



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Aino Perkiö

# ÄLÄ STRESSAA

Opas stressinhallintaan Huutoniemen koulun kuudesluokkalaisille

Sosiaali  
2023

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Aino Perkiö
Opinnäytetyön nimi	Opas stressinhallintaan Huutoniemen koulun kuudesluokkalaisille
Vuosi	2023
Kieli	suomi
Sivumäärä	40 + 3 liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

---

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda stressinhallintaa käsittelevä opas Huutoniemen koulun kuudennen luokan oppilaille. Oppaan tavoitteena on antaa ikätasoista materiaalia 6.-luokan oppilaille stressiin ja sen hallintaan liittyen, sekä jaettavaa materiaalia Huutoniemen koulun kuraattorin käyttöön. Huutoniemen koulu toimi opinnäytetyön toimeksiantajana.

Teoreettinen viitekehys käsittelee yleisesti stressiä sekä siihen liittyviä osa-alueita, kuten stressin aiheuttamia oireita, suojaavia tekijöitä ja stressireaktiota. Käsitellyssä ovat myös rentoutuminen, tietoinen läsnäolo sekä mindfulness, jotka liittyvät oleellisesti stressinhallintaan.

Opinnäytetyön tuloksena syntyi opas, jossa kerrotaan stressistä yleisesti, mahdollisia oireita ja syitä sekä stressiä helpottavia tekijöitä. Oppaan lopussa on kolme erilaista harjoitusta, jotka liittyvät rentoutumiseen, tietoiseen läsnäoloon sekä mindfulnessiin. Kirjallisuudesta löytyvän tiedon lisäksi opinnäytetyössä ja oppaassa on käytetty esimerkkejä kuudennen luokan oppilaille tuotetun stressiaiheisen kyselyn vastauksista.

## ABSTRACT

Author	Aino Perkiö
Title	A Stress-Management Guide for the 6th Grade Pupils in Huutoniemi School
Year	2023
Language	Finnish
Pages	40 + 3 Appendices
Name of Supervisor	Heidi Blom

---

The purpose of this practice-based bachelor's thesis was to create a stress-management guide for the 6th grade pupils in Huutoniemi school. The purpose of the guide is to provide the 6th grade pupils with age-appropriate material about stress and how to cope with stress, and also provide the Huutoniemi school counsellor with suitable material. Huutoniemi school was the client organization.

The theoretical framework covers stress and related issues, such as the symptoms of stress, protective factors and the different stress reactions. Relaxation, conscious presence and mindfulness are also considered in the theoretical framework as essential parts of coping with stress.

This practice-based bachelor's thesis resulted in a guide which provides information about stress, possible symptoms and causes of stress, and factors that can help ease the feeling of stress. On the latter pages of the guide are three different exercises related to relaxation, conscious presence and mindfulness. In addition to the literature used for the bachelor's thesis and the guide, the responses and information gathered from a stress-related questionnaire, conducted on 6th grade pupils, have been applied in the bachelor's thesis.

---

Keywords                      stress, stress management, guide, well-being

# SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	8
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET .....	9
3	STRESSI.....	10
	3.1 Stressi yleisesti .....	10
	3.2 Stressireaktion synty.....	12
	3.3 Suojaavat tekijät .....	13
	3.4 Stressin oireet .....	13
	3.5 Lapsen stressin lähteitä .....	14
	3.6 Stressinhallinta ja säätely.....	15
	3.7 Mindfulness, tietoisuustaidot ja rentoutuminen .....	16
	3.8 Aikaisemmat aihepiirin tutkimukset.....	17
4	TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN VAIHEET .....	19
	4.1 Projektin määritelmä .....	19
	4.2 Projektin aloitus- ja suunnitteluvaihe.....	19
	4.3 Projektin toteutusvaihe .....	21
	4.4 Projektin valmistuminen.....	22
	4.5 Oppaan toteutus.....	22
	4.6 SWOT-analyysin määritelmä.....	23
	4.7 SWOT-analyysi omalle projektille .....	23
	4.8 Stressi-kyselyn tulosten analysointi.....	25
5	OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS.....	28
	5.1 Oppaan sisältö .....	28
	5.2 Toimeksiantajan esittely .....	31
	5.3 Eettisyys opinnäytetyössä.....	32
6	POHDINTA.....	35
	6.1 Projektin arviointi .....	35

6.2 Oman oppimisen arviointi .....	36
6.3 Sosiaalialan kompetenssit.....	36
6.4 SWOT-analyysin arviointi .....	37
6.5 Jatkokehitysideat .....	38
LÄHTEET .....	39
LIITTEET .....	42

## **KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO**

Kuvio 1. SWOT-analyysi omalle opinnäytetyölle	25
Kuva 1. Stressireaktion synty (Peda.net) .....	12
Kuva 2. Vaasan kaupungin organisaatio (Vaasa, b.) .....	32

## **LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Wilma-viesti huoltajille

**LIITE 2.** Stressi-kysely 6.-luokkalaisille

**LIITE 3.** Älä stressaa- Opas

## 1 JOHDANTO

Stressi on ilmiönä ja tunteena tuttu useille opiskelijoille sekä työssä käyville. Stressiä voi aiheuttaa moni eri asia ja sen kokeminen vaihtelee ihmisestä toiseen, kuten muidenkin tunteiden kokeminen. Stressin hallitsemiseen on monia apukeinoja, joita on hyvä harjoitella. Arjen pieni stressi auttaa meitä toimimaan, isompi stressi voi lamauttaa ja häiritä toimintaamme. Tunnetaitoja tai tunteiden hallintaa ei voi koskaan harjoitella liian paljon tai liian aikaisin. Ne antavat meille varmuutta ja auttavat meitä selviämään elämän tuomista vastoinkäymisistä. Tunnetaidot ovat tärkeä osa selviytymistämme.

MIELI ry:n blogista löytyy kirjoitus koulumenestyksen tuomista paineista, jotka voivat alkaa jo hyvinkin nuorena. Kokeiden arvosanoja ja todistuksien numeroita vertaillaan lasten kesken ja suorituskeskeisyys on lisääntynyt myös ala-astetta käyvien keskuudessa. (Marjamäki 2022)

Opinnäytetyöni aiheen tarpeellisuus muodostui harjoittelujakson aikana, ollessani Huutoniemen koulussa harjoittelemassa kuraattori-työssä. Olimme keskustelleet kuraattorin kanssa mahdollisista aiheista oppaalle. Stressi on tullut aiheena esiin, kun alakoululaiset ovat käyneet koulukuraattorin vastaanotolla. Koimme yhdessä kuraattorin kanssa aiheen tarpeelliseksi. Laadin siis stressinhallinnan oppaan Huutoniemen koulun 6.-luokkalaisille. Oppaan yhtenä perustana on 6.-luokkalaisille suunnattu kyselylomake. Huomasin, että moni stressiä käsittelevä aikaisempi opinnäytetyö tai opinnäytetyönä tehty opas on suunnattu yläasteikäisille sekä sitä vanhemmille oppilaille, opiskelijoille tai työssäkäyville. Myös tästä syystä koen tällaisen oppaan teon tärkeäksi. Nuoremmille oppilaille stressi voi olla tunteena vaikeampi käsittää. Huomioin oppaassani, että stressi voi olla myös käsitteenä tuntematon joillekin 6.-luokkalaisille.



## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö. Teoriaosuuden lisäksi opinnäytetyö sisältää teoretiedon ja kuudennen luokan oppilaille jaetun kyselyn pohjalta laaditun oppaan. Opas on suunniteltu Huutoniemen koulun kuudennen luokan oppilaille. Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa tietoa-antavaa ja ikätasoa materiaalia oppilaille, sekä jaettavaa aineistoa Huutoniemen koulukuraattorin käyttöön. Kuudennen luokan oppilaat ovat saaneet vastata suunnittelemaani Stressi-kyselyyn (liite 2), jonka vastauksia olen hyödyntänyt oppaan teossa. Tarkoituksena on kehittää opas, joka auttaa 6.-luokkalaisia tunnistamaan itsessään stressin tuntemerkit sekä opettaa keinoja sen hallitsemiseen. Opas sisältää stressin määrittelyn ja tietoa sen mahdollisesti aiheuttamista tuntemuksista. Lisäksi oppaassa annetaan lapselle erilaisia keinoja stressin hallintaan.

Tavoitteena on, että oppaan avulla stressistä tulee lapselle tunnistettava ja helpommin käsiteltävissä oleva tunne. Lisäksi oppaan tavoitteena on parantaa lapsen itsetuntemusta sekä antaa varmuutta omasta itsestään. Oppaasta tulee sähköinen, jonka ansiosta sen voi tulostaa tarpeen mukaan ja välittää lapsille. Tarve tällaisen oppaan jakamiseen oppilaalle voi herätä esimerkiksi luokanopettajan, koulunkäynnin avustajan tai koulukuraattorin toimesta. Haluan, että opas tuntuu lapsesta mielenkiintoiselta, helppolukuiselta ja ymmärrettävältä. Erityisesti lapsille tehtävässä oppaassa on huomioitava visuaalisuus sekä selkeä kirjoittamistyyli.

### 3 STRESSI

Tässä kappaleessa määrittelen ja käyn läpi opinnäytetyöni kannalta oleellisia käsitteitä, aiheita ja tutkimustietoa stressiin liittyen. Oleellisimpana asiana käyn läpi stressin määritelmän sekä siihen liittyvien teemojen käsittelyn, jotka tulevat esiin myös oppaassa. Stressinhallinnan menetelmiin liittyen käyn läpi erityisesti mindfulnessia ja tietoisuustaitoja.

#### 3.1 Stressi yleisesti

Stressillä ei ole tiettyä tarkkaa määritelmää. Stressi-käsitteen luoja pidetty erikoislääkäri Hans Selyem, on alun alkaen määritellyt stressin olevan fyysinen paine, joka pakottaa ihmisen sopeutumiseen. (Korkeila 2008) Stressireaktion aiheuttaa ihmisissä biologinen valpautumisjärjestelmä, joka reagoi ärsykemuutoksiin, jotka keho liittyy automaattisesti uhkaan. Stressillä kehomme pyrkii siis sopeutumaan elämän vaihtuviin tilanteisiin. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015) Stressitilassa erittyvillä hormoneilla on tarkoituksena saada kehomme energiavarastot välittömään käyttöön. Kehossa energia ohjautuu suurilta osin luustolihasiin sekä aivoihin. Samaan aikaan keho vähentää energiaa ruoansulatuksen toiminnasta. (Schneiderman, Ironson & Siegel 2005)

Jossain määrin stressi on meille hyödyllinen reaktio, jossa aistien toiminta tehostuu ja aktivoitumme fyysisesti, vaikka se määritelläänkin usein epämiellyttäväksi tunteeksi. (Korkeila 2008) Jari Sinkkonen (2012) on kertonut stressin synnylle olevan kaksi eri syytä. Joko vaatimukset ovat henkilön voimavaroja suurempia tai henkilö ei havaitse tarpeeksi tyydyttävää ratkaisua johonkin tilanteeseen. (Sinkkonen 2012, 118) Kaikki ihmiset ovat enemmän tai vähemmän alttiita stressaaville tilanteille. Akuutit stressireaktiot eivät kuitenkaan aiheuta yksilön terveydelle taakkaa, vaan stressaavasta tilanteesta selvitään ja päästään eteenpäin. Voimakkaalla ja pidempään jatkuvalla stressillä on kuitenkin todettu olevan merkittävää haittaa terveydelle ja yhteyksiä sairauksiin. (Schneiderman ym. 2005)

Stressi on nähty hyvinkin negatiivisena monet vuodet. Esimerkiksi jo 1300-luvulla stressin sanottiin tarkoittavan ainoastaan vastoinkäymisiä ja vaikeuksia. Stressi voidaan kuitenkin jakaa kolmeen eri kategoriaan, eustressiin, neustressiin ja distressiin (Vartiovaara 2004, 13–15). Eustressi on niin kutsuttua positiivista stressiä, joka auttaa ihmistä kehittymään ja suoriutumaan erilaisista taidoista. Eustressiä kokiessamme saamme motivaatiota sekä energiaa suorittamiseen ja aikatauluissa pysymiseen. (Huitti 2016, 19)

Distressi on negatiivista, eli kuormittavaa stressiä. Etenkin pitkittynyttä distressiä pidetään vahingollisena terveydelle ja sillä onkin tutkitusti monia negatiivisia vaikutuksia (Vartiovaara 2004, 13–15). Distressistä kertovia merkkejä ovat muun muassa univaikeudet, mielialan madaltuminen, tunnesäätelyn haasteet, tunne selviytymättömyydestä sekä esimerkiksi erilaiset kivut. Rentoutumisen vaikeus voi olla myös merkki distressistä. (Mieli Ry 2022)

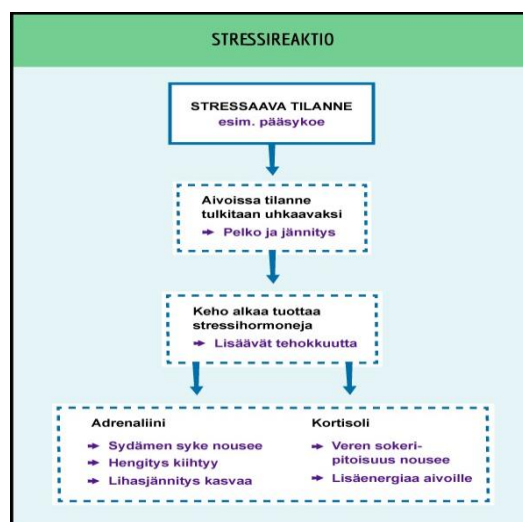
Neustressi on käsitteenä näiden kahden edellä mainitun välimaastossa. Tämänkaltaisen stressi ei aiheuta mielialaan suurtakaan muutosta. Neustressiä voidaan kokea esimerkiksi silloin, kun kuulemme uutisen onnettomuudesta, joka ei kosketa meitä henkilökohtaisesti millään tavoin. Uutinen ei näin ollen tuota meille sellaista uhan tunnetta, joka aiheuttaisi kehoamme stressireaktion. (Vartiovaara 2004, 13–15)

Joskus kehon stressitila voi näyttäytyä myös ylivireystilana, jossa ihminen on ensin hyvinkin energinen ja saa paljon aikaiseksi. Hetken kuluttua parasympaattinen hermosto, eli se, joka auttaa kehoa rauhoittumaan, ei pysty toteuttamaan tehtäväänsä. Silloin rentoutuminen ei enää onnistukaan, vaikka siihen olisi mahdollisuus. Tämän seurauksena kärsii usein myös uni ja sen laatu. (Leino 2020)

### 3.2 Stressireaktion synty

Ihmisen tahdosta riippumaton hermosto voidaan jaotella parasympaattiseen ja sympaattiseen hermostoon. Näiden kahden hermoston aktiivisuus vaihtelee, riippuen, onko ihminen stressaantunut vai rentoutunut. Parasympaattinen hermosto aktivoituu ihmisen ollessa rentoutunut. Tällöin syke laskee ja hengitys hidastuu. Stressatessa sympaattinen hermosto aktivoituu, jolloin syke nousee ja lihakset jännittyvät. Sympaattisen hermoston aktivoitumisen laukaisee stressin lisäksi esimerkiksi pelko. (Ljungberg 2012, 21–23)

HPA-akselia voidaan kutsua stressinsäätelyn pääelimeksi. Tähän akseliin sisältyy hypothalamus, aivolisäke ja lisämunuainen. (Huitti 2016, 17). Kun HPA-akseli saa aivoiltamme käskyn aktivoitua, kehoomme erittyy niin kutsuttua stressihormonia, eli kortisolia ja adrenaliinia. Kortisoli nostaa veren sokeripitoisuutta ja tehostaa aivojen toimintaa. Kortisoli saa aikaan myös ruoansulatusjärjestelmän heikentymisen siirtämällä kehon energian muihin toimintoihin. Adrenaliinin tarkoituksena on lisätä kehomme energian saantia stressaavan tilanteen tullessa. Adrenaliini aiheuttaa sykkeen ja verenpaineen nousua. (Mayo Clinic 2021) Reaktion vaiheiden hahmotuksessa auttaa kuva 1, jossa näkyvät niiden tapahtumat.



Kuva 1. Stressireaktion synty (Peda)

### 3.3 Suojaavat tekijät

Moni asia vaikuttaa taustalla siihen, miten ihminen kokee stressiä. Stressinsietokyky ja stressiherkkyys vaihtelevat ihmisestä toiseen. Stressinsietokykyyn positiivisesti vaikuttavia tekijöitä kutsutaan suojatekijöiksi. Suojatekijöiksi on lueteltu muun muassa luottavaisuus, elämän kokeminen merkitykselliseksi, riittävä unensaanti ja palautuminen sekä fyysinen kunto. (Huitti 2016, 16–17) Ihmisen stressiherkyyteen vaikuttaa niin ympäristössä tapahtuvat asiat kuin synnynnäiset reagoititavat. Esimerkiksi se, miten suuresti lasta odottavan äidin stressitasot ovat koholla, vaikuttaa lapsen reagointi- ja stressiherkyyteen. (Sajaniemi ym. 2015)

Parhaaksi lapsen stressiltä suojaavaksi tekijäksi on todettu olevan uskottu aikuinen, jonka kanssa lapsi voi puhua kaikista asioistaan. Uskotun aikuisen on kuitenkin oltava oma vanhempi, huoltaja tai lähisukulainen. Esimerkiksi koulun henkilökunnan ei ole todettu täyttävän tätä uskotun aikuisen roolia. Myös muut sosiaaliset suhteet, turvallinen arki ja koti, työssäkäyvät vanhemmat sekä fyysinen ja psyykinen terveys ovat myös etenkin krooniselta stressiltä suojaavia tekijöitä (Sandberg 2000)

### 3.4 Stressin oireet

Stressin oireita on lukuisia ja ne vaihtelevat ihmisestä toiseen. Stressin oirekuvaan voi kuulua niin fyysisiä, psyykkisiä kuin sosiaalisiakin oireita. Terveystalon listaamia fyysisiä oireita ovat muun muassa pääkipu, sydämen tykytys, huimaus, alentunut vastustuskyky sekä lihasten jännittyneisyys. Stressin aiheuttamat vatsaoireet voivat tuoda turvotusta tai kipua. Iho-oireistakin esimerkiksi finnit, kutina ja ihottuma voivat kieliä siitä, että keho on erittänyt stressihormonia sekä adrenaliinia. (Terveystalo 2021)

Muistin heikkeneminen, uniongelmat, jännittyneisyys, ärsyyntyminen sekä levottomuus ovat merkkejä stressin psyykkisistä oireista. Uniongelmillla tarkoitetaan esimerkiksi nukahtamisen haasteita sekä kesken unen heräilyä. Unettomuuden

seurauksena myös muut hyvinvoinnin osa-alueet kärsivät. Pitkittyessään stressi voi saada aikaan ihmisissä jopa ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. (Terveystalo 2021) Stressin seurauksena voi tuntea myös surullisuutta, riittämättömyyttä sekä yksinäisyyttä (Huitti 2016, 51). Stressin sosiaaliset ongelmat liittyvät useimmiten parisuhde- ja perheongelmiin. Myös muiden sosiaalisten suhteiden, kuten ystävien, kanssa käytävät kontaktit voivat vähentyä. (Terveystalo 2021) Vaikka stressillä on monia negatiivisia vaikutuksia, lievän stressin ansiosta lapset kiinnostuvat asioista sekä valpastuvat. (Sinkkonen 2012, 129)

### **3.5 Lapsen stressin lähteitä**

Lapselle stressaavat tilanteet voivat olla niin häneen itseensä kuin ympäristöönkin liittyviä tekijöitä. Esimerkiksi vanhempien riitatilanteet voivat aiheuttaa suurtakin stressiä lapselle. Jos lapsi otetaan mukaan vanhempien riitoihin tai jos hän näkee paljon riitelyä kotonaan, nousevat lapsen stressitasot. Lapselta puuttuessa tuki ja turva vaikkapa silloin, kun huoltajat laiminlyövät hänen tarpeitaan, muodostuu lapselle myös paljon stressiä. Lapsen itseensä liittyviä stressitekijöitä ovat esimerkiksi erityisesti koulumaailmassa näkyvät oppimisvaikeudet tai itsensä tunteminen erilaiseksi kuin muut. Myös kiusaamisen kohteena olo, odottamattomat elämäntapahtumat ja muutokset sekä erilaiset hyväksikäytöt ovat stressitekijöitä. (Sandberg 2000)

Yleisimpiä stressin aiheuttavia tekijöitä on kokoaikainen kiire ja tunne, ettei ehdi suorittaa kaikkea tarvittavaa ajoissa. Liian suuri vastuu niin kotona kuin koulussakin aiheuttaa paljon stressiä. Ystävien kanssa riitely tai muut sosiaalisten suhteiden ongelmat ovat myös stressitasoa nostattavia tekijöitä. Meluisa ympäristö tai häiritsevät ärsykkeet lukeutuvat myös näihin. (Terveystalo 2021)

### 3.6 Stressinhallinta ja säätely

Stressin säätelyyn liittyvän järjestelmän kehittymiseen menee monia vuosia. (Sajaniemi ym. 2015) Niin stressin kuin muidenkin tunteiden säätelyä täytyy harjoitella, sillä se ei ole synnynnäinen taito. Lapsen huoltajilla ja opettajalla on merkittävä asema tukea lasta tunteiden hallitsemisessa, vaikka kouluiässä lapset alka- vatkin ottaa suurempaa vastuuta omien tunteidensa säätelystä. (Webster-Stratton 2011, 248) Stressaavat tilanteet on hankala välttää kokonaan, mutta stressiä ja muita siihen liittyviä tunteita on mahdollista opetella tunnistamaan ja näin ollen myös hallitsemaan. Stressaavien tilanteiden hallitseminen tuo mielenrauhaa, helpottaa ahdistusta sekä parantaa keskittymiskykyä ja elämänlaatua. (Mayo Clinic 2021)

Kun stressaa, on tunne tärkeä jakaa toisen kanssa. Asian jakaminen ja ratkaisujen pohtiminen vähentävät taakkaa huomattavasti. Sen sijaan, että stressaavaan tunteeseen jäisi vatvomaan, on yritettävä suunnata oma energiansa stressaavan asian hoitamiseen. Vatvomisen ja murehtimisen aina uudestaan ja uudestaan saavat aikaan paljon mielipahaa. Lisäksi ne vahvistavat pessimististä ajattelumallia. Jos tämä ei onnistu tai ole mahdollista, huomio on hyvä suunnata johonkin itselle tärkeään ja miellyttävään tekemiseen. Tällaista tekemistä voi olla esimerkiksi musiikin kuuntelu tai soittaminen, ystävien kanssa oleminen tai vaikka liikunta. (Mattila 2022)

Säännöllisen liikunnan on itsessäänkin todettu parantavan stressinsietokykyä ja sen aikana erittyvillä hormoneilla on stressiä lievittävä vaikutus (Hanna 2014). Liikunnan avulla on tutkitusti todistettu olevan muitakin stressin oireita lievittäviä vaikutuksia. Se esimerkiksi auttaa väsymykseen ja nukahtamisvaikeuksiin, parantaa keskittymiskykyä ja vatsan toimintaa sekä vahvistaa vastustuskykyä. Hyvä fyysinen kunto edistää ihmisen toimintakykyä monelta eri osa-alueelta ja näin ollen myös stressin oireet vähenevät. Fyysinen hyvinvointi lisää myös ihmisen positii- vista kokemusta omista kyvyistään. (Työterveyslaitos) Myös uni on olennaista stressinhallinnassa. Vähäinen unen määrä aiheuttaa erilaisten stressihormonien

tason kasvua päivän aikana. Unenpuutteen takia keho ei voi myöskään toipua. (Hanna 2014)

### **3.7 Mindfulness, tietoisuustaidot ja rentoutuminen**

Stressinhallinnassa puhutaan usein mindfulnessista, tietoisuustaidoista tai tietoisesta läsnäolosta. Nämä ovat termejä, joilla kuvataan huomion keskittämistä juuri tähän hetkeen. Mitä tällä hetkellä ajattelen, tunnen ja mitä ympärilläni tapahtuu. Usein tekemisemme on automaattista, emmekä pysähdy. Juuri tämän vastakohtasta on kyse tietoisuustaidoissa. Tietoiseen läsnäoloon on erilaisia tekniikoita. Niiden harjoittamisessa tärkeää on olla tuomitsematta ja arvostelematta itseään tai harjoituksia. (Hawn 2011, 43, 96–97) On tärkeää hyväksyä omat tunteet ja mielen tulevat ajatukset sekä luottaa itseensä (Fowelin 2019, 38). Tietoisesta läsnäolon harjoittelu voi olla esimerkiksi huomion keskittämistä omiin aisteihin ja siihen, mitä niillä voi tässä hetkessä aistia. Esimerkiksi mitä ääniä tai hajuja ympärillä on. Yhteen aistiin, hengittämiseen tai omiin ajatuksiin keskittyminen kerrallaan tietoisesti, tuo meidät tähän hetkeen. (Fowelin 2019, 38)

Tietoisella läsnäololla on lukuisia tieteellisesti tutkittuja hyötyjä stressin hallitsemisen lisäksi. Toistuvilla ja säännönmukaisilla läsnäolon harjoitteilla voidaan kehittää hermoyhteyksiä omassa aivoissa vahvistamalla samalla positiivista ajattelua. Myös vastustuskyvyn on tutkittu parantuvan. (Nurmi, Sillanpää & Hannukkala 2015, 94) Näiden lisäksi tietoisesta läsnäolon on todettu vähentävän kivun tunnetta, kohentavan mielialaa ja olevan toimiva apu ahdistukseen sekä verenpaineen hallintaan. (Burch & Penman 2016, 18–19) Myös itsetuntemuksen on havaittu kasvavan sekä unenlaadun paranevan tietoisesta läsnäolon ja hengityksen avulla (Hawn 2011, 100) Kun lapsi osaa nauttia ja huomioida tässä hetkessä läsnä olevat ajatukset sekä tunteet ilman, että mennyt tai tuleva aiheuttaa hänelle stressiä, mieli irrottautuu turhasta kuormituksesta. Tällöin keskittymiskyky ja oppiminenkin paranevat. (Nurmi 2015, 94)



Lapsen hyvinvointia voidaan lisätä opettamalla juuri edellä mainittua pysähtymistä ja rauhoittumista. Kehon ja oman mielen lähettämien viestien tunnistaminen on tärkeä taito. Näiden viestin tunnistaminen auttaa lasta tunteiden hallinnassa sekä pääsemään yli stressaavista tilanteista. Mielen rentoutuessa myös kehon jännitykset poistuvat. Oppiakseen rentoutumaan ja olemaan tietoisesti läsnä, lapsien tulee saada kokea itse millainen mieli ja keho on silloin, kun ne ovat rentoutuneessa tilassa. (Nurmi ym. 2015, 94–95)

Yksi tärkeimmistä tietoisien läsnäolon tekniikoista on tietoinen hengittäminen, joka tarkoittaa huomion kiinnittämistä omaan hengitykseen. Tietoista hengittämistä voi harjoittaa missä tahansa, siksi se onkin kätevä taito kehittää, sillä tämä rentoutumisen työkalu on aina mukana. Pinnallinen hengitys on merkki kehon jännittyneisyydestä sekä esimerkiksi stressistä tai ahdistuksesta. Mitä enemmän ihmistä stressaa, sitä pinnallisempaa hengitys usein on. Pinnallisella hengittämisellä tarkoitetaan hengittämistä, jossa pallean kautta hengittäminen jää vähemmälle ja käytössä on vain keuhkojen yläosa. (Hawn 2011, 101–102)

### **3.8 Aikaisemmat aihepiirin tutkimukset**

Jonna Sokan ja Marianna Limingan pro gradu -tutkielmassa perehdyttiin kuudesluokkalaisille stressiä aiheuttaviin tekijöihin heidän itsensä kuvailemana. Tutkimuksen mukaan koulussa suoritettavat kokeet ovat oppilaille huomattava ja eniten stressiä aiheuttava tekijä. Kokeisiin liittyen oppilaat toivat ilmi halunsa menestyä hyvin ja pelon epäonnistua. Oppilaat liittivät stressinaiheikseen myös yksinäisyyden ja ulkopuolelle joutumisen. Koulukavereiden mielipiteet toivat oppilaille myös stressiä, ja muiden mielipiteillä voikin olla suuri merkitys oppilaan itsetuntoon. (Sokka & Liminka 2019, 72–82)

Jaana Markkanen on pro gradu- tutkielmassaan tutkinut seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijöitä eläytymistarinoiden valossa. Seitsemäsluokkalaisten tarinoissa tulivat esiin vaativat koulutyöt ja -tehtävät, joihin liittyy lisäksi paljon vastuuta. Pitkät koulupäivät vievät tarinoiden mukaan aikaa tärkeästä vapaa-

ajasta. Kuten kuudennen luokan oppilaiden stressitekijöissä (Sokka ym. 2019, 72–82), tuli seitsemäsluokkalaistenkin tarinoissa esiin ystävän puuttumisen ja yksinäisyyden pelko. Ystävien puute tai yksinäisyys liittyivät vahvasti myös vapaa-ajan stressitekijöihin (Markkanen 2009. 44–49)

Opinnäytetyönsä hengitysharjoituksista stressinhallintakeinona ovat tehneet Koskiaho ja Åkerberg (2021). He ovat tutkineet esimerkiksi opettajien kokemuksia hengitysharjoituksista. Tutkimuksessa opettajille on tuotettu kysely, jossa on kysytty muun muassa hengitysharjoitusten aikaisemmista kokemuksista, stressin aiheuttamista oireista sekä stressiä aiheuttavista tekijöistä. Kyselyn lisäksi opettajia pyydettiin pitämään päiväkirjaa hengitysharjoituksiin liittyen. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että suurella osalla opettajista oli jonkinlaista kokemusta hengitysharjoituksista. Tutkimukseen osallistuvat opettajat olivat kokeneet hengitysharjoitukset helposti suoritettaviksi ja etenkin rauhoittaviksi. Lisäksi niiden todettiin lisäävän keskittymiskykyä. Opettajien negatiiviset kokemukset hengitysharjoitukseen liittyen koskivat suurilta osin jonkin hengitysharjoituksen vaikeutta. (Koskiaho & Åkerberg 2021. 38, 47, 60–61)

Eevi Alanko on kasvatustieteen pro gradu- tutkielmassaan käsitellyt alkuopettajien yksilöllistä stressin kokemusta. Tutkimuskysymyksinä on ollut alkuopettajien (1.–2.- luokan opettajien) kokemuksia stressistä määrällisesti ja laadullisesti. Tutkimuksen tulokset osoittivat, että valtaosa alkuopettajista kokevat jatkuvia paineita työmäärästä ja annetusta ajasta. Opettajan työ koettiin vastuulliseksi ja vaativaksi. Haastatteluihin perustuen tutkielmassa todettiin, että vastuu oppilaan oppimisesta ja koulukulttuuriin sopeuttamisesta aiheuttavat stressiä alkuopettajille. Lisäksi työn ja perhe-elämän sovittaminen toisiinsa on todettu stressaavaksi. (Alanko 2012, 23, 35–36, 43, 47)

## **4 TOIMINNALLISEN OPINNÄYTETYÖPROJEKTIN VAIHEET**

Vilka ja Airaksinen (2003, 9) sanovat toiminnallisen opinnäytetyön tavoittelevan ohjeistamista, opastamista, toiminnan järjeistämistä tai järjestämistä. He määrittelevät olennaiseksi osaksi toiminnallista opinnäytetyötä käytännön toteutuksen sekä raportoinnin. Lisäksi tutkimuksellinen työote ja ammattimainen teoriatietojen käyttö ovat toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita. (Vilka ym. 2003, 9–10) Seuraavaksi määrittelen, mitä on projekti kaikkine vaiheineen ja minkälaisina vaiheet ovat näkyneet omassa opinnäytetyöprosessissani. Lisäksi otan oman opinnäytetyöni tarkempaan tarkasteluun tehdessäni sille SWOT-analyysin.

### **4.1 Projektin määritelmä**

Projekti on yleisesti ottaen tietynlaisten vaatimusten eli esimerkiksi tavoitteiden, laadun ja ajan määrittämä toimeksianto. Projekti ei ole jatkuva kokonaisuus, vaan sillä on sekä selkeä alku, että loppu. Joissain yhteyksistä sillä tarkoitetaan kertaluontoista tehtävää, joissain taas ongelmaa, joka koitetaan ratkaista tietyssä ajassa. Projektille on aina laadittu päämäärä, jota projektin toteuttamisella tavoitellaan. Päämäärä voi myös olla aluksi vain yleisellä tasolla kuvailtu tavoite, mutta saada lopulta tarkennusta, kun projektia viedään eteenpäin. (Artto, Matinsuo & Kujala 2008, 24–26) Projekteilla on niin kutsuttu elinkaari, jossa alun ja lopun väliin mahtuu erilaisia vaiheita. (Kymäläinen, Lakkala, Carver & Kamppari 2016, 10–11)

### **4.2 Projektin aloitus- ja suunnitteluvaihe**

Projekti voidaan jakaa erilaisiin vaiheisiin ja tehtäviin. Nämä eri vaiheet ovat riippuvaisia toisistaan ja niille voidaan laatia aikataulut. Projektin vaiheista muodostuu niin sanottu elinkaari. Vaiheet vaihtelevat hieman eri projektien mukaan, vaikka niistä onkin tunnistettavissa toisistaan tuttuja piirteitä. Projekteille luonteenomaiset vaiheet ovat perustaminen, suunnittelu, toteutus ja päättäminen. (Kymäläinen ym. 2016, 10–12)

Projektin aloituksessa havaitaan projektille tarve sekä määrittely. Aloitusvaiheeseen kuuluu lisäksi projektin tavoitteiden laatiminen. Tavoitteet ja haluttu lopputulos on hyvä laatia jo tässä vaiheessa, jossa suunnittelu olisi mahdollisimman mutkatonta. Työmäärän, aikataulun ja budjetin arviointi kuuluu myös aloitusvaiheeseen. (Visma Solutions 2019) Projektin seuraavassa vaiheessa, suunnittelussa, laaditaan projektille tarkemmat aikataulut, tavoitteet ja budjetti. Myös erilaisten menetelmien, riskien ja tiedotustapojen päättäminen kuuluvat suunnitteluvaiheen tehtäviin. (Kymäläinen ym. 2016, 25)

Idea opinnäytetyöhön lähti kiinnostuksestani tehdä opas. Oppaan kohderyhmäksi ajattelin joko lapsia tai nuoria. Suoritin viimeistä harjoittelujaksoani Huutoniemen koulun koulukuraattoripalveluissa. Seuratessani sivusta oppilaiden käyntejä koulukuraattorin vastaanotolla, huomasin erilaisia esiin nousevia teemoja, joista voisin muodostaa oppaan oppilaiden hyvinvoinnin tueksi. Lisäksi pohdimme yhdessä Huutoniemen koulukuraattorin kanssa tarpeellisia aiheita oppaalle. Mielenkiintoisia aiheita oli useampi, joista lopulta mielenkiintoisimmaksi muodostui stressi ja sen hallinta. Stressinhallintaan liittyvä opas tuntui erityisen tarpeelliselta myös peilattessani omia tarpeitani ollessani kuudennella luokalla. Stressinhallintaan olisi ollut hyvä saada parempia eväitä jo ennen yläkoulua, jossa stressistä alettiin vasta enemmän puhumaan.

Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelman kirjoitettuani hyväksytysti, lähetin sen koulun rehtorille, joka allekirjoitti tutkimusluvan. Toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelmaa tehdessä tutustuin myös laajasti stressiin ja sen hallintaan liittyvään teoretietoon ja löytämiini materiaaleihin, jotka loivat hyvän pohjan itse opinnäytetyön kirjoittamiselle. Projektin tekoon osallistui itseni lisäksi myös Huutoniemen koulun kuraattori sekä opinnäytetyön ohjaaja. Koulukuraattori oli mukani ideoimassa aihetta sekä suositteli kirjallisia materiaaleja, joita voisin hyödyntää opinnäytetyön teossa.

### 4.3 Projektin toteutusvaihe

Aloitus- ja suunnitteluvaihetta seuraa toteutusvaihe, jossa on aika aloittaa suunniteltujen tehtävien työstäminen ja eteenpäin vieminen. Tehtyihin suunnitelmiin voi tulla muutoksia toteutusvaiheen aikana. (Visma Solutions 2019) Jos aikaisemmassa vaiheessa tehtyjä suunnitelmia noudattaa orjallisesti, projektitoiminta voi kärsiä. Suunnitelmien muutoksiin voi vaikuttaa esimerkiksi toimintaympäristön muuttuminen tai parempien toimintatapojen havaitseminen. (Silfverberg 2007, 10)

Aloin toteuttamaan opinnäytetyötäni tehdyn toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelman mukaisesti. Koulukuraattorin Wilma-tunnuksilla laitettiin huoltajille suunnittelemani Wilma-viesti. Huoltajille annettiin noin yhden viikon verran aikaa vastata kyseiseen Wilma-viestiin. Näin heille annettiin mahdollisuus esittää kysymyksiä tai kieltää oppilaan osallistuminen. Kukaan huoltajista ei kuitenkaan vastannut Wilma-viestiin.

Viikko viestin lähettämisen jälkeen menin Huutoniemen koululle kahteen eri luokkaan kyselyiden jakoa varten. Esittelin ensin itseni ja kerroin opinnäytetyöstäni sekä syyn kyselyiden tekemiselle. Oppilaille oli mahdollisuus kieltäytyä kyselyyn vastaamisesta tai vastata vain haluamiinsa kysymyksiin. Kun halukkaat oppilaat olivat vastanneet, keräsin kyselyt itselleni. Kävin kyselyn tulokset läpi ja tein niistä yhteenvedon.

Teoriatietoa hain kirjallisuudesta sekä internetistä. Oikeanlaista kirjallisuutta löytyi hyvin käyttäessäni Finnan hakupalvelua. Stressiin ja sen hallintaan liittyen löytyi paljon materiaalia. Kirjoitettuani kattavan teoriapohjan, aloitin tekemään itse opasta. Käytin oppilaiden vastauksia oppaassa kohtiin ”Mistä stressi oikein johtuu?”, ”Stressin aiheuttamia oireita” sekä ”Vinkit stressinhallintaan”.

#### 4.4 Projektin valmistuminen

Viimeisimpänä vaiheena on projektin päättäminen. Tässä vaiheessa tehdään lopuarviointi, joka on tärkeä osa laadunhallintaa. Lisäksi päättämiseen kuuluu lopuraportin teko ja julkaisu, tulosten tiedottaminen sekä niiden hyödyntäminen. (Kymäläinen 2016. 53) Tarvittaessa on hyvä ottaa ylös lisäksi mahdolliset jatkoideat, joita projektin aikana on syntynyt (Visma Solutions 2019).

#### 4.5 Oppaan toteutus

Halusin panostaa oppaassa graafiseen suunnitteluun ja selkeyteen, sillä koen sen olevan erityisen tärkeää lasten ja nuorten kiinnostuksen herättämisen kannalta. Tein oppaan Canva-suunnittelutyökalulla, joka on tarkoitettu esimerkiksi julisteiden ja videoiden graafiseen suunnitteluun ja luomiseen (Canva). Mitään tiettyjä kriteerejä esimerkiksi värimaailman tai fontin suhteen ei opasta varten ollut, joten sain itse päättää oppaan ulkomuodon kokonaan. Halusin tuotoksesta mahdollisimman selkeän ja yksinkertaisen. Päädyin valitsemaan värien ja kuvien pääteemaksi luonnon. Luonnon valitsin teemaksi sen rauhoittavan vaikutuksen takia. Lopulta valitsin kuvaksi meren aallot ja käytin siitä löytyviä sinisen sävyjä myös muualla oppaassa.

Päädyin tekemään oppaan muotoon, jonka saa tulostamalla molemmille puolille yhden A4-kokoisen paperin ja taittamalla sen sitten keskeltä lehtiseksi. Näin opas on helppokäyttöinen ja kätevä jakaa useammallekin kerrallaan, eikä siitä tulisi liian pitkä. Valitsin selkeän fontin, jota kaikkien oppilaiden olisi helppo lukea tekstiä. Pyrin asettelemaan tekstin selkeällä tavalla oppaaseen, jottei siitä tulisi epäselvä. Valitsin erilaisia otsikoita ja teemoja oppaaseen tiedon jäsentelyä varten. Selkeä otsikointi tekee oppaasta myös helpommin ymmärrettävän. Otsikoiksi valikoituivat "Mitä stressi on?", "Stressireaktion syntyminen", "Mistä stressi oikein johtuu?", "Stressin aiheuttamia oireita", "Vinkit stressinhallintaan" ja "Voiko sitä harjoitella?". Tärkeä osa stressinhallintaa, on ymmärtää se, mitä stressi on ja miten keho toimii stressaavan tilanteen tullessa. Stressi voi johtua monesta eri asiasta ja

aiheuttaa monia eri oireita. Näidenkin tekijöiden tunnistaminen on tärkeää, jotta osaa liittää omat tuntemuksensa stressiin ja näin sitten opetella hallitsemaan niitä. Opas sai nimekseen lopulta ”Älä stressaa”.

#### **4.6 SWOT-analyysin määritelmä**

SWOT tulee englannin kielen sanoista Strengths, Weaknesses, Opportunities, Threats, eli vahvuudet, heikkoudet, mahdollisuudet ja uhat. Tämä analyysimenetelmä on kehitetty 1960-luvulla Yhdysvalloissa. Se on tarkoitettu tuottamaan yrityksen tilasta selväpiirteinen kokonaiskuva, joka auttaa esimerkiksi strategisten valintojen tekemisessä. SWOT:in tarkoituksena on lisäksi saada aikaan analyysiä ja sitten valintoja sekä suunnitelmia toimintaan. SWOT-analyysi tarvitsee onnistuakseen yrityksen ja sen toimintaympäristön perustavanaatuista tuntemusta. Pelkkä seikkojen luetteleminen ei tuo hyötyä. SWOT-analyysistä käytetään yleisemmin niin kutsuttua nelikenttä-analyysiä, mutta käytössä on ollut myös kahdeksankenttäinen SWOT-analyysi, jossa mietitään lisäksi kentissä olevien asioiden suhdetta toisiinsa. (Vuorinen 2013, 88–90, 94)

SWOT-analyysin kentät S ja W (vahvuudet ja heikkoudet) tarkoittavat yrityksen tai projektin sisäisiä asioita. Näistä voidaan tarkemmin miettiä, miten vahvuuksia käytetään hyväksi, ja miten löydettyjä heikkouksia voisi välttää ja lieventää. O ja T (mahdollisuudet ja uhat) liittyvät toimintaympäristöön. Löydetyistä mahdollisuuksista on hyvä tarkastella, miten projektissa voidaan varmistaa niiden hyödyntäminen. Uhkien kohdalla on arvioitava, miten ne voidaan estää tai jopa kääntää mahdollisuuksiksi. (Vuorinen 2013, 89)

#### **4.7 SWOT-analyysi omalle projektille**

SWOT-analyysi auttoi havaitsemaan mahdollisia uhkia ja heikkouksia sekä mahdollisuuksia ja vahvuuksia. On mielenkiintoista nähdä, miten opinnäytetyöni mahdollisuudet tulevat toteutumaan ja saanko vältettyä mahdolliset uhat. Koska uhat

ja mahdollisuudet on tiedostettu, on helpompaa yrittää vahvistaa mahdollisuuksia ja minimoida uhkia.

Näen opinnäytetyöni vahvuuksina oman motivaation oppaan tekemiseen. Uskon motivaationi pysyvän hyvänä, koska aihe kiinnostaa minua ja odotan itse oppaan suunnittelua innolla. Stressi on aiheena kaikkia koskettava ja aina ajankohtainen, jonka näen myös suurena vahvuutena. En usko, että opas niin sanotusti vanhenee juurikaan ajan kuluessa. Stressistä löytyy myös paljon tutkimustietoa niin kirjallisuudesta kuin nettilähteistäkin. Lisäksi työn vahvuutena on havaittu tarve oppaalle. Näen, että oppaan tavoitteena ja mahdollisuutena on oppilaiden stressitietämyksen parantuminen ja sen hallinnassa kehittyminen. Stressinhallinta on tärkeä taito, jossa monilla on vielä paljon opittavaa. Mahdollisuutena on myös se, että opas tulisi käyttöön esimerkiksi opettajille tai kuraattorille osaksi työvälineitä, kun havaitaan oppilaalla olevan stressiä vaikkapa tulevista koulutehtävistä.

Koska oppaalla on vain yksi tekijä, näkökulmia on vain yksi ja tiedonhaku tapahtuu vain yhden henkilön toimesta. Tämän näen heikkoutena, vaikka uskonkin omaan osaamiseeni löytää tarvittavaa tietoa. Heikkouksena ja uhkana näen kuudennen luokan oppilaiden kiinnostuksen herättämisen oppaaseen sekä oppaan tekemisen heille mielekkääksi. Stressi voi tuntua heistä aiheena tylsältä ja visuaalisuuteen ja helppolukuisuuteen on panostettava. Stressi on laaja käsite ja suuren tietomäärän takia on vaikea rajata ja tiivistää aihetta oppaaseen ja opinnäytetyöhön. Uhkana näen, ettei opas tule osaksi koulukuraattorin työvälineitä tai näin ollen tavoita stressistä kärsiviä kuudennen luokan oppilaita. Kuviossa 1 olen hahmotellut oman SWOT-analyysini kuvion muotoon.





Kuvio 1. SWOT-analyysi omalle opinnäytetyölle

#### 4.8 Stressi-kyselyn tulosten analysointi

Kuudennen luokan oppilaille tuotetussa kyselyssä (liite 2) on tarkoituksena saada tietoa heidän kokemastaan stressistä ja sen laadusta. Kyselyn vastaukset ovat heidän omiin kokemuksiinsa liittyviä. Tarkastelen tuloksissa esiin nousevia teemoja. Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa siitä, mitä kuudennen luokan oppilaille suunnatun oppaan on hyvä pitää sisällään.

Kävin kahdessa Huutoniemen koulun 6.-luokassa esittäytymässä ja kertomassa opinnäytetyöstäni sekä kyselystä. Jaoin kyselyt kaikille halukkaille. Kukaan huoltajista ei ollut ilmoittanut Wilma-viestillä, ettei halua oppilaan osallistuvan kyselyyn. Muistutin oppilaille, että vastaaminen on vapaaehtoista ja luottamuksellista. Lopulta 39 oppilasta vastasi kyselyyn.

Kysymykseen 1. ”Onko stressi sinulle tuttu sana tai tunne”, 36 oppilasta vastasi stressin olevan heille tuttu sanana tai tunteena. Kaksi merkitsivät ensimmäiseen kysymykseen molemmat vaihtoehdot ”kyllä” ja ”ei”. Vain yksi oppilaista vastasi tähän kohtaan pelkän ei- vaihtoehdon. Ennakkoajatuksieni mukaisesti, valtaosalle stressi oli käsitteenä tai tunteena ennestään tuttu. Huomioin silti oppaassani, että stressi voi olla vieras käsite, määrittelemällä stressin.

Toinen kysymys koski stressin kokemisen yleisyyttä. Melkein joka päivä stressiä kokevia vastanneista oli 7. 12 oppilasta vastasi ”joskus”. Todella harvoin stressiä tuntee kokevansa 7 oppilasta ja ”ei koskaan”- kohtaan vastasi yhteensä 3 oppilasta. Vastauksista voidaan päätellä, että stressiä kokee iso osa kuudennen luokan oppilasta. Myös osa ”ei koskaan” vastanneet olivat luetelleet kuitenkin heille stressiä aiheuttavia tekijöitä kyselyssä seuraavaksi esiintyviin kysymyksiin.

Kyselyn kolmannessa kohdassa oppilaita pyydettiin listaamaan asioita, jotka aiheuttavat heille itselleen stressiä. 21 vastauksessa oli mainittu yksi tai useampi seuraavista; koulu, läksyt tai kokeet. Kolme oppilasta oli maininnut stressiä aiheuttavan kaverit. Muutama mainitsi myös harrastuksen aiheuttavan stressiä. Yksittäisissä vastauksissa mainittiin muun muassa kotityöt, ulkonäkö sekä yleisön edessä esiintyminen. Koska koulu ja siihen liittyen läksyt sekä kokeet tulivat ilmi vastauksissa kaikista eniten, koen tärkeänä perehtyä oppaassani erityisesti tähän aiheeseen ja liittää mainintoja muistakin ilmi tulleista esimerkeistä.

Seuraavan kohdan kysymyksenä oli, mistä johtuu edellä mainittujen asioiden stressaavuus. Moni vastaus käsitti ajan riittämättömyyden. Myös kouluun ja kokeisiin liittyen vastattiin pelkoa huonoista arvosanoista. Kahdeksan vastaajista vastasi, ettei tiedä tai jätti kohdan kokonaan tyhjäksi.

Kyselyn viidennessä kysymyksessä halusin tietää, miten oppilaat kuvailevat stressin tunnetta. Yhteensä kuusi jätti vastaamatta tai vastasi, ettei osaa sanoa. Toistuvasti nousi esiin vastaukset ”ahdistavalta” tai että on paineita. Stressiä kuvailtiin

myös useamman kerran pelottavana tunteena. Muita esiin nousseita tunteita olivat epämielinen, hirveä, jännittävä, outo, halu luovuttaa tai hartioilla liikaa painoa.

Kuudes kysymys koski stressin fyysisiä tuntemuksia. Huomasin vastauksia katsellessani, että kysymyksen esimerkki kivusta, paineesta tai jännityksestä, vaikutti tuloksiin. 16 vastausta käsitti vastauksena paineen tai jännityksen tunteen. Kuusi jätti vastaamatta tähän kohtaan tai kirjoitti, ettei osaa vastata. Jännityksen ja paineen lisäksi oli vastauksissa mainittu vatsakipu, sydämen syke, itkuisuus, kehon täriseminen, heikotus ja päänsärky.

Seuraavaksi kyselyssä kysyttiin oppilaiden tapoja ja keinoja rentoutua sekä lievittää stressiä. Monissa vastauksissa tuli musiikin kuuntelu ja yleisesti jonkun kivan asian tekeminen. Joidenkin kohdalla ystävien näkeminen oli keino rentoutua, ja jotkut olivat kirjoittaneet yksin olemisen auttavan heitä. Rauhassa ottaminen, lemmikkien kanssa oleminen sekä syvään hengittäminen mainittiin myös. Lisäksi oppilaat olivat maininneet, että he tarkistavat, että kaikki tarvittava on tehty tai mahdollisuuksien mukaan hoitavat stressaavan asian pois päiväjärjestyksestä.

Viimeiseen kyselyn kohtaan oppilaat saivat kertoa stressiin liittyen mieleissään olevia asioita tai mahdollisia toiveitaan tulevaa opasta varten. Moni oli kirjoittanut toivovansa yleisesti keinoja stressin hallitsemiseen. Yksi oppilaista oli toivonut lisätietoa stressin oireista. Otan nämä ideat huomioon tehdessäni opasta. Jotkut oppilaat olivat kertoneet myös muita ajatuksia stressiin liittyen. Vastauksista löytyi muutama kannustava lause, kuten ”ei kannata turhautua” ja ”stressi on isompi asia omassa päässä kuin se oikeasti on”.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opas toteutettiin yhteistyössä Huutoniemen koulun kanssa. Huutoniemen koulu tuntui luonteelta yhteistyöorganisaatiolta opinnäytetyöni tekemiseen, sillä olin suorittanut siellä osan syventävästä harjoittelustani. Huutoniemen koulun kuudennen luokan oppilaat ovat tämän stressinhallintaan liittyvän oppaan kohderyhmä.

Opinnäytetyöni aihe varmistui syksyllä 2022. Toivon, että opas toimisi yhtenä työvälineenä esimerkiksi koulukuraattorille, kun hän tapaa stressiä tuntevan kuudennen luokan oppilaan. Tuotoksena opinnäytetyöstäni syntyi siis tiivis, lyhyehkö ja helppolukuinen opas stressiä kohtaaville oppilaille. Oppaassa on yleistä tietoa stressistä, miltä ja missä se tuntuu sekä vinkkejä stressin hallintaan. Opinnäytetyöni ei vaadi juurikaan resursseja koululle tai itselleni. Opas julkaistaan sähköisenä, jolloin koulussa voidaan tarvittaessa tulostaa se yhdelle A4- kokoiselle paperille. Oppilaille jaettavat kyselylomakkeet sain tulostaa koululla.

Olemme Huutoniemen koulun kuraattorin kanssa pohtineet, minkälaiselle oppaalle olisi tarve. Esittelen valmiin opinnäytetyötuotokseni kyseisen koulun kuraattorille, sillä toivon oppaan tulevan erityisesti hänen työvälineekseen. Oppaan aineistoa varten olen käynyt kahdessa 6.- luokassa jakamassa tekemäni kyselylomakkeet halukkaille. Kysely oli paperinen lomake, jossa on erilaisia kysymyksiä stressiin ja sen hallintaan liittyen. Näitä vastauksia olen käyttänyt hyödykseni oppaan sisällössä. Oppilaat vastasivat kyselylomakkeeseen anonyymisti. Lisäksi etsin opinnäytetyöhöni tietoa kirjallisuudesta sekä internetistä.

### 5.1 Oppaan sisältö

Älä stressaa- opas alkaa kansilehdellä, jossa on meri-teemainen kuva, oppaan nimi sekä avattuna vielä teema ja kohderyhmä. Ensimmäisellä sivulla oppaassa määritellään lyhyesti, mitä stressi on. Oppaassa mainitaan tässä kohtaa myös, että pieni

stressi auttaa meitä toimimaan ja valpastumaan. Seuraavaksi stressin ymmärtämisen tueksi kerrotaan oppaassa stressireaktion syntymisen erilaiset vaiheet sekä esimerkit näistä mahdollisimman yksinkertaisesti ja ymmärrettävästi. Stressaavan tilanteen takia aivot tulkitsevat tilanteen uhkaavaksi. Tästä johtuen keho alkaa tuottaa stressihormoneja.

Kun stressi ja sen reaktio on määritelty, on vuorossa stressin syntymiseen johtavia syitä. Tähän osioon olen liittännyt tilanteita ja asioita, joita kuudennen luokan oppilaat ovat itse kirjoittaneet vastauksiksi Stressi-kyselyyn. Olen lisännyt muutamia yleisiä stressitekijöitä myös kirjallisuudesta. Stressaavat tilanteet on ilmaistu oppaassa omissa, erivärisissä ympyröissään. Ajattelin tämän olevan näin mukavampi ja mielenkiintoisempi lukukokemuksen kannalta.

Oppaan kolmannella sivulla on lueteltu stressin aiheuttamia oireita. Tässäkin osiossa on käytetty monia kuudesluokkalaisten itsensä luettelemia oireita, joita he kirjoittivat jakamaani kyselyyn. Lisäksi olen liittännyt muita yleisiä stressistä johtuvia oireita muista lähteistä. Olen jakanut oireet tässä kahteen eri teemaan selkeyden vuoksi. Fyysisten ja psyykkisten oireiden lisäksi stressi vaikuttaa toki myös ihmisen sosiaaliseen hyvinvointiin, mutta päätin selkeyden ja ymmärrettävyyden vuoksi jättää sen pois oppaasta. Erilaisten oireiden luettelemisen jälkeen oppaassa muistutetaan stressin oireiden vaihtelevuudesta eri ihmisillä sekä stressin olevan luonnollinen reaktio, jonka helpottaessa myös siitä johtuvat oireet vähenevät.

Seuraavaksi oppaassa päästään stressinhallintaan liittyvään osuuteen. Ensin otsikona on *”Vinkit stressinhallintaan”*, johon olen koonnut jälleen Stressi-kyselyistä oppilaiden kirjoittamia vastauksia omiin, erivärisiin ympyröihin. Tässä luetellut asiat ovat yksinkertaisia, kuten musiikin kuuntelu sekä itselle mielekkäiden asioiden tekeminen, eivätkä niinkään harjoituksia. Mielestäni nämä asiat olivat kuitenkin hyvä lisätä oppaaseen, sillä niillä voi olla suurikin vaikutus stressin vähentämiseen.

Vinkkien jälkeen seuraa itse harjoituksia edeltävä kappale. Tässä kappaleessa kerrotaan, että stressinhallintaa sekä rentoutumista kannattaa harjoitella ja muistutetaan, että harjoitukset voivat aluksi tuntua turhilta, ennen kuin niitä oppii tekemään. Kokosin kaikki harjoitukset oppaan viimeiselle sivulle. Kolme valitsemaani harjoitusta ovat keskenään aika erilaisia, jotta mahdollisimman monille löytyisi sopeva tapa harjoitella stressinhallintaa.

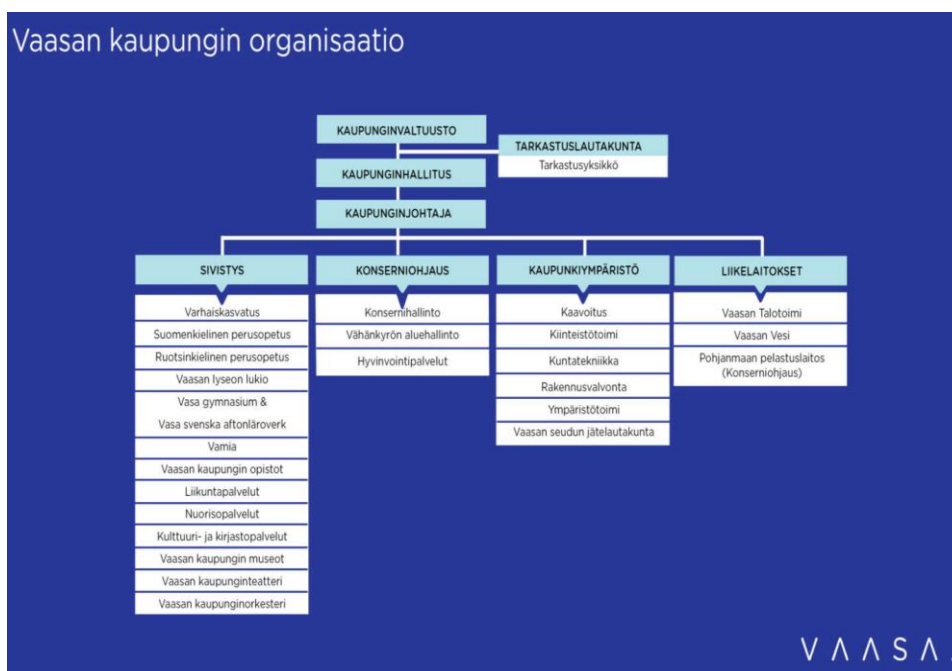
Ensimmäinen harjoitus liittyy tietoiseen läsnäoloon. Sen tarkoituksena on saada mieli keskittymään juuri tähän hetkeen eri aistien avulla. Tämä tapahtuu kiinnittämällä huomiota esimerkiksi ympäriltä kuuluviin ääniin tai ympärillään näkeviin asioihin. Toinen harjoitus liittyy hengitykseen. Hengityksen merkitys on suuri stressinhallinnassa ja rentoutumisessa. Hengitysharjoitus on yksinkertainen ja helppo tapa rauhoittaa oma mieli. Tässä harjoituksessa on tarkoituksena hengittää syvään käsi vatsan päällä ja keskittyä siihen, miltä oma käsi tuntuu vatsan liikkeessä hengityksen tahdissa. Vinkiksi helpottamaan keskittymistä on annettu laskea esimerkiksi kymmeneen tai viiteentoista harjoituksen aikana. Kolmantena harjoituksena on mielikuvaharjoitus. Tämän harjoituksen tarkoituksena on kuvitella itselle jokin paikka, jossa on hyvä ja stressitön olla. Tähän paikkaan voi aina mielessään palata, kun elämässä kohtaa stressaavia tai vaikeita tilanteita. Oman mielikuvituksen avuksi on harjoitukseen listattu erilaisia kysymyksiä pohdittavaksi esimerkiksi paikan ulkonäköön, ääniin ja tunteisiin liittyen.

Harjoitusten jälkeen oppaassa on pieni muistutus itsensä kannustamisesta sekä itsensä ystävällisestä kohtaamisesta. Viimeinen lause *"stressaava asia tuntuu usein suuremmalta omassa päässä, kuin se oikeasti onkaan"* on otettu yhden Stressi-kyselyyn vastanneen oppilaan lomakkeesta. Lisäksi lopusta löytyy apua ja lisätietoa- otsikko, jonka alla mainittu Nuortennetin ja Mieli.fi:n verkkosivut. Näiltä verkkosivuilta löytyy hyödyllistä lisätietoa stressinhallintaan liittyen, sekä apua tarjoavia chatteja.

Halusin, että oppaasta välittyy myötätuntoisuus ja ymmärrys. Olen lisännyt oppaaseen siksi lauseita, kuten *”vaikka stressi voi aiheuttaa ikäviä oireita, ei stressaamista kannata pelätä”*, *”joskus stressi tuntuu ylitsepääsemättömältä”* ja *”aluksi voi tuntua, ettei harjoituksista ole mitään hyötyä. Tulee kuitenkin muistaa, että harjoitus tekee mestarin!”*

## **5.2 Toimeksiantajan esittely**

Opinnäytetyöni toimeksiantajana toimii Huutoniemen koulu. Huutoniemen koulu on yksi Vaasan kaupungin organisaation ylläpitämistä perusopetuksen kouluista. Huutoniemen koulussa käydään suomen kielellä alakoulun luokkia 1–6 ja siellä on tällä hetkellä 355 oppilasta. Koulussa on luokanopettajien lisäksi kieltenopettaja, kolme erityisopettajaa sekä kaksi S2 opettajaa, jotka opettavat suomea toisena kielenä. (Vaasa a.) Huutoniemen koulun toiminta kuuluu Vaasan sivistystoimen vastuussa oleviin perusopetuksen palveluihin. Vaasan kaupungin organisaatiosta havainnointikuva kuvassa 2. (Vaasa b.)



Kuva 2. Vaasan kaupungin organisaatio (Vaasa b.)

### 5.3 Eettisyys opinnäytetyössä

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet on luotu tutkittavien henkilöiden etujen turvaamiseksi. Näiden periaatteiden lisäksi tutkimuksiin sekä tutkittavien kohtelemista määrää Suomen lainsäädäntö. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen yleisiin eettisiin periaatteisiin kuuluu tutkittavien itsemääräämisoikeuden sekä ihmisarvoisen kohtelun noudattaminen. Näiden oikeuksien noudattamisen lisäksi on tutkijan kunnioitettava niin aineellista kuin aineetontakin kulttuuriperintöä. Tutkimuksesta ei myöskään saa koitua tutkittaville henkilöille merkittäviä haittoja tai riskejä. (Kohonen, Kuula-Luumi & Spoof 2019, 7)

Tutkimukseen osallistuvien eettiset oikeudet painottavat osallistumisen vapaaehtoisuutta sekä tietoisuutta siitä, mihin hän osallistuu. Tutkimuksien perustana on se, että tutkittava voi luottaa tutkimusta tekevään sekä tieteeseen. Vapaaehtoisen osallistumisen lisäksi tutkittavalla on oltava mahdollisuus kieltäytyä tai keskeyttää oma osallistumisensa missä vaiheessa tahansa ilman, että siitä koituu kielteisiä



seurauksia. Halutessaan keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen, tutkittavalla ei myöskään tarvitse olla siihen perusteluja. Tutkittavan on saatava tietoonsa ymmärrettävästi tutkimukseen liittyviä tietoja. Esimerkiksi tieto siitä, mitkä ovat tutkimuksen tavoitteet ja mihin hänen antamiaan vastauksia käytetään. (Kohonen ym. 2019, 8–9)

Alaikäistä tutkittaessa, on huomioitava tutkimuksen avaaminen ikätasoisella tavalla. Jos tutkimukseen osallistuva on alla 15-vuotias, lupa osallistumiseen on varmistettava tutkittavan lisäksi hänen huoltajaltaan. Jos tutkimuksessa ei kuitenkaan käsitellä alaikäisen henkilöiden henkilötietoja, on huoltajan informointi riittävää niin, että huoltaja pystyy evätä halutessaan lapsen osallistumisen. (Kohonen ym. 2019, 9–10)

Tiedostan, että eettisyys oli otettava huomioon koko opinnäytetyön teon aikana, eikä ainoastaan työn lopputuloksessa, eli oppaassa. Huomioin eettisyyden opinnäytetyössäni säilyttämällä oppilaiden anonymiteetin prosessin alusta loppuun asti. Oppilaat saivat vastata heille laadittuun Stressi-kyselyyn omasta tahdostaan ja nimettöminä. Oppilailla oli lisäksi eettisten periaatteiden mukaisesti mahdollisuus keskeyttää kyselyyn vastaaminen ilman minkäänlaisia seuraamuksia. Kyselyn kaikkiin kohtiin ei tarvinnut vastata, jos oppilas ei halunnut. Vastauksista ei voi myöskään päätellä, kuka on kyselyyn vastannut, sillä nimiä tai oppilaan luokkaa ei oteta ylös.

Oppaassa nostan esiin oppilailta kerätyjä vastauksia varmistaen eettisyyden ja anonymiteetin säilymisen. Eettisten periaatteiden mukaan henkilöille ei saa koitua osallistumisesta haittaa ja heidän tulee olla tietoisia siitä, mitä tutkimus pitää sisällään ja mihin tutkija käyttää saamiaan tietojaan. Toteutan kyselyn oppilaille niin, ettei siitä koidu heille haittaa. Ennen kyselylomakkeen jakamista olen esitellyt itseni ja kertonut, miksi teen kyselyn ja mihin käytän heidän antamiaan vastauksia. Oppilailla on mahdollisuus kysyä minulta kysymyksiä, jos heille on jäänyt jotain epäselvää. Koska kyseessä on kysely, jossa ei kerätä oppilailta nimiä tai muita henkilötietoja, riittää huoltajien informointi kyselystä, sekä huoltajien mahdollisuus

kieltää oppilaan osallistuminen vastaamalla viestiin. Informointi on tapahtunut Wilma-viestin (Liite 1.) kautta, joka on lähetetty Huutoniemen koulun kuraattorin tunnuksilla.

Huutoniemen koulun rehtorilta on varmistettu ennen virallisen tutkimusluvan pyytämistä, että tällaisen oppaan tekeminen ja kyselylomakkeen tuottaminen kuudennen luokan oppilaille on hyväksyttävää. Käytän opinnäytetyössäni ja oppaassani ainoastaan luotettavaksi todettuja lähteitä, jotka merkkeään selkeästi ja tarkasti lähdeluetteloon. Tutkimuseetiikkaan liittyviin eettisiin käytäntöihin kuuluu lisäksi rehellisyys, huolellisuus ja tarkkaavaisuus (Varantola, Launis, Helin, Spoof & Jäppinen 2013, 6), joita olen noudattanut koko opinnäytetyöni prosessin ajan alusta loppuun.

## 6 POHDINTA

Tässä kappaleessa on omaa pohdintaani koko opinnäytetyöprosessin ja sen eri vaiheisiin liittyen. Arvioin projektin toteutumista, omaa oppimista sekä opinnäytetyön eettisyyttä. Lisäksi arvioin aikaisemmin tekemäni SWOT-analyysin toteutumisesta.

### 6.1 Projektin arviointi

Tämän toiminnallisen opinnäytetyöprojektin tehtävänä oli suunnitella ja toteuttaa kuudennen luokan oppilaille opas, joka auttaisi heitä ymmärtämään stressiä sekä auttaa hallitsemaan sitä. Oppaasta oli määrä tulla kätevää materiaalia Huutoniemen koulun kuraattorin käyttöön, hänen kohdatessa stressistä kärsivän oppilaan. Tavoitteena oli lisäksi saada oppaasta mielenkiintoinen, informatiivinen ja helposti ymmärrettävä työkalu kuudennen luokan oppilaille stressin hallitsemiseksi.

Toimeksiantaja, eli Huutoniemen koulu, ei ollut antanut opinnäytetyön valmistumiselle ajallisesti minkäänlaista toivetta tai takarajaa. Tämä tarkoitti sitä, että sain suorittaa prosessia omaan tahtiin, eikä mahdollisesti aikataulusta myöhästyminen aiheuttanut ylimääräisiä paineita. Pysyin kuitenkin lopulta hyvin omissa aikatavoitteissani ja toiveissani opinnäytetyön etenemiseen liittyen.

Opinnäytetyön teoriaa kirjoittaessani, huomasin tiedon rajaamisessa sekä etsimisessä otsikoinnin etukäteen tärkeäksi. Tietoa oli paljon helpompi hakea, kun jakoi tarvittavat tiedot mahdollisiin otsikoihin ja eteni otsikko kerrallaan. Projektin arviointi on yksintyöskentelyn takia itsearviointia ja -reflektointia. Vaikka pidänkin omaan tahtiin työskentelystä, olisin kaivannut projektin aikana vuorovaikutusta sekä ideoiden pallottelua mahdollisen parin kanssa. Etenkin opasta suunnitellessa oli tunne, että tulini sokeaksi tekemälleni työlle. Tällöin oli pidettävä taukoa oppaan teosta muutama päivä, jotta se oli mahdollista nähdä uusin silmin. Kun olin tehnyt oppaasta ensimmäisen version, lähetin siitä kuvan Huutoniemen koulun

kuraattorin tarkasteltavaksi. Hänen sekä opinnäytetyöni ohjaajan antamien vinkkien ja ehdotusten myötä korjailin opasta hieman.

## **6.2 Oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyöprosessin aloittaminen ja aiheen valinta tuntuivat itselleni vaikeilta. Kuitenkin sitten, kun sain kiinni aiheesta ja toiminnallisen opinnäytetyön suunnitelman tekemisestä, prosessi lähti hyvin vauhtiin. Itselläni oli onneksi paljon vapaa-aikaa prosessin aikana, joten ehdin edetä idean syntymisen jälkeen hyvällä tahdilla. Alussa minua auttoi paljon Huutoniemen koulun kuraattori, joka kannusti sekä ehdotti hyviä kirjallisia materiaaleja opinnäytetyötäni varten. Vaikka stressi on aiheena itselleni hyvinkin tuttu, opin jopa yllättävän paljon uutta niin itse stressistä kuin sen hallinnastakin sekä rentoutumisen merkityksestä hyvinvoinnille. Opinnäytetyöhön sekä siihen liittyvään prosessiin olen tyytyväinen, kuten myös oppaan lopputulokseen.

Vaikka en ollut aikaisemmin suunnitellut minkäänlaista opasta, arvelin sen jo ennalta olevan itselleni mieluinen projekti. Olen käyttänyt aikaisemmin opinnoissani paljon suunnittelutyökaluna Canvaa, joten sen käyttö ei tuottanut haasteita ja tuntui luontevalta suunnitella opas juuri tämän työkalun avulla. Pidin paljon visuaalisen ilmeen suunnittelusta ja tämän konkreettisen tuotoksen tekeminen auttoi motivaationi ylläpitämisessä. Kokonaisuudessaan tämä koko prosessi opetti paljon, sillä myös opinnäytetyön kirjoittaminen oli minulle aivan uutta. Koen kirjoitustaitoni sekä lähteiden etsimisen sekä hyödyntämisen kehittyneen huomattavasti prosessin aikana.

## **6.3 Sosiaalialan kompetenssit**

Pohdin omaa ammatillista kasvuani opinnäytetyön prosessin aikana peilaten oppimaani sosiaalialan kompetensseihin. Ammattieettiset periaatteet tulivat jo opinnäytetyöprojektin alkuvaiheessa hyvinkin tutuiksi. Pehdyttyäni aiheeseen, ymmärrän nyt paljon paremmin tutkijan merkityksen eettisyyden toteutumisessa.

Eettisyyden toteutuminen on ollut itselleni aina tärkeä arvo ja tuntui merkitykselliseltä kehittyä tutkimukseen liittyvässä etiikassa.

Asiakastyön osaamisen kompetenssiin liittyen, olen opinnäytetyöprojektin aikana ymmärtänyt etenkin stressin merkityksen ihmisen hyvinvoinnin riskitekijänä. Siihen on hyvä löytää keinoja jo varhaisessa vaiheessa, jolloin stressaaviin tilanteisiin valmistautuminen sekä niistä palautuminen tulevat osaksi yksilöiden osaamista. Stressin ymmärtäminen hyvinvoinnin tärkeäksi riskitekijäksi sekä kuudennen luokan oppilaiden kyselyiden tarkasteleminen auttoi minua huomaamaan, miten aikaisen ihmisen elämässä stressi voi olla jo isona osana arkea.

Kompetensseista myös kriittinen osaaminen on kehittynyt opinnäytetyön teon aikana. Koen, että vaikka olen ollut aina kriittinen lähteiden suhteen, on lähdekriittisyyteni vain kehittynyt prosessin aikana. Pidän lähdekriittisyyttä tärkeänä osana ammatillisuutta sekä ammatillista kasvua. Koen oppaan suunnittelun ja toteutuksen kehittäneen omaa osaamistani tutkimuksellisen kehittämisen kompetenssiin liittyen, sillä eettisten periaatteiden ja ohjeiden mukainen toiminta oli toiminnasani keskiössä. Lisäksi uskon, että oppaasta tuli lopulta toimiva työkalu hyvinvoinnin osa-alueen edistämiseen.

#### **6.4 SWOT-analyysin arviointi**

Mielestäni aikaisemmin tekemäni opinnäytetyöprosessin SWOT-analyysi toteutui suurilta osin. Joitakin analyysissa mainittuja mahdollisia uhkia ja mahdollisuuksia on tässä vaiheessa hieman vaikea arvioida, koska opas ei ole ollut tässä vaiheessa vielä koulukuraattorin käytössä tai oppilaiden arvosteltavana.

Opinnäytetyön vahvuudet pysyivät koko prosessin ajan samanlaisina kuin analyysissa. Aihe pysyi ajankohtaisena ja opas on edelleen monille oppilaille hyvinkin tarpeellinen. Motivaatiota opinnäytetyön tekoon on ollut koko prosessin ajan, eikä prosessi ole vaatinut juurikaan resursseja. Tietoa ja kirjallisuutta stressistä oli paljon. Näin sen isona vahvuutena, mutta kuten olin myös heikkoutena analyysissa

maininnut, tiedon tiivistäminen ja aiheen rajaaminen opasta varten tuntuivat hankalalta. Tietoa oli stressistä saatavilla niin paljon, että koin vaikeaksi rajata joitain tärkeitäkin asioita pois oppaasta. Minulla kului yllättävän paljon aikaa se miettimiseen, mikä on juuri tämän oppaan kohderyhmän näkökulmasta olennaista. Lopulta kuitenkin tuntui, että sain rajattua ja tiivistettyä tiedon oppaaseen hyvin ja selkeästi. Vaikeutena tässä ja muutenkin opinnäytetyön teossa oli lisäksi se, että kirjoitin ja suunnittelin opinnäytetyön ilman paria. Erityisesti olisin kaivannut parin apua tiedon rajaamiseen ja oppaan suunnitteluun. Oppaan visuaalinen ilme onnistui lopulta kuitenkin hyvin ja olen siihen tyytyväinen.

Oppaan mahdollisuuksiksi olin luetellut oppilaiden tietämyksen kasvaminen stressistä ja sen hallinnasta sekä oppaan olevan toimiva työväline koulukuraattorille ja opettajille. Uskon, että mahdollisuudet toteutuvat, jos opasta ei unohdeta ottaa koulussa käyttöön. Koen, että opas on hyvin informatiivinen ja sisältää tärkeää tietoa ymmärrettävästi. Tämän takia oppilaiden tietämys varmasti kasvaa oppaan avulla. Yhtenä uhkana mainitsinkin jo sen, ettei opas tule käyttöön. Näin voi tapahtua, jos opas unohtuu esimerkiksi koulukuraattorin vaihtuessa. Tähän on kuitenkin hankala vaikuttaa enää valmistumisen jälkeen. Uhkana oli myös, että oppaasta olisi tullut vaikeasti ymmärrettävä. Mielestäni tämä uhka ei kuitenkaan toteutunut, vaan sain luotua helppolukuisen oppaan.

## **6.5 Jatkokehitysideat**

Koska stressiä kokevia on kaikissa ikäryhmissä, olisi mielestäni tärkeää, että tällaisia stressinhallintaan liittyviä oppaita tehtäisiin erilaisille ikäryhmille. Esimerkiksi ala-asteen alemmille vuosikursseille, vanhemmille ja eri työkentillä oleville työntekijöille sekä ammattilaisille. Mielenkiintoista olisi myös tietää, paljonko kouluympäristössä tällaisille oppaille tulee lopulta käyttöä ja kokevatko oppilaat ne hyödyllisiksi.

## LÄHTEET

- Alanko, E. 2012. Alkuopettajien yksilöllinen stressin kokemus. Kasvatustieteen pro gradu- tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.11.2022. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/40527/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201212043297.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Artto, K., Matinsuo, M. & Kujala, J. 2008. Projektiliiketoiminta. Viitattu 24.11.2022. <https://www.aalto.fi/sites/g/files/flghsv161/files/2020-08/Projektiliiketoiminta.pdf>
- Burch, V. & Penman, D. 2016. 18–19. Mindfulness ja terveys, käytännön opas kivun ja stressin lievittämiseen sekä hyvinvoinnin palauttamiseen. Tallinna. Viisas Elämä Oy
- Canva. Suunnittelun verkkotyökalu. Viitattu 4.1.2023. [https://www.canva.com/fi\\_fi/](https://www.canva.com/fi_fi/)
- Fowelin, P. 2019. 38. Mindfulness luokahuoneessa. Uud. painos. Tallinna. Viisas Elämä Oy
- Hawn, G. 2011. 43, 96–97, 100–102. 10 Läsnäolon minuuttia, mindfulness lapsille. Tallinna. Viisas Elämä Oy
- Huitti, M. 2016. 16–17, 19, 51. Stressikupla. Tallinna. Viisas Elämä Oy
- Kohonen, I., Kuula-Luumi, A. & Spoof, S.K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 29.11.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2019.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf)
- Korkeila, J. 2008. Stressi, tunteiden säätely ja immunitaetti. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Viitattu 16.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo97123>
- Koskiahho, S. & Åkerberg, S. 2021. Hengitysharjoitukset stressinhallintakeinona opettajan työssä. Opinnäytetyö. Tampereen Ammattikorkeakoulu. Theseus. Viitattu 30.11.2022. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497867/Koskiahho\\_Salla\\_Akerberg\\_Susanne.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/497867/Koskiahho_Salla_Akerberg_Susanne.pdf?sequence=2&isAllowed=y)
- Kymäläinen, H-R., Lakkala, M., Carver, E. & Kamppari, K. 2016. Opas projektityöskentelyyn. Helsingin yliopisto. Viitattu 24.11.2022. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas\\_projektity%C3%B6skentelyyn\\_2016.pdf?sequence=1](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/160099/Opas_projektity%C3%B6skentelyyn_2016.pdf?sequence=1)

- Leino, S. 2020. Kehon ylivireystila ja fyysisiä oireita. Viitattu 17.12.2022. <https://blogit.terve.fi/stressitohtori/stressitila-kehossa/>
- Ljungberg, T. 2012. Rentoutumisen avaimet- vapaudu stressistä ja jännityksestä. Helsinki. Delfiini Kirjat
- Mattila, A. 2022. Stressi. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 15.12.2022. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976#s3>
- Markkanen, J. 2009. Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijät eläytymistarinoiden valossa. Pro gradu- tutkielma. Joensuun yliopisto. Viitattu 24.11.2022. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/8678/URN\\_NBN\\_fi\\_joy-20090019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/8678/URN_NBN_fi_joy-20090019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Marjamäki, E. 2022. Koulumenestyksen ihanuus ja paineet. Mieli Ry. Viitattu 21.11.2022. <https://mieli.fi/blogit/koulumenestyksen-ihanuus-ja-paineet/>
- Mayo Clinic. 2021. Stress management. Viitattu 5.1.2023. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress/art-20046037>
- Mieli Ry. Vahvista eustressiä, vähennä distressiä. Viitattu 21.11.2022. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-taidot/vahvista-eustressia-vahenna-distressia/>
- Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. 2015. 94–95. Hyvää mieltä yhdessä. Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen. Suomen Mielenterveysseura.
- Peda.net. Stressireaktion synty. Viitattu 15.12.2022. [https://peda.net/jao/schildtin\\_lukio/opiskelu/oppiaineet/terveystieto/ttp-arkisto/2018-2019/ki422222/oppitunnit3/m2it3mujl/8kjs/stressi/stressireaktio-png](https://peda.net/jao/schildtin_lukio/opiskelu/oppiaineet/terveystieto/ttp-arkisto/2018-2019/ki422222/oppitunnit3/m2it3mujl/8kjs/stressi/stressireaktio-png)
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Jyväskylä. PS-Kustannus
- Sandberg, S. 2000. Lasten ja nuorten stressi. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 23.11.2022. <https://www.duodecimlehti.fi/duo91831>
- Schneiderman, N., Ironson, G. & Siegel, S. 2005. Stress and health: Psychological, Behavioral, and Biological Determinants. National Library of Medicine. Viitattu 2.1.2023. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2568977/#S8title>
- Silfverberg, P. 2007. 10. Ideasta projektiksi, projektityön käsikirja. Helsinki. Edita.
- Sinkkonen, J. 2012. 118, 129. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki. WSOY.



Sokka, J. & Liminka, M. 2019. Kuudesluokkalaisille stressiä aiheuttavat tekijät heidän itsensä kuvailemana. Pro Gradu. Tampereen yliopisto. Viitattu 23.11.2022. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/105769/1558077072.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Terveystalo. 2021. Stressi uuvuttaa ja altistaa muille mielenterveyshäiriöille. Tietopaketti. Viitattu 16.12.2022. <https://www.terveystalo.com/fi/tietopaketit/stressi#Stressin%20oireet%20e2%80%93%20mit%20aiheuttaa?>

Työterveyslaitos. Liikunnan ja liikkumisen yhteydet terveyteen ja työkykyyn. Viitattu 17.12.2022. <https://www.ttl.fi/oppimateriaalit/liike-ja-mieli/liikunnan-ja-liikkumisen-yhteydet-terveyteen-ja-tyokykyyn>

Vaasa. a. Huutoniemen koulu. Viitattu 29.11.2022. <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/varhaiskasvatus-ja-koulut/perusopetus/koulut/suomenkieliset-koulut/huutoniemen-koulu/>

Vaasa. b. Vaasan kaupungin organisaatio ja päätöksenteko. Viitattu 29.11.2022. <https://www.vaasa.fi/tietoa-vaasasta-ja-seudusta/vaasan-kaupungin-organisaatio-ja-paatoksenteko/>

Varantola, K. Launis, V. Helin, M., Spoof, S. & Jäppinen, S. 2013. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimustieteellinen tiedekunta. Viitattu 24.11.2022. [https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Vartiovaara, I. 2004. 13–15. Voimaa eustressistä. Jyväskylä, Oy Duodecim

Vilka, H. Airaksinen, T. 2003. 9–10. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä. Tammi

Visma Solutions. 2019. Projektin vaiheet aloituksesta päätökseen. Viitattu 24.11.2022. <https://psa.visma.fi/blog/projektin-vaiheet/>

Vuorinen, T. 2013. Strategiakirja, 20 työkalua. 88–90, 94. Helsinki. Talentum

Webster-Stratton. 2011. 248. Kuinka edistää lasten sosiaalisia ja emotionaalisia taitoja. Uud. painos. Espoo. Profami Oy

## LIITTEET

### LIITE 1. Wilma-viesti huoltajille

Hei! 😊

Olen Aino, sosionomiopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta. Olen tekemässä opinnäytetyönäni oppaan Huutoniemen kouluun kuudennen luokan oppilaille. Oppaan aiheena on stressi ja sen hallinta. Luvan opinnäytetyön tekemiseen olen saanut Huutoniemen koulun rehtorilta.

Opasta varten haluaisin saada selville oppilailta itseltään, mitä he ajattelevat stressin olevan, miltä se tuntuu ja mikä stressiä heille aiheuttaa. Luon kuudennen luokan oppilaille lyhyehkön kyselylomakkeen, johon vastataan koulupäivän ohessa nimettömästi. Näin saan oppaasta mahdollisimman tarpeenmukaisen. Oppilaat saavat kieltäytyä vastaamasta kyselyyn tai vastata vain haluamiinsa kohtiin. Osallistuminen on vapaaehtoista ja tuloksia käsitellään luottamuksellisesti. Opinnäytetyöstäni ei voi tunnistaa yksittäisiä vastaajia.

Jos et halua lapsesi vastaavan kyselylomakkeeseen, vastaathan ystävällisesti tähän Wilma-viestiin!

Ystävällisin terveisin, Aino Perkiö

## LIITE 2. Stressi-kysely oppilaille

# STRESSI-KYSELY

Tämän lomakkeen vastaukset auttavat minua suunnittelemaan 6.-luokkalaisille suunnatun Stressinhallinta-oppaan. Tähän kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista. Voit vastata vain niihin kysymyksiin, mihin haluat. Kyselyt pidetään nimettöminä, eikä niistä voi päätellä kuka on vastauksen antanut.

Kiitos vastauksista jo etukäteen! 😊

1. Onko stressi sinulle tuttu sana tai tunne?

kyllä       ei

2. Kuinka usein sinua stressaa?

melkein joka päivä

joskus

todella harvoin

ei koskaan

3. Listaa tähän erilaisia asioita, jotka aiheuttavat sinulle stressiä

---



---

4. Mistä johtuu, että edellä mainitut asiat aiheuttavat sinulle stressiä?

---



---

5. Miltä stressi sinusta itsestä tuntuu?

---



---

6. Reagoiko kehosi tai tunnetko kehossasi jotain, kun stressaannut? Miten stressi vaikuttaa kehoosi? Tunnetko esimerkiksi kipua, painetta tai jännitystä?

---



---

7. Miten rentoudut/ miten lievität stressiä?

---



---

8. Mitä muuta haluaisit sanoa tai kertoa stressiin liittyen? Mitä toivoisit, että opas sisältää?

---



---

## LIITE 3. Älä stressaa- opas

### Harjoitus 1. Kaikki aistit käyttöön

Harjoituksen tarkoituksena on saada mieli keskittymään tähän hetkeen. Mieti alla olevia kysymyksiä rauhallisesti ja koita keskittyä parhaasi mukaan vain yhteen aistiin kerrallaan.

**Minkälaisia asioita näet ja mitkä ne voisivat käsissäsi tuntua?** **Minkälaisia hajuja haistat?**

**Minkälaisia ääniä kuulet ympäriltäsi?** **Mitä kehosi eri osat tuntevat? esim. kädet, jalat, vatsa**

---

### Harjoitus 2. Hengitys

Ota mahdollisimman hyvä asento. Laita kätesi vatsasi kohdalle. Hengitä hitaasti sisään ja sitten ulos. Pidä pieni tauko hengitysten välissä. Keskity tuntemaan, miten kätesi nousee ja laskee vatsasi päällä. Voit kuvitella hengittäessäsi, että vatsasi laajenee kuten ilmapallo. Toista muutamia kertoja, kunnes tunnet olosi rentoutuneemmaksi.

Jos keskittyminen pelkkään hengittämiseen tuntuu vaikealta, voit harjoituksen aikana laskea sisäänhengittäessäsi vaikkapa kymmeneen tai viiteentoista.

---

### Harjoitus 3. Lempipaikka

Kuvittele itsellesi jokin paikka, missä sinulla on hyvä ja rentoutunut olo. Tämä on oma stressitön paikkasi, jonne voit mennä rentoutumaan mielessäsi ihan milloin tahansa. Halutessasi paikan voi piirtää tai maalata. Voit miettiä paikassa olevia yksityiskohtia, ja alla olevia asioita.

**Mitä paikka näyttää? Mitä kaikkea siellä on? Minkälaisia ääniä paikassa voi kuulla? Mitä tunteet, kun olet tässä paikassa?**

**Oletko yksin, onko paikassa ihmisiä tai eläimiä? Mitä siellä tuoksuu? Mitä siellä voi tehdä?**

---

Muista kannustaa itseäsi ja olla itsellesi ystävällinen. Stressaava asia tuntuu usein suuremmalta omassa päässä, kuin se oikeasti onkaan.

APUA JA LISÄTIETOA:  
KOULUSI KURAATTORI  
NUORTENNETTI.FI  
MIELIFI

# ÄLÄ stressaa

Opas stressistä ja sen hallinnasta  
6.-luokan oppilaille

Toteutettu  
opinnäytetyönä 2023,  
Aino Perkiö

### Mitä stressi on?

Stressi on kehon reaktio, jonka tarkoituksena on auttaa meitä toimimaan erilaisissa tilanteissa. Sen avulla aistimme toiminta vahvistuu. Pieni stressi auttaa meitä toimimaan ja pysymään valppaina, kun taas pitkään jatkunut stressi aiheuttaa monenlaisia ikäviä oireita.

---

### Stressireaktion syntyminen

STRESSAAVA TILANNE  
esim. lähestyvä koe tai riita kaverin kanssa

→

AIVOT TULKITSEVAT TILANTEEN UHKAAVAKSI  
pelkoa ja jännitystä

→

KEHO TUOTTAA STRESSIHORMONEJA  
tehokkuus kasvaa, syke nousee, hengitys kiihtyy, lihakset jännittyvät

---

### Mistä stressi oikein johtuu?

Lähes jokaista ihmistä stressaa joskus. Tässä on listattu yleisiä tilanteita ja asioita, jotka lapset ja nuoret kokevat stressaaviksi.

KOULU, KOKEET JA LÄKSYT

OMA TAI LÄHEISEN SAIRAUUS

HARRASTUKSET

HUONOT ARVOSANAT

PERHETILANNE

UUDET IHMISET

KIIRE

ULKONÄKÖ

RIITATILANTEET

KAVERISUHTEET

YLEISÖN EDESSÄ OLEMINEN

KIUSAAMINEN

MUUTOKSET JA UUDET TAPAHTUMAT

MELUISTA YMPÄRISTÖ

### Stressin aiheuttamia oireita

**FYSISET OIREET**

- päänsärky
- vatsakipu
- huimaus
- lihasten jäykkyyt
- väsymys
- iho-oireet

**PSYKKISET OIREET**

- uniongelmat
- muistin heikkeneminen
- ärtyneisyys
- levottomuus
- ahdistuneisuus
- surullisuus

Stressin oireet vaihtelevat ihmisestä toiseen. Vaikka stressi voi aiheuttaa ikäviä oireita, ei stressaamista kannata pelätä. Se on kehon luonnollinen ja ohimenevä reaktio, jonka helpottaessa myös oireet vähenevät.

---

### Vinkit stressinhallintaan

Joskus stressi voi tuntua ylittämättömältä. On kuitenkin monia tapoja, joilla sitä voi helpottaa. Tätä kutsutaan stressinhallinnaksi tai rentoutumiseksi. Seuraavaksi esimerkkejä, jotka voivat auttaa mieltä ja kehoa rentoutumaan.

MUSIIKIN KUUNTELU

LEMMIKKIEN SILITTELY

KAVERIEN TAI PERHEEN KANSSA JUTTELEMINEN

ITSELLE MIELEKKÄIDEN ASIOIDEN TEKEMINEN

OMASSA RAUHASSA OLEMINEN

SYVÄÄN HENGITTÄMINEN

---

### Voiko sitä harjoitella?

Stressinhallintaa ja rentoutumista kannattaa ja voi todellakin harjoitella. Stressinhallintaa voi harjoitella läsnäolon ja rentoutumisen avulla.

Aluksi voi tuntua siltä, ettei harjoituksista ole mitään hyötyä. Tulee kuitenkin muistaa, että harjoitus tekee mestarin!