

Petra Wiirilinna

# HYVINVOINNIN EDISTÄMINEN SALON LUKIOSSA

Mitä kuuluu? -hyvinvointiopas

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomikoulutus

2023



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Sosionomi (AMK)
Tekijä	Petra Wiirilinna
Työn nimi	Hyvinvoinnin edistäminen Salon lukiossa. Mitä kuuluu? -hyvinvointiopas
Toimeksiantaja	Salon lukio
Vuosi	2023
Sivut	25 sivua, liitteitä 19 sivua
Työn ohjaaja	Kati Vapalahti

## TIIVISTELMÄ

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Salon lukion opiskelijoille opas heidän jaksamisensa edistämiseksi sekä hyvinvointinsa tueksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli kehittää lukiolaisten hyvinvointityötä ja samalla luoda helppolukuinen ja selkeä opas, jolla pyritään helpottamaan lukiolaisten jaksamista yhdessä opiskelijahuollon henkilöstön kanssa.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Salon lukion opiskelijakunnan hallituksen sekä opiskelijahuoltoryhmän kanssa. Opas on suunnattu opiskelijoille, mutta oppaan tiedot ovat koko koulun henkilökunnan hyödynnettävissä.

Tietoperustassa käsitellään keskeisiä käsitteitä eli hyvinvointia, jaksamista ja yhteisöllisyyden merkitystä omaan hyvinvointiin yhdessä opiskelijahuollon henkilöstön kanssa. Lisäksi opinnäytetyössä käydään läpi oppaan tekemisen vaiheita. Mitä kuuluu? -hyvinvointiopas sisältää kohtaamisen tärkeydestä johtuen paljon yhteystietoja sekä tietoa tukimuodoista, joita opiskelija voi tarvittaessa hyödyntää lukio-opintojensa aikana.

Oppaaseen on myös sisällytetty vinkkejä ja harjoituksia, jotka tukevat opiskeluhuvinvointia. Oppaan arviointia tullaan tulevaisuudessa toteuttamaan Forms-kyselyillä ja sitä tullaan muokkaamaan palautteen perusteella sekä päivitetään jatkuvasti tietojen muuttuessa. Toimeksiantajat antoivat valmiista oppaasta ja sen sisällöstä positiivista palautetta. Opas toteutettiin sähköisenä versiona.

**Asiasanat:** hyvinvointi, jaksaminen, yhteisöllisyys, opiskelijahuolto

Degree title	Bachelor of Social Services
Author	Petra Wiirilinna
Thesis title	What's up?- Welfare Guide
Commissioned by	Salo Upper Secondary School
Time	2023
Pages	25 pages, 19 pages of appendices
Supervisor	Kati Vapalahti

## ABSTRACT

The purpose of this functional thesis was to create a guide for the students of Salo Upper Secondary school that promotes their coping abilities and supports their overall welfare. The primary objective of the thesis is to enhance the welfare work of high school students while also developing an easily accessible and clear guide that facilitates collaboration between high school students and the student welfare staff.

The development of this guide was conducted in cooperation with the board of the Student Union of Salo Upper Secondary School and the student welfare work team. Although the guide is primarily designed for students, the information it contains can be beneficial for the entire school staff.

The theoretical framework of the thesis focuses on coping strategies and emphasizes the significance of fostering a sense of community for one's own well-being. Additionally, the thesis outlines the stages involved in creating a guide. The What's up- Welfare Guide includes a wealth of contact information and details about the various forms of support available to students during their high school studies if needed.

The guide also incorporates tips and exercises aimed at bolstering students well-being and academic success. To ensure its effectiveness and relevance, the guide will be subject to ongoing evaluation through the use of Forms surveys. It will be modified based on the feedback received and regularly updated to reflect changing information and requirements.

The guide has been implemented in an electronic format.

**Keywords:** welfare, coping, community spirit, student care

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OSALLISTUJAT JA HYÖDYNAAJAT SEKÄ OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT ...	5
3	TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET .....	6
3.1	Hyvinvointi .....	6
3.2	Jaksaminen .....	9
3.3	Opiskelijahuolto .....	11
3.4	Yhteisöllisyys .....	13
4	OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TARKOITUS .....	14
5	TYÖN TOTEUTUS .....	15
5.1	Käynnistäminen ja luonnosteluvaihe.....	15
5.2	Kehittelyvaihe .....	16
5.3	Aineisto ja aineiston analyysi .....	17
5.4	Viimeistely .....	19
6	POHDINTA .....	20
6.1	Mitä kuuluu? -hyvinvointioppaan merkitys .....	20
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	21
6.3	Opinnäytetyön prosessin pohdinta.....	22
6.4	Oppaan juurruttaminen sekä jatkokehittämis- ja tutkimusaiheet .....	22
	LÄHTEET.....	23
	LIITTEET	

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Hyvinvointiopas

Liite 3. Forms-kyselyn kysymykset

## 1 JOHDANTO

Lukiolaisen opinnot ovat vuosien saatossa muuttuneet yhä haastavimmiksi ja yhä suurempia aihekokonaisuuksia tulisi ottaa haltuun tietyssä määräajassa. Kouluterveyskyselyn mukaan moni lukiolainen on uupunut, ja sitä on alettu pitää jo yleiskäsityksen mukaan normaalina. Oppivelvollisuus on laajentunut ja siihen on tullut uudistuksia, mutta resurssit esimerkiksi opiskelijahuollossa ja opinto-ohjaajissa ovat pysyneet samana. (Horppu 2022.) Nuoret tarvitsevat siis yhä enemmän konkreettisia keinoja sekä välineitä uupumisen ehkäisemiseksi. Mielialalääkkeiden käyttö on yleistynyt ja jonot nuorisopsykiatrian poliklinikalle ovat pitkiä. Opiskelijahuolto on nuorten ensisijainen hoitomuoto. (Salakari 2023.)

Lukiolaiset kokevat huomattavaa stressiä, väsymystä ja uupumusta, mikä heijastuu kouluterveyskyselyissä. Opiskelu-uupumus näyttäisi kehittyvän jatkuvan opiskeluun liittyvän stressin seurauksena. Opiskeluun liittyvän emotionaalisen uupumuksen ja väsymyksen lisäksi siihen vaikuttavat opintojen merkityksen väheneminen sekä riittämättömyyden tunne opiskelijana. (Opetushallitus 2023c.) Salon lukiossa yhä enemmän halutaan panostaa opiskelijoiden yhteisöllisyyteen ja hyvinvointiin, joten opinnäytetyön ideana on kehittää opiskelijoiden hyvinvointityötä opiskelijahuollon näkökulmasta sekä koota aiheesta opas koko koulun käyttöön. Uskon, että työstäni syntyvä tuotos olisi valmis työkalu muillekin kuin opiskelijoille ja opiskelijahuollolle. Palveluiden yhteen kerääminen hyödyttää myös lukion ryhmänohjaajia, rehtoreita ja muuta henkilökuntaa, jotka tulevat varmasti opasta tulevaisuudessa käyttämään.

## 2 OSALLISTUJAT JA HYÖDYNsAAJAT SEKÄ OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Toiminnallisen kehittämistyön kohteena on Salon lukio ja sen opiskelijat. Salon lukio on 623 opiskelijan koulu, jossa tarjotaan moderni ja alati kehittyvä opimisympäristö sekä erittäin laaja kurssitarjonta lukuisine opintopolkuineen. Keskeiset painopistealueet lukiossa ovat hyvinvointi, yrittävä asenne sekä kansainvälisyys. (Salon kaupunki 2023.)

Salon lukioista löytyy monen muun lukion tavoin opinto-opas, jossa mainitaan vain lyhyesti opiskelijahuollon palveluista. Salon lukio tarvitsee opiskelijoille oppaan, jossa olisi täsmällisiä ohjeita lukiovuosista selviytymiseen ja jaksamiseen hyvinvoinnin näkökulmasta katsottuna. Opiskelijat tarvitsevat avukseen myös Salon kaupungin tarjoamia palveluita, jotka liittyvät lukiolaisten hyvinvointiin, uupumuksen ehkäisemiseen ja mahdollisesti myös jälkihjaukseen.

Opinnäytetyöni kohderyhmänä ovat lukiolaiset, joiden opiskelupolkua halutaan helpottaa muistuttamalla, mitä kaikkea voi ottaa huomioon, jotta opintaival ei kävisi liian raskaaksi. Opinnäytetyöni osallistujiin kuului opiskelijahuoltotyöryhmä, johon Salon lukiossa kuuluvat psykologi, terveydenhoitaja, kuraattori, yhteisöpedagogi, opinto-ohjaajat, erityisopettaja sekä rehtorit. Osallistujiksi työhöni kuului myös opiskelijakunnan hallitus, jossa on tällä hetkellä yhteensä yhdeksän toisen ja kolmannen vuoden opiskelijaa. Näiden kahden tiimin kanssa yhteistyössä sain koottua oppaasta mahdollisimman kattavan ja oleelliset asiat esille tuovan tuotoksen eli oppaan hyvinvoinnin, jaksamisen ja yhteisöllisyyden edistämiseksi Salon lukiossa.

### **3 TIETOPERUSTA JA KESKEISET KÄSITTEET**

Tämän opinnäytetyön keskeiset käsitteet sekä asiasanat ovat hyvinvointi, jaksaminen, yhteisöllisyys ja opiskelijahuolto. Käytin tiedonhaussa avukseni sähköisiä tiedonhakupalveluita, joista hain kirjallisuutta asiasanojen avulla. Käytin myös Salon kaupungin kirjastoa, joista hain sopivia julkaisuja sekä tutkimuksia aiheeseen liittyen. Hain lähteitä myös Xamkin omasta Kaakkuri-palvelusta. Kooste käyttämästäni tutkimuksista löytyy tämän työn liitteistä (liite 1).

#### **3.1 Hyvinvointi**

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, jonka Maailman terveysjärjestö WHO (2022) määrittelee koostuvan fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Fyysinen hyvinvointi tarkoittaa ihmisen omaa kokemusta terveydestään ja kyvystään selviytyä. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi tuntea olonsa terveemmäksi kuin oikeasti edes on ja päinvastoin. Psyykkinen hyvinvointi liittyy mielenterveyteen ja korostaa kykyä tunnistaa omat vahvuudet. Ihmissuhteet,

yhteisöllisyys ja sosiaalinen tuki ovat keskeisiä osatekijöitä sosiaalisessa hyvinvoinnissa. Näiden kolmen osa-alueen keskinäiset vaikutukset ovat monimutkaisia, ja ne voivat tukea toisiaan. (THL 2023a.)

Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) mukaan hyvinvointi voidaan jakaa yksilölliselle ja yhteisölliselle tasolle. Yksilön tasolla hyvinvointia voi tarkastella sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden, onnellisuuden, sosiaalisen pääoman ja yksilön itsensä toteuttamisen näkökulmista, jotka yhdessä ja erikseen vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Yhteisön hyvinvointiin liittyvät keskeisesti asuinolojen ja ympäristön, työllisyyden ja työolojen sekä toimeentulon näkökulmat. (THL 2023a.) Sekä WHO:n (2022) että THL:n (2023a) mukaan nuorena hyvinvoinnin osatekijöistä korostuvat erityisesti sosiaalisuus ja itsensä toteuttaminen.

Erik Allardtin (1998) mukaan olisi tärkeää, että hyvinvoinnin edistäminen ja mittaaminen perustuisi vahvemmin teoriaan ja selkeään näkemykseen siitä, mitä hyvinvointi pohjimmiltaan on. Allardt haluaa korostaa, että resurssit antavat liian kapean kuvan hyvinvoinnista. Hyvinvointikäsitteessä on tärkeää, että kokonaisvaltainen hyvinvoinnin tutkimus vaatii sekä objektiivisia että subjektiivisia mittareita, koska kumpikin yksin antaa liian kapean kuvan. Allardt kirjoittaa, että ihmisille on annettava oikeus itse määrittää, onko heidän elämänsä hyvää sen sijaan, että tutkijat tai poliitikot tyrkyttäisivät ihmisille omia hyvinvoinnin käsityksiään. Ihmisen halujen ja toiveiden välissä on myös tarpeet, jotka Allardt kiteyttää seuraavasti: having (elintaso), loving (yhteisyyssuhteet) ja being (itsensä toteuttaminen). (Allardt 1998, 39-41.)

Maslow'n (1943) tarvehierarkian (kuva 1) mukaan ihmisen tarpeet pyritään tyydyttämään tietyn hierarkisen järjestyksen mukaisesti. Jotta ihminen voi siirtyä seuraavalle tasolle, alemman portaalan tarpeiden tulee olla riittävästi tyydytettyjä. Maslow jakoi nämä tarpeet kuuteen eri tasoon. Alimmat kolme tasoa käsittävät fyysiset ja turvallisuuteen liittyvät tarpeet sekä läheisyyteen ja rakkauteen liittyvät tarpeet. Nämä tarpeet Maslow nimesi puutemotiiveiksi. Ylemmiltä tasoilta löytyvät tarve arvostukseen, esteettisyyteen ja älyllisyyteen sekä itsensä toteuttamiseen. Nämä ovat Maslow'n mukaan kasvutarpeita. (Franco 2022.)



Kuva 1. Maslow'n tarvehierarkia

Turtiaisen (2020) väitöskirjassa tarkasteltiin suomalaisten nuorten hyvinvointia alueellisen eriytymisen näkökulmasta sekä nuorten omia näkemyksiä hyvinvoinnista. Nuoret mainitsivat muun muassa turvattomuuden, puutteellisen tekemisen sekä riittämättömät palvelut ja huonot liikenneyhteydet huonojen asuinalueiden tunnusmerkkeinä. Nuorten omat elämäntilanteet vaikuttivat siihen, miten he näkivät asuinalueensa. Sosiaalisen ympäristön koettiin olevan erityisen merkittävä nuorten hyvinvoinnille. Tutkimuksen tuloksista käy myös ilmi, että ympäristön levottomuus ja sosiaaliset ongelmat vaikuttavat kielteisesti nuorten hyvinvointiin. (Turtiainen 2020.)

Turtiaisen (2020) tutkimuksen mukaan nuorten hyvinvoinnin keskeisiksi ja korostuneiksi tekijöiksi nousivat vahvat perhe- ja kaverisuhteet sekä koulumestys. Erityisesti kaverisuhteiden merkityksellisyydessä yksi keskeinen tekijä oli se, että nuorella on ylipäänsä kavereita eikä hän tunne jäävänsä yksin. Tämä viittaa siihen, että nuorelle yksin jääminen ja yksinäisyys voivat muodostaa suuremman uhkan hyvinvoinnille kuin esimerkiksi fyysinen sairaus. Sosiaalisten suhteiden lisäksi nuoret mainitsivat taloudellisen tilanteen ja hyvän terveyden hyvinvoinnin edistävinä tekijöinä. Yleisesti ottaen uskottiin, että nuorella, joka voisi huonosti, on usein haasteelliset kotiolojen, kuten vanhempien välinpitämättömyyden tai päihdeongelman, takia. Lisäksi nuoren omat päihdeongelmat ja rikosten tekeminen nähtiin vaikuttavan kielteisesti hyvinvointiin. (Turtiainen 2020, 83.)



### 3.2 Jaksaminen

Jaksaminen tarkoittaa kokonaisvaltaista hyvinvointia, johon kuuluvat myös sekä fyysinen että psyykkinen terveys. Jaksaminen on yksilöllistä ja ihmiset käyttävät erilaisia keinoja ylläpitääkseen arjen tasapainoa. Monet tekijät vaikuttavat siihen, kuten toimintakyky, motivaatio, ympäristö, sosiaaliset suhteet, opiskelutaidot sekä mahdollisuus saada tarvittavaa tukea ja apua. (Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry s.a.)

Lukiossa opiskelevien koulutuksesta, opintoihin hakeutumisesta, hyvinvoinnista ja tulevaisuudennäkymistä antaa seurantatietoa lukiolaisbarometri. Lukiolaisbarometrin (2022) tutkimustulos paljastaa synkkiä lukuja lukiolaisten jaksamisesta. Opiskelijoiden oma arvio on muuttunut kriittisemmäksi, liittyen oppimiseen, opiskeluuntoon ja sosiaalsiin tilanteisiin. Yhä useampi tarvitsee enemmän apua opiskeluiden sujumiseen. Pandemian jälkeen sosiaaliset tilanteet ovat tulleet lukiolaisille erityisen haastaviksi ja jopa 16 % lukiolaisista on vastannut, ettei heillä ole tällä hetkellä ympärillään läheistä ihmistä, jolle voisi purkaa huolia ja murheita. Opintojen hidastumisen merkittävänä syinä pidetään pääasiassa henkilökohtaista opiskelumotivaatiota, uupumusta, liiallista opintoihin liittyvää työmäärää sekä koronapandemiasta johtuvaa etäopetusta ja muita poikkeusjärjestelyjä. (Lukiolaisbarometri 2022.)

On tärkeää tiedostaa, että nuoret eivät välttämättä hakeudu itse apuun, kun heillä on vaikeuksia jaksamisensa kanssa. Siksi olisi suositeltavaa tarjota kaikille opiskelijoille tukea opintoihin, niiden suunnitteluun ja omien tavoitteiden pohtimiseen osana opintoja. Tämä lähestymistapa voi tehdä helpommaksi opiskelijoiden päätöksen hakea apua, jos he kokevat sen tarpeelliseksi (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho, 2012, 31). Ahvensalmen ja Vanhalakka-Ruohon (2012, 26-27) tutkimuksen mukaan lukiolaistytöjen keskeinen syy opiskelu-uupumukseen liittyy paineisiin, jotka tulevat menestyjän roolista. He pyrkivät jatkuvasti saamaan hyviä arvosanoja ja ottavat enemmän kursseja kuin muut opiskelijat. Tämä korkea kurssikuorma aiheuttaa opiskelijoille paljon työtä, ja siksi olisi hyödyllistä tarjota nuorille ohjausta ja tukea kurssivalintojen tekemiseen jo lukion alkuvaiheessa. Tällainen tuki voi auttaa opiskelijoita aset-

tamaan realistisia tavoitteita, tasapainottamaan opintojaan ja vähentämään liiallista stressiä. Varhainen ohjaus ja tuki voivat edistää terveempää opiskeluympäristöä ja ennaltaehkäistä opiskelu-uupumusta.

Kouluterveyskyselyn mukaan vuonna 2021 nuorten kokema yksinäisyys lisääntyi verrattuna vuoteen 2019. Tytöistä 22–26 %, koki itsensä yksinäiseksi, kun taas pojista vastaava luku oli noin 10 %. Ahdistuneisuudesta kohtalaisena tai vaikeana raportoi noin kolmannes tytöistä ja pojista noin kahdeksan prosenttia kaikilla kouluasteilla. (THL 2023b.) OECD:n tutkimuksen mukaan nuorten yksinäisyyttä voidaan ehkäistä erityisesti kouluissa. Yksinäisyys voi aiheuttaa nuorille muun muassa itsetunnon ja oppimismotivaation laskua sekä vähäistä kiinnostusta yhteiseen toimintaan osallistumisessa. Lisäksi yksinäisyys voi aiheuttaa nuorille erilaisia somaattisia oireita, kuten nukahtamisvaikeuksia, päänsärkyä ja hermostuneisuutta. Yksinäisyyden pitkittyessä vaikutukset yleensä laajenevat muihin ja vaikeampiin psyykkisiin oireisiin (Junttila 2022).

Junttilan (2022) mukaan olisi tärkeää lisätä resursseja kouluille yksinäisyyden vähentämiseen tarkoitettuun toimintaan, koska yleensä tavoitetaan vain heidät, jotka oma-aloitteisesti vetäytyvät syrjään, mutta ei ymmärretä heitä, jotka näennäisesti esittävät reipasta ja piilottavat pahan olonsa esimerkiksi toisten kiusaamisen taakse. Yksinäisyyden vähentämiseen on olemassa tehokkaita tapoja. Esimerkiksi sosiokognitiivisia ja sosiaalisia taitoja sekä yhteisöllisyyttä vahvistamalla ja vuorovaikutustilanteita luomalla on mahdollista vähentää yksinäisyyttä. Lasten ja nuorten, joiden yksinäisyys on kroonista, tulisi saada ajatusvääristymiinsä kohdistuvaa terapiaa. (Junttila 2022.)

Laadukkaat tunnetaidot ovat osoittautuneet tärkeäksi tekijäksi nuorten uupumuksen ehkäisemisessä. Tunnetaitoihin kuuluvat kyky tunnistaa omat tunteet, sietää niitä, säädellä niitä sekä ilmaista ja käsitellä niitä. On havaittu, että hyvillä tunnetaidoilla on suojaava vaikutus lukiolaisten uupumista vastaan ja ne lisäävät myös opintojen innostavuutta. Joidenkin nuorten kohdalla tilanne helpottuu, kun heidän oma identiteettinsä vahvistuu ja he löytävät suuntaa elämälleen. Tällöin myös uupumuksen tuntemukset saattavat väistyä. Erityisesti

Sisukkuus, uteliaisuus, kyky palautua, resilienssi, sosiaaliset taidot ja yhteenkuuluvuus edistävät erityisesti nuorten innostusta opintoihin lukiossa. (Salmela-Aro & Upadyaya 2020.) On huomionarvoista, että tunnetaitojen opetus on jo sisällytetty lukion opetussuunnitelmaan, vaikka oppiainetta siitä ei vielä ole tullut. Ne kulkevat kuitenkin mukana eri oppiaineiden sisällöissä ja tavoitteissa. (Opetushallitus 2023b.)

### **3.3 Opiskelijahuolto**

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013) kokoaa yhteen eri säädökset, jotka liittyvät oppilas- ja opiskelijahuoltoon, ja varmistaa, että oppilailla on oikeus maksuttomiin oppilashuollon palveluihin. Lain tavoitteena on taata turvallinen ja terveellinen opiskeluympäristö sekä edistää oppilaitoksen yhteisöllisyyttä, hyvinvointia ja viihtyisyyttä. Opiskelijahuollon tulee olla lähtökohtaisesti ennaltaehkäisevää toimintaa. Vastuu opiskelijan hyvinvoinnista on kuitenkin koko oppilaitoksen henkilöstöllä.

Opiskelijahuollon suunnittelusta, kehittämisestä ja arvioinnista vastaa opiskelijahuoltoryhmä. Ryhmän vastuulle kuuluvat muun muassa terveellisten elintapojen edistäminen, opiskelijoiden osallisuuden lisääminen sekä toimenpiteet kiusaamisen, väkivallan ja häirinnän ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Nämä liittyvät yhteisöllisen opiskelijahuollon erityisiin tavoitteisiin. Opiskelijahuollon toimintaa ohjaa suunnitelma, joka laaditaan yhteistyössä oppilaitoksen henkilöstön, opiskelijoiden, huoltajien ja tarvittaessa muiden ulkopuolisten tahojen kanssa. (THL 2023c.)

Opiskelijahuollossa on alkanut korostua varhainen puuttuminen, ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioimiseen kiinnitetään nyt enemmän huomiota kuin aiemmin. Käytännön toteuttamistavoissa ei kuitenkaan ole yhtenäistä lainsäädäntöä, ja eri oppilaitoksissa hyödynnetään erilaisia lähestymistapoja hyvinvoinnin edistämiseksi. Erityisesti opiskelijahuollon ammattilaisten tulisi olla päteviä varhaiseen puuttumiseen ja piilevien ongelmien tunnistamiseen, riippumatta oppilaitoksesta, jossa he työskentelevät (Uusitalo 2007, 27).

Varhaisella puuttumisella viitataan siihen, että mahdolliset haasteet löydetään ja niihin yritetään luomaan ratkaisuja jo varhaisessa vaiheessa. Varhainen puuttuminen on prosessi eikä yksinkertainen ratkaisu ongelmien nopeaan korjaamiseen. Se sisältää monenlaisia ratkaisuja ja tapoja käsitellä nuoren käyttäytymistä, oppimishaasteita ja muita tekijöitä, jotka voivat uhata hänen hyvinvointiaan. Varhaisen puuttumisen prosessi alkaa pienistä havainnoista, jotka johtavat erilaisiin tukitoimenpiteisiin ja kehitystoimiin oppilaan hyväksi. Varhainen puuttuminen on luonteeltaan ennaltaehkäisevää ja kuntouttavaa toimintaa, ja sen tavoitteena on turvata oppilaan hyvinvointi koko opiskeluajan (Huh-  
tanen 2007, 28).

Kouluterveyskyselyn (2021) tulosten mukaan suuri osa opiskelijoista oli käynyt opiskelijahuoltopalveluissa lukuvuonna 2020–2021. Terveystoimikunnan vastauksella käytiin enemmän kuin muiden ja tytöt käyttivät opiskelijahuoltopalveluita poikia enemmän. Suuri osa nuorista koki saaneensa tukea ja apua hyvinvointiin, kun oli sitä tarvinnut. Eniten koettiin, ettei psykologin apua ollut aina riittävästi tarjolla. Ahdistusoireista opiskelijoista suurempi osa oli saanut paljon tukea palveluista ammatillisissa oppilaitoksissa kuin lukioissa. Kouluterveyskyselyn (2021) tulosten mukaan mielialastaan huolestuneiden lukiodien ja ammattioppilaitosten tyttöjen määrä on lisääntynyt noin 10 prosenttia ja poikien noin 5 prosenttia edelliseen kyselyyn verrattuna. Psykkiseen hyvinvointiinsa tukea ja apua tarvitsevien toisen asteen opiskelijoiden osuus näyttää lisääntyvän. On merkittävä tarve vahvistaa opiskelijoiden perustason mielenterveyspalveluita. Opinnäytetyöni loppuvaiheessa tulivat myös kouluterveyskysely (2023) tulokset tarkasteltavaksi. Ahdistuneisuus toisen asteen opiskelijoilla ei valitettavasti ole vähentynyt viime kevään kyselyssä. Lisäresursseja opiskeluhuoltopalveluihin tarvittaisiin entisestään. (Opetushallitus 2023c.)

Vuonna 2001 Wu ym. tarkastelivat nuorten mielialalääkkeiden käyttöä. He havaitsivat, että 9–17-vuotiaisiin keskittyvässä tutkimuksessa vakavammin oireilevat nuoret todennäköisemmin hakeutuivat ammattiavun piiriin. Tämä saattoi johtaa siihen, että lievemmistä masennusoireista kärsivät nuoret jäivät ilman tarvittavaa apua.

Tutkimuksessa huomattiin, että vanhemman käsitys nuoren oireillusta vaikutti hoitoon pääsyyn. Samoin huomattiin, että masentuneet tytöt saivat ammattilaisen apua todennäköisemmin kuin masentuneet pojat. Tutkimuksessa kuitenkin huomattiin, että ne pojat, jotka olivat päässeet hoitoon, saivat tyttöjä todennäköisemmin lääkitystä mielialaansa. Tutkijat osoittivat, että mielialalääkkeitä käyttivät todennäköisemmin ne masentuneet nuoret, joiden oireilu oli vakavaa tai jopa hengenvaarallista. (Wu ym. 2001.)

### **3.4 Yhteisöllisyys**

Opiskelijan jaksamisen, hyvinvoinnin ja opintojen edistymisen kannalta merkittävä rooli on oppimisympäristöllä ja -yhteisöllä. Tätä voidaan tarkastella esimerkiksi opiskelukyvyn, opiskelijahyvinvoinnin tai terveyden näkökulmista. On huomattava, että opiskelijahyvinvointi ja opiskelukyky eivät ole irrallaan yksilön persoonallisista tekijöistä, vaan ne liittyvät myös laajemmin oppimisympäristön kokonaisuuteen. Opettajien työhyvinvoinnilla on myös vahva yhteys opiskelijoiden hyvinvointiin, viihtymiseen koulussa ja opetuksen laatuun. Opiskelijan hyvinvointia tukevat opiskeluyhteisön vuorovaikutus ja yhteisöllisyys, jotka vaikuttavat merkittävästi jaksamiseen, menestymiseen opinnoissa sekä sosiaalisten taitojen kehittymiseen. (THL 2023a.)

Yhteisöllisyyden vaikutus opiskelijoiden hyvinvointiin on merkittävä, ja sen puute saattaa heikentää hyvinvointia. Toisaalta yhteisöllisyyden vastapainona on ajateltu yksinäisyyttä, jonka on arvioitu lisääntyneen erityisesti koronapandemian aikana (Tiilikainen 2019, 16). Yhteisöllisyys voidaan myös ymmärtää ideana tai tavoitteena, viitaten sosiaaliseen vuorovaikutukseen, tapaan tai toimintaperiaatteeseen (Opetushallitus 2023d). Ilman yhteisöä ei ole yhteisöllisyyttä, vaikka kaikki yhteisöt eivät välttämättä olekaan yhteisöllisiä. Yhteisöllisyyden ajatellaan rakentuvan ennen kaikkea yhteisön jäsenten kokemasta yhteenkuuluvuudesta ja syntyvän nimenomaan yhteisöissä itsessään. Yhteisöllisyys on noussut esiin voimakkaasti viime vuosina, sillä sen nähdään edistävän ihmisten terveyttä, hyvinvointia ja oppimista (Nikkilä & Paasivaara 2010, 5).

Kalliokosken (2022, 193.) väitöskirjassa todetaan, että yhteisöllisyys parhaimmillaan edistää ihmisten hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä tarjoamalla yhdessä onnistumisen ja yhteenkuulumisen kokemuksia. Samalla on kuitenkin tunnustettava yhteisöllisyyteen liittyvät ristiriidat ja pyrittävä löytämään keinoja niiden ratkaisemiseksi. Yhteisöllisyyden perusedellytys on yhteistoimijuus, mikä tarkoittaa, että ihmisillä on kyky toimia yhdessä ja tunnistaa toisensa potentiaalisiksi yhteistyökumppaneiksi, pyrkiä kohti yhteisiä tavoitteita ja sitoutua niihin. Kalliokoski (2020) tarkastelee yhteisöllisyyttä kolmitasoisena sosiaalisen maailman ilmiönä, joka syntyy ihmisten välisessä yhteistoiminnassa. Hänen tutkimuksessaan kuvataan ihmisenäkemyksiä yhteistoimijana, joka on taipuvainen ja kykenevä toimimaan sekä itsenäisesti että yhteisten etujen edistämiseksi. Vaikka yhteisöllisyydelle ei voida antaa täysin selkeää määritelmää, Kalliokoski muotoilee tutkimuksessaan ehtoja, joiden vallitessa yhteisöllisyyden voi katsoa muodostuvan. Nämä ehdot sisältävät sosiaaliset ja yhteistointakykyiset ihmiset, yhteisen tavoitteen ja halun sitoutua siihen, sekä kokemuksen yhteisöllisyydestä. (Kalliokoski 2020.)

#### **4 OPINNÄYTETYÖN TEHTÄVÄ JA TARKOITUS**

Tämän opinnäytetyön tehtävänä on kehittää lukiolaisten hyvinvointityötä, ja tarkoituksena on koota helppokäyttöinen opas, jolla pyritään helpottamaan lukiolaisten jaksamista yhdessä opiskelijahuollon henkilöstön kanssa. Konkreettisen oppaan tekeminen uupumuksen ehkäisemiseen liittyen hyödyttää oletettavasti Salon lukion opiskelijoita, koska jo opiskelijahuollon yhteystietojen löytäminen on muuttunut haastavaksi henkilökunnan siirtyessä Varsinais-Suomen hyvinvointialueen palvelukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että kuraattorin, psykologin, terveydenhoitajan ja psykiatrisen sairaanhoitajan yhteystietoja ei löydy enää Wilma-järjestelmästä, eivätkä he saa työssään käyttää järjestelmää lainkaan.

Työn merkittävyydestä kertoo aiheen ajankohtaisuus. Opas on myös matalan kynnyksen apu opintojen etenemiseen ja tulee oletettavasti vaikuttamaan ajallaan lukiosta valmistuneiden määriin nousevasti. Ennaltaehkäisevän työn vaikuttavuus näkyy tulevaisuudessa positiivisesti myös mm. psykiatrisen puolen lyhyemmissä jonoissa sekä verorahojen käytössä.

Viimeisten parin vuoden aikana nuorten hyvinvointi on saanut runsaasti huomiota ja noussut keskustelunaiheeksi, erityisesti koronapandemian ja lisääntyneen väkivallan vuoksi. Laajaa keskustelua on herättänyt myös pitkät odotusajat terveyspalveluissa sekä vaikeudet saada apua omaan hyvinvointiin. (THL 2023c.) Koronapandemian jälkeen Salon lukiossa on havaittu puutteita muun muassa sosiaalisissa taidoissa sekä oppimistaidoissa. Tarkoituksena on, että valmis työ tulisi koko Salon lukion käyttöön ja sitä jaettaisiin opiskelijoille ja henkilökunnalle sähköisessä muodossa.

## **5 TYÖN TOTEUTUS**

Toiminnallisessa opinnäytetyössä yhdistyvät teoreettisuus, toiminnallisuus, tutkimuksellisuus ja raportointi. Toiminnallisen opinnäytetyön tulos on tuote tai tuotos. Haastetta tuo muun muassa ajankohtaisen aiheen rajaaminen, näkökulma ja tiedonhankinnan rajaaminen sekä erityisesti ammatillisen tiedon ja ideapajoihin osallistuneiden näkemysten yhdistäminen. (Vilka & Airaksinen 2003, 163–171.) Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tuotos on opas.

Tämän opinnäytetyön kehittämisessä lähestymistapa on tuotekehitys. Tuotekehityksen päätavoitteena on kehittää uusi tuote tai parannella olemassa olevaa tuotetta. Tuotekehitys on prosessi, jossa tuote käynnistetään, luonnostellaan, kehitellään sekä viimeistellään. (Jokinen 2001, 16.) Tässä opinnäytetyössä, tuotteella tarkoitetaan opasta, joka pyrittiin suunnittelemaan niin, että nuoren on helppo löytää itselleen tarvittava ja oleellinen tieto, mikäli opintojen eteneminen on jaksamisen takia vaarassa. Opasta tulee jatkossa myös päivittää, jotta tieto siellä on aina ajankohtaista ja oikeaa. Seuraavissa luvuissa esitellään prosessin vaiheet ja miten ne toteutetaan tässä opinnäytetyössä. Vaiheet ovat käynnistys, kehittäminen, aineiston analysointi sekä viimeistely.

### **5.1 Käynnistäminen ja luonnosteluvaihe**

Käynnistäminen tarkoittaa, että projektin toteuttamispäätöstä on selvitettävä hyvin esimerkiksi kustannusten, näkyvyyden, tuottojen sekä myös terveydellisten ja ympäristönsuojelullisten kysymysten varalta. Käynnistämisen vaihe päättyy

tuotteen kehityspäätökseen. (Jokinen 2001, 14.) Tässä työssä tuotteesta aiheutuu kustannuksia, mikäli opas päätetään sähköisen version lisäksi painaa paperiversioon. Markkinointia oppaalle tullaan tekemään ainoastaan Salon lukion sisällä, joten siitä hyötyvät vain oppilaitoksessa olevat opiskelijat ja työntekijät. Voittoja tästä tuotteesta ei ole tarkoitus saada ja syy oppaan tekemiseen liittyy juurikin terveydelliseen hyvinvointiin. Päätös oppaan tekemisestä on tehty yhdessä Salon lukion rehtorin kanssa.

Luonnosteluvaiheeseen kuuluu, että kehitettävälle tuotteelle hankitaan tarvittava tieto, asetetaan vaatimukset ja tavoitteet. Näiden seikkojen jälkeen tuotteen tehtävä tulee analysoida sekä etsiä siihen ratkaisuja. (Jokinen 2001, 21.) Tässä opinnäytetyössä erilaista materiaalia kerättiin laajasti. Oppaan tuli olla helppokäyttöinen ja sisältää tarvittava, tiivistetty tieto siitä, mistä ja miten apua tarpeen tullen saa tai miten itse voi vaikuttaa omaan jaksamiseensa. Materiaalia oppaaseen oli paljon, mutta asetettuani sille tietyn tavoitteen ja vaatimuksen, sain oleellisen varmasti esiin ja päätöksen oppaan sisällöstä tehtyä.

## **5.2 Kehittelyvaihe**

Luonnosteluvaihe päättyy ratkaisuluonnosten arvosteluun ja testaukseen sekä lopuksi parhaimman luonnoksen valintaan, joka sitten päätetään suunnitella yksityiskohtia myöten asti loppuun. Kehittelyvaiheessa tuotteen heikot kohdat pyritään poistamaan ideoimalla uusia ratkaisuvaihtoehtoja. (Jokinen 2001, 89–91.) Opinnäytetyössäni oppaan luonnosteluvaihe oli laajempi kuin itse opas tuli valmiina olemaan. Poistin sisällöstä useita ideoita, joita ideapajoissa oli tullut ilmi, koska ne olivat liian kaukana pääaiheesta.

Tässä opinnäytetyössä opiskelijahuollon tiimi sekä opiskelijakunnan hallitus Salon lukiosta olivat kehittämistyössä mukana. Järjestin kaksi ideatyöpajaa, joissa keskusteltiin ja kerättiin kehittämisajatuksia fläppitaululle ylös. Ideapaja on työpaja, jossa halutaan ratkaista, kehittää tai tehostaa toimintaa luovin keinoin. Ideapaja on uusi tapa tuottaa ideoita, jotka ratkovat nykymaailman ongelmia. (Ideapaja s.a.) Ideapajan tärkein elementti on yhteiskehittäminen, joten on mietittävä, keitä ideatyöpajoihin kutsuu ja keitä ideointi koskee. Ennen



työpajan koolle kutsumista on fasilitaattorin tehtävä suunnitelma, mitä ideatyöpajalta haluaa, ja hankittava siihen tarvittavat materiaalit. (Kukunori 2021.)

Opinnäytetyön muun aineiston keräsin valmiista materiaaleista, kuten jo olemassa olevista oppaista, opetussuunnitelmasta, oppilas- ja opiskelijahuoltoista, Salon kaupungin nettisivuista, erilaisista hyvinvointiin liittyvistä tutkimustuloksista sekä muusta materiaalista, jonka katson soveltuvan aihepiiriin.

Opiskelijakunnan hallituksella oli mahdollisuus vaikuttaa oppaan sisältöön, joten ensimmäisen ideatyöpajan järjestin heille elokuussa. Hallituksessa on tällä hetkellä jäseniä, jotka eivät itse ole olleet tuen tarpeessa ja totesivat aluksi, ettei heillä olisi oppaan sisältöön annettavaa. Palveluita käyttävien opiskelijoiden ideapajaa en pystynyt järjestämään, koska he eivät halunneet osallistua yhteiskehittämiseen. Hetken aikaa asiaa hallituksen kanssa pohdittuamme alkoi kuitenkin ajatuksia tulla siitä, mitä oppaassa pitäisi ainakin olla, jotta apua tarvitsevat sen helposti löytäisivät. Opiskelijoiden mielestä erityisesti yhteystietojen tärkeys sekä erilaiset ja valittavat tuen mahdollisuudet koettiin tärkeiksi. Opiskelijat halusivat, että myös lukiosta valmistumisen jälkeen saatavat palvelut tulisi näkyä oppaassa. He ajattelivat, että oppaassa voisi olla myös itsehoitollisia vinkkejä esim. stressinhallintaan ja rentoutumiseen. Ruutuajan vaa-roista voitaisiin muistutella sekä ruuan, levon ja liikunnan tärkeydestä.

Toisen ideatyöpajan järjestin opiskelijahuollon henkilökunnalle syyskuussa, jolloin paikalle pääsi suurin osa tiimiin kuuluvista henkilöistä. 1,5 tunnin mittaisessa pajassa ideoita oppaan sisällöstä saatiin aikaiseksi suhteellisen paljon, mutta helposti sain kirjattua taululle ne asiat, jotka katsoin oppaan tekoa nähden oleellisiksi. Tämän ideatyöpajan aikana minulle alkoi selkiytyä kuva siitä, millaisen oppaan haluan rakentaa ja millaiset asiat sinne haluan viedä.

### **5.3 Aineisto ja aineiston analyysi**

Sain kahdesta järjestämästäni ideapajasta kaksi A1-kokoista sivua ajatuksia oppaan sisältöön liittyen. Tiesin osan ajatuksista olevan liian kaukana aiheesta, mutta kirjoitin niitä silti ylös, jotta materiaalin karsiminen oli helpompaa. Salon lukion olemassa olevassa opinto-oppaassa oli väärää tietoa liittyen

opiskelijahuoltoon, joten ensi lukuvuoden opinto-opasta on alettu jo nyt muokata paremmaksi. Muun materiaalin oppaaseen sain kerättyä yhteistyössä lukion kanssa toimivien yhteisöjen nettisivuilta sekä linkeistä, joiden katsoin hyödyttävän opiskelijoita.

Aineistokeruun jälkeen aloin jäsentämään ja luokittelemaan aineistoa sen mukaan, mitkä asiat opinnäytetyön osallistujien kesken oli katsottu olevan tärkeitä ja mitkä niistä olivat sellaisia, joiden ehdottomasti oli oppaassa oltava mukana. Luokittelu on analyysimenetelmä, jossa voidaan hyödyntää laadullisen ja määrällisen analyysin tapoja. Laadullisen ja määrällisen analyysin välinen ero on merkittävä ja niitä käytetään usein eri tarkoituksiin ja lähestymistapoihin. Määrällinen eli kvantitatiivinen analyysi käsittelee usein numeerista dataa eli lukuja sekä tilastollisia arvoja. Laadullinen eli kvalitatiivinen analyysi taas sanallista dataa, kuten tekstiä, haastatteluja tai havaintoja. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Vaikka usein korostetaan laadullisen ja määrällisen analyysin välistä eroa, on mahdollista hyödyntää molempia lähestymistapoja samassa tutkimuksessa. Kumpaakin suuntausta voidaan käyttää selittämään samoja tutkimuskohteita, vaikkakin eri tavoin. Analyysimenetelmät eivät sulje siis toisiaan pois. (Vuorisalo s.a.) Luokittelun avulla aineistosta voidaan muodostaa erilaisia jäsennyksiä ja ryhmittelyjä, jotka kuvaavat ja selvittävät kohdejoukon koostumusta tai olemusta. (Jyväskylän yliopisto 2015). Tässä opinnäytetyössä jaoin aineiston sellaisiin luokkiin, joihin kokosin toisiaan lähellä olevat samantyyppiset asiat sekä esimerkiksi ideapajojen samaan asiaan liittyvät useat maininnat. Näin pystyin käyttämään työssäni sekä laadullista että määrällistä analyysiä hyväkseni ja paremmin hahmottamaan tulevan oppaan kokonaisuuden.

Aineiston luokittelun avulla päädyimme opiskelijahuollon kanssa ratkaisuun, että jokaisesta opiskelijahuoltoon kuuluvasta henkilöstä on oppaassa yhteystietojen lisäksi lueteltuina asioita, millaisten haasteiden vuoksi voisi kehenkin yhteyttä ottaa. Samalla päätimme, että rajaam koulun ulkopuoliset palvelut vain lukion yhteistyökumppaneihin, jotta opas pysyy maltillisen kokoisena. Suunnittelin konkreettista opasta käyttäen Word-ohjelmaa, jolla työstin oppaan

raakaversion. Erityisesti kiinnitin huomiota oppaan asiasisältöön ja sen helppoon luettavuuteen. Tein oppaan lopullisen version Issuu-ohjelmaa käyttäen ja kiinnitin asiasisällön lisäksi huomiota myös visuaalisuuteen.

## 5.4 Viimeistely

Viimeistelyvaiheessa päätetään lopullisesta käytettävästä aineistosta, joka tarvitaan tuotteen valmistamiseen ja tehdään mahdollinen koeversio (Jokinen 20021, 96). Tässä opinnäytetyössä viimeistelytyötä tehtiin materiaalia karsimalla. Tuotoksessa otin huomioon selkeän kieliasun, joka oli tärkeä kriteeri opasta tehdessä, sillä se varmistaa sanoman perillemenon. Oppaan tuli edetä loogisesti ja otsikoiden tuli jäsentää tekstiä. Kohderyhmän huomiointi oli erityisen tärkeää. Oppaan teksti on yleiskielistä ja oppaaseen valitut tiedot ja mahdolliset ohjeet ovat perusteltuja. (Hyvärinen 2005.) Koeversio oli huomattavasti laajempi sisällöltään kuin varsinainen opas, ja erityisen tärkeäksi nousi yhteystietojen merkitys liittyen Wilma-järjestelmän käyttöön. Oppaassa korostuvat Varsinais-Suomen hyvinvointialueella työskentelevien yhteystiedot, koska he eivät saa työssään käyttää Wilma-järjestelmää lainkaan.

Oppaan arvioinnissa esilukijoiden avulla voidaan testata ideoita ja faktoja. Esilukijat voivat tuoda myös uusia näkökulmia sekä auttaa rajaamaan aiheesta poikkeavaa tekstiä. (Kinnunen & Löytty 2007, 91.) Kysyin valmiista oppaasta palautetta Forms-kyselyllä opiskelijakunnan hallitukselta sekä opiskelijahuollon henkilöstöltä. He perehtyivät oppaaseen ja opiskelijahuollon henkilöstö antoi hyviä kehittämisideoita sekä kieliasusta että tarpeellisista työnkuvien lisäyksistä. Muokkasin lauserakenteita sekä lisäsin puuttuvat työnkuvat. Opas on opinnäytetyön liitteenä (liite 2).

Opiskelijakunnan hallitus oli kaikilta osin tyytyväinen oppaan sisältöön ja rakenteisiin. Viimeistelyn jälkeen opas oli kokonaisuudessaan parempi ja selkeämpi. Opas sijaitsee Wilma-järjestelmän etusivulla linkitettyinä, joten sen muokkaaminen jatkossa tulee olemaan helppoa ja nopeaa. Tarvittavat muokausoikeudet järjestelmään ovat opinnäytetyön tekijällä, joten vastuu oppaan tietojen ajankohtaisuudesta säilyy minulla itselläni myös tulevaisuudessa. Tä-

män lisäksi opasta pääsee jatkossa muokkaamaan lukion kanslisti sekä rehtorit. Pyydän mahdollisesti oppaasta palautetta tulevaisuudessa myös muilta opiskelijoilta vuosikursseittain. Palautekyselyn kysymykset ovat tämän työn liitteinä (liite 3).

## **6 POHDINTA**

Elämme kiireisessä maailmassa, jossa vaatimukset ja odotukset voivat tuntua ylivoimaisilta. Hyvinvointi ja jaksaminen ovat käsitteitä, joista moni kuulee päivittäin, mutta harva pysähtyy miettimään, mitä se omalla kohdalla oikein tarkoittaa. Tämän työn tarkoitus oli muistuttaa Salon lukion opiskelijoita, että pienilläkin muutoksilla voi olla suuri vaikutus.

### **6.1 Mitä kuuluu? -hyvinvointioppaan merkitys**

Työssäni lukion yhteisöpedagogina olen huomannut nuorten lisääntyneen stressin ja tuen tarpeen koulunkäynnin helpottamiseksi. Nuoria ahdistaa opiskelussa suuresti huippusuoristusten tavoittelu, kilpailu, itseohjautuvuuden korostuminen sekä epävarma tulevaisuus. Vähäistä ei ole myöskään vanhempien odotuksiin vastaaminen. Vaikka apua ja tukea on saatavilla, se ei välttämättä helposti tavoita kaikkia. Opiskelijoiden idearyhmäänkään en onnistunut houkuttelemaan niitä opiskelijoita, jotka ovat tarjolla olleita palveluja käyttäneet ja joilla olisi varmasti ollut annettavaa tämän oppaan laatimiseen. Uskon kuitenkin, että tämä opas tulee siitä huolimatta todelliseen tarpeeseen ja auttaa apua ja tukea tarvitsevia löytämään oikeat palvelut mahdollisimman varhain.

Erityisesti se, että nuorilta odotetaan loppuelämää koskevia päätöksiä liittyen esimerkiksi ammatinvalintaa tai yo-kirjoitukseen liian aikaisessa vaiheessa, aiheuttaa opiskelijoissa stressiä. Nuoret toivovat, että koulu tukisi ja auttaisi päätösten tekemisessä sekä kannustaisi opinnoissa, ettei kukaan jäisi yksin. Opiskelijat ansaitsevat oikeudenmukaisen, arvostavan sekä luottamuksellisen yhteisön, josta on hyvä ponnistaa työelämään. (Salmela-Aro 2011.) Tätä ajatellen valitsin oppinnäytetyön aiheeni ja uskon sen olleen oikea valinta. Oppaaseen koottu tieto nojautuu uusimpiin tutkimustuloksiin nuorison hyvinvoinnista,

jaksamisesta ja sosiaalisten suhteitten merkityksestä ja pyrkii osaltaan helpottamaan nuoren kasvua lukioaikana.

Opinnäytetyöni edisti Salon lukion hyvinvointityötä oppaan muodossa. Onnistuin saamaan lukion rehtorilta tilatun työn valmiiksi määräaikaan mennessä ja luomaan lukioon oman hyvinvointioppaan, jossa korostuvat yhteystiedot Wilma-järjestelmän käyttörajoituksista johtuen. Opiskelijoiden sekä opiskelijahuoltoryhmän yhteiskehittäminen oli iso osa työtäni ja arviointi Forms-kyselyllä toi parannusehdotuksia vielä jälkeenkäpäin, liittyen lauserakenteisiin sekä asiasisältöihin.

## **6.2 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys**

Opinnäytetyön tekijän on hallittava hyvä tieteellinen käytäntö sekä vastuut prosessin aikana. Tekijän on hallittava myös ihmisiin kohdistuvan tutkimuksen yleiset periaatteet ja eettisen ennakkoarvioinnin menetelmät, lähtökohdat ja tarpeellisuus. (Arene ry 2020, 5.) Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus vaativat huolellista suunnittelua, oikeanlaisia periaatteita ja rehellisyyttä. Ideapajoihin osallistujat olivat vapaaehtoisesti opinnäytetyössäni mukana eikä heidän henkilötietojansa voi yhdistää pajojen yksittäisiin tuloksiin. Toiminnallinen kehittämistyöni ei tarvinnut tutkimuslupia, mutta opinnäytetyösopimus tehtiin koulun kanssa.

Olen pyrkinyt lähteiden valinnassa lähdekriittisyyteen ja erityisesti otin huomioon lähteen iän, laadun ja uskottavuuden. Joissakin tapauksissa käytin myös jotain vanhaa lähdettä, mutta sisällöltään se tietenkin oli edelleen käyttökelpoista ja ajankohtaista. Ideapajojen tuottamasta laajasta materiaalista sain oleellisen ja opiskelijoita hyödyttävän materiaalin tiivistettyä tulevaan oppaaseen. Tiedonkeruumenetelmä, johon olin valinnut opiskelijakunnan hallituksen, ei kaikilta osin lisännyt työn luotettavuutta. He eivät itse olleet palveluita tähän mennessä tarvinneet eivätkä näin ollen osanneet tietoa kaivata. Opiskeluhuollon palveluita käyttävät opiskelijat eivät kuitenkaan halunneet olla mukana ideapajoissa. Heidän syynsä tähän olivat erilaisia, mutta jokainen mainitsi, että esillä olo ja puhuminen ryhmässä ei tunnu hyvältä.

### **6.3 Opinnäytetyön prosessin pohdinta**

Tämä opinnäytetyöprosessi vaati sitoutumista ja työtä, mutta se tarjosi myös mahdollisuuden kehittää omia tiedonhakutaitoja sekä muita tärkeitä taitoja, kuten kärsivällisyyttä ja priorisointia. Jouduin pysähtymään muutaman kerran miettimään myös omaa jaksamistani opiskelun, työn, perheen ja harrastusten yhteensovittamisessa.

Aikataulujen ja tavoitteiden asettelu on auttanut työn etenemisessä, mutta opiminen ei mielestäni pääty koskaan, koska uutta tietoa syntyy jatkuvasti ja on pyrittävä pysymään ajan kulussa mukana. Kokonaisuudessaan opinnäytetyöprosessi sujui kohtalaisen mielekkäästi ja koko lukioyhteisön apu on ollut helpottavaa. Toivon, että ne Salon lukion opiskelijat, jotka tukea tulevat opiskeleluunsa tarvitsemaan, löytävät sen helposti ja oikea-aikaisesti tästä oppaasta. Oppaalla voitaisiin ennaltaehkäistä joltain osin siis mielenterveysongelmien syntymistä ja syventymistä.

### **6.4 Oppaan juurruttaminen sekä jatkokehittämis- ja tutkimusaiheet**

Oppaan juurruttaminen ja käyttöönotto tulee olemaan helppoa, koska välineet siihen ovat Wilma-järjestelmässä jo olemassa, mutta on vaikea tietää, kuinka paljon opasta opiskelijat tulevat konkreettisesti tulevaisuudessa käyttämään. Markkinoin valmista opasta some-kanavilla ja julisteilla koulun sisällä, jotta opiskelijat osaavat etsiä sitä Wilman linkeistä. Säännöllinen oppaan päivittäminen on tärkeää, jotta tieto pysyy ajankohtaisena ja oikeana.

Jatkossa tutkimuksen oppaan käytöstä ja hyödyistä voisi tehdä kolmannen vuoden opiskelijoille, kun he ovat päättämässä opintojaan Salon lukiossa. Työni antoi myös idean jatkokehittää lukion opinto-opasta selkeämpään ja sisällöltään uudelleenlaiseen asuun.

## LÄHTEET

Ahvensalmi, S. & Vanhalakka-Ruoho, M. 2012. Elämäntapa. *Nuorisotutkimus* 4, 21–32.

Allardt, E. 1998. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. Teoksessa J. P. Roos & Tommi Hoikkala (toim.) *Elämänpolitiikka*. Helsinki: Gaudeamus, 39-41.

Arene ry. 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULUJEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382> [viitattu 3.11.2023].

Franco, F. 2022. Maslow'n tarvehierarkia. Mielenihmeet. Blogi. Saatavissa: <https://mielenihmeet.fi/maslown-tarvehierarkia/> [viitattu 15.11.2023].

Horppu, A. 2022. ”On alettu pitämään normaalina sitä, että 16-vuotiaat ovat todella väsyneitä” – Asiantuntijat kertovat, mitä lukiolaisen laskeneelle hyvinvoinnille pitäisi tehdä. Abitreenit. Yle. WWW-dokumentti. Päivitetty 14.1.2022. Saatavissa: <https://yle.fi/aihe/a/20-10001857> [viitattu 15.5.2023].

Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää. Varhainen puuttuminen koulussa. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? *Duodecim* 16, 1769–1773. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf> [viitattu 25.5.2023].

Ideapaja s.a. Ideapaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: [https://www.ideapaja.fi/?page\\_id=2%20a%20href=#ideapaja](https://www.ideapaja.fi/?page_id=2%20a%20href=#ideapaja) [viitattu 19.5.2023].

Jokinen, T. 2001. Tuotekehitys. 6. painos. Helsinki: Otatieto. E-kirja. Saatavissa: <http://lib.tkk.fi/Reports/2010/isbn9789526033204.pdf> [viitattu 25.5.2023].

Junttila, N. 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys lisääntynyt jo pitkään – pandemia heikentänyt tilannetta entisestään. Turun yliopisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on> [viitattu 6.6.2023].

Jyväskylän yliopisto. 2015. Tyypittely ja luokittelu. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmat/luokittelu> [viitattu 30.10.2023].

Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyvien näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Teologinen tiedekunta. Väitöskirja. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/314726/YHTEIS%C3%96L.pdf?sequence=1&isAllowed=v> [viitattu 25.5.2023].

Kinnunen, M. & Löytty, O. 2007. Tieteellinen kirjoittaminen. Tampere: Vastapaino.

Kukunori. 2021. Ideapaja. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kukunori.fi/aineistopankki/ideapaja/> [viitattu 23.8.2023].

Lukiolaisbarometri. 2022. Suomen lukiolaisten liitto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://lukio.fi/lukiolaisbarometri-2022-julkaistu/> [viitattu 23.5.2023].

Nikkilä, J. & Paasivaara, L. 2010. Yhteisöllisyydestä työhyvinvointia. Helsinki: Kirjapaja.

Nuorten mielenterveysseura Yeesi ry s.a. Mitä kuuluu? Jaksaminen ja uupuminen. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.yeesi.fi/client/yeesi/userfiles/mk-jaksaminen-ja-uupumus.pdf> [viitattu 6.9.2023].

Opetushallitus. 2023a. Fyysinen aktiivisuus antaa lukiolaiselle välineitä hyvinvointiin ja stressinhallintaan. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/blogi/fyysinen-aktiivisuus-antaa-lukiolaisille-valineita-hyvinvointiin-ja-stressinhallintaan> [viitattu 19.5.2023].

Opetushallitus. 2023b. Tunnetaidot kouluissa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/tunnetaidot-koulussa> [viitattu 6.9.2023].

Opetushallitus. 2023c. Tutkittua tietoa. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkittua-tietoa> [viitattu 30.9.2023].

Opetushallitus. 2023d. Yhteisöllisyys. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.oph.fi/fi/opettajat-ja-kasvattajat/yhteisollisyys> [viitattu 25.5.2023].

Salakari, M. 2023. Nuorisopsykiatrian palvelut ovat tukossa. Jono erikoissairaanhoidon yltää elokuulle. *Helsingin Sanomat* 27.3.2023. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/turku/art-2000009449986.html> [viitattu 11.10.2023].

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 4–5, 3–6. Verkkolehti. Saatavissa: <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960> viitattu [30.9.2023].

Salmela-Aro, K. & Upadyaya, K. 2020. School engagement and burnout profiles during high school-The role of socio-emotional skills. *European Journal of Developmental Psychology* 6, 943–964.

Salon kaupunki. 2023. Varhaiskasvatus ja koulutus. Salon lukio. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://salo.fi/varhaiskasvatus-ja-koulutus/lukiokoulutus/salon-lukio/> [viitattu 23.5.2023].

THL. 2023a. Hyvinvointi. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> [viitattu 23.5.2023].



THL. 2023b. Kouluterveyskysely. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> viitattu [25.5.2023].

THL. 2023c. Opiskeluhoolto. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/sote-palvelut/opiskeluhoolto> [viitattu 25.5.2023].

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket - yksinäisyyden kokemus ja elämänkulku. Helsinki: Gaudeamus.

Turtiainen, P. 2020. Nuorten hyvinvointi alueellisen erilaistumisen näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2020:162. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/69999c58-3b8b-4fb5-b354-b3368b879ee4/content> [viitattu 6.9.2023].

Uusitalo, T. 2007. Nuorten itsemurhat Suomessa. Lapsiasiavaltuutetun toimiston selvityksiä 2:2007. Lapsiasiavaltuutetun toimisto. Sosiaali- ja terveysministeriö. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://lapsiasia.fi/documents/25250457/38754461/Nuorten+itsemurhat\\_Uusitalo+2007.pdf/bafb86c8-160f-7023-3b98-a243583fd2fe/Nuorten+itsemurhat\\_Uusitalo+2007.pdf?t=1601270950054](https://lapsiasia.fi/documents/25250457/38754461/Nuorten+itsemurhat_Uusitalo+2007.pdf/bafb86c8-160f-7023-3b98-a243583fd2fe/Nuorten+itsemurhat_Uusitalo+2007.pdf?t=1601270950054) [viitattu 6.6.2023].

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.

Vuori, J. s.a. Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Vuori, J. (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelma-opetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/> [viitattu 30.10.2023].

WHO. 2022. Mental health: strengthening our response. World Health Organization. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. [viitattu 17.5.2023].

Wu, P., Hoven, C. W., Cohen, P., Liu, X., Moore, R. E., Tiet, Q., Okezie, N., Wicks, J., & Bird, H. R. 2001. Factors associated with use of mental health services for depression by children and adolescents. *Psychiatric Services* 2, 189–195.

Bibliografiset tiedot	Tavoite ja tarkoitus	Aineisto, aineistonkeruu ja analyysimenetelmä	Keskeiset tulokset
Ahvensalmi, S. & Vanhalakka-Ruoho, M. 2012. Opinnoissa menestyvien lukio-ikäisten koulun uupumus elämänhistorian kontekstissa. Nuorisotutkimus (4), 21-32.	-kiinnittää huomio hyvin menestyvien lukio-ikäisten koulun uupumukseen. -tarkoitus avata koulumenestysten elämänhistoriaa sekä nostaa esiin kokemuksia koulun uupumuksesta.	-laadullinen tutkimus -tapaustutkimus -tutkimuskysymykset elämänhistoriallisella haastattelulla: 1. millaisia merkityksiä koulussa hyvin menestyneet nuoret antavat koulun uupumukselle? 2. Millä tavoin nuoret kuvaavat uupumuksen ja oman elämänhistorian sekä menestykseen ja perheen sosiaaliseen asemaansa liittyviä yhteyksiä? -aineisto analysoitu aineistolähtöisen sisällyksen analyysin avulla	-uupumukseen vaikuttavat <b>1. koulumenestys, 2. sosiaalinen asema ja 3. vertaissuhteet.</b> 1.mm. arvosanojen korostumisen, epäonnistumisen jättämät jäljet, opettajien antama erityiskohtelu, suuret kurssimäärät ja menestyspainneet 2.vanhempien tuki, oppiaineiden priorisointi, vanhempien ymmärrys, itsenäistyminen ja työnteko opiskeluiden ulkopuolella. 3.koulukiusaaminen, yksinäisyys, ystävyyssuhteiden puuttuminen, rooli koulun sosiaalisessa elämässä, harrastusten kautta saadut vertaissuhteet.
Kalliokoski, T. 2020. Yhteisöllisyyden rajat yhteistoiminnan ja ihmisen perushyönteiden näkökulmasta. Akateemisen väitöskirja. Teologinen tiedekunta. Helsingin yliopisto.	- tutkimuksessa tarkastellaan yhteisöllisyyden rajoja yhteistoiminnan teorioiden ja ihmisen perushyönteiden näkökulmasta. Tutkimuskysymykset: 1.Mitä	Tutkimusmetodina -filosofinen käsitteanalyysi, jossa pyritään huolellisen käsitteiden välisen merkityserottelun avulla selkeyttämään	-sosiaalisena ilmiönä yhteistoiminnassa muodostuva yhteisöllisyys rakentuu fyysikaalisten tosiasioiden päälle ja siihen vaikuttavat toiminnassa muodostuvat

	<p>yhteisöllisyyden käsite merkitsee ja missä suhteessa yhteisöllisyyden käsite on yhteisön käsitteeseen?</p> <p>2. Millaisin ehdoin yhteisöllisyyttä muodostuu yhteistoiminnassa ja millaisin ehdoin sitä ei muodostu?</p> <p>3. Millaisin ehdoin yhteisöllisyys tukee ihmisen hyvää ja miten se kääntyy ihmisen hyvää tuhoavaksi tai estäväksi?</p>	<p>ymmärrystä maailmasta ja sitä kuvaamaan käytetyistä käsitteistä ja ajatuksista.</p> <p>-dekompositio-naalinen analyysi kohdistuu yhteisöllisyyksiä koskeviin väitteisiin ja sosiaalisen maailman ja kokemusmaailman ilmiöihin.</p> <p>-regressiivisen analyysin avulla muotoillaan yhteisöllisyyden ja yhteisön sekä ihmisen hyvän käsitteet ja niiden keskinäiset suhteet.</p> <p>-transformatiivista analyysi, jonka avulla eritellään käsitteellisten muotoilujen eettisiä ja moraalisia edellytyksiä ja vaikutuksia.</p>	<p>psykologiset kokemukset.</p> <p>-jos yhteisöllisyyttä halutaan saada aikaan kestävästi, on pyrittävä edistämään ihmisten kykyä tunnistaa yhteistoimintatilanteet ja oma asemansa yhteistoimijana.</p> <p>-pelkkä yhteistoimijuuteen keskittyminen yhteisöllisyyttä tavoitellessa ei kuitenkaan ole eettisesti kestävä.</p> <p>-yhteisöllisyyteen kuuluvat myös muistutukset ihmisen hauraudesta.</p> <p>Yhteistoimijat erehtyvät, tekevät virheitä ja epäonnistuvat.</p>
<p>Salmela-Aro, K. &amp; Upadyaya, K. (2020). School engagement and burnout profiles during high school-The role of socio-emotional skills. <i>European Journal of Developmental Psychology</i>.</p>	<p>-tutkimus pyrki tutkimaan kouluuupumuksen, ylivaativuuden ja osallistumisen potentiaalisia profiileja lukiolaisilla.</p> <p>- lisäksi tarkasteltiin OECD:n sosioemotionaalisen taitojen viitekehystä, johon kuuluvat uteliaisuus, sisukkuus, sosiaalinen osallistuminen, kuu-</p>	<p>-1038 lukiolaista, jotka täyttivät verkkokyselyn kokemuksistaan kouluun liittyvästä uupumuksesta, osallistumisesta, ylivaativuudesta ja keskeisistä sosioemotionaalista taidoista.</p> <p>-eri analyysit tehtiin erikseen koulun osallistumiselle sekä muille kahdelle käsitteelle.</p> <p>-faktorianalyysi</p>	<p>-profiilianalyysin tulokset osoittivat, että kolme homogeenista oppilasryhmää voitiin tunnistaa opiskelijoiden kokemusten perusteella.</p> <p>-tulokset osoittivat, että sosioemotionaalisten taitojen kontekstissa ne, jotka ilmoittivat korkeasta uteliaisuudesta, sisukkuu-</p>

	luminen ja akateeminen elinvoimaisuus.		desta, akateemisesta elinvoimaisuudesta, sosiaalisesta osallistumisesta ja kuulumisesta, olivat todennäköisemmin mukana sitoutuneissa ryhmissä kuin stressaantuneissa tai uupuneissa ryhmissä ja stressaantuneissa ryhmissä kuin uupuneissa ryhmissä.
Suomen lukiolaisten liitto, 2022. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö. Lukiolaisbarometri.	-tuottaa seurattutietoa lukiossa opiskelevien koulutuksesta, opintoihin haakeutumisesta, hyvinvoinnista ja tulevaisuuden näkymistä.	-katoanalyysi. -sähköinen kyselylomake. - yhteensä 63 lukiosta saatiin vastaajia kyselyyn. -vastaajia yhteensä 6 469. - kysymyksiä ja vastausvaihtoehtoja on kehitetty ensimmäisen tiedonkeruun jälkeen, joten tiedot eivät kaikilta osin ole vertailukelpoisia.	-noin kolmasosa kokee tarvitsevana enemmän tukea opiskeluun. -62 prosenttia lukiolaisista kokee, että opiskelu on henkisesti raskasta. -38 % vastanneista pitää opintojen ja muun elämän yhdistämistä vaikeana ja vain noin 16 prosenttia kokee opiskeluintoa aamuisin. -suurimmat syyt opintojen hidas-tumiseen: oma opiskelumotivaatio, uupumus, työmäärää sekä etäopetus. -31% kokee sosiaaliset tilanteet vaikeiksi.
Turtiainen, P. (2020) Nuorten hyvinvointi alu-	-miten nuoret ymmärtävät hyvinvoinnin ja mikä merkitys	-tutkimuksen aiheisto muodostuu 118 ainekirjoituksesta ja	-tulosten mukaan hyvinvointi ja syrjäytyminen määrittivät

<p>eellisen erilaistumisen näkökulmasta. Helsingin yliopisto. Valtiotieteellinen tiedekunta. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2020:162. Väitöskirja.</p>	<p>on asuinympäristöllä</p>	<p>42 haastattelusta. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnetään kouluterveyskyselyiden yhteydessä vuosina 1998 ja 2004 toteutettujen Helsinki-Glasgow -kyselyjen antamaa tietoa helsinkiläisnuorten hyvinvoinnista - monimenetelmällinen lähestymistapa. -kvantitatiivinen sekä laadullinen tutkimusote. -teema-analyysi sekä lähiluku.</p>	<p>samaan tapaan eri asuinalueilla eikä asuin ympäristön merkitys korostunut nuorten hyvinvointikäsityksissä. -Nuorten arki näyttäytyi monipaikkaisena ja kaupungin mahdollisuudet vaikuttivat olevan heidän ulottuvillaan. -kaveri- ja perhesuhteiden sekä koulunkäynnin ja koulu-menestyksen tärkeys vaikuttivat enemmän kuin asuinpaikka.</p>
<p>Wu, P., Hoven, C. W., Cohen, P., Liu, X., Moore, R. E., Tiet, Q., Okezie, N., Wicks, J., &amp; Bird, H. R. 2001. Factors associated with use of mental health services for depression by children and adolescents. <i>Psychiatric Services</i>, 52(2).</p>	<p>-tutkimus tarkasteli masentuneiden lasten ja nuorten mielen-terveyspalvelujen käytön malleja sekä niihin liittyviä apua hakemiseen ja hoitomuotoihin liittyviä tekijöitä.</p>	<p>-tutkimus koostui 206 lapsesta ja nuoresta, jotka olivat iältään 9–17 vuotta. Heidät arvioitiin osana laajempaa tutkimusta mielenterveyspalvelujen käytöstä viidessä palvelujärjestelmässä ja yhteisössä. -lisäksi he täyttivät DSM-III-R-kriteerit masennushäiriöille (vakava masennus tai dystymia). -tutkimuksessa keskityttiin pääasiassa kahteen binääriin riippuvaan muuttujaan: siihen, oliko masentuneilla lapsilla ammattiapua masennukseen, ja</p>	<p>-206 lapsesta 75 (36%) ei saanut ammattiapua masennusoireisiin. -131 lapsesta, jotka saivat ammattiapua masennukseen, 31% sai masennuslääkkeitä vuoden sisällä haastattelusta. -äidin koulutuksella ja lapsen sairausvakuutuksella ei ollut yhteyttä ammatin saamiseen, mutta ne olivat yhteydessä masennuslääkkeiden saamiseen. -yhteenvedona tutkimus viittaa mahdollisiin</p>

		<p>siihen, saivatko ne, jotka saivat ammattiapua, masennuslääkkeitä.</p> <p>-useaa logistista regressioanalyysiä käytettiin tunnistamiseen.</p>	<p>puutteisiin ja epätasa-arvoihin masennusoireiden hoidossa lapsilla ja nuorilla, korostaen tarvetta lisätutkimukselle ja kohdennetuille interventioille näiden asioiden käsittelemiseksi.</p>
--	--	---	---

# MITÄ KUULUU? - HYVINVOINTIOPAS SALON LUKIO



# Sisällysluettelo

## 1. OPISKELIJAHUOLLON PALVELUT SALON LUKIOSSA3

1.1 Terveystenhoitaja Noora Mäki4

1.2 Kuraattori Antti Vuoristo4

1.3 Psykologi Katariina Raita5

1.4 Psykiatrinen sairaanhoitaja Johanna Kuustonen5

1.5 Yhteisöpedagogi Petra Wiirilinna6

1.6 Erityisopettaja Josefiina Syrjälä6

1.7 Lukio-coach Saija Hongisto-Peltomaa6

1.8 Opinto-ohjaajat: Anu Kymäläinen, Pauliina Seppä ja Mari-Anne Mielikäinen7

1.9 Kanslisti Anelma Saastamoinen7

## 2. SALON KAUPUNKI SEKÄ YHTEISTYÖKUMPPANIT TARJOAVAT TUKEA JA HYVINVOINTIA NUORILLE LUKION AIKANA JA SEN JÄLKEEN:8

2.1 Ohjaamo8

2.2 Etsivä nuorisotyö8

2.3 Lataa liikettä! – maksutonta liikuntaa 13-19 –vuotiaille9

2.4 FinFami ry10

## 3. HÄTÄTILANTEESSA10

## 4. VINKKEJÄ:11

## 5. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:12

## LÄHTEET13



## ► 1. OPISKELIJAHUOLLON PALVELUT SALON LUKIOSSA

Opiskelijan hyvinvoinnin ja jaksamisen tukena Salon lukiolla toimii useita henkilöitä. Palvelut ovat maksuttomia, luottamuksellisia ja vapaaehtoisia. Ota rohkeasti yhteyttä, on mieltä painava asiasi sitten pieni tai suuri. Älä jää huolesi kanssa yksin. Autamme sinut tarvittaessa oikean palvelun piiriin.



## ➤ 1.1 Terveystarkastaja Noora Mäki

- puh. 044-7723586 (soita tai tekstaa)

Tyypillisiä yhteydenottoja ovat esimerkiksi:

- Terveystarkastukset (tyttöillä 1.-2. lukuvuoden aikana, pojille 2. lukuvuoden aikana yhdistettynä koululääkärin suorittamaan asevelvollisten kutsuntoja edeltävään terveystarkastukseen)
- Terveystarkastuksen liittyvät huolet (esim. syöminen, uni, seksuaaliterveys)
- Maksuton ehkäisy
- Rokotukset
- Sairaanhoidon ohjeistus
- Terveystarkastaja lukiolla ma-pe (ei ke aamupäivällä)
- Koululääkäri on paikalla lukiolla kerran kuukaudessa, ohjaus ja ajanvaraus terveystarkastajan kautta.



## ➤ 1.2 Kuraattori Antti Vuoristo

- puh. 050-4676497 (soita tai tekstaa)

Tyypillisiä yhteydenottoja ovat esimerkiksi:

- Perhetilanne, esim. riidat kotona, vanhempien päihteiden käyttö sekä mielenterveysongelmat
- Sosiaaliset suhteet, yksinäisyys
- Koulunkäynti ja opiskelu, esim. poissaolot ja motivaatio
- Ahdistuneisuus ja stressi
- Vapaa-aika, harrastukset, päihteiden käyttö
- Kriisit, esim. läheisen sairastuminen tai kuolema
- Itsenäistyminen ja arjenhallinta
- Taloudellinen tilanne ja asuminen
- Tunnetilankäsitelmä
- Kuraattori lukiolla pääsääntöisesti ma, ti, to ja pe

### ➤ 1.3 Psykologi Katariina Raita

- puh. 050-4381614 (soita tai tekstaa)

Tyypillisiä yhteydenottoja ovat esimerkiksi:

- Uupumus ja stressi
- Äkilliset elämäntilanteet
- Arjenhallinta
- Ahdistusoireilu
- Motivaatio
- Vaikeudet oppimisessa tai keskittymisessä
- Opiskelutaidot
- Itsetunto
- Jännittäminen
- Psykologi lukiolla pääsääntöisesti ma, ti, ke ja pe



### ➤ 1.4 Psykiatrinen sairaanhoitaja Johanna Kuustonen

- puh. 050-4728857 (soita tai tekstaa)

Tyypillisiä yhteydenottoja ovat esimerkiksi:

- Mielialamuutokset
- Masennus
- Ahdistuneisuus
- Itsetuhoiset ajatukset
- Viiltely
- Psyykelääkkeiden seuranta
- Psykiatrinen sairaanhoitaja lukiolla keskiviikkoisin.

## ➤ 1.5 Yhteisöpedagogi Petra Wiirilinna

- puh. 050-5746942 (whatsapp, Wilma-viesti, soita tai tule käymään työhuoneen ovella)

Mikäli et tiedä, keneen ottaa yhteyttä, ota yhteyttä yhteisöpedagogiin. Hän on osa opiskelijahuoltoa, joka tavoittaa kaikki opiskelijat.

- Matalankynnyksen apu.
- Yhteistyö tutoreiden ja opiskelijakunnan hallituksen kanssa. Ideoi tapahtumia, ohjaa opiskelijoita tuen piiriin, tukee, neuvoa ja aktivoi.
- Luo yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuutta. (mm. kerhot, Mitä kuuluu?-kahvila, toiminta-ajat)
- Reagointi äkillisiin muutoksiin.
  - Henkilökunnan sairastumiset
  - Opiskelijoiden kriisitilanteet
  - Tietokoneongelmat



## ➤ 1.6 Erityisopettaja Josefiina Syrjälä

- puh. 050-4647463 (wilma-viesti)
- Oppimisvaikeudet/tekniikat
- Lukiseulat
- Kuntoutussuunnitelmien lausunnot
- Tukiopetus

## ➤ 1.7 Lukio-coach Saija Hongisto-Peltomaa

- (Wilma-viesti)

Sinun on hyvä tavata lukio-coach, jos tarvitset apua:

- Stressinhallintaan ja jännittämiseen
- Haluat oppia rentoutumis- ja keskittymistaitoja (mindfulness)
- Haluat pohtia elämäsi suuntaa
- Harjoitusesimerkkejä:



Minkälainen selviytyjä sinä aiot olla? <https://www.youtube.com/watch?v=VKFaDHptJ-A>

Ota stressisi haltuun: <https://www.youtube.com/watch?v=ORMR-WBB-bc>

Rentoutumistaidot: <https://www.youtube.com/watch?v=iOFRBwQ-ByJ0>

## ► 1.8 Opinto-ohjaajat: Anu Kymäläinen, Pauliina Seppä ja Mari-Anne Mielikäinen

- (Wilma-viesti)
- Lukujärjestykset
- Kurssivalinnat
- Yo-suunnitelmat
- Opinto-/lukusuunnitelmat
- Jatko-opinnot
- Elämäntilanteen tai terveyden tilan vaikutus opintoihin
- Oppimäärän vaihtamiseen liittyvät kysymykset
- Opintopistetilanteen tarkistaminen



## ► 1.9 Kanslisti Anelma Saastamoinen

- puh. 044-7786100 (Wilma-viesti)
- Wilmatunnukset
- Matka-asiat, alennusliput
- Erilaiset hakemukset ja todistukset

## ► 2. SALON KAUPUNKI SEKÄ YHTEISTYÖKUNTPANIT TARJOAVAT TUKEA JA HYVINVOINTIA NUORILLE LUKION AIKANA JA SEN JÄLKEEN:

### ► 2.1 Ohjaamo

- Ohjaamo on suunniteltu alle 30-vuotiaille nuorille tarjoamaan heille laaja-alaisesti tukea ja neuvoja erilaisissa elämäntilanteissa. Ohjaamossa työskentelee ammattitaitoista henkilökuntaa, ja palvelu on avoinna maanantaista perjantaihin klo 12-15.
- Ohjaamo tarjoaa nuorille mahdollisuuden saada apua ja ohjausta kaikenlaisiin kysymyksiin, joita heillä saattaa olla mielessään. Olipa kyse koulutuksesta, työllistymisestä tai muista elämänalueista, Ohjaamon tavoitteena on antaa kattavaa tietoa ja tukea nuorten yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tämä palvelupiste toimii nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi, ja sen avulla nuoret voivat saada tarvitsemaansa apua.
- Ohjaamossa Salon työllisyyden kuntakokeilun omavalmentaja on paikalla arkisin klo 12-15, ja hänen erityistehtävänä on auttaa nuoria. Lisäksi Ohjaamossa, samassa paikassa Voimala 2.0:n kanssa, on viikoittain vaihtuvia asiantuntijoita, mukaan lukien Kelan ja sosiaalityön palveluiden edustajia, jotka tarjoavat tukeaan. Tämä mahdollistaa monipuolisen avun saamisen eri aloilta nuorille, jotka käyttävät Ohjaamon palveluja.
- Ohjaamon palvelut ovat täysin maksuttomia ja luottamuksellisia.
- Voit olla yhteydessä soittamalla, sähköpostilla, somessa tai vain tulella paikan päälle.
- Yhteystiedot

Vilhonkatu 2, 24100 Salo puh. 050 349 8036 sähköposti: [ohjaamo@salo.fi](mailto:ohjaamo@salo.fi)

Aukioloajat: Ma-Pe klo 12-15 la-su suljettu



### ► 2.2 Etsivä nuorisotyö

- Salon kaupungin etsivän nuorisotyön keskeisenä tehtävänä on tavoittaa 15-29-vuotiaita nuoria, jotka ovat tällä hetkellä vailla opiskelu- tai työmahdollisuuksia tai ovat vaarassa jäädä ilman niitä tulevaisuudessa. Etsivä nuorisotyö pyrkii tukemaan jokaista nuorta omien vahvuuksiensa ja kiinnostusten löytämisessä sekä auttamaan heitä tulevaisuuden suunnittelussa.

- Etsivän nuorisotyön tavoitteena on tarjota yksilöllistä tukea, ja nuoret voivat pyytää neuvoa esimerkiksi hakemusten täyttämiseen tai erilaisten palveluiden käyttöönottoon liittyen. Etsivä nuorisotyöntekijä voi myös auttaa nuoria tutustumaan erilaisiin oppilaitoksiin tai osallistumaan nuorten työpajatoimintaan yhdessä. Tämä kaikki tapahtuu nuoren omien tarpeiden ja tavoitteiden pohjalta. Etsivän nuorisotyöntekijän tapaamiset ovat vapaaehtoisia ja luottamuksellisia.
- Yhteyttä voivat ottaa nuori itse tai vanhemmat, ystävät, lähipiiri, eri palvelut, oppilaitokset, puolustusvoimat tai siviilipalveluskeskus.
- Avointa toimintaa 18-29-vuotiaille nuorille:  
     MaanantaiTönö (maanantaisin klo 16.00-19.00)  
     TorstaiTönö (torstaisin klo 14.00-16.00)
- Seuraa etsivien tiedottelua Facebookista [Etsivä nuorisotyö Salo](#)



- **2.3 Lataa liikettä! – maksutonta liikuntaa 13-19 -vuotiaille**
- "Lataa Liikettä" on suunnattu 13-19-vuotiaille nuorille tarjoten liikuntaa ilman suorituspainetta. Osallistuminen on joustavaa – voit liittyä ryhmään yksin tai yhdessä kavereidesi kanssa, ja voit osallistua säännöllisesti tai epäsäännöllisesti. Voit vaihtaa ryhmää viikoittain, jos haluat kokeilla monipuolisesti eri aktiviteetteja, ja et tarvitse ennakoilmoittautumista mihinkään ryhmään. Osallistuminen on täysin maksutonta, ja sinun tarvitsee vain esittää "Lataa liikettä!" -korttisi. Kaikki Salon 7. luokkalaiset ovat saaneet kyseisen kortin koulultaan. Kortilla pääset maksutta osallistumaan kaikkiin lukkarissa ilmoitettuihin liikuntaryhmiin. Kirjoita korttiin nimesi, ja se on voimassa siihen asti, kun täytät 20 vuotta. Muista pitää korttisi tallessa! Jos kuitenkin satut kadottamaan korttisi, voit tiedustella uutta uimahallin kassalta, Steissiltä tai koulultasi.

- Katso lukujärjestys täältä: <https://salofin.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/ohjattu-liikunta/nuorten-liikunta/>
- 2.4 FinFami ry



- Huolestuttaako oma jaksamisesi, kun läheinen sairastaa psyykkisesti? Finfami tukee läheisten ja perheen hyvinvointia, kun lähipiirissä ilmenee mielenterveysongelmia tai päihteiden väärinkäyttöä.
- Finfami järjestää toimintaa erilaisiin tuen tarpeisiin ja elämäntilanteisiin. He tarjoavat maksutonta keskustelutukea, kursseja ja ryhmiä, tukihenkilöitä vertaistukea sekä vapaaehtoistoimintaa.
- Keskustelutuki ja yhteydenotot: puh. 044 793 0580 sähköposti: [toimisto@vsfinfami.fi](mailto:toimisto@vsfinfami.fi)
- Lisätietoja täältä: <https://www.vsfinfami.fi/>



### ► 3. HÄTÄTILANTEESSA

- soita 112
- TYKS akuutin puhelinneuvonta 02-313 8800.
- MIELI ry:n Kriisipuhelin 09-2525 0111 palvelee 24h vuorokaudessa joka päivä. Kriisipuhelin auttaa esimerkiksi silloin, jos sinulla on paha olla,





olet yksin pelon, huolen tai surun kanssa, sinulla on itsetuhoisia ajatuksia tai olet huolissasi läheisestäsi.

## ➤ 4. VINKKEJÄ:

### Miten itse voin pitää jaksamisestani huolta?

- **Huomioi ruutuaikasi:** Lukio-opinnoissa opiskelumateriaalit ovat kaikki sähköisessä muodossa. Kiinnitä siis huomiota käyttämääsi aikaan, jonka vietät iltaisin ja viikonloppuisi puhelimella tai tietokoneella.
- **Puhu tunteistasi:** Joskus pulmat voivat tuoda mukanaan huolta ja yksinäisyyttä. Jakaminen muiden kanssa auttaa käsittelemään tunteita.
- **Pysy aktiivisena:** Säännöllinen liikunta vaikuttaa positiivisesti mielialaan. Se parantaa keskittymistä, edistää parempaa unta ja tekee olon kokonaisvaltaisesti paremmaksi. Liikunta antaa lisäenergiaa, joten suositeltavaa on harrastaa liikuntaa päivittäin.
- **Syö hyvin ja säännöllisesti:** Mielialaasi vaikuttavat ruoka ja ruokailuhetket. Aivosi tarvitsevat monipuolisia ravintoaineita toimiakseen kunnolla ja pysyäkseen terveinä. Ruokavalio, joka tukee fyysistä terveyttäsi, heijastuu myös myönteisesti mielenterveyteesi.
- **Käytä alkoholia vain kohtuudella:** Ikävien tunteiden kohtaaminen alkoholin avulla ei ole hyvä tapa. Jotkut käyttävät alkoholia selviytyäkseen peloistaan tai yksinäisyydestään, mutta alkoholin lievittävä vaikutus on vain hetkellistä. Suositeltavaa on käyttää alkoholia harkiten ja välttää humalahakuista juomista.
- **Pidä yhteyttä lähimmäisiisi:** Vahvat ihmissuhteet auttavat sinua käsittelemään elämän stressaavia tilanteita. Sosiaaliseen verkostoon voivat kuulua perheenjäsenet, ystävät, tuttavat tai ihmiset, jotka kohtaat harrastustesi parissa.
- **Pyydä apua:** Kun asiat sujuvat huonosti, väsymys ja negatiiviset tunteet voivat valtaaa mielen. Älä epäröi pyytää apua, olipa se sitten koulun opiskelijahuollosta, läheisiltä tai ystäviltä.
- **Tauko tekee hyvää:** Kun käyt läpi asioita uudelleen ja otat hetken itsellesi, se auttaa. Järjestä asiat niin, että voit tarvittaessa levätä kunnolla. Pyri löytämään aikaa rentoutumiselle arjen keskellä ja tee asioita, jotka tuottavat iloa ja auttavat sinua rentoutumaan.

- **Tee jotain, missä olet hyvä:** Stressin vähetessä voit paremmin, kun teet asioita, joista nautit. Keskity harrastuksiin, jotka tuottavat iloa. Onnistumiset näissä aktiviteeteissa voivat nostaa itsetuntoasi.
- **Hyväksy itsesi:** Jokainen meistä on yksilöllinen omien uskomusten, kulttuurin, uskonnon, seksuaalisuuden ja elämänhistorian kautta. Vahva itsetunto auttaa meitä käsittelemään vaikeuksia elämässä. Ole ylpeä omasta ainutlaatuisuudestasi ja siitä, kuka olet.



## ■ 5. HYÖDYLLISIÄ LINKKEJÄ:

Erilaisia omahoito-ohjelmia nuorille

<https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>

Mistä apua?

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/loyda-apua/>

Sekasin-Chat

<https://sekasin247.fi/>

Neuvontaa ja tukea liittyen seksuaaliseen suuntautumiseen

<https://seta.fi/>

## ► LÄHTEET

Mielenterveyden keskusliitto. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.mtkl.fi/mista-apua/>

Mielenterveysomaisten keskusliitto. s.a. Finfami. WWW-dokumentti. Saata-

vissa: <https://finfami.fi/>

Mielenterveystalo. s.a. Nuorten omahoito-ohjelmat. WWW-dokumentti. Saa-

tavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/nuoret>

Nyyti ry. s.a. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskeli->

[joille/loyda-apua/](https://www.nyyti.fi/opiskeli-joille/loyda-apua/)

Salon lukion opinto-opas. 2023.

Salon kaupunki. 2020. Etsivä nuorisotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://salo.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/nuoriso/etsiva-nuorisotyo/>

Salon kaupunki. 2020. Lataa liikettä. WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://salo.fi/vapaa-aika-ja-matkailu/liikunta/ohjattuliikunta/nuorten-liikunta/>

Salon kaupunki. 2022. Ohjaamo. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://ohjaa->

[mot.fi/web/ohjaamo-salo](https://ohjaamo-salo.fi/web/ohjaamo-salo)

Mieli ry. s.a. Sekasin chat. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://sekasin247.fi/>

Sukupuolen moninaisuuden osaamiskeskus. s.a. WWW-dokumentti. Saata-

vissa: <https://nuoret.seta.fi/>

## Palautekysely 30.10.2023

1. Tarjosiko opas mielestäsi hyödyllistä tietoa lukio-opintojen helpottamiseksi?
2. Koetko, että oppaan sisällöstä on hyötyä tulevaisuudessa?
3. Ovatko oppaan vinkit ja harjoitukset mielestäsi hyviä? Millä tavoin?
4. Jäikö jotain puuttumaan tai onko sinulla kehittämisideoita? Kerro vapaa palaute oppaasta.