Tuumatalkoot. Verkkojulkaisu. <https://verkko-opisto.msl.fi/menetelmapankki/ryhmatyomenetelmia/tuumatalkoot/>. Viitattu 28.1.2021.
- Mielenterveyspooli 2018. Mielenterveys nousuun -Esituksia valtion talousarvioon. Verkkojulkaisu. <https://mielenterveyspooli.fi/mielenterveys-nousuun-esituksia-valtioon-talousarvioon/>. Viitattu 9.12.2020.

- Nuorisolaki 1285/2016. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. Viitattu 28.1.2021.
- Nyyti ry 2019. Nuorten ja opiskelijoiden mielenterveyden edistämisen toimenpideohjelma. Verkkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2019/04/Mielenterveyden-edist%C3%A4misen-toimenpideohjelma-fin.pdf>. Viitattu 14.12.2020.
- Nyyti ry 2021. Opiskelijoiden mielenterveyspäivä 22.4. Verkkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/mielen-terveyspaiva/>. Viitattu 4.3.2021.
- Omat avaimet-projekti 2019. Yhteiskehittämisen konsepti. Verkkojulkaisu. <https://www.mtkl.fi/uploads/2019/11/a0836926-yhteiskehittamisenkonsepti.pdf>. Viitattu 23.9.2020.
- Opetushallitus 2019. Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019. Verkkojulkaisu. Viitattu 4.12.2020.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö 2020. Asiantuntijalausunto; valiokunnan kokous 28.4.2020. Verkkojulkaisu. <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2020-AK-299102.pdf>. Viitattu 30.3.2021.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Viitattu 4.12.2020.
- Opinto-kamu raportti 2019. Opiskelijoille suunnattu Opintokamu-kyselyn tulokset. Kiuruveden lukio.
- Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö 2019. Hyvinvointi ja vapaa-aika. Verkkojulkaisu. <https://www.otus.fi/wp/wp-content/uploads/2019/11/Raportti-LB-F-Hyvinvointi-ja-vapaa-aika.pdf>. Viitattu 9.12.2020.
- Organisation for Economic Co-operation and Development 2017a. PISA 2015 Results (Volume III) Student´s Well-Being. Verkkojulkaisu. [https://read.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii\\_9789264273856-en#page40](https://read.oecd-ilibrary.org/education/pisa-2015-results-volume-iii_9789264273856-en#page40). Viitattu 14.12.2020.
- Organisation for Economic Co-operation and Development 2017b. What contributes to students' well-being at school? Verkkojulkaisu. <http://www.oecd.org/pisa/Well-being-Infographics.pdf>. Viitattu 14.12.2020.
- Perusopetuslaki 21.8.1998/628. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1998/19980628>. Viitattu 28.1.2021.
- Pohjola, Anneli, Kemppainen, Tarja, Niskala, Asta & Peronius, Nina 2019. Yhteiskunnallisen asemansa ottava sosiaalityö. Vastapaino.
- Puusa, Anu & Juuti, Pauli 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudemus.
- Salmela-Aro, Katariina 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salmela-Aro, Katariina & Upadyaya 2020. School engagement and school burnout profiles during high school – The role of socio-emotional skills. Verkkoartikkeli. <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/17405629.2020.1785860>. Viitattu 12.7.2021.

Solin, Piia 2021. Positiivisen mielenterveyden mittari: Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS). Luentomateriaali 26.5.2021.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2020. Mielenterveysstrategia 2020—2030. Verkkojulkaisu. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM\\_2020\\_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y). Viitattu 4.12.2020.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2020a. STEA-avustukset ja painotukset vuodelle 2020. Verkkojulkaisu. <https://www.stea.fi/-/stea-avustukset-ja-painotukset-vuodelle-2020#d674b25a>. Viitattu 24.9.2020.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2020b. STEAn strategia 2020. Verkkojulkaisu. <https://www.stea.fi/stea-avustukset/strategia>. Viitattu 30.11.2020.

Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus 2020c. Maailman parasta kansalaisjärjestötoimintaa. STEAn strategia. Verkkojulkaisu. <https://www.stea.fi/documents/2184241/8660802/STEA+strategia+2020/6e0d15b1-4882-9965-3f89-3867651e6871/>. Viitattu 30.11.2020.

Suomen Mielenterveys ry julkaisuajankohta tuntematon. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. Verkkojulkaisu. <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>. Viitattu 14.11.2020.

Suomen perustuslaki 11.6.1999/731. Verkkojulkaisu. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990731>. Viitattu 28.1.2021.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019a. Kouluterveyskysely. Perustulokset, nuoret 2017–2019. Verkkojulkaisu. [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset?alue\\_0=236287&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=200101&mittarit\\_2=199385&vuosi\\_0=v2017&kouluaste\\_0=161123#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=236287&mittarit_0=200138&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&vuosi_0=v2017&kouluaste_0=161123#). Viitattu 9.12.2020.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019b. Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>. Viitattu 30.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2019c. Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>. Viitattu 30.3.2021.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020a. Opiskelijoiden mielenterveys. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>. Viitattu: 22.9.2020.



- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020b. Opiskelijoiden mielenterveys. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/opiskelijoiden-mielenterveys>. Viitattu 22.9.2020.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021. Mielenterveys. Verkkojulkaisu. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielenterveyden-hairioiden-ehkaisy>. Viitattu 30.3.2021.
- The Word Cafe 2020. The word cafe history. <http://www.theworldcafe.com/about-us/history/>. Viitattu 25.9.2020.
- Toikko, Timo & Rantanen, Teemu 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Tampereen Yliopistopaino Oy: Tampere. 3.painos.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. E-kirja. ISBN 9789520400118. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi. Viitattu 9.12.2020.
- Valtioneuvosto 2020a. Palvelujen kehittäminen. Verkkojulkaisu. <https://soteuudistus.fi/palvelujen-kehittaminen>. Viitattu 30.11.2020.
- Valtioneuvosto 2020b. Tulevaisuuden sosiaali- ja terveyskeskus -ohjelma. Verkkojulkaisu. <https://soteuudistus.fi/tulevaisuuden-sosiaali-ja-terveyskeskus-ohjelma>. Viitattu 4.12.2020.
- Vasalampi, Kati & Salmela-Aro, Katariina 2014. Sisäinen motivaatio ja kouluinnokkuus edistävät nuorten opintopolkua. Verkkojulkaisu. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/45117/vasalampi-salmela-aro.pdf?sequence=3&isAllowed=y>. Viitattu 11.5.2021.
- World health organization 2014. Mental health: Strengthening Our Response. Verkkojulkaisu. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. Viitattu 15.12.2020.
- World health organization 2020a. Mental health. Verkkojulkaisu. [https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1). Viitattu 14.11.2020.
- World health organization 2020b. Guidelines on mental health promotive and preventive interventions for adolescents. Verkkojulkaisu. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/336864/9789240011854-eng.pdf>. Viitattu 9.12.2020.

LIITE 1 OPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYSPÄIVÄN SUUNNITTELUSSA JA TOTEUTUKSESSA MUKANA OLLIEN OPISKELIJOIDEN PALAUTELOMAKE

1. Koetko, että sinun mielipiteesi, ideasi ja ajatuksesi kuultiin?

Kyllä            Ei

Halutessasi voit perustella vastausta:

---

---

---

---

---

---

2. Koetko, että pystyit vaikuttamaan tapahtuman suunnitteluun?

Kyllä            Ei

Halutessasi voit perustella vastausta:

---

---

---

---

---

---

3. Koetko, että ideointi menetelmät olivat sinusta toimivat?

Kyllä            Ei

Halutessasi voit perustella vastausta:

---

---

---

---

---

---

4. Onko tälläinen tapa suunnitella ja ideoida sinun mielestäsi hyvä?

Kyllä            Ei

Halutessasi voit perustella vastausta:

---

---

---

---

---

---

5. Koetko, että on tärkeää päästä vaikuttamaan lukiolaisille suunnattuihin toimintoihin?

Kyllä            Ei

Halutessasi voit perustella vastausta:

---

---

---

---

---

---

Kiitoksia osallistumisesta yhteiskehittämiseen!

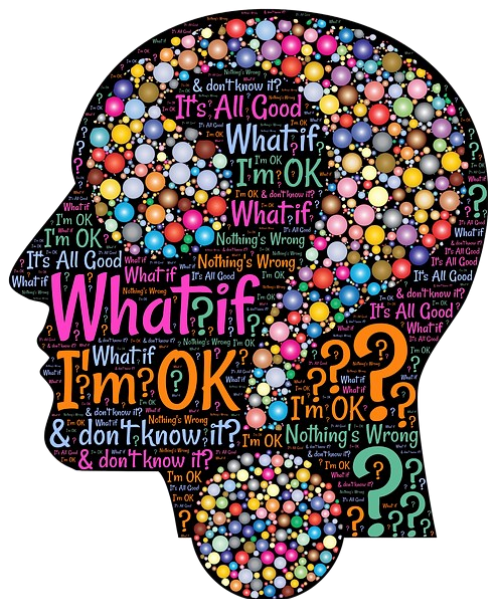
## LIITE 2 LUKIOLAISTEN TYÖPAJOJEN PISTEIDEN PURKU TEEMOITTAIN

<b>LUKIOLAISEN PALVELUVIDAKKO</b>	<b>HYVINVOINTI JA JAKSAMISEN TUKEMINEN</b>
<p>KIRJASTO 4 KRT  UIMAHALLI 3 KRT  FRISBEE GOLF 2 KRT  KUNTOSALI 3 KRT  TENNISKENTTÄ 2 KRT  JÄÄHALLI 2 KRT  NUORISOTALO JA TYÖNTEKIJÄT 4 KRT  TERVEYSKESKUS 3 KRT  SEURAKUNTA 1 KRT  PERHENEUVOLA 1 KRT  OPETTAJAT 6 KRT  OPINTO-OHJAAJA 6 KRT  REHTORI 4 KRT  KURAATTORI 3 KRT  TERVEYDENHOITAJA 3 KRT  PSYKOLGI 5 KRT  KOULUKIRPPIS 2 KRT  LUKIOLAISTEN LIITTO 2 KRT  OPPILASKUNNAN HALLITUS 2 KRT  LUKION TUTORIT 2 KRT  LUKION SOME 2 KRT  TUKIOPETUS 1 KRT  ERI SEURAT JA KERHOTOIMINNAT 3 KRT  MUSIIKIN OPETTELU 1 KRT  TALLITOIMINTA 1 KRT  ROLLS 2 KRT  RUOKAKAUPAT 2 KRT  VARAPÄRE 2 KRT  NETTIPALVEUT JA AUTTAVAT PUHELIMET 1 KRT</p> <p>ENEMMÄN PITÄISI OLLA: UUSIA HARRASTUS MAHDOLLISUUKSIA, KAHVILA, OLESKELUTILA LUKIOLLE, TUKIOPETUSTA LISÄÄ, LÄKSY-PARKKI, DIGITAALISET OPPIMISYMPÄRISTÖT JA SOVELLUKSET, PAREMMAT LINJA-AUTO YHTEYDET</p>	<p>KOIRA 5 KRT  KISSA 2 KRT  KESÄ 2 KRT  KUKKA 2 KRT  ELÄIMET 7 KRT  MAISEMAT, METSÄ 3 KRT  AURINKO 1 KRT  SAUNA 4 KRT  RADIO, MUSIIKKI 5 KRT  SUORATOISTOPALVELUT 1 KRT  TREENAAVA IHMINEN 6 KRT  HIIHTÄMINEN 1 KRT  GOLF 1 KRT  PODCAST 1 KRT  ELOKUVAT 1 KRT  SOITTAMINEN 1 KRT  MEDITOINTI 2 KRT  LUKEMINEN 3 KRT  PUHELIN, SOME 3 KRT  YSTÄVÄT JA MUUT LÄHEISET 9 KRT  SUKULAISET 1 KRT  ISOVANHEMMAT 1 KRT  AJANVIETTÄMINEN TOISTEN KANSSA 3 KRT  RAKKAUS 3 KRT  RAHA 2 KRT  LÄÄKKEET 1 KRT  RUOKA 14 KRT  NUKKUMINEN, LEPO 12 KRT  SUOMI 1 KRT  MOTIVAATIO 2 KRT  TOIVO 2 KRT  UNELMAT 2 KRT  LOMA 1 KRT  KOTI, YHTEISÖLLISYYS 1 KRT  HUUMORI 3 KRT  RUTIINIT 2 KRT  ENERGIA 2 KRT</p>
<p><b>TOIMINTAMALLIN IDEOINTI</b></p> <p>APUA JAKSAMISEEN 11 KRT  VINKKEJÄ HYVINVOINTIIN JA OPISKELUUN 5 KRT  TAIDE, MUSIIKKI  OMAT VAHVUUDET 4 KRT  FAKTATieto AIHEESTA 5 KRT  VAIHTELUA OPISKELUN KESKELLE 6 KRT  VIERAILUJA, TUTUSTUMISKÄYNTJÄ TAI VIERAILIJA PITÄMÄÄN LUENTOA ESIM. KOKEMUSASIAANTUNTIJA 9 KRT  TEHTÄVIÄ 6 KRT  TULEVAISUUS, TAVOITTEET, UNELMAT 5 KRT  LIIKUNTA 4 KRT  SOME VIESTINTÄ, VISUAALISUUS 4 KRT  LUONTO 3 KRT  RENTOUTUMINEN, LEPO 3 KRT  TOIMINNALLINEN TEKEMINEN 6 KRT  MAHDOLLISUUS Keskusteluun ammattilaisten kanssa 1 KRT  KAIKILLE YHTEINEN TAPAHTUMA 3 KRT  Koulupäivän aikana 6 KRT  MOTIVAATIO OPISKELUUN 6 KRT  ITSETUNTOON LIITTYVIÄ AIHEITA 4 KRT  KEINOJA HANKALIEN ASIOIDEN KÄSITTELYYN 4 KRT  RYHMÄYTYMINEN LUOKAN KANSSA 2 KRT</p>	<p><b>OPISKELUJEN HAASTEET</b></p> <p>STRESSI 5 KRT  UNIONGELMAT 6 KRT  UUDEN OPETELTAVAN ASIAN MÄÄRÄ 6 KRT  AIKATAULUTTAMINEN 5 KRT  UUPUMINEN 3 KRT  VÄSYMYS 6 KRT  ETÄOPISKELUN PELKO 6 KRT  JATKO-OPISKELUN MIETTIMINEN JO VARHAISESSA VAIHEESSA 5 KRT  MIELENTERVEYS, HYVINVOINTI 3 KRT  MOTIVAATION PUUTE 5 KRT  KORONA 2 KRT  KOEVIKKO 3 KRT  KIRJOITUKSET 3 KRT  RAHA 2 KRT  OHJELMIEN KÄYTTÄMINEN 2 KRT  ITSENÄISYYDEN LISÄÄNTYMINEN 2 KRT  KESKITTYMINEN 2 KRT  LUOKKARYHMÄT 2 KRT  NOPEA TAHTI OPISKELUSSA 3 KRT  YKSITYISELÄMÄN TAPAHTUMAT 2 KRT  SUORITUSPAINEEET 2 KRT  VÄHEMMÄN VAPAA-AIKAA 3 KRT  KOULUKYYTI MATKAT 2 KRT  TIETYT OPPIAINEEET TUOTTAA VAIKEUKSIA 3 KRT</p>

## LIITE 3 HENKILÖKUNNAN TYÖPAJOJEN PISTEIDEN PURKU TEEMOITTAIN

<p><b>LUKIOLAISEN PALVELUVIIDAKKO</b></p> <p>OPINTO-OHJAUS 3 KRT          KOULURUOKA          TERVEYDENHOITAJA, LÄÄKÄRI 2 KRT          OPETUS JA ERITYISOPETUS 2 KRT          ERILAISET HANKKEET          OPISKELIJAKUNTA          ETSIVÄ NUORISOTYÖ 3 KRT          RYHMÄNOHJAUS          OPINTOTUKIETUUDET          KOULUKULJETUS 2 KRT          KURAATTORI 3 KRT          PSYKOLOGI 3 KRT          VERTAISTUKI (ESIM. LÄKSYPARKKI) 2 KRT          PÄIHDEPALVELUT 2 KRT          OPETTAJAT JA REHTORI 3 KRT          TUTORIT          NUORISOTALO JA -OHJAAJAT          LASTENSUOJELU          PERHENEUVOLA          VARAPÄRE JA MUUT YHDISTYKSET 3 KRT          TUKIPUHELIMET JA -CHAT 2 KRT          KIRJASTO          KANSALAIPOISTO</p> <p>ENEMMÄN PITÄISI OLLA ERITYISOPETUSTA MAHDOLLISTA ANTAA JA AIKAA KESKUSTELUUN.</p>	<p><b>HYVINVOINTI JA JAKSAMISEN TUKEMINEN</b></p> <p>PERHE 2 KRT          ISOVANHEMMAT 2 KRT          YSTÄVÄLLISYYS, HYVÄ MIELI 2 KRT          YSTÄVÄT 3 KRT          HYVÄKSYMINEEN          MUSIIKKI          LIIKUNTA, KUNTOILU 3 KRT          KOIRA, LEMMIKIT 3 KRT          ONNISTUMISEN KOKEMUKSET 2 KRT          EI LIIALLISTA PUHELIMEN, NETIN KÄYTTÖÄ 2 KRT          LUONTO 3 KRT          MONIPUOLINEN RUOKAVALIO 3 KRT          IDOLIT, ESIKUVAT          RENTOUTUMINEN 2 KRT          APU JA TUKI          HARRASTUKSET 3 KRT          UNI 2 KRT          HYVÄ STRESSI          UNELMA          SAUNA</p>
<p><b>TOIMINTAMALLIN IDEOINTI</b></p> <p>EI PUHELIMEN KÄYTTÖÄ 2 KRT          ARJEN SIETÄMINEN          HENKILÖKUNNAN ESIMERKKI KÄYTKÖSSESSÄ          LISÄÄ TIETOA AJANKOHTAISISTA ILMIÖISTÄ 2 KRT          ARJEN HALLINTA 2 KRT          LÄKSYPARKKI YHDESSÄ VARAPÄREEN KANSSA          KOULUPÄIVÄN AIKANA 2 KRT          ARKISIA ASIOITA          KAIKILLE YHTEINEN TAPAHTUMA 2 KRT          TEEMAPV/-VIIKOT          RENTOUTUMINEN          ITSETUNTEMUS          STRESSIN HALLINTA 2 KRT          AJANHALLINTA 2 KRT          POHDINTATEHTÄVIÄ          VERTAISTUKI          YHTEISÖLLISYYS          TOIMINNALLISTA TEKEMISTÄ 3 KRT          RYHMÄYTYMISTÄ          LUONTO 2 KRT          TUNTEET 2 KRT</p>	<p><b>OPISKELUJEN HAASTEET</b></p> <p>DIGILOIKKA          TYÖMÄÄRÄN KASVU 3 KRT          VASTAUSTEKNIIKAN PUUTE          OMATOIMISUUDEN PUUTE 3 KRT          OPPITUNTIEN PITUUDEN KASVU          OPISKELUJEN "RIKKONAISSUUS"          PUHELIN, SOME 3 KRT          TIETOKONE 2KRT          MOTIVAATIO 2 KRT          UUPUMINEN          UNIONGELMAT 2 KRT          OPPIMISVAIKEUDET          AJANKÄYTÖN HALLINTA 3 KRT          ETÄOPISKELU          YKSITYISELÄMÄ          HEIKKO ITSETUNTO          SUORITUSPAINEEET JA STRESSI 2 KRT          ERI MIELENTERVEYS ONGELMAT 2 KRT          ESIINTYMIS JÄNNITYS          EPÄREALISTISET ODOTUKSET</p>

## LIITE 4 TOIMINTAMALLIN KÄYTTÄJÄN OPAS



ENNALTAEHKÄISEVÄN  
MIELENTERVEYSTYÖN  
TOIMINTAMALLI  
KÄYTTÄJÄN OPAS -  
KIURUVEDEN VARAPÄRE  
RY YHTEISTYÖSSÄ  
KIURUVEDEN LUKION  
KANSSA

## Sisällys

Alkusanat.....	2
Toimintamallin rakenne.....	3
Varapäreeseen tehtävä tutustumiskäynti .....	5
1. Opiskelu ja arki .....	6
Esimerkki tuntirakenne, kesto 2 tuntia .....	6
2. Vinkit opiskeluun ja hyvinvointiin .....	8
Esimerkki tuntirakenne, kesto 75 minuuttia.....	8
3. Stressi ja tunteet.....	10
Esimerkki tuntirakenne, kesto 75 minuuttia.....	10
4. Elämän tasapaino .....	12
Esimerkki tuntirakenne, kesto 75 minuuttia.....	12
5. Tulevaisuus ja unelmat .....	14
Esimerkki tuntirakenne, kesto 75 minuuttia.....	14
Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnittelu ja toteutus .....	16
Osallistavat menetelmät suunnitteluun .....	17
Vinkit toteutukseen, hyviin lähteisiin ja materiaaleihin.....	19
Lähteet .....	21
Liite 1 Opiskelu ja arki.....	22
Liite 2 Oppimiskyky ja opiskelu -juliste .....	23
Liite 3 Arki ja opiskelu -bingo.....	25
Liite 4 Case-tapaukset.....	26
Liite 5 Kouluinto mittari (Salmela-Aro & Upadyaya 2012) .....	30
Liite 6 Koulu-uupumusmittari (Salmela-Aro ym. 2009).....	31
Liite 7 Mielenterveyden käsi (Suomen mielenterveys ry 2020) .....	32
Liite 8 Toni Wirtasen haastattelu (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019) .....	33
Liite 9 Haaveeni ja unelmani.....	34
Liite 10 Miten voin saavuttaa unelmat ja haaveet? .....	35
Liite 11 Osaamisen käsi.....	36

## ALKUSANAT

### **Opiskelijan mielenterveyden ja hyvinvoinnin tukeminen on erityisen tärkeää.**

Tytöt kokevat lukiossa yhä enemmän riittämättömyyden tunnetta, vaikka menestyisivät opiskeluissa hyvin. Lukion lopussa peräti yli 20 prosenttia tytöistä on uupuneita. Yli puolet lukiolaistytöistä pitää opiskelutyön määrää liian suurena. Menestyksen tavoittelu uuvuttaa erityisesti tyttöjä. Sukupuolittuneet polut osoittavat sen, että uupumus ja riittämättömyyden tunne ovat riski tyttöjen masennukselle. Pojilla sen sijaan tulee helposti kyynistymistä kohdatessaan opiskelupaineita lukion aikana. Kyynisyys voi johtaa kielteiseen asenteeseen yhteiskuntaa kohtaan ja syrjäytymisenkehitykseen. Koulu-uupumus on aina riski syrjäytymiskehitykselle ja eri mielenterveydenhaasteille. Esimerkiksi kyynisillä nuorilla on lähes nelinkertainen riski pudota opinnoista. Koulu-uupumus voidaan muuttaa innoksi tukemalla nuoren mahdollisuuksia tuntea, että hän saa aikaan tärkeitä asioita, pystyy vaikuttamaan elämänsä eikä jää yksin. (Salmela-Aro 2018, 36.)

Keväällä 2020 Varapäre ja Kiuruveden lukio aloitti ensimmäistä kertaa pohdinnan siitä, minkälaista yhteistyötä voisimme tehdä ja miten Varapäre voisi tukea opiskelijoiden mielenterveyttä ja hyvinvointia opiskelujen aikana. Yhteistyö lähti vauhdikkaasti eteenpäin, kun YAMK-opinnot alkoivat syksyllä 2020 ja opinnäytetyön idea kehkeytyi omassa mielessä. Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön -toimintamallin luominen oli monella tapaa ajankohtainen ja tarpeellinen kun tutkimukset ja kyselyt osoittivat, että opiskelijat kärsivät entistä enemmän masennuksesta tai ahdistuksesta, myös jännittäminen opiskeluihin liittyen on yleistynyt.

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön -toimintamallin käyttäjän opas on koottu helpottamaan toimintamallin idean sisäistämistä, käyttöönottoa ja itse toteutusta. Toimintamallin rakenne ja sisältö on suunniteltu yhteistyössä Kiuruveden lukion opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa vuosina 2020–2021. Tarkoituksena on, että toimintamallia on helppo muokata omiin käyttötarkoituksiin sopivaksi kuin myös siihen on helppo lisätä ajankohtaisia asioita ja ilmiöitä. Toimintamallin kehittämisen perusajatuksena on opiskelijoiden mielenterveyden ja hyvinvoinnin edistäminen ja tukeminen.

Tässä käyttäjän oppaassa esitellään toimintamallin rakenne ja jokainen toimintamallin teema esitellään lyhyesti. Kaikki teemat käsittelevät opiskelijan elämään ja arkeen liittyviä asioita, jotka tukevat hänen hyvinvointiaan ja mielenterveyttään. Jokaiseen teemaan on koottu tuntimalli, jonka mukaan teemaa voi käsitellä. Jokaiseen teemaan on koottu tämän lisäksi myös vinkkejä millä tavoin toiminnallisuutta voisi huomioida kuin myös hyviä kirjallisuus- ja nettilähteitä, joiden kautta voi hankkia lisäideoita ja tietoutta teemasta.

Syksystä 2021 Kiuruveden lukion opetussuunnitelmaan kirjataan Kiuruveden Varapäre ry:n kanssa tehtävä tiivis yhteistyö ja toimintamallin rakenne sisällytetään opinto-ohjauksen tunteihin. Ilman avointa ja tiivistä yhteistyötä toimintamallia ei voitaisi toteuttaa eikä sitä olisi saatu näin jouhevasti kasaan ja käyttöön.

Toivon, että toimintamalli saadaan juurrutettua osaksi Varapäreen joka vuotista toimintaa yhdessä Kiuruveden lukion kanssa sekä toimintamalli auttaa ja tukee lukiolaisia heidän opiskelujensa aikana sekä jatko-opinnoissa.

Kiuruvedellä 22.9.2021

Johanna Kainulainen, Varapäreen toiminnanjohtaja



## TOIMINTAMALLIN RAKENNE

Toimintamallin lopullinen rakenne (kuva 1.) vahvistui keväällä 2021 kun alkukartoituksen työpajat oli pidetty ja näiden jälkeen käyty yhteisiä keskusteluja Kiuruveden lukion opinto-ohjaajan ja rehtorin kanssa Toimintamallin rakenteessa on huomioitu lukion omia aikatauluja kuin myös Varapäreen toiminnan aikatauluja. Toimintamallin rakenteen tarkoituksena on olla läpi vuoden jatkuva, joka toistuu samalla syklillä koko ajan.

Toimintamalli alkaa syyslukukaudesta siitä, kun 1. vuoden opiskelijat aloittavat opiskelun lukiossa. Tällöin heille järjestetään tutustumiskäynti Varapäreeseen ja syksyn aikana järjestetään heille yksi luento tai työpaja, johon kuuluu osana myös toiminnallisuutta. Lukiolaisten yhden oppitunnin pituus on 75 minuuttia. Samalla syyslukukaudella järjestetään 2. vuoden opiskelijoille kaksi kertaa luento tai työpaja. Kevätlukukaudella 1. vuoden opiskelijoille järjestetään kaksi kertaa luento tai työpaja. Kevätlukukaudella järjestetään opiskelijoiden mielenterveyspäivänä kaikille lukion opiskelijoille vuoden teemaan sopivaa tekemistä tai tapahtumaa. Syyslukukauden jälkeen alkaessa 1. vuoden opiskelijat ovat nyt 2. vuoden opiskelijoita. Heille järjestetään vielä viimeiset kaksi luentoja tai työpajaa. Tässä vaiheessa mallia mukaan tulee myös uudet 1. vuoden opiskelijat. Kaiken kaikkiaan toimintamalli sisältää tutustumiskäynnin, viisi luentoja tai työpajaa, jotka toteutuvat toimintamallin rakenteen mukaisesti sekä opiskelijoiden mielenterveyspäivänä järjestettävän tapahtuman huhtikuussa.

Toimintamallia voidaan ajatella tietynlaisena jatkumona tai prosessina, joka menee tiettyjen toimintojen vaiheita aina läpi. Näihin vaiheisiin voidaan liittää helposti ajankohtaisia aiheita ja ilmiöitä kuin myös tarpeita, joita nousee itse opiskelijoilta kuin myös lukion henkilökunnalta. Selkeän mallin ja vuosisuunnitelman avulla toimintamalli on helppo juurruttaa osaksi Varapäreen ja Kiuruveden lukion toimintaa. Ajatuksena on, että tulevaisuudessa opiskelijoille suunnattujen luentojen tai työpajojen sisältöä pystytään muokkaamaan sen hetkisten tarpeiden ja ilmiöiden mukaan, jotka ovat pinnalla.



KUVA 1. Toimintamallin rakenne (Kainulainen 2021).

## VARAPÄREESEN TEHTÄVÄ TUTUSTUMISKÄYNTI

Varapäreeseen tehtävä tutustumiskäynti tehdään opiskelun alkuvaiheessa. Tutustumiskäynti kestää noin 45 minuuttia ja 1. vuoden opiskelijat saapuvat Varapäreeseen yhdessä opinto-ohjaajan kanssa. Tutustumiskäynnillä esitellään opiskelijoille Varapären toimintaa, kerrotaan ajankohtaista tietoa mielenterveydestä ja pysytään hyvin yleisellä tasolla mielenterveys ja hyvinvoinnin teemojen kanssa. Tutustumiskäynnillä tehdään lopussa pienryhmä tehtävä, jonka teemana on ”Mitä mielenterveys -sana tuo sinulle mieleen?”. Pienryhmille jaetaan tyhjät paperit ja kynä, johonka he kirjoittavat ryhmässä sanoja, joita heille tulee mieleen tästä sanasta. Pienryhmä tehtävä puretaan yhdessä keskustelemalla.

Tutustumiskäyntiä varten kannattaa ennakkoon etsiä ajankohtaista tietoa mielenterveydestä kuin myös hyvää materiaali, jota voi esittää lukiolaisille (kuva 2.). Erilaiset videot ja ajankohtaiset artikkelit (erityisesti ne, jotka käsittelevät heidän omaa ikäryhmäänsä) tuovat lisää mielenkiintoa tutustumiskäynnille.



KUVA 2. Materiaali vinkkejä tutustumiskäynnille.

## 1. OPISKELU JA ARKI

Tämän teeman sisältöön on suunniteltu hyvin oleellisena osana 1. vuoden opiskelijoiden ryhmäytyminen ja yhteishengen muodostaminen. Tarkoituksena on, että sisällön toteutuksessa on mukana tutoropiskelijoita, joiden kanssa teeman toteutus tehdään yhdessä. Mahdollisuuksien mukaan sisältöä voidaan suunnitella yhteisillä tapaamisilla tai tehdä selkeä tehtävänjako ja viestin välittäjänä toimii opinto-ohjaaja. 1. teeman käsittely ajoitetaan kuitenkin hyvin lähelle koulun alkua, joten yhteistä suunnittelua aikaa tutoropiskelijoiden kanssa voi olla hankala löytää. Esimerkiksi tutoropiskelijat järjestävät yhteisen pelin pelaamista luokka ryhmittäin ja samaan aikaan Varapäreen työntekijät järjestävät toiselle luokka ryhmälle muuta tekemistä. Tällöin yhteistä tapaamista ei tarvitse järjestää.

Opiskelu ja arki -teemana on hyvinkin laaja. Teeman sisällä voidaan käsitellä opiskelun aloittamiseen liittyviä asioita, minkälaisia kokemuksia opiskelijoilla on ollut lukiossa opiskelusta, mitä opiskelijan arki sisältää, millä tavalla huolehtia omasta hyvinvoinnista, arjen aikatauluttaminen ja niin edelleen. Tärkeimpänä asiana on luokka ryhmien ryhmäytyminen, yhteishengen luominen ja tiedon lisääminen opiskelujen aloittamisesta.

Oppiminen on nykypäivänä yhä enemmän yhdessä tapahtuvaa toimintaa ja yhteisöllistä ryhmätyöskentelyä. Tätä kautta oppimisen motivaatio rakentuu sekä oppijan yksilöllisten tulkintojen kuin myös sosiaalisten vuorovaikutusten kautta toisten oppijoiden kanssa. Onnistunut lopputulos vaatii yhteistyötä toisten kanssa. Tästä syystä yksilön motivaation säätely ei enää pelkästään riitä. Sosiaalinen vuorovaikutus on keskeinen tekijä motivaation rakentumiselle opiskeluissa. Se voi vahvistaa ja tukea motivaatiota tai synnyttää ristiriitoja ja haastaa motivoitunutta oppimista. (Järvenoja, Kurki & Järvelä 2018, 142, 144.) Tästä syystä on hyvä sisällyttää toimintamalliin ryhmäytymistä ja yhdessä tekemistä, jotta luokkahenkeä saadaan nostatettua ja yhteistyö sujuu oppilaiden välillä. On tärkeää tukea ryhmähenkeä, jotta voidaan tukea jokaisen opiskelijan hyvinvointia sitä kautta. Hyvällä ryhmähengellä tuetaan niin opiskelijan motivaatiota kuin kuuluvuuden tunnetta opiskelija kavereihin.

### ESIMERKKI TUNTIRAKENNE, KESTO 2 TUNTIA.

Mukana lukion tutoropiskelijat, Varapäreen kaksi työntekijää ja opinto-ohjaaja sekä noin 40 1. vuoden lukion opiskelijaa (kaksi luokkaa).

Paikkana Kiuruveden Kuorenvirran laavu ja lähialue.

Yhteinen aloitus 15 minuuttia.

Pidetään yhteinen aloitus laavun lähellä. Kerrotaan, ketä kaikkia on paikalla ja mitä on tarkoitus seuraavien tunteiden aikana tehdä. Käydään aikataulua läpi, kerrotaan missä pisteet sijaitsevat ja muistutetaan turvallisuusohjeista. Erityisesti makkaran paistossa tulee olla varovainen ja noudattaa turvallisuusohjeita. Omiin luokka ryhmiin jakautuminen ennen siirtymistä ohjelmassa eteenpäin.

Norsupallo ja toiminnalliset pisteet 1 tunti.

Norsupallo on samanlaista pelaamista kuin jalkapallo, mutta tässä on pallona iso jumppapallo. Norsupalloa voidaan pelata hiekka- tai nurmikentällä eikä alueen tarvitse välttämättä olla suuri. Ryhmä koon mukaan voidaan ottaa sopiva alue ottelua varten. Ottelussa rajapotku ja kulmapotku. Pelin sääntöjä voi tarpeen mukaan muokata. Norsupallo ottelun ohjaavat tutoropiskelijat. Pelaamassa on kerrallaan aina 1.luokka ryhmä kerrallaan. Norsupallo otteluun on varattu aikaa 30 minuuttia kummallekin luokalle.

Toisen luokan ollessa norsupallo ottelussa toinen luokka kiertää alueelle sijoitettuja toiminnallisia pisteitä. Toiminnallisia pisteitä tehdään neljä kappaletta. Tarkoituksena on, että pisteillä pohditaan opiskeluun ja arkeen liittyviä asioita.

Toiminnalliset pisteet:

1. piste ”Opiskelun vaikutus arkeen?”

Pisteellä tarkoituksena pohtia, minkälainen vaikutus opiskelulla on arkeen ja paljonko opiskelu vie aikaa omassa arjessa. Vastaukset lähetetään Padlet-alustalle. Liite 1.

2. piste ”Voimavarat opiskeluun”

Pisteellä on tarkoituksena pohtia, minkälaisia voimavaroja itsellä on, jotka tukevat opiskeluissa. Vastaukset otetaan puhelimitse ja lähetetään whatsapp-viestillä sovittuun puhelinnumeroon.

3. piste ”Mitä opiskelu on?”

Tehdään juliste, johon koostetaan faktatietoa mitä opiskelu on ja mitä se tarkoittaa. Tämän jälkeen pohditaan omaa oppimiskykyä parin kanssa tai pienryhmässä. Pääpointit keskusteluista lähetetään Padlet-alustalle. Liite 2.

Apukysymyksiä keskusteluun:

- Mitkä asiat vaikuttavat omaan oppimiskykyyni?
- Mitä haluaisit kehittää omassa oppimisessä?
- Minkälaisia haasteita lukiossa opiskelussa kenties on? Miten niitä voisi ehkäistä?
- Mikä on tärkein voimavarasi opiskeluissa?

Julisteeseen kootaan tietoja Nyyti ry:n sivuilta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>.

4. piste ”Arki ja opiskelu -bingo”

Bingo pelataan jokaisen kanssa. Tarkoituksena on saada bingo kerättyä mahdollisimman nopeasti keräämällä vastauksia toisilta opiskelijoilta. Bingo pohja lähetetään jokaiselle whatsappin kautta ja jokainen täyttää sitä omalla puhelimeen. Kun on saanut bingon ja tarkistuttanut sen jollakulla työntekijällä saa itselleen pienen palkinnon. Liite 3.

Yhteinen keskustelu hetki ja makkaranpaisto 45 minuuttia.

Yhteinen kerta lopetellaan rentoon yhdessä oloon makkaranpaistolla ja keskustelulla. Keskustelujen lomassa voi tiedustella, mitä lukiolaiset ovat tykänneet päivästä, millä fiiliksillä he ovat opiskeluja aloittamassa, minkälaisia asioita tai aiheita he toivovat, että käsitellään, minkälaisia odotuksia lukioon on jne.

Liite 1 Opiskelu ja arki

Liite 2 Oppimiskyky ja opiskelu -juliste

Liite 3 Arki ja opiskelu -bingo

## 2. VINKIT OPISKELUUN JA HYVINVOINTIIN

Tämän kertaisen teeman tarkoituksena on, että opiskelijat saavat itselleen käytännön vinkkejä omaan opiskeluun ja hyvinvoinnin edistämiseen. On syytä huomioida, että kaikki tavat eivät toimi, joten vinkkejä kannattaa esittää monesta eri näkökulmasta ja esittää erilaisia vaihtoehtoja mitä voi kokeilla. Tärkeää on kannustaa kokeilemaan erilaisia tapoja niin löytää itselleen sen parhaan mahdollisen.

Opiskeluja ja omaa hyvinvointia tukee omien opiskelutaitojen tiedostaminen ja niiden kehittäminen. Opiskelutaidot eivät ole synnynnäisiä taitoja, vaan niitä opitaan vähitellen opiskelun ja opetuksen lomassa. Jokainen voi opetella ja oppia näitä taitoja. Opiskelutaitoja ovat:

- opiskelutekniikka
- opiskeluorientaatio (opiskelun merkitys)
- oppimisen lähestymistavat
- ongelmanratkaisukyvyt sekä
- vuorovaikutustaidot, esimerkiksi esiintymistaidot. (Nyyti ry julkaisuajankohta tuntematon.)

Toisilta opiskelijoilta voi oppia paljon erilaisia opiskelutaitoja ja hyvinvointiin liittyviä vinkkejä. Parasta onkin jakaa omia kokemuksiaan toisille ja uskaltaa kokeilla erilaisia tapoja opiskella mutta myös lisätä omaa hyvinvointia siinä samalla. Opiskeluun liittyviä vinkkejä voi etsiä myös itsenäisesti esimerkiksi internetistä.

Tarvittaessa apua opiskeluun ja omaan hyvinvointiin liittyen voi pyytää koulun henkilökunnalta tai vaikka omilta vanhemmilta tai sisaruksilta.

### ESIMERKKI TUNTIRAKENNE, KESTO 75 MINUUTTIA.

Tunnilla mukana on Varapäreen työntekijä ja lukion opinto-ohjaaja.

Paikkana Kiuruveden lukio.

Etukäteen kootaan power point-esitys tunnin tueksi.

Aiheen alustaminen ja Oppimistyyli 15 minuuttia.

Käydään läpi, minkälaisia oppimistyyliä on olemassa. Tärkeintä on tuoda esille, että emme välttämättä ole vain tiettyä oppimistyyliä vaan meissä jokaisessa voi olla monia oppimistyyliä sekaisin.

**Visuaalinen omaksuja** ottaa vastaan tietoa havainnoimalla ja tarkkailemalla ympäristön tapahtumia sekä lukiamalla käsikirjoja ja muuta näkyvää materiaalia.

**Auditiivinen omaksuja** ottaa tietoa vastaan pääasiassa kuulonsa avulla ja muistaa helposti kaiken kuulojärjestelmän kautta omaksumansa tiedon.

**Kinesteettinen omaksuja** haluaa itse kokea asiat. Hän tarvitsee oppimistilanteissa liikkumavaraa ja omaksuu asioita parhaiten tekemällä niitä käytännössä.

Tämän jälkeen tehdään oppimistyyli testi <https://www.tenviesti.fi/test1.htm>

Oman testin vastaus lähetetään Padlet alustalle.

Mitkä ovat minulle tärkeitä asioita, jotka tukevat opiskelua? 10 minuuttia.

Tehtävän tarkoituksena on pohtia itselleen tärkeitä asioita, jotka tukevat opiskelua ja hyvinvointia. Luokkaan on pöydälle tai lattialle levitetty Väre-kortit, joissa on kuva ja sana. Korteissa on esillä elämään liittyviä asioita esimerkiksi lepo, ruoka, liikunta, lemmikki. Jokainen valitsee itselleen neljä tärkeintä asiaa ja yhden asian, jonka haluaisi olevan paremmin tai joka puuttuu tällä hetkellä kokonaan. Valinnoista keskustellaan vierustoverin kanssa.

Pyykkinaruilla apua 20 minuuttia.

Ennen tätä tehtävää luokka jaetaan 3—4 pienryhmään. Ryhmät voidaan jakaa oppimistyylien mukaan. Jokaiselle ryhmälle annetaan case-tehtävä, johon on kirjattu kuvitteellinen tilanne, joka sattuu lukiolaiselle Kiuruvedellä. Pienryhmissä pohditaan yhdessä, mitä apua hän voi saada ja mistä, mitkä asiat tukevat hänen jaksamistaan, kenellä puoleen voi tarvittaessa kääntyä. Vastaukset kirjataan post-it lapuille. Liite 4 case-tapaukset.

Yhteiseen pohdintaan annetaan noin 10 minuuttia aikaa. Tämän jälkeen ryhmät esittelevät case-tapauksen ja omat ratkaisut siitä mitä pitäisi tehdä.

Ryhmätyöllä opiskelu vinkit jakoon 25 minuuttia.

Samoissa pienryhmissä jatketaan työskentelyä. Ryhmiä ohjeistetaan etsimään netistä erilaisia vinkkejä, joita voi hyödyntää opiskelussa. Kannustetaan etsimään eri kanavilta ja foorumeilta tietoa esim. youtubesta tai blogeista. Ryhmäläiset koostavat vinkeistä A4-kokoisen julisteen. He saavat työstää julisteen omalla tyylillään ja hyödyntää tähänkin erilaisia sovelluksia puhelimella, jos haluavat. Paikalle tuodaan myös aikakausilehtiä, joista voi leikata kuvia ja sanoja.

Netistä löydetty hyvä opiskelu vinkki lähetetään whatsapp-viestillä sovittuun puhelinnumeroon.

Lopussa julisteet esitellään toisille ja käydään läpi, minkälaisia vinkkejä netistä on löydetty.

Lopetus 5 minuuttia.

Käydään loppu keskustelu ja millä fiiliksillä lähdetään kotiin.

Liite 4 Case-tapaukset

### 3. STRESSI JA TUNTEET

Tämän kertaisen teeman käsittelyn tarkoituksena on jakaa lukiolaisille lisää tietoa siitä, mitä stressi on, miten se vaikuttaa ja miten sitä voi itse vaikuttaa. Opiskeluun kuuluu silloin tällöin stressi. Se on aivan normaalia ja välillä jopa välttämätöntä. Stressistä on hyötyäkin! Sopiva määrä stressiä virittää meidät tekemään asioita ja antaa lisää ”buustia”. Tärkeintä on, että stressiä ei ole liikaa eikä liian pitkiä aikoja. Välillä on oltava stressittömiä, kiireetömiä päiviä, jolloin voi olla ilman painetta opiskelutehtävien tekemisestä. (Nyyti ry 2019.)

Edellä mainittu on kuitenkin ihannetilanne. Todellisuudessa opiskeleminen on opiskelutehtävästä toiseen siirtymistä ilman taukoja, painetta oikeista valinnoista ja vastuusta omista opinnoista sekä tunnetta siitä, että pitäisi tehdä ja suorittaa vielä vähän enemmän. Unohtamatta kokonaisuuteen kuuluvaa jokapäiväistä arjenhallintaa. Kaiken tekemisen, opiskelun ja arjen keskellä voi kadota keino tunnistaa, milloin stressiä on liikaa. Myös taito rentoutua voi ajoittain kadota. (Nyyti ry 2019.)

Stressaantuminen ja stressin kokeminen ovat yksilöllisiä ja koemme sitä eri tavoin. Stressaamme eri asioistakin eri tavalla. Jokaiselle tärkeä taito on oppia tuntemaan omat liiallisen stressin merkit sekä löytää omat toimivat keinot rentoutua. Stressinhallinta sekä palautumiskeinot ovat oleellisia keinoja opiskelijan mielenterveyden edistämisessä. (Nyyti ry 2019.)

#### ESIMERKKI TUNTIRAKENNE, KESTO 75 MINUUTTIA.

Tunnilla mukana on Varapäreen työntekijä ja lukion opinto-ohjaaja.

Paikkana Kiuruveden lukio.

Etukäteen kootaan power point-esitys tunnin tueksi.

Stressi ja opiskelu, aiheen alustus 20 minuuttia.

Opiskelijoiden tarinat 20 minuuttia. Opiskelijat jaetaan 3–4 ryhmään. Jokaiselle ryhmälle jaetaan opiskelijan omakohtainen tarina (kaksi eri vaihtoehtoa) siitä, millä tavalla stressi on vaikuttanut heidän elämäänsä ja opiskeluun. Ryhmäläiset lukevat tarinan ja poimivat sieltä ylös ne asiat, jotka liittyvät stressiin ja sen hallintaan jollakin tavalla. Ryhmäläiset lähettävät vastaukset padlet-alustalle. Puretaan ryhmäkeskustelut yhdessä lopuksi.

TARINAT:

- STRESSI JA KUINKA SEN KANSSA PÄRJÄILEN <https://www.nyyti.fi/tarina/stressi-ja-kuinka-sen-kanssa-parjailen/>
- RIITTÄVÄN HYVÄ OPISKELIJA <https://www.nyyti.fi/tarina/riittavan-hyva-opiskelija/>

Kouluinto vs. koulu-uupumus, aiheen alustus ja mittarit 20 minuuttia.

Alustetaan Opiskelijat täyttävät itsenäisesti kouluinto ja koulu-uupumus mittarit (liite 5 & 6). Tarkoituksena on mittareiden avulla saada opiskelijat pohtimaan näitä edellä mainittuja asioita ja minkälainen heidän intonsa, motivaationsa on opiskeluun. Tärkeää on herätellä tätä pohdintaa, koska monesti stressi taso alkaa nousta jo koulu-uupumuksen puolelle alkaa opiskelut kääntyä. Mittareiden purkua käydään parin kanssa.

Stressin hallinta ja rentoutuminen sekä lopetus 15 minuuttia.

Käydään läpi, miten stressiä voi hallita ja jaetaan rentoutumiseen liittyviä vinkkejä.

Padlet -alustalle tehdään seinä. Jokainen lähettää sinne oman vinkin/-t millä tavalla stressiä voi purkaa ja millä tavalla itse rentoutuu.

Liite 5 Kouluintomittari (Salmela-Aro ja Upadyaya 2012)

Liite 6 Koulu-uupumusmittari (Salmela-Aro ym. 2009)



## 4. ELÄMÄN TASAPAINO

### Mielen hyvinvointi on ihmisen kokemus hyvinvoinnista ja elämän tasapainoista.

Teemme päivittäin omaan hyvinvointiin ja mielenterveyteen vaikuttavia valintoja arjessa.

Mielen hyvinvointi ei tarkoita, että elämässä ei olisi murheita. Mielen hyvinvointia ja tasapainoa tukevia voimavaroja käytetään ja kulutetaan päivittäin, minkä takia niitä tulee myös vahvistaa päivittäin.

Arjen valinnoilla ja jokapäiväisillä päätöksillä on vaikutus jokapäiväiseen jaksamiseen ja hyvinvointiin. Unen ja levon määrä, ravinto ja ruokailuhetket, kohtaamiset toisten kanssa, ajatusten ja tunteiden jakaminen ja käsittely, liikunta sekä luovuus ja itsensä toteuttaminen vaikuttavat päivittäiseen hyvään oloon kuin myös sitä myötä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Arjen valintoihin vaikuttavat päivän tapahtumat ja olosuhteet kuten työn tai koulun vaatimukset. Valintojen taustalla on myös arvot, mihin haluamme käyttää aikaamme ja mitä itse pidämme tärkeänä. (Erkko ja Hannukkala 2019. 14.)

Elämän hallinta on tunne siitä, että asiat sujuvat ja ne on itsellä hallinnassa. Tähän kuuluu myös tunne siitä, että pärjää, osaa ja pystyy! Elämänhallinnan vastakohta on avuttomuuden tunne eli tunne ettei osaa tai uskalla tehdä mitään tai ajattelee, että millään ei ole mitään väliä. Elämänhallinnan tunne muodostuu uskosta, toivosta ja luottamuksesta. Siihen kuuluu rohkeus tarttua oman elämän ohjaksiin ja tehdä päätöksiä. Joskus vaaditaan myös sitkeyttä ja yrittämistähtoa. (Cacciatore & Karukivi 2014, 267.)

### ESIMERKKI TUNTIRAKENNE, KESTO 75 MINUUTTIA.

Tunnilla mukana on Varapäreän työntekijä ja lukion opinto-ohjaaja.

Paikkana Kiuruveden lukio.

Etukäteen kootaan power point-esitys tunnin tueksi.

Alustus aiheeseen, The Eight Dimensions of Wellness -video 15 minuuttia.

Alustetaan aihe, mitä käsitellään ja katsotaan youtubesta ”the eight dimensions of wellness” -video.

[https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=2NR4\\_5dt7JA](https://www.youtube.com/watch?reload=9&v=2NR4_5dt7JA)

Opiskelijoita ohjeistetaan keräämään videosta nämä kahdeksan asiaa, jotka vaikuttavat hyvinvointiimme. Yhdessä käydään keskustelujen kautta läpi nämä kohdat ja pohditaan, millä tavalla ne vaikuttavat meidän elämäämme.

Mielenterveyden käsi -Elämän tasapaino on meille kaikille tärkeää 15 minuuttia.

Jokaiselle jaetaan monisteena ”Mielenterveyden käsi” (liite 7).

Jokainen työskentelee yksin ja pohtii millä tavalla tällä hetkellä heidän elämässään osa-alueet toimivat tällä hetkellä. Pohdintaa käydään niin, että osa-alueita arvioidaan 1—5 välillä. 1 on todella huono ja 5 on todella hyvä.

Katsotaan yhdessä ”Mitä mielenterveys on?” -video <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/animatio-mita-mielenterveys-on/>

Keskustellaan siitä, mitä tärkeitä asioita videolta nousi esille. Kerrotaan myös, että omasta hyvinvoinnista on tärkeää huolehtia ja meidän jokaisen hyvinvointiin liittyvä oleellinen osana myös psyykinen osa.

Miten aivosi voivat? 10 minuuttia.

Opiskelijat tekevät seuraavan testin, josta näkee miten hyvin hänen aivonsa voivat.

[https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/12/10/tee-testi-miten-aivosi-voivat?fbclid=IwAR3H2rdT-kdhViM3P8c\\_2CkGjX3wWeQsSF2vxEyGVUmFOLWJ8EiYmyip25BI](https://yle.fi/aihe/artikkeli/2019/12/10/tee-testi-miten-aivosi-voivat?fbclid=IwAR3H2rdT-kdhViM3P8c_2CkGjX3wWeQsSF2vxEyGVUmFOLWJ8EiYmyip25BI)

Käydään yhdessä keskustella, minkälaisia tuloksia tulivat ja yllättikö jokin asia testiä tehdessä.

Hellurei ja helkkarin tunteet -video ja alustusta tunteista 10 minuuttia.

Katsotaan ”Hellurei ja helkkarin tunteet” video youtubesta. <https://www.youtube.com/watch?v=Ds4R41e0GvE>

Käydään yhdessä läpi videolla esille tulleista asioita: tunteiden nimeäminen, missä tunteet tuntuvat ja miten tunteet ovat osa meidän arkea jokainen päivä.

Cup of Therapy -muistipeli 20 minuuttia.

Muistipeli sisältää 40 korttiparia, joissa osassa on pelkästään piirroskuva ja osassa on englanniksi lause tai kysymys. Muistipeliä on tarkoitus pelata pienryhmissä ja muistipelin kortteja jaetaan ryhmiin tasaisesti. Tarkoituksena on herättää pienryhmässä keskustelua muistikorttien kuvista ja teksteistä. Tarkoituksena on pohtia, mitä kortissa oleva kuva, lause tai kysymys mahtaa tarkoittaa ja mitenkä itse kokee asian. Pelin päätteeksi käydään loppukeskustelu, minkälaisia asioita nousi pienryhmissä esille.

Lopetus 5 minuuttia.

Liite 7 Mielenterveyden käsi

## 5. TULEVAISUUS JA UNELMAT

Unelmointi on optimistia, jonka avulla voidaan luoda edellytyksiä tulevaisuudessa tapahtuvalle hyvälle. Unelmat voivat parhaimmassa tapauksessa toimia tulevaisuuden suunnan näyttäjinä ja strategian pohjana. Suurin osa kaikista luovista prosesseista sisältää aina alkuun unelmoimis- ja kuvitteluvaiheen. (Tukiainen 2016, 299.)

Kyky unelmoida on kaikille tärkeää oman mielenterveyden kannalta. Ajatukset ja odotukset tulevasta positiivisesta suhtautumisesta ja luottamuksesta tulevaan. Nuoria tuleekin rohkaista unelmoimaan ja tavoittelemaan hänelle tärkeitä asioita. Aikuisen on hyvä olla rinnalla rohkaisijana ja kannustajana, vaikka unelmat vaikuttaisivat kaukaisilta tai ”pilvilinnoilta”. Aikuinen voi ohjata nuorta tavoitteiden asettamisessa ja arkisissa valinnoissa. (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019.)

Mitkä ovat minun unelmani? Missä olen hyvä?

Mitä haluan saavuttaa? Miksi nämä ovat minulle tärkeitä?

### ESIMERKKI TUNTIRAKENNE, KESTO 75 MINUUTTIA.

Tunnilla mukana on Varapäreen työntekijä ja lukion opinto-ohjaaja.

Paikkana Kiuruveden lukio.

Etukäteen kootaan power point-esitys tunnin tueksi.

Alustus aiheeseen 15 minuuttia.

Kerrotaan lyhyesti mitä aihetta ja teemaa on tarkoitus yhdessä käsitellä. Luetaan ääneen Toni Wirtasen haastattelu (liite 8). Tämän jälkeen jakaudutaan pienryhmiin (3–5 hengen) ja keskustellaan seuraavien kysymysten avulla:

- Mikä merkitys unelmilla on?
- Millaisia unelmia ja toiveita sinulla on?
- Mitä väittämä ”unelmat ovat uhka mielenterveydelle” sinun mielestäsi tarkoittaa?
- Millainen tukiverkosto haastattelun perusteella Toni Wirtasella on ollut?
- Pitäisikö unelmien tavoittelemisen olla helppoa?
- Miksi elämässä tarvitaan myös pettymyksiä? (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019, 94.)

Unelmapaja 30 minuuttia.

Unelmatyöpaja aloitetaan tekemällä ”Haaveeni, unelmani.” harjoitus (liite 9). Harjoituksen avulla halutaan herätellä opiskelijaa pohtimaan omia haaveitaan, unelmiaan ja sitä mitä hän haluaa saavuttaa. Harjoitukseen kirjoitetaan vain nämä ylös. Harjoituksen jälkeen yksi unelmista lähetetään padlet alustalle. Harjoitusta jatketaan ”Miten voin saavuttaa unelmat ja haaveet?” -harjoituksella (liite 10). Harjoituksen avulla pohditaan mitä asioita tulisi konkreettisesti tehdä ja tapahtua, jotta unelmat ja haaveet saadaan saavutettua. Loppuun tehdään vielä padlet-alustalle kommentointi toisen unelmaan ja käydään antamassa vinkkejä siihen, miten unelman/haaveen voi saavuttaa.

Osaamisen käsi 20 minuuttia.

Osaamisen kädessä pohditaan taitoja, vahvuuksia, motivaatioita, kontakteja ja kokemuksia. Harjoitteen avulla herätellään nuoria huomaamaan, miten monenlaista osaamista heillä on jo ja mistä kaikista asioista on hyötyä nyt ja tulevaisuudessa. Harjoitus nostaa parhaimmillaan esille asioita, joita ole tullut edes ajatelleeksi osana omaa osaamista.

Osaamisen käsi -harjoitus tehdään yksilötyöskentelynä. Yksilötyöskentelyyn varataan noin 10 minuuttia aikaa. Tämän jälkeen lapulle kirjoitetaan yksi asia, josta on itse kaikkein eniten ylpeä. Lappu palautetaan, jonka jälkeen ne jaetaan takaisin sekalaisessa järjestyksessä opiskelijoille. Käydään kierros läpi siitä, minkälaista osaamista luokassa löytyy ja pohditaan mitkä kaikki asiat ovat osaamista ja voiko osaaminen olla huomaamatonta.

Loppukeskustelu 10 minuuttia.

Kerätään palautetta lukiolaisilta näistä tunneista, joilla he ovat olleet mukana. Pyydetään antamaan myös ideoita mitä aiheita/teemoja on hyvä nostaa esille ja millä tavalla. Kerätään nämä padlet-alustalle.

Liite 8 Toni Wirtasen haastattelu (Pesonen, Nurmi & Hannukkala 2019)

Liite 9 Haaveeni ja unelmani

Liite 10 Miten voin saavuttaa unelmat ja haaveet?

Liite 11 Osaamisen käsi

## OPISKELIJOIDEN MIELENTERVEYSPÄIVÄN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Opiskelijoiden mielenterveyspäivä on Nyyti ry:n organisoima kampanja, joka toteutetaan joka vuosi huhtikuussa. Opiskelijoiden mielenterveyspäivää vietetään 22.4. mutta kampanjointi tapahtuu sitä ennen jo kahden viikon ajan. Tarkoituksena on herättää keskustelua opiskelijoiden mielenterveydestä sekä kutsua kaikki mukaan kampanjaan erilaisten toimintojen kautta (Nyyti ry 2021.)

Ennaltaehkäisevän mielenterveystyön toimintamallin sisältöön kuuluisi tulevaisuudessa yhtenä osana opiskelijoiden mielenterveyspäivän järjestäminen yhdessä Kiuruveden lukion tutor -opiskelijoiden ja oppilaskunnan hallituksen kanssa. Mukana suunnittelussa ja toteutuksessa olisi myös oppilaskunnan hallituksen vastaava opettaja ja opinto-ohjaaja. Yhteisen tapahtuman mukaan ottamiseen toimintamalliin päädyttiin koska sisällön analyysin pohjalta voitiin todeta se, että yhteisiä tapahtumia ja toimintoja kaivattiin lukioon, joka olisi suunnattu jokaiselle lukiolaisille. Opiskelijoiden mielenterveyspäivän kautta saadaan tapahtuman ajankohta pysymään vuosittain samana kuin suunnittelua ja toteutusta helpottaa Nyyti ry:n tuottama valmiit kampanja materiaalit.

Opiskelijoiden mielenterveyspäivän suunnitteluun varattiin tutor -opiskelijoiden, oppilaskunnan hallituksen, oppilaskunnan hallituksen vastaavan opettajan ja opinto-ohjaajan kanssa kolme kokoontumiskertaa. Kokoontumiskertoihin varattiin tunti yhteistä aikaa. Näille kerroille valittiin ennakkoon osallistavia työmenetelmiä yhteiskehittämisen ja toimintatutkimuksen periaatteita noudattaen. Osallistaviksi menetelmiksi valittiin aivoriihi ja tuumailutalkoot. Menetelmiä valittaessa tuli huomioida myös kohderyhmän ikä.

Teemoja, joita ollut:

- Osallisuus ja oikeus apuun
- Stressi
- Myötätunnosta hyvinvointia
- Ystävyyys.



**Opiskelijoiden  
mielenterveys-  
päivä**

Kuva 3. Opiskelijoiden mielenterveyspäivä logo (Nyyti ry 2021)

## OSALLISTAVAT MENETELMÄT SUUNNITTELUUN

Learning cafe eli oppimiskahvila menetelmän ovat kehittäneet Juanita Brown ja David Isaacson vuonna 1995 Kaliforniassa (The word cafe 2020). Learning cafe -menetelmästä on monia erilaisia variaatioita ja nimiä aina sen mukaan mihin menetelmää käytetään ja hyödynnetään. Learning cafe on toiminnallinen menetelmä, joka perustuu keskusteluun, tiedon luomiseen ja siirtämiseen. Tärkeintä on herättää ryhmässä keskustelua, jossa voidaan avoimesti kertoa omista näkemyksistä, kokemuksista, avata näitä kuin myös olla eri mieltä toisten ryhmäläisten kanssa. Tavoitteena on keskustelun kautta löytää yhteinen ymmärrys lopulta, joka onkin menetelmässä tärkeintä. (Innokylä julkaisuajankohta tuntematon).

Learning cafe -menetelmää toteutetaan ryhmämuotoisesti. Useimmiten ryhmässä on mukana neljä tai viisi ihmistä. Keskustelua käydään ryhmässä ennalta määrättyistä aiheista ja teemoista. Keskusteluissa heränneitä ajatuksia, kokemuksia kirjataan ylös paperille, jotta kaikki näkevät ne. Tarvittaessa voidaan luoda keskustelun tueksi tiettyjä periaatteita ja sopimuksia esimerkiksi odotetaan omaa puhevuoroa, ei puhuta toisten päälle. Keskustelu voi olla itseohjautuvaa ja vapaamuotoistakin. (Fasiliointi areena julkaisuajankohta tuntematon). Learning cafe on menetelmänä yksinkertainen ja helposti sovellettavissa erilaisten ryhmien tarpeisiin kuin myös osaksi tutkimuksen tiedonkeräämistä. Tästä syystä hyödynnän learning cafe -menetelmää soveltaen opinnäytetyön tiedonkeruun välineenä työpajoissa.

Aivoriihi on osallistava ryhmätyömenetelmä, jossa ryhmän koolla ei ole väliä. Menetelmän tarkoituksena on tuoda esille ideoita, ajatuksia ja päästä mielikuvitus ja luovuus valloilleen. Tavoitteena on, että ideointi olisi osallistujille innostavaa ja tilanteessa rohkaistutaan kertomaan omia ajatuksia ja ideoita. Aivoriihi voidaan toteuttaa ryhmälle sopivalla tavalla ja ryhmäkoko huomioiden. Tarvittaessa voidaan toteuttaa pienimmissä ryhmäjoissa. Aivoriihen tarvitaan ainakin muistiinpano- ja kirjoitusvälineet. Toteutuksen paikka kannattaa pohtia aina ryhmäkoon mukaisesti. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017, 26.)

Ohjaajan tulee huolehtia tilanteesta hyvästä ja avoimesta ilmapiiristä. Aloituksessa on aina hyvä muistaa kertoa, mitä ollaan tekemässä ja ideoimassa sekä muut tarpeelliset tiedot. Aivoriihi-menetelmää voidaan toteuttaa monella eri tavalla. Esimerkiksi ryhmäläiset voivat vuorollaan tai vapaassa järjestyksessä kertoa omia ideoita ja ajatuksia, jotka kirjataan yhteiselle paperille ylös. Ideoinnille on hyvä antaa aikaa ja tilanteen on hyvä olla kiireetön. Monesti ajatukset vapautuvat hitaasti ja luovuus kasvaa ajan kanssa. Ohjaaja voi olla mukana aktiivisesti ja kertoa myös omia ideoitaan ja ajatuksiaan. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017, 26.)

Aivoriihen päätteeksi on hyvä purkaa yhdessä kootut ideat ja ajatukset. Tarkoituksena on, että aivoriihen päätyttyä on tuotettu ideoita, ajatuksia ja ratkaisumalleja, joita voidaan lähteä jatkotyöstämään ja hyödyntämään. Ohjaajan on hyvä miettiä etukäteen, millä tavalla tuotettua materiaalia lähdetään jatkotyöstämään ja käsittelemään. Ohjaajan on hyvä kysyä osallistujien mielteitä toteutuksesta. (Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017, 26.)

Tuumatalkoot on ryhmätyöskentelyyn suunniteltu, innostava ja osallistava menetelmä. Tuumatalkoissa osallistujat kommunikoivat toistensa kanssa kirjoittamalla. Tavoitteena on uusien ideoiden tuottaminen tai ongelmanratkaisut tietystä valitusta aiheesta. Tuumatalkoissa työskentelyhuoneen seinille kiinnitetään useita papereita. Osallistujat saavat vapaasti kierrellä huoneessa ja kirjoittaa mieleen tulevia asioita papereihin. Tarkoituksena on samalla nähdä ja tutustua toisten ideoihin, inspiroitua niistä ja kirjoittaa uusia ajatuksia ja ideoita paperille.

Ideointivaiheessa osallistujat eivät keskustele toistensa kanssa. Kommunikaatio tapahtuu vain kirjoittamisen kautta. Kun ideointiin on käytetty riittävästi aikaa, alkaa keskusteltu parhaiden ideoiden valinnoista ja perusteluista. Parhaimpien ideoiden valintojen jälkeen, jatketaan näiden käsittelyä eteenpäin. (Maaseudun sivistysliitto 2021.)

## VINKIT TOTEUTUKSEEN, HYVIIN LÄHTEISIIN JA MATERIAALEIHIN

Opiskelijoiden kanssa työskentelyyn ja aiheiden käsittelyyn kannattaa valmistautua hyvin etukäteen. Mitä enemmän itse tiedät asioita ja se, mitenkä hyvin olet etukäteen suunnitellut ja perehtynyt asioihin luo vakuuttavuutta ja luotettavuutta opiskelijoille. On tärkeää, että omalla työllä osoittaa sen, että työtä tehdään juuri heitä varten.

Toteutuksen suhteen kannattaa olla hyvin luova ja toteuttaa erilaisia kokonaisuuksia. On hyvä huomioida monenlaiset oppijat. Esimerkiksi ryhmätyöskentely ei sovi kaikille tai toiset ei tykkää istua luennoilla. Kokonaisuuksien kokoamisessa tulee kiinnittää huomiota vaihtelevuuteen ja hyödyntää niitä asioita mitkä ovat sillä hetkellä ”suosittuja”. Toteutuksessa voi hyödyntää lähiympäristöä hyvinkin laajasti ja onkin hyvä, jos joskus tunnit ovat muualla kuin lukiolla. Erilaiset digitaaliset sovellukset ja palvelut on hyvä ottaa luovalla tavalla osaksi kokonaisuuksia. Erilaiset menetelmiä ja valmiita materiaaleja syntyy koko ajan joten on tärkeää, että tutustuu näihin vuosittain ja muistaa ylläpitää omaa ammattitaitoa. Tärkeää on myös huomioida muuttuvat tarpeet ja toiveet lukion henkilökunnan suunnalta.

Oman työn tueksi kannattaa koota esitystyövälineellä esim. power point:illa toimintamallin tueksi aiheen alustukset ja tuntirakenteet. Hyvällä suunnittelulla oma työ helpottuu valtavasti! Aiheiden alustukseen voi käyttää laajasti eri lähteitä sekä hyödyntää omaa ammattitaitoaan ja työtapojaan.

Tähän on koottu kattava vinkki listaus hyviin lähteisiin ja materiaaleihin, joita voi hyödyntää teemojen käsittelyihin. Vaikka olisit suunnitellut tunnin etukäteen kannattaa suunnitella muutamia asioita aina ylimääräiseksi koska ryhmät voivat olla hyvin erilaisia esimerkiksi toisissa ryhmissä syntyy paljon keskustelua, joihin on hyvä käyttää aikaa kuin taas toisissa ryhmissä keskustelua ei juurikaan synny.

Hyvää materiaalia ja linkki vinkkejä

Cup of Therapy -lautapeli (tunteiden käsittelyä ja sanoittamista).

Hyvän mielen -treenivihko Tulostettavissa [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan\\_mielen\\_treenivihko.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan_mielen_treenivihko.pdf)

Hyvän mielen -treenivihko ohjaajan opas Tulostettavissa [https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan\\_mielen\\_ohjaajan\\_opas.pdf](https://mieli.fi/sites/default/files/inline/Hankkeet/LAPSETJANUORET/hyvan_mielen_ohjaajan_opas.pdf)

Ole oman elämäsi tähti! - Opiskelijan opas elämäntaidoista

<http://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2016/08/Ole-oman-elamasi-tahti.pdf>

Opas elämäntaitojen ohjaamiseen ammatillisissa oppilaitoksissa

[https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/08/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas\\_netiti2.pdf](https://www.nyyti.fi/wp/wp-content/uploads/2017/08/ela%CC%88ma%CC%88ntaitoopas_netiti2.pdf)

Nyytin verkkosivustolta löytyy monipuolista tietosisältöä, vinkkejä ja välineitä hyvinvoinnin ja opiskelukyvyn vahvistamiseen

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/>

Henkilökeskeinen voimavara valmennus -ohjaajan opas -Omat avaimet-projekti

<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/08/4e847b9f-ryhmavalmennuksenopas.pdf>

Yksilövalmennus ohjaajan opas -Omat avaimet-projekti



<https://www.mtkl.fi/uploads/2019/06/c2a8d36b-yksilovalmennuksenopas.pdf>

Unelmatyöpajat – näkymiä omaan talouteen ja tulevaisuuteen Ohjaajanopas -Nuorten Akatemia 2017

[https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2017/05/unelmaty%C3%B6pajato-pas\\_j%C3%A4rjest%C3%B6t.pdf](https://www.nuortenakatemia.fi/wp-content/uploads/2017/05/unelmaty%C3%B6pajato-pas_j%C3%A4rjest%C3%B6t.pdf)

Mun elämä -ohjausmateriaalia. Opetushallitus 2021.

<https://www.oph.fi/fi/oppimateriaali/mun-elama/tulevaisuuden-aidot/unelmointi>

Kirjat:

**Mielenterveys voimaksi.** Erkko, Anna & Hannukkala, Marjo 2019.

**Hyvän mielen koulu.** Pesonen, Anniina, Nurmi, Reetta & Hannukkala, Marjo 2019.

**Motivaatio ja oppiminen.** Salmela-Aro, Katariina 2018.

**Psyykinen hyvinvointi ja oppiminen.** Ahtola, Annarilla 2016.

**Ajattelun taidot ja oppiminen.** Halinen, Irmeli, Hotulainen, Risto, Kauppinen, Eija, Nilivaara, Päivi, Raami, Asta & Vainikainen, Mari-Pauliina 2016.

**Mieletön fiilis. Hyvän mielen käsikirja.** Cacciatore, Raisa & Karukivi, Max 2014.

## Lähteet

Cacciatore, Raisa & Karukivi, Max 2014. Mielelön fiilis. Hyvän mielen käsikirja. Tammi.

Erkko, Anna ja Hannukkala, Marjo 2019. Mielenterveys voimavaraksi. Lahti: Suomen Mielenterveysseura. 6. painos.

Fasilitointi areena julkaisuajankohta tuntematon. Kahvilatyöskentely -tiedon kierrättäminen. <https://fasilitointiareena.com/fasilitointipankki/tyokaluja/kahvilatyoskentely/>. Viitattu 25.9.2020.

Innokylä julkaisuajankohta tuntematon. Learning cafe eli oppimiskahvila. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/learning-cafe-eli-oppimiskahvila>. Viitattu 25.9.2020.

Järvenoja, Hanna, Kurki, Kristiina & Järvelä, Sanna 2018. Motivoidutaan yhdessä. Teoksessa Motivaatiota ja oppiminen. (toim. Salmela, Aro, Katariina). 141—160. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nyyti ry 2019. Tietoa stressistä. Verkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/mielenterveyspaiva/kampanja-2019/tietoa-stressista/>. Viitattu 17.6.2021.

Nyyti ry 2021. Opiskelijoiden mielenterveyspäivä 22.4. Verkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/mielenterveyspaiva/>. Viitattu 4.3.2021.

Nyyti ry 2021. Materiaaliapankki. Verkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/mielenterveyspaiva/materiaali-pankki2021/>. Viitattu 16.6.2021.

Nyyti ry julkaisuajankohta tuntematon. Opiskelu. Verkojulkaisu. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/opiskelu/>. Viitattu 7.7.2021.

Maaseudun sivistysliitto 2021. Tuumatalkoot. Verkojulkaisu. <https://verkko-opisto.msl.fi/metelmapankki/ryhmatyomenetelmia/tuumatalkoot/>. Viitattu 28.1.2021.

Kansan Sivistystyön Liitto KSL ry ja KSL-opintokeskus 2017. Osallistavat menetelmät. Vinkkejä ja vi-rikkeitä koulutajille. Verkojulkaisu. <https://www.ksl.fi/wp-content/uploads/2017/10/Osallistavat-menetelm%C3%A4t-KSL-verkko.pdf>. Viitattu 21.1.2021.

The Word cafe 2020. The Word cafe history. <http://www.theworldcafe.com/about-us/history/>. Viitattu 5.6.2021.

TenViesti oy 2010. Miellejärjestelmien perustesti. Verkojulkaisu. <https://www.tenviesti.fi/test1.htm>. Viitattu 10.6.2021.

Tukiainen, Maaretta 2016. Hyvän mielen taidot. Juva: PS-kustannus.

Salmela-Aro, Katariina, Kiuru, Noora, Leskinen, Esko & Nurmi, Ja-Erik 2009. School Burnout Inventory (SBI). Verkoartikkeli. European Journal of Psychological Assessment.

Salmela-Aro, Katariina & Upadyaya, Katja 2014. School burnout and engagement in the context of demands-resources model. Verkoartikkeli. British journal of education psychology.

Salmela-Aro, Katariina 2018. Motivaatio ja oppiminen. Jyväskylä: PS-kustannus.

Suomen mielenterveys ry. Mielenterveyden käsi.

# OPISKELU JA ARKI

Opiskelu on valtavan suuri osa arkeasi ja ne vievät aikaa.

Lukiossa opiskelutahti kasvaa ja muuttuu nopea tempoisemmaksi kuin mitä se on peruskoulussa ollut. Onkin tärkeää pohtia, mitenkä tällä hetkellä ajattelet, mitenkä lukiossa opiskelu muuttaa arkeasi ja mitenkä paljon ajattelet sen vievän sinun aikaasi?



Lähetä vastauksesi  
Padlettiin

<https://padlet.com/kohtaamispaikkavarapare/aikaopiskeluun>  
TAI  
nappaa koodi



## Liite 2 Oppimiskyky ja opiskelu -juliste

OPISKELUUN LIITTYY VAHVASTI OPPIMISKYKY.  
OPPIMISKYKY ON OPISKELIJAN TYÖKYKY, JOSTA  
KANNATTAA PITÄÄ HUOLTA JA KEHITTÄÄ SITÄ.  
OPISKELUKYKY VAIKUTTAA SIIHEN, MITENKÄ OPINNOT  
SUJUVAT JA MITEN HYVIN JAKSAT. KUN OPISKELUKYKY ON  
RIITTÄVÄ, OPISKELU SUJUU, OPINNOT ETENEVÄT JA  
JAKSAT HYVIN.

JOSKUS OPISKELUKYKYSSÄ VOI ILMETÄ ONGELMIA. NIITÄ  
VOIVAT AIHEUTTAA MUUN MUASSA ERILAISET ELÄMÄN  
VAIKEUDET/KRIISIT TAI ARJEN ASIAT EIVÄT OLE  
TASAPAINOSSA.

OPPIMISKYKY RAKENTUU MONISTA ASIOITA ESIM. OMISTA  
VOIMAVAROISTA JA VAHVUUKSISTA, OMA PERSOONA,  
TERVEYS, OPISKELUYMPÄRISTÖ JA OPISKELUTAIDOT.



Lähde  
Nyyti ry

**KÄY KESKUSTELUA PARIN KANSSA TAI  
PIENRYHMÄSSÄ SEURAAVIEN APUKYSYMYSTEN  
AVULLA.**

- APUKYSYMYKSIÄ KESKUSTELUUN:**
- MITKÄ ASIAT VAIKUTTAVAT OMAAN  
OPPIMISKYKYNYI?**
  - MITÄ HALUAISIT KEHITTÄÄ OMASSA OPPIMISESSÄ?**
  - MINKÄLAISIA HAASTEITA LUKIOSSA OPISKELUSSA  
KENTIES ON? MITEN NIITÄ VOISI EHKÄISTÄ?**
  - MIKÄ ON TÄRKEIN VOIMAVARASI OPISKELUISSA?**



**KÄY KIRJOITTAMASSA  
VASTAUKSET PADLETTIIN.  
KIRJOITA LINKKI  
[HTTPS://PADLET.COM/KOHTAAMIS  
PAIKKAVARAPARE/OPISKELUON](https://padlet.com/kohtaamispaikkavarapare/opiskeluon)  
TAI NAPPAA KOODI.**

## Liite 3 Arki ja opiskelu -bingo



## Arki & opiskelu

Nukun vähintään 8 tuntia yössä	Syön säännöllisin väliajoin	Liikun päivittäin vähintään 1 tunnin ajan
Minulla on harrastus tai jokin mielenkiinnon kohde	Pyydän apua jos tarvitsen sitä	Muistan viettää aikaa läheisteni kanssa
Syön aamupalan ennen kuin tulen kouluun	Osaan suunnitella opiskelujen aikatauluja	Tiedän oman parhaimman tapani/tyylini oppia

KIRJAA YLÖS KENELTÄ SAIT VASTAUKSEN JA  
MITÄ HÄN VASTASI.  
MUISTA TARKISTUTTAA BINGO LAPPU NIIN  
SAAT PALKINNON.

---

## Liite 4 Case-tapaukset

**OSSI OPPIJA**

OSSILLA ON OPPIMISEN KANSSA VAIKEUKSIA. VAIKKA HÄN MITENKÄ YRITTÄÄ NIIN HÄNESTÄ TUNTUU ETTEI MITÄÄN JÄÄ MIELEEN. SAMANLAISIA HAASTEITA OLI YLÄKOULUSSAKIN MUTTA LUKION TIIVIS OPISKELUTAHTI AIHEUTTAA JO STRESSIÄ JA AHDISTUSTA. OSSI HARRASTAA AKTIIVISESTI VAPAA-AJALLAAN MUTTA ILOA EI OIKEIN TULE SIILTÄKÄÄN.

## IINA INTOILIJA



IINA ON TODELLA SUOSITTU JA SOSIAALINEN TYTTÖ JOKA ON LUKION TOISEN VUODEN OPISKELIJA. IINA ON ERITTÄIN AKTIIVINEN OSALLISTUJA JA LÄHTEE AINA KAIKKEEN MUKAAN. OPPIAINEETKIN SUJUVAT JA PÄÄLLISIN PUOLIN KAIKKI NÄYTTÄÄ HYVÄLTÄ. IINA ON RUENNUT SAAMAAN PANIIKKIKOHTAUKSIA JA TUNTUU, ETTÄ KAIKKI KAATUU PÄÄLLE. YÖLLÄ ON VAIKEUKSIA SAADA UNTA JA TUNTUU, ETTÄ ENERGIAA EI OLE.



## LEEVI LUKIOLAINEN



LEEVI ON JUURI ALOITTANUT OPISKELUT LUKIOSSA. HÄN ON LUONTEELTAAN UJO. HÄN ON PÄRJÄNNYT YLÄKOULUSSA HYVIN MUTTA NYT UUSI TILANNE JÄNNITTÄÄ JA HÄN ON MUUTTANUT JUURI PAIKKAKUNNALLE. HÄN HARRASTAA LUKEMISTA JA YLEISURHEILUA. HÄN KAIPAISI KOVASTI SEURAA MUTTA EI OIKEIN TIEDÄ MITÄ TEHDÄ...

## LEENA OPISKELIJA



LEENAA ON KIOUSATTU YLÄKOULUSSA JA HÄNEN ON VAIKEA LUOTTA A TOISIIN IHMISIIN. MONET KIOUSAAJISTA ON MENNYT ERI KOULUUN KUIN HÄN. KIOUSAAMISTA ON ESIINTYNYT VIELÄ JONKIN VERRAN LUKIOSSAKIN JA LEENASTA TUNTUU ETEI HÄN ENÄÄ JAKSA VAAN ASIALLE PITÄISI TEHDÄ JOTAKIN. TILANTEESTA JOHTUEN LUKIOSSA ON ALKANUT TULEMAAN POISSAOLOJA JO KOULUN ALETTUA....

## Liite 5 Kouluinto mittari (Salmela-Aro &amp; Upadyaya 2012)

**Kouluintomittari (Salmela-Aro & Upadyaya, 2012)**

	El koskaan	Pari kertaa vuodessa	Kerran kuussa	Pari kertaa kuussa	Kerran viikossa	Pari kertaa viikossa	Joka päivä
1. Opiskellessani olen täynnä energiaa.	1	2	3	4	5	6	7
2. Opiskelu on minulle hyvin merkityksellistä.	1	2	3	4	5	6	7
3. Aika rientää, kun opiskelen.	1	2	3	4	5	6	7
4. Opiskellessani tunnen itseni tarmokkaaksi.	1	2	3	4	5	6	7
5. Olen innoissani opiskelusta.	1	2	3	4	5	6	7
6. Kun olen opintojeni parissa, unohdan kaiken ympäriltäni.	1	2	3	4	5	6	7
7. Opiskelu inspiroi minua.	1	2	3	4	5	6	7
8. Kun herään aamulla, minusta tuntuu hyvältä lähteä opiskelemaan.	1	2	3	4	5	6	7
9. Olen uppoutunut opiskeluuni.	1	2	3	4	5	6	7







## 34 TONI WIRTASEN HAASTATTELU

”Unelmat ovat rakkauden jälkeen oleellisin teema elämässä. Omassa elämässäni kaikki on oikeastaan lähtenyt liikkeelle unelmasta, ja lähtee edelleen. Unelma on suurin tuntemani liikkeelle paneva voima, edellytys positiiviselle muutokselle. Ilman unelmaa harvoin tapahtuu mitään. Unelmointi on ihanaa eikä sitä kannata koskaan lopettaa. Tietysti arki ja rutiinit ovat myös hyviä asioita, ne ovat parasta mielenterveyden hoitoa. Unelmat – ainakin jos niitä elää tai ne kokee liian voimakkaasti – syövät mielenterveyttä. Unelmien ja rutiinien välille pitäisi löytyä tasapaino. Elämäni suurin haave oli tulla rokkitähteksi. Tunnen edelleen iloa siitä, että unelmani kävi toteen ja saan tehdä musiikkia työkseni. Se ei ollut mitenkään itsestään selvää. Oli hyvä, että äiti toimi minulle järjen äänenä kannustaessaan opiskeluun, mutta ei katkaissut siipiä unelmaltani.

**Yksinäisestä idoliksi**

Pikkupoikana haaveilin poliisin ja palomiehen töistä, koska niissä sai ajaa niin hienoilla vehkeillä. Vähän vanhempana, 10-vuotiaana, minussa syttyi unelma rokkitähteydestä. Näin silloin elämäni ensimmäisen musiikkivideon televisiosta ja se teki vaikutuksen. Perustimme parin kaverin kanssa oman bändin. Isäni kuoli, kun olin 12-vuotias. Muutimme silloin äitini kanssa Heinolaan. Kaverit jäivät Saloon, samoin bändiharrastus. En löytänyt uudesta paikasta samanhenkisiä kavereita ja alin aika yksinäinen. Lopetin haaveilun ja musiikin kuuntelun kokonaan vuodeksi. Jossain vaiheessa tutustuin pariin muuhun luokan hiljaiseen, ja paljastui, että hekin olivat kiinnostuneita musiikista. Se oli minulle uuden elämän alku. Musiikkiharrastus ja rokkitähtihaaveet nostivat jälleen päätään. Olen jälkikäteen huomannut, että monet tällä alalla menestyneet ovat olleet niitä luokan hiljaisia tyyppejä. Ehkä yksinäisyydestä kehittyy tahdon riemuvoitto ja halu päästä eteenpäin. Ihminenhän hakee aina toiminnallaan pohjimmitaan hyväksyntää ja huomiota. Olen etsinyt elämäni aina jollain tapaa isoveli- tai isähahmoa. Kun teini-iässä löysin sellaisen tuttavani muutama vuotta vanhemmasta pojasta, halusin seurata hänen esimerkkiään ja alkaa opiskella tietotekniikkaa. Pääsinkin yliopistoon, mutta opinnot jäivät bändin suosion saadessa tulta alleen. Menestys oli todellinen työvoitto, ja kyllä me nautimme niistä voiton hedelmistä täysin rinnoin. Hyppy luokan eturivin epäsosiaalisesta pojasta idoliksi oli hurja. Ihailun määrä tuntui mahtavalta ja totta kai se nousi päähän. En usko, että on sellaista ihmistä, jolla menestys ei nousisi päähän. Huomio, jota osakseen saa, on niin kohtuutonta, ettei se voi olla vai-

kuttamatta ihmiseen. Kyse onkin enemmän siitä, kuinka nopeasti huuma lähtee pois. Siihen ei saa jäädä marioinmaan itseään.

**Ovi auki perheelle**

En usko unelman katoavan siihen, kun sen saavuttaa. Jos unelmaa ajattelee positiivisena energiana, joka saa ihmisen liikkeelle, niin se energiahan ei Einsteininkaan teorian valossa koskaan katoa. Energian muoto ja kohde voivat sen sijaan vaihdella. Viime vuosina olen miettinyt paljon muuttoa pois Helsingistä. Vaikka olen pitänyt elämästäni täällä, tämä ei tunnu kodilta eikä siltä, että voisin saavuttaa täällä lopullisen rauhan. Haaveenani on rakentaa oma talo Heinolaan. Kaipaen ympärilleni rauhaa ja tilaa. Suvun miesten mallia on myös seurattava. Eihän se ole mies eikä mikään, jolla ei ole omaa taloa! En osaa rakentaa taloa itse, mutta voisin ainakin keräillä roskaa työmaalta. Perheen perustaminen oli mielessäni voimakkaasti 90-luvun lopussa. Nyt ajattelen, että se tulee, kun on sen aika. Pidän sille sydämässäni olevaa ovea auki. Lähipiiriä tarkkailemalla olen havainnut, ettei kukaan ole koskaan ollut pahaillaan lasten hankinnasta, mutta parisuhteiden tila sen sijaan voi olla kyseenalainen.

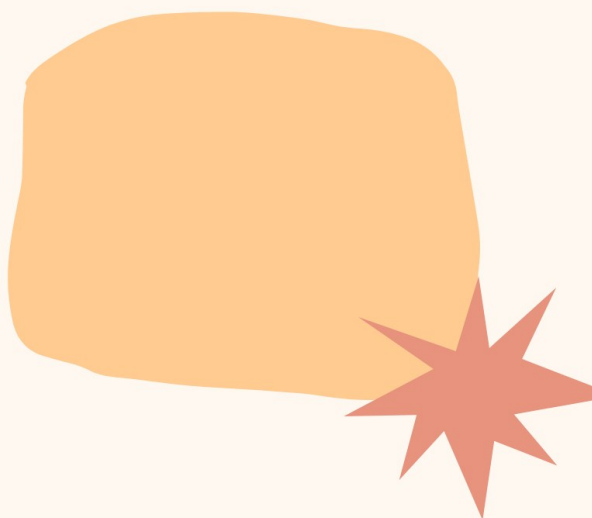
**Menetetty unelma**

Nyt kun olen liian vanha kuolemaan nuorena, toivon, että saisin elää mahdollisimman pitkän kaaren. Haaveilen mielekkästä elämästä ja siitä, että mielenterveys pysyisi kuosissa, koska se on kaikkein tärkeintä. Fyysinen voivan voi aina selättää tai sen kanssa voi elää. Jos ei voi, kuoleman pystyy hyväksymään. Mutta jos mielenterveys pettävä, ei ole enää mitään. Elämästä häviää kaikki se, miksi se on ihanaa. Vanhana minusta tulee varmasti rokkivaari. Perustamme kavereiden kanssa rock-veteraanien kerhon, jossa kuunnellaan musiikkia ja todetaan, kuinka meidän aikamme tehtiin niin paljon kovempaa musiikkia. Toivon, että voin jatkaa tätä ammattia mahdollisimman pitkään. Olen elämässäni joutunut luopumaan yhdestä suuresta unelmasta – kansainvälisestä urasta. Sen toteutuminen oli lähellä, mutta neuvottelut eivät vain menneet yksiin. Se kävi silloin luonnon päälle, kun egoni oli niin massiivinen. Mutta se oli hyvä koulu. Siinä näki, ettei kaikkea voi eikä pidäkään saada. Uskon, että asiat menevät niin kuin pitääkin. Oli parempi, että maailmanvalloitushaaveet eivät toteutuneet. Kun tässäkin hommassa on jo niin kova työ pitää itsensä kasassa, niin mitä se olisi kymmenen kertaa suurempana? Sitähän olisi pelkkä ihmisraunio.”

## Liite 9 Haaveeni ja unelmani.



HAAVENI,  
UNELMANI.  
MITÄ HALUAN  
SAAVUTTA?



## Liite 10 Miten voin saavuttaa unelmat ja haaveet?

# MITEN VOIN SAAVUTTA UNELMAT JA HAAVEET?

1/2  
VUOTTA

1  
VUOTTA

2  
VUOTTA

5  
VUOTTA



## Liite 11 Osaamisen käsi

