



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sosionomi (AMK)

Yläkouluikäisten nuorten ahdistuneisuus

Ahdistuneisuutta käsittelevä opas nuorille

Elina Piipponen
Roosa Pitkänen

Opinnäytetyö, maaliskuu 2022

www.karelia.fi



OPINNÄYTETYÖ
Maaliskuu 2022
Sosiaalialan koulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijät

Elina Piipponen, Roosa Pitkänen

Nimeke

Yläkouluikäisten nuorten ahdistuneisuus – Ahdistuneisuutta käsittelevä opas nuorille

Toimeksiantaja

Siun soten Keskisen alueen oppilashuolto

Tiivistelmä

Nuorten kokema ahdistus on lisääntynyt viimeisten vuosien aikana ja ilmiö näkyy yhä enemmän myös oppilashuollon työkentällä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli edistää yläkouluikäisten nuorten mielenhyvinvointia. Opinnäytetyön tavoitteena oli laatia Siun soten Keskisen alueen oppilashuollolle työväline, joka tukee oppilashuollon työntekijöiden työskentelyä ahdistuneen nuoren kanssa.

Menetelminä tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä olivat olemassa olevien aineistojen hyödyntäminen, dialogiset keskustelut, oppilashuollon osallistamiseen käytetty ideariihimenetelmä, palautekyselyt sekä opinnäytetyöpäiväkirjan kokoaminen. Eri menetelmien hyödyntäminen mahdollisti tarvittavan tiedon keräämisen oppaan laatimista ja arviointia varten.

Opinnäytetyön tuotoksena valmistui ahdistuneisuutta käsittelevä opas, joka rakentuu neljästä osa-alueesta: ahdistusta koskeva informaatio, ahdistusta helpottavat keinot, mielenterveyden tukipilarit, sekä nuorta tukevat tahot ja ihmiset. Kirjallisen oppaan rinnalle syntyi myös seitsemän ahdistusta käsittelevää lyhytvideota, jotka linkittyvät oppaaseen QR-koodin avulla. Kerätty palaute osoitti toimeksiantajan kokeneen tuotoksen vastaavan tarpeeseen ja antavan lisäarvoa oppilashuollon tekemään työhön. Opas koettiin sisällöltään informatiiviseksi ja kattavaksi sekä ulkoasultaan ja toteutustavoiltaan onnistuneeksi.

Kieli
suomi

Sivuja 69
Liitteet 6
Liitesivumäärä 13

Asiasanat

ahdistus, nuoret, mielenterveys, oppilashuolto



THESIS
March 2022
Degree Programme in Social services

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
FINLAND
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Authors

Elina Piipponen, Roosa Pitkänen

Title

Anxiety among Finnish Upper Comprehensive School pupils – a Guide about Anxiety for young people

Commissioned by

Pupil welfare in the central region of Siun sote

Abstract

The anxiety experienced by young people has increased in recent years, and the growing phenomenon has become more pronounced in the field of pupil welfare. The aim of this thesis was to promote mental well-being of young people in Finnish upper comprehensive school. The goal of this thesis was to develop a tool for pupil welfare in the central region of Siun sote. The tool is made to support the employees work with anxious young people.

The methods in this functional thesis were utilization of the existing materials, dialogical discussions, the brainstorming method used to involve pupil welfare, feedback questionnaires and writing a thesis journal. The use of different methods enabled gathering all the necessary information for the preparation and evaluation of the guide.

The output of the thesis was a guide about anxiety. The guide consists of information about anxiety and ways to relieve it. The guide also gives information about factors that support mental health and details about different authorities and people that can help an anxious young person. In addition to the literary guide, seven short videos about anxiety were implemented and linked to the guide via QR codes. According to the collected feedback, the guide responded to the commissioner's needs and adds value to the work of pupil welfare. The content of the guide was considered informative and comprehensive, as well as a successfully designed.

Language
Finnish

Pages 69
Appendices 6
Pages of Appendices 13

Keywords

anxiety, young people, mental health, pupil welfare

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Varhaisnuoruus.....	6
2.1	Nuoruus käsitteenä.....	6
2.2	Varhaisnuoruuden aikainen kasvu ja kehitys.....	6
3	Nuorten ahdistuneisuus	8
3.1	Ahdistus tunteena.....	8
3.2	Ahdistuksen oireet ja ilmeneminen	10
3.3	Ahdistusta aiheuttavat tekijät	12
3.4	Ahdistuksen ennaltaehkäisy ja helpottaminen	14
3.5	Nuorten ahdistuneisuuden yleisyys	16
4	Mielenterveys ja sen edistäminen.....	17
4.1	Mielenterveys käsitteenä	17
4.2	Mielenterveyttä suojaavat tekijät.....	18
4.3	Mielenterveyttä edistävä työ	20
5	Oppilashuolto nuorten hyvinvointipalveluiden tuottajana	22
6	Aiemmat opinnäytetyöt aiheesta	23
7	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos	24
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat.....	25
8.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	25
8.2	Konstruktivistinen malli prosessia ohjaavana menetelmänä.....	26
8.3	Tiedonhankinta- ja osallistamismenetelmät	26
8.4	Arviointimenetelmät	27
9	Opinnäytetyön prosessi	29
9.1	Aloituskvaihe	29
9.2	Suunnitteluvaihe	30
9.3	Esivaihe	32
9.4	Työstövaihe	33
9.5	Tarkistusvaihe.....	37
9.6	Viimeistelyvaihe	38
9.7	Valmis tuotos	38
10	Valmiin tuotoksen esittely ja arviointi	40
10.1	Ahdistuneisuutta käsittelevä opas.....	40
10.2	Ahdistuneisuutta käsittelevät videot.....	42
10.3	Oppaan ja videoiden arviointi.....	43
11	Pohdinta.....	44
11.1	Johtopäätökset	44
11.2	Luotettavuus ja eettisyys	45
11.3	Ammatillinen kasvu.....	49
11.4	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat	51
	Lähteet.....	53

Liitteet	Liite 1	Ideariihityöskentelyn kysymykset
	Liite 2	Välipalautekysymykset
	Liite 3	Loppupalautekysely
	Liite 4	Tulostettava ja sähköinen opas
	Liite 5	Oppaan ja videoiden lähteet
	Liite 6	YouTube Shorts -kanava: Ahdistaa

1 Johdanto

Nuoruudenaikainen nopea kasvu ja kehitys sekä nuoren kohtaamat haasteet voivat eri tavoin kuormittaa nuoren psyykkistä hyvinvointia. Monien mahdollisuuksien ja haasteiden vuoksi tämä elämänvaihe onkin nuorille hyvin haavoittuvaista aikaa. Ikävaiheen aikana nuorten eritasoinen psyykkinen pahoinvointi on hyvin yleistä, mikä voi näyttäytyä esimerkiksi nuoren kokemana ahdistuneisuutena. (Ahonen ym. 2014, 169.) Näihin hyvinvointia kuormittaviin haasteisiin nuoren tulisi saada tukea mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, sillä varhaisen tuen avulla voidaan ehkäistä vakavampiin mielenterveysongelmiin sairastumista. Usein nuoren psyykkiset ongelmat näkyvät ensimmäisenä koulussa, jolloin oppilashuollon rooli nuoren tilanteen selvittelyssä ja tuen tarjoamisessa on tavallisesti hyvin keskeinen. (Marttunen 2013, 3.)

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Siun soten Keskisen alueen oppilashuolto, jonka toimeksiannon myötä työmme aiheeksi rajautui yläkouluikäisten nuorten lisääntynyt ahdistuneisuus. Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli kehittää Siun soten Keskisen alueen oppilashuollon käyttöön työväline, joka tukee oppilashuollon työntekijöiden työskentelyä ahdistuneen nuoren kanssa. Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi ahdistuneisuutta käsittelevä opas, joka tarjoaa nuorille keskeistä informaatiota ahdistuneisuudesta, jakaa keinoja ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja hallintaan, sekä tuo esiin tietoa siitä, mistä tai keneltä nuori voi saada apua tilanteeseensa.

Tässä opinnäytetyössä tarkastelemme ahdistuneisuutta luonnollisena tunteena, osana jokaisen ihmisen kokemusmaailmaa. Käyttäessämme opinnäytetyössä synonyymeinä käsitteitä ahdistus ja ahdistuneisuus, viittaamme yleisesti ahdistuksen tunteeseen, emmekä diagnoosin vaativiin ahdistuneisuushäiriöihin. Ahdistusta tarkasteltaessa keskitymme käsittelemään jokaisen yksilön käytettävissä olevaa informaatiota korostaen ennaltaehkäisevää näkökulmaa.

2 Varhaisnuoruus

2.1 Nuoruus käsitteenä

Nuoruus käsitetään siirtymävaiheena lapsuudesta kohti aikuisuutta. Nuoruusikä on monien muutosten aikaa, ja elämänvaiheena nuoruus nähdäänkin usein suurten myllerrysten ja kriisien aikakautena. Kaikki nuoret eivät kohtaa kuitenkaan merkittäviä kriisejä, vaan joskus nuoruuden aikainen kehitys voi näyttäytyä hyvinkin tasaisena. Nuoruus on kuitenkin haavoittuvaista aikaa, jolloin nuori usein tekee erilaisia kokeiluita, hakien omia rajojaan. (Ahonen ym. 2014, 142.)

Nuoruus voidaan jakaa kehityksellisestä näkökulmasta kolmeen ikävaiheeseen: varhais-, keski- sekä myöhäisnuoruuteen. Näistä ikävaiheista erityisesti 12–14 ikävuoteen sijoittuva varhaisnuoruus voidaan nähdä hyvin ailahtelevana aikana. Ikävaiheelle tyypillistä on nopea kehittyminen, mikä voi näkyä mielialojen, käyttäytymisen ja ihmissuhteiden suurinakin muutoksina. Nämä muutokset vaikuttavat keskeisesti nuoren arkeen ja elämään. Usein tällaiset haasteet ovat kuitenkin tilapäisiä, eivätkä vaikuta merkittävästi nuoren toimintakykyyn. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.)

2.2 Varhaisnuoruuden aikainen kasvu ja kehitys

Varhaisnuoruudessa nuori kasvaa ja kehittyy monella tavalla fyysisesti, kognitiivisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Nuoruuden ajan nopeat muutokset kehityksen eri osa-alueilla voivat vaikuttaa monin tavoin yksilön ajatteluun, tunteisiin sekä käyttäytymiseen. (Ahonen ym. 2014, 142, 147.) On siis tärkeää tarkastella varhaisnuoruuden aikaista kasvua ja kehitystä kokonaisuutena, huomioiden näiden muutosten mahdolliset vaikutukset nuoren elämään. Monet nuoruuden aikaiset muutokset ovat jo itsessään isoja tapahtumia, ja ne voivat vaikuttaa merkittävästi nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 58–59.)

Varhaisnuoruuden aikainen kehittyminen alkaa murrosiän biologisista muutoksista. Fyysiset muutokset kehossa, kasvupyrähdys ja sukukypsyyden saavuttaminen kuuluvat murrosiän keskeisiin kehitystehtäviin. (Marttunen & Karlsson 2013, 7–8.) Murrosikä alkaa jokaisella yksilölliseen tahtiin, ja tutkimuksissa on havaittu, että ikätovereitaan aiemmin tai myöhemmin kehittyvät nuoret kokevat muita nuoria enemmän kielteisiä tunteita (Ahonen ym. 2014, 144–145). Murrosiän muutosten myötä oma keho voi tuntua epäsopeukselta, mikä voi aiheuttaa hämmennystä ja kömpelyyttä (Hietala ym. 2010, 42). Fyysiset muutokset voivat saada aikaan nuoressa epävarmuutta ja aiheuttaa huolta. Nuori saattaa alkaa myös vertailla itseään omiin ikätovereihinsa, mikä voi aiheuttaa ahdistuneisuutta. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 197–199.)

Kognitiivisen kehityksen saralla on huomattava, että nuorten aivojen kehittyminen on vielä kesken. Keskenäisyys näkyy etenkin tunteiden ja toiminnan säätelystä vastaavien aivoalueiden toiminnassa. Tämä voi selittää murrosikäiselle nuorelle tyypillisiä, hallitsemattomia ja voimakkaita tunteenpurkauksia. Nuorten aivot reagoivat voimakkaasti stressiin ja myös vaurioituvat siitä aikuisten aivoja herkemmin. Nuorten aivot vaativatkin riittävästi lepoa palautuakseen kuormituksesta. (Hermanson & Sajaniemi 2018.)

Varhaisnuoruudessa on tavallista, että mieliala ja tunteet voivat vaihdella hyvin nopeasti, ja pieniltäkin vaikuttavat tapahtumat voivat aiheuttaa voimakkaita tunteenpurkauksia. Tunteiden sanallinen kuvaaminen on vielä varhaisnuorelle haastavaa, ja tunteet voivatkin näyttäytyä usein impulsiivisena käyttäytymisenä. (Marttunen & Karlsson 2013, 8.) Psykkisen kehityksen osalta nuoren persoonallisuus jatkaa kehittymistään, ja käsitykset itsestä muokkautuvat sekä rakentuvat uusien haasteiden kautta. Varhaisnuoruuden aikana myös nuoren itsenäistyminen alkaa ja nuori etsii merkityksiä elämälleen sekä omaa paikkaansa maailmassa. (Vilkkö-Riihelä & Laine 2012, 122.)

Nuoren minäkuvaa määrittävät keskeisesti muiden ihmisten palautteet omaan ulkonäköön, kykyihin, vahvuuksiin ja heikkouksiin liittyen. Kavereiden ja ikätoverien hyväksyntä sekä koulu- ja urheilumenestys vaikuttavat myös osaltaan minäkuvan muodostumiseen. Erilaiset siirtymävaiheet, kuten yläkouluun

siirtyminen ja muut stressaavat elämäntilanteet vaikuttavat myös siihen, millaiseksi nuoren minäkuva muotoutuu. Se millainen nuoren minäkuva on, vaikuttaa merkittävästi siihen, millaisia toimintastrategioita nuori käyttää vaikeissa ja hänelle haastavissa tilanteissa. Myös nuoren erilaiset sosiaaliset roolit sekä aatteet alkavat korostua iän karttuessa minäkuva määrittelevinä tekijöinä. (Ahonen ym. 2014, 159–160.)

Varhaisnuoruuden aikaiseen sosiaaliseen kehitykseen kuuluu suhteen muuttuminen omiin vanhempiin. Nuori alkaa irtautumaan vanhemmistaan ja hakemaan aiempaa enemmän itsenäisyyttä. Lisäksi ystävien merkitys kasvaa ja nuori alkaa viettää heidän kanssaan yhä enemmän aikaa. (Ahonen ym. 2014, 148.) Kaveriryhmissä muodostuu sosiaalisia normeja eli erilaisia odotuksia ryhmän jäseniä kohtaan. Nuori voikin kokea painetta toimia ryhmän odotusten mukaisesti, saadakseen hyväksyntää sekä kokemuksen ryhmään kuulumisesta. (Aaltonen ym. 2007, 87.) Ero kodin ja sen ulkopuolisen maailman välillä alkaakin kasvaa: omien kavereiden huumori, arvot ja ajatukset voivat alkaa tuntua houkuttelevammilta kuin vanhempien. Vanhempien ja muiden läheisten aikuisten huolenpito ja valvonta tyypillisesti ärsyttää ja voi tuntua jopa ilkeydeltä. Muut aikuiset saattavatkin näyttäytyä nuorelle paljon mukavampina kuin omat vanhemmat. (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019, 207–208.)

3 Nuorten ahdistuneisuus

3.1 Ahdistus tunteena

Ahdistus tarkoittaa huolestunutta ja pelokasta tunnetilaa, jossa tunteen aiheuttaa jokin tulevaisuuteen tai menneisyyteen liittyvä tapahtuma (Huttunen 2018a). Ahdistuneisuuden tunnetta voidaankin pitää eräänlaisena suojamekanismina, jonka tarkoitus on varoittaa ihmistä mahdollisesta uhasta tai hankalasta tilanteesta (Strandholm & Ranta 2013, 29). Ahdistuneisuus on siis luonnollinen ja tärkeä tunne, sillä se auttaa ihmistä välttämään häntä mahdollisesti uhkaavia tilanteita. Ahdistuneisuus voi myös parantaa hetkellisesti ihmisen toimintakykyä

edesauttaen toimimaan tilanteessa tarvittaessa nopeasti ja tehokkaasti. Ahdistus ei kuitenkaan aina riipu ulkoisista tekijöistä, jolloin se ei ole enää hyödyllistä tai ohjaa ihmistä tekemään parempia ratkaisuja. (Mielenterveystalo 2021a.) Huolen ja pelon kohdetta voikin olla hankala tunnistaa ja nimetä sekä tunne voi myös usein olla suhteettoman suuri todelliseen uhkaan nähden (Strandholm & Ranta 2013, 17). Hyvin voimakas ja hallitsematon ahdistus siis laskee toimintakykyä ja alkaa haitata päivittäistä elämää (Mielenterveystalo 2021a). Ahdistuneisuuden tunne voi vaihdella voimakkuudeltaan lievästä ahdistuksesta kohtaustenomaiseen tukalaan oloon ja kestoltaan aina muutamista minuuteista useisiin vuosiin (Nyyti ry 2021).

Mielenterveydellisiin ongelmiin kohdistuu toisinaan ennakkokuuloja ja kielteisiä asenteita, jotka johtuvat usein tietämättömyydestä. Yksilö voi tuntea häpeää mielenterveyshaasteistaan ja kokea olevansa niiden vuoksi poikkeuksellinen. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 16.) On kuitenkin hyvä muistaa, että nuoren ajoittainen ja ohimenevä lievä ahdistuneisuus on tavallista ja kuuluu osaksi normaalia kehitystä. Nuoren psyykkistä oireilua arvioidessa tulisikin saavuttaa käsitys oireiden voimakkuudesta ja kestosta. Tavanomaiseen kehitykseen kuuluva ahdistus on tyypillisesti lievää, eikä kestä muutamia päiviä pidempään. Se ei myöskään merkittävästi vaikuta nuoren arkeen, koulunkäyntiin, terveyteen tai ihmissuhteisiin. Lievistä oireista huolimatta nuoren käytöksessä ja toimintakyvyssä ei tapahdu merkittäviä muutoksia, kuten eristäytymistä ihmisistä tai ongelmia koulunkäynnissä. Vastaavasti mielenterveyden häiriöön viittaavat oireet vaikuttavat yleensä nuoren elämään enemmän, mikä voi näkyä käyttäytymisen muutoksina ja toimintakyvyn laskuna. Tällöin ne aiheuttavat myös merkittävää kärsimystä nuorelle itselleen. (Strandholm & Ranta 2013, 11, 17.)

Ahdistuksen tunteen havainnollistamisessa voidaan hyödyntää vertauskuvaa tunteiden jäävuoresta (kuvio 1). Mannerheimin lastensuojeluliiton (2021) mukaan monia tunteita voidaan vertauskuvallisesti verrata jäävuoreen, kuvastaen tällä useampien tunteiden muodostamaa kokonaisuutta. Jäävuorikuvauksessa veden pinnan yläpuolella oleva vuoren huippu kuvastaa yksilön havaitsemaa ja tunnistamaa tunnetta. Kuitenkin tämän tiedostetun tunteen taakse jää usein

muitakin tunteita, ja niistä muodostuneita kasautumia. Nämä tunteet sijoittuvat pinnan alapuolelle jäävään vuoren osaan, eivätkä näin ollen ole yksilölle yhtä helposti näkyvissä. Kaikki nämä tunteet yhdessä vaikuttavat kuitenkin yksilön toimintaan. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2021.)



Kuvio 1. Ahdistuksen jäävuori (Kuvion kuva: Canvan ilmainen kuvapankki).

3.2 Ahdistuksen oireet ja ilmeneminen

Ahdistuksen oireilu on aina yksilöllistä, joten se voi näyttäytyä jokaisella ihmisellä hieman eri tavoin. Oireilua ja ahdistuksen ilmenemistä tarkasteltaessa on hyvä muistaa, että se usein vaikuttaa yksilöön ja hänen toimintaansa kokonaisvaltaisesti, vaikeuttaen yksilön rentoutumista. (Aaltonen ym. 2007, 264–266.) Lisäksi ahdistuksen oireita koskeva häpeä ja syyllisyys usein pahentaa oireilua (Huttunen 2018b). Vaikka ahdistuksen oireilu voikin näkyä ulospäin ihmisen toiminnan kautta, monet ahdistuksen oireista tuntuvat ja ilmenevät ainoastaan ahdistuneen nuoren sisällä (Strandholm & Ranta 2013, 26).

Ahdistuneisuuden tunne voi oireilla fyysisesti erilaisina kehollisina reaktioina, mutta lisäksi ahdistus voi ilmetä eri tavoin myös yksilön tunteissa ja ajatuksissa

(Mielenterveystalo 2021a). Ahdistuksen aiheuttamia kehollisia oireita voivat olla esimerkiksi sydämentykytys, puristava tai painava tunne rinnassa, vapina, hengenahdistus, pahoinvointi, vatsaoireet, univaikeudet ja erilaiset kivun tuntemukset. Yksilön tunteissa ahdistus voi sen sijaan ilmetä esimerkiksi ärtyneisyyden, vihan, kireyden, hermostuneisuuden, kärsimättömyyden ja jännittyneisyyden tunteina. (Nyyti ry 2021.) Ahdistunut nuori voi kokea myös pelkoa ja epävarmuutta (Marttunen 2013, 26). Yksilön ajattelun tasolla ahdistus voi sen sijaan ilmetä monenlaisina huoliajatuksina, kuten uhkien yliarviointina, epäonnistumisten odottamisena, mahdollisten seurausten paisutteluna tai oman selviytymiskyvyn aliarviointina (Mielenterveystalo 2021b). Lisäksi ahdistus voi näyttäytyä ajatuksien levottomuutena, asioiden vavomisenä, muistiongelmoina tai erilaisina päätöksen teon vaikeuksina (Nyyti ry 2021).

Ahdistus vaikuttaa usein kehon reaktioiden ja ajattelussa sekä tunteissa tapahtuvien muutosten lisäksi myös yksilön toimintaan. Yksilön toiminnassa ahdistus voi ilmetä esimerkiksi ahdistusta herättävien tilanteiden välttämisenä tai erilaisena turvakäyttäytymisenä, kuten asioiden varmisteluna. Näillä keinoilla yksilö voi pyrkiä lisäämään omaa turvallisuuden tunnettaan. (Mielenterveystalo 2021b.) Toisinaan nuori saattaa myös yrittää lääkittää pahaan oloaan ja ahdistustaan päihteillä tai sosiaalisesti ahdistunut nuori voi käyttää päihteitä vähentääkseen jännitystään ja estojaan sosiaalisissa tilanteissa. Toisaalta päihteisiin liittyvät kokeilut voivat myös olla osa murrosiän tavallista kapinointia. (Hietala ym. 2010, 110–113.)

Nuorten erilaiset käytöshäiriöt voidaan myös nähdä merkinä mielenterveydellisistä ongelmista. Käytöshäiriöissä on kyse nuoren epäsosiaalisesta käyttäytymisestä, jolla tarkoitetaan toistuvaa sosiaalisten normien ja muiden perusoikeuksien rikkomista. Käytöshäiriöillä ei kuitenkaan tarkoiteta satunnaista sääntöjen rikkomista tai ajoittaista huonoa käyttäytymistä, sillä lievät ja yksittäiset epäsosiaaliset teot ovat nuoruudessa melko yleisiä. (Von der Pahlen & Marttunen 2013, 97, 101.)

Ahdistuneisuus lisää myös yksilön riskiä itsetuhoisuuteen (Suomalainen, Seilo, Haravuori & Marttunen 2018). Itsetuhoisuus voi ilmetä ajatuksina, tekoina ja

toimintana, jotka vahingoittavat itseä ja joihin sisältyy piittaamattomuus omasta turvallisuudesta (Pelkonen & Strandholm 2013, 125). Itsensä vahingoittamisen avulla nuori pyrkii useimmiten helpottamaan omaa oloaan. Taustalla ei välttämättä ole nuoren todellinen halu kuolla, mutta itsetuhoisuus tulee silti aina nähdä vakavana merkinä avun tarpeesta. (Suomalainen ym. 2018.)

3.3 Ahdistusta aiheuttavat tekijät

Ahdistuneisuuden taustalla vaikuttavat monet biologiset ja perinnölliset tekijät sekä ympäristön vaikutus ihmiseen. Biologisia tekijöitä ovat autonomisen hermoston toiminta sekä hormonien ja välittäjäaineiden häiriintynyt säätely. Myös nuoren synnynnäinen temperamentti voi olla yhteydessä esimerkiksi pelokkuuteen. Perinnöllisyyden vaikutuksista tiedetään kuitenkin melko vähän, vaikka onkin viitteitä esimerkiksi geenien yhteydestä ahdistuneisuuteen ja ahdistuneisuushäiriöiden syntyyn. (Strandholm & Ranta 2013, 28.)

Ympäristötekijöistä taipumusta ahdistuneisuuteen lisäävät turvattomat lapsuudessa muodostetut kiintymyssuhteet, trauma- ja stressikokemukset sekä monet muut turvattomuuden tunnetta aiheuttavat toimintatavat ja tapahtumat (Strandholm & Ranta 2013, 28). Nuoren ahdistuneisuuden taustalla voi usein olla negatiivinen minäkuva tai liian vaativa omatunto. Myös erilaiset muutokset elämässä, valintojen ja päätösten tekeminen, itsenäistyminen, oma seksuaalisuus, itseluottamuksen puute ja itsensä nolaaminen voivat ahdistaa nuorta. Kasvuympäristö ja nuorta ympäröivät aikuiset voivat vaikuttaa nuoren herkkyyteen ahdistua, sillä kasvaessaan lapsi mallioppii ja omaksuu häntä ympäröivien aikuisten käyttäytymismalleja itselleen. Aikuiselta nuori oppii siis, kuinka toimia ja reagoida hankalissa tilanteissa. Toisaalta ahdistus voi myös liittyä voimakkaaseen stressiin ilman, että taustalla on mitään traumaattista kokemusta. (Aaltonen ym. 2007, 266–267.)

Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyyn osallistuneiden 8. ja 9.-luokkalaisten vastauksia tarkasteltaessa käy ilmi, että nuorten raportoima ahdistuneisuus on usein yhteydessä perheenjäsenten välisen vuorovaikutuksen ongelmiin, nuorten

kokemaan yksinäisyyteen, väkivaltaan ja kiusaamiseen sekä vanhempien eroon ja päihteiden käyttöön. Sen sijaan harrastukset ja luokkayhteisöön kiinnittyminen vaikuttavat olevan hyvinvointia ylläpitäviä tekijöitä, sillä harrastavat ja osallisuuden tunteita kokevat nuoret raportoivat ahdistuneisuusoireista muita nuoria harvemmin. (Halme, Hedman, Ikonen & Rajala 2018, 12–54.)

On huomattu, että myös Covid19-pandemialla on ollut negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen. Koronakriisin on havaittu aiheuttaneen nuorille ahdistuneisuuden, epävarmuuden ja turvattomuuden tunteita. Pandemia on ollut erityisen haastava etenkin niille nuorille, joilla on ollut psyykkistä oireilua jo ennen pandemian alkua. Mielenterveydellisiä haasteita ovat aiheuttaneet koronapandemian myötä etenkin koettu yksinäisyys, eristäytyneisyys, huoli tulevaisuudesta, palveluiden vähentäminen ja tauottaminen sekä taloudelliset vaikeudet. Lisäksi nuorten ahdistuneisuutta on aiheuttanut harrastusten ja muun vapaa-ajan toiminnan loppuminen sekä jatkuva pandemiasta uutisointi. Pelkoa ja ahdistusta nuorille aiheuttaa myös huoli tartunnan saamisesta ja omasta sekä läheisten terveydestä. (Valtioneuvosto 2021, 16–17, 38, 67.)

Nykymaailmassa on otettava huomioon myös sosiaalisen median vaikutukset nuorten mielenterveyteen. Royal Society for Public Health (2017, 8) on julkaissut raportin, jossa kuvataan sosiaalisen median positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia nuorten mielenterveyteen ja -hyvinvointiin. Ensimmäisenä negatiivisena vaikutuksena mainitaan sosiaalisen median tuottama ahdistuneisuus. Raporttia varten tehdyn tutkimuksen mukaan nuoret ovat kertoneet monien sosiaalisen median alustojen pahentavan heidän ahdistuksen tunteitaan. Tutkimus osoittaa, että runsas sosiaalisen median käyttäminen on yhteydessä mielenterveydellisiin ongelmiin, kuten ahdistukseen. Sosiaalinen media asettaa nuorille epärealistia odotuksia ja paineita, jolloin nuorten kokema riittämättömyys on yhteydessä ahdistuneisuuden tunteisiin. (Royal Society for Public Health 2017, 8.)

On kuitenkin tärkeää muistaa, että ajatukset, tunteet ja toiminta ovat koko ajan yhteydessä toisiinsa. Näin ollen ahdistuneisuuden tunteen taustalla voi vaikuttaa myös erilaisia haitallisia ajatusmalleja, jotka aiheuttavat ja voimistavat ahdistuksen oireilua. Tunnereaktio herää usein hyvin nopeasti ja automaattisesti,

jolloin sen ajatellaan helposti olevan suoraa seurausta tapahtumista. Tämä ei kuitenkaan ole totta, sillä ajatukset ja tulkinnat tapahtumista vaikuttavat herääviin tunteisiin. Sama tilanne voi siis herättää henkilökohtaisen tulkintatavan mukaan eri ihmisissä erilaisia tunteita. Omia ajattelutapojaan muuttamalla voikin vaikuttaa siihen, millaisia tunteita tietty tilanne itsessä herättää ja kuinka tässä tilanteessa päättää toimia. Toisaalta omia toimintatapojaankin muuttamalla voi vaikuttaa syntyviin tunnereaktioihin ja herääviin ajatuksiin. (Mielenterveystalo 2021a.)

3.4 Ahdistuksen ennaltaehkäisy ja helpottaminen

Ahdistuksen ennaltaehkäisyn ja helpottamisen kannalta puhuminen ja tunteiden jakaminen on hyvin tärkeää. Tunteiden ja ajatusten patoaminen sisälle luo ahdistusta aiheuttaville asioille entistäkin suuremmat mittasuhteet. Nuoren avautuessa asioistaan onkin tärkeää, ettei huolta vähätellä, vaan hänelle tarjotaan ymmärrystä, hyväksyntää ja rohkaisua. (Aaltonen ym. 2007.) Erilaisten haasteiden äärellä ympäristön tarjoama tuki toimiikin tärkeänä mielenterveyttä suojaavana tekijänä. Tärkeässä roolissa nuorelle on perheenjäseniltä saatu tuki, mutta tukijoina voivat toimia myös perheen ulkopuoliset aikuiset, ystävät ja harrastuspiirit. (Tamminen, Karlsson, Santalahti 2016, 431.) Lisäksi tärkeää tukea ja keskusteluapua tarjoavat myös erilaiset puhelin- ja chat-palvelut. Nuorille suunnatuissa puhelin- ja chat-palveluissa nuori voi keskustella huolistaan luottamuksellisesti, nimettömästi ja maksutta yhdessä koulutettujen vapaaehtoisten tai sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten kanssa. (Mieli ry 2022.)

Omaa mielenterveyttään voi edistää ja ylläpitää erilaisin itsehoidollisin keinoin (Vuorilehto ym. 2014, 31). Yhtenä keinona voidaan pitää ahdistuksen tunteiden lievittämistä ja ennaltaehkäisemistä erilaisten rentoutusharjoitusten avulla (Iso-metsä 2014). Tutkimukset osoittavatkin, että pitkäaikainen ja säännöllinen rentoutumisharjoittelu vähentää ahdistuneisuutta. Rentoutumisella voidaan tarkoittaa sekä vapaa-ajalla tapahtuvaa mielekästä toimintaa, että aktiivista kehon ja mielen hoitamista erilaisten harjoitteiden avulla. (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 11.) Rentoutumis- ja hengitysharjoitukset auttavat rentouttamaan kehoa

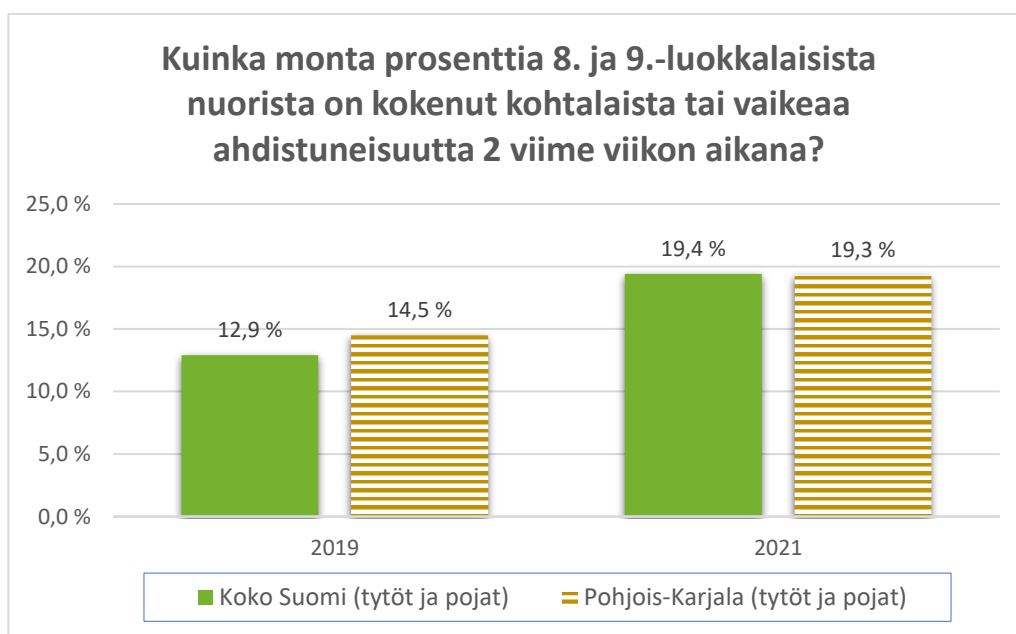
ja mieltä sekä omien tunteiden ja ajatusten havainnointia. Harjoitusten tarkoituksena onkin auttaa erityisesti hankalien tunteiden vapauttamisessa ja lievittämisessä sekä kehon jännitystilojen purkamisessa. (Mieli ry 2021a.) Lisäksi rentoutumisharjoitusten toteuttaminen on yhteydessä yksilön voimavarojen vahvistamiseen ja kykyyn säädellä paremmin itseään, omia tunteitaan, mielihalujaan sekä impulssejaan (Katajisto-Korhonen & Takala 2019, 28).

Rentoutusharjoitusten ohella ahdistuksen ennaltaehkäisyyn ja helpottamiseen voi hyödyntää erilaisia tietoisuus- eli mindfulness-harjoituksia (Mielenterveystalo 2021c). Mindfulness-harjoitukset auttavat yksilöä tarkastelemaan omaa ulkoista ja sisäistä maailmaa selkeämmin, ilman häiritseviä ajattelun vääristymiä. Tällainen itsensä ja maailman ymmärtäminen ei usein onnistu keneltäkään luonnostaan, vaan se vaatii tietoisista mielen harjoittamista erilaisten harjoitteiden avulla. (Klemola 2013, 15–16.) Mindfulness-harjoittelun tarkoituksena on auttaa suhtautumaan omiin tunteisiin ja ajatuksiin sallivammin sekä lempeämmin. Lisäksi harjoitukset auttavat suhtautumaan itseen, ympäristöön ja arjen haasteisiin vaakaammin. Tällainen ajattelun ja tietoisuuden tasolla tapahtuva muutos voi edesauttaa nuorta tekemään itselleen tärkeitä asioita ahdistuksesta huolimatta. (Mielenterveystalo 2021c.)

Myös erilaiset itsehoito-oppaat voivat auttaa ahdistuksen helpottamisessa. Esimerkiksi Mielenterveystalo tarjoaa ilmaisen omahoito-oppaan, joka sisältää tietoa ahdistuneisuudesta ja antaa neuvoja ahdistuksen tunteen lievittämiseen sekä hallintaan. Omahoito-ohjelma on rakennettu tutkittujen ja testattujen toimintatapojen ympärille, joiden hyödyistä on näyttöä yleistyneen ahdistuneisuushäiriön hoidossa. Omahoito-ohjelman käyttö soveltuu kuitenkin hyvin myös ihmisille, joilla ei ole todettu ahdistuneisuushäiriön diagnoosia. Mikäli itsehoidosta ei ole apua tai ahdistuneisuus lisääntyy ja voimistuu, on tärkeää, että nuori hakee myös asiantuntevaa apua itselleen tarpeeksi ajoissa. (Mielenterveystalo 2021a.)

3.5 Nuorten ahdistuneisuuden yleisyys

Vuoden 2019 ja 2021 Kouluterveyskyselyitä vertaamalla voidaan havaita, että 8. ja 9.-luokkalaisten nuorten ahdistuksen kokemukset ovat lisääntyneet koko Suomen tasolla sekä alueellisesti Pohjois-Karjalan aluetta tarkasteltaessa (kuvio 2). Ilmiön kasvava luonne on nähtävissä sekä poikien että tyttöjen osalta. Vuonna 2021 kaikista Kouluterveyskyselyyn vastanneista tytöistä 30,1 % ja pojista 7,9 % kertoi kokeneensa joko kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta kahden viimeisen viikon aikana. Vuonna 2021 molempia sukupuolia yhdessä tarkasteltuna prosentuaalinen luku kyseistä muuttujaa kohden oli siis 19,4 %. Vuonna 2019 toteutetussa Kouluterveyskyselyssä kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana ilmoitti kokeneensa 19,8 % kaikista tytöistä ja 5,7 % kaikista pojista. Vuonna 2019 molempia sukupuolia yhdessä tarkasteltuna prosenttiluku kyseistä muuttujaa kohden oli siis 12,9 %. Vuoden 2019 ja 2021 välillä voidaankin havaita molempia sukupuolia yhteisesti tarkastellessa, että ahdistuneisuuden kokemukset ovat kasvaneet koko Suomen tasolla 6,5 prosenttiyksikköä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)



Kuvio 2. Nuorten kokeman ahdistuneisuuden muutos vuoden 2019 ja 2021 välillä Kouluterveyskyselyjen tuloksien pohjalta.

Alueellisesti tarkasteltuna Pohjois-Karjalassa vuonna 2021 Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8. ja 9.-luokkalaista nuorista 19,3 % raportoi kokeneensa

kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta viimeisen kahden viikon aikana. Vastaava prosenttiluku samaa kysymystä koskien vuoden 2019 Kouluterveyskyselyssä oli 14,5 %. Pohjoiskarjalaisten nuorten kokema ahdistuneisuus on siis Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella lisääntynyt yhteensä 4,8 prosenttiyksikköä. Tulosten valossa voidaan havaita, että myös Pohjois-Karjalassa tytöt ilmoittivat kokeneensa kumpanakin vuonna enemmän ahdistuneisuutta kuin pojat. Vuonna 2021 Pohjois-Karjalassa Kouluterveyskyselyyn vastanneista 8. ja 9.-luokkalaista tytöistä 29,7 % ja pojista 8,3 % ilmoitti kokeneensa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta kahden viime viikon aikana. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyssä vastaavat prosenttiluvut samaa muuttujaa kohden olivat tytöillä 21,4 % ja pojilla 6,9 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

Myös sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemukset olivat vuonna 2021 tehdyn Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan yleisiä 8. ja 9.-luokkalaisten nuorten keskuudessa koko maassa. Jopa 48,1 % tytöistä ja 21,2 % pojista kertoi kokeneensa sosiaalista ahdistuneisuutta viimeksi kuluneen viikon aikana. 8. ja 9. luokkalaisten nuorten molempien sukupuolten tuloksia yhdessä tarkasteltuna voidaan huomata, että sosiaalista ahdistuneisuutta kertoi kokeneensa yhteensä 35,1 % nuorista. Alueellisesti tarkasteltuna vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä yhteensä 33,1 % Pohjoiskarjalaisista 8.- ja 9.-luokkalaisista nuorista vastasivat kokeneessa sosiaalista ahdistuneisuutta viimeksi kuluneen viikon aikana. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2022.)

4 Mielen terveys ja sen edistäminen

4.1 Mielen terveys käsitteenä

Mielen terveyden käsitettä voidaan kuvailla mielen terveyden häiriöiden vasta-kohtana, kuvaten niin sanottuja mielen terveyden positiivisia ominaisuuksia. Positiivinen mielen terveys on hyvinvoinnin tila, joka mahdollistaa yksilölle omien kykyjen toteuttamisen, tuottavan työskentelyn, mielekkäällä tavalla yhteisön toimintaan osallistumisen sekä pärjäämisen elämän normaalien raskuuksien kanssa.

Tällainen positiivinen mielenterveys ei kuvasta ainoastaan mielenterveyden ongelmien tai häiriöiden puuttumista, vaan se mahdollistaa yksilölle esimerkiksi omien vahvuuksien näkemisen tai elämän erilaisista haasteista selviämisen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 7, 9.)

Positiivista mielenterveyttä voidaan määritellä monin tavoin, mutta useimmissa käsityksissä painotetaan sen rakentuvan hyvin samanlaisten osa-alueiden ympärille. Toisin sanoen positiivisen mielenterveyden nähdään rakentuvan yksilön psyykkisistä voimavaroista, vaikuttamismahdollisuuksista omaan elämään sekä toiveikkuudesta ja elämönhallinnan tunteesta. Lisäksi sen voidaan nähdä muodostuvan yksilön sosiaalisten suhteiden olemassaolosta, myönteisestä käsityksestä itsestään ja kehittymismahdollisuuksista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021a.)

4.2 Mielenterveyttä suojaavat tekijät

Yksilön mielenhyvinvointia tukevat vahvasti yksilön tekemät arkiset valinnat sekä terveellinen ja aktiivinen elämäntyyli (Solin, Appelqvist-Schmidlechner, Nordling & Tamminen 2018, 1). Nuori voikin vahvistaa mielenterveyttään sekä kokonaisvaltaista hyvinvointiaan keskittymällä säännöllisen arjen tukipilareiden tukemiseen. Tukipilareiden avulla pyritään ymmärtämään nuoren jaksamista ja selviytymistä, tarkastelemalla mielenterveyttä suojaavia ja vahvistavia tekijöitä. Nämä tukipilarit voidaan jakaa kuuteen keskeiseen osa-alueeseen: ravintoon ja ruokailuun, uneen ja lepoon, ihmissuhteisiin ja tunteisiin, harrastuksiin ja luovaan toimintaan, liikuntaan sekä arvoihin ja päivittäisiin valintoihin. Nämä tekijät vahvistavat nuoren toimintakykyä sekä terveyttä, mutta auttavat myös nuorta selviytymään erilaisista elämän vastoinkäymisistä ja kriiseistä. Jokainen yksilö voi pyrkiä tietoisesti vahvistamaan ja lisäämään näitä suojaavia tekijöitä omassa elämässään, saavuttaen käyttöönsä mahdollisimman suuret voimavarat. (Erkko & Hannukkala 2018, 28–29.)

Päivän säännöllinen rytmi sekä erilaiset rutiinit muovaavat nuoren arjesta turvallisemman ja tasapainoisemman. Nuoren on tärkeää tunnistaa ne tekijät, jotka

lisäävät hänen hyvinvointiaan ja millaiset asiat sen sijaan kuormittavat arkea. Näitä tekijöitä tarkastelemalla nuori voi löytää arjestaan niitä asioita, joita lisäämällä hän voi itse pyrkiä vahvistamaan hyvinvointia tukevaa arkeaan. Nuori kohtaakin päivittäisessä arjessaan jatkuvia hyvinvointiin vaikuttavia valintoja, joiden tekemistä helpottavat omien arvojen tunnistaminen sekä osaltaan niiden pohjalta toimiminen. (Erkko & Hannukkala 2018, 33.)

Nuoren kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin yhtenä tärkeänä edellytyksenä ovat nuoren tarpeita vastaava ravinto sekä säännöllinen ruokailu. Terveellinen ja monipuolinen ruokailu toimiikin vahvana tukipilarina yksilön kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille, tukien vahvasti yksilön arjessa jaksamista. (Lagström 2021, 203.) Nuoren hyvinvoinnin tukemiseksi onkin tärkeää pitää ruokailurytmi säännöllisenä, ravinto terveellisenä, tasapainoisena sekä riittävänä (Erkko & Hannukkala 2018, 33). Näiden osa-alueiden huomioiminen turvaa yksilölle riittävän energiansaannin, vaikuttaen vahvasti yksilön vireystilan ylläpitämiseen. Oikeanlainen ravinto tukee myös aivojen toimintaa, edistäen elämän haasteiden ja tunnereaktioiden käsittelyä. Tutkitusti terveellisillä ruokatottumuksilla voidaan ehkäistä ja vähentää monia fyysisiä ja psyykkisiä terveysongelmia. (Suomen kuntaliitto 2017, 166.) Tämän lisäksi on myös merkityksellistä missä ja kenen kanssa nuori yleensä ruokailee. Usein ruokailu yhdessä perheen tai ystävien kanssa, on monille tärkeä osa arjen yhdessä oloa. (Erkko & Hannukkala 2018, 33.)

Ravinnon ohella myös riittävän ja säännöllisen unen sekä levon avulla nuoren mieli ja keho pääsevät lepäämään, tukien nuoren kokonaisvaltaista jaksamista (Erkko & Hannukkala 2018, 33). Unettomuus sen sijaan vaikuttaa negatiivisesti yksilön mielialaan ja keskittymiskykyyn sekä lisää levottomuutta ja ärtyneisyyttä (Partonen 2021). Unen voidaan nähdä toimivan myös muiden tukipilareiden vankkana perustana, jolloin unen saannin vähäisyys vaikuttaa negatiivisesti myös monien muiden tukipilareiden rakentumiseen. Unen määrällä onkin havaittu selkeää yhteyttä esimerkiksi yksilön elintapoihin, kuten ruokailuun sekä liikkumiseen, vaikuttaen näin myös välillisesti yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. (Walker 2017, 11–12, 189.) Nuorta voidaan muistuttaa unen tärkeydestä, mutta yhtä tärkeää on myös tarvittaessa löytää nuorelle sopivia keinoja, rentoutumisen ja lepäämisen tukemiseksi (Erkko & Hannukkala 2018, 33).

Myös liikunta, harrastukset sekä luovuus ovat tärkeitä nuoren hyvinvoinnin tukipilareita. Näiden kokonaisuuksien avulla nuori voi lisätä mielihyvää lisääviä välittäjäaineita, jolloin hyötyä saadaan niin keholle kuin mielellekin. Liikkuminen tukee yksilön ruokahalua ja unen laatua, mutta parantaa usein myös nuoren tyytyväisyyttä itseensä. (Erkko & Hannukkala 2018, 34.) Lisäksi arjen liikunta parantaa yksilön rentoutumista, energiatasoa ja itsetuntoa sekä ehkäisee yksilön kokemaa stressiä ja ahdistusta (Kuntaliitto 2017, 42). Säännöllisellä liikunnalla onkin tutkitusti monia suotuisia vaikutuksia yksilön mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin (Huttunen 2018c). Liikkumisen lisäksi luovuus sekä muut yksilölle mielekkäät harrastukset tuovat sisältöä, mielihyvää ja intoa nuoren elämään. Nuoren hyvinvointi nojaakin tasapainoon mielekkään tekemisen, riittävän levon sekä rentoutumisen välillä. (Erkko & Hannukkala 2018, 34.)

Lisäksi jokainen nuori tarvitsee elämäänsä erilaisia ihmissuhteita sekä läheisyyttä, jotka ovat mukana tukemassa nuoren hyvinvointia (Erkko & Hannukkala 2018, 34). Parhallaan sosiaalinen verkosto tarjoaakin yksilölle yhteenkuuluvuuden tunteita ja ystävyyttä, edistää yksilön itsetuntoa ja kokemusta turvasta sekä lisää arjen aktiivisuutta. Sosiaalinen tuki ehkäisee myös stressin haittavaikutuksia, tukee yksilön minäkuvan rakentumista, lisää yksilön omanarvontunnetta sekä mahdollistaa yksilölle parempaa huolenpitoa. (Kunttu 2021, 113.) Sosiaaliset suhteet mahdollistavat nuorelle myös tunteista ja ajatuksista keskustelun yhdessä ystävien sekä turvallisten aikuisten kanssa. Vaikka nuori itsenäistyykin ikävaiheessa kovaa vauhtia, tarvitsee jokainen arjessaan tukea niin vertaisiltaan, kuin myös turvallisilta aikuisilta. Läheiset voivat toimia nuoren rohkaisijoina ajatuksien ja tunteiden jakamiseen. Usein nuoren oloa helpottaakin, kun tilanteista, ajatuksista ja tunteista voi keskustella luotettavan aikuisen kanssa. (Erkko & Hannukkala 2018, 34.)

4.3 Mielenterveyttä edistävä työ

Nuoruuden aikana tapahtuvien kehitykseen liittyvien muutosten vuoksi nuoren riski erilaisten mielenterveyden ongelmien kohtaamiseen kasvaa. Nämä nuoren kohtaamat suuret muutokset sekä uudenlaiset haasteet voivatkin olla

lisäämässä nuoren tarvetta ulkopuoliseen tukeen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 13.) Tutkimukset osoittavatkin lapsuuden ja nuoruuden olevan yksilölle kaikkein haavoittuvaisinta aikaa, jolloin yksilön mielenterveyttä suojaavien tekijöiden tukeminen on normaalin kehityksen turvaamisen kannalta erityisen tärkeää. Nuoriin kohdistettu mielenterveyttä tukeva työ nähdään ensiarvoisen tärkeänä erityisesti silloin, kun nuoren arkea kuormittavat erilaiset haasteet tai riskitekijät. (Tamminen ym. 2016, 436.)

Yhtenä keinona tuen toteuttamiseen on mielenterveyttä edistävä työ ja toiminta eli promootio. Edistävä työ voidaan määritellä toiminnaksi, jonka avulla pyritään tukemaan yksilön hyvää mielenterveyttä, keskittymällä mielenterveyttä vahvistavien sekä suojaavien tekijöiden lisäämiseen. Edistävää mielenterveystyötä voidaan tehdä yksilö- ja yhteisötasolla sekä rakenteisella tasolla. Yksilötasolla tehtävä edistävä työ keskittyy tavoittelemaan yksilön itsetunnon ja elämänhallinnan vahvistamista. Sen sijaan yhteisötason työtä toteutetaan lisäämällä sosiaalista tukea, osallisuutta, lähiympäristön viihtyvyyttä sekä turvallisuutta. Kolmantena työn muotona voidaan nähdä olevan rakenteisella tasolla tapahtuva työ, kuten yhteiskunnallisten päätösten tekeminen tai taloudellisen toimeentulotuen turvaaminen. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021b.)

Yksilötasolla toteutettu mielenterveyttä edistävä työ keskittyy vahvasti yksilön omien voimavarojen vahvistamiseen, tukien samalla yksilön kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämäänsä. Edistävällä työllä pyritään tukemaan nuoruudessa rakentuvan mielenterveyden perustan luomista, ehkäisemään mielenterveyden ongelmien ylisukupolvisuutta ja vakavampiin mielenterveyden ongelmiin sairastumista. Varhainen tuki mielenterveystyössä on myös kustannustehokasta, minkä vuoksi työskentelymuotoa tulisikin hyödyntää mahdollisimman laajasti. (Wahlbeck, Hannukkala, Parkkonen, Valkonen & Solantaus 2017.)

Perustasolla nuorten mielenterveyttä edistävää työtä voidaan nähdä tehtävän kunnan terveys- ja sosiaalipalveluiden sekä oppilashuollon ja perusopetuksen tuen avulla (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori, Marttunen 2020, 25–32). Kunnan sosiaali- ja terveydenhuollolla on tärkeä rooli nuoruuden mielenterveyttä edistävässä työssä, mutta lain määräämien

peruspalveluiden rinnalla vahvaa tukea edistävään työhön antavat myös erilaiset järjestö- ja seurakuntatoimijat sekä yksityinen sektori (Wahlbeck ym. 2017). Tavoitteellinen nuorten mielenterveyden edistäminen vaatiikin useiden sektorien panosta sekä yhteistyötä eri toimijoiden välillä (Solin ym. 2018, 3).

5 Oppilashuolto nuorten hyvinvointipalveluiden tuottajana

Oppilashuolto on moniammatillinen kouluhyvinvoinnista vastaavien asiantuntijoiden verkosto, joka yhteistyössä sekä yhteisellä vastuulla tukee niin yksittäisten oppilaiden, oppilasryhmien kuin koko koulu yhteisönkin hyvinvointia (Wallin 2011, 109). Hyvinvointipalveluiden tehtävänä on tukea oppilaan hyvää oppimista sekä ennen kaikkea edistää ja ylläpitää psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista terveyttä sekä hyvinvointia. Lisäksi suoran tukemisen rinnalla hyvinvointipalveluiden tulee pyrkiä vaikuttamaan oppilaitosyhteisön rakentumiseen, kehittämään toimintaympäristöstä turvallinen sekä terveellinen sen jäsenille. Oppilashuollon palvelut toteutetaan ensisijaisesti ennaltaehkäisevänä, yhteisöllisenä työnä, jolla pyritään tukemaan koko oppilaitosyhteisöä. Tämän lisäksi opiskelijat ovat lain määräämällä tavalla oikeutettuja myös yksilökohtaiseen oppilashuoltoon. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki, 1287/2013 3 §.)

Oppilashuolto rakentuu koulussa toimivien asiantuntijoiden joukosta, jotka vastaavat ensisijaisesti oppilashuollon järjestämisestä. Näitä toimijoita ovat kuraattori-, psykologi- ja kouluterveydenhuoltopalvelut. (Opetushallitus 2014, 77.) Oppilashuolto tekee vahvasti yhteistyötä myös muiden koulun sisällä toimivien työntekijöiden, kuten opettajien, luokanvalvojien ja rehtorin kanssa. Lisäksi yhteistyötä tehdään monien koulun ulkopuolisten sidosryhmien sekä verkostojen kanssa. Useat verkostot ja laaja yhteistyö mahdollistaakin oppilashuollon palveluiden tuottamisen monipuolista asiantuntijuutta hyödyntäen. (Wallin 2011, 109.)

Kuraattorin toteuttama työ edustaa oppilashuollon kokonaisuudessa sosiaalialan asiantuntijuutta. Työn tavoitteena on mahdollistaa lapsille, nuorille ja heidän elinympäristöilleen heidän tarvitsemaansa varhaista tukea. Käytännössä

kuraattori työskentelee tukien asiakasta ja hänen ympäristöään arjessa selviytymisessä, arkielämän haasteissa, yhteisöön liittymisessä sekä myönteisessä kasvussa. Työ keskittyy siis tarjoamaan varhaista tukea tavoitteena ehkäistä vakavampien ongelmien syntymistä. Tukemisen lisäksi kuraattorin työnkuvaan kuuluvat lainsäädännölliset väliintulot sekä kontrollit. (Wallin 2011, 85–94.)

Lainsäädännön osalta koko oppilashuollon työtä ohjaavat oppilas- ja opiskelija-huoltolaki (1287/2013) sekä perusopetuslaki (628/1998). Tämän lisäksi työtä ohjaavat Opetushallituksen (2014, 81) mukaan valtakunnalliset opetussuunnitelman perusteet, paikalliset kunta- ja koulukohtaiset opetussuunnitelmat sekä paikallisen tason oppilashuollon suunnitelma. Lisäksi toimijakohtaisesti työtä ohjaavat muun muassa lastensuojelulaki (417/2007), sosiaalihuoltolaki (1301/2014), laki potilaan asemasta ja oikeuksista (785/1992) sekä terveydenhuoltolaki (1326/2010).

6 Aiemmat opinnäytetyöt aiheesta

Kinnunen, Sotamaa ja Valkonen (2016, 2) tutkivat opinnäytetyössään 8. -luokkalaisten ahdistuneisuutta sekä sen ilmenemistä nuorille kohdennetun kyselyn avulla. Kyselystä saatujen tulosten mukaan osa vastaajista oli kokenut lieväoireista ahdistuneisuutta, kun taas osalla oireilu oli ollut huomattavasti voimakkaampaa, rajoittaen nuoren koulunkäyntiä vapaa-aikaa. Tutkimuksen tulokset nostavat esiin, että osa näistä nuorista oli löytänyt ahdistusta lievittäviä keinoja, ja vain pieni osa oli hakenut ahdistuneisuuteensa ulkopuolista apua. Opinnäytetyön tekijät nostivatkin pohdinnassaan esiin jatkokehitysidean kirjallisesta oppaasta, joka tarjoaisi nuorille tietoa ahdistuneisuudesta ja antaisi neuvoja avun hakemiseen. (Kinnunen, Sotamaa & Valkonen 2016, 2.)

Nurmilaukas ja Turkkila (2019, 2) käsittelevät osana kuvailevaa kirjallisuuskatsaustaan opiskelijoiden ahdistuneisuutta ja stressiä. Tutkimukset osoittavat opiskelijoiden ahdistuneisuuden ja stressin olevan yhteydessä nuoren koulumenestykseen ja opintojen loppuun suorittamiseen. Tämän vuoksi stressiin ja

ahdistuneisuuteen liittyvän tiedon lisääminen, oireiden varhainen tunnistaminen ja niihin puuttuminen ovat merkittävässä roolissa nuoren opiskelukyvyn ylläpitämisessä. Opinnäytetyössä todetaankin, että tähän pyrkiminen myös koulujen toteuttamassa työssä olisi tärkeää nuorten hyvinvoinnin kannalta. (Nurmilaukas & Turkkila 2019, 2.)

Myös Härkösen (2020, 2, 46) opinnäytetyö käsittelee nuorten ahdistusta, kuitenkin työn viitekehyksen rakentuessa mielenterveyshoitotyön ympärille. Työn tarkoituksena oli edistää ja tukea toimeksiantajan tuottamaa mielenterveyskuntoutujien hoitoa. Kehittämistyön tuotoksena syntyi Avain ahdistuksen hallintaan - opaslehti, joka mahdollistaa ahdistuksesta kärsivälle nuorelle omatoimisen perehtymisen erilaisiin itsehoitokeinoihin. Opinnäytetyölle teoriapohjaa luovat mielenterveydenhäiriöitä ja niiden hoitoa koskeva tieto, Härkösen syventyessä erityisesti ahdistuneisuuden lääkkeettömien hoitokeinojen käsittelyyn. (Härkönen 2020, 2, 46.)

7 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tuotos

Toiminnallisen opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Siun soten Keskisen alueen oppilashuolto. Yhteistyömme alussa oppilashuollon tiimin työntekijät olivat yhdessä pohtineet työssään esiin nousseita ajankohtaisia ilmiöitä. Palaverissa esiin nousi tiimiläisten yhteinen näkemys yläkouluikäisten nuorten kokeeman ahdistuneisuuden lisääntymisestä ja tämän ilmiön näkymisestä vahvasti heidän työssään. Työntekijät kokivat, että vastaanotolle tullessaan ahdistuneen nuoren on usein haastavaa ottaa vastaan suurta määrää tietoa kerralla. Tästä syystä työntekijät kokivat työnsä kannalta hyödyllisenä, että nuorille voisi antaa vastaanotolta mukaan ahdistusta käsittelevän oppaan, joka tiivistäisi ja kokoaisi keskeistä informaatiota ahdistuneisuudesta sekä normalisoisi ahdistusta nuorelle.

Opinnäytetyömme tarkoituksena oli yläkouluikäisten nuorten mielenhyvinvoinnin edistäminen. Tavoitteenamme oli kehittää Siun soten Keskisen alueen

oppilashuollolle työväline, joka tukee oppilashuollon työntekijöiden työskentelyä ahdistuneen nuoren kanssa. Opinnäytetyön tuotoksena syntyi ahdistuneisuutta käsittelevä opas, joka tarjoaa nuorille keskeistä tietoa ahdistuneisuudesta, jakaa keinoja ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja hallintaan, sekä tuo esiin tietoa siitä mistä tai keneltä nuori voi saada apua tilanteeseensa.

8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat

8.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Yhtenä opinnäytetyön toteuttamisen vaihtoehtona voidaan pitää toiminnallisesti toteutettavaa opinnäytetyötä, jonka prosessissa yhdistyvät käytännön toteutus ja sen pohjalta syntyvä raportointi. Toiminnallisella opinnäytetyöllä pyritään ohjeistamaan, opastamaan ja järjeistämään ammatillisen työkentän käytännön toimintaa. Toteutustapa voi vaihdella alasta riippuen ja opinnäytetyön prosessista tuotoksena voikin syntyä esimerkiksi vihko, opas tai kansio. Tämä tuotos tehdään aina jonkun käytettäväksi, tavoitteena joko ihmisten osallistuminen toimintaan tai toiminnan selkiyttäminen tuotoksen avulla. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9, 38.)

Opinnäytetyön toteuttamistapa määräytyy opinnäytetyön tekijöiden, oppilaitoksen vaatimusten, toimeksiantajan esittämien toiveiden sekä kohderyhmän tarpeiden mukaan (Vilkka & Airaksinen 2003, 57). Myös oman opinnäytetyömme toteuttamistapa valikoitui toiminnalliseksi toimeksiantajamme esiin nostaman selkeän kehittämistarpeen pohjalta. Tämä valinta toteuttamistapaa koskien mahdollisti meille toimeksiantajan tarvetta vastaavan tuotoksen kehittämisen. Lisäksi toiminnallinen opinnäytetyö vastasi myös omaan mielenkiintoomme, mahdollistaen meille konkreettisen kehittämistyön, jossa pääsemme myös työskentelemään luovasti.

8.2 Konstruktivistinen malli prosessia ohjaavana menetelmänä

Konstruktivistinen malli kehittämishankkeen taustalla tuo prosessin vaiheisiin niin lineaarisen kuin spiraalisen mallinkin parhaita puolia, soveltaen niistä oman kokonaisuutensa. Malli kuvastaa hankkeen vaiheistusta, tehtäviä sekä niiden sisältöjä. Lisäksi malli pitää sisällään ajatuksen toimijoista, menetelmistä, aineistoista sekä dokumentaatiotavoista. Konstruktivistisessa mallissa on keskeistä lähestymistapa, joka tukee hankkeen yhteisöllisyyttä ja osallistamista. Malli sisältää myös arviointia prosessin eri vaiheisiin ja tuo siihen mukaan näkemyksen ihmisten tekijöiden huomiointista prosessissa. Toisin sanoen malli vaatii hankkeenvetäjiltä pysähtymistä, arviointia ja uudelleen suuntautumista eteenpäin sekä myös tasavertaisuutta ja vuorovaikutteisuutta. Malli jakaa valmista tuotosta edeltäneen työskentelyprosessin kuuteen vaiheeseen: aloitus-, suunnittelu-, esi-, työstö-, tarkistus- ja viimeistelyvaiheeseen. (Salonen 2013, 16.)

Konstruktivistinen malli valikoitui ohjaamaan omaa opinnäytetyöprosessiamme, sillä uskoimme mallin tukevan parhaiten omaa kehittämistyötämme. Mallin mukainen prosessin vaiheittainen eteneminen loi selkeät raamit kehittämistyömme prosessille, samaan aikaan mahdollistaen työskentelyssämme arvioinnin sisällyttämisen jokaiseen prosessin vaiheeseen. Lisäksi valintaamme ohjasi myös mallin tarjoama mahdollisuus suunnata työskentelyä arvioinnin pohjalta tarvittaessa uudelleen mahdollistaen meille liikkumavaraa prosessin aikana.

8.3 Tiedonhankinta- ja osallistamismenetelmät

Opinnäytetyöprosessin aikana on tarkoitus koota aineistoa, jonka avulla voidaan perustella kehittämistyössä tehtyjä ratkaisuja ja valintoja. Aineiston kokoamiseen on monia eri tapoja, joiden hyödyntämisessä tulee huomioida sekä oman opinnäytetyön tavoitteet että toteutettavan kehittämistyön luonne. Aineiston kokoamista voidaan toteuttaa esimerkiksi hyödyntämällä opinnäytetyössä valmiita tekstiaineistoja. (Vilka 2021a, 67.) Tiedonhankinnan on hyvän käytännön mukaisesti perustuttava oman alan tieteellisen kirjallisuuden sekä muiden asianmukaisten tietolähteiden pohjalle (Vilka 2021b, Tutkimusetiikka).

Opinnäytetyössämme käytimme tiedonhankintamenetelmänä olemassa olevan materiaalin ja tietolähteiden hyödyntämistä. Näihin jo olemassa oleviin aineistoihin tutustumisen kautta lisäsimme tietouttamme opinnäytetyömme aiheesta ja rakensimme opinnäytetyölle sekä sen tuotokselle teoriaperustaa. Käyttämämme aineistot koostuivat ajankohtaisista alan kirjallisuuslähteistä, artikkeleista, tutkimuksista ja tilastoista sekä luotettavista nettilähteistä.

Valmiisiin aineistoihin tutustumisen lisäksi aineistoa voidaan koota myös yhteistoiminnallisesti, esimerkiksi ideariihi-menetelmää hyödyntäen. Menetelmänä ideariihi soveltuu toiminnallisessa opinnäytetyössä prosessin aikana syntyvän tuotoksen käyttäjälähtöiseen suunnitteluun. (Vilka 2021a, 86, 89.) Keräsimme opinnäytetyöprosessin aikana aineistoa myös toiminnallisesti osallistamalla oppilashuollon työntekijöitä ideariihi-menetelmään pohjautuvaan työskentelyyn. Osallistamisen tavoitteena oli saada tietoa työntekijöiden näkemyksistä ja toiveista koskien opinnäytetyön tuotoksena syntyvää opasta ja sen sisältöä. Toimimme näin, sillä työntekijöillä on käytännön kokemusta ahdistuneiden nuorten kanssa työskentelystä ja koimme heiltä saatavan tiedon arvokkaana oppaan rakentamisessa toimeksiantajan tarvetta vastaavaksi.

Idea- tai toiselta nimeltään aivoriihi- työskentely on luovan ideoinnin menetelmä, jonka tarkoituksena on tuottaa suuri määrä erilaisia ideoita ja joka tähtää kaikkien ryhmän jäsenten osallistumiseen. Ideointi tapahtuu 5–12 hengen ryhmissä, joissa ryhmäläiset ideoivat heille annettua aihetta. Periaatteena on, että jokainen idea kirjataan ylös, sillä kaikki ideat voivat tuottaa uusia lähestymistapoja aiheeseen. Työskentelyn lopuksi syntyneitä ideoita voidaan myös ryhmitellä ja parhaista ideoista voidaan keskustella lisää. Koko työskentelyyn ohjeistukseen ja loppuyhteenvetoiheen varataan noin 20–30 minuuttia. (Innokylä 2021.)

8.4 Arviointimenetelmät

Toiminnallinen opinnäytetyö tuotetaan tutkivalla asenteella, joka tarkoittaa valintojen tekemistä, tarkastelua ja niiden perustelua aihetta koskevaan tietoperustaan nojaten. Opinnäytetyöprosessin kokonaisuuden arviointi kuuluukin osaksi

oppimisprosessia. Ensimmäinen tärkeä arvioinnin kohde on opinnäytetyön idea, johon käsitetään aiheen ja ongelman kuvauksen lisäksi myös asetetut tavoitteet, teoreettinen viitekehys, tietoperusta sekä kohderyhmä. Tavoitteiden saavuttamisen arviointi on tärkein osa toiminnallisen opinnäytetyön arviointia. (Vilkka & Airaksinen 2003, 154–155.)

Arviointityötä teimme koko opinnäytetyön prosessin ajan oman toimintaamme reflektoinnin kautta. Tämän reflektoinnin tukena käytimme koko opinnäytetyöprosessin ajan kirjoittamaamme opinnäytetyöpäiväkirjaa. Sisällytimme päiväkirjaan ideoitamme, ajatuksiamme ja tunteitamme koko prosessin ajalta ja käsitelimme näitä asioita yhdessä, tarvittaessa työstäen niitä eteenpäin. Lisäksi dokumentoimme päiväkirjassa tekemiämme valintoja ja päätöksiä, jotka perustuivat toimeksiantajan kanssa käymiimme keskusteluihin. Vilkka & Airaksisen (2003, 19–20) mukaan opinnäytetyöpäiväkirja on henkilökohtainen opinnäytetyöprosessia dokumentoiva kuvaus. Opinnäytetyöprosessi on opintokokonaisuutena laaja ja sijoittuu pitkälle aikavälille, jolloin päiväkirja muistuttaa siitä mitä prosessin alkuvaiheissa tapahtui ja millaisia ratkaisuja tehtiin. Opinnäytetyöraportin kirjoittaminen ja toiminnallisen tuotoksen valmistaminen nojautuvat osaltaan muistiinpanoihin, joten ideoiden, pohdintojen, kokemusten ja mahdollisesti tarvittavien materiaalien ylös kirjaaminen on tärkeää. (Vilkka & Airaksinen 2003, 19–20.)

Toiminnallisen opinnäytetyön arvioinnin peruspiirteisiin kuuluvat vahvasti keskustelu, palautteenanto ja sen vastaanottaminen sekä näiden pohjalta työskentelyn uudelleen suuntaaminen. Tämä yhteistyö tapahtuu dialogisesti vuorovaikutussuhteessa opinnäytetyön toimijoiden kesken. (Salonen 2013, 6.) Tavoitteiden saavuttamisen arvioinnin tueksi on usein mielekästä kerätä palautetta kohderyhmältä, jotta arviointi ei jäisi subjektiiviseksi. Palautetta pyydetessä on tärkeää pyytää näkemyksiä esimerkiksi oppaan onnistumisesta, käytettävyydestä ja toimivuudesta sekä työn visuaalisesta ilmeestä ja luettavuudesta. Ammatillista merkittävyyttä sekä kiinnostavuutta tarkastellessa on hyvä pohtia, kuinka innovatiivinen ja ammatillisesti kehittävä lopputulos on. (Vilkka & Airaksinen 2003, 157.) Opinnäytetyöprosessissa teimme arviointia yhdessä toimeksiantajan kanssa, oppilashuollon yhteyshenkilöiden kanssa keskustelun sekä

oppilashuollon tiimiltä kerätyn väli- ja loppupalautteen avulla. Yhteisten tapaa-
misten aikaiset keskustelut sekä sovitut asia dokumentoimme kokoamiimme
muistiinpanoihin.

Opinnäytetyöprosessin aikana arviointia toteutimme lisäksi muilta saadun ver-
taispalautteen sekä opinnäytetyön ohjaajilta saadun palautteen pohjalta. Muilta
saadun palautteen avulla pääsimme kuulemaan ajatuksia opinnäytetyön pro-
sessista ja sen eteenpäin viemisestä, mutta ennen kaikkea myös oppaan sisäl-
löistä ja käytännön toteutuksesta. Muilta esiin nousseet ajatukset antoivat meille
mahdollisuuden työmme laajempaan arviointiin ja toisaalta myös työskentelyn
suuntaamiseen. Vilkan & Airaksisen (2004, 14) mukaan opinnäytetyön ohjaajan
esiin tuomat erilaiset näkökulmat täydentävät opiskelijoiden ymmärrystä ai-
heesta, tukien opinnäytetyöntekijöitä oman pohdinnan kautta prosessin eteen-
päin viemisessä sekä ongelmien ratkaisemisessa.

9 Opinnäytetyön prosessi

9.1 Aloitusvaihe

Konstruktivistisen mallin aloitusvaiheessa tärkeää on selvittää kehittämistarve,
määrittää alustava kehittämistehtävä ja sen toimintaympäristö. Lisäksi on tär-
keää saada käsitys hankkeessa mukana olevista toimijoista ja heidän roolistaan
kehittämistehtävässä. Tässä vaiheessa opinnäytetyöntekijän tulee pohtia niitä
asioita, jotka ovat edellytys onnistumiseen tulevassa työskentelyssä. Hyviä poh-
dinnan aiheita ovat muun muassa sitoutuminen, tuki, aiheen rajausta sekä sen
kirkastaminen. Nämä asiat on hyvä kirjata keskustelun lisäksi myös ylös. (Salon-
nen 2013, 17.)

Oma opinnäytetyöprosessimme alkoi helmikuussa 2021, oppilashuollon toimijoi-
den kontaktoinnilla, kartoittaen heidän työkentällään esiin nousseita kehittämis-
työn tarpeita ja mahdollista kiinnostusta yhteistyön aloittamiseen. Hyvin pian
saimmekin yhteydenoton Siun soten Keski-Suomen alueen oppilashuollon tiimiltä,

joka esitti meille alustavia ajatuksia käytännön työn herättämästä tarpeesta käsin. Viestien pohjalta sovimme toimeksiantajaa edustavien yhteyshenkilöiden kanssa palaveriajan, jossa pääsimme keskustelemaan tarkemmin kehittämistarpeesta ja tiimin esiin nostamista ideoista. Keskustelun aikana toimeksiantajan toiveiden ja tarpeiden, oman mielenkiintomme sekä käytettävissä olevien resurssien pohjalta opinnäytetyömme aiheeksi rajautui yläkouluikäisten nuorten ahdistuneisuus. Kehittämistyöksemme määritimme yhdessä nuorille suunnatun ahdistusta käsittelevän oppaan tuottamisen.

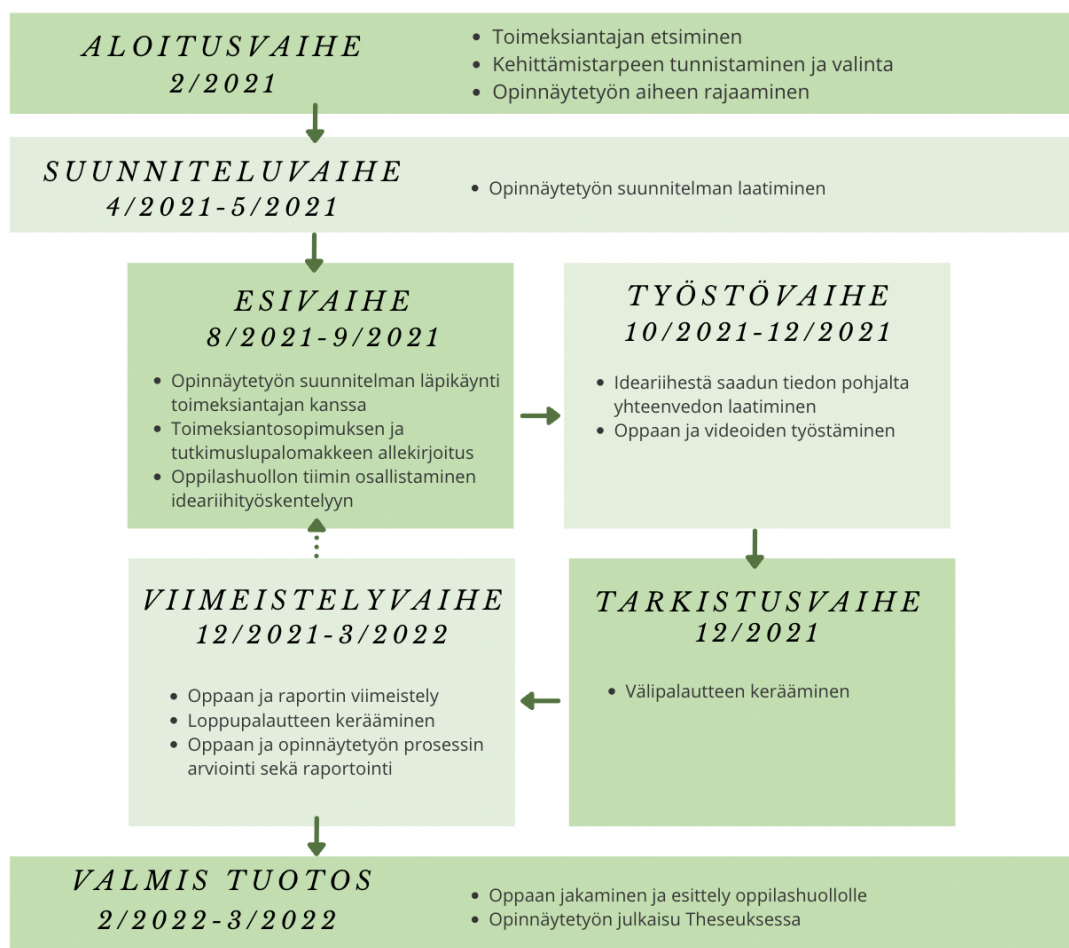
Yhteisen palaverin aikana kävimme yhteyshenkilöiden kanssa keskustelua myös opinnäytetyön prosessin aikatauluista sekä siitä, mitä yhteistyö käytännön tasolla tulee molempien osapuolten kannalta tarkoittamaan. Keskustelimme yhdessä myös opinnäytetyön laajuudesta ja prosessin sisällöistä. Lisäksi sovimme kehittämistyön edetessä mahdollisuuksistamme yhteisiin palavereihin, turvaten näin mahdollisuuden toimeksiantajan vahvaan taustatukeen myöhemmissäkin prosessin vaiheissa.

9.2 Suunnitteluvaihe

Aloitusvaiheen jälkeen toimijat etenevät suunnitteluvaiheeseen, joka pitää sisällään kirjallisen suunnitelman rakentamisen. Suunnitelman tulisi sisältää kuvaus hankkeen tavoitteista, toimintaympäristöistä ja prosessin vaiheista. Suunnitelmaan tulisi kirjata myös prosessissa käytettävät TKI- ja tiedonhankintamenetelmät, materiaalit, dokumentointitavat sekä dokumenttien käsittelytavat. Lisäksi suunnitelmassa olisi hyvä olla selvitys prosessissa mukana olevista eri toimijoista ja heidän vastuualueistaan sekä tehtävistään. (Salonen 2013, 17.)

Huhtikuun 2021 aikana siirryimme opinnäytetyöprosessissamme suunnitteluvaiheeseen. Suunnitelmaa laatiessamme perehdyimme opinnäytetyömme aiheen kannalta keskeisiin käsitteisiin ja teoria- sekä tutkimustietoon. Lisäksi määritimme suunnitelmaan opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen sekä valitsimme kehitystarpeeseen nähden sopivat menetelmät tavoitteen saavuttamiseksi. Teimme myös aikataulun ja rungon prosessin vaiheittaisesta

etenemisestä (kuvio 3). Jaoimme suunnitelmavaiheessa kummankin opinnäytetyön tekijän vastuualueet, jotta onnistuisimme etenemään prosessissa suunnittelemamme aikataulun mukaisesti. Lisäksi kirjasimme suunnitelmaan alustavan ajatuksemme siitä, millaista osallistumista odotamme toimeksiantajalta prosessin aikana.



Kuvio 3. Opinnäytetyöprosessin vaiheittainen kuvaus Salosen konstruktivistista mallia mukaillen (Salonen 2013, 20).

Vuoden 2021 toukokuussa esittelimme kokoamamme suunnitelman suunnitelmaseminaarissa. Seminaarissa saimme työstämme opinnäytetyön ohjaajalta sekä vertaisarvioijilta palautetta, joka toimi hyvänä pohjana toteuttamaamme suunnitelman viimeistelyä varten. Opinnäytetyön suunnitelman saimme hyväksytyksi toukokuun lopussa.

9.3 Esivaihe

Suunnitelman valmistumisen jälkeen opinnäytetyön tekijät voivat siirtyä esivaiheeseen eli niin sanottuun ”kenttätööhön”. Esivaiheen aikana työskentelyssä siirrytään konkreettisesti työskentelemään hankkeen toimintaympäristöön. Esivaiheen aikana käydään tyypillisesti läpi kehittämistyösuunnitelmaa ja organisoitetaan tulevaa työskentelyä. (Salonen 2013, 17.)

Elokuussa 2021 aloitimme esivaiheen käymällä opinnäytetyön suunnitelman läpi yhdessä toimeksiantajaa edustavien yhteyshenkilöiden kanssa arvioiden koottua suunnitelmaa ja tulevia prosessin vaiheita. Palaverissa meille selvisi, että osallistamiseen on käytettävissä vain rajallisesti aikaa ja osa tiimiläisistä tulisi osallistumaan tapaamiseen etäyhteyden välityksellä. Keskustelun ja yhteisen arvioinnin pohjalta päädyimmekin päivittämään suunnitelmaa, vaihtaen suunnitelman sisällään pitämän learning cafe -menetelmän ideariihityöskentelyyn. Menetelmän muutoksen koimme tarjoavan paremmat mahdollisuudet tulevaa työskentelyä varten. Toimeksiantajan hyväksytyä suunnitelmamme kirjoitimme esivaiheen aikana myös toimeksiantosopimuksen ja tutkimuslupalomakkeen.

Syyskuussa 2021 siirryimme varsinaiseen kenttätööhön, jonka aikana toteutimme oppilashuollon tiimin osallistamisen osana perusasteen oppilashuollon tiimin kokousta. Ikävä kyllä toinen meistä ei sairastumisen vuoksi pystynyt osallistumaan tapaamiseen, mutta toteutimme kuitenkin suunnitellun osallistamisen yhden opiskelijan voimin. Osallistamiselle varattu osuus kokouksesta oli kestoltaan vajaa puoli tuntia, joka aloitettiin esittelemällä lyhyesti opinnäytetyötämme ja siihen liittyvän osallistamisen tarkoitusta. Ennen yhteisen työskentelyn aloittamista osallistujille tuotiin esiin, että osallistumisellaan he antavat lupansa tiedon nimettömään hyödyntämiseen opinnäytetyössämme. Lisäksi osallistumisen kerrottiin olevan vapaaehtoista. Yhteiseen työskentelyyn osallistui tiimiläisiä sekä paikan päällä että etäyhteyden välityksellä. Paikan päällä tapaamiseen osallistuneet henkilöt jaettiin kahteen noin kuuden hengen ryhmään, jotka kirjasivat ryhmänä ideoitaan kartongille. Etäyhteydellä osallistuneet työntekijät kirjasivat ideoitaan sähköiselle Jamboard-alustalle.

Osallistamisessa ideointia koskevat aiheet olivat oppaan sisältö ja oppaan käytännön toteutus. Näiden aiheiden käsittelyä ohjasivat muutamat ennalta määritellyt kysymykset (liite 1). Koska oppaan ideana oli tiivistää ahdistuneelle nuorelle oppilashuollon työntekijöiden jakamaa informaatiota, päädyimme peilamaan erityisesti oppaan sisältöjä käsittelevät kysymykset työntekijöiden käytännön työhön. Tapaamisessa oppaan sisällön osalta tarkoituksena oli ideoida sekä pohtia oppaan sisällöllistä laajuutta, keskeisiä osa-alueita ja vaadittavaa informaatiota. Oppaan käytännön toteutuksen osalta osallistujat pääsivät pohtimaan muun muassa millaisessa muodossa opas olisi hyvä tuottaa, millainen oppaan visuaalisen toteutuksen olisi hyvä olla sekä kuinka kohderyhmä tulisi ottaa oppaan valmistuksessa huomioon. Aikaa varsinaiseen ideointiin oli noin 20 minuuttia, minkä jälkeen ryhmät saivat kertoa ääneen, mitä ajatuksia he olivat ryhmänä kirjanneet ylös. Myös etäyhteyden välityksellä tuotettu tieto purettiin ja vastaukset nivottiin osaksi yhteistä kokonaisuutta. Ideariihityöskentely ja vastausten yhteenveto osoitti, että työntekijöillä oli hyvin samankaltaisia ideoita ja ajatuksia oppaan sisällöstä sekä toteutustavoista.

9.4 Työstövaihe

Neljättä prosessin vaihetta, työstövaihetta, voidaan pitää suunnitteluvaiheen jälkeen tärkeimpänä prosessin osana. Tämän vaiheen aikana kehittämishankkeen suunnitelmaan kirjatut asiat lähtevät toteutumaan käytännössä. Vaikka vaihe voikin olla toimijoille hyvin raskas, se on kuitenkin oppimisen näkökulmasta erittäin tärkeä. Työskentelyn aikana opinnäytetyön tekijöiltä vaaditaan monia taitoja, kuten vastuullisuutta, suunnitelmallisuutta, itsenäisyyttä sekä vuorovaikutteisuutta. Lisäksi prosessissa tekijöiltä vaaditaan sitkeyttä, itsensä kehittämistä ja kykyä sietää epävarmuutta. Tämän vuoksi vaiheen aikana tärkeää olisikin saada ohjausta, palautetta sekä vertaistukea tukien kehittämishankkeen onnistumista ja ammatillista kehittymistä. (Salonen 2013, 18.)

Työstövaiheen aloitimme vuoden 2021 lokakuussa, jolloin aloitimme käymään läpi ideariihityöskentelystä saatuja vastauksia ja kooten niistä yhteenvetoa Word-tiedostolle. Ryhmäläisten vastaukset kysymyksiin olivat monin paikoin

yhteneväisiä, jolloin yhdistelimme samankaltaisia vastauksia. Toimme kuitenkin yhteenvedossa esiin kaikki työskentelyssä esiin nousseet ajatukset, jättämättä mitään vastauksia pois. Yhteenvedon pohjalta jaottelimme vastaukset aihealueittain erilliselle Canva-tiedostolle (kuvio 4). Jaottelussa keskeisiksi osa-alueiksi valikoituivat: ahdistusta koskeva informaatio, ahdistusta helpottavat keinot, ahdistuksen normalisointi, nuorta tukevat tahot ja läheiset sekä oppaan visuaalisuus ja käytännön toteutus.



Kuvio 4. Aihealueittain jaoteltu yhteenvedo oppilashuollon ideariih vastauksista

Aiheiden jaottelu auttoi meitä hahmottamaan, millaisia asioita tiimi toivoo oppaaltamme ja pääsimme toiveiden suuntaisesti ideoimaan sekä toteuttamaan opasta käytännön tasolla. Vilkan & Airaksisen mukaan (2003, 51) opinnäytetyön tuotoksen toteutuksen osalta on tärkeää pohtia, millaisessa muodossa se palvelee parhaiten kohderyhmäänsä. Myös oman työskentelyn aloitimme oppaan laajuuden ja käytännön toteutusmuodon rajaamisella toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Toimeksiantajan toiveena oli tiivis, kirjallinen ja informatiivinen opas, joka olisi myös fyysisesti pienikokoinen. Valitsimme toteuttaa tulostettavan

oppaan kaksipuoliselle A4-kokoiselle pohjalle, jonka toteutuksen työkaluksi valitsimme internetistä löytyvän Canva-palvelun. Toimeksiantaja toivoi oppaasta myös sähköistä versiota, jonka osalta päätimme aloittaa työskentelyn vasta tulostettavan oppaan valmistumisen jälkeen. Myös sähköisen oppaan päätimme toteuttaa Canva-palvelulla.

Canva valikoitui oppaamme toteuttamisen alustaksi, sillä se mahdollisti meille oppaan suunnittelun ja tuottamisen ilmaiseksi sekä samalla toimi helppokäyttöisenä ja meille tuttuna työkaluna. Lisäksi koimme, että sivusto tarjoaa hyvät mahdollisuudet visuaalisesti näyttävän oppaan rakentamiselle, lukuisien eri kuvien, fonttien, pohjien sekä grafiikoiden avulla. Työkalu tuki myös oppaan käytännön toteutusta, sillä se ohjasi esimerkiksi taittoa, jolloin tekstien ja kuvien asettelu onnistui vaivattomasti mahdollistaen laadukkaan lopputuloksen. Canva mahdollisti myös tulostettavan oppaan nopean muokkaamisen sähköiseksi versioksi.

Oppaan muodon ja toteutustavan rajautumisen jälkeen jatkoimme työskentelyä oppaan tekstisisältöjen kokoamisella ja karkealla hahmottelulla. Tietoa kokosimme opinnäytetyössä käyttämiemme lähteiden pohjalta. Keskeisen informaation yhteen kokoamisen jälkeen, pääsimme rakentamaan opasta käytännön tasolla Canvaan luodulle pohjalle. Käytännössä opasta rakentaessa työstimme eteenpäin aiempia hahmotelmia asiasisällöistä asetellen tekstejä oppaan eri osioihin. Toiveisiin ja kohderyhmän tarpeisiin peilaten halusimme pitää oppaan informaatio-osuudet mahdollisimman ytimekkäinä ja yksinkertaisina. Käytimmekin paljon aikaa tekstien sekä informatiivisten osuuksien tiivistämiseen pyrkien tällä varmistamaan tekstin helppo- ja nopealukuisuutta sekä tiedon ymmärrettävyyttä. Kävimme tekstiä läpi useaan otteeseen, karsimme pois turhat ja epäselvät lauserakenteet tai sanavalinnat sekä vertaisarvioimme toistemme kirjoittamaa. Myös Vilkan ja Airaksisen (2003, 53, 129) mukaan opinnäytetyön tuotoksessa on tärkeää huomioida asiasisällön selkeys ja sen soveltuvuus kohderyhmälle. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi kohderyhmän kannalta ymmärrettävän ja puhuttelevan kirjoitustyylin käyttämistä. (Vilka & Airaksinen 2003, 53, 129.)

Lisäksi oppilashuolto toivoi oppaan olevan visuaalinen, nuoriin vetoava ja houkutteleva, minkä vuoksi asiasisällön rakentamisen ohella keskityimme vahvasti myös oppaan visuaalisen toteutukseen. Vilkan ja Airaksisen (2003, 51–53) mukaan opinnäytetyön tuotoksessa onkin tärkeää ottaa huomioon sen houkuttelevuus. Huomionarvoisia seikkoja ovat esimerkiksi tuotteen koon vaikutus luettavuuteen ja kuvien merkitys tuotoksen elävöittämisiksi. (Vilka & Airaksinen 2003, 52–53.) Helppolukuisuuden osalta kiinnitimme vahvasti huomiota muun muassa tekstien asetteluihin, kirjasinlajeihin ja -kokoihin sekä oppaan yleisilmeeseen. Ulkoasun houkuttelevuutta pyrimme tukemaan myös valitsemalla oppaaseen mukaan paljon kuvia ja mielenkiintoisia elementtejä. Ulkoasun kannalta keskeisen valinnan teimme myös oppaan värimaailman osalta pyrkien rakentamaan tuotoksesta eheä kokonaisuus. Halusimme pitää värimaailman myös rauhallisena, jotta ulkoasu pysyisi harmonisena.

Pian opasta rakentaessamme huomasiimme oppaan koon olevan informaation määrään nähden liian rajallinen. Totesimmekin, ettemme saa kaikkea keskeistä informaatiota mahtumaan kirjalliseen oppaaseen ilman, että se vaikuttaisi negatiivisesti oppaan helppolukuisuuteen sekä ulkoasuun. Ongelman ratkaisemiseksi päätimme yhdistää oppaaseen itse tuottamiimme ahdistuneisuutta käsitteleviä videoita. Videoiden toteuttamisen ja jakamisen alustaksi valikoitui YouTube, sillä koimme alustan mahdollistavan meille videoiden toteuttamisen ja jakamisen vaivattomasti. Lisäksi YouTube on alustana suurelle osalle nuorista jo entuudestaan tuttu, koulun opetustarkoituksessa hyödynnetty sekä videoiden katseleminen ei edellytä nuorelta omaa tiliä tai kirjautumista palveluun. Samaan aikaan uskoimme alustalta löytyvän informaation herättävän erilaista mielenkiintoa nuorissa, joilla internetin erilaiset palvelut ovat vahvasti läsnä muutoinkin arjessaan.

Videoiden sisällölliset aiheet valitsimme oppaan kirjallisesta versiosta ulkopuolelle jääneiden, mutta aiemmin keskeiseen sisältöön hahmottelemamme informaation pohjalta. Käsikirjoitimme jokaisen videon, minkä jälkeen lähdimme kuvaamaan, äänittämään ja editoimaan niitä. Videoiden teossa huomioimme samoja asioita kuin kirjallisen oppaan teon suhteenkin. Puhuimme videoissa ymmärrettävää kieltä sekä käytimme rauhallista, selkeää ja kuuluvaa puheääntä.

Lisäksi käytimme videoissa tekstiä ja kuvia havainnollistamassa sekä tuke-
massa ääneen kerrottua. Katseltavuuden kannalta kiinnitimme huomiota äänen-
voimakkuuteen sekä tekstien luettavuuteen. Pyrimme pitämään videoiden taus-
tan hillittynä ja selkeänä, mutta silti mielenkiintoa herättävänä ja rauhallisena.
Käytimme videoissa myös värejä, kuvioita, erilaisia tehosteita sekä musiikkia,
joiden avulla saimme luotua videoista visuaalisesti sekä auditiivisesti mielenkiin-
toisia. Linkitimme valmiit videot QR- koodien avulla osaksi kirjallista opasta, luo-
den näin oppaasta monimediaisen kokonaisuuden, jossa sekä kirjallinen tuotos
että videot täydentävät toinen toisiaan. Kokonaisuudessaan työstimme opasta
ja siihen kuuluvia videoita tiiviisti vuoden 2021 lokakuusta joulukuuhun.

9.5 Tarkistusvaihe

Vaikka arviointia tehdäänkin opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa, on sen
merkitys etenkin tarkistusvaiheessa erityisen tärkeässä roolissa. Tarkistusvai-
heessa arvioidaan prosessin aikana syntynyttä tuotosta toimijoiden kesken ja
päätetään tarvittaessa työskentelyn suuntaamisesta takaisin työstövaiheeseen
tai suoraan viimeistelyvaiheeseen. Ajallisesti tarkistusvaihe voi olla kertaluontei-
nen ja myös hyvin lyhyt. (Salonen 2013, 18.)

Työstettyämme oppaan ja videot mielestämme valmiiseen muotoon siirryimme
joulukuussa 2021 opinnäytetyöprosessissa tarkistusvaiheeseen, jonka aikana
osallistimme oppilashuoltoa oppaan arviointiin. Pyysimme oppilashuollon tiimiltä
kirjallista välipalautetta oppaasta ja siihen kuuluvista videoista. Välipalautte lähe-
tettiin yhteyshenkilöidemme kautta kaikille ideariihityöskentelyyn osallistuneille
tiimiläisille. Pyysimme oppaasta välipalautetta oppaan sisältöä ja ulkoasua kä-
sittelevien avoimien kysymysten avulla (liite 2).

Varasimme välipalautteen keräämiseen aikaa kaksi viikkoa, jonka aikana
saimme palautetta kolmelta oppilashuollon tiimiläiseltä. Saamissamme palaut-
teissa opasta ja sen asiasisältöä sekä ulkoasua koskevia valintoja pidettiin hy-
vinä. Lisäksi saimme myös muutamia pieniä kehitysehdotuksia oppaan

viimeistelyä varten. Nämä ehdotukset pitivät sisällään toiveita pienistä lisäyksistä tai muutoksista oppaaseen.

9.6 Viimeistelyvaihe

Kun tarkistusvaihe mahdollistaa siirtymisen lopulta viimeistelyvaiheeseen, kohtaa opinnäytetyöntekijä usein kaksi tehtävää: tuotoksen ja kehittämishankereportin viimeistelyn. Tämä vaiheen toteuttaminen on opinnäytetyöntekijöiden vastuulla. Viimeistelyvaihe on usein vaativa, minkä vuoksi siihen on hyvä varata riittävästi aikaa. (Salonen 2013, 18.)

Saamamme välipalautteen myötä etenimme opinnäytetyöprosessissa viimeistelyvaiheeseen, joka tarkoitti kohdallamme oppaan viimeistelyä palautteissa esiin nousseiden kehitysehdotusten mukaisesti. Tässä vaiheessa muokkasimme oppaan takasivulle pyydetyn tekstilisäyksen sekä korvasimme vuoden 2021 lopussa toimintansa päättävän chatin, Netari-chattiin. Suurensimme myös pienimpiä fonttikokoja, muutimme vaaleiden fonttien väritystä tummempaan ja korjasimme etusivun sävyä vaaleammaksi. Viimeistelyvaiheen lopuksi tulostimme vielä viimeiset koevedokset oppaasta muutamalla eri tulostimella, varmistaaksemme tulostettavan muodon selkeydestä ja luettavuudesta.

Viimeistelyvaiheessa keskityimme myös opinnäytetyön raportin viimeistelyyn. Hioimme ja täydensimme aiemmin koottua tietoperustaa, raportoimme prosessin vaiheittaista etenemistä käytännössä ja kuvasimme raporttiin valmista tuotosta sekä sen arviointia. Lisäksi laajensimme raporttiin myös omia pohdintojamme, liitimme työhön tarvittavat liitteet sekä kirjoitimme opinnäytetyön tiivistelmät. Opinnäytetyömme raportti valmistui maaliskuussa 2022.

9.7 Valmis tuotos

Opinnäytetyönä toteutettavasta kehittämishankkeesta syntyy lopulta valmis tuotos. Konstruktivistisen mallin viimeinen vaihe sisältää useimmiten

opinnäytetyöprosessin päätöksen, tuotoksen esittämisen sekä sen levittämisen eteenpäin. (Salonen 2013, 19.) Ahdistuneisuutta käsittelevä opas sekä videot valmistuivat lopulliseen muotoonsa tammikuussa 2022. Kuvasimme valmiista oppaasta oppilashuollolle esittelyvideon, jossa kerroimme lyhyesti oppaiden eri versioiden vaihtoehdoista, mitä oppaamme sisältää sekä miten sitä käytetään. Videossa demonstroimme tulostetun oppaan taittelua ja kerroimme mitä oppaassa käytettyjen QR-koodien takaa löytyy. Lähetimme oppilashuollon tiimille sähköpostitse esittelyvideon, pdf-muodossa olevat oppaat sekä linkin YouTube-kanavan videoihimme. Lisäksi liitimme viestiin mukaan myös koetulostuksien pohjalta koottuja tulostusohjeita, jotta oppaan asettelu toteutuisi tulosteessa parhaalla mahdollisella tavalla.

Oppaan valmistumisen jälkeen keräsimme oppaasta kirjallisesti loppupalautetta, joka mahdollisti meille tuotetun oppaan laajemman arvioinnin. Välitimme kirjallisen palautepyynnön oppilashuollon kaikille tiimiläisille valmiin oppaan ja sen esittelyvideon lähettämisen yhteydessä. Loppupalaute kyselyn toteutimme Google Forms -kyselyalustalla, sillä se oli meille molemmille entuudestaan tuttu ja helppokäyttöinen sovellus. Loppupalautekyselyn alussa kerroimme, mitä asiaa kysely koskee, mihin tarkoitukseen annettuja vastauksia käytetään, kauanko vastaamiseen kannattaa varata aikaa ja milloin kysely sulkeutuu. Samassa yhteydessä mainitsimme myös vastaamisen vapaaehtoisuudesta ja vastauksien nimettömyydestä.

Jaoimme loppupalautteen kysymykset kolmen isomman teeman alle, jotka olivat oppaan sisältö, oppaan ulkoasu ja käytännön toteutus sekä oppaan hyödyllisyys (liite 3). Jokainen teema jakautui kyselyssä omaksi osiokseen, joiden alla kysyimme vain kyseiseen teemaan liittyviä kysymyksiä. Suurin osa palautekyselyn vastauksista kerättiin lineaarisella asteikolla. Lisäksi jokaisen osion lopussa avoin kysymys mahdollisti vastaajille jokaisesta teemasta heränneiden ajatusten esiin nostamisen. Loppupalautteen keruulle varasimme aikaa yhteensä kolme viikkoa, jonka aikana saimme kyselyyn 5 vastausta.

10 Valmiin tuotoksen esittely ja arviointi

10.1 Ahdistuneisuutta käsittelevä opas

Opinnäytetyömme tuotoksena syntyi nuorille suunniteltu ahdistusta käsittelevä opas, joka on luotu tulostettavaan ja sähköiseen muotoon (liite 4). Tulostusmuotoinen opas on koottu kaksipuoleisesti tulostettavalle A4-kokoiselle paperille ja oppaan rakenne on suunniteltu niin, että se on tulostettuna taiteltavissa pienempään muotoon. Sähköinen versio on kopio tulostettavasta oppaasta, mutta sivujen asettelu on muutettu sähköiseen muotoon sopivaksi, jakaen oppaan eri osiot sivukohtaisesti.

Kokonaisuudessaan opas on kuvien, tekstien ja erilaisten visuaalisten elementtien sekä QR-koodien luoma kokonaisuus, jonka värimaailma rakentuu vahvasti luonnonläheisten värien ympärille. Koko oppaan pääväreinä ovat mustan ja valkoisen rinnalla myös erilaiset vihreän ja beigen sävyt. Oppaassa käytettyjen kuvien aiheena ovat viherkasvit sekä luonto, jotka yhdistyvät luontevasti oppaan rauhalliseen ja luonnonläheiseen yleisilmeeseen. Kuvat olemme valinneet Canvan ylläpitämästä käyttäjille ilmaisesta kuvapankista. Tiivis sekä informatiivinen opas on jaettu kansisivun lisäksi neljään osa-alueeseen: ahdistusta koskeva informaatio, mielenterveyden tukipilarit, ahdistusta helpottavat keinot sekä nuorta tukevat tahot ja ihmiset. Jokaiselle näistä osa-alueista on varattu oppaasta tilaa vähintään sivun verran ja ne ovat eritelty toisistaan selkeästi isommilla aihealueilla kuvaavilla otsikoinneilla.

Oppaan kannessa on kookas otsikko, joka kertoo mitä aihetta opas käsittelee. Lisäksi kanteen on liitetty Muumeista tuttu mietelause, joka kuvastaa sitä, että ikäviltäkin tuntuvat tunteet väistyvät ajallaan ja tuovat uudestaan tilaa mukavammilta tuntuville tunteille. Mietelause symboloikin tunteiden luonnollista vaihtelua ja kuulumista osaksi elämää. Kansisivua koristamaan on valittu luonnonläheinen, rauhoittava värimaailma ja kuva viherkasvista.

Kahdella ensimmäisellä sivulla oppaassa tuodaan esiin ahdistusta koskevaa informaatiota teeman rakentuessa vahvasti aiheen normalisoinnin ympärille. Nämä sivut kuvaavat lukijalle tiivistetysti mitä ahdistus on ja miksi ihminen tuntee niin, korostaen ahdistuksen tunteen normaaliutta sekä yleisyyttä. Oppaan toiselta sivulta löydettävissä on myös QR-koodi, joka johdattaa lukijan kokoomallemme YouTube Shorts -kanavalle, josta luomamme ahdistuneisuutta käsittelevät videot löytyvät.

Kolmas kirjallisen oppaan sivu käsittelee teemana mielenterveyden tukipilareita korostaen lukijalle jokaisen omaa mahdollisuutta tukea hyvinvointiaan arjessaan. Teeman käsittely on rakennettu nuoren täytettävissä olevan lyhyen kyselyn ympärille. Kysymykset on koottu mielenterveydenkäden kuuden osa-alueen mukaisesti, huomioiden teemat: ravinto ja yhdessä ruokailu, uni ja lepo, liikunta ja yhdessä liikkuminen, harrastukset ja luova toiminta, ihmissuhteet ja tunteet sekä arvot ja päivittäiset valinnat. Tehtävä johdattelee nuorta pohtimaan, miten nämä osa-alueet hänen arjessaan näyttäytyvät ja olisiko joihinkin osa-alueisiin mahdollista panostaa enemmän tulevien viikkojen aikana.

Oppaan neljännen sivun teema muodostuu ahdistusta helpottavien keinojen esittelystä tuoden nuorelle esiin eri vaihtoehtoja ahdistuksen ennaltaehkäisyyn ja lievittämiseen. Oppaassa helpottavina keinoina tuodaan esiin arjen tukipilareiden vahvistaminen, rentoutumis- ja hengitysharjoitukset, mindfulness- ja tietoisuusharjoitukset sekä itsehoito-oppaat. Osiossa avataan nuorelle kunkin keinon hyötyjä ja lisäksi opas johdattaa nuoren QR-koodien kautta erilaisten valmiiden sähköisten oppaiden, tietolähteiden tai harjoitusten pariin. QR-koodien avulla lukijan on mahdollista tutustua Mieli ry:n (2019) tuottamaan mielenterveyden vahvistamista käsittelevään videoon, Mielenterveystalon (2021d) tarjoamiin rentoutus- ja hengitysharjoitteisiin, erilaisiin Mieli ry:n (2021b) mindfulness-harjoituksiin sekä Mielenterveystalon (2021a) ahdistuksen omahoito-oppaaseen.

Viimeisenä oppaan teemana tuodaan esiin niitä tahoja ja ihmisiä, joiden kanssa nuori voi keskustella ahdistuksestaan sekä tarvittaessa saada lisää apua. Sivulla korostetaan lukijalle, ettei ahdistuksen kanssa tarvitse selvitä yksin, vaan apua on saatavilla useasta eri paikasta ja usein eri tavoin. Sivulla kannustetaan

nuorta puhumaan turvallisille ja luotettaville aikuisille sekä ystäville. Lisäksi sivulla tuodaan esiin myös kaksi nuorille suunnattua sähköistä chat-palvelua ja kaksi valtakunnallista puhelinpalvelua. Näiden palveluiden välityksellä nuoren on mahdollista keskustella mieltä painavista asioista yhdessä turvallisen aikuisen kanssa. Viimeisen sivun lopusta löytyvät myös oppaan tekijöiden nimet, joiden perään lisäsimme CC-lisenssi merkinnän tekijänoikeuksien osoittamiseksi. Lisäksi oppaan viimeisen sivun alaosassa on linkki oppaassa ja videoissa käytettyihin lähteisiin (liite 5).

10.2 Ahdistuneisuutta käsittelevät videot

Kirjallinen opas johdattaa nuoren QR-koodilla luomallemme YouTube Shorts -kanavalle (liite 6). Ahdistaa-kanavan tarjoamien videoiden avulla nuori voi tutustua ahdistuneisuutta koskevaan tietoon myös seitsemän lyhytvideon muodossa. Viiteen ensimmäisen videoon tutustumalla nuoren on mahdollista saada lisää tietoa ahdistuksen yksilöllisestä oireilusta. Nämä videot käsittelevät ahdistuksen ilmenemistä yksilön kehossa, tunteissa, ajatuksissa sekä toiminnassa. Kuudennessa videossa käsitellään ajatusten, tunteiden ja toiminnan välistä yhteyttä sekä niiden vaikutusta ahdistukseen. Seitsemäs video kuvaa ahdistuksen jäävuori vertausta, jonka avulla nuorelle kuvataan helpommin näkyvien tunteiden ja toiminnan sekä huomaamattomien tunteiden muodostamaa kokonaisuutta.

Videot ovat toteutusmuodoltaan hyvin toistensa kaltaisia, mutta niistä voidaan kuitenkin erottaa kaksi omaa kokonaisuuttaan. Ensimmäinen kokonaisuus muodostuu viidestä ensimmäisestä videosta, joissa yhdistyvät kuvaamamme luontoon keskittyvät taustavideot, rauhallinen musiikki, taustapuhe ja puhetta tukevat tekstit. Toinen kokonaisuus muodostuu kahdesta viimeisestä videosta, joissa äänimaailma koostuu tiiviimmän informaation vuoksi ainoastaan taustapuheesta. Ajatusten, tunteiden ja toiminnan välistä yhteyttä käsittelevän videon taustalle on valittu rauhallinen, luontoaiheinen video ja puhetta tukemaan on lisätty aihetta havainnollistava kuvio. Jäävuori vertausta käsittelevässä videossa taustalla on sen sijaan vertauksen pohjalta itse muokkaamamme kuva, joka myös havainnollistaa käsiteltävää aihetta visuaalisesti.

10.3 Oppaan ja videoiden arviointi

Toimeksiantajalta kerätty loppupalaute osoitti oppaan kokonaisuudessaan vastaavan hyvin kehittämistyön tarvetta ja oppilashuollon esiin nostamia toiveita. Kaikkien palautteenantajien vastausten perusteella voimme todeta tulostettavan sekä sähköisen oppaan tulevan käyttöön oppilashuollossa. Työntekijät kokivat oppaasta olevan apua ahdistuneelle nuorelle, tarjoten nuorelle oivan väylän tutustua aiheeseen omassa rauhassa. Lisäksi oppaan koettiin tukevan myös työntekijöiden työskentelyä nuoren kanssa antaen hyvän lisän nuoren kanssa käytyihin keskusteluihin.

Sisältöä koskeva palaute osoittaa oppaan olevan laajuudeltaan sopivan pituinen ja asiasisällöltään kattava sekä informatiivinen. Yhdessä palautteessa esiin nostettiin myös erilainen kokemus, jonka mukaan oppaan tekstiosuutta pidettiin liian suurena. Oppaan koettiin kuitenkin pitävän sisällään ahdistuneisuuden kannalta keskeisiä osa-alueita, käsitellen kokonaisuudessaan aihetta nuorelle sopivalla tavalla. Myös avoimessa palautteessa korostettiin oppaan informatiivisuutta ja erityisen tärkeinä pidettiin oppaan sisältämiä tietoja tuen tarjoajista sekä hyvinvoinnin tukipilareista. Lisäksi QR-koodien tarjoamaa lisätietoa ahdistusta ennaltaehkäisevistä ja helpottavista keinoista pidettiin onnistuneena ratkaisuna. Loppupalautteessa esiin nousi myös pohdinta siitä, olisiko oppaassa voinut tuoda selkeämmin esille, mitkä ahdistuksen hallintakeinoista soveltuvat parhaiten pahimpiin ahdistuksen hetkiin. Palaute osoittaa oppaan rakenteen olevan selkeä ja erityisesti eri osa-alueiden olevan oppaassa loogisesti ja johdonmukaisesti jaoteltu. Saimme myös positiivista palautetta oppaassa käytetystä ymmärrettävästä ja kohderyhmälle sopivasta kielestä.

Oppaan ulkoasua ja käytännön toteutusta koskeva palaute oli myös positiivista. Oppaan visuaalisessa toteutuksessa tehdyt valinnat koettiin onnistuneiksi ja hyvin kohderyhmää huomioon ottaviksi. Saamissamme vastauksissa onnistuneena pidettiin lisäksi oppaan rauhoittavaa värimaailmaa ja erinomaista ulkoasua. Saimme myönteistä palautetta myös videoista ja niiden visuaalisesta ilmeestä. Oppaan käytännön toteutuksen osalta sekä tulostettava että sähköinen

opas koettiin hyvin käytännön työssä toimiviksi ja työn kannalta käytännöllisiksi toteutusmuodoiksi.

11 Pohdinta

11.1 Johtopäätökset

Vuosien 2019 ja 2021 Kouluterveyskyselyjen tulokset osoittavat nuorten kokeeman ahdistuneisuuden lisääntyneen merkittävästi viime vuosien aikana (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2022). Sama ilmiö on noussut esiin vahvasti myös toimeksiantajamme, eli oppilashuollon työkentällä. Ahdistuneisuuden koettiin kuormittavan monia oppilashuollon kohtaamia nuoria, jonka vuoksi toimeksiantaja koki tärkeäksi työvälineen kehittämisen ahdistuneen nuoren tukemiseksi ja nuorten mielenhyvinvoinnin edistämiseksi. Opinnäytetyömme tavoitteena olikin kehittää oppilashuollon käyttöön työväline, joka tukee oppilashuollon työntekijöiden työskentelyä ahdistuneen nuoren kanssa. Oma arviointimme yhdessä saamamme palautteen kanssa osoittaa, että opinnäytetyömme tuloksena valmistuneella oppaalla olemme saavuttaneet tämän asetetun tavoitteen.

Opinnäytetyömme tuotoksena syntynyt opas tarjoaa uuden työvälineen mielen-terveyttä edistävän työn tueksi. Oppaan hyödyntäminen osana oppilashuollon toteuttamaa asiakastyötä täydentää nuorille annettavan tuen mahdollisuuksia, tukien oppilashuollon toteuttamaa työtä ahdistuneen nuoren kanssa. Wahlbeckin ym. (2017) mukaan nuoriin kohdennetulla edistävällä työllä voidaankin nähdä olevan tärkeä rooli mielen-terveyden perustan rakentumisen tukemisessa. Lisäksi edistävällä työllä voidaan ehkäistä nuorten vakavampien mielen-terveyden häiriöiden syntyä. (Wahlbeck ym. 2017.)

Toteuttamamme oppilashuollon jakeluun tarkoitettu opas mahdollistaa nuorelle ahdistukseen tutustumisen itsenäisesti, lisäten nuoren tietoutta aiheeseen liittyen. Oppaan tarjoama tieto voikin auttaa nuorta ymmärtämään ahdistuksen tunnettaan paremmin. Vuorilehdon ym. (2014, 16) mukaan

mielenterveysongelmiin kohdistuu toisinaan ennakkokuuloja ja kielteisiä asenteita, jotka johtuvat usein tietämättömydestä. Yksilö voi tuntea mielenterveydelisistä haasteistaan häpeää ja kokea olevansa poikkeava. Erilainen tiedottaminen aiheesta onkin ensiarvoisen tärkeää, edistäen erilaisuuden hyväksymistä ja kunnioittamista. (Vuorilehto ym. 2014, 16.)

Oppaan sisältämän ahdistusta koskevan informaation lisäksi opas tarjoaa nuorelle tietoa mielenterveyttä suojaavista tekijöistä, keinoja ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja helpottamiseen sekä informaatiota apua tarjoavista tahoista. Oppaan avulla nuori voikin löytää tukipilareita mielenhyvinvointinsa edistämiseen ja ylläpitämiseen sekä itselleen sopivia keinoja ahdistuksen tunteen helpottamiseen. Wahlbeckin ym. (2017) mukaan omien voimavarojen vahvistamisen avulla yksilö voi itse lisätä kokonaisvaltaista hyvinvointiaan sekä tyytyväisyyttä omaan elämäänsä. (Wahlbeck ym. 2017.) Positiivisen mielenterveyden edistämisen kautta jokainen voi osaltaan tukea normaalien räsitusten kanssa pärjäämistä tukien samalla omien kykyjen toteuttamista, tuottavaa työskentelyä ja yhteisön toimintaan osallistumista (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013, 7, 9). Lisäksi erilaiset itsehoidolliset keinot tarjoavat yksilölle hyvän mahdollisuuden oman mielenterveyden ylläpitämiseen ja edistämiseen (Vuorilehto ym. 2014, 31).

11.2 Luotettavuus ja eettisyys

Hyvän tieteellisen käytännön mukaan opinnäytetyössä noudatetaan eettisesti kestäviä tiedonhankintamenetelmiä, jotka tiedeyhteisö on hyväksynyt. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että tietoperusta pohjataan oman alan tieteelliseen kirjallisuuteen ja muihin asianmukaisiin sekä luotettaviin tietolähteisiin. (Vilka 2021b, Tutkimusetiikka.) Lähdekritiikin kannalta on oleellista selvittää lähteen julkaisuajankohta ja tiedon ajanmukaisuus. Sen lisäksi on tärkeää tarkastella lähteen kirjoittajaa ja julkaisijaa. (Vilka 2021a, 120–121.) Omassa opinnäytetyössämme varmistimme tietoperustan luotettavuuden olemalla lähdekriittisiä raportissa, oppaassa ja videomateriaaleissa käytettyjen lähteiden suhteen. Pohjasimme teorian tiedon oman alan ajankohtaiseen kirjallisuuteen, artikkeleihin,

tutkimuksiin sekä luotettavien organisaatioiden ja yhdistysten nettilähteisiin. Lisäksi käytimme muutamaa hieman vanhempaa teosta, joiden asiasisällön koimme edelleen luotettavaksi. Laajan tietoperustan kokoaminen opinnäytetyömme aiheesta, mahdollisti oman asiantuntemuksemme kasvattamisen, tuki myös näin osaltaan opinnäytetyömme luotettavuutta.

Hyvä tieteellinen käytäntö edellyttää rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattamista. Siihen liittyy vilpitön ja rehellinen toiminta muita tutkijoita kohtaan, kunnioittamalla heidän työtään ja saavutuksiaan. Käytännössä tämä tapahtuu merkitsemällä tarkoin tekstissä käytettävät lähteet lähdeviittein ja esittämällä omat ajatukset sekä tutkijoidenkin tulokset oikeassa valossa. (Vilkkä 2021b, Tutkimusetiikka.) Myös kuva-aineistojen käytöstä tulee ilmoittaa lähdetiedot ja huomioida tekijänoikeudet (Vilkkä 2021a, 121). Omassa opinnäytetyösämme varmistimme eettisyyden ja luotettavuuden pitämällä huolta tekijänoikeuksien toteutumisesta. Erotimme raportissamme selkeillä ja hyvän käytännön mukaisilla lähdeviiteillä teoria- ja tutkimustiedon omista pohdinnoistamme. Lisäksi esittelimme valmista tietoa rehellisesti, sitä vääristelemättä. Kunnioitimme tekijänoikeuksia myös oppaassa ja videoissa käyttäen rojaltivapaata kuva- ja äänimateriaalia, jotka olivat saatavissa käyttäjälle ilmaisista kuva- ja äänipankeista. Kaikki oppaassa käytetyt lähteet toimimme myös esiin oppaassa. Lisäksi hyödynsimme itse kuvaamaamme videomateriaalia, jonka olemme eritelleet videoiden lähdemerkinnöissä.

Opinnäytetyössä on lisäksi osoitettava käytettävien menetelmien ja tiedonhankinnan johdonmukaista hallintaa (Vilkkä 2021b, Tutkimusetiikka). Pehdyimme prosessissa käyttämäämme osallistavaan tiedonhankinnan menetelmään, eli ideariihityöskentelyyn huolellisesti etukäteen. Tällä pyrimme varmistamaan, että hallitsemme menetelmän myös käytännössä ja pystyisimme toteuttamaan sekä soveltamaan menetelmää tarvittaessa asianmukaisella tavalla. Menetelmän teoreettinen ja käytännön hallinta oli siis tukemassa luotettavaa tiedonkeruuprosessia. Lisäksi arviointimenetelmiä valitessamme pohdimme tarkoin omaan kehittämistyöhömme sopivia menetelmiä, jotka tarjoavat meille riittävästi tietoa opinnäytetyön arviointia varten. Vaikka sekä väli- että loppupalautekyselyihin saamamme vastausmäärä jäikin suhteellisen pieneksi, havaitsimme vastausten

määrän olevan kuitenkin melko hyvä suhteutettuna henkilöiden määrän, joille kysely lähetettiin. Tämän huomion sekä laadukkaan palautteen myötä koimme, että kykenemme luotettavasti arvioimaan tuottamaamme opasta ja opinnäytetyömme tavoitteen saavuttamista. Prosessia arvioidessamme jäimme kuitenkin vielä pohtimaan, olisimmeko voineet saada enemmän palautetta, mikäli olisimme toteuttaneet kyselyt jollakin muulla tavalla, esimerkiksi suullisesti palautetta keräämällä tai toteuttaen myös välipalautteen keruun nimettömästi.

Ennen prosessin aloittamista on myös tärkeää määrittää ja kirjata ylös opinnäytetyöhön osallistuvien osapuolten asemat, oikeudet, vastuut ja velvollisuudet. Käytännössä tämä tarkoittaa sopimusta opinnäytetyön tekijöiden sekä toimeksiantajan välillä. (Vilka 2021b, Tutkimusetiikka.) Opinnäytetyön prosessin alussa huolehdimme toimeksiantajan kanssa toimeksiantosopimuksen tekemisestä. Sopimuksessa määrittelimme opinnäytetyömme tarkoituksen ja tavoitteen, konkreettisen kehittämiskohteen sekä toimeksiantajan osuuden opinnäytetyön prosessin kulussa. Tarkan määrittelyn myötä saimme selkiytettyä kunkin osapuolen vastuut työskentelyn aikana, mikä tuki tulevaa yhteistyötä. Huolehdimme ennen kenttätyöskentelyn aloittamista myös tutkimusluvan hankkimisesta.

Prosessiin osallistuvilla tulee olla oikeus osallistua toimintaan vapaaehtoisesti ja keskeyttää osallistuminen missä prosessin vaiheessa tahansa. Lisäksi osallistujille täytyy luoda mahdollisuus saada tietoa toiminnan sisältöä, toteutusta, henkilötietojen käsittelyä ja osallistumisen konkreettista toteutusta koskien. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 8.) Näiden periaatteiden toteutumisesta huolehdimme välittämällä sähköpostitse ideariihityöskentelyyn osallistuville henkilöille tietoa prosessiin osallistumisesta ja sen tarkoituksesta hyvissä ajoin ennen työskentelyn alkua. Lisäksi korostimme osallistumisen olevan vapaaehtoista ja varmistimme osallistujien suostumuksen työskentelyyn.

Eettisestä näkökulmasta myös avoimuuden ja kontrolloitavuuden näkökulmat ovat tärkeitä. Opinnäytetyöntekijän raportoidessa työskentelyään tulee hänen kiinnittää huomiota siihen, millaisessa valossa prosessiin osallistuvilta saatua tietoa esitetään. (Vilka 2021b, Tutkimusetiikka.) Koko opinnäytetyöprosessimme ajan olemme mukana olleiden tahojen kanssa työskennellessä toimineet

avoimesti ja rehellisesti, tuoden osapuolille laajaa ymmärrystä siitä, mitä yhteistyö tarkoittaa sekä mihin yhdessä kerättyjä tietoja hyödynnetään. Lisäksi olemme raportoinnissamme huolehtineet toimeksiantajalta kerätyn tiedon esittämisestä totuuden mukaisesti asettamatta tiedonkeruuseen osallistuneita henkilöitä huonoon valoon.

Aineistojen säilytystä ja tuhoamista koskevat eettiset periaatteet edellyttävät anonymiteetin suojaamista, jonka vuoksi opinnäytetyöntekijöiden tulee pohtia, kuinka turvata työskentelyyn osallistuvien henkilöllisyys (Vilka 2021b, Tutkimusetiikka). Myös omassa opinnäytetyössämme pidimme kiinni siihen osallistuneiden henkilöiden anonymiteetistä. Toteuttamassamme ideariihityöskentelyssä sekä loppupalautekyselyssä pystyimme keräämään tietoa nimettömästi. Henkilötietojen käsittely ei ollut tiedonkeruun kannalta tarpeellista, jolloin meidän ei tarvinnut raportointivaiheessakaan huolehtia aineiston henkilöitymisestä yksilöihin. Sen sijaan välipalautetta keräsimme sähköpostitse, joten näimme myös palautteenantajan tiedot. Käsitelimme raportissa saamaamme välipalautetta kuitenkin vain yleisellä tasolla, anonymiteettiä suojaten. Huolehdimme myös kaiken keräämämme materiaalin säilyttämisestä ja tuhoamisesta oikeaoppisesti.

Koko opinnäytetyöprosessin ajan yhteistyömme toimeksiantajan kanssa oli sujuvaa, mikä tuki opinnäytetyölle asetetun tavoitteen toteutumista sekä opinnäytetyön luotettavuutta. Toimeksiantaja sitoutui alusta saakka yhteiseen prosessiimme antaen tukea, neuvoja ja palautetta opinnäytetyöhön liittyvissä asioissa, minkä koemmekin helpottaneen oikeanlaisten valintojen ja ratkaisujen tekemistä prosessin aikana. Avoin ja rehellinen vuorovaikutus lisäsi yhteisymmärrystä ja auttoi meitä rakentamaan oppaasta oppilashuollon tarvetta ja toiveita vastaavan tuotoksen. Myös toimeksiantajalta saamamme positiivinen palaute ja kannustus motivoi meitä tekemään parhaamme ja valoi uskoa, että etenemme oikeaan suuntaan. Myös Salonen (2013, 6) korostaa dialogisen vuorovaikutussuhteen tärkeyttä toimeksiantajan ja opinnäytetyöntekijöiden välillä.

11.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu kuvastaa yksilön psyykkistä sekä emotionaalista kasvua kohti koko ajan laajempaa ammatillisuutta (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 34). Parhaimmassa tapauksessa myös opinnäytetyöprosessi on tukemassa opiskelijan ammatillista kasvua, urasuunnittelua ja työllistymistä (Vilkkä & Airaksinen 2003, 17). Opinnäytetyömme aikana pääsimme monin tavoin soveltamaan ja kehittämään koulutuksen aikana kerrytettyä ammatillista osaamistamme. Lisäksi prosessi opetti meitä, kuinka suunnata ja rajata työskentelyä oman osaamisen sekä oman alan rajojen puitteissa. Käytännön kehittämistyössämme tämä näkyi esimerkiksi rajatessamme näkökulmaa ahdistuneisuuden ennaltaehkäisyyn ja mielen hyvinvoinnin edistämiseen.

Noin vuoden mittainen opinnäytetyöprosessi on haastanut meitä monin eri tavoin, mutta samaan aikaan matka on ollut myös opettavainen ja antoisa. Tehdessämme yhdessä molempien ensimmäistä opinnäytetyötä pääsimme monien uusien aiheiden ja valintojen äärelle, jakaen yhdessä haasteiden, oppimisen ja onnistumisten kokemukset. Prosessin onnistunut loppuun saattaminen, valmistunut tuotos ja positiivinen loppupalaute toimeksiantajalta todisti meille, että osaamme viedä eteenpäin pitkäjänteisesti ja tavoitteellisesti pitkäkestoistakin kehittämistyön projektia.

Kokonaisuutena opinnäytetyön tekeminen on opettanut meille paljon kehittämistyönprosessista sekä teoriassa että käytännön tasolla. Prosessin aikana olemme konkreettisesti päässeet vastaamaan kehittämistyön suunnittelusta, toteutuksesta, projektin loppuun saattamisesta ja prosessin raportoinnista. Valitsimme opinnäytetyötä ohjaavaksi malliksi konstruktivistisen mallin, jonka myötä pääsimme toteuttamaan vaiheittaisesti etenevää projektia. Vaiheittainen eteneminen mallin mukaan opetti meitä hahmottamaan, millaisia toimia kehittämistyö vaatii prosessin eri vaiheissa ja paljonko monivaiheisen projektin toteuttamiseen vaaditaan aikaa. Prosessin vaiheiden hahmottaminen helpotti johdonmukaista ja päämäärätietoista työskentelyä. Opinnäytetyön prosessin aikana opimmekin paljon lisää aikataulujen luomisesta ja niissä pysymisen tärkeydestä.

Opinnäytetyön aiheen ja kehittämistyön kohteen valinta sekä prosessi voivat parhailtaan tukea opinnäytetyöntekijän oman alan asiantuntijuuden kehittymistä (Vilkkä 2021a, 34). Oman prosessimme suunnitteluvaiheesta alkaen olemme päässeet lisäämään omaa tietouttamme nuorten ahdistuneisuuteen liittyen. Viime aikoina havaitun nuorten kokeman ahdistuksen lisääntymisen vuoksi sosiaalialan ammattilaiset kohtaavat väistämättä ilmiön useilla eri työkentillä. Opinnäytetyön lisäämä asiantuntijuus aiheesta on siis meille varmasti hyödyksi tulevaisuuden asiakastyössä. Lisäksi oppaan kohderyhmään ja oppilashuoltoa koskevaan teorian tietoon tutustuessa olemme vahvistaneet tietouttamme myös näiden aiheiden ympäriltä. Olemme myös oppineet sekä päässeet kehittämään omia mediataitojamme niin opasta kuin videoitakin rakentaessamme. Nämä opit varmasti madaltavat tulevaisuudessa kynnystämme ja nopeuttavat työskentelyämme erilaisen visuaalisen sisällön toteuttamisessa.

Monet varmasti pohtivat parityöskentelyä aloittaessaan sen mukanaan tuomia mahdollisuuksia sekä mahdollisia haasteita. Myös oman prosessimme alussa keskustelimme yhteisistä tavoitteista, aikatauluista, työskentelyn toteuttamisesta ja mahdollisista pulmista sekä niiden ratkaisemisesta. Uskomme vahvasti, että nämä yhdessä käydyt keskustelut loivat meille jo prosessin alussa yhteiset suuntaviivat tulevalle työskentelylle ja ohjasivat meitä kohti asettamiemme tavoitteita. Yhteinen työskentely opetti kuitenkin matkan varrella meille molemmille paljon lisää muun muassa joustavuutta, organisointia, työnjakoa, yhteisten päätösten ja valintojen tekemistä sekä toisen tukemista. Prosessin aikana esiin nousseet yhteistyötaitojemme vahvuudet ja kehittyminen ovat varmasti tukenamme sekä näyttäytyvät myös tulevassa työelämässämme.

Toisaalta prosessin aikana pääsimme tekemään yhteistyötä myös toimeksiantajan, opinnäytetyön ohjaajien sekä vertaisarviointi tarkoituksessa myös opiskelukavereiden ja omien läheistemme kanssa. Näiden kokemusten myötä olemme oppineet lisää työskentelystä yhteisten tavoitteiden äärellä. Lisäksi olemme ymmärtäneet dialogisen ja positiivisen vuorovaikutuksen sekä ympäriltä saadun palautteen ja tuen merkityksen osana kehittämistyötä. Koko prosessin ajan olemme saaneet kannustusta ja tukea niin toimeksiantajalta kuin myös muilta projektissa mukana olleilta. Lisäksi toimeksiantaja on koko projektin ajan

osoittanut arvostusta työtämme, panostamme ja sen kautta syntynyttä tuotosta kohtaan, vahvistaen kokemustamme opinnäytetyön merkityksellisyydestä.

11.4 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysideat

Toimeksiantajalta saamamme palautteen ja oman arviointimme pohjalta voimme todeta oppaan olevan niin sisällöltään, ulkoasultaan kuin käytännön toteutukseltaankin tarvetta vastaava. Palautteen pohjalta pystyimme varmistumaan myös siitä, että opas on rakennettu hyvin oppilashuollon työhön soveltuvaksi ja antaa lisäarvoa nuorten kanssa työskentelyyn. Uskomme, että huolellinen oppaan rakentaminen tukeekin oppaan tulevaa käyttöä ja arvioinnista saamiemme vastausten pohjalta voimmekin todeta oppaan tulevan varmasti käyttöön oppilashuollon tekemässä työssä.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä syntyy tuotos, joka on parhaimmassa tapauksessa hyödynnettävissä alalla, eli kohderyhmällään välittömästi (Vilkka & Airaksinen 2004, 14). Saimme oman opinnäytetyöprosessimme aikana hiottua oppaan lopulliseen muotoonsa ja näin ollen pääsimme jakamaan sen heti oppilashuollon tiimin vapaaseen käyttöön. Koska opas on informaatiopainotteinen, ei sen käyttöön ottamiseen vaadita tiimiläisten kouluttamista tai laajempaa ohjausta, vaan jokainen voi tutustua oppaan sisältöön itsenäisesti. Toteuttamamme lyhyen esittelyn jälkeen pääsimmekin nopeasti jakamaan oppaan oppilashuollon käytettäväksi. Tulevaisuudessa myös uusien työntekijöiden on vaivatonta ottaa opas käyttöön työssään, sillä siihen tutustuminen on helppoa, eikä käyttöönotto edellytä perehdyttämistä.

Oppaan käytännön toteutuksessa tehtyjen valintojen myötä jokaisen oppilashuollon tiimiläisen on mahdollista tuottaa tulostettavia oppaita jaettavaksi hyvin nopeasti ja pienellä vaivalla. Nopeasti valmistuva opas mahdollistaa työntekijälle helposti myös isompienkin määrien tuottamisen, jolloin oppaita voidaan laittaa esille myös yleisiin tiloihin. Lisäksi oppaan sähköinen versio luo mahdollisuuden oppaan jakamiseen tarvittaessa myös QR-koodin kautta. Uskomme, että nämä suunnittelussa ja oppaan toteutuksessa tehdyt helppokäyttöisyyttä

tukevat ratkaisut pienentävät tiimiläisten kynnystä oppaan käyttöönotolle ja eteenpäin jakamiselle.

Prosessin aikana valmistettu opas on koottu toimeksiantajan toiveesta sekä kohderyhmää ajatellen hyvin tiiviiksi kokonaisuudeksi. Vaikka tiiviiseen oppaaseen onkin saatu mukaan paljon informaatiota ja nuorta eteenpäin ohjaavia linkkejä, olisi aiheesta löydettävissä paljon enemmänkin tärkeää informaatiota. Tästä syystä koemme, että tekemämme oppaan rinnalle voisi kehittää myös useampia eri osia, joissa voisi käsitellä tarkemmin sekä konkreettisemmin esimerkiksi ahdistuksen ilmenemistä, ahdistuksen lievittämistä sekä harjoituksia, joilla nuori voi itse pyrkiä ahdistukseensa vaikuttamaan. Ahdistusta käsittelevän oppaan laajentamisen lisäksi voisi työskentelyä jatkaa myös rakentamalla samalla periaatteella eri mielenterveyden ongelmia käsitteleviä oppaita. Useamman oppaan kokonaisuudesta oppilashuolto voisi jakaa tarpeen vaatiessa nuorelle oppaan myös esimerkiksi masennuksesta, syömishäiriöistä tai itsetuhoisuudesta.

Jatkossa tärkeää olisi tutkia myös sitä, miksi tyttöjen kokema ahdistuneisuus on tilastojen mukaan huomattavasti yleisempää poikien kokemaan ahdistuneisuuteen verrattuna. Näihin tuloksiin liittyen olisikin tärkeää tutkia, miksi tilastot osoittavat näin suuria eroja sukupuolten välillä ja millaisia selittäviä tekijöitä tulosten taustalla mahdollisesti vaikuttaa. Pohdimme, onko olemassa myös syitä, joiden vuoksi poikien ahdistuneisuus ei ilmene kouluterveyskyselyissä samalla tavoin.

Lähteet

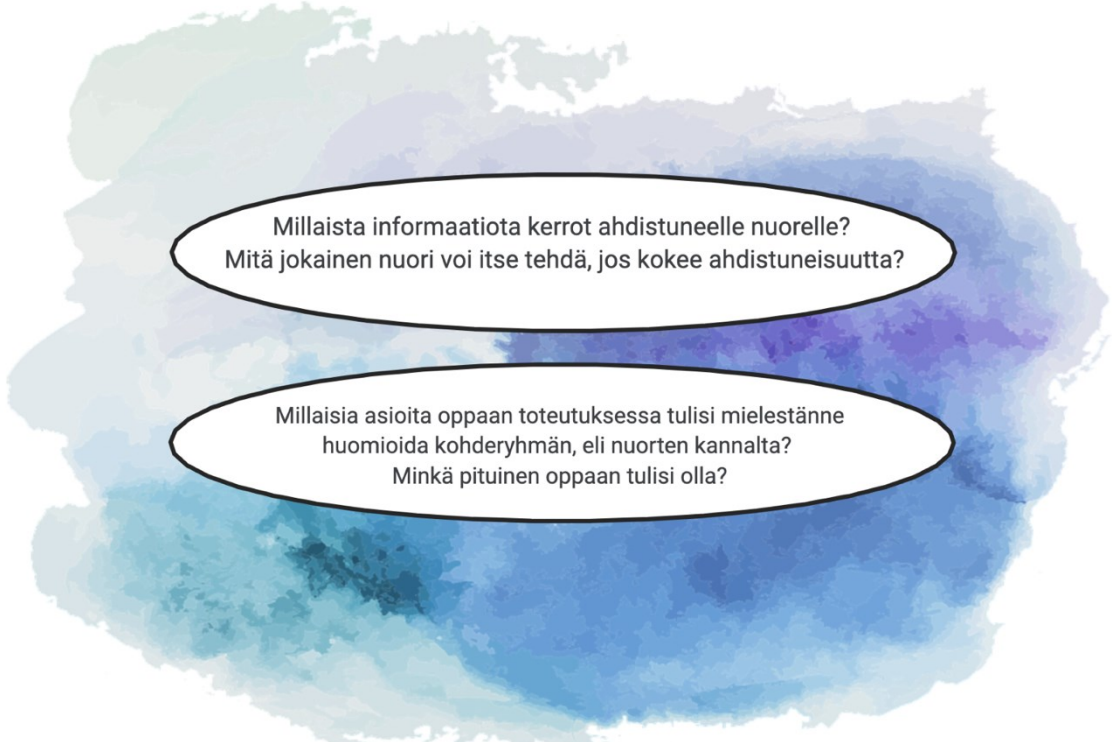
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vinhunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schmidlechner, K., Haravuori, H., Marttunen, M. 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL – Ohjaus 2020 (6), 25–32. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y. 17.2.2022.
- Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Nurmi, J.E., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Cacciatore, R. & Korteniemi-Poikela, E. 2019. Sisu, tahto, itsetunto. Portaat itkupotkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva kustannus Oy.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1. 3.5.2021.
- Hermanson, E. & Sajaniemi, M. 2018. Nuoruuden kehitys. Mitä tapahtuu pinnan alla. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim 134 (8), 843–849. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14286>. 25.5.2021.
- Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli. Koulu mielenterveyden tukena. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, M. 2018a. Ahdistuneisuus. Helsinki: Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>. 21.12.2021.
- Huttunen, M. 2018b. Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö. Helsinki: Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00555>. 4.3.2022.
- Huttunen, J. 2018c. Terveysliikunta. Kuntoa, terveyttä ja elämänlaatua. Helsinki: Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00934>. 17.2.2022.
- Härkönen, T. 2020. Itsehoitovalmiudet ahdistuneisuuden hoidossa. Avain ahdistuksen hallintaan. Karelia-ammattikorkeakoulu. Sairaanhoidajakoulutus. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2020061018174>. 2.1.2022.
- Innokylä. 2021. Aivoriihi. <https://innokyla.fi/fi/tyokalut/aivoriihi>. 1.12.2021.
- Isometsä, E. 2014. Paniikkihäiriö. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M. & Partonen, T. (toim.). Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 289–300.
- Katajisto-Korhonen, I. & Takala, R. 2019. Rentoutus opas. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Kinnunen, H., Sotamaa, N. & Valkonen, M. 2016. Kysely Kuokkalan yhtenäiskoulun 8. luokkalaisille ahdistuneisuudesta ja sen ilmenemisestä. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201604124215>. 26.5.2021.
- Klemola, T. 2013. Mindfulness. Tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo.

- Kunttu, K. 2021. Psykososiaalisen ympäristön vaikutus terveyteen ja terveyskäyttäytymiseen. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 113–115.
- Lagström, H. 2021. Opiskelijoiden ruokatottumukset. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N. & Väyrynen, T. (toim.). Opiskeluterveys. Helsinki: Duodecim, 203–206.
- Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 785/1992.
- Lastensuojelulaki 417/2007.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Tunne- ja vuorovaikutustaidot. <https://www.mll.fi/tehtavat/mita-tunsin-eilen-tunteiden-nimeaminen-tunnistaminen-ja-ilmaiseminen/>. 9.1.2022.
- Marttunen, M. 2013. Lukijalle. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 3.
- Marttunen, M. & Karlsson, L. 2013. Nuoruus ja mielenterveys. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 7–16.
- Mielenterveystalo. 2021a. Ahdistuksen omahoito. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx. 26.4.2021.
- Mielenterveystalo. 2021b. Mistä lapsen/nuoren ahdistuneisuudessa on kyse? https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_kesyttaminen/Pages/osio1.aspx. 11.1.2022.
- Mielenterveystalo. 2021c. TYYNI – Hyväksyvä tietoinen läsnäolo. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/default.aspx>. 26.10.2021.
- Mielenterveystalo. 2021d. Rentoutus osana elämäntapaa. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusnro9Rentousosanaelamantapaa.aspx. 25.10.2021.
- Mieli ry. 2019. Mielenterveyttä voi vahvistaa. YouTube-video. [youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNel&t=1s](https://www.youtube.com/watch?v=TLF1LsjcNel&t=1s). 1.12.2021.
- Mieli ry. 2021a. Rentoutuminen palauttaa voimia. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>. 21.12.2021.
- Mieli ry. 2021b. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>. 30.10.2021.
- Mieli ry. 2022. Tukea ja apua. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>. 17.2.2022.
- Nurmilaukas, T. & Turkkila, H. 2019. Opiskelijoiden stressi, ahdistuneisuus ja hyvinvointi. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Terveydenhoitotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2019052010745>. 27.5.2021.
- Nyyti ry. 2021. Ahdistus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ahdistus/>. 21.12.2021.
- Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. 27.4.2021.
- Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013.

- Partonen, T. 2021. Unettomuus. Helsinki: Duodecim. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00534#s5>. 4.3.2022.
- Pelkonen, M. & Strandholm, T. 2013. Itsetuhoisuus. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 125–135.
- Perusopetuslaki 628/1998.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2019. Ammattina sosionomi. Jyväskylä: Sanoma Pro.
- Royal Society for Public Health. 2017. #StatusOfMind. Social media and young people's mental health and wellbeing. <https://www.rsph.org.uk/static/uploaded/d125b27c-0b62-41c5-a2c0155a8887cd01.pdf>. 25.5.2021.
- Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>. 25.4.2021.
- Solin, P., Appelqvist-Schmidlechner, K., Nordling, E., Tamminen, N. 2018. Mielenterveyden edistäminen osaksi kunnan strategiaa. THL – Päätösten tueksi 2018 (25), 3. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 17.2.2022.
- Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 17–38.
- Suomalainen, L., Seilo, N., Haravuori, H. & Marttunen, M. 2018. Nuoren viiltely ja muu itsetuhoisuus käyttäytyminen. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim 134 (8), 857–864. <https://www.duodecimlehti.fi/duo14287>. 3.3.2022.
- Suomen kuntaliitto. 2017. Arkeen Voimaa. Pienin muutoksin kohti sujuvaa arkea. Helsinki: Suomen Kuntaliitto.
- Tamminen, T., Karlsson, L., & Santalahti, P. 2016. Mielenterveyden edistäminen ja ennaltaehkäisy. Teoksessa Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K. & Sourander, A. (toim.). Lasten psykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Duodecim, 428–436.
- Terveydenhuoltolaki 1326/2010.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. THL – Työpäperi 2013 (24), 3–89. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1. 27.4.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021a. Positiivinen mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys>. 27.4.2021.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021b. Mielenterveyden edistäminen. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>. 25.4.2021.

- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Kouluterveyskyselyn tulokset. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>. 11.1.2022.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf. 3.5.2021.
- Valtioneuvosto. 2021. Lapset, nuoret ja koronakriisi. Lapsistrategian koronatyöryhmän arvio ja esitykset lapsen oikeuksien toteuttamiseksi. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162647/VN_2021_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 23.2.2022.
- Vilka, H. 2021a. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vikka, H. 2021b. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-Kustannus. Ellibs Library. 3.5.2021.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Tampere: Tammi.
- Vilko-Riihelä, A. & Laine, V. 2012. Mielen maailma. Kehityspsykologia 2. Helsinki: Sanoma Pro.
- Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. 2013. Käytöshäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 17–38.
- Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveysyö. Helsinki: Fioca Oy.
- Wahlbeck, K., Hannukkala, M., Parkkonen, J., Valkonen, J. & Solantausta, T. 2017. Mielenterveyden edistäminen kansanterveysyön ytimessä. Aikakausikirja Duodecim 133 (10), 985–992. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13731>. 26.5.2021.
- Walker, M. 2017. Miksi nukumme. Unen voima. Helsinki: Tammi.
- Wallin, A. 2011. Sosiaalityö koulussa. Avaimia hyvinvointiin. Helsinki: Tietosanomaa Oy.

Ideariihityöskentelyn kysymykset



Millaista informaatiota kerrot ahdistuneelle nuorelle?
Mitä jokainen nuori voi itse tehdä, jos kokee ahdistuneisuutta?

Millaisia asioita oppaan toteutuksessa tulisi mielestänne
huomioida kohderyhmän, eli nuorten kannalta?
Minkä pituinen oppaan tulisi olla?

Välipalautekysymykset

Oppaan sisältö:

- Mitä mieltä olet oppaan tämänhetkisestä sisällöstä? (Kirjallinen tuotos + videot)
- Puuttuuko oppaasta jotakin tärkeää informaatiota ja jos, niin mitä?

Oppaan ulkoasu:

- Mitä mieltä olet oppaan ulkoasusta?
- Olisiko ulkoasuun hyvä tehdä joitakin muutoksia, ja jos niin millaisia?

Loppupalautekysely

Palautekysely: Ahdistuneisuutta käsittelevä opas

Kyselyyn vastaamalla pääset antamaan palautetta opinnäytetyönä oppilashuollon tiimisi käyttöön tuotetusta yläkouluikäisten nuorten ahdistuneisuutta käsittelevästä oppaasta.

Oppaaseen sekä videoihin tutustumisen jälkeen kyselyyn vastaamiseen on hyvä varata aikaa noin 5 minuuttia.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu nimettömästi ja kaikkiin kysymyksiin vastaaminen on vapaaehtoista. Antamiasi vastauksia hyödynnämme opinnäytetyömme loppuarvioinnissa.

Vastaathan kyselyyn 9.2.2022 mennessä!

Kiitos jo etukäteen :)

Oppaan sisältö

Arvioi kokonaisuutena kirjallista opasta sekä tuotettuja videoita

1. Opas on laajuudeltaan sopivan pituinen

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

2. Opas on asiasisällöltään kattava

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

7. Mikä oppaan sisällössä on mielestäsi hyvää? Mitä mahdollisesti muuttaisit oppaassa tai lisäisit siihen?

Oppaan ulkoasu ja käytännön toteutus

Arvioi kirjallista opasta sekä tuotettuja videoita omina osa-alueina

8. Kirjallinen opas on visuaalisesti houkutteleva

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

9. Kirjallinen opas on käytännön toteutukseltaan yläkouluikäiselle nuorelle sopiva

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

10. Tuotetut videot ovat visuaalisesti mielenkiintoisia

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

11. Tuotetut videot ovat käytännön toteutukseltaan yläkouluikäiselle nuorelle sopivia

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

12. Tulostettavassa muodossa oleva opas on työni kannalta käytännöllinen

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

13. Sähköisessä muodossa oleva opas on työni kannalta käytännöllinen

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

14. Mikä oppaan ja videoiden ulkoasussa sekä käytännön toteutuksessa oli mielestäsi hyvää? Mitä mahdollisesti muuttaisit ulkoasussa sekä toteutuksessa?

Oppaan hyödyllisyys

Arvioi kokonaisuutena kirjallista opasta sekä tuotettuja videoita

15. Aion käyttää ahdistuneen nuoren kanssa työskentelyn tukena oppaan

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Tulostettavaa muotoa
 Sähköistä muotoa
 Tulostettavaa ja sähköistä muotoa
 En kumpaakaan näistä

16. Opas tukee työskentelyäni ahdistuneen nuoren kanssa

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

17. Koen, että oppaasta on apua ahdistuneelle nuorelle

Merkitse vain yksi soikio.

	1	2	3	4	5	
Täysin eri mieltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Täysin samaa mieltä

18. Tuoko opas lisäarvoa työhösi? Jos kyllä, millaista? Jos ei, niin miksi?

Vapaa palaute ja terveiset

19. Onko sinulla vielä muita ajatuksia tai parannusehdotuksia joita tahdot nostaa esiin oppaasta? Tai haluatko välittää terveisiä opinnäytetyön tekijöille?

Kiitos vastauksistasi ja yhteistyöstä!

Google ei ole luonut tai hyväksynyt tätä sisältöä.

Google Forms

Tulostettava ja sähköinen opas

Tulostettava opas:

AHDISTUSTA HELPOTTAVIA KEINOJA

ON MONIA

Avaamalla QR-koodit löydät mielen hyvinvointia koskevaa lisätietoa sekä harjoituksia. Testaa, mitkä keinoista sopivat juuri sinulle!

**ARJEN TUKE-
PILAREIDEN
VAHVISTAMINEN**



Vahvat arjen tukipilarit ovat hyvinvoinnin mielesi perusta. Näitä rakenteita vaaillamalla voit lisätä sekä mielen hyvinvointia, että lievittää ahdistuksen tunteitasi.

**RENTOUTUMIS-
& HENKITYS-
HARJOITUKSET**



Harjoitukset auttavat rentouttamaan kehoasi ja mieltäsi. Niiden avulla voit pyrkiä vapauttamaan ja lievittämään hankalia tunteita kuten pelkoa, levottomuutta sekä ahdistusta.

**TIETOISUUS-
HARJOITUKSET
(MINDFULNESS)**



Harjoittelun avulla voit tutustua ja oppia suhtautumaan ajatuksisi ja tunteisiisi sallivammin ja lempeämmin. Tämä auttaa sinua tekemään itsellesi tärkeitä asioita ahdistuksesta huolimatta.

**ITSEHOITO-
OPPAAT**



Oppaan avulla voit pyrkiä hallitsemaan ahdistusta omatoimisesti. Oppaasta löydät lisää tietoa, työkaluja sekä erillisiä harjoituksia mielenhyvinvoinnin vahvistamiseksi.

AHDISTUKSEN KANSSA EI TARVITSE SELVITÄ YKSIN.

Puhuminen helpottaa ja auttaa sinua saamaan apua



**TURVALLISET JA
LUOTETTAVAT
AIKUISET
SEKÄ YSTÄVÄT**
Kotona, kouluissa
& vapaa-ajalla



**MILLÄN
LASTENJA NUORTEN
PUHELIN**
p. 116 111
ma-pe 14-20, la-su 17-20



**MIELIRYIN
KRIISIPUHELIN**
p. 09 2525 0111
24/7



SEKASIN-CHAT
www.sekasin.fi
ma-pe 9-24
la-su 15-24



NETARI-CHAT
www.netari.fi
su-pe 18-21

Oppaan toteutus: Elna Piiponen & Rooza Piikänen
Oppaan lähteet: <https://uufy.fi/2uLF>

AHDISTUS

LUULTAVASTI MYRSKYJÄ ONKIN
VAIN SIKSI, ETTÄ NIIDEN JÄLKEEN
SAATAISIIN AURINGONNOUSU.
-MUUMIPAPPA

TIETOA AHDISTUKSESTA

VÄLILLÄ JOKAISTA AHDISTAA JA SE ON TÄYSIN NORMAALIA

MUISTATHAN SIIS, ETTÄ MYÖS
AHDISTUKSEN TUNTEET KUULUVAT
ELÄMÄÄN

MITÄ AHDISTUS SIIS OIKEIN ON JA MIKSI IHMEESSÄ TUNNEMME NIIN?

Ahdistuneisuus tarkoittaa pelokasta ja huolestunutta tunnetilaa. Se eroaa pelosta kuitenkin siten, että pelon kohdetta on usein paljon haastavampi nimetty.

Kyky tuntea ahdistusta on tärkeä, sillä ahdistuksen tehtävä on varoittaa meitä mahdollisista uhista. Ahdistuksen tunne on siis erittäin tärkeä suojausmekanismi, josta voi olla hyötyä esimerkiksi sen nostamassa toimintakykyämme haastavissa tilanteissa.

Hyvin voimakas ja hallitsematon ahdistus voi kuitenkin yllyttää uhkien mahdollisuuden, jolloin ahdistus ei olekaan meille enää hyödyllistä. Tällainen ahdistus siis vaikuttaa toimintakykyymme heikentävästi, ilmetten jokaisella meistä eri tavoin.

HYVINVOINTIMME NOJAA TUKIPILAREIHIN

JOIHIN VOIMME PYRKIÄ VAIKUTTAMAAN
ARKISILLA VALINNOILLAMME

Pohdi viimeistä viikkoa si seuraavien kymmenen avulla.
Rastita ne kohdat, joihin vastaat kyllä.

RAVINTO & YHDESSÄ RUOKAILU	Sötköä ravitsevaa ruokaa? <input type="checkbox"/>	Muitto syödä viipaloja? <input type="checkbox"/>
	Nautitko ruokahetkestä? <input type="checkbox"/>	
UNI & LEPO	Nuukitko hyvin? <input type="checkbox"/>	Tunsiitko olosi levätkemiksi aamulla? <input type="checkbox"/>
	Oliko sinulla aikaa rentoutua? <input type="checkbox"/>	
LIIKUNTA & YHDESSÄ LIIKKUMINEN	Liikuitko viikon aikana? <input type="checkbox"/>	Liikuitko sinulle mielekkäällä tavalla? <input type="checkbox"/>
	Liikuitko yhdessä muiden kanssa? <input type="checkbox"/>	
HARRASTUKSET & LUOVA TOIMINTA	Teitkö sellaisia asioita joista pidit? <input type="checkbox"/>	Viettikö aikaasi myös ilman puhelimia? <input type="checkbox"/>
	Keksitkö tekemistä vapaa-ajallesi? <input type="checkbox"/>	
IHMISSUHTEET & TUNTEET	Hymyiltkö tai nauruitko? <input type="checkbox"/>	Viettikö aikaa muiden kanssa? <input type="checkbox"/>
	Oliko sinulla joku kenelle jakaa ajatuksiasi? <input type="checkbox"/>	
ARVOT & PÄIVITTÄISET VALINNAT	Käytitkö aikaa sinulle tärkeisiin asioihin? <input type="checkbox"/>	Teitkö hyviä mieltä tuovia valintoja? <input type="checkbox"/>
	Huomasitko ympärilläsi asioita, joita arvostat ja pidät tärkeinä? <input type="checkbox"/>	

Jokavertokko rasti tasaisesti tukipilareiden välillä?
Entä oliko jokin osa-alue sellainen, johon haluaisit ensi viikolla kiinnittää enemmän huomiota?

Ahdistus tuntuu kehossa, ilmenee ajatuksissa ja tunteissa sekä vaikuttaa toimintaan.

Löydä lisätietoa ahdistuksesta avaamalla QR-koodi ja tutustumalla sen takaa löytyviin Youtube-short- videoihin!

Ahdistus ei ole pysyvää, sillä ajan kanssa myös vaikeatkin tunteet tasaantuvat ja vaistavat. Valilla on silti tärkeää pysähtyä tunteen äärelle, pohtien miksi tunne herää, mikä se tuntuu sekä miten sitä voi itse hallita.

Sähköinen opas:

- <https://urly.fi/2uM>

Oppaan ja videoiden lähteet

Oppaan lähteet:

Ahdistuneisuuden normalisointi ja tunteen selittäminen

- Mielenterveystalo. 2021. Ahdistuksen omahoito. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx. 17.11.2021
- Nyyti ry. 2021. Ahdistus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ahdistus/>. 15.11.2021
- Nyyti ry. 2021. Tunteet. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/>. 16.10.2021
- Strandholm, T. & Ranta, K. 2013. Ahdistus ja ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (toim.). Nuorten mielenterveyshäiriöt. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Juvenes Print – Suomen yliopistopaino Oy. Tampere. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 25.4.2021.
- Terveyskirjasto. 2018. Ahdistuneisuus. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00188>. 15.11.2021

Hyvinvoinnin tukipilarit

- Erkko, A. & Hannukkala, M. 2018. Mielenterveys voimaksi. Suomen mielenterveysseura.
- Yeesi. 2021. Mielenterveyden käsi. <https://www.yeesi.fi/tutustu/materiaaleja/hyvan-mielenterneivihko/mielenterveyden-kasi987396918/>. 4.11.2021

Ahdistusta helpottavat keinot:

- Mielenterveystalo. 2021. Mistä lapsen/nuoren ahdistuneisuudessa on kyse? https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_kesyttaminen/Pages/osio1.aspx#yleistynyt. 26.4.2021.
- Mielenterveystalo. 2021. Rentoutus osana elämäntapaa. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tyokaluja_itsehoito/Pages/Harjoitusno9Rentousosanaelamantapaa.aspx. 15.10.2021
- Mieli ry. 2021. Mindfulness-harjoitukset. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/harjoitukset/mindfulness-harjoitukset/>. 16.10.2021
- Mielenterveystalo. 2021. TYYNI - Hyväksyvä tietoinen läsnäolo. <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/default.aspx>. 26.10.2021
- Mieli ry. 2021. Rentoutuminen palauttaa voimia. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/rentoutuminen-palauttaa-voimia/>. 26.10.2021.

...

...

Ahdistunutta nuorta tukevat tahot ja läheiset:

- Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021. Lasten ja nuortenpuhelin. <https://www.mll.fi/vanhemmille/toiminta-lapsiperheille/lasten-ja-nuorten-puhelin/>. 20.11.2021
- Mieli ry. 2021. Tukea ja apua. <https://mieli.fi/tukea-ja-apua/>. 20.11.2021.
- Netari.fi. 2021. Jutellaan luottamuksella. <https://www.netari.fi/>. 21.12.2021
- Sekasin247. Sekasin-chat. <https://sekasin247.fi/>. 20.11.2021

Oppaan kuvat

Canvan ylläpitämä käyttäjille ilmainen kuvapankki

Videoiden lähteet:

Ahdistuksen oireilu kehossa, ajatuksissa, tunteissa ja toiminnassa

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vinhunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
Mielenterveystalo. 2021. Ahdistuksen omahoito.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx. 17.11.2021

Mielenterveystalo. 2021b. Mistä lapsen/nuoren ahdistuneisuudessa on kyse?

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_kesyttaminen/Pages/osio1.aspx. 11.1.2022

Nyyti ry. 2021. Ahdistus. <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ahdistus/>. 15.11.2021

Ahdistuksen jäävuori

Mannerheimin lastensuojeluliitto. 2021a. Tunne- ja vuorovaikutustaidot.

<https://www.mll.fi/tehtavat/mita-tunsin-eilen-tunteiden-nimeaminen-tunnistaminen-ja-ilmaiseminen/>. 9.1.2022.

...

...

Ajatusten, tunteiden ja toiminnan välinen yhteys

Mielenterveystalo. 2021. Ahdistuksen omahoito.

https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/ahdistuksen_omahoito/Pages/default.aspx. 17.11.2021

Videoiden puhe, musiikki, videot ja kuvat

(Tarkemmat tekijä- ja lähdetiedot eritelty kunkin videon kuvauksessa YouTube- alustalla)

Puhe: Roosa Pitkänen ja Elina Piipponen

Musiikki: Imovie roaylty free

Videot: Roosa Pitkänen ja Canvan ylläpitämä käyttäjille ilmainen videopankki

Kuvat: Elina Piipponen ja Roosa Pitkänen

YouTube Shorts -kanava: Ahdistaa

**Linkki tekemällemme ahdistusta käsittelevälle
YouTube Shorts -kanavalle:**

<https://www.youtube.com/channel/UCJ2VOMdSzMJvq144MyA7vgQ>