

Jenna Suomi & Tiina Vaskonen

STRESSI JA STRESSINHALLINTA YLÄKOULUIKÄISELLÄ
Stressinhallintapiste Kuninkaanhaan koulun
hyvinvointiteemapäivässä

Hoitotyön koulutusohjelma
2018

STRESSI JA STRESSINHALLINTA YLÄKOULUIKÄISELLÄ

Stressinhallintapiste Kuninkaanhaan koulun hyvinvointiteemapäivässä

Suomi Jenna & Vaskonen Tiina
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Joulukuu 2018
Sivumäärä: 28
Liitteitä: 4

Asiasanat: stressi, nuori, terveyden edistäminen, osallistaminen

Opinnäytetyön tarkoituksena oli järjestää Kunkku relaa -hyvinvointiteemapäivä yhteistyössä Kuninkaanhaan koulun henkilökunnan, terveydenhoitajan ja muiden päivään osallistuvien toimijoiden kanssa. Opinnäytetyön tekijöiden vastuulla oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida stressinhallintapiste koulun oppilaille. Stressinhallintapisteellä oli nuorille informatiivinen stressinhallintahetki, jossa nuoret osallistettiin toimintaan mukaan. Tavoitteena oli saada nuoret pohtimaan stressitekijöitään ja stressinehkäisykeinoja järjestämällä heille informatiivinen stressinhallintahetki osallistavaa menetelmää käyttäen. Opinnäytetyön tekijöiden tavoitteena oli opinnäytetyön edetessä oppia yläasteikäisen nuoren stressin ilmenemiseen vaikuttavista tekijöistä, ilmenemistavoista, ennaltaehkäisystä ja sen hallintakeinoista terveydenhoitajan näkökulmasta.

Hyvinvointiteemapäivä järjestettiin huhtikuussa 2018 Kuninkaanhaan yläkoululla. Koululla oli yhteensä 23 eri toimijan pitämää aiheeltaan nuorten elämään läheisesti liittyvää teemapistettä. Stressinhallintapiste perustettiin koulun kellarikerroksen musiikkiluokkaan.

Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat ja toteuttivat yläkoulun 8. ja 9.luokkalaisille stressinhallintapisteen, jonka tarkoitus oli saada nuoret rentoutumaan ja pohtimaan stressiä sekä sen hallintaa. Pisteellä kävijät osallistettiin toimintaan Kahoot -kyselyn avulla sekä vuorovaikutuksellisella keskustelulla. Kahoot -kyselyn tuloksista selvisi, että koulu on nuorten pääasiallinen stressin aiheuttaja ja stressiä koetaan lähes päivittäin. Liikunta on tulosten mukaan stressin ehkäisykeinoista suosituin, toisena kavereiden kanssa oleminen. Nuoret puhuvat kokemastaan stressistä hyvin vähän ja heidän mielestään myöhäisemmät kouluaamut vähentäisivät koettua stressiä. Vain harva nuorista puhuu stressikokemuksistaan opettajalle tai koulun terveydenhoitajalle.

STRESS AND STRESS MANAGEMENT AMONG UPPER COMPREHENSIVE SCHOOL PUPILS - A stress management booth during a theme day on wellbeing the Kuninkaanhaka school

Suomi Jenna & Vaskonen Tiina
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
December 2018
Number of pages: 28
Appendices: 4

Keywords: stress, young person, health promotion, engagement

The purpose of this study was to organise the Kunkku relaa ['Relax, Kuninkaanhaka school'] theme day on wellbeing in cooperation with the personnel of the Kuninkaanhaka school, a public health nurse, and other agents involved in organising the theme day. The authors of this thesis were responsible for planning, implementing and assessing a stress management booth available for the pupils at the school. The stress management booth provided the young people with an informative stress management session that engaged the young people in the activities. The aim was to involve the young people in considering their stress factors and stress management methods by providing the young people with an informative stress management session that utilised a participatory method. As the study progressed, the present authors aimed to learn about the factors inflicting stress in the young people at the upper comprehensive school, the different ways in which the stress manifested, stress prevention, and methods for managing stress from the perspective of a public health nurse.

The theme day on wellbeing was organised in April 2018 at the Kuninkaanhaka upper comprehensive school. The school had a total of 23 theme booths concerning topics closely related to young people's lives organised by different agents. The stress management booth was set up at the school's music room located on the school's cellar floor.

The authors of this thesis planned and implemented a stress management booth for the 8th and 9th year pupils of the upper comprehensive school. The aim was to help the young people relax as well as to consider both stress and the ways used to manage it. The pupils visiting the booth were engaged in the activities with a Kahoot survey and interactive discussions. The results of the Kahoot survey revealed that school is the main stressor for young people and that the young people experience stress on a nearly daily basis. According to the results, physical exercise is the most popular method for preventing stress, followed by spending time with friends. Young people talk very little about the stress they encounter and they feel that starting school later in the day would reduce the amount of stress they experience. It was also found that only few young people address these experiences with their teacher or the school health nurse.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	TERVEYDEN EDISTÄMINEN.....	6
2.1	Kouluterveydenhuolto.....	6
2.2	Terveysviestintä.....	6
2.3	Osallistava menetelmä.....	7
2.4	Kahoot -työkalu.....	8
3	STRESSIN MÄÄRITELMÄ.....	8
3.1	Stressaantunut nuori.....	9
3.2	Stressin oireet.....	10
3.3	Stressinhallinta.....	12
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	13
5	PROJEKTIN SUUNNITTELU.....	13
5.1	Toimeksianto ja kohderyhmä.....	14
5.2	Tiedonhaku.....	14
5.3	Resurssit ja riskit.....	15
5.4	Suunnitelma.....	15
6	PROJEKTIN TOTEUTUS.....	16
6.1	Hyvinvointiteemapäivä.....	16
6.2	Stressinhallintapisteen toteutus.....	17
7	PROJEKTIN TULOKSET.....	18
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	21
8.1	Oppilaiden antama palaute.....	21
8.2	Itsearviointi.....	21
8.3	Reflektiokeskustelu teemapäivän päätyttyä.....	22
8.4	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus.....	22
9	POHDINTA.....	24
	LÄHTEET.....	27
	LIITTEET	

1 JOHDANTO

Yläasteikäiset kokevat enenevässä määrin uupumusta. Opettajien odotukset oppilailta koulussa ovat nousseet viime vuosina. Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tekemän kouluterveyskyselyn mukaan 8. ja 9. luokan oppilailta, sekä tytöillä että pojilla koulu-uupumuksen määrä on kasvanut vuosittain 12 prosentista 14 prosenttiin lukukaudesta 2006/2007 lukuvuoteen 2015. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut.)

Kuninkaanhaan yläkoulun rehtori Veera Toivonen tilasi opinnäytetyön tekijöiltä projektiluontoisen opinnäytetyön aiheesta stressinhallinta yläkouluikäisillä. Opinnäytetyön toiminnalliseen osuuteen kuului järjestää koululla jo perinteeksi muodostuneeseen Kunkku relaa –hyvinvointiteemapäivään rauhoittumis- tai stressinhallintapiste.

Tekijöiden tekemän tiedonhaun perusteella huomattiin, että yläasteikäisten stressiä on tutkittu vähemmän vanhempiin ikäluokkiin verrattuna. Tutkimukset kohdistuvat usein lukioikäisiin, korkeakouluopiskelijoihin sekä jo työelämässä oleviin. Sen takia tekijät uskovat, että juuri tämä kohderyhmä on tärkeä. Tulevina terveydenhoitajina tekijät tulevat hyödyntämään ja käyttämään projektista oppimaansa tietoa myöhemmin työelämässä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on järjestää Kunkku relaa -hyvinvointiteemapäivä yhteistyössä Kuninkaanhaankoulun henkilökunnan, terveydenhoitajan ja muiden toimijoiden kanssa. Opinnäytetyön tekijöiden vastuulla on suunnitella, toteuttaa ja arvioida stressinhallintapiste koulun oppilaille. Stressinhallintapisteen tarkoituksena on, että nuoret pysähtyisivät rentoutumaan ja pohtimaan stressiä ja sen hallintaa.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada nuoret pohtimaan stressitekijöitään ja stressin ehkäisykeinoja järjestämällä heille informatiivinen stressinhallintahetki osallistavaa menetelmää käyttäen. Tekijöiden tavoitteena on opinnäytetyön edetessä oppia yläasteikäisen nuoren stressiin vaikuttavista tekijöistä, ilmenemistavoista, ennaltaehkäisystä ja sen hallintakeinoista terveydenhoitajan näkökulmasta.

2 TERVEYDEN EDISTÄMINEN

Terveyden edistäminen on kansanterveyslakiin perustuvaa toimintaa ja on osa kansanterveystyötä (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](#)). Terveyden edistämisestä on säädetty myös terveydenhuoltolaissa (Terveydenhuoltolaki, 30.12.2010/1326, 1 luku, § 3).

2.1 Kouluterveydenhuolto

Kouluterveydenhuollosta säädetään terveydenhuoltolaissa, jonka mukaan kunta on velvollinen järjestämään kunnan alueella sijaitsevien peruskoulujen oppilaille kouluterveydenhuollon palvelut. Kouluterveydenhuollon palveluihin lukeutuu muun muassa kouluympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden sekä koulu yhteisön hyvinvoinnin edistäminen ja seuranta kolmen vuoden välein, oppilaan kasvun, kehityksen, terveyden ja hyvinvoinnin seuraaminen ja edistäminen sekä oppilaan vanhempien ja huoltajien kasvatustyön tukeminen. (Terveydenhuoltolaki 2010/1326, 2 luku 16§.)

Kouluterveydenhuolto on opiskelijakeskeistä ja kokonaisvaltaista toimintaa, jolla voidaan vaikuttaa oppilaiden terveystyöskäytymiseen ja perheiden hyvinvoinnin tukemiseen. Kouluterveydenhuollossa painotetaan terveysongelmien ennaltaehkäisyä varhaisen puuttumisen periaatteella, terveysneuvontaa ja –kasvatusta. Lisäksi valvotaan oppilaitosten terveydellisiä oloja. (Porin kaupungin [www-sivut](#) 2018.)

2.2 Terveysviestintä

Terveyden edistämistä ja sairauksien ehkäisyä tuetaan terveyttä edistävällä viestinnällä (Nikula 2011, 50). Viestinnällä on suuri merkitys ihmiselle, koska sen avulla on mahdollista jakaa tietoa. Jokainen vastaanottaa ja käsittelee saamaansa tietoa yksilöllisesti muun muassa omaan tieto- ja kokemuspohjaan, kulttuurillisiin malleihin ja sosiaalisiin normeihin perustuen. Terveysviestinnällä pyritään muuttamaan ihmisen käyttäytymistä. (World Health Organization [www-sivut](#).) Terveysviestinnän tavoit-

teena on lisätä terveystietoisuutta ja terveyttä tukevia valintoja (Nikula 2011, 50). Terveysviestintä painottaa teorian ja käytännön yhdistämistä, jolloin muutoksen tekeminen on helpommin ymmärrettävissä ja toteutettavissa. Onnistunut terveystietoisuus vaatii tiedon tarpeen arviointia ja ennakkointia. (World Health Organization [www-sivut](#).) Stressinhallintapisteellä esille tuomamme asiat yhdistivät teoretiedon ja käytännön, jotta asiat konkretisoituivat ja olivat näin nuorille helpommin ymmärrettävissä.

2.3 Osallistava menetelmä

Toiminnallisen stressinhallinta –pisteemme menetelmänä käytettiin osallistavaa menetelmää, joka tarkoittaa ryhmään kuuluvien tietojen ja taitojen hyödyntämistä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Osallistamisen tärkeä tekijä on moniulotteinen ja konkreettinen käytännön toteutus, eikä sen ole tarkoitus olla vain pohdiskelua ja suunnittelua. Tarkoituksena on jatkuva vuoropuhelu eri osallistujien kesken ja omien tietojen jakaminen muiden osallistujien kanssa. Osallisuudessa on kolme pääperiaatetta, joista ensimmäinen on, että osallistajat ovat toteutuksen toteuttajia eivätkä vain kohteita. Toisena pääperiaatteena on toiminnan avoimuus ja luotettavuus ja kolmantena toiminnan jatkuva kehittyminen ja muokkautuminen tarpeiden mukaan. (Auvinen & Liikka 2015, 5.)

Osallisuus näkyy isossa osassa Sipilän hallitusohjelmaa. Sen kärkihankkeena on palveluiden asiakaslähtöisyys, jonka päätoimena on asiakkaan osallisuus. (Valtioneuvoston [www-sivut](#).) Sosiaali- ja terveydenhuollon toimintatapojen kehittämisessä keskeistä on asiakkaan kokemukset ja osallistuminen. Kokeilut, asiakaskokemukset ja -palautteet muokkaavat lopullisia palveluita ja toimintamalleja. (Sosiaali- ja terveysministeriön [www-sivut](#).)

Vuonna 2015 on tehty tutkimus nuorten osallisuuden toteutumisesta sosiaali- ja terveyspalveluissa. Siinä todettiin, että luomalla myönteinen ilmapiiri, mahdollistamalla kokonaisvaltainen kuulluksi tuleminen kokemus sekä yksilöllisiin tarpeisiin vastaavuuden varmistaminen vahvistavat nuoren osallisuutta. (Rytkönen, Kainisto & Pietilä, 31.)

2.4 Kahoot -työkalu

Kahoot on selainpohjainen työkalu, jota voidaan hyödyntää oppimisessa. Opettaja luo sivustolle kyselyn, johon oppilaat vastaavat älylaitteiden tai tietokoneiden avulla kilpaa. Kahoot tuo pelillisyyttä opetukseen. Pelaaminen ei vaadi oppilailta kirjautumista, vaan he löytävät oikean pelin opettajan antaman koodin avulla. Jokaisella peliin osallistuvalla näkyy koodin syöttämisen jälkeen omassa älylaitteessa kysymykset ja vastausvaihtoehtojen symbolit. Kysymys ja symbolia kuvaavat vastaukset näkyvät luokan taululla kaikille. Taululla näkyy "väliaikatilanne" jokaisen kysymyksen jälkeen. Pisteet muodostuvat sen mukaan, onko kysymyksiin vastattu oikein ja kuinka nopeasti. (Peda.net www-sivut.)

Luomassamme Kahoot-kyselyssä oppilaat eivät saaneet vastauksistaan pisteitä. Tämän ajateltiin vaikuttavan niin, että nuoret pohtisivat kysymyksiä rauhassa.

3 STRESSIN MÄÄRITELMÄ

Lääketieteen tohtoria Hans Selyeä pidetään stressi –sanan kehittäjänä. Hän esitteli kirjassaan "The stress of life" stressin käsitteen ja nosti esille myös terveydelliset haitat, jotka johtuvat korkeista stressitasoista. Hänen mukaansa kaikki stressi ei ole pahasta, vaan ne voidaan luokitella kahteen osioon. Eustressiksi hän nimittää stressiä, joka liittyy positiivisiin tunteisiin ja asioihin ja distressiksi stressin, joka liittyy negatiivisiin tunteisiin ja asioihin. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilöön kohdistuu samanaikaisesti liikaa kuormittavia tekijöitä. Se voi olla tilapäistä tai jatkuvaa, positiivista tai negatiivista. Stressiä syntyy, kun kuormitusta on liikaa voimavaroihin nähden.

Sen syytä voivat olla esimerkiksi elämänmuutokset, kiire, työhön liittyvät ongelmat ja ihmissuhdeongelmat sekä traumaattiset tapahtumat. Oireet voivat olla fyysisiä, vaikka itse stressikokemus on psykologinen. (Mattila 2010.)

Stressitekijäksi kutsutaan stressin syytä, esimerkiksi loppukoe tai ihmissuhteet. Stressireaktiivisuudella tarkoitetaan sitä, miten ihmiset yksilöllisesti reagoivat eri stressitekijöihin. Stressioire tarkoittaa kehon reaktiota stressiin, joita ovat esimerkiksi päänsärky tai vatsakipu. (Tummers 2013, 8.)

Stressi on psykofyysinen tila, joka aiheuttaa kehossa monia muutoksia. Se on tekijä, joka on osa elämää ja jota tarvitaan tavoitteiden saavuttamiseksi. Stressi jaetaan positiiviseen ja negatiiviseen stressiin, joista positiivinen motivoi ja suuntaa yksilön toimintaa ja lisäksi auttaa parantamaan suoritusta. Negatiivinen stressi heikentää suoritusta ja aiheuttaa fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia oireita. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Erityisesti muutos- ja tavoitetilanteissa, kun yksilö pyrkii sopeutumaan uusiin tilanteisiin tai haasteisiin, syntyy stressiä. Usein ajatellaan, että liian suuri työmäärä aiheuttaa stressiä, mutta olennaisempaa stressin synnyssä on ajatus siitä, että asiat eivät pysy enää omassa hallinnassa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52.)

Vaikeat elämäntilanteet, kuten haastavat kotiolot, läheisen kuolema tai haasteelliset toverisuhteet ja esimerkiksi kiusatuksi joutuminen voivat laukaista stressin nuorella. Lyhytaikaista stressiä ihminen kestää ja keksii keinoja siitä selviytymiseen, mutta pitkään kestävä stressi on monin tavoin haitallista. (Nuortennetin www-sivut. 2018.)

3.1 Stressaantunut nuori

Nuoruuden käsite ei ole yksiselitteinen ja se voidaankin määritellä usealla eri tavalla. Se voidaan määritellä iän mukaan, jolloin raja on häilyvä, joten tärkeämpää on määritellä se erilaisilla asioilla, jotka liittyvät nuoren elämään suoranaisesti. Näitä asioita ovat esimerkiksi itsenäistyminen ja oman minäkuvan kehittäminen. Nuoren elämä on vauhdikasta aikaa, jolloin tapahtuu paljon uusia asioita sekä muutoksia. Toisaalta kasvava vapaus ja lisääntynyt vastuu voivat aiheuttaa ristiriitaisia tunteita nuorelle. Jokaiselle nuorelle tulee itsenäistymisprosessi, jolloin nuori kokee tar-

vetta itsenäistystä sekä päättää ja osata itse. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#).) Tässä opinnäytetyössä nuorella tarkoitamme kohderyhmämme nuoria. He ovat peruskoulun 8. ja 9. luokilla.

Murrosiässä nuorten testosteroni- ja estrogeenitasot muuttuvat, minkä takia aivojen stressijärjestelmä muuttuu. Nuoret herkistyvät stressille kognitiivisten vaatimusten lisääntyessä ja psykososiaalisen ympäristön monimutkaistuessa. Stressihormoni kortisolin määrä on nuorten aivoissa suhteessa suurempi kuin aikuisten tai lasten. Taipumus reaktiivisuuteen voimistuu etenkin pojilla. Tytöt voivat olla poikia haavoittuvaisempia. Murrosiän aiheuttamien aivojen kemiallisten muutosten vaikutukset sisäiseen tilaan ovat moniulotteisia ja vaihtelevia. Ympäristön palaute vaikuttaa siihen, altistavatko vaikutukset hyvälle tai pahalle. (Sajaniemi, Suhonen, Nislin & Mäkelä 2015, 168-169.)

Koulutyön kuormittavuuteen vaikuttavat opiskeluvaikeudet ja itselle sopivan oppimistavan löytäminen. Läksyjen tekemisessä ja kirjoittamista vaativissa tehtävissä sekä kokeisiin valmistautumisessa ja lukemistehtävissä voi ilmetä ongelmia. Kouluterveyskyselyn mukaan opettajat odottavat vuosi vuodelta enemmän oppilailta, mikä lisää koulutyön kuormittavuutta. Vuonna 2015 tehdyn koulukyselyn mukaan 22 prosenttia oppilaista koki, ettei ole saanut tarvittavaa tukea koulunkäyntiin. Koulu-uupumus on kasvanut tasaisesti vuodesta 2006/2007 vuoteen 2015. Oppilaat kokevat työmäärän olevan liian suuri. Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn mukaan uupumusasteista väsymystä koulutyössä kokee peruskoulun 8. ja 9. luokkalaisista 25,3%. Tutkimuksen mukaan nuorista 35,3% kokee, että opettajat vaativat heiltä liikaa. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen [www-sivut](#).)

3.2 Stressin oireet

Stressin aiheuttamat muutokset kehossa ovat tilapäisesti harmittomia, mutta pitkään jatkuessaan ne rasittavat elimistöä, altistavat somaattisille vaivoille ja heikentävät psyykkistä toimintakykyä. Varsinkin lyhytaikaisessa stressitilanteessa kehossa vapautuu stressihormoneja, kuten adrenaliinia, ja keho luulee tällöin olevan niin sanotusti taistelu- tai pakotilanteessa. Jokainen kokee stressiä ja sen tuomia oireita omalla

tavallaan, koska stressinsietokyky on hyvin yksilöllistä. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 52-53.)

Stressin fyysiset ja psyykkiset oireet ilmenevät yksilöllisesti. Yleisimpiin oireisiin lukeutuvat uniongelmat, hikoilu ja ruokahalun muutokset. Stressitilassa alkaa erittyä tiettyjä hormoneja, jotka nostavat verenpainetta, sykettä sekä hengitystheyttä. Hormonitasojen muutoksen tuloksena stressaantunut ihminen saattaa kokea päänsärkyä, lihasjännitystä, kipua, pahoinvointia, ruoansulatusongelmia ja hui- mausta. (Mental Health Foundation [www-sivut](#), 2017.)

Stressaantuneena ihminen saattaa kokea psyykkisiä oireita, kuten tunne-elämän ja mielialan muutoksia. Näitä ovat esimerkiksi ahdistuneisuus, ärtyneisyys ja alhainen itsetunto. Ne voivat johtaa sulkeutuneisuuteen, epävarmuuteen ja itkuisuuteen. Käyttäytymismuutoksina voi ilmetä muun muassa äkkipikaisuutta, hermostuneisuutta ja sanallista, että fyysistä aggressiivisuutta. (Mental Health Foundation [www-sivut](#), 2017.) Sosiaalisiin haittoihin sisältyy vetäytymistä, kiinnostuksen menetystä sosiaalisia tilanteita kohtaan, hylätyksi tulemisen pelkoa, kaverisuhteiden rakoi- lua, konflikteja, perhe- ja parisuhdeongelmia ja vaikeuksia tulla toimeen muiden ihmisten kanssa. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 53.)

Voimavarat ovat asioita, joissa ihminen on jo hyvä tai ne tuottavat mielihyvää, ei- vätkä vaadi ponnisteluja (Mielenterveystalon [www-sivut](#)). Voimavaroilla stres- siin liittyen [opinnäytetyön tekijät](#) tarkoittavat yksilön omia henkilökohtaisia ta- poja vahvistaa jaksamistaan. Voimavarat tuovat energiaa ja ovat myönteisiä asioita. Ne voivat olla ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoisia voimavaroja voivat olla esimerkiksi hy- vät ihmissuhteet ja sisäisiin voimavaroihin lukeutuu muun muassa terve itsetunto.

Terveystieteen tutkimusten mukaan terveyden kokemista voidaan edistää tukemalla fyysistä terveyttä sekä mielen- terveystieteen tutkimusten avulla vaikeuksien kohtaaminen ja stressitekijöiden sie- tokyky helpottuu. (Ruutu 2010, 6.)

3.3 Stressinhallinta

Stressinhallinta on hyödyllistä haittojen ehkäisyssä. Stressinhallintaa voi opetella ja sen hallinnalla yksilö pystyy pitämään stressin sellaisella tasolla, jossa sen haittavai-
kutukset eivät ole vielä häiritseviä. Stressinhallinnasta on hyötyä myös äkillisten ja
väistämättömien stressitilanteiden jälkeisessä palautumisessa. Kun yksilö tunnistaa
stressioireet tarpeeksi varhain, on stressiin mahdollista puuttua ennen kuin se kasvaa
liian suureksi. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 54.)

Stressinhallintaan on monia keinoja, mutta pelkästään stressin tunnistaminen ei riitä
stressin poistamiseksi. Stressinhallintakeinoja yhdistää työskentely kohti muutosta eli
stressinaiheuttajien muuttaminen ja/tai oman toiminnan tai asennoitumisen muuttami-
nen suhteessa stressinaiheuttajiin. Stressinhallintakeinoja esitellään alla olevassa tau-
lukossa 1. (Haasjoki & Ollikainen 2010, 55.)

Taulukko 1. Fyysisiä sekä tunne-elämään ja ajatteluun liittyviä stressinhallintakeinoja

FYYSISET STRESSINHALLINTAKEINOT	TUNNE-ELÄMÄÄN AJATTELUUN KEINOT	JA LIITTYVÄT
Säännöllinen ateriarytmi	Sosiaalinen tuki ja yhteenkuuluvuus	
Riittävä uni ja lepo	Itsehoiva ja hemmottelu	
Säännöllinen liikunta	Realistiset tavoitteet	
Rentoutuminen ja hengitysharjoitukset	Positiivinen ajattelutapa	
Joutenolo	Ajanhallinta ja aikatauluttaminen	
Pienten taukojen pitäminen päivän mittaan	Tunteista puhuminen	
Terveellinen ympäristö ja luonnossa liikkuminen	Huumorintaju	
Päihteettömyys	Sinnikkyys	

(Haasjoki & Ollikainen 2010, 56.)

Yksilö tarvitsee selviytymistaitoja kohdatessaan haasteita. Nämä taidot jakautuvat po-
sitiivisiin ja negatiivisiin taitoihin. Positiivisiin kuuluu esimerkiksi harrastukset, jotka
tarjoavat hyvän purkautumiskanavan stressille. Negatiiviset taidot tarkoittavat toimin-
taa, joka tarjoaa pakopaikan tai lyhytaikaisen helpotuksen. Ne voivat myös pahentaa
tilannetta. Esimerkkinä negatiivisista taidoista on päihteiden väärinkäyttö. Yksilö sel-
viytyy ongelmatilanteista omalla tavallaan. Stressin aiheuttajan ja sen vaikutusten tun-
nistaminen on tärkeää. Stressinhallintataidon avulla ärsykkeiden taso pysyy terveellä

ja miellyttävällä tasolla. (MHP Hands Consurtion & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 33-34.)

Stressinsietokyky kasvaa oppilailla esimerkiksi liikunnan positiivisten sivuvaikutusten myötä. Käyttäytymisen syiden ja seurausten analysointi vahvistaa käyttäytymisen hallintaa. Vahvuuksien, heikkouksien ja reagoititapojen tunnistaminen kasvaa annetun ohjauksen myötä. Läheisten suhteiden luonti on tärkeää itsetunnon kohotuksen ja ajatusten jakamisen takia. (MHP Hands Consurtion & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 35-36.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoitus oli järjestää Kunkku relaa -hyvinvointiteemapäivä yhteistyössä Kuninkaanhaan koulun henkilökunnan, terveydenhoitajan ja muiden päivään osallistuvien toimijoiden kanssa. Tekijöiden vastuulla oli suunnitella ja toteuttaa stressinhallintapiste koulun oppilaille. Stressinhallintapisteen tarkoituksena oli, että nuoret pysähtyisivät rentoutumaan ja pohtimaan stressiä ja sen hallintaa.

Tavoitteena oli opinnäytetyön edetessä oppia yläasteikäisen nuoren stressin ilmeneeseen vaikuttavista tekijöistä, ilmenemistavoista, ennaltaehkäisystä ja sen hallintakeinoista terveydenhoitajan näkökulmasta sekä järjestää nuorille informatiivinen stressinhallintahetki osallistavaa menetelmää käyttäen.

5 PROJEKTIN SUUNNITTELU

Opinnäytetyön suunnittelu ja tiedonhaku sekä aineistoon perehtyminen aloitettiin syksyllä 2017. Tuolloin tehtiin myös projektisuunnitelma ja oltiin yhteydessä yhteistyökumppaneihin ja opinnäytetyön tilaajaan. Stressinhallintapisteen toiminnan suunnittelu aloitettiin 2018 alkukevällä ja se järjestettiin 26. huhtikuuta 2018 Kuninkaanhaan yläkoululla. Stressinhallintapisteen tulokset ja opinnäytetyö kirjoitettiin loppuun syksyn 2018 aikana.

5.1 Toimeksianto ja kohderyhmä

Kuninkaanhaan yläkoulun rehtori Veera Toivonen tilasi opinnäytetyön tekijöiltä projektiluontoisen opinnäytetyön aiheesta stressinhallinta, jonka toiminnalliseen osuuteen kuului järjestää koululla jo perinteeksi muodostuneeseen Kunkku relaa –hyvinvointiteemapäivään rauhoittumis- tai stressinhallintapiste. Yhteyshenkilönä toimi koulun terveydenhoitaja Heli Salokangas.

Kuninkaanhaan koulu järjestää peruskouluopetusta vuosiluokille 6 – 9 Porissa. Opetus on liikuntapainotteista ja noin kolmasosa oppilaista on urheiluluokalla. Vahva digitaalisen pedagogiikan painotus näkyy myös opetuksessa. Koulussa on oppilaita noin 400 ja opettajia yli kolmekymmentä. (Peda.net www-sivut.) Yhteysenkilömme kertoi koulun oppilasmäärän lisääntyneen noin sadalla oppilaalla koulun yhdistyttyä toiseen kouluun. Oppilaskuntaan on aiemmasta poiketen yhdistymisen myötä tullut myös maahanmuuttajataustaisia oppilaita.

Kohderymänä projektissa olivat yläasteikäiset eli noin 12-15 -vuotiaat nuoret. Projektin kohderyhmä rajattiin 8. ja 9. luokkalaisiin yhdessä yhteyshenkilön kanssa. Terveydenhoitajan havaintojen mukaan nämä luokka-asteet hyötyisivät stressiin liittyvästä informaatiosta eniten.

5.2 Tiedonhaku

Aineistokeruussa arvioimme kriittisesti lähteiden luotettavuutta ja tuoreutta. Olemme tehneet aineistonkeruusta kirjallisuustaulukon, jossa näkyy lisäksi sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kirjallisuustaulukko (Taulukko 4) ja sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Taulukko 5) ovat liitteessä 1. Aineistonkeruun yhteydessä etsimme aiheeseemme liittyen muutaman tutkimuksen. Lisätiedot tutkimuksista sekä niiden tuloksista on koottu taulukkoon 6 (Liite 2).

5.3 Resurssit ja riskit

Resurssitekijöinä pohdittiin aikaresursseja, taloudellisia resursseja sekä henkilöresursseja. Aikaresurssit olivat rajalliset samanaikaisten opintojen sekä harjoitteluiden takia. Ajankäyttö suunniteltiin tarkasti, mikä oli tärkeää projektin onnistumisen ja etenemisen kannalta. Taloudelliset resurssit riippuivat sponsorien saannista. Toiminnallisen osuuden tarvikkekustannukset koostuivat tyynyistä, matoista, sohvista ja muista pehmeistä elementeistä. Projektissa hyödynnettiin yläkoululla valmiiksi olevia kalusteita ja tarvikkeita. Henkilöresursseina oli kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa, joilla oli molemmilla 15 opintopistettä eli noin 405 tuntia käytettävissä tähän projektiin. Opinnäytetyön vahvuuksia, mahdollisuuksia, heikkouksia ja uhkia kartoitettiin käyttämällä SWOT –analyysia, joka löytyy alapuolella olevasta taulukosta 2.

Taulukko 2. Projektin SWOT-analyysi

Vahvuudet	Heikkoudet
Tekijöiden vahva motivaatio yläkouluikäisten parissa työskentelyyn.	Tekijät asuvat eri kaupungeissa.
Projekti suunnitellaan huolellisesti.	Vähäinen kokemus yläkouluikäisten parissa työskentelystä.
Tekijöitä on kaksi.	
Mahdollisuudet	Uhat
Tuottaa informatiivinen kokemus toiminnallisella pisteellä käyville yläkouluikäisille.	Haasteellinen kohderyhmä.
Saada uutta tietoa yläkouluikäisten parissa työskentelystä.	Kohderyhmän iso ikähaarukka.
Edistää nuorten terveyttä.	Tapahtuman peruuntuminen.
	Työ ei vastaa tilaajan odotuksia.

5.4 Suunnitelma

Hyvinvointiteemapäivään suunniteltiin informatiivinen stressinhallintapiste. Ryhmän tullessa sovittuun tilaan, pyydetään heitä asettumaan mukavasti ympäri luokkaa hyödyntäen tyynyjä, patjoja ja sohvia. Tämän jälkeen tekijät esittelevät itsensä ja pisteensä aiheen. Oppilaat osallistetaan pohtimaan erilaisia rauhoittumiskeinoja Kahoot-sivus-

tolle luotujen kysymysten avulla. Oppilaat vastaavat älypuhelimensa välityksellä ennalta määritettyihin kysymyksiin vapaasti sekä monivalintavastauksilla. Jos älypuhelimia ei oppilailta ole, voi vastaamisen suorittaa myös ilman niitä suullisesti. Kysymyksenä voi olla esimerkiksi "Mitä rentoutumisen mahdollistavia tekijöitä toivoisit koululle?". Oppilaiden kysymysten ja esille nostamien asioiden pohjalta kerrotaan aiheesta lisätietoa tarpeen mukaan. Haasteena pisteellä on saada oppilaat rauhoittumaan ja vastaamaan asiallisesti. Nuorten osallistumisen motivaation lisäämiseksi pohdittiin erilaisia keinoja, esimerkiksi palkinnon arvontaa kaikkien osallistujien kesken. Palkinnon sponsoriksi opinnäytetyön tekijät pyytävät Finnkinoa. Vaihtoehtoisia sponsoreita ovat Filmtown ja Space Bowling.

6 PROJEKTIN TOTEUTUS

6.1 Hyvinvointiteemapäivä

Hyvinvointiteemapäivä järjestettiin Kuninkaanhaan koululla 26. huhtikuuta 2018 yhdessä muiden toimijoiden kanssa. Opinnäytetyön tekijät valmistelivat pisteensä jo edellisenä iltana lähes valmiiksi ja teemapäivän aamuna kello 8 alkaen valmistelut tehtiin loppuun ja kerrattiin päivän kulku.

Nuorilla päivä alkoi keskusradion aamunavauksella kello 8.45. Nuoret kuuntelivat sen siinä tilassa, jossa päivän ensimmäinen piste heille järjestettiin. Poikkeuksena ulkona ja urheilutalolla sijaitsevilla pisteillä aloittavat, jotka aloittivat päivänsä yhteisissä tiloissa. Päivän lopetus oli nuorilla kello 13. Nuorilla oli yhdelle pisteelle aikaa 20 minuuttia, joten yksi luokka kerkesi käydä päivän aikana kuudessa eri pisteessä. Siirtymiseen pisteestä toiseen oli varattu aikaa kymmenen minuuttia. Keskipäivän tienoilla oli tunnin mittainen ruokatauko nuorille, opettajille sekä pisteiden pitäjille.

Kun nuorten koulupäivä päättyi, kerääntyivät pisteiden pitäjät opettajien huoneeseen keskustelemaan päivän kulusta. Kaikki saivat kertoa omat tuntemuksensa päivästä ja oman pisteensä onnistuvuudesta. Reflektiokeskustelun jälkeen opinnäytetyön tekijät

siivosivat oman pisteensä ja pitivät vielä kahdenkeskisen reflektiokeskustelun. Päivä loppui opinnäytetyön tekijöiden osalta noin kello 14.30.

Mukana hyvinvointiteemapäivässä oli opinnäytetyön tekijöiden lisäksi muun muassa Mannerheimin lastensuojeluliitto pitämässä rentoutumispistettä, Suomen Punainen Risti kondomiajokortti- ja ensiapupistettä sekä Poliisi kertomassa mopoautoista ja huumeista. Yhteensä teemapäivässä oli pisteitä 23, muut pisteet löytyvät liitteestä 3, taulukosta 8.

6.2 Stressinhallintapisteen toteutus

Huhtikuussa 2018 toteutettiin tämän opinnäytetyön projektin stressinhallintapiste Kunnikaanhaan yläkoulun Kunkku relaa- hyvinvointiteemapäivässä. Pisteelle osallistui 45 kahdeksaluokkalaista ja 73 yhdeksäsluokkalaista eli yhteensä 118 nuorta. Teemapäivään suunniteltiin informatiivinen ja osallistava stressinhallintapiste. Aikaa pisteelle oli suunniteltu 20 minuuttia.

Ryhmän tullessa sovittuun tilaan, pyydettiin heitä asettumaan mukavasti ympäri luokkaa hyödyntäen tyynyjä ja erilaisia patjoja. Kun nuoret olivat asettuneet paikoilleen, ohjattiin heidät sulkemaan silmänsä ja rentoutumaan. Luokkatilan valot himmennettiin ja taustalle laitettiin soimaan rauhallista musiikkia hiljaisella äänenvoimakkuudella. Rentoutumishetki kesti noin viisi minuuttia ja sen tarkoituksena oli havainnollistaa nuorille, kuinka pienikin hetki päivästä voi rentouttaa.

Rentoutumishetken jälkeen tekijät esittelivät itsensä ja stressinhallintapisteesä tarkoituksen. Esittelyn jälkeen nuoret osallistettiin keskusteluun kuuden orientoivan kysymyksen avulla, joihin he saivat vastata Kahoot-sivustolle luodun kyselyn avulla. Jokaiselle ryhmälle painotettiin, että vastaukset annetaan täysin anonyymisti. Nuoret saivat päättää nimimerkkinsä itse, eikä omaa nimeä tarvinnut käyttää. Vastausvaihtoehtoja oli joka kysymykseen neljä ja niistä sai valita yhden. Ensimmäinen kysymys orientoi nuoret Kahootin käyttöön.

Jokaisen kysymyksen jälkeen, ensimmäistä Kahootin käyttöön orientoivaa diaa lukuun ottamatta, näytettiin informatiivinen dia kysymyksen aiheeseen liittyen ja ohjattiin aiheesta vapaata keskustelua. Kysymykset ja diat löytyvät kuvina liitteestä 3. Kaikilta nuorilta löytyi älypuhelin, joten jokaisella oli mahdollisuus vastata kyselyyn. Musiikkiluokka on koulun kellarikerroksessa ja nuoret kertoivat, ettei internetyhteys siellä välttämättä toimi hyvin. Pieni osa nuorista jätti vastaamatta kysymyksiin, joka saattoi johtua osittain internetyhteyden heikkoudesta. Lisäksi nuorten kanssa keskusteltiin keinoista, joilla voisi vähentää stressiä kouluympäristössä, vertailtiin hyvää ja huonoa stressiä sekä painotettiin stressistä puhumisen tärkeyttä. Pisteellä myös muistutettiin terveydenhoitajan vaitiolovelvollisuudesta.

Mahdollisiin sponsoreihin oltiin yhteydessä vapaalippujen tai jaettavien tuotteiden toivossa, mutta yhteydenottoa takaisin ei saatu, joten sponsoreita projektiin ei ollut. Nuoret motivoituivat pisteellä kuitenkin hyvin ja olivat mukana jokaisessa vaiheessa. Jälkeenpäin mietittynä sponsoreiden tarjoamat oheistuotteet olisivat olleet tekijöiden mielestä turhia, koska tavoitteena oli rentoutua eikä kilpailla voiton toivossa.

7 PROJEKTIN TULOKSET

Tulokset kertovat, että koulu on nuorten pääasiallinen stressin aiheuttaja ja stressiä koetaan lähes päivittäin. Liikunta on tulosten mukaan stressin ehkäisykeinoista suosituin, toisena on ajanvietto kavereiden kanssa. Nuoret puhuvat kokemastaan stressistä hyvin vähän. Heidän mielestään myöhäisemmät kouluaamut vähentäisivät koettua stressiä. Vain harva nuorista puhuu stressikokemuksistaan opettajalle tai koulun terveydenhoitajalle. Tuloksiin laskimme mukaan kaikkien ryhmien vastaukset.

Koulu oli selkeästi nuoria eniten stressaava asia ja sen vastasi lähes 39%. Toiseksi tuli vastausvaihtoehto "Joku muu", joka sai ääniä lähes 30%. Tähän nuoret kertoivat sisältyvän esimerkiksi ihmissuhteet. Tulevaisuus stressaavana tekijänä sai noin 21% ja harrastus hieman yli 8% äänistä. Nuorista noin 2% ei vastannut kysymykseen ollenkaan.

Suurin osa (n. 35%) nuorista stressaa päivittäin. Viikoittain stressiä kertoi kokevansa n. 31%. Nuorista n. 9% koki stressiä kuukausittain ja lähes 23% harvemmin. Kysymykseen jätti vastaamatta noin 2% nuorista.

Liikunta oli nuorten ensisijainen stressin ehkäisykeino ja sen vastasi lähes 28% nuorista. "Kaverit" ja "muu" vaihtoehdot olivat yhtä suosittuja ja saivat kumpikin noin 25% äänistä. Ruutuaikaa stressin ehkäisykeinona käyttää vain n. 19% nuorista ja noin 4% jätti vastaamatta kysymykseen.

Suurin osa nuorista (noin 41%) jättää kertomatta kokemastaan stressistä. Kavereille stressistä kertoo lähes 34% ja vanhemmille stressistä puhuu vain noin 19% nuorista. Opettajalle, terveydenhoitajalle tai opinto-ohjaajalle stressistä puhuu nuorista alle 2%. Kysymykseen jätti vastaamatta noin 4% nuorista.

Lähes puolet (42%) nuorista oli myöhäisimpien kouluamujen puolella ja lyhyempiä oppitunteja toivoi noin 26%. Monipuolisempaa opetusta toivoi lähes 17% ja tukiope-
tuksen kannalla oli noin 7% nuorista. Kysymykseen jätti vastaamatta noin 8%.

Kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisten vastausprosentit olivat lähes samanlaiset keskenään. Yksi merkittävä ero oli siinä, kuinka usein nuoret kokivat stressiä. Kahdeksasluokkalaisista noin 44% kokee stressiä päivittäin, kun vastaava luku yhdeksäsluokkalaisilla oli noin 29%. Stressin ehkäisykeinoista liikunta oli suosittumpaa yhdeksäsluokkalaisilla, kuin kahdeksäsluokkalaisilla. Kahdeksäsluokkalaisten suosituin stressin ehkäisykeino oli ruutuaika ja kaverien kanssa hengailu. Kahdeksäsluokkalaisista noin 51% ja yhdeksäsluokkalaisista noin 34% ei puhu stressistä kenellekään.

Vastaamatta jättäneiden keskiarvo oli kahdeksäsluokkalaisilla noin 7% ja yhdeksäsluokkalaisilla 2%. Alapuolella olevasta taulukosta 3 löytyy tarkat vastausprosentit kysymyksiin luokka-asteittain jaettuna.

Taulukko 3. Kahoot –kyselyn vastausprosentit luokka-asteittain

8.lk vastaukset	9.lk vastaukset
Miten menee?	Miten menee?
Ihan ok 57,78% Ei kurjuutta kummempaa 17,78% Hyvä fiilis! 22,22% Vastaamatta jätti 2,22%	Ihan ok 46,75% Ei kurjuutta kummempaa 20,78% Hyvä fiilis! 31,17% Vastaamatta jätti 1,30%
Mikä sua stressaa?	Mikä sua stressaa?
Koulu 46,67% Harrastus 8,89% Tulevaisuus 22,22% Joku muu 20% Vastaamatta jätti 2,22%	Koulu 34,25% Harrastus 8,22% Tulevaisuus 20,55% Joku muu 35,62% Vastaamatta jätti 1,36%
Kuinka usein koet stressiä?	Kuinka usein koet stressiä?
Päivittäin 44,45% Viikoittain 33,33% Kuukausittain 4,44% Harvemmin 15,56% Vastaamatta jätti 2,22%	Päivittäin 28,77% Viikoittain 30,14% Kuukausittain 12,33% Harvemmin 27,40% Vastaamatta jätti 1,36%
Miten ehkäiset stressiä?	Miten ehkäiset stressiä?
Liikunta 17,78% Ruutuaika 28,89% Kavereiden kanssa hengailu 28,89% Muu 17,78% Vastaamatta jätti 6,66%	Liikunta 34,25% Ruutuaika 12,33% Kavereiden kanssa hengailu 21,92% Muu 28,77% Vastaamatta jätti 2,73%
Kenelle puhut stressistä?	Kenelle puhut stressistä?
Vanhemmat 13,33% Opettaja/terveydenhoitaja/opo 0% Kaverit 26,67% En kenellekään 51,11% Vastaamatta jätti 8,89%	Vanhemmat 23,29% Opettaja/terveydenhoitaja/opo 2,74% Kaverit 38,36% En kenellekään 34,25% Vastaamatta jätti 1,36%
Mitä keinoja stressin lievittämiseen toivoisit koululle?	Mitä keinoja stressin lievittämiseen toivoisit koululle?
Tukiopetuksen mahdollisuus 4,44% Lyhyemmät oppitunnit 22,22% Monipuolisempaa opetusta 6,68% Myöhäisemmät kouluaamut 53,33% Vastaamatta jätti 13,33%	Tukiopetuksen mahdollisuus 8,22% Lyhyemmät oppitunnit 28,77% Monipuolisempaa opetusta 23,29% Myöhäisemmät kouluaamut 34,25% Vastaamatta jätti 5,47%

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektissa arvioitavia kohteita ovat kohderyhmän reaktiot, mahdollisesti opitut taidot, opitun vaikutus kohderyhmän elämään ja opittujen asioiden mahdolliset hyödyt (Kivelä & Lempinen 2010, 47-48). Toiminnallisen osuuden onnistumista arvioitiin havainnoimalla oppilaita toteutuksen aikana. Pyysimme nuoria vastaamaan Kahoot -sivuston palauteosioon, joka ilmestyy automaattisesti älylaitteen ruudulle kyselyn lopuksi. Itsearviointiin lisäksi pyysimme palautetta koulun terveydenhoitajalta heti hyvinvointiteemapäivän päätteeksi sekä myöhemmin opinnäytetyön valmistuttua tilaajan palautelomakkeen avulla.

8.1 Oppilaiden antama palaute

Kahoot -kyselyn lopussa nuoret vastasivat Kahoot -palauteosion kysymyksiin, joita olivat:

1. Miten hauska stressinhallintapiste oli? (1-5 tähteä)
2. Opitko jotain uutta? (Kyllä/ei)
3. Suositteletko tätä stressinhallintapistettä muille? (Kyllä/ei)
4. Miltä tuntuu? (Positiivinen, neutraali, negatiivinen)

Keskiarvo pisteen hauskuudesta oli noin 4 tähteä täydestä viidestä tähdestä. Kahdeksasluokkalaisista reilu 53% koki oppineensa jotain uutta ja yhdeksäsluokkalaisten vastaava luku oli noin 64%. Kahdeksasluokkalaisista stressinhallintapistettä muille suosittelee noin 78% ja yhdeksäsluokkalaisista hieman enemmän, noin 80%. Nuoret arvioivat mielialansa pisteen lopussa pääasiassa positiiviseksi (noin 62%).

8.2 Itsearviointi

Pääosin kaikki nuoret rauhoittuivat pisteelle tullessaan ja toimivat annettujen ohjeiden mukaan. Yhden ryhmän kohdalla opettaja joutui puuttumaan nuorten käyttäyty-

miseen. Opinnäytetyön tekijöitä kuunneltiin ja kysymyksiin vastattiin asianmukaisesti. Vapaata keskustelua syntyi spontaanisti vain yhdessä ryhmässä, muiden ryhmien kohdalla tekijät johdattelivat keskustelua erilaisten kysymyksien avulla. Muutamassa Kahoot -kysymyksessä yhtenä vastausvaihtoehtona oli ”joku muu”. Kysyimme nuorilta vapaan keskustelun aikana, mitä asioita vastausvaihtoehto ”joku muu” voisi sisältää. Osa nuorista alkoi pohtia asiaa kavereidensa kesken ja osa vastasi kysymykseen suoraan opinnäytetyön tekijöille.

Opinnäytetyön tekijöiden mielestä ryhmätilanteet pidettiin hyvin hallinnassa, yhtä ryhmää lukuun ottamatta. Nuoret osallistuivat Kahoot-kyselyyn aktiivisesti ja kuuntelivat tekijöitä, kun heille kerrottiin stressistä ja sen hallinnasta. Hyvinvointiteemapäivä meni tekijöiden osalta lähes suunnitelman mukaisesti. Nuoret saatiin osallistettua pisteen toimintaan hyvin Kahoot -kyselyn sekä kysymysten esittämisen avulla. Hyvinvointiteemapäivään tehdyt Kahoot -kyselyn diat olivat selkeitä, helppolukuisia, tiiviitä ja luotettaviin lähteisiin perustuvia.

Laaditut tavoitteet saavutettiin. Kehityskohteiksi jäivät projektin selkeämpi aikatauluus sekä välitavoitteiden laatiminen.

8.3 Reflektiokeskustelu teemapäivän päätyttyä

Teemapäivän loputtua pidettiin yhteinen reflektiokeskustelu kaikkien teemapäivään osallistujien kesken opettajien huoneessa. Reflektiokeskustelu käytiin rennosti siten, että jokainen toimija sai kertoa omia tuntemuksiaan päivästä ja siihen liittyvistä asioista kahvin ja pullan äärellä. Kaikki olivat sitä mieltä, että päivä oli onnistunut kaikilta osin. Opinnäytetyön tekijät pyysivät terveydenhoitajalta myös henkilökohtaista palautetta päivän kulusta. Hänenkin mielestään päivä oli sujunut onnistuneesti.

8.4 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan opinnäytetyön eettisten ohjeiden mukaan opinnäytetyön tekijän tulee perehtyä opinnäytetyön aiheeseen sekä tutkimuseettisiin oh-

jeistuksiin. Ohjaajan kanssa tulee punnita työn edellyttämät resurssit. Ohjaajan ja yhteistyökumppanin kanssa laaditaan tarvittavat sopimukset. Valmis opinnäytetyö tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä. (Arene www-sivut.)

Aineistokeruussa tekijät arvioivat kriittisesti lähteiden luotettavuutta ja tuoreutta. Tekijät tekivät aineistonkeruusta kirjallisuustaulukon, jossa näkyy sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Kirjallisuustaulukko (Taulukko 4) ja sisäänotto- ja poissulkukriteerit (Taulukko 5) ovat liitteessä 1. Ohjaava opettaja arvioi tekijöiden laatiman projektisuunnitelman, jossa tekijät olivat pohtineet työn edellyttämiä henkilö- ja kustannusresursseja. Yhteistyösopimukseen tekijät käyttivät Satakunnan ammattikorkeakoulun yleistä sopimus pohjaa. Tekijät lähettivät valmiin opinnäytetyön Urkund -plagiaatintunnistusjärjestelmään ohjeiden mukaisesti.

Työn eettisyyttä ja luotettavuutta tekijät arvioivat koko projektin ajan. Suunnittelussa tekijät kiinnittivät huomiota näyttöön perustuvan ja luotettavan tiedon antamiseen nuorille asianmukaisesti. Projektin edetessä kysymyksiä, vastausvaihtoehtoja ja jaettavaa informaatiota tekijät miettivät huolella. Toiminnallista osuutta arvioidessa tekijät olivat realistisia ja kirjoittivat opinnäytetyöhön rehelliset tulokset.

Projektin eettisiä kysymyksiä olivat Kahoot -sivustolle tekijöiden luomien kysymysten muotoilu ja lähteisiin perustuvat oikeat vastaukset sekä kohderyhmän kohtaaminen asianmukaisesti. Tekijöiden vastuulla oli antaa oppilaille totuudenmukaista, näyttöön perustuvaa tietoa stressinhallintatekijöistä ja stressin ehkäisykeinoista asianmukaisesti.

Kahoot -työkalu perustuu kilpailuun. Stressinhallintapisteelle tekijöiden luoma Kahoot -kysely tehtiin sellaiseksi, että kaikki vastaukset olivat oikein eikä pisteitä kertynyt. Näin tekijät pyrkivät välttämään vastaajien kilpailuasenteen. Ennen Kahoot -kyselyn alkamista tekijät kertoivat nuorille, että kyseessä ei ole kilpailu vaan tavoitteena on saada tietoa ja orientoida heidät keskusteluun. Tämä saattoi vaikuttaa heikentävästi kilpailuhenkisimpien oppilaiden asenteisiin vastata kyselyyn.

Kahoot -sivustolle laaditut kysymykset ja vastaukset sekä diat esitettiin opinnäytetyön tekijöiden luokkatovereilla. Heitä pyydettiin huomioimaan kohderyhmän ikä

muutosehdotuksia pohtiessaan. Opinnäytetyön tekijät haastattelivat myös kohderyhmän ikäisiä tuttaviansa toiminnallisen osuuden toimivuudesta ja mielekkyydestä. Tekijöiden omaa toimintaa arvioitiin teemapäivän edetessä ja sen jälkeen yhdessä sekä yhteistyökumppanien kanssa reflektiokeskustelussa. Reflektiokeskustelun tueksi laadittiin muistilista keskeisistä asioista, jotka tulisi keskustelussa huomioida. Dioissa hyödynnettiin PowerPoint – ohjelmiston omia kuvia sekä Pixabayn ja Pxheren www-sivuja, jotka tarjoavat kuvia vapaaseen käyttöön.

9 POHDINTA

Kahoot -kyselyn tulosten mukaan nuoret eivät juurikaan puhu kokemastaan stressistä. Opinnäytetyön tekijöiden mielestä nuorten puhumattomuuteen stressistä pitää puuttua. Vaikka moni jakaa ajatuksiaan kavereiden sekä osittain vanhempien kanssa, kynnystä ammattihenkilöille tai muille aikuisille puhumiseen tulisi madaltaa. Terveystenhoitaja ja opettaja ovat avainasemassa koulun aiheuttaman stressin hallinnassa ja ehkäisyssä.

Oppilaan itseluottamus ja varmuus lisääntyy myönteiseksi koetussa kouluympäristössä. Myöskin kiusaaminen, häirintä, poissaolot, ennakkoluulot, motivaation puute ja pelot vähentyvät. (MHP Hands Consurtion & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013, 13.) Koulun ollessa Kahoot -kyselyn tulosten mukaan isoin stressin aiheuttaja, olisi tärkeää luoda positiivinen ja rohkaiseva kouluympäristö.

Keskeisessä roolissa nuorten elämässä ovat nykyisin erilaiset sosiaalisen median palvelut, koska ne ovat mahdollistaneet tavan ilmaista itseä, seurata tapahtumia, etsiä tietoa ja tuotteita, lukea ja kysyä muiden mielipiteitä ja saada toisten sijaintitietoja. Sosiaalisen median käyttö koetaan vaivattomana ja mukavana. Anonyymiys madaltaa kynnystä käyttää palveluja. (Martimo & Tolonen 2016, 23-26.) Matalan kynnyksen palveluina ja informaatiokanavana sosiaalinen media on kustannustehokas ja vähentää terveystietojen kysyntää (Martimo & Tolonen 2016, 3). Martimon ja Tolosen työpajatyöskentelyssä nuoret kokivat, että etenkin arkaluontoisissa asioissa olisi helpompi ottaa yhteyttä ammattilaiseen viestin muodossa anonyy-

misti kuin puhelinoitolla. Ensikontaktin kynnys on näin matalampi. Erityisesti sosiaalisen median kautta haluttiin tietoa liikunnasta, ravitsemuksesta, stressin hallinnasta, unesta ja seksuaalisuudesta. (Martimo & Tolonen 2016, 51.) Opinnäytetyön tekijöiden myös terveydenhoitajat voisivat ottaa käyttöönsä enemmän sosiaalisen median kanavia. Näin terveydenhoitaja tulisi niin sanotusti lähemmäs nuoria ja yhteydenotto terveydenhoitajaan koettaisiin mahdollisesti helpompana.

Verkossa on jo nuorille kohdennettuja palveluja, mutta niiden löytäminen voi olla haastavaa. Usein palvelut ovat luotu vain väliaikaiseen käyttöön tiettyyn projektiin liittyen ja sivustot on jo suljettu. Erityisesti terveydenhuoltoon liittyviä palveluja on vähäisesti. (Martimo & Tolonen 2016, 30-31.) Opinnäytetyön tekijät ovat sitä mieltä, että terveydenhuollon palveluvalikoimaa tulisi kehittää. Palveluiden digitalisointi helpottaisi palveluihin hakeutumista. Kynnys hakea apua madaltuisi ja ongelmiin varhainen puuttuminen tehostuisi.

Hyvänä asiana tekijät pitävät sitä, että Kahoot -kyselyn tulosten mukaan liikunta oli vastanneiden kesken suosituin stressin ehkäisykeino. Liikunnalla on tiettävästi itsetuntoa ja mielialaa vahvistavia vaikutuksia (Suomen mielenterveysseuran www-sivut). Liikkuminen vapauttaa aivoissa hermovälittäjäaineita, kuten serotoniinia ja dopamiinia. (Suomen mielenterveysseuran www-sivut). Nuorten liikuntamahdollisuuksia on tekijöiden mielestä tärkeää lisätä ja esimerkiksi opetusta voisi toiminnallistaa mahdollisuuksien mukaan istumisen sijaan.

Stressinhallintakeinona ruutu-aika oli tuloksissa vasta kolmantena, joka on tekijöiden mielestä positiivinen tulos. Ruutu-aika lisääntyy digitalisaation seurauksena arjessa huomaamatta. Jos sitä käytetään myös tietoisesti myös rentoutuskeinona, ruutuajan määrä lisääntyy entisestään. Viihdemedian ääressä käytetyn ruutuajan suositus on päivässä korkeintaan kaksi tuntia (Terve koululainen -www-sivut). Rungas ruutu-aika altistaa liikkumattomuudelle ja virheasennoille sekä lisää turhaa napostelua (Terve koululainen www-sivut).

Tulevina terveydenhoitoalan ammattilaisina opinnäytetyön tekijät kokivat opinnäytetyön aiheen hyödylliseksi sekä itselleen, että nuorille. Opinnäytetyön tulokset eivät

yllättäneet tekijöitä, koska Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kouluterveyskyselyn tulokset olivat melko samanlaisia. Opinnäytetyön tekijät saivat opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista työkaluja ja tietoa hyödynnettäväksi tulevaan työelämään.

LÄHTEET

Arene www-sivut. N.d. Opinnäytetyöprosessin eettiset suositukset – muistilistat opiskelijalle ja ohjaajalle. PDF-tiedosto. <http://www.arene.fi/>

Auvinen, A-M. & Liikka, P. 2015. Osallistamisen käsikirja. Hämeenlinna: Suomen eOppimiskeskus. Viitattu 7.11.2018. <http://wiki.eoppimiskeskus.fi/>

Haasjoki, E. & Ollikainen, T. 2010. Mikä sun mieltä painaa? Kriisit nuoruudessa ja mielenterveyden tukeminen koulussa. SMS-tuotanto Oy.

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. 2.p. Arki hallintaan: Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Markkanen, J. 2007. Koululaisten stressin lähteet ja stressiltä suojaavat tekijät. Kasvatustieteen kandidaatin tutkielma. Joensuun yliopisto. Viitattu 21.9.2018.

Martimo, E & Tolonen, M. 2016. Nuorten näkemyksiä sosiaalisessa mediassa tulevaisuudessa tarjottavista matalan kynnyksen terveystalouksista. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulu. Oulun ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.9.2018. <http://www.theseus.fi/>

Mattila, A. 2010. Lääkärikirja Duodecim. Stressi. Kustannus Oy Duodecim. Viitattu 7.9.2018. <http://www.terveysportti.fi/>

MHP Hands Consurtion & Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Helsinki.

Mental Health Foundation www-sivut. 2016. How to manage and reduce stress. [https://www.mentalhealth.org./](https://www.mentalhealth.org/)

Mielenterveystalon www-sivut. N.d. Voimavarat. Viitattu 4.4.2018. <https://www.mielenterveystalo.fi/>

Nuortennetin www-sivut. Stressi ja rentoutuminen. N.d. Viitattu 19.9.2018. <https://www.nuortennetti.fi/>

Nikula, T. 2011. Arvioi ja kehitä. Kokoelma terveyden edistämisen malleja, mittarit ja menetelmiä. Trio-Offset. Helsinki.

Peda.net www-sivut. N.d. Hankkeet. Viitattu 9.4.2018. <https://peda.net/hankkeet/tvt-tietopankki/kahoot2/kahoot>

Pixapayn www-sivut. 2017. Taustakuvat/tekstuurit. <https://pixabay.com/fi/leima-secret-y1%C3%A4reunaan-spy-2114929/>

Porin kaupungin www-sivut. Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto. N.d. Viitattu 19.9.2018. <https://www.pori.fi/>

Pxheren www-sivut. 2017. <https://pxhere.com/en/photo/1143408>

- Ruutu, J. 2010. Peruskoulu suorittamatta — onnistunko nyt? Nuoren peruskoulun keskeyttämisen syyt sekä voimavarat mielenterveyden ja elämönhallinnan näkökulmasta. Opinnäytetyö. Ylempi ammattikorkeakoulututkinto. Laurea-ammattikorkeakoulu. Viitattu 2.12.2018.<http://www.theseus.fi/>
- Rytkönen, M., Kaunisto, M. & Pietilä, A-M. 2016. Nuorten osallisuuden toteutumisen tasot sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluissa. Tutkiva Hoitotyö. 4/2016. 31-38.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. ja Mäkelä, J-E. 2015. Stressin säätely. Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin. Juva: Bookwell Oy
- Sosiaali- ja terveysministeriön www-sivut. N.d. Kärkihankkeet ja säädösvalmistelu. Palvelut asiakaslähtöisiksi. Viitattu 7.12.2018. <http://stm.fi/hankkeet/>
- Suomen Mielenterveysseuran www-sivut. N.d. Liikunta on plussaa. Viitattu 12.12.2018. <https://www.mielenterveysseura.fi/>
- Terve koululainen hankkeen www-sivut. N.d. Ruutuaika. Fyysinen aktiivisuus. Yläkoulu. Viitattu 12.12.2018. <https://www.tervekoululainen.fi/>
- Terve Oppiva Mieli -hankkeen www-sivut. 2017. Viitattu 2.12.2018. <https://www.terveoppivamieli.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. N.d. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Viitattu 18.9.2018. <https://sampo.thl.fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. N.d. Nuoruus. Viitattu 19.9.2018. <https://thl.fi/fi/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. N.d. Stressi, kehitys ja mielenterveys (TAM). Viitattu 21.9.2018. <https://www.thl.fi/fi/>
- Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326 muutoksineen. Viitattu 3.12.2018.
- Tummers, N. E. 2013. Stress management: a wellness approach. Edwards Brothers Malloy.
- Valtioneuvoston www-sivut. N.d. Hallitusohjelman toteutus. Hyvinvointi ja terveys. Viitattu 7.12.2018. <http://valtioneuvosto.fi>
- World Health Organization www-sivut. 2009. Why health communication is important in public health. Viitattu 18.12.2018. <https://www.who.int/>

Taulukko 4. Kirjallisuustaulukko.

Tietokanta	Hakusanat ja hakutyyppi	Tulokset	Hyväksytyt
Samk Finna	stress* AND nuor* rajaus: kirja, lehti/artikkeli, tutkimusjulkaisu, väitöskirja, ylempi AMK-opinnäytetyö, pro gradu, lisensiaatin työ, maisterivaiheen työ 2008-2018	17	5
	toiminnall* AND projekt* AND opinnäytet* rajaus: kirja, lehti/artikkeli, tutkimusjulkaisu, väitöskirja, ylempi AMK-opinnäytetyö, pro gradu, lisensiaatin työ, maisterivaiheen työ 2008-2018	16	2
Finna	stress* AND nuor* rajaus: e-kirja, e-artikkeli, tutkimusraportti, väitöskirja, pro gradu, maisterivaiheen työ, lisensiaatin työ, ylempi AMK-opinnäytetyö, tohtorin väitöskirja 2008-2018	69	8
Medic	stress* AND nuor* rajaus: kaikki kielet, kaikki julkaisutyyppit 2008-2018	64	6

Cinahl Complete (EBSCO)	stress in elementary school students limiters: all source types 2008-2018	26	2
-------------------------	---	----	---

Taulukko 5. Kirjallisuushaun sisäänotto ja poissulkukriteerit.

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Julkaistu vuonna 2008 tai sen jälkeen.	Julkaistu ennen vuotta 2008.
Teos on kirja, e-kirja, lehti/artikkeli, e-artikkeli, tutkimusjulkaisu, väitöskirja, ylempi AMK-opinnäytetyö, pro gradu, lisensiaatintyö, maisterivaiheen työ tai tohtorin väitöskirja	Teos on jokin muu kuin rajaamamme aineistotyyppi, esimerkiksi AMK-opinnäytetyö.
Julkaisukieli on suomi tai englanti.	Julkaisukieli on jokin muu kuin suomi tai englanti
Teos käsittelee opinnäytetyömme aihetta.	Teos käsittelee jotain muuta kuin opinnäytetyömme aihetta.

Taulukko 6. Taulukko opinnäytetyön aiheeseen liittyvistä tutkimuksista.

Tekijä, vuosi, maa	Tutkimuksen/projektin tarkoitus	Kohderyhmä, aineistonkeruu- ja analyysimenetelmät/projektissa käytetyt menetelmät	Keskeiset tutkimustulokset/projektin tulokset/tuotokset
Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Tampereen yliopisto, 1983, Suomi	Stressi, kehitys ja mielenterveys -hanke. Tarkoituksena oli tutkia elämäntapaa nuoruudesta keski-ikään.	Kaikki keväällä 1983 Tampereen peruskoulun yläasteella 9. luokalla opiskelleet oppilaat. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella vuonna 1983. Samalle tutkimuskohortille suoritettiin seuranta tutkimuksia postikyselyinä vuosina 1989, 1999 ja 2009. Tutkittavat olivat tällöin 22-, 32- ja 42-vuotiaita.	Tutkimustulokset viittaavat siihen, että nuoruusajan kasvuolosuhteet ja kehitys luovat pohjan aikuisiän hyvinvoinnille. Keskeisimmät tulokset ovat osoittaneet, että valtaosa tutkittavista on selvinnyt hyvin eri ikävaiheiden kehitystehtävistä ja haasteista. Nuoren kasvuun, kehitykseen ja kasvuympäristöön näyttää kuitenkin liittyvän riskitekijöitä, jotka voivat uhata nuoren hyvinvointia ja vaikuttaa pitkälle elämään.
Jaana Markkanen, 2007, Suomi.	Koululaisten stressin lähteet ja stressiltä suojaavat tekijät-tutkielma. Tarkoituksena selvittää 7-luokkalaisten stressi- ja voimavaratekijöitä	Aineiston keruu suoritettiin eläytymismenetelmällä. Tutkimusaineisto koostuu kuudesta toista eläytymistarinaan, jotka on koottu syksyllä 2007 joensuulaisen yläkoulun seitsemänn luokan oppilailta. Aineisto	Tulosten mukaan seitsemäsluokkalaisten stressitekijät liittyivät kouluun, perheeseen, vapaa-aikaan ja elintapoihin.

		on analysoitu sisäl- lön analyysilla.	
Folkhälsanin tutki- muskeskus ja Hel- singin yliopisto, 2014-2016, Suomi	Terve Oppiva Mieli- tutkimus- ja kehittämishanke. Tarkoituksena kar- toittaa tietotaidon vaikuttavuutta 12- 15-vuotiailla tark- kaavaisuuteen, stressinhallintaan, mielenterveyteen, onnellisuuteen ja myötätuntoon.	Satunnaisesti kont- rolloitu interven- tiotutkimus, johon osallistui 3519 op- pilasta, heidän opettajansa sekä vanhempansa Etelä-Suomen alu- eelta vuosien 2014-2016 aikana.	Tietoisuustaitojen harjoittamisesta on enemmän hyötyä, kuin tavallisista rentoutusharjoi- tuksista. Tietoi- suustaitoja harjoit- taneen ryhmän psykinen joustaa- vuus lisääntyi ja masennuksen il- maantuvuus vä- heni tilastollisesti merkitsevästi. Tie- toisuustaitoryh- mään kuuluvien sosio-emotionaali- nen toimintakyky parani. Hyvinvoin- tityödyt lisäänty- ivät tietoisuustaito- jen säännöllisestä harjoittelusta.

Taulukko 7. Hyvinvointiteemapäivän pisteet

Pisteen pitäjä	Pisteen aihe
SAMK opiskelijat	Stressinhallintapiste
SPR	Kondomiajokortti
Poliisi	Mopoautot ja huumeet
Monikulttuurisuusyhdistys, Bulgaria	Toiminnan esittely
Juha Virtanen / LiikU-järjestö	Toiminnan esittely
Martat	Toiminnan esittely
SAMK Marjo Keckman	Somebody, rentoutus
Syli	Syömishäiriöt
Kirsi Vonk	Hammashuolto
SAMK opiskelijat	Mielen hyvinvointi, ”Voimatila”
Riikka	”Surupiste”
SPR	Ensiapu
Somebody	Rentoutus
Maa- ja kotitalousnaiset	Toiminnan esittely
Sari Ilvonen / PAKKA-hanke	Toiminnan esittely
Terveydenhoitajat	Ehkäisyneuvola
-	Itsepuolustus
MLL	Rentoutus
Seurakunta	Mielenterveys
PLAN Sofia Viitala	Vihapuhe-asiaa
Marika Mäkinen	Nuokkapaku
Vapaa-aikavirasto	-
Porin kaupunki	Sumopaini

Alla stressinhallintapisteen Kahoot-kysymykset ja informatiiviset diat. Diat ovat samassa järjestyksessä, kuin hyvinvointiteemapäivässä ne esitettiin. Dioissa hyödynsimme PowerPoint – ohjelmiston omia kuvia sekä Pixabayn ja Pxheren www-sivuja, jotka tarjoavat kuvia vapaaseen käyttöön eikä nimeämistä edellytetä.




Kuva 1. Ensimmäinen Kahoot-kysymys.



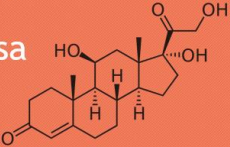
Kuva 2. Toinen Kahoot-kysymys.

STRESSI = tilanne,
jossa yksilöön kohdistuu
samanaikaisesti liikaa
kuormittavia tekijöitä



➔ **OIREET** voivat olla fyysisiä, vaikka itse
stressikokemus on psykologinen

Stressihormonia on nuoren aivoissa suhteessa
enemmän kuin aikuisella tai lapsella, joten
nuori kokee stressiä herkemmin

CC12CC[C@@H]3[C@H]([C@@H]1CC[C@@H]2O)C(=O)CO

Kuva 3. Ensimmäinen informatiivinen dia.

Kuinka usein koet stressiä?



29

Kahoot!

Skip

0
Answers

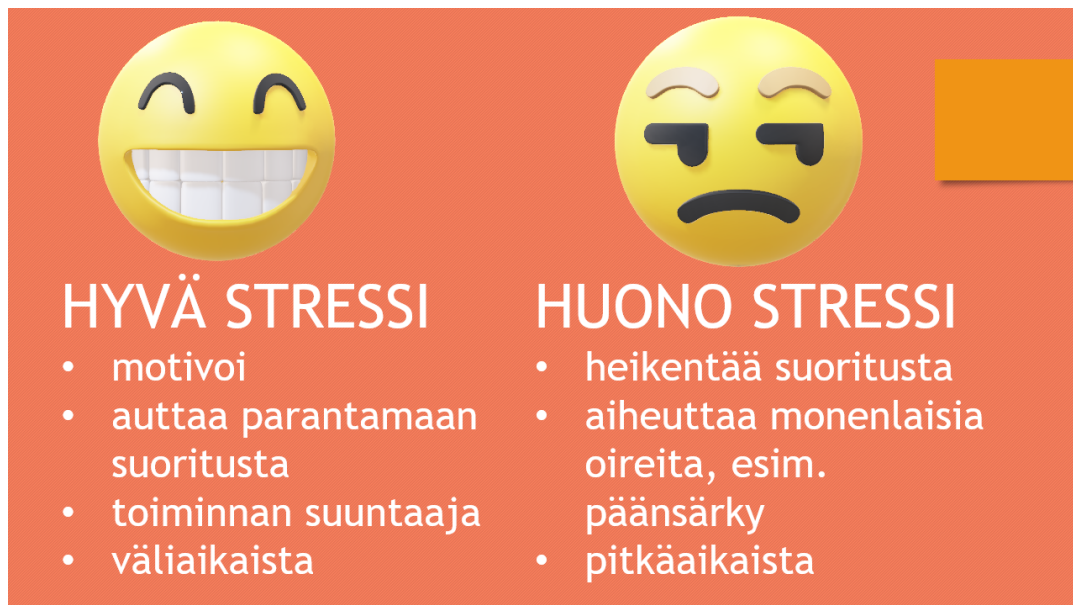
▲ Päivittäin

◆ Viikoittain

● Kuukausittain

■ Harvemmin

Kuva 4. Kolmas Kahoot-kysymys.



The infographic is set against a red-to-orange gradient background. On the left, a yellow 'grinning face with big eyes' emoji is positioned above the text 'HYVÄ STRESSI'. On the right, a yellow 'frowning face with sweat' emoji is positioned above the text 'HUONO STRESSI'. Each section contains a bulleted list of characteristics.

HYVÄ STRESSI	HUONO STRESSI
<ul style="list-style-type: none">• motivoi• auttaa parantamaan suoritusta• toiminnan suuntaaja• väliaikaista	<ul style="list-style-type: none">• heikentää suoritusta• aiheuttaa monenlaisia oireita, esim. päänsärky• pitkäaikaista

Kuva 5. Toinen informatiivinen dia.



The screenshot shows a Kahoot! quiz interface. At the top, the question 'Miten ehkäiset stressiä?' is displayed. On the left, a purple circle contains the number '26'. On the right, a blue 'Skip' button is visible, and below it, the text '1 Answers' is shown. At the bottom, there are four answer options in colored boxes: a red box with a triangle icon and the text 'muu', a blue box with a diamond icon and the text 'Kavereiden kanssa hengailu', a yellow box with a circle icon and the text 'Ruutuaika', and a green box with a square icon and the text 'Liikunta'. A 'Full Screen' icon is located in the top right corner.

Kuva 6. Neljäs Kahoot-kysymys.



Kuva 7. Kolmas informatiivinen dia.



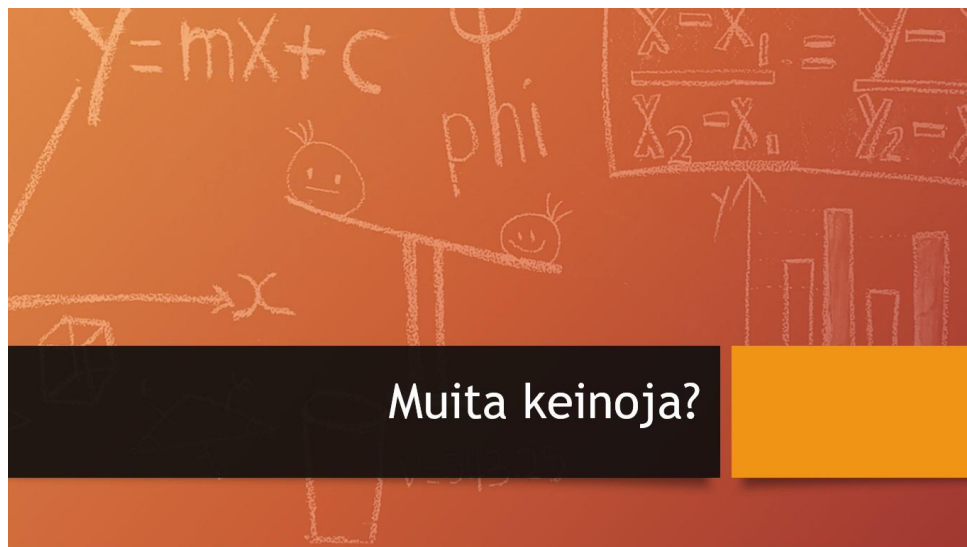
Kuva 8. Viides Kahoot-kysymys.



Kuva 9. Neljäs informatiivinen dia.



Kuva 10. Kuudes Kahoot-kysymys.



Kuva 11. Viides informatiivinen dia.