

Janika Korkiakoski & Pauliina Ojalehto

## **COOL KIDS -MENETELMÄ NUORTEN JA PERHEIDEN HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ**

Työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta

# **COOL KIDS -MENETELMÄ NUORTEN JA PERHEIDEN HYVINVOINNIN JA TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ**

Työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta

Janika Korhikoski & Pauliina Ojalehto  
Opinnäytetyö  
Kevät 2024  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma  
Oulun ammattikorkeakoulu

## TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu  
Hoitotyön tutkinto-ohjelma, Terveystyöntekijä (AMK)

---

Tekijät: Janika Korkiakoski & Pauliina Ojalehto

Opinnäytetyön nimi: Cool Kids -menetelmä nuorten ja perheiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi - Työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta

Työn ohjaajat: Johanna Jylhä-Ollila & Sanna Sandström

Työn valmistuslukukaus ja -vuosi: Kevät 2024

Sivumäärä: 26 + 3 liitettä

---

Cool Kids -menetelmä on ahdistuneisuuden hoitoon tarkoitettu työväline 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Viimeisimpien tutkimusten mukaan 3–9 % lapsista ja 10–15 % nuorista kärsii ahdistuneisuushäiriöistä. Cool Kids -menetelmä perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, joka sisältää erilaisia harjoituksia ja keinoja, joiden avulla lapsi tai nuori perheensä kanssa oppii hallitsemaan ja vahvistamaan erilaisia ahdistuneisuuden tunteita sekä oppii tunnistamaan ja pääsemään yli ahdistavista tilanteista. Menetelmä on kehitetty Macquarien yliopistossa Australiassa. Suomessa menetelmää on käytetty vuodesta 2015 lähtien.

Opinnäytetyö tehtiin kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka tarkoituksena oli kuvailla työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta Cool Kids osaamisen kehittämiseksi. Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä tietoa koulutuksesta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisessä. Lisäksi hyvinvointialueet saavat tietoa työntekijöiden kokemuksista sekä tarpeesta koulutukselle ja menetelmän käytölle. Opinnäytetyön aineisto kerättiin Webropol-kyselyn avulla maaliskuussa 2024.

Opinnäytetyön tulosten mukaan tärkeimmiksi asioiksi koulutuksessa oppimisen vahvistamisen näkökulmasta nousivat teoretiedon avulla kehittyminen, konkreettisen harjoittelun avulla kehittyminen sekä Cool Kids -menetelmän käytössä kehittyminen. Useampi vastaaja toi esille, että uuden menetelmän oppimisen avulla aukeni uusi maailma ahdistuneisuushäiriöisten lasten ja perheiden auttamiseksi. Koulutuksen kehittämistarpeina nousi esille koulutuspäivien määrän lisääminen. Koulutuspäiviltä toivottiin enemmän menetelmäohjausta sekä aikaa pohdinnalle ja yhteiselle keskustelulle. Verkostoitumisen avulla työntekijät voisivat saada vertaistukea ja uudenlaista moniammatillista näkökulmaa. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että menetelmä tulisi ottaa laajemmin käyttöön Suomessa.

---

Asiasanat: laadullinen tutkimus, Cool Kids -menetelmä, osaamisen kehittäminen, ahdistuneisuus, lapsi, nuori

## ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences

Degree Programme in Nursing and Health Care, Option of Preventive Health Care

---

Authors: Janika Korkiakoski & Pauliina Ojalehto

Title of thesis: Cool Kid method of promoting youth and family well-being and health - employees experiences about the training of Cool Kids- program

Supervisors: Johanna Jylhä-Ollila & Sanna Sandström

Term and year when the thesis was submitted: Spring of 2024

Number of pages: 26 + 3 appendices

---

The Cool Kids-program is a structured program that teaches children and their parents how to cope with anxiety in daily basis. It's mainly targeted towards ages 7–17 years. Cool Kids is provided as a preventive method in the school environment. Early recognition and treatment of anxiety disorders are important, especially to prevent the potential for lifelong impact. The latest studies show us that there is a significant percentage of children and adolescents who are suffering from anxiety disorders. Cool Kids- program is based on cognitive behavioral therapy which includes learning to identify emotions, cognitive exercises, and step-by-step exposure exercises. The program was created in the Macquarie University located in Sydney, Australia. Cool Kids has been used in Finland since 2015.

This thesis was done as a qualitative study, the purpose of which was to describe the experiences of the employees about the training of Cool Kids- program in competence development. The goal of the thesis was to increase information about education and the results of the thesis can be used in the development of education. The research results were collected using a Webropol-survey in March of 2024.

Based on the research results, the most important things from the point of view of strengthening learning emerged concrete practice and developing using Cool Kids-program. For some responders, Cool Kids was a completely new point of view how to deal with children with anxiety disorders. According to all responders, Cool Kids-program should be introduced more widely in Finland.

---

Keywords: qualitative research, Cool Kids -program, develop of competence, anxiety, child, youth

# SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	6
2	COOL KIDS -MENETELMÄ AHDISTUNEISUUDEN HOIDOSSA .....	7
2.1	Cool Kids -menetelmä .....	7
2.2	Ahdistuneisuus .....	8
2.3	Lapsuus ja nuoruus .....	10
2.4	Osaamisen kehittäminen .....	11
3	TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	13
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN .....	14
4.1	Kvalitatiivinen tutkimus .....	14
4.2	Aineistonkeruu .....	14
4.3	Aineiston analysointi .....	15
5	TULOKSET .....	18
5.1	Cool Kids -menetelmän käytössä kehittyminen .....	18
5.2	Teoriatiedon avulla kehittyminen .....	18
5.3	Konkreettisen harjoittelun avulla kehittyminen .....	19
6	POHDINTA .....	20
6.1	Keskeiset tulokset ja johtopäätökset .....	20
6.2	Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi .....	21
6.3	Ammatillisen osaamisen kehittyminen .....	22
	LÄHTEET .....	24
	LIITTEET .....	28

# 1 JOHDANTO

Ahdistuneisuus on tunne, joka on yleistynyt kiireisessä ja vaativassa nyky-yhteiskunnassamme. Sillä tarkoitetaan huolestunutta tai pelonsekaista tunnetta, johon liittyy tiedostamatonta tai tiedostettua huolta menneisyyteen tai nykyisyyteen. Ahdistuneisuus on terve ominaisuus, joka varoittaa vaarasta tai uhkaavasta tilanteesta. Se auttaa ohjaamaan toimintaa haluamaansa suuntaan ja välttämään vaarallisia tilanteita. Jatkuessaan pitkään ja voimakkaana ahdistus heikentää huomattavasti toimintakykyä sekä vuorovaikutustilanteita. Joskus ahdistuneisuus voi kasaantua ylitsepääsemättömäksi, jolloin voidaan tarvita ammattilaisen apua. Ahdistusta voidaan hoitaa esimerkiksi erilaisten menetelmien avulla. (Rovasalo & Eerola 2023.) Eri tutkimusten mukaan noin 3–9 % lapsista ja noin 10–15 % nuorista kärsii ahdistuneisuushäiriöistä (Luoma 2022).

Cool Kids -menetelmä on ahdistuneisuuden hoitoon tarkoitettu työväline 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille. Se on kehitetty alun perin Australiassa Macquarien yliopistossa. Menetelmä perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, joka sisältää erilaisia harjoituksia ja keinoja. Harjoitusten avulla lapsi tai nuori perheensä kanssa oppii hallitsemaan ja vahvistamaan erilaisia ahdistuneisuuden tunteita. Menetelmää on käytetty Suomessa vuodesta 2015 alkaen. Tällä hetkellä menetelmän käyttöä ollaan laajentamassa koko Suomeen. Suomessa Cool Kids -koulutukseen voi osallistua sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilainen, jolla on kokemusta mielenterveystyöstä lasten ja nuorten parissa vähintään vuoden ajalta. Koulutukseen osallistujalta vaaditaan aiempaa koulutusta tai kokemusta kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta. Koulutus kestää vuoden ja se sisältää verkko-opintoja, kaksi koulutuspäivää sekä 20 tuntia menetelmäohjausta, koulutushoitojen toteuttamista sekä kirjallisia tehtäviä. Koulutusta järjestää HUS lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. (Terapiat etulinjaan 2024.)

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta Cool Kids osaamisen kehittämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa koulutuksesta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisessä ja siitä saadaan tietoa Cool Kids osaamisen kehittämiseen. Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineisto kerättiin tutkimukseen Webropol-kyselyn avulla. Kysely suunnattiin Cool Kids -koulutuksen käyneille hyvinvointialueen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille.

## 2 COOL KIDS -MENETELMÄ AHDISTUNEISUUDEN HOIDOSSA

### 2.1 Cool Kids -menetelmä

Cool Kids on ahdistuneisuuden hoidossa ja ehkäisyssä käytetty menetelmä, joka on suunnattu 7–17-vuotiaille lapsille ja nuorille, joilla on jo diagnosoitu ahdistuneisuushäiriö tai jotka kärsivät ahdistuneisuudesta, jonka vaikutukset ovat arkea haaitavia. Cool Kids -menetelmä on alun perin lähtöisin Australiasta Macquarieren yliopistosta. Menetelmä perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan, joka sisältää harjoituksia ja keinoja, joiden avulla lapsi tai nuori perheensä kanssa oppivat hallitsemaan ja vahvistamaan erilaisia ahdistuneisuuden tunteita sekä oppivat tunnistamaan ja pääsemään yli ahdistavista tilanteista. Lapset, jotka ovat suorittaneet Cool Kids -ohjelman, ovat osoittaneet parempia mielenterveystuloksia, parantaneet elämänlaatua ja saaneet ahdistuksen oireet vähenemään. Noin 65–70 % Cool Kids -ohjelman suorittaneista lapsista ovat häiriöttömiä hoidon jälkeen. (Macquarie University 2023.)

Cool Kids -menetelmässä kognitiivisen käyttäytymisterapian avulla hyödynnetään erilaisia ajatusten ja tunteiden tunnistamisia, käyttäytymisen aktivointia ja altistamista ahdistaville tilanteille, tunteille tai ajatuksille. Yksilöllisen tarpeen mukaan menetelmää voidaan käyttää myös erilaisten taitojen harjoitteluun kuten sosiaalisten taitojen tai ongelmanratkaisutaitojen harjoitteluun. Psykoedukaation avulla lisätään tietoa ahdistuneisuushäiriöstä, ahdistuksen tunteista sekä niiden vaikutuksesta mielenterveyteen. Vanhemmat hyötyvät psykoedukaatiosta, koska sen avulla saadaan eväitä vanhemmuuteen ahdistuneen lapsen vanhempana ja lapsen tai nuoren tukemiseen vaikeassa elämäntilanteessa. (THL 2022.)

Australialaisessa tutkimuksessa vertailtiin kahta ryhmämuotoista menetelmää, ryhmäpohjaista Cool Kids -menetelmää sekä aktiivista kontrolliryhmää. Tutkimukseen osallistuvat olivat 7–16-vuotiaita. Tulokset kertoivat, että 68.6 % lapsista, jotka osallistuivat Cool Kids -ryhmähoitoon ja 45.5 % aktiivisesta kontrolliryhmästä eivät enää täyttäneet ahdistuneisuushäiriön diagnostisia kriteereitä puolen vuoden seurannassa. Tuloksissa äidit raportoivat tilastollisesti merkittävämpää paranemista Cool Kids -ryhmähoidossa verrattuna kontrolliryhmään. Sen sijaan lapset raportoivat myönteistä muutosta molemmista ryhmistä. Kun verrataan eri ahdistuneisuusdiagnooseja, perheille suunnattu ryhmämuotoinen Cool Kids -menetelmä oli tehokas kaikissa muissa ahdistuneisuushäiriöissä paitsi

sosiaalisen ahdistuksen hoidossa. (Hudson, Rapee, Deveney, Schniering, Lyneham & Bovopoulos 2009.)

Cool Kids -menetelmän toteuttamistavat tapahtuvat ryhmämuotoisena tai yksilöidyllä perhehoi-  
dolla, joka tarkoittaa sitä, että myös lapsen tai nuoren vanhemmat osallistuvat jokaiseen tapaami-  
seen. Ryhmä- tai yksilötoteutuksessa vanhemmille järjestetään omat erilliset tapaamiset. Tapaa-  
misia hoito-ohjelman aikana järjestetään noin kymmenen. Harjoitteita tehdään niin tapaamisten yh-  
teydessä, kuin itsenäisesti kotona, joten lapsen ja perheen motivointi on hyvin tärkeää ja vanhem-  
pien rooli on suuressa asemassa lapsen hyvinvoinnin kannalta. Ensitapaamisella perhe täyttää  
erilaisia mittareita, joilla mitataan esimerkiksi ahdistuneisuuden määrää. Mittareiden avulla seura-  
taan menetelmän vaikutuksia hoitopolun aikana. Menetelmässä käytetään erilaisia työkirjoja ja tu-  
lostettavia harjoituslomakkeita lapsille ja nuorille. (Mielenterveystalo n.d.)

Cool Kids -menetelmää on tutkittu ennaltaehkäisevän, varhaisen vaiheen näkökulmasta sekä ah-  
distuneisuushäiriön hoito-ohjelmalla. Eniten menetelmää on tutkittu Australiassa, mutta myös Yh-  
dysvalloissa ja Pohjoismaissa. Suomessa Cool Kids on ollut käytössä vuodesta 2015 ja menetel-  
mästä tehdään jatkuvasti seurantatuloksia. Cool Kids -koulutuksesta tai -menetelmästä ei ole tehty  
työntekijöiden näkökulmasta muita tutkimuksia Suomessa. (Kasvun tuki 2024.)

## **2.2 Ahdistuneisuus**

Ahdistuneisuus on tunne, johon liittyy pelkoa, jännittyneisyyttä, levottomuutta, huolestuneisuutta tai  
jopa paniikin ja kauhun kaltaisia kokemuksia. Jokainen kokee joskus pelkoa ja lievää ahdistunei-  
suutta, ja nämä ovat jokaisen elämään ajoittain kuuluvia arkipäiväisiä tunteita. Nämä tunteet autta-  
vat meitä selviytymään haastavissa ja vaikeissa tilanteissa. Ahdistus voi auttaa valmistautumaan  
tulevaan koitokseen ja pelko voi esimerkiksi estää vaarallisiin tilanteisiin joutumista. Ahdistunei-  
suushäiriöistä puhutaan silloin, kun ahdistuneisuus on voimakasta, pitkittynyttä tai toimintakykyä  
rajoittavaa. Ne voivat heikentää merkittävästi elämänlaatua. (Tarnanen, Koponen & Laukkala  
2019.)

Ahdistuksen syitä voi olla monia. Se voi johtua elämäntilanteesta, ulkoisista tekijöistä tai sisäisistä  
ristiriidoista. Nykyisen maailman tilanne, kuten sota, koronan tuoma tartuntatautien pelko, ilmas-  
toahdistus ja uutiset voivat lisätä ahdistuneisuutta. Liiallinen vaatavuus omaa suoritumista kohtaan



voi olla yksi ahdistuksen laukaiseva tekijä. Ahdistuneisuuden taustalla voi olla yksinäisyyttä ja riittämättömyyden tunnetta. Ahdistuneisuutta voidaan hoitaa kohtaamalla asia, joka ahdistaa, hyväksymällä ja ymmärtämällä. Ahdistavista asioista voi keskustella toisten ihmisten kanssa. Hyviä omahoitokeinoja ovat erilaiset läsnäoloharjoitukset ja rentoutusmenetelmät. (Rovasalo & Eerola 2023.)

Ahdistuneisuuden hoitoon lasten ja nuorten mielenterveyspalveluja kunnissa tarjoaa perusterveydenhuolto, sosiaalihuolto sekä varhaiskasvatus ja opetus. Perusterveydenhuolto kattaa neuvolapalvelut, kouluterveydenhuollon sekä terveyskeskuksen vastaanotto toiminnan. Sosiaalipalveluiden alle kuuluu esimerkiksi perheneuvolan palvelut. Varhaiskasvatus ja opetus sisältävät opiskeluhoillon, kuraattorin ja psykologin palvelut sekä varhaiskasvatuksen ja perusopetuksen tukitoimet. Perustasolla voidaan konsultoida erikoissairaanhoidoa tarvittaessa. Jos perustason palvelut eivät riitä, erikoissairaanhoido tarjoaa avo- ja osastohoitoa. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen 2020, 25.)

Lasten ja nuorten hyvinvointia edistetään kasvatus- ja perheneuvonnan avulla, joka on sosiaalihuoltolakiin perustuva palvelu. Kasvatus- ja perheneuvonta auttaa erilaisissa lasten tai perheen ongelmissa, joita ovat muun muassa huolet lapsen kehityksessä tai käyttäytymisessä, erilaiset ongelmat päiväkodissa, koulussa tai kaverisuhteissa, vanhemmuuden tukeminen tai ristiriita- ja erotilanteet vanhempien välillä sekä perheen kokemat menetykset ja vaikeutunut elämäntilanne. Kasvatus- ja perheneuvontaa voidaan antaa esimerkiksi perheneuvolassa, joka on maksuton palvelu ja sinne pääsee ilman lähetettä. Perheneuvolan eri työmuotoja ovat ohjaus, neuvonta, tutkimukset, yksilö-, pari-, perhe-, ja ryhmäterapia, puheterapia sekä sijaisperheiden valmennus. (Bildjuschkin 2018.) Cool Kids -menetelmästä on tehty tutkimuksia ennaltaehkäisevästä ja varhaisen vaiheen näkökulmasta. Cool Kids -menetelmä vähensi ahdistuneisuusoireiden osuutta niillä lapsilla, jotka olivat kuvanneet ahdistuneisuusoireita ahdistuneisuuskyselyllä verrattuna niihin, jotka eivät ohjelmaan osallistuneet. Varhainen puuttuminen tarjoaa tehokkaan keinon vähentää ahdistuksen oireita taloudellisesti heikommassa asemassa olevissa väestöryhmissä. (Mifsud & Rapee 2005.)

## 2.3 Lapsuus ja nuoruus

Lapsuus määritellään yleensä vastasyntyneestä vauvasta murrosikäiseen, lain mukaan alle 18-vuotias käsitetään lapsena. Lapsuusikään luetaan 0–12 ikävuodet. 7-vuotiaana lapsi alkaa itsenäistyä siirtymällä mukaan kodin ulkopuoliseen maailmaan, esikoulu ja alakoulu alkaa. Lapsuuden aikana tapahtuu paljon fyysisiä, kognitiivisia ja sosiaalisia muutoksia. Kouluiässä lapsen kehon mittasuhteet muuttuvat. Lapsenomainen pyöreys häviää ja raajat kasvavat pituutta. Kognitiivinen kehitys auttaa lasta suunnittelemaan aiempaa tarkemmin toimintaansa ja yhdistämään tietojaan. Lapsen tulee kyetä ymmärtämään ohjeita ja suuntaamaan tarkkaavaisuutensa opetukseen. Kouluiässä kognition tasolla tapahtuu kaksi kehitysaskelta: toimintaa säätelevän puheen vakiintuminen sekä tietoisuus omasta ajattelusta ja oppimisesta. Lapsen muisti kehittyy nopeasti ja hän oppii huomioimaan monia asioita samaan aikaan sekä luokittelemaan asioita ja esineitä. (Korhonen 2021.)

Kouluun siirryttäessä lapsi voi kokea jonkinlaista eroahdistusta vanhemmista ja pelkoja. Lapsen omatoimisuus ja pärjäävyys alkavat näkyä arjessa. Kavereilla on suuri merkitys lapsuudessa ja yleensä lapset viihtyvät ja leikkivät keskenään. Tärkeät taidot kehittyvät, kuten muiden huomioiminen, ristiriitojen käsittely ja keskittymiskyky parantuvat, lapsi niin sanotusti kypsyy koulumaailmaa varten. Tunnetaidot sekä käyttäytymisen taidot kehittyvät ja lapsi alkaa kestämään esimerkiksi pettymystä. Itsesääätelyn oppiessaan lapsi osaa myös hallita pahan olon tunnettaan. Lapsuudessa itsetunto muovautuu paljon ja lasta tulisi kannustaa puhumaan, kysymään kysymyksiä ja ehdottamaan tekemistä. Lapset tulisi huomioida yksilöinä ja heitä tulisi rohkaista olemaan oma itsensä. Muita vastaan kilpailemisen sijaan lapsia tulisi kannustaa kilpailemaan itseään vastaan. Lapsi käyttää eri ikäkausina psyykkisiä puolustuskeinoja, joilla hän torjuu ahdistavia tai pelottavia tunteita, ensimmäisiä näistä ovat kieltäminen ja taantuminen. Kypsempiä psyykkisiä puolustuskeinoja ovat reaktion muodostus ja huumori. Esimurrosikä alkaa yksilöllisesti noin 9–12-vuotiaana, jolloin sekä fyysiset ja psyykkiset muutokset kehossa ja mielessä alkavat. Lapsuuden tapahtumat luovat pohjaa nuoruuden hyvinvoinnille. Lapsuuden tärkein kasvuympäristö on vielä koti, perhe ja koulu. (Korhonen 2021.)

Nuoruus on pitkä ajanjakso, johon luetaan ikävuodet 12–18. Nuoruus jaetaan vielä kolmeen osaan, joista ensimmäistä kutsutaan varhaisnuoruudeksi. Henkilö on varhaisnuori ollessaan 12–14-vuotias. 15 – vuotiaasta 17 – vuotiaaksi on keskinuoruudenvaihe ja 18–22 ikävuodet luokitellaan jälkinuoruudeksi. Nuoruudessa tapahtuu valtava määrä muutoksia ihmisen kehossa ja mielessä ja tämän vuoksi nuoruus on hyvin herkkää aikaa. Monet mielenterveysongelmat on katsottu alkavan

juuri murrosiän käynnistyessä, ja ne ovat yleistyneet viime vuosien aikana. Nuori voi syrjäytyä ja nuorella voi olla päihdekokeiluja, jotka lisäävät mielenterveys- ja ahdistuneisuusoireita. Tunteet vaihtelevat, kehossa tapahtuu muutoksia ja nuori alkaa irrottautumaan vanhemmistaan. Hän etsii omaa ammattiaan ja rooliaan yhteiskunnassa. Kavereilta saatu palaute on yhä tärkeämmässä roolissa ja omaa paikkaa kaveripiireissä pohditaan. Nuori muodostaa aikuisempaa minäkuva, jossa hänellä on uusia rooleja. Nuori oppii murrosiän edetessä määrittelemään itsensä uudella tavalla ja osaa huomioida tekemistensä lisäksi myös omat piirteensä. (Korhonen 2021.)

Puberteetti eli murrosikä tapahtuu nuoruuden aikana elimistössä. Murrosiän alkaessa aivolisäke alkaa tuottaa gonadotropiineita, joka saa sukupuolirauhaset, tytöllä munasarjat ja pojalla kivekset, tuottamaan yhä enemmän sukupuolihormoneita ja myöhemmin kypsiä sukusoluja. Tyttöjen hallitsevin sukupuolihormoni on estrogeeni ja pojilla testosteroni. Tytön vartalo muuttuu naisen vartaloksi, munasarjojen sukusolutuotanto käynnistyy ja kuukautiskierto alkaa. Poikien vartalo puolestaan muuttuu miesten vartaloksi, sukupuolielimet kasvavat ja kivekset alkavat tuottaa siittiöitä. Murrosiän alkaminen on yksilöllinen ja voi vaihdella suurestikin. Tytöillä murrosikä alkaa yleensä 8–13 vuoden iässä, kun rinnat alkavat kasvaa. Kuukautiset alkavat parin vuoden kuluttua siitä, kun rintojen kasvu on alkanut. Pojilla murrosikä alkaa näkyä 9–13 vuoden iässä kivesten kasvamisella. Tämän jälkeen siitin alkaa pidentyä ja paksuuntua. Karvojen kasvu tulee pojilla vasta myöhäisessä murrosiässä. Siemensyöksyt alkavat pojilla yleensä noin 14-vuotiaana. Tunne-elämä ja ajattelu alkavat kehittyä pikkuhiljaa. Oma identiteetti rakentuu uudelleen. Seksuaalisuus ja kaikki siihen liittyvät asiat alkavat kiinnostamaan. Nuorelle kaverit ovat kaikki kaikessa, kavereiden tuki samassa elämäntilanteessa on todella tärkeää. Ikätoverit luovat yhteenkuuluvuuden tunnetta, ihmissuhteet syvenevät ja osa kokeilee jo seurustelua. (Kirveslahti, Sivén, Vahala, Vihunen & Metso 2019.)

## **2.4 Osaamisen kehittäminen**

Oppiminen on yksilön kokema tapahtuma, jota tapahtuu huomaamatta tai tietoisesti elämän eri osa-alueilla. Oppimista tapahtuu jatkuvasti ja se jatkuu koko eliniän ajan. Oppimista pidetään yleensä tiedon lisääntymisenä, mutta se on myös paljon muuta, kuten jatkuvaa ajatuksen ja oivaltamisen muuttumista ihmisen aivoissa, oppiminen on valtava prosessi oikean tiedon saannista aina

sen ymmärtämiseen ja käsittelemiseen asti. Oppimistyytlejä on valtavasti ja oppimista ohjailee esimerkiksi syy, jonka vuoksi on halukas oppimaan uutta. Yksilö voi oppia huomaamatta asioita, pakotettuna oppimaan tai oppiminen voi perustua intohimosta opittavaan asiaan. Oppiminen on monen eri asian kokonaisuus, joka edistää yksilön toimintaa erilaisissa tilanteissa. (Nyyssölä 2012.)

Osaamista voidaan kehittää esimerkiksi kouluttamalla henkilökuntaa. Sen tarkoituksena on lisätä ammattitaitoa ja monipuolistaa työelämässä vaadittavia taitoja, osaaminen on tietoa ja faktaa. Osaaminen on asioiden hallitsemista eli tietynlaista taitoa, minkä avulla mahdollistuu jokin tietty toiminta. Oma ammattitaito laajenee ja syvenee, osaamisen kehittämisellä aukenee uusia ulottuvuuksia. Osaamisen kehittäminen sisältää sellaisten taitojen kehittämistä, jotka vievät yksilön oppimista uudelle tasolle. Osaamisen kehittämisen avulla voi edetä omalla urapolullaan ja saada uusia työkaluja oman työn tueksi. Osaamisen kehittäminen on tärkeää niin työntekijän kuin työnantajan näkökulmasta, mutta myös asiakkaan näkökulmasta ammattilaisen ammattitaito on tärkeää. Muuttuvassa maailmassa tulee olla lähes aina uuden tiedon äärellä. Osaamiseksi lasketaan henkilön persoonalliset ominaisuudet, kuten kokemukset, erilaiset toimintamallit ja ote työhön. (EU 2017.)

Hyvinvointialueen, työpaikan ja yksilön tarpeet ohjailevat osaamisen kehittämisen tarvetta. Henkilöstön osaamisen kehittäminen vaatii niin työnantajan kuin työntekijän aktiivisuutta asiaan. Esimerkiksi kehityskeskustelussa pohditaan, millä osa-alueella työntekijä kokee tarvitsevansa osaamisen kehittämistä. Osaamisen kehittämisen toimintamalleja voivat olla itseopiskelu, täydennyskoulutus, työssä oppiminen, työnkierto eli työntekoa uudessa oppimisympäristössä, mentorointi, erilaiset kurssit ja koulutukset, ammattikirjallisuuden lukeminen, seminaarit ja konferenssit, henkilökohtainen tai ryhmässä tapahtuva oppiminen. Osaamisen arviointi on osa osaamisen kehittämisen prosessia. Se antaa tietoa henkilön osaamisesta ja osaamisen tasosta. Osaamisen arvioinnilla varmistetaan, että esimerkiksi koulutuksen tavoitteet täyttyvät. Arviointiin kuuluu palautteen antamista osaamisen kehittämisestä. (Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat 2022.)

### **3 TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYS**

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta Cool Kids osaamisen kehittämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa koulutuksesta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisessä ja siitä saadaan tietoa Cool Kids osaamisen kehittämiseen.

Tutkimuskysymys rajattiin yhteen kysymykseen. Tutkimuskysymys on:

1. Miten Cool Kids -menetelmän osaaminen kehittyi koulutuksen aikana?

## 4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Opinnäytetyössä käytetään kvalitatiivista eli laadullista tutkimusmenetelmää. Kvalitatiivisen tutkimuksen mukaan ihmiset kokevat ja näkevät maailmaa omien havaintojensa ja kokemustensa perusteella. Kvalitatiivisen tutkimuksen tavoitteena on kuvata ammattilaisen työtä sekä ymmärtää asioita mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Siinä saadaan selville tosiasiat tutkittavasta kohteesta, eikä sillä voida todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014, 160–161.)

Laadullinen tutkimus perustuu havainnointiin ja tulkintojen tekemiseen. Laadullisen tutkimuksen avulla voi tutkia ihmisen jokapäiväistä todellisuutta silloin, kun tavoitteena on kuvata ihmisten kokemusten avulla erilaisia ilmiöitä tai ymmärtää ihmisten tuottamia subjektiivisia merkityksiä. Laadullista tutkimusta voidaan käyttää myös silloin kun halutaan tutkia ihmistä sisältäpäin eli kyselyyn tai tutkimukseen osallistuvien näkökulmasta. Laadullista tutkimusta käytetään monilla eri aloilla esimerkiksi asiantuntijuuden kehittymisen, osaamisen tai opiskeluun liittyvien kokemusten tutkimukseen. Laadullinen tutkimus vaatii tutkijalta empatiakykyä ja ymmärrystä sekä vuoropuhelua oman ajattelun, tutkittavan teorian sekä kerätyn aineiston välillä. (Vilka 2021.)

Laadullisessa tutkimuksessa vaihtoehtoja aineistonkeruumenetelmäksi on hyvin monenlaisia, yleisimpiä haastattelut, havainnointi, media-aineistot sekä dokumentit (Vuori 2021). Laadullisessa tutkimuksessa kysely on jäsennelty, jonka avulla pyritään saamaan tietoa tutkittavasta aiheesta mahdollisimman vaivattomasti ja puolueettomasti. Se toteutetaan laatimalla avoimia kysymyksiä, joihin voi vastata vapaamuotoisesti. Sen yksi tarkoitus on selvittää, mitä vastaaja on pitänyt tärkeänä. Kyselylomake on kaikille samanlainen. (Pitkäranta 2014.)

### 4.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyö toteutettiin Webropol-kyselynä keväällä 2024. Sähköinen kysely mahdollisti vastaamaan anonymisti ja antoi mahdollisuuden kertoa mielipiteensä vapaammin kuin haastatteleamalla.

Tämän vuoksi avoin kysely oli tarkoituksenmukainen vaihtoehto aineistonkeruumenetelmistä. Haastattelussa mahdollisesti tekemät havainnot eivät päässeet vaikuttamaan tutkimusaineiston analysointiin. Sähköisesti toteutettu kysely mahdollisti haastateltavien vastaamisen kyselyyn paikasta riippumatta heidän oman aikataulunsa puitteissa. Kyselyyn vastaaminen haluttiin pitää helpona ja vähän aikaa vievänä. Vastaajat kertoivat avoimesti Cool Kids -koulutuksesta sekä kuvailivat oman osaamisen kehittämistä koulutuksen aikana. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 97–99, 117.)

Sähköisesti toteutetussa kyselyssä yksittäistä vastaajaa ei tunnistettu ja puolueettomuus säilyi koko tutkimuksen ajan. Kyselystä rakennettiin sellainen, että se sisälsi vain tutkimuksen tavoitteen kannalta asetettuja tärkeitä avoimia kysymyksiä. Vastauskentän kirjainmäärä oli rajaton, jotta jokainen vastaaja pystyi tuomaan näkemyksensä esille. Yhteistyökumppani lähetti sähköpostin hyvinvointialueen Cool Kids -koulutuksen käyneille työntekijöille. Sähköposti sisälsi tiedotteen kyselystä sekä Webropol-kyselyyn linkin. Kyselyyn oli aikaa vastata kahden viikon ajan. Vastausaikaa pidennettiin vähäisen vastaajamäärän takia ja yksikön esihenkilöitä pyydettiin muistuttamaan työntekijöitä kyselyyn vastaamisesta. Kyselyyn saatiin neljä vastausta. (Pitkäranta 2014.)

### **4.3 Aineiston analysointi**

Sisällönanalyysilla voidaan analysoida vastauksia objektiivisesti ja systemaattisesti. Sisällönanalyysilla pyritään etsimään vastauksia tutkimuskysymyksiin sekä tiivistämään ja yksinkertaistamaan tekstiä. Tutkimuskysymykseen ei aina saada vastausta, kun aineistoa ryhdytään analysoimaan. Sisällönanalyysi on tavallisin analyysimenetelmä laadullisessa tutkimuksessa. Sen tarkoitus on kuvata tutkittua aihetta tiivistetysti mutta kuitenkin niin, että sen informatiivisuus säilyy. Laadullisen analysoinnin tarkoituksena on lisätä tietoa, sillä aineistosta kootaan selkeitä ja luotettavia johtopäätöksiä. Sisällönanalyysia voidaan toteuttaa kolmella eri tavalla: aineistolähtöisellä, teoriaohjaavalla sekä teorialähtöisellä analyysilla. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 80–87.)

Sisällönanalyysivaihe jaettiin valmistelu-, analyysi- ja raportointivaiheeseen. Valmisteluvaiheessa perehdyttiin aineistoon sekä määritettiin analyysiyksikkö, jota ohjasi tutkimustehtävä ja aineiston laatu, se voi olla yksittäinen sana, lause tai ajatuskokonaisuus. Valmisteluvaiheen jälkeen aloitettiin aineistolähtöinen analyysivaihe. Kyselyn analysoinnissa käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista

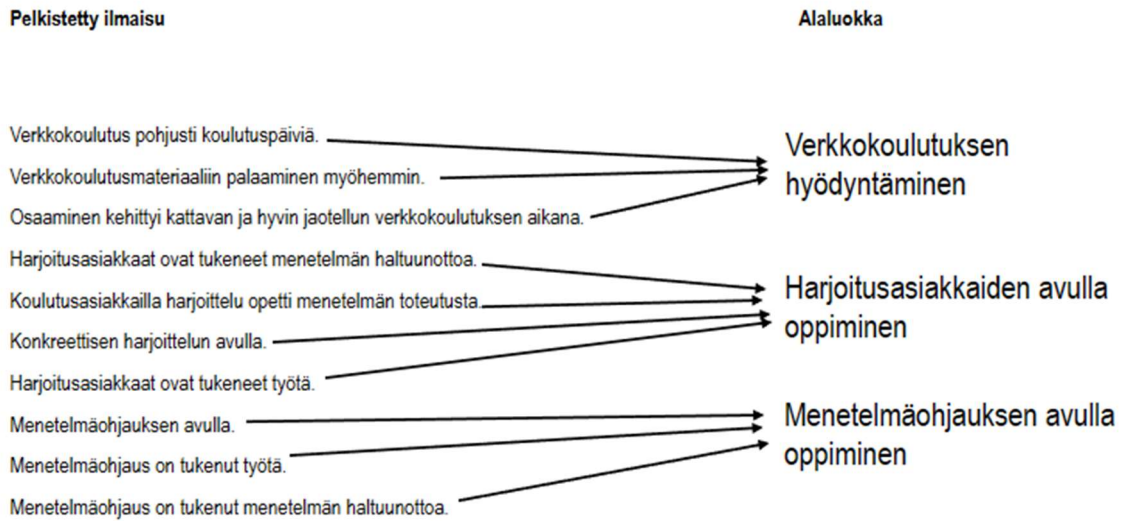
sisällönanalyysiä, joka jaettiin kolmeen selkeään osioon. Ensimmäisenä aineistosta poimittiin alkuperäisilmaisuja, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen. Sen jälkeen vastaukset redusoitiin eli pelkistettiin poistamalla vastauksista täytesanat ja muokattiin vastaukset kirjakielelle. Pelkistämisen aikana tuli huomioida, että tiedonantajan kirjoittama sisältö ei muutu tekemällä omia tulkintoja. Ennen varsinaista luokittelua aineistoa koodattiin eri värien avulla. Tämä auttoi jäsentämään tietoa. Viimeisenä tehtiin ryhmittely, luokittelu sekä abstrahointi. Pelkistettyjä ilmaisuja vertailtiin keskenään ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia. Ilmaisut jaettiin alaluokkiin ja luokat nimettiin. Alaluokkia vertailtiin keskenään ja muodostettiin yläluokkia samankaltaisista alaluokista. Yläluokat nimettiin niiden sisältöä kuvaaviksi. Abstrahointia jatkettiin niin pitkälle, kuin se tutkimuksen kannalta oli relevanttia. (Elo, Kajula, Tohmola & Kääriäinen 2022, 215–225.)

Sisällön analyysiä käytettäessä tulokset raportoitiin kuvaamalla pää- tai yläluokat, niiden avulla saatiin raporttiin alaotsikot. Pääluokkien alla tuotiin esille ylä- ja alaluokat. Tässä järjestyksessä raportti kuvaili analyysin etenemisen loogisessa järjestyksessä lukijalle. Raportoinnissa vastattiin tutkimuskysymykseen. Raportoinnin yhteydessä esitettiin kaavio, jossa analyysin eteneminen kuvattiin. Tämä vahvisti analyysin luotettavuutta. Tuloksia verrattiin aiempiin tutkimustuloksiin. Opinnäytetyön tuloksena oli tarkoitus saada ymmärrys Cool Kids -koulutuksen käyneiden kokemusosaamisen kehittämistä. (Elo ym. 2022, 215–225.)

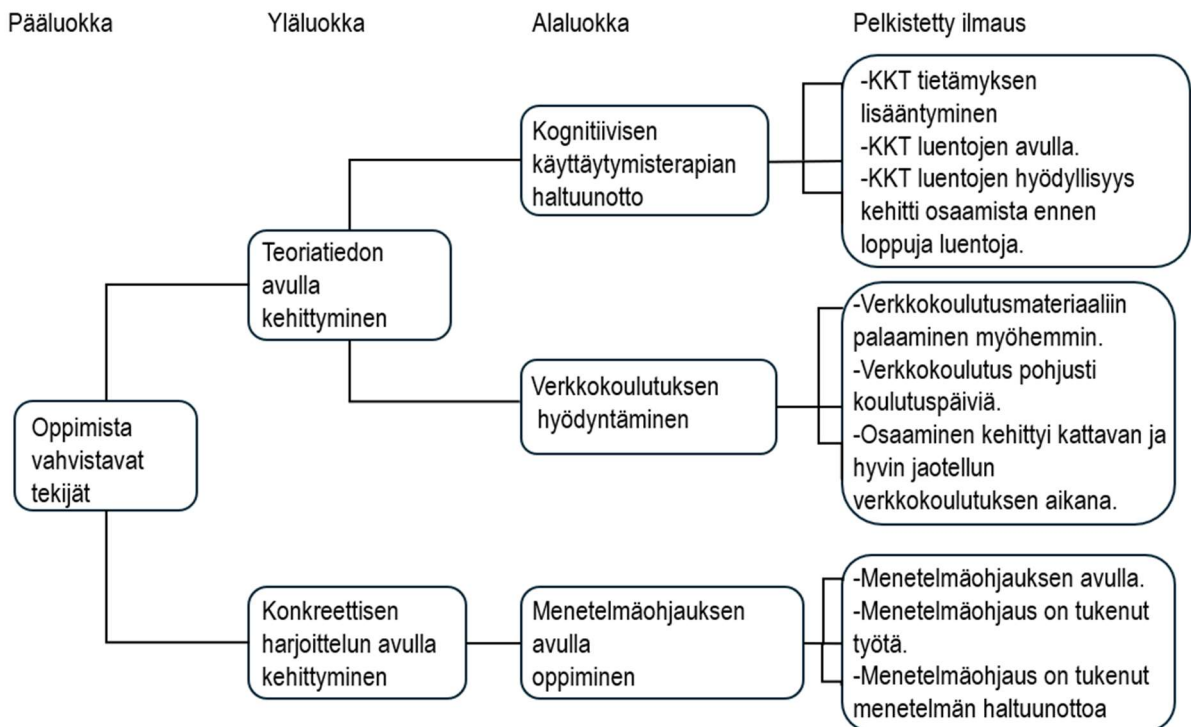
Analyysi alkaa usein litteroinnilla, joka tarkoittaa puheen kirjoittamista tekstiksi. Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla ja vastaukset saatiin suoraan kirjoitetussa muodossa. Sähköisestä raportista vastaukset siirrettiin Word-tiedostolle. Analyysi aloitettiin pelkistämällä aineisto, jolloin aineistosta karsiutui epäolennainen tieto pois. Pelkistämisen apuna käytettiin tutkimuskysymystä. Samankaltaiset ilmaisut jaettiin alaluokkiin ja sen jälkeen vertailtiin niitä keskenään, jolloin saatiin muodostettua yläluokat samankaltaisista alaluokista. Yläluokkien avulla saatiin pääluokat muodostettua. (Elo ym. 2022, 215–225.)



Taulukko 1. Esimerkki alaluokkien muodostamisesta ryhmittelemällä pelkistettyjä ilmauksia.



Taulukko 2. Esimerkki aineistolähtöisen analyysin luokittelun etenemisestä.



## 5 TULOKSET

### 5.1 Cool Kids -menetelmän käytössä kehittyminen

Analyysiyksikkönä käytettiin tutkimuskysymystä eli miten Cool Kids -menetelmän osaaminen kehittyi koulutuksen aikana. Pääluokka oppimista vahvistavat tekijät muodostuivat yläluokista teorian tiedon avulla kehittyminen ja konkreettisen harjoittelun avulla kehittyminen sekä Cool Kids -menetelmän käytössä kehittyminen. Yläluokka Cool Kids -menetelmän käytössä kehittyminen muodostui alaluokista Cool Kids -menetelmän oppiminen ja ahdistushäiriöisten auttaminen. Cool Kids -menetelmän avulla saatiin uusi työmuoto oman työn tueksi. Osaaminen oli kehittynyt oppimalla kokonaan uuden menetelmän käytön. Menetelmäosaamisen avulla oli opittu helpottamaan normaaliin elämään kuuluvaa ahdistuneisuutta. Ahdistushäiriöisten lasten ja perheiden auttaminen oli vahvistunut koulutuksen myötä. Cool Kids -menetelmän avulla oli opittu lieventämään ahdistuneisuushäiriöitä tikapuutyöskentelyn avulla.

”Opin menetelmän, jolla helpottaa sekä sellaisia perheitä, joissa lapsi ja toinen vanhemmista on ahdistushäiriöinen, että sellaisia perheitä, joissa on normaaliin elämään kuuluvaa ahdistuneisuutta esim. uusista asioista, mutta jotka saivat apua esim. jännittämiseen parin käynnin avulla.”

### 5.2 Teoriatiedon avulla kehittyminen

Yläluokka teoriatiedon avulla kehittyminen muodostui alaluokista kognitiivisen käyttäytymisterapian haltuunotto ja verkkokoulutuksen hyödyntäminen. Kognitiivisen käyttäytymisterapian luennot koettiin hyvänä heti opintojen alussa. Niiden kerrottiin lisäävän tietoa kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta, vahvistavan osaamista ja niiden koettiin antavan hyvän pohjan Cool Kids -koulutuksen lopuille luennoille. Ahdistuneisuushäiriöstä oli saatu tietämystä lisää koulutuksen aikana. Verkkokoulutusta kehitettiin kattavaksi sekä hyvin jaotelluksi. Verkkokoulutuksen materiaaliin voi palata myös koulutuksen loppumisen jälkeen. Verkkokoulutuksen koettiin pohjustavan hyvin koulutuspäiviä.

”Perustieto siitä, miten ahdistushäiriö toimii koko perheen osalta ja miten sitä voidaan lieventää tikapuutyöskentelyn avulla.”

”Koin KKT luennot itselleni hyödyllisinä. Ne antoivat hyvän pohjan Cool Kidsin loppuille luennoille. Verkkokoulutus itsessään oli kattava ja hyvin jaoteltu teemoittain.”

### **5.3 Konkreettisen harjoittelun avulla kehittyminen**

Yläluokka konkreettisen harjoittelun avulla kehittyminen muodostui alaluokista menetelmäohjauksen avulla oppiminen ja harjoitusasiakkaiden avulla oppiminen. Cool Kids -osaamisen kehittymistä oli tapahtunut menetelmäohjauksen avulla. Menetelmäohjauksen koettiin lisäävän keinoja tehdä omaa työtä. Koulutuksen aikana harjoiteltiin harjoitusasiakkaiden ja koulutusasiakkaiden avulla. Tämä oppimisen muoto oli koettu vahvistavaksi tekijäksi osaamisen kehittämisessä. Konkreettinen menetelmäohjauksen harjoittelu harjoitusasiakkaiden kanssa oli tukenut Cool Kids -menetelmän haltuunottoa käytännön työhön.

”Menetelmäohjaus ja harjoitusasiakkaat ovat tuoneet eniten tukea työhön ja menetelmän haltuunottoon.”

## 6 POHDINTA

### 6.1 Keskeiset tulokset ja johtopäätökset

Vuonna 2023 tehdystä kouluterveyskyselystä voidaan havaita, että ahdistuneisuus on yleistynyt aiemmista kyselyistä etenkin 8. ja 9. luokan tytöillä. Viime keväänä noin kolmannes tytöistä koki kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa sekä 8. ja 9. luokkalaisista. Kyselyn vastauksissa oli kerrottu, kuinka nuoria tulee Cool Kids -menetelmäohjaukseen useilta eri tahoilta. Useampi toi eri kohdissa kyselyä esille, että he oppivat kokonaan uuden menetelmän ja sen avulla aukeni uusi maailma ahdistushäiriöisten lasten ja perheiden auttamiseen. Cool Kids -menetelmäohjaus koettiin hyödyllisenä työelämässä. Vastauksien perusteella tälle menetelmäohjaukselle on Suomessa tarvetta, ja työntekijät kokevat sen hyödyllisenä työvälineenä perheiden auttamisessa. (THL 2023.)

Tutkimuskysymyksenä oli, miten Cool Kids -menetelmän osaaminen kehittyi koulutuksen aikana ja tähän kysymykseen saatiin hyvin vastauksia monesta eri näkökulmasta. Tavoitteena oli lisätä tietoa koulutuksesta. Kyselyyn oli tavoite saada hieman enemmän vastauksia, mutta tästä tavoitteesta hieman jäätiin. Kysymykset esitettiin avoimina ja vastaukset olivat suurimmaksi osaksi laadukkaita ja hyvin perusteltuja. Neljästä vastaajasta kolme koki osaamisen vahvistuneen koulutuksen aikana. Verkkokoulutusta kehitettiin kattavaksi ja hyvin jaotelluksi. Kognitiivisen käyttäytymisterapian luennot olivat tukeneet osaamisen kehittymistä. Näistä vastauksista voidaan päätellä, että koulutus on laadukas ja sille on tarvetta.

75 % vastaajista koki, että koulutus on antanut uuden menetelmän omaan työhön, jolla voi auttaa lapsia ja perheitä. Kyselyyn osallistui perhe- ja kasvatusneuvonnan sekä lasten ja nuorten mielen-terveys- ja päihdepalveluiden yksiköitä. Menetelmän on katsottu sopivan parhaiten perheiden sekä perheryhmien kanssa työskenteleville. Tällä hetkellä Suomessa menetelmä on osattu ottaa käyttöön yksiköissä, joissa ollaan tiiviisti perheiden kanssa tekemisissä ja Cool Kids -menetelmän koetaan olevan tärkeä työväline perheiden auttamisessa. (Aalto-Setälä, Huikko, Appelqvist-Schmidlechner, Haravuori & Marttunen 2020, 229.)

Saimme laadukkaita ehdotuksia koulutuksen kehittämiseen. Koulutuksen kävijät olivat kokeneet koulutuspäivät niin intensiivisinä, ettei asiaan ollut kerennyt kunnolla syventyä. Osa keskittäisi koulutuksen pääpainoa enemmän konkreettisiin koulutuspäiviin, joita edeltävästi olisi osa verkkokoulutuksesta, joka pohjustaisi koulutuspäiviä. Tiedon omaksuminen olisi näin ollen helpompaa. Vastajaajat toivat esille, että verkostoitumista ei tapahtunut laisinkaan koulutuksen aikana. Aikaa toivottiin enemmän pohdinnalle, keskustelulle ja harjoittelulle sekä konkreettisia esimerkkejä kaivattiin enemmän. Verkostoitumisen avulla työntekijät voisivat saada pohdinnalle ja keskustelulle uudenlaista moniammatillista näkökulmaa. Vastauksista voidaan päätellä, että koulutuspäiviä ja menetelmäohjausta voisi olla enemmän, jotta koulutus olisi entistä laadukkaampi. Kaikki vastaajat olivat sitä mieltä, että menetelmä tulisi ottaa laajemmin käyttöön Suomessa. Vaikka vastauksia on vähän, voidaan näiden perusteella nostaa esille kehittämisehdotuksia koulutuksen järjestäjille sekä tuoda hyvinvointialueille tietoa työntekijöiden kokemuksista sekä tarpeesta koulutukselle ja menetelmän käytölle.

## **6.2 Luotettavuuden ja eettisyyden arviointi**

Tutkimuskyselyn tekemiseen käytettiin Webropol-kyselyä. (LIITE 1) Sen avulla pystyttiin keräämään aineisto mahdollisimman anonymisti, jonka vuoksi ei voitu tunnistaa yksittäistä vastaajaa ja näin laadullisen tutkimuksen edellyttämä puolueettomuus säilyi. Kysymykset laadittiin niin, että ne vastasivat mahdollisimman hyvin tutkimuskysymykseen. Kysymykset muotoiltiin avoimiksi, jolloin vastaaja pystyi antamaan täydellisen oman näkemyksen kysyttävästä asiasta. Anonymiteetin säilymiseksi kysely, saatekirje (LIITE 2) ja tiedote tutkittavalle (LIITE 3) lähetettiin yksiköiden esihenkilöille, jotka ohjasivat kyselyn eteenpäin Cool Kids -koulutuksen käyneille. Opinnäytetyö suunniteltiin niin, että opinnäytetyössä käytettiin vain tarpeellisia henkilötietoja, jotka olivat tässä tapauksessa henkilöiden ammatit. Vastaukset näkyivät vain opinnäytetyön tekijöille. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti ja opinnäytetyön valmistuttua kaikki vastaukset hävitettiin asianmukaisesti. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–165.)

Opinnäytetyössä käytettiin luotettavia kansainvälisiä ja suomenkielisiä lähteitä. Lähteet valikoitiin kriittisesti sekä varauksella suhtautuen. Opinnäytetyöhön valittiin vain julkisten toimijoiden toimittamia julkaisuja ja mahdollisimman tuorein tutkimustieto. Kyselyssä käytettiin avoimia kysymyksiä, jolloin vastaajalla oli paras mahdollisuus antaa täysin oma näkemys asiasta kuin että kysymyksille

olisi aseteltu vaihtoehtoja. Vastauskentän kirjainmäärää ei rajattu, vaan siihen pystyi kirjoittamaan rajattoman määrän tekstiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 163–165.)

Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista. Kyselyyn oli mahdollista vastata kahden viikon ajan, jolloin työntekijöillä oli aikaa vastata rauhassa kysymyksiin. Kysymykset olivat kaikille vastaajille samoja ja aikaa vastata oli kaikilla saman verran. Kyselyn aikana oli myös mahdollista peruuttaa vastaaminen. (Tutkimuseettinen toimikunta 2019, 7–9.)

Sähköisen kyselyn toteuttamisessa on hankala arvioida, ovatko vastaajat ymmärtäneet kyselyssä käytetyt termit. Vastaajat ovat yhtä vastausta lukuun ottamatta vastanneet kysymyksiin laadukkaita vastauksia. Vastauksissa ei ole tuotu esille, ettei kysymyksiä olisi ymmärretty. Yksi vastaaja oli kokenut, ettei osaaminen ollut vahvistunut, tämän vuoksi hän oli vastannut viivalla seuraavaan kysymykseen, joka käsitteli minkä asian nostat tärkeimmäksi koulutuksessa oppimisen vahvistamisessa. Sisällönanalyysin aikana käsiteltiin jokaista vastausta yksittäisenä havaintona peilaten sitä tutkimuskysymykseen ja kokonaiskuvaan. Jokaisen vastauksen uskottavuutta ja ymmärtämistä pohdittiin yhdessä ja vältettiin omien tulkintojen tekemistä asioista. (Vilka 2021.)

Omalta osalta opinnäytetyön tekijöinä suhtaudumme neutraalisti opinnäytetyön aiheeseen, emmekä ole Cool Kids-koulutuksen suhteen puolesta tai vastaan. Puolueettomuutta lisää myös se, ettei meillä opinnäytetyön tekijöillä ole omakohtaista kokemusta Cool Kids -koulutuksesta ammatilaisena eikä asiakkaana. Positiivisena asiana näemme, että Suomessa löytyy erilaisia vaihtoehtoja ahdistuneisuuden hoitoon.

### **6.3 Ammatillisen osaamisen kehittyminen**

Ammattikorkeakoulun opinnäytetyön tekeminen oli molemmille ensimmäinen ja saimme opetella prosessin tekemisen alusta loppuun. Opinnäytetyötä oli mielenkiintoista tehdä ja opinnäytetyön prosessin aikana opimme ennen kaikkea laadullisesta tutkimuksesta, sen suunnittelusta ja toteuttamisesta. Oma osaaminen on kehittynyt viitekehyksessä käsitellyn teoretiedon avulla. Olemme saaneet lisää tietoa ahdistuneisuudesta sekä eri menetelmien käytöstä ja vaikutuksista ahdistuneisuuden hoidossa ja ennaltaehkäisyssä. Opinnäytetyön tulokset antoivat käsityksen Cool Kids -koulutuksen laajuudesta ja sisällöstä. Opinnäytetyön tuloksissa vastaajat toivat esille menetelmän tär-

keyden tämän päivän Suomessa ahdistuneisuuden lisääntyessä. Haluamme tulevina terveydenhoitajina olla tietoisia erilaisista lisäkoulutusmahdollisuuksista työssämme sekä tehdä kaikkemme, että lapset ja nuoret pääsisivät tarvittavan avun piiriin.

## LÄHTEET

Aalto-Setälä, Terhi, Huikko, Eeva, Appelqvist-Schmidlechner, Kaija, Haravuori, Henna & Marttunen, Mauri 2020. Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa—.. Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön. THL - Ohjaus 10/2020. Hakupäivä 12.3.2024. [Kouluikäisten mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa \(julkari.fi\)](#)

Bildjuschkin, Katriina 2018. Kasvatus- ja perheneuvonta - työnsisältöjen, työtehtävien, tavoitteiden ja työmenetelmien määrittely. THL - Työpäperi 20/2018. Hakupäivä 12.2.2024. [Microsoft Word - Kasvatus- ja perheneuvonta THL-työpäperi \(julkari.fi\)](#)

Elo, Satu, Kajula, Outi, Tohmola, Anniina & Kääriäinen, Maria 2022. Hoitotiede 34 (4), 215–225. Kerava: Savion Kirjapaino Oy.

EU 2017. Neuvoston suositus, annettu 22 päivänä toukokuuta 2017, eurooppalaisesta tutkintojen viitekehyksestä elinikäisen oppimisen edistämiseksi ja eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen perustamisesta elinikäisen oppimisen edistämiseksi 23 päivänä huhtikuuta 2008 annetun Euroopan parlamentin ja neuvoston suosituksen kumoamisesta (2017/C 189/03). Euroopan Unionin virallinen lehti. Hakupäivä 28.11.2023. [Neuvoston suositus, annettu 22 päivänä toukokuuta 2017, eurooppalaisesta tutkintojen viitekehyksestä elinikäisen oppimisen edistämiseksi ja eurooppalaisen tutkintojen viitekehyksen perustamisesta elinikäisen oppimisen edistämiseksi 23 päivänä huhtikuuta 2008 annetun Euroopan parlamentin ja neuvoston suosituksen kumoamisesta \(europa.eu\)](#)

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2014. Tutki ja kirjoita. 19. painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Hudson, Jennifer L., Rapee, Ronald M., Deveney, Charise, Schniering, Carolyn A., Lyneham, Heidi J. & Bovolous, Nataly 2009. Cognitive-behavioral treatment versus an active control for children and adolescents with anxiety disorders: A randomized trial. Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 48(5), 533–544. Hakupäivä 13.4.2023. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0890856709600708>



Kasvun tuki 2024. Cool Kids. Tietoa menetelmästä. Hakupäivä 13.3.2024. <https://kasvuntuki.fi/netelmat/cool-kids/>

Kirveslahti, Kaisa, Sivén, Tuula, Vahala, Marja, Vihunen, Riitta & Metso, Veera 2019. Kasvun aika. 7.–9. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Korhonen, Laura 2021. Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina. Terveyskirjasto. Duodecim. Hakupäivä 10.4.2023. [Kasvu ja kehitys eri-ikäkausina - Terveyskirjasto](#)

Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat 2022. Kunta- ja hyvinvointialan henkilöstön osaamisen kehittämistä koskeva suositus. Hakupäivä 22.4.2024. [Kunta- ja hyvinvointialan henkilöstön osaamisen kehittämistä koskeva suositus | Kunta- ja hyvinvointialueyönantajat KT](#)

Luoma, Ilona 2022. Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat. Lääkärikirja. Duodecim. Hakupäivä 2.4.2024. [Lasten ja nuorten ahdistuneisuus ja pelkotilat - Terveyskirjasto](#)

Mielenterveystalo. Lasten ja nuorten ahdistuksen hoito-ohjelma, Cool Kids. Hakupäivä 24.10.2023. [Lasten ja nuorten ahdistuksen hoito-ohjelma, Cool Kids | Mielenterveystalo.fi](#)

Macquarie University 2023. Cool Kids -ahdistuneisuusohjelma. Hakupäivä 13.4.2023. <https://www.mq.edu.au/research/research-centres-groups-and-facilities/healthy-people/centres/centre-for-emotional-health-ceh/our-programs/cool-kids-anxiety-program-for-professionals>

Mifsud, Cynthia & Rapee, Ronald M. 2005. Early intervention for childhood anxiety in a school setting: Outcomes for an economically disadvantaged population. Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry, 44(10), 996–1004. Hakupäivä 13.4.2023. [https://www.jaacap.org/article/S0890-8567\(09\)61761-5/fulltext](https://www.jaacap.org/article/S0890-8567(09)61761-5/fulltext)

Nyysölä, Kari 2012. Oppimislähtöinen kognitio- ja neurotieteellinen tutkimus koulutuspoliittisesta näkökulmasta. Teoksessa aivot, oppimisen valmiudet ja koulunkäynti (toim. Teija Kujala, Christina, M.Krause, Nina Sajaniemi, Maarit Silvén, Timo Jaakkola & Kari Nyysölä). Opetushallitus. Hakupäivä 28.11.2023. [2012\\_1\\_Aivot\\_oppimisen\\_valmiudet.indd \(oph.fi\)](#)

Pitkäranta, Ari 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä: työkirja ammattikorkeakouluun. Jokioinen: e-Oppi. Hakupäivä 1.11.2023. [\(PDF\) LAADULLINEN TUTKIMUS OPINNÄYTETYÖNÄ TYÖKIRJA AMMATTIKORKEAKOULUUN | Ari Pitkäranta - Academia.edu](#)

Rovasalo, Timo & Eerola, Hannaleena 2023. Ahdistus ja ahdistuneisuus. Lääkärikirja Duodecim. Hakupäivä 13.10.2023. [Ahdistus ja ahdistuneisuus - Terveyskirjasto](#)

Tarnanen, Kirsi, Koponen, Hannu & Laukkala, Tanja 2019. Ahdistuneisuushäiriöt. Duodecim Käypä-hoito. Hakupäivä 1.10.2023. [Ahdistuneisuushäiriöt \(kaypahoito.fi\)](#)

Terapiat etulinjaan 2024. Cool Kids lapsille ja nuorille. Hakupäivä 15.3.2024. [Cool Kids lapsille ja nuorille - Terapiatetulinjaan](#)

THL 2022. Psykoedukaatio. Hakupäivä 17.4.2023. [Psykoedukaatio - THL](#)

THL 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2023. Tilastoraportti 48/2023. Hakupäivä 29.3.2024. [Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023 \(julkari.fi\)](#)

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen tiedekunta TENK 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. Hakupäivä 1.11.2023. [Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa \(tenk.fi\)](#)

Vilka, Hanna 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikuihin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vuori, Jaana 2021. Johdanto: Aineistojen monimuotoisuus. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietokirjasto. Hakupäivä 27.10.2023. [Johdanto: Aineistojen monimuotoisuus - Tietokirjasto \(tuni.fi\)](#)

Hei arvoiset Cool Kids -koulutuksen käyneet henkilöt

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä tutkimusta Cool Kids -koulutuksen käyneiden henkilöiden kokemuksista Cool Kids osaamisen kehittämisessä. Toteutamme tutkimuksen yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Kysely kohdistetaan Cool Kids koulutuksen käyneille ammattilaisille. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa koulutuksesta ja sen vaikuttavuudesta.

Kyselyyn vastaaminen tapahtuu anonymisti ja vastaukset näkyvät vain opinnäytetyön tekijöille. Vastaamalla kyselyyn, suostut, että vastauksia käytetään opinnäytetyön tulosten raportoinnissa. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti ja opinnäytetyön valmistuttua kaikki vastaukset hävitetään asianmukaisesti.

Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivomme että vastaisit, jotta saamme tarpeeksi tietoa tutkimusta varten. Vastaamiseen menee aikaa noin 20 minuuttia.

Kyselyyn voi vastata ajalla 6.3.2024-19.3.2024.

Kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin,

Janika Korkiakoski ja Pauliina Ojalehto

1. Ammattinimikkeesi
2. Milloin olet käynyt Cool Kids verkkokoulutuksen?
3. Miten osaaminen vahvistui verkkokoulutuksen aikana vai vahvistuiko se? Perustele vastauksesi.
4. Minkä asian nostat tärkeimmäksi koulutuksessa oppimisesi vahvistamisessa? perustele vastauksesi.
5. Mikä oli haastavinta verkkokoulutuksessa? Perustele vastauksesi.
6. Millä tavalla Cool Kids verkkokoulutuksen käyminen on vaikuttanut työhösi tai työskentelyysi? Perustele vastauksesi.

7. Mitä lisäarvoa sait koulutuksesta työhösi?
8. Millä tavalla verkostoituminen näkyi koulutuksessa vai näkyikö se?
9. Millä tavalla kehittäisit verkkokoulutusta ammatillisen osaamisen näkökulmasta?

Perustele vastauksesi.

10. Suositteletko Cool Kids menetelmän laajempaa käyttöönottoa Suomessa ahdistuneisuuden hoidossa ja ehkäisyssä? Perustele vastauksesi.

Hei Cool Kids -koulutuksen käyneet henkilöt!

Olemme kaksi terveydenhoitajaopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyönä tutkimusta Cool Kids -koulutuksen käyneiden henkilöiden kokemuksista Cool Kids osaamisen kehittämisessä.

Toteutamme tutkimuksen yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa. Kysely kohdistetaan Cool Kids -koulutuksen käyneille ammattilaisille. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa koulutuksesta ja sen vaikuttavuudesta. Liitteenä on tiedote tutkittavalle, joka on hyvä lukea ennen kyselyyn vastaamista.

Alla linkki Webropol-kyselyyn. Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivomme että vastaisit, jotta saamme tarpeeksi tietoa tutkimusta varten. Vastaamiseen menee aikaa noin 20 minuuttia.

Kyselyyn voi vastata ajalla 6.3.2024-19.3.2024.

(Linkki Webropol-kyselyyn tässä)

Kiitos osallistumisesta!

Yhteistyöterveisin

Janika Korkiakoski ja Pauliina Ojalehto

Terveydenhoitajaopiskelijat OAMK

**Tutkimuksen nimi:**

Cool Kids -menetelmä nuorten ja perheiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseksi: Työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta.

**Pyyntö osallistua tutkimukseen**

Pyydämme teitä osallistumaan tähän tutkimukseen, jossa tutkitaan työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja teidän mahdollista osuuttanne siinä. Lukekaa rauhassa tämä tiedote. Jos teillä on kysyttävää, voitte olla yhteydessä opinnäytetyön tekijöihin. (yhteystiedot löytyvät asiakirjan lopusta).

**Osallistumisen vapaaehtoisuus**

Tähän tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavaa.

**Tutkimuksen toteuttaja**

Tämän tutkimuksen toteuttavat terveydenhoitajaopiskelijat Janika Korkiakoski ja Pauliina Ojalehto Oulun ammattikorkeakoulusta yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa.

**Tutkimuksen tarkoitus**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kuvailla työntekijöiden kokemuksia Cool Kids -menetelmän koulutuksesta Cool Kids-osaamisen kehittämisessä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoa koulutuksesta. Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää koulutuksen kehittämisessä ja siitä saadaan tietoa Cool Kids osaamisen kehittämiseen.

Tutkimukseen pyydetään mukaan henkilöitä, jotka ovat käyneet Cool Kids -koulutuksen.

**Tutkimusmenetelmät ja tutkimuksen toimenpiteet**

Opinnäytetyö toteutetaan kvalitatiivisena tutkimuksena ja aineisto kerätään tutkimukseen Webropol kyselyn avulla. Kyselyyn on mahdollista vastata kahden viikon ajan. Kyselyyn vastaaminen vie noin 20 minuuttia.

## **Tutkimukseen liittyvät hyödyt sekä mahdolliset riskit ja haitat**

Opinnäytetyön tuloksia voidaan hyödyntää verkkokoulutuksen kehittämisessä ja siitä saadaan tietoa Cool Kids osaamisen kehittämiseen.

## **Henkilötietojen käsittely ja tietojen luottamuksellisuus**

Tutkimuksessa ei käsitellä mitään osin henkilötietoja. Webropol-kyselyyn vastataan anonyymisti. Käsittelemme vastaukset luottamuksellisesti ja opinnäytetyön valmistuttua kaikki vastaukset hävitetään asianmukaisesti.

## **Tutkimustuloksista tiedottaminen**

Valmis opinnäytetyön raportti lähetetään opinnäytetyön yhteyshenkilölle.

## **Lisätiedot ja tutkijoiden yhteystiedot**

Mahdollisia kysymyksiä tutkimuksesta pyydämme teitä esittämään:

Pauliina Ojalehto ja Janika Korkiakoski, terveydenhoitajaopiskelijat

(Yhteyshenkilöiden tiedot)