



# LUKIOLAISTEN HYVINVOINTI ERÄÄSSÄ KESKISUOMALAISESSA LUKIOSSA

**Elina Hyväri  
Riikka Tarvainen**

**Opinnäytetyö  
Toukokuu 2009**



**JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU**

*Sosiaali- ja terveysala*

|   |  |                          |
|---|--|--------------------------|
| Tekijä(t)<br><br>Elina Hyväri ja Riikka Tarvainen   | Julkaisun laji<br>Opinnäytetyö                                       |                          |
|   | Sivumäärä<br>43 + 23   | Julkaisun kieli<br>suomi |
|   | Luottamuksellisuus<br><input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka |                          |
| Työn nimi<br>Lukiolaisten hyvinvointi eräässä keskisuomalaisessa lukiossa   |  |                          |
| Koulutusohjelma<br>Hoitotyön koulutusohjelma  |  |                          |
| Työn ohjaaja(t)<br>Carita Kuhanen ja Irmeli Katainen  |  |                          |
| Toimeksiantaja(t)<br>Cygnaeus -lukio  |  |                          |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää mitä nuorten hyvinvointia suojaavia ja haavoittavia tekijöitä Cygnaeus – lukiossa esiintyy. Lisäksi tarkoituksena oli selvittää mistä nuorten hyvinvointia haavoittavat tekijät lukiossa johtuvat ja kuinka niitä voisi ennaltaehkäistä ja vähentää. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada lukion opiskelijoiden, opettajien ja vanhempien tietoisuuteen ongelmia, joita ilmenee nuorten hyvinvoinnissa koulussa. Nuorten hyvinvointia tutkittiin jaksamisen, sosiaalisten suhteiden, ruokailutottumusten, syömishäiriöiden sekä alkoholin ja huumeiden käytön kautta.</p> <p>Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin sekä kvantitatiivisen, että kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Tutkimuksen kohderyhmä (N=514) muodostui Cygnaeus – lukion opiskelijoista. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin Internet –pohjaista, verkossa vastattavaa kyselylomaketta. Kysely laadittiin lukion tarpeiden, Stakesin Cygnaeus – lukiolle tehdyn kouluterveyskyselyn tulosten, aiempien nuorten hyvinvointiin liittyvien tutkimusten ja lähdekirjallisuuden pohjalta. Tutkimusaineisto analysoitiin ZEF– tietokoneohjelman avulla sekä avointen kysymysten aineisto analysoitiin koodaamalla vastaukset alaryhmiin.</p> <p>Tutkimuksen tulosten mukaan hyvinvointia suojaaviksi tekijöiksi ilmeni se, että osa opiskelijoista jaksaa koulussa hyvin, nuorilla on vahvat sosiaaliset verkostot, pääsääntöisesti terveet ruokailutottumukset sekä usein humalaan juominen ei ole yleistä ja suurin osa opiskelijoista ei ole kokeillut huumeita. Nuorten hyvinvointia haavoittaviksi tekijöiksi ilmeni jaksamattomuus, yksinäisyys, tunne siitä, että voisi sairastaa jotakin syömishäiriötä sekä humalaan juominen ja huumeiden kokeilu.</p> <p>Nuorten kouluhyvinvointia haavoittavat tekijät nousevat pääosin koulu yhteisöstä. Opiskelijat kokevat, että hyvinvointia haavoittavia tekijöitä koulussa voisi ennaltaehkäistä ja vähentää enemmän koulun taholta.</p> |  |                          |
| Avainsanat (asiasanat)<br>Nuorten hyvinvointi, hyvinvointia haavoittavat ja suojaavat tekijät, koulu yhteisö, ennaltaehkäisy.   |  |                          |

Date \_\_\_\_\_

|   |  |                     |
|---|--|---------------------|
| Author(s)<br><br>Elina Hyväri and Riikka Tarvainen  | Type of Publication<br>Bachelor´s Thesis             |                     |
|   | Pages<br>43 + 23                                     | Language<br>finnish |
|   | Confidential<br><input type="checkbox"/> Until _____ |                     |
| Title<br>The well-being of students at one high school in Central Finland   |  |                     |
| Degree Programme<br>Nursing programme   |  |                     |
| Tutor(s)<br>Carita Kuhanen and Irmeli Katainen  |  |                     |
| Assigned by<br>Cygnaeus-high school   |  |                     |
| Abstract<br><br><p>The purpose of this bachelor´s thesis was to find out the factors of vulnerability and protectives in health of Cygnaeus –high school students. The other aim was to find out causes of vulnerabilities in well-being of the youth and how to prevent the vulnerabilities in juvenile health. The target of this bachelor´s thesis was to add students, teachers and parents awareness of problems in students health at school. The well-being of the youth was studied on students management, social relations, eating habits, eating disorders, alcohol and drug habits.</p> <p>The research was executed by using quantitative and qualitative method´s. The target group (N=514) consisted of students of Cygnaeus-high school. The research was carried out as a web survey. The questionnaire was established based on needs of high school, the School Health Syrvey, previous research results and literature. The research material was analysed by using a ZEF-computer software.</p> <p>Results of the research shows that the protective factors of students well being are: some of them manage well at school, they have strong social relations and most of them have healthy eating habits. The results also prove that drinking to get drunk and experiment of drugs is not common among students. The vulnerabilities of youngs health are: lack of students management, loneliness, feelings of suffering from eating disorders, drinking to get drunk and experiment drugs.</p> <p>The school community causes most of the vulnerability factors of students health at school. In students opinion the factors of vulnerability should be prevented and reduced by school.</p> |  |                     |
| Keywords<br>Juvenile well-being, factors of vulnerability and protective, school community, prevention.   |  |                     |

## SISÄLTÖ

|  |    |
|--|----|
| 1 JOHDANTO .....   | 3  |
| 2 NUORTEN HYVINVOINTI.....   | 4  |
| 3 NUORTEN HYVINVOINNIN OSA-ALUEITA.....  | 5  |
| 3.1 Jaksaminen .....   | 5  |
| 3.2 Sosiaaliset suhteet.....   | 6  |
| 3.3 Ruokailutottumukset.....   | 7  |
| 3.4 Syömishäiriöt.....   | 8  |
| 3.5 Alkoholi ja huumeet.....   | 8  |
| 4 HYVINVOINTIA HAAVOITTAVIEN TEKIJÖIDEN ENNALTAEHKÄISY .....                                 | 9  |
| 5 YHTEENVETO TUTKITTAVASTA ILMIÖSTÄ.....   | 12 |
| 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE .....   | 13 |
| 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....  | 13 |
| 7.1 Tutkimusmenetelmä.....   | 13 |
| 7.2 Kohderyhmä .....   | 14 |
| 7.3 Aineiston keruu.....   | 14 |
| 7.4 Aineiston analyysi.....  | 15 |
| 7.5 Tutkimuksen eettisyys.....   | 16 |
| 8 TUTKIMUSTULOKSET .....   | 17 |
| 8.1 Jaksaminen .....   | 17 |
| 8.2 Sosiaaliset suhteet.....   | 20 |
| 8.3 Ruokailutottumukset.....   | 23 |
| 8.4 Syömishäiriöt.....   | 24 |
| 8.5 Alkoholi ja huumeet.....   | 26 |
| 8.6 Hyvinvointia haavoittavien tekijöiden ennaltaehkäisy opiskelijoiden<br>näkökulmasta..... | 28 |
| 8.7 Yhteenveto hyvinvointia suojaavista ja haavoittavista tekijöistä .....                   | 31 |
| 9 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT .....  | 32 |
| 9.1 Tulosten tarkastelua .....   | 32 |
| 9.2 Tutkimuksen luotettavuus .....   | 37 |
| 9.3 Tutkimuksen merkitys.....  | 38 |

|  |    |
|--|----|
| 9.4 Kehitysehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita.....                 | 39 |
| 10 LÄHTEET .....   | 41 |
| LIITTEET.....  | 44 |
| Liite 1. Lukiolaisten ongelmat kasvussa: Yle. ....                 | 44 |
| Liite 2. Hyvinvointikysely .....                                   | 46 |
| Liite 3. Mainos hyvinvointikyselystä. ....                         | 62 |
| Liite 4. Yhteistyösopimus .....                                    | 63 |
| Liite 5. Saatekirje kyselyyn vastaajille .....                     | 65 |
| Liite 6. Cygnaeus-lukion henkilökunnan palaute tutkimuksesta ..... | 66 |

# 1 JOHDANTO

Suurin osa suomalaisista nuorista voi hyvin (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Kuitenkin huoli nuorten hyvinvoinnista on noussut esiin viimeaikoina tapahtuneiden koulumurhien myötä. Nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen ja terveydentilan paraneminen nousee esille myös Terveys 2015-kansanterveysohjelman tavoitteista (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001). Vuoden 2008 alussa voimaan tulleessa lastensuojelulaissa todetaan, että lasten ja nuorten hyvinvointia on seurattava ja edistettävä sekä kasvuolojen epäkohtia poistettava ja ehkäistävä niiden syntymistä. Laissa huomioidaan erityisesti se, että lasten ja nuorten omat tarpeet ja toivomukset otetaan huomioon. (L 13.4.2007/417.)

Cygnaeus – lukio osallistui Stakesin kouluterveyskyselyyn vuonna 2007. Kouluterveyskysely on tutkimus, jossa kootaan tietoa nuorten elinoloista, kouluoloista, terveydestä, terveystottumuksista, terveysosaamisesta sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskyselyn avulla tuetaan nuorten terveyttä ja hyvinvointia edistävää työtä. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009.) Edellä mainitusta kyselystä ilmeni Cygnaeus- lukion opiskelijoiden kohdalla joitain ongelmia hyvinvoinnissa ja jaksamattomuus oli yksi keskeisimmistä ongelmista. Tämä opinnäytetyö perustuu Cygnaeus – lukiolle tehtyyn hyvinvointikyselyyn. Kysely on laadittu Stakesin vuonna 2007 tehdyn kouluterveyskyselyn pohjalta. Lisäksi sen laadinnassa on otettu huomioon lukion opettajien tekemät opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvät havainnot, aiempien tutkimusten tulokset ja kirjallisuus. Kaikkia koulun taholta nousseita tutkimustarpeita, joita kyselyssä selvitettiin, ei kuitenkaan sisällytetty tähän tutkimukseen/opinnäytetyöhön aiheen rajaamisen vuoksi.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää mitä opiskelijoiden hyvinvointia suojaavia ja haavoittavia tekijöitä Cygnaeus-lukiossa esiintyy sekä mistä hyvinvointia haavoittavat tekijät johtuvat. Tarkoituksena on myös selvittää miten nuorten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä voisi opiskelijoiden näkökulmasta ehkäistä ja vähentää koulussa.

Opinnäytetyön tavoitteena on saada opiskelijoiden, opettajien ja vanhempien tietoisuuteen nuorten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä, joita ilmenee koulussa. Tavoite on saavutettu hyvin, koska tulosten perusteella ilmenneitä ongelmia lukiolaisten hyvinvoinnissa on saatu näkyviksi ja tietoisuuteen koululla järjestyn teemapäivän, Yle:n uutisten (LIITE 1) ja Keski-Suomen alueuutisten muodossa. Tässä opinnäytetyössä nuorten hyvinvointia tarkastellaan

koulussa jaksamisen, sosiaalisten suhteiden, ruokailutottumusten, syömishäiriöiden sekä alkoholin ja huumeiden käytön kautta.

## 2 NUORTEN HYVINVOINTI

Nuorten hyvinvointi ja pahoinvointi ovat vahvasti kytköksissä ympäröivään yhteiskuntaan, elinoloihin, perheoloihin ja kouluyhteisöön (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Hyvinvointiin liittyy henkinen, sosiaalinen, aineellinen ja poliittinen ulottuvuus (Savola & Koskinen – Ollonqvist 2005, 12). Hyvinvointia määriteltäessä on otettava huomioon ulkoisten tekijöiden lisäksi myös yksilön oma kokemus hyvinvoinnistaan. Lasten ja nuorten hyvinvointi on hyvin laajasti käytetty käsite. Siitä ei ole olemassa yhtä yhtenäistä määritelmää ja sitä voidaan tarkastella monista eri näkökulmista. (Teppola 2007, 3-7.) Hyvinvointi kuvastaa hyvää terveydentilaa sekä henkisestä ja ruumiillisesta tilasta huolehtimista. (Savola & Koskinen – Ollonqvist 2005, 12).

Opiskelijan mielen hyvä tasapaino antaa kykyä vastata uusiin kehityshaasteisiin ja luo mahdollisuuden oppimiseen. Koulukokemuksilla onkin suuri vaikutus nuoren kehitykseen sekä positiivisessa että negatiivisessa merkityksessä. Koulu voi toimia hyvinvointia suojaavana tekijänä kannustamalla ja tukemalla nuorta kehittymisessä. Toisaalta esimerkiksi kouluyhteisö voi myös haavoittaa tai jopa vaurioittaa nuorta vaikuttamalla negatiivisesti nuoren itsetuntoon. Puhutaan opiskelijan hyvinvointia suojaavista sekä haavoittavista tekijöistä. (Kouluterveydenhuolto 2002, 48,51.) Yksilön haavoittuvuuteen vaikuttaa ikä. Nuorten kohdalla tämä tarkoittaa sitä, että he ovat riskikäyttäytymisensä seurauksena alttiimpia haavoittamaan terveyttään. Lisäksi he ovat riskiryhmässä alkoholin ja huumeiden käytön ja kokeilun suhteen. Haavoittuvuus on yksilöllistä. Haavoittavat tekijät vaikuttavat eri tavoin nuorten hyvinvointiin ja joillekin ne aiheuttavat enemmän terveysongelmia kuin toisille. Yksilön haavoittuvuuteen vaikuttavat persoona- ja ympäristötekijät. (Rogers 1997, 65–66.) Koululla on merkitystä opiskelijan minäkuvan muokkaantumisen kannalta. Koulun tehtävänä on opettaa nuorta välttämään hyvinvointia haavoittavia tekijöitä sekä huolehtimaan omasta mielenterveydestään. Siksi onkin tärkeä tiedostaa mitkä tekijät nuoren hyvinvointia suojaavat ja mitkä haavoittavat kouluyhteisössä. (Kouluterveydenhuolto 2002, 48,51.)

Laukkasen, Orasen ja Shemeikan (2001) mukaan koululaistutkimukset osoittavat, että myönteistä kehitystä on tapahtunut nuorten elinoloissa, kouluoloissa ja terveystottumuksis-

sa. Kuitenkin nuorten psykososiaalinen pahoinvointi on lisääntynyt: nuoret valittavat väsymystä ja masentuneisuutta, eivätkä pidä koulunkäynnistä. Tutkimuksissa on edelleen todettu, että ensimmäinen merkki nuoren alkavasta psyykkisestä häiriöstä voi näkyä koulussa oireiluna. Opiskelijan oireilu ilmenee muun muassa koulutyön ongelmina: häiriökäyttäytymisenä, ristiriitoina opettajien kanssa tai aiheettomina poissaoloina, jotka ovat myös yhteydessä motivoitumattomuuteen ja huonoon koulumenestykseen. (Mts. 4175–4177).

## 3 NUORTEN HYVINVOINNIN OSA-ALUEITA

### 3.1 Jaksaminen

Kohtuullinen selviytyminen koulutöistä ei saa kuormittaa opiskelijaa liikaa henkisesti tai ruumiillisesti. Arvioitaessa koulutyön kuormittavuutta, tulee ottaa erityisesti huomioon opiskelijan oma kokemus. (Kouluterveydenhuolto 2002, 49.) Jyväskylän yliopistossa tehdyn tutkimuksen mukaan joka kymmenes peruskoulun päättävä nuori potee vakavaa koulu-uupumusta ja joka kolmas oppilas kokee uupumuksen oireita. Pitkälle edetessään uupumus johtaa muun muassa koulumenestyksen romahtamiseen. Tutkimuksen mukaan uupumus pahenee lukiossa, kun ammatillisissa opinnoissa se taas hellittää. (Koulu-uupumus lisääntyy huomattavasti 2006).

Hyrkäs kertoo MTV 3:n uutisartikkelissa (2006), että väsymys ja nukahtamishäiriöt ovat yksi nuorten merkittävistä ongelmista. Samassa artikkelissa Salmela – Aro kertoo, että koulu-uupumuksen taustalla on suorittamisen pakko. Tutkimuksen mukaan nuoret kokevat, että koulussa opiskeltavat asiat eivät ole kiinnostavia ja kuitenkin koulusta pitäisi suoriutua paremmin kuin muut. Hänen mukaansa koulu-uupumus on yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Koulu-uupumus lisääntyy huomattavasti 2006).

Karjalainen ja Leikas (2005) ovat tutkineet 9. – luokkalaisten ja lukion 1. – luokkalaisten väsymystä. He ovat huomanneet tutkimuksessaan, että suurin osa opiskelijoista (95 %) kokee väsymystä. Nuoren väsymykseen vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa perhe-suhteet, masennus, yksinäisyys, syrjäytyminen, ravitsemus- ja liikuntatottumukset, alkoholin käyttö sekä unen puute. Tutkimuksen perusteella yleisimpiä syitä opiskelijoiden väsymykseen ovat koulun asettamat vaatimukset, tulevaisuuden epävarmuus ja masentuneisuus. (Mts. 5, 3.) Stakesin kouluterveyskyselystä (2007) ilmenee, että Cygnaeus-lukion 1. ja 2. vuosikurs-



sin opiskelijoiden keskuudessa koulu-uupumusta esiintyy 10 %:lla ja väsymystä 17 %:lla. (Markkula, Sinkkonen, Jokela, Luopa & Pietikäinen 2007.)

### *3.2 Sosiaaliset suhteet*

Tässä opinnäytetyössä nuorten sosiaalisia suhteita tarkastellaan ystävien, vanhempien, kouluyhteisön ja yksinäisyyden kautta. Teppola (2007) ottaa esille tutkimuksessaan, että nuorten hyvinvoinnin perustaan kuuluu perheen hyvinvointi ja vanhemmuus. Kun ajatellaan nuorten hyvinvointia, sen nähdään olevan myös sidoksissa yhteiskuntaan ja kouluyhteisöön. Jos nuori voi huonosti, se voi olla seurausta siitä, että vanhempi voi huonosti. Hyvä ja turvallinen arki muodostaa nuoren hyvinvoinnin. (Mts. 10.)

Tutkimuksessaan Hiekkänen & Mökkönen (2007) toteavat, että sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeää nähdä osana nuorten kouluhyvinvointia. Heidän tutkimuksensa osoittaa, että oppilas-opettaja ja oppilassuhteissa jo keskinkertainen vuorovaikutus on riittävää nuoren terveyden kannalta. On tärkeää yrittää löytää keinoja vahvistaa luokan sosiaalisia suhteita. (Mts. 1.) Ellonen (2008) on tutkinut väitöskirjassaan nuorten sosiaalisen pääoman yhteyttä masentuneisuuteen ja rikekäyttäytymiseen. Tutkimuksen tuloksista ilmenee, että jos sosiaalinen tuki ei jakaudu tasaisesti opiskelijoiden kesken koulussa, voi siitä aiheutua masentuneisuutta. Tutkimuksessaan hän jaottelee nuorten sosiaalisen pääoman lähteiksi muun muassa perheen, koulun ja kaverit. (Mts. 200,104.)

Nuoren itsetunnon kehittymiseen ja menestymiseen koulutyössä vaikuttaa paljon koululuokan sosiaalinen ilmapiiri. Ikätoveripiirissä suosio luo nuorelle sosiaalista aktiivisuutta sekä tuo itsevarmuutta ja motivaatiota opiskeluun. (Laukkanen ym. 2001, 4175–4177.) Ikätoverisuhteista nuoret saavat lisäksi kumppanuutta, sosiaalista ja emotionaalista tukea sekä läheisyyttä ja mahdollisuuden vertailuun. Kun toverisuhteet toimivat hyvin, ne vaikuttavat positiivisesti nuoren hyvinvointiin. Kuitenkin toverisuhteet voivat myös olla hyvinvointia haavoittavia, koska ne voivat ajaa nuoren ongelmakäyttäytymiseen, kuten päihteiden käyttöön. (Ruuska & Rantanen 2007, 4527–4532.)

Emotionaalisessa yksinäisyydessä yksilöltä puuttuu läheinen, intiimi suhde. Jos yksilö taas on sosiaalisesti yksinäinen, häneltä puuttuu verkosto ja hänellä on tunne, ettei hän kuulu mihinkään ryhmään. (Junttila 2008.) Yksinäisyys on silloin nuoren hyvinvointia haavoittava

tekijä. Se on subjektiivinen kokemus, joten sitä ei voida päätellä selkeästi ulkoisten merkkien perusteella. Kangasniemi (2006) toteaa, että eristäytyminen ja aggressiivisuus voivat olla seurauksia yksinäisyydestä. Myös päihteiden käyttö voi olla yksinäisyyden oire. Jos yksinäisyys on jatkunut pitkään, se voi johtaa epätoivoisiin tekoihin kuten väkivaltaan tai itsetuhoisuuteen. Kasngasniemi (2008, 240) jakaa väitöskirjassaan yksinäisyyden aiheuttajat ulkoihin ja sisäisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä hänen tutkimustulostensa mukaan ovat persoonatekijät, kuten luonteenpiirteet ja käyttäytyminen eli itseluottamuksen puute, ujous ja masentuneisuus. Ulkoiset tekijät ovat itsestä riippumattomia tekijöitä, kuten tilanne- ja ympäristötekijöitä. Junntilan (2008) mukaan yksinolo voi toisaalta olla nuorelle tärkeää, sillä se tarjoaa mahdollisuuden itsereflektioon ja rentoutumiseen. Se voi näin olla myös nuoren hyvinvointia suojaava tekijä. (Mts.)

Aallon (2003) tekemä tutkimus osoittaa, että opiskelijat ovat tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa ja suurin osa (81 %) nuorista ei koe yksinäisyyttä. Nuoren yksinäisyyden tutkiminen on tärkeää, koska pitkittyessään se on vaarana yksilön terveydelle sekä henkiselle ja psykososiaaliselle kehittymiselle. Kyseisessä tutkimuksessa kyselyyn vastanneista nuorista kuitenkin 19 %, eli noin joka viides kokee itsensä yksinäiseksi. (Mts. 70). Stakesin kouluterveyskyselystä (2007) ilmenee, että Cygnaeus-lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista 11 % kokee, ettei omaa yhtään läheistä ystävää koulussa. Luku oli kasvanut vuodesta 2003, jolloin 10 % opiskelijoista vastasi samoin. (Markkula ym. 2007).

### *3.3 Ruokailutottumukset*

Lapsuudessa ja nuoruudessa muovautuvat monet elämäntavat ja tottumukset kuten esimerkiksi ravitsemus- ja liikuntatavat (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002). Nuoret ovat siinä ikävaiheessa, että he ovat alttiita terveyskäyttäytymisen muutoksille. Koulussa on mahdollisuus tukea ja kehittää nuorten terveellisiä valintoja, jotka muodostuvat nuorten hyvinvointia suojaaviksi tekijöiksi. On tarpeellista saada lisää tietoa siitä, miten nuorten ruokailutottumuksiin voitaisiin vaikuttaa. (Hoppu, Kujala, Lehtisalo, Tapanainen ja Pietinen 2008, 15).

Stakesin kouluterveyskyselyssä (2007) ilmenee, että Cygnaeus-lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista 27 % syö epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään 2 kertaa viikossa ja 55 % heistä ei syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa. (Markkula ym. 2007). Vaikka maksetun kouluruokailun on suuri etu nuorten terveydelle ja hyvinvoinnille, osa opiskelijoista ei

syö kouluruoan kaikkia osia tai korvaa sen kokonaan epäterveellisillä välipaloilla. (Hoppu ym. 2008, 15). Epäterveelliset ruokailutottumukset ovat nuoren hyvinvointia haavoittava tekijä.

### 3.4 Syömishäiriöt

Syömishäiriöllä tarkoitetaan ”pitkäaikaista mielenterveyden häiriötä, käyttäytymisoireyhtymiä, joille on ominaista riittämätön, epäsäännöllinen tai hallitsematon syömiskäyttäytymisen”. (Hautala, Liuksila, Rähä & Saarijärvi 2006, 41). Nuorten syömishäiriöt ovat lisääntymään päin. (Kouluterveydenhuolto 2002, 52). Nuorilla naisilla anoreksiaa esiintyy n 0,3 %:lla ja bulimiaa esiintyy 1 %:lla. Nuorilla miehillä anoreksiaa esiintyy n. 0,3 %:lla ja bulimiaa 0,2 %:lla. (Ruuska & Rantanen 2007.) Syömishäiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. Syömishäiriön puhkeamiseen vaikuttavat yksilön persoonallisuuteen, perheeseen ja yhteiskuntaan yhteydessä olevat tekijät. Nuoren tyytymättömyys omaan kehoonsa on yksi tekijä, joka voi johtaa syömishäiriön syntyyn. Riskiä lisää jos vanhemmat ovat kriittisiä nuorta kohtaan, heillä on suuret odotukset tai nuori ei saa vanhemmiltaan tarpeeksi tukea ja huolenpitoa. Sosiaaliset ja kulttuuriset normit ovat nuorelle tärkeitä. Myös nämä voivat tuoda nuorelle ulkonäköpaineita ja johtaa syömishäiriöön. (Alakiuttu & Tuohimaa 2006, 6 ; Hautala ym. 2006, 42.)

Hautala ym. (2006) ottavat artikkelissaan esille, että tytöillä, jotka ovat tai kokevat olevansa ylipainoisia ja pyrkivät laihtumaan epäterveellisin keinoin, on suurempi riski sairastua syömishäiriöön. Syömiskäyttäytymisen häiriöitä esiintyy useammin nuorilla jotka ovat joutuneet kiusatuksi. (Mts.) Myös masennus, jännitys, stressi ja yksinäisyys voivat lisätä syömishäiriö oireilua. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö eli anoreksia, ahmimishäiriö eli bulimia, sekä terveellisen ruoan pakkomielle eli ortoreksia (Alakiuttu & Tuohimaa 2006, 6).

### 3.5 Alkoholi ja huumeet

Runsas alkoholin käyttö ja humalajuominen ovat yksi yhteiskuntamme huolenaiheista nuorten hyvinvoinnista puhuttaessa. Toinen kasvava ongelma nuorten keskuudessa on huumei-

den käyttö ja huumeriippuvuus. Huumeiden lisääntyvä käyttö tuo mukanaan sekä yhteiskunnallisia, että terveydellisiä ongelmia nuorelle. (Kouluterveydenhuolto 2002, 118–119) Myös Laukkanen ym. (2001) toteavat artikkelissaan, että koululaistutkimukset osoittavat nuorten päihteidenkäytön ja tupakoinnin lisääntyneen. Stakesin kouluterveyskyselyn (2007) mukaan Cygnaeus-lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoiden keskuudessa humalaan juominen on yleistynyt ja huumekekoilut olivat vähentyneet vuodesta 2003. (Markkula ym. 2007).

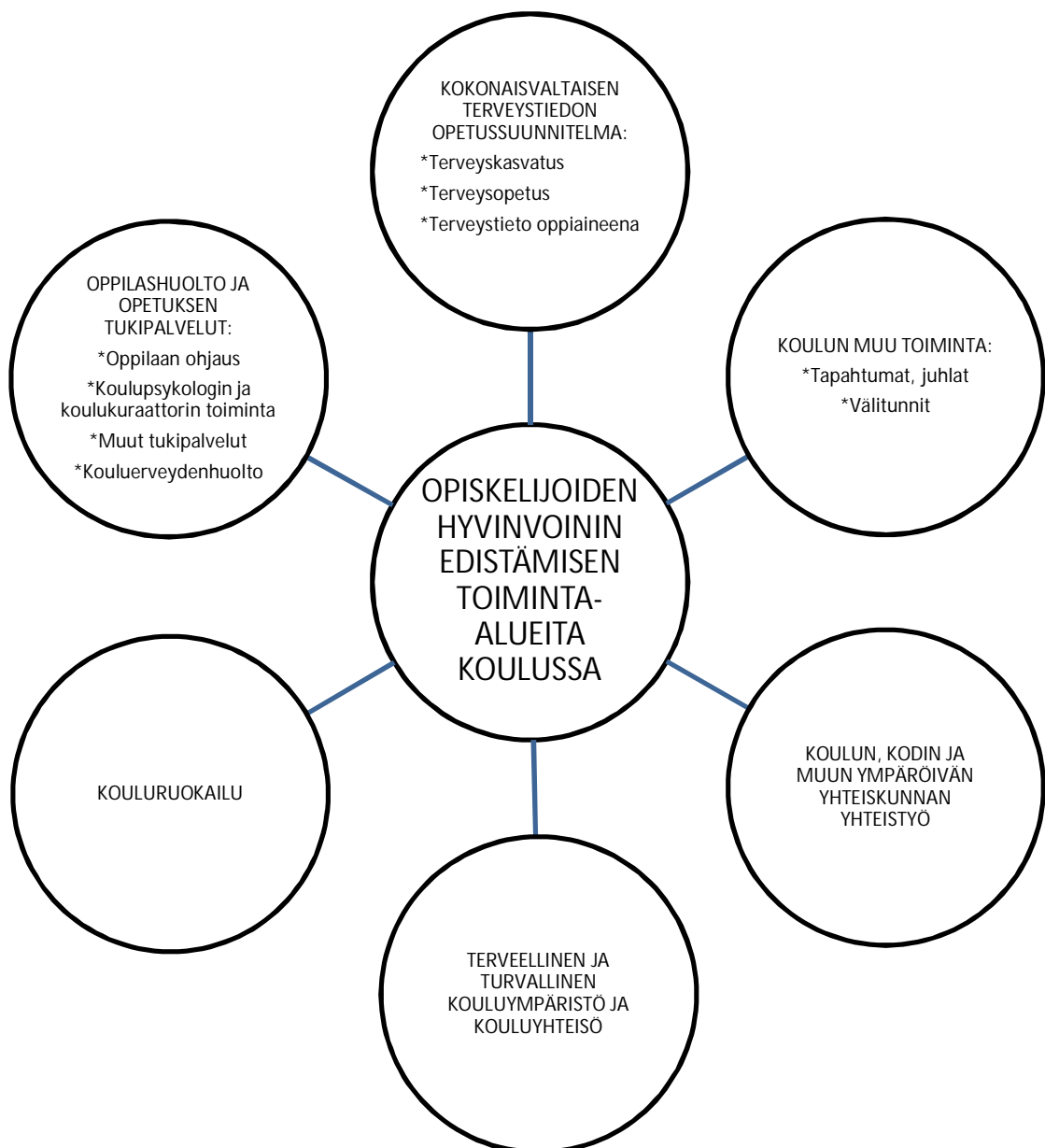
Aalto-Setälän, Marttusen & Pelkosen (2003) mukaan päihteiden käytön riskitekijöitä ovat nuoren epäsosiaaliseen kaveripiiriin ajautuminen. Sosiaalinen paine kaveriporukassa voi olla yksi tekijä, joka johtaa nuoren päihteiden käyttöön. Lisäksi nuori voi poistaa päihteillä omaa pahaa oloaan ja stressaavat elämäntapahtumat saattavat lisätä riskiä. Jotkut nuoret hakevat elämyksiä esimerkiksi humalahakuisella juomisella. Jos nuorella on oppimisvaikeuksia koulussa, saattaa hän hakea päihteistä apua turhautumiseensa. Nuorten ihannoiva suhtautuminen päihteiden käyttöön ja kavereiden päihdehäiriöt altistavat nuoren riskiryhmään. (Mts. 10–11.) Kangasniemen (2006) mukaan myös yksinäisyys voi johtaa päihteiden käyttöön.

## 4 HYVINVOINTIA HAAVOITTAVIEN TEKIJÖIDEN ENNALTAEHKÄISY

Stakesin julkaisemassa oppaassa (Kouluterveydenhuolto 2002, 16) mainitaan, että kansainvälisessä kouluhyvinvointiin liittyvässä kirjallisuudessa korostetaan aiempaa enemmän hyvinvoinnin ja opetuksen edistämisen vuorovaikutusta. Australiassa koulun mielenterveyden edistämishjelmassa tuodaan ilmi kansainvälisen keskustelun tärkeitä aiheita, kuten oppimisympäristön, sosiaalisen yhteisön ja oppilaan yksilöllisten ominaisuuksien vuorovaikutus. Lisäksi keskustelussa on tullut esille, että opiskelijoiden emotionaalinen hyvinvointi ja oppimistulokset ovat voimakkaasti yhteydessä toisiinsa. Mielenterveyttä edistävän ohjelman mukaan opiskelijan hyvinvoinnin vahvistamisessa tärkeää on nuoren kiinnittyminen luokan ja koulun yhteisöön, myönteisen palautteen saaminen ja luottamuksen ja turvallisuuden kokeminen koulussa.

(Mts.)

Kouluyhteisön kehittäminen nuorten terveyttä ja hyvinvointia tukevaksi on tärkeä osa nuorten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä. Kuvio 1. kuvaa hyvinvoinnin edistämisen toiminta-alueita koulussa. (Kannas 2002, 413.)



KUVIO 1. Hyvinvoinnin edistämisen toiminta-alueet koulussa. Mukaeltu. (Kannas 2002, 413)

Opiskelijoiden hyvinvointia edistetään muun muassa terveystieteiden keinoin. Oppilashuolto ja muut tukipalvelut edistävät osaltaan opiskelijoiden hyvinvointia tarjoamalla muun muassa terveydenhuoltopalveluita. Tärkeitä ovat opiskelijoiden suhde opettajiin ja toisiin opiskelijoihin, psykososiaalisen tuen ja kouluterveyspalvelujen saatavuus sekä koulun työolot. Näihin kuuluvat fyysiset työolot, ilmapiiri ja turvallisuus. Kouluruokailun kautta opiskelijat saavat myös terveystieteellisiä virikkeitä terveellisen ravinnon lisäksi. Nuorten hyvinvointia edistetään myös koulun muun toiminnan kautta muun muassa järjestämällä tapahtumia ja pitämällä taukoja. Kun kouluympäristön ja koulu yhteisön turvallisuuteen panostetaan, ennaltaehkäistään myös hyvinvointia haavoittavia tekijöitä. Jotta hyvinvoinnin edistäminen olisi kokonaisvaltaista ja saumatonta, kodin, koulun ja yhteiskunnan tulisi toimia yhteistyössä. (Kannas 2002, 412–413.)

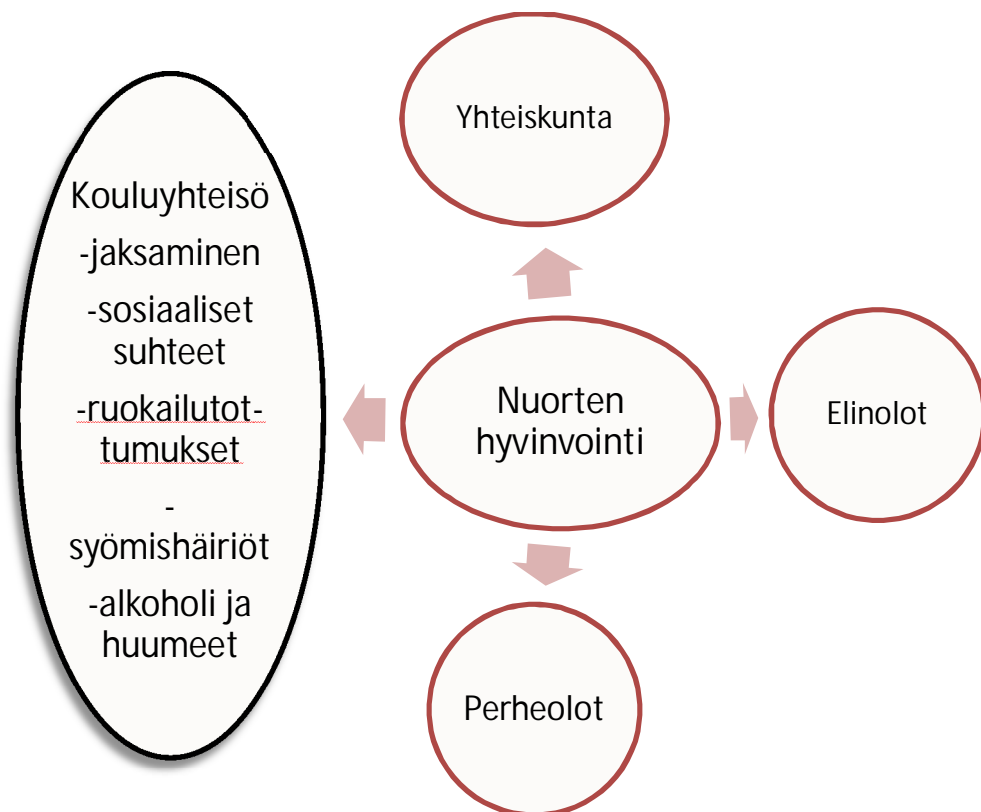
Karjalaisen & Leikkaan (2005) tutkimustulosten mukaan nuorten mielestä väsymystä voisi ennaltaehkäistä nukkumalla, liikunnalla, terveellisellä ruokavaliolla, harrastuksilla, vapaa-ajalla ystävien kanssa olemisellä ja koulun vaatimusten vähentämisellä. (Mts. 39) Salmela-Aro (2008) on tutkinut nuorten koulu-uupumusta. Hänen tutkimuksestaan käy ilmi, että koulun negatiivinen ilmapiiri aiheuttaa opiskelijoille koulu-uupumusta. Koulussa työskenteleviltä aikuisilta, erityisesti kouluterveydenhuollon taholta opiskelijoiden saama tuki ehkäisi koulu-uupumusta. Opettajien motivaatio, positiivinen kannustus ja oikeudenmukaisuus ovat suojaavina tekijöinä koulu-uupumukselta. Erityisesti niiden opiskelijoiden kohdalla, jotka pyrkivät menestymään koulussa hyvin, koulu-uupumus on riskinä. Peruskoulusta lukioon siirtyvillä nuorilla esiintyy koulu-uupumusta enemmän kuin ammattikouluun siirtyvillä. Nuorten koulu-uupumuksen kannalta keskeisessä asemassa tutkimuksen mukaan ovat koti, koulu ja kaverit. Nämä tekijät voivat osaltaan suojata nuorta koulu-uupumukselta, tai päinvastoin. (Salmela-Aro 2008.)

Aallon (2003) mukaan yksinäisyyttä ennaltaehkäistäessä vastuu jakautuu yksilölle, perheelle, koululle ja yhteiskunnalle. Tutkimuksen mukaan muun muassa yksilön oma-aloitteisuus, harrastusten valinta, perheeltä saama kannustus, turvallisuus ja positiivinen vahvistaminen ovat keinoja ehkäistä yksinäisyyttä. Koulun rooli yksinäisyyden ehkäisemisessä näkyy sosiaalisten taitojen harjaannuttamisessa esimerkiksi ryhmätoiminnassa, puhumiseen ja keskusteluun kannustamisessa sekä tulevaisuuskasvatuksessa. Yhteiskunta voi vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden ehkäisemisessä esimerkiksi varaamalla resursseja koulupsykologi ja –kuraattori toimintaan. (Mts. 2003, 79).

Hautala ym. (2006) ottavat artikkelissaan esille asioita, joiden mukaan syömishäiriöitä voisi ehkäistä koulussa. Avainasemassa ovat kouluterveydenhuollossa työskentelevät sekä koko oppilashuoltoon kuuluvat aikuiset. Heidän olisi syytä nähdä syömishäiriöihin ennakoivat oireet nuorissa. Huomiota tulisi kiinnittää siihen, että nuorilla on vielä kypsytymättömän identiteetti ja he ovat herkkiä ulkonäköön kohdistuville kommenteille. Myös nuorison keskuudessa vallitsevat asenteet ja ihanteet tulisi nähdä uhkatekijänä. Syömishäiriöille altistaviin, kuten myös suojaaviin tahoihin kuuluvat yksilön lisäksi perhe, lähiympäristö ja kulttuuri. (Mts. 43–44)

## 5 YHTEENVETO TUTKITTAVASTA ILMIOSTÄ

Nuorten hyvinvointi on sidoksissa yhteiskuntaan, elinoloihin, perheoloihin ja koulu yhteisöön (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Tässä opinnäytetyössä tutkitaan nuorten hyvinvointia koulu yhteisössä. (Kuvio 2.)



KUVIO 2. Nuorten hyvinvointiin sidoksissa olevat alueet. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002) Mukailtu

Kuviossa 2. näkyy hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä kouluyhteisössä. Cygnaeus -lukiossa on ilmennyt ongelmia näissä hyvinvoinnin osa-alueissa. Siksi tässä opinnäytetyössä päädyttiin tutkimaan nuorten hyvinvointia koulussa jaksamisen, sosiaalisten suhteiden, ruokailutottumusten, syömishäiriöiden sekä alkoholin ja huumeiden käytön kautta. Tutkittavat hyvinvoinnin osa-alueet nousivat aiempien tutkimusten, koulun tarpeiden ja Stakesin kouluterveyskyselyn (2007) pohjalta.

## 6 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä hyvinvointia suojaavia ja haavoittavia tekijöitä esiintyy Cygnaeus-lukion opiskelijoiden keskuudessa. Tarkoituksena oli myös selvittää, mistä hyvinvointia haavoittavat tekijät johtuvat koulussa ja miten niitä voisi vähentää opiskelijoiden näkökulmasta. Tavoitteena on saada opiskelijoiden, opettajien ja vanhempien tietoisuuteen ongelmia, joita ilmenee nuorten hyvinvoinnissa koulussa.

Tutkimustehtävät:

1. Mitä hyvinvointia suojaavia tekijöitä lukiolaisten keskuudessa esiintyy?
2. Mitä hyvinvointia haavoittavia tekijöitä lukiolaisten keskuudessa esiintyy?
3. Mistä hyvinvointia haavoittavat tekijät johtuvat lukiossa?
4. Miten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä voisi ennaltaehkäistä?

## 7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

### *7.1 Tutkimusmenetelmä*

Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisen ja kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin. Käyttämällä useampia menetelmiä, saadaan luotettavampaa tietoa. Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä laskee määriä ja se voidaan toteuttaa valmiiden, strukturoitujen tai avoimien kysymysten avulla. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa pyritään selvittämään ilmiöön liittyvien ominaisuuksien yhteyksien esiintymistiheyksiä. (Kananen 2008, 10–11.) Tässä tutkimuksessa



kvantitatiivista tutkimusmenetelmää päädyttiin käyttämään tutkimusongelman perusteella. Koska tutkimuksen kohderyhmä oli suuri ja tutkimuksessa pyrittiin selvittämään havaintoyksiköiden määriä, kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä sopi tutkimuksen toteuttamiseen hyvin. Määrällisessä tutkimuksessa Hirsijärven, Remeksen & Sajavaaran (2000, 129) mukaan keskeisiä asioita ovat muun muassa johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, aiemmat teoriat, hypoteesin esittäminen ja käsitteiden määrittely. Nämä asiat tulevat esiin myös tässä tutkimuksessa.

Kvalitatiivisessa tutkimusmenetelmässä pyritään ymmärtämään ilmiötä (miksi?). Tässä tutkimuksessa kvalitatiivista tutkimusmenetelmää käytetään selvittäessä syitä hyvinvointia haavoittaviin tekijöihin. Tarkoituksena on tuottaa ilmiöstä uutta tietoa, kuten Hirsijärvi ym. (2000) teoksessaan toteavat. Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä perustuu ei-numeraaliseen aineistoon. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää apuna esimerkiksi tekstianalyysia. Tässä tutkimuksessa kvantitatiivinen ote näkyy ilmiön esiintymistiheyksien tarkasteluna. Kvalitatiivinen tutkimusote taas näkyy ilmiöiden syiden tarkasteluna. (Kananen 2008, 10–11.)

Määrälliselle tutkimukselle on tyypillistä havaintoyksiköiden korkea määrä, joka kertoo tulosten luotettavuudesta, sillä ne voidaan siirtää koskemaan koko perusjoukkoa. Mittaamisen tavoitteena on siis tuottaa yleistettävää, luotettavaa ja perusteltua tietoa. (Kananen 2008, 10.) Tässä tutkimuksessa on suuri havaintoyksiköiden määrä, joten tuloksia voidaan yleistää koskemaan koko lukion opiskelijoita.

## *7.2 Kohderyhmä*

Kyselyn (LIITE 2) kohderyhmänä olivat kaikki Cygnaeus – lukion opiskelijat. Opiskelijoita on koulussa yhteensä 520. Kyselyyn vastasi 181 poikaa ja 333 tyttöä (N=514). Kyselyyn vastaajia oli jokaiselta vuosikurssilta. Vastanneiden määrä vaihteli eri kysymysten kohdalla.

## *7.3 Aineiston keruu*

Hyvinvointikysely laadittiin käyttämällä sähköistä ZEF – ohjelmaa. Tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään tätä ohjelmaa, koska lukio tarjosi käyttöoikeudet siihen. Ohjelma antoi kyselyn tulokset reaaliajassa, mutta ei kuitenkaan mahdollistanut ristiintaulukointia.

Tästä syystä syy-seuraus-suhteiden tieteellinen analysointi ei ollut mahdollista. Niitä kuitenkin mietitään pohdintaosuudessa.

Tiedonkeruulomake oli 10-sivuinen ja se koostui 21 strukturoidusta, 8 avoimesta ja 7 asteikkokysymyksestä. Siihen sisältyi 11 eri teema-aluetta, jotka olivat: taustatiedot, jaksaminen, ystävät, yksinäisyys, ruokailutottumukset, suhtautuminen omaan kehoon, alkoholi, huumeet, suhde vanhempiin, lintsaminen ja liikuntatottumukset. Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistona teema-alueita: taustatiedot, jaksaminen, ystävät, yksinäisyys, ruokailutottumukset, alkoholi, huumeet ja suhde vanhempiin aiheen rajaamisen vuoksi.

Ennen tutkimuksen toteuttamista Cygnaeus-lukion seinille tehtiin mainoksia hyvinvointikyselystä (LIITE 3). Ne informoivat opiskelijoita saatekirjeen lisäksi tutkimuksesta. Niiden tarkoituksena oli tiedottaa tulevasta kyselystä ja motivoida opiskelijoita vastaamaan. Lisäksi ne sisälsivät ohjeistuksen kyselyyn vastaamiseen. Mainosten lisäksi opettajat informoivat lukion opiskelijoita tulevasta kyselystä.

Aineisto kerättiin sähköisessä muodossa 3.-12.12.2008. Opiskelijat vastasivat kyselyyn koulun Internet-sivuille asetetun linkin kautta.

#### *7.4 Aineiston analyysi*

Kyselyyn vastasi 181 poikaa ja 333 tyttöä (N=514). Kyselyyn vastaajia oli jokaiselta vuositasolta. Tytöistä ensimmäisen vuositasen opiskelijoita oli 41,6 % (n=102) ja pojista 33,6 % (n=40). Vastanneista tytöistä toisella vuositasolla opiskeli 35,1 % (n=86) ja pojista 36,1 % (n=43). Kolmannen vuositasen opiskelijoita tytöistä oli 23,3 % (n=57) ja pojista 30,3 % (n=36). Vastanneiden määrä vaihteli eri kysymysten kohdalla.

Tutkimuksen tulokset analysoitiin tammikuussa 2009 ZEF-ohjelmaa käyttäen. Aineistosta selvitettiin eri kysymysten kohdalla vastaajien määriä ja vastaajien prosenttiosuuksia. Ohjelma ei mahdollistanut ristiintaulukointia tai tulosten vertailua. Monivalinta- ja vaihtoehtokysymysten vastaukset ohjelma esitti pylväsdiagrammeina ja janakysymysten vastaukset asteikon muodossa. Janakysymysten tuloksia ohjelma ei antanut prosentteina tai lukuina. Ohjelman antama asteikko havainnollisti, olivatko vastaajat olleet väittämiin

enemmän samaa vai eri mieltä. ZEF – ohjelma mahdollisti kysymysten suodattamisen. Tämä tarkoittaa sitä, että edellisen kysymyksen vastaus vaikuttaa siihen, esitetäänkö vastaajalle aiheeseen liittyvä jatkokysymys.

Avoimien kysymysten aineistoa voi lukea niin kauan, että siitä niin sanotusti nousee tuloksia. Näitä tuloksia voi koota systemaattisesti koodaamalla. Tämän jälkeen vastauksia voidaan analysoida luokittelemalla niitä ryhmiin. Ennakkoon on mietittävä ja tarkasteltava saatuja vastauksia, jotta niiden luokittelu on mahdollista. (Aaltola & Valli 2001, 41,110.) Tässä tutkimuksessa avoimet kysymykset analysoitiin niin, että avoimia vastauksia luettiin useaan kertaan läpi, kunnes alkoi hahmottua, mitkä asiat sieltä nousivat selkeästi esiin. Avointen kysymysten vastauksista näkyi saturaatio, eli aineiston kylläntyminen, kuten Hirsijärvi ym. (2000) toteavat. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta nousee esiin samat tulokset yhä uudelleen, jolloin saturaatio on tapahtunut. Aineisto on tällöin riittävä. (Mts. 169.) Avoimista vastauksista eroteltiin alaryhmiä vastausten mukaan. Nämä ryhmät koodattiin erilaisilla merkeillä koko aineistosta. Vastauksista merkattiin koodimerkeillä eri ryhmiin kuuluvat vastaukset. Lopulta ryhmiä vielä yhdisteltiin ja näin saatiin avoimista vastauksista eniten nousseet asiat selkeiksi lauseiksi. Eri ryhmiin kuuluvat vastaukset myös laskettiin tarkasti ja niistä laskettiin prosentit käyttäen pohjana kysymyksen koko vastaajamäärää.

### *7.5 Tutkimuksen eettisyys*

Tieteellisessä tutkimuksessa eettisyyden kannalta olennaista on, että tutkimus toteutetaan hyvän tieteellisen käytännön edellyttämällä tavalla. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3.) Aiheen valinta on ensimmäinen tutkimuksen eettinen ratkaisu. On tärkeää miettiä, onko aihe yhteiskunnallisesti merkittävä ja kenen ehdoilla se valitaan. (Hirsijärvi ym. 2000, 26.) Tämän opinnäytetyön aihe on valittu kuunnellen toimeksiantajan tarpeita. Yhteiskunnallinen merkittävyys tässä opinnäytetyössä näkyy niin, että tämän tutkimuksen avulla on pyritty edistämään nuorten hyvinvointia. Nuoret rakentavat tulevaisuuden yhteiskunnan ja siksi näemme heidän hyvinvointinsa edistämisen yhteiskunnallisesti merkittävänä asiana. Tutkimuksen kaikissa vaiheissa tutkijan tulee noudattaa rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkijan on käytettävä eettisesti kestäviä tiedonhankinta, tutkimus- ja arviointimenetelmiä sekä olla avoin tutkimuksen tuloksia julkaistaessa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002, 3.) Tässä tutkimuksessa on pyritty toteuttamaan kaikki tutkimuksen vaiheet tieteel-

lisen käytännön edellyttämällä tavalla. Tutkimus on toteutettu luotettavalla ZEF – arviointi- ja vertailuohjelmalla.

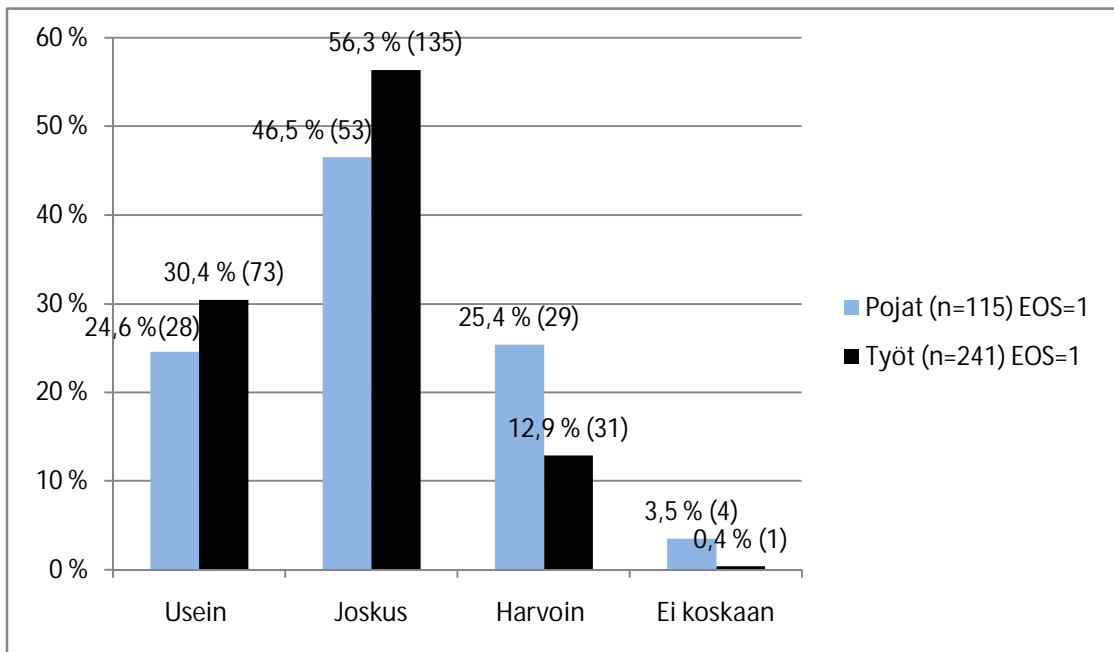
Tutkimusta tehdessä tutkimukseen osallistujien suostumus on tärkeää eettisyyden kannalta. Tutkimukseen osallistujille tulee antaa riittävästi informaatiota tutkimuksesta, tulosten käytötarkoituksesta ja tutkimuksen toteuttajasta. (Kuula 2006, 101–102.) Tutkimukseen osallistumisen tulee olla vapaaehtoista tutkittaville ja sen keskeyttämisen olla mahdollista missä tutkimuksen vaiheessa tahansa. Jos tutkimukseen osallistujat ovat alaikäisiä, tutkijoiden on pyydettävä lupa tutkittavien lisäksi myös heidän huoltajiltaan. Lisäksi tutkimukseen osallistujien anonymiteetti tulee suojata. (Etene, lääketieteellisen tutkimuksen jaosto 2001, 6, 8.)

Tutkimuksen toteuttamiseen haettiin tutkimuslupa ja yhteistyösopimus Cygnaeus-lukiolta, jonka koulun rehtori allekirjoitti (LIITE 4). Tutkittavien joukossa oli ala-ikäisiä, joten tutkimuslupaa haettiin myös heidän vanhemmiltaan. Lukion opettajat tiedottivat tutkittavien opiskelijoiden vanhemmille kyselystä sähköpostin muodossa. Opiskelijoita tiedotettiin ennen tutkimuksen toteuttamista mainoksen muodossa tulevasta kyselystä. Kyselyyn vastaaminen tapahtui koulun Internet-sivuilla olevan linkin kautta. Linkin ohessa oli saatekirje (LIITE 5), jossa tiedotettiin muun muassa kyselyn tarkoituksesta, anonymiteettisuojausta, kyselyyn vastaamiseen kuluva ajasta, sen aukeamisajankohdasta ja missä kyselyyn voi vastata. Siitä ilmeni myös tutkijoiden nimet. Tutkimuksen tulokset julkaistiin Cygnaeus-lukiolla järjestettävässä teemapäivässä. Siellä tutkimukseen osallistujilla, heidän vanhemmillaan ja koulun henkilökunnalla oli mahdollisuus keskustella tutkimuksesta ja sen tuloksista tutkimuksen toteuttajien kanssa.

## 8 TUTKIMUSTULOKSET

### *8.1 Jaksaminen*

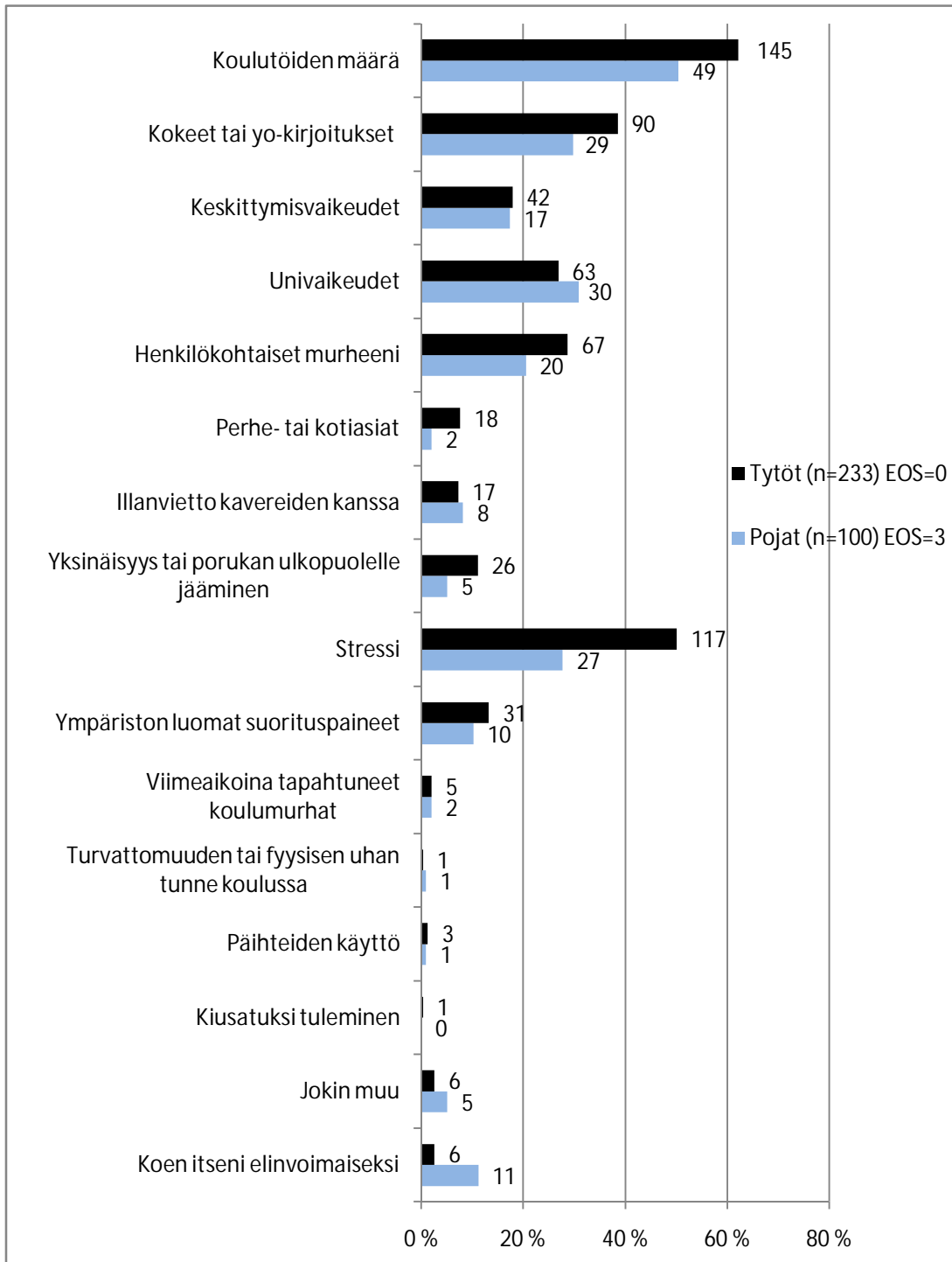
Koulussa jaksamisesta kysyttiin strukturoitujen kysymysten avulla. Kuvio 3. kuvaa, kuinka usein opiskelijat (n=354) kokevat koulussa jaksamattomuutta.



KUVIO 3. Opiskelijoiden jaksamattomuuden esiintyvyys lukiossa

Kysymykseen vastanneista tytöistä 30,4 % ja pojista 24,6 % kokee jaksamattomuutta usein. Suurin osa sekä tytöistä (56,3 %) että pojista (46,5 %) vastasi kokevansa jaksamattomuutta joskus. Tulosten mukaan jaksamattomuutta esiintyy enemmän tyttöjen kuin poikien keskuudessa.

Kyselyssä selvitettiin jaksamattomuuden aiheuttajia monivalintakysymyksen muodossa. Vastajat saivat valita enintään kaksi eniten jaksamattomuutta aiheuttavaa tekijää. Kuvio 4. osoittaa vastanneiden lukumäärän jaksamattomuutta aiheuttavien tekijöiden kesken.



KUVIO 4. Jaksamattomuuden aiheuttajia lukion opiskelijoilla

Suurin **jaksamattomuuden aiheuttaja** on kysymykseen vastanneiden (n=333) keskuudessa koulutöiden määrä (tytöt 60,2 % ja pojat 50,5 %). Loput jaksamattomuutta aiheuttavat tekijät poikkesivat tyttöjen ja poikien kesken. Tytöillä seuraavaksi eniten jaksamattomuutta aiheuttivat muun muassa stressi ja kokeet tai ylioppilaskirjoitukset. Pojilla seuraavaksi eniten jaksamattomuutta aiheuttivat univaikeudet ja kokeet tai ylioppilaskirjoitukset. Vastaajilla oli mahdollisuus myös ilmoittaa jokin muu syy jaksamattomuuteensa, jota ei

ollut osattu ottaa huomioon kysymyksiä laadittaessa. Vapaapalautteista nousee esille jaksamattomuuden aiheuttajiksi muun muassa:

*Talvi, syksy ja pimeys.*

*Vähä nukkuminen, johtuen milloin mistäkin.*

*Aikaiset aamut.*

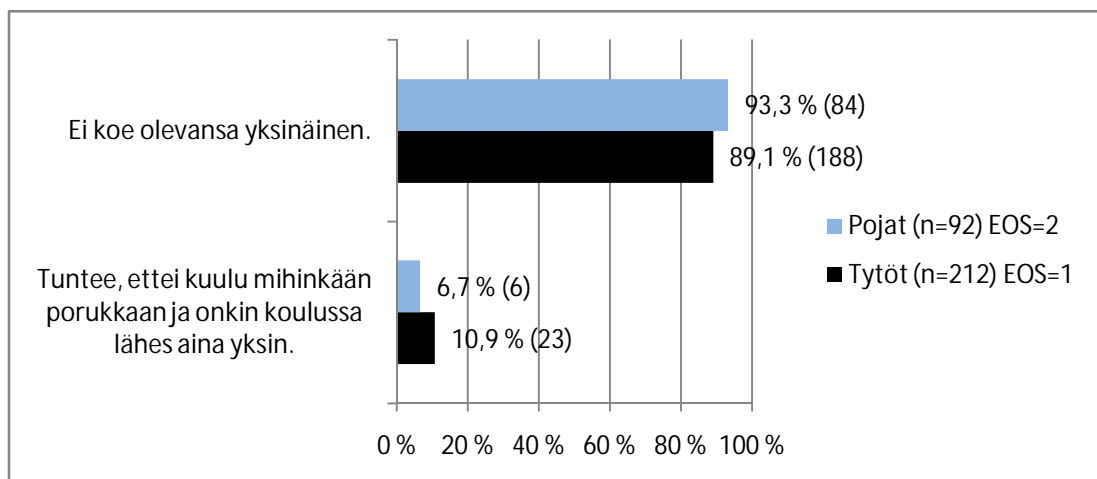
*Stressaantuneet / pelästyneet ihmiset ympärillä.*

*Tylsyys.*

## 8.2 Sosiaaliset suhteet

Lukion opiskelijoiden sosiaalisia suhteita selvitettiin ensin tarkastelemalla heidän **suhdettaan vanhempiinsa**. Kysymys esitettiin asteikkokysymyksen muodossa. Väittämiä oli yhteensä neljä. Lähes kaikki vastaajista (n=295) ovat sitä mieltä, että he saavat tukea ja aikaa tarpeeksi vanhemmiltaan, vanhemmat ovat kiinnostuneita mitä heille kuuluu ja heillä on lämpimät välit vanhempiinsa.

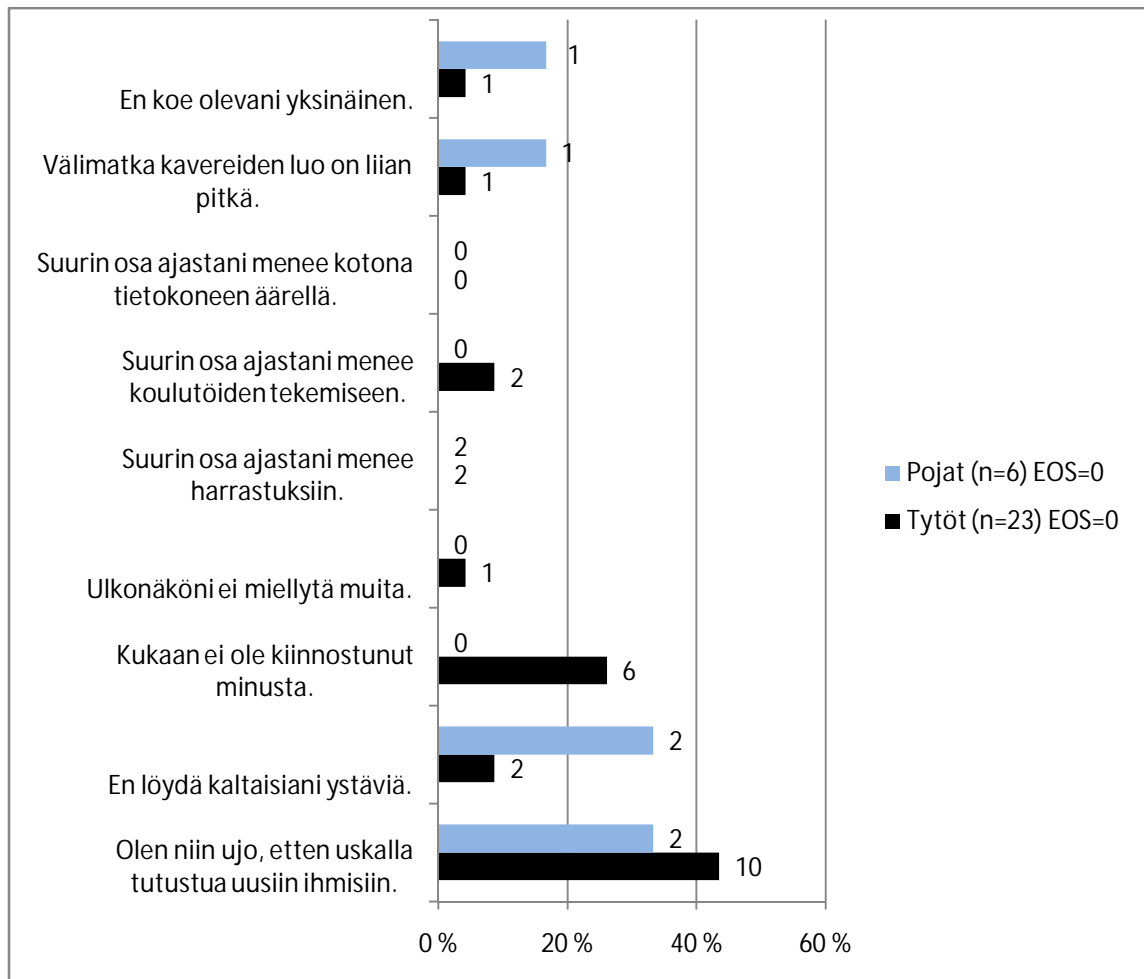
Tutkimuksessa selvitettiin myös opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä strukturoidun kysymyksen avulla. Kuvio 5. havainnollistaa lukion **yksinäisyyttä kokevien** opiskelijoiden lukumäärää koulussa.



KUVIO 5. Lukion opiskelijoiden yksinäisyyden kokeminen koulussa

Kysymykseen vastanneista suurin osa (91,2 %) ei koe olevansa yksinäinen koulussa. Kysymykseen vastanneista tytöistä 10,9 % ja pojista 6,7 % kokee olevansa koulussa yksin. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä esiintyy lievästi enemmän poikien kuin tyttöjen keskuudessa.

Tutkimuksessa selvitettiin **syitä yksinäisyyteen** strukturoidun vaihtoehtokysymyksen avulla. Kysymys näkyi vain niille opiskelijoille, jotka olivat aiemmin vastanneet kokevansa yksinäisyyttä koulussa. Kuvio 6. osoittaa, mitkä tekijät yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden (n=29) mielestä aiheuttavat yksinäisyyttä.



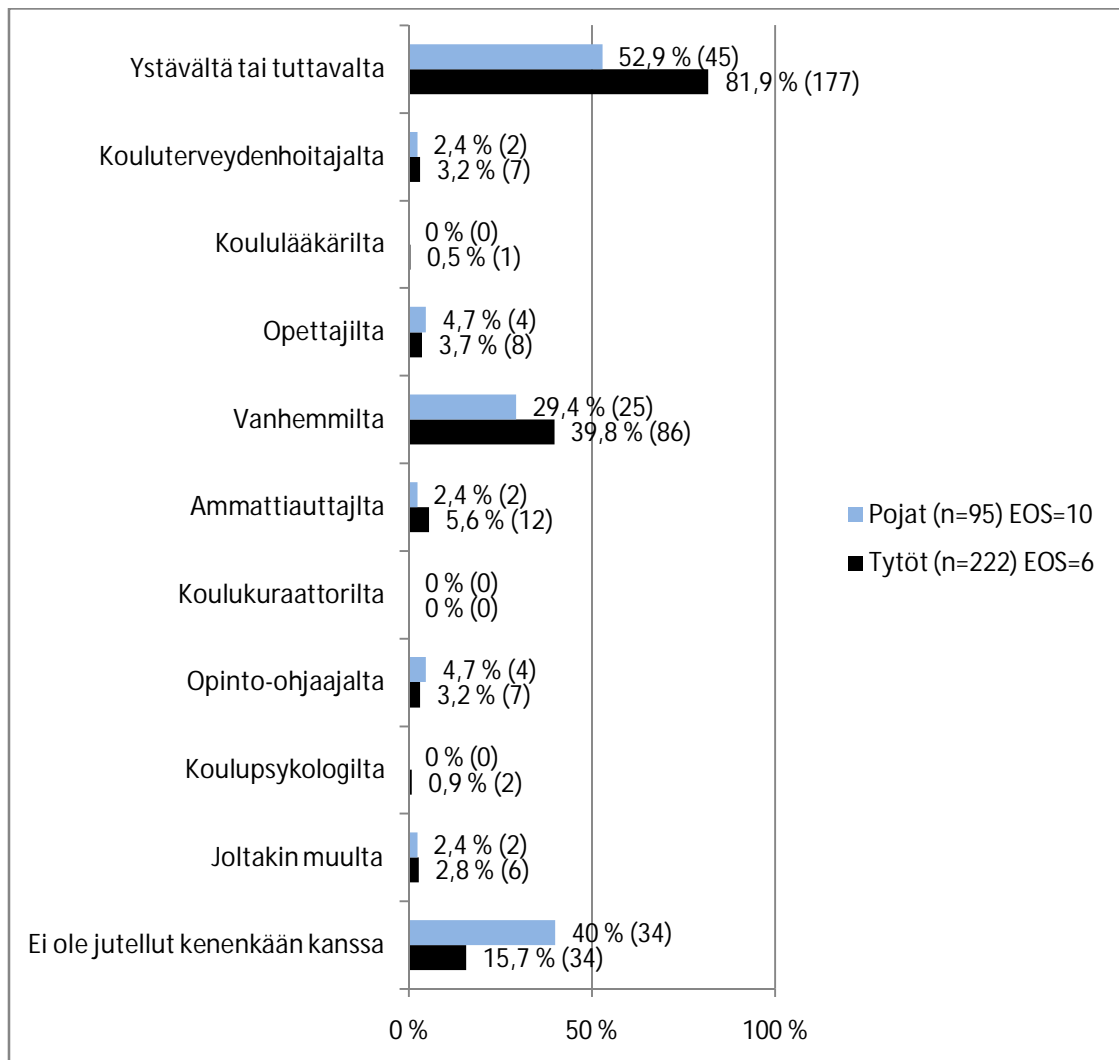
KUVIO 6. Lukion koulussa yksinäisyyttä kokevien opiskelijoiden kokemus yksinäisyyden aiheuttajista

Tyttöjen ja poikien vastaukset eroavat hiukan toisistaan kun he pohtivat syitä yksinäisyyteensä. Suurimmiksi syiksi pojat arvioivat sen, että he ovat liian ujoja



tutustumaan uusiin ihmisiin (n=2) ja eivät löydä kaltaisiaan ystäviä (n=2). Tytöt arvelevat suurimmiksi syiksi yksinäisyyteensä sen, että he ovat liian ujoja tutustumaan uusiin ihmisiin (n=10) ja kukaan ei ole kiinnostunut heistä (n=6). Osa opiskelijoista (n=2) vastasi, ettei koe olevansa yksinäinen, vaikka olikin vastannut edelliseen kysymykseen olevansa koulussa lähes aina yksin.

Lukion opiskelijoiden sosiaalisia suhteita pyrittiin selvittämään myös sitä kautta **keneltä he ovat kokeneet saaneensa apua ongelmiinsa**. Asiaa kysyttiin strukturoidun vaihtoehtokysymyksen kautta. Kuviossa 7. näkyy vastausten jakautuminen.



KUVIO 7. Lukion opiskelijoiden kokemus siitä, keneltä he ovat kokeneet saaneensa apua ongelmiinsa

Tuloksista ilmenee, että kysymykseen vastanneista (n=317) ovat saaneet eniten apua ongelmiinsa ystäviltä tai tuttavilta (tytöt 81,9 % ja pojat 52,9 %) sekä vanhemmiltaan (tytöt 39,8 % ja pojat 29,4 %). Pojista lähes puolet (40 %) ei ole puhunut ongelmistaan kenellekään. Syiksi tähän pojat kuvaavat:

*En uskalla.*

*Ei ole ollut niin iso asia.*

*Koen, että en osaa kertoa ongelmistani.*

*En halua kertoa muille ongelmista.*

Tytöistä suurin osa (81,9 %) oli puhunut ongelmistaan ystävälle tai tuttavalle. Osa tytöistä (15,7 %) ilmoittaa, ettei ollut jutellut kenellekään ongelmistaan. Syiksi tähän tytöt kuvaavat:

*En halua vaivata muita omilla asioillani.*

*Omaa kelpaamattomuutta on vaikea myöntää muille.*

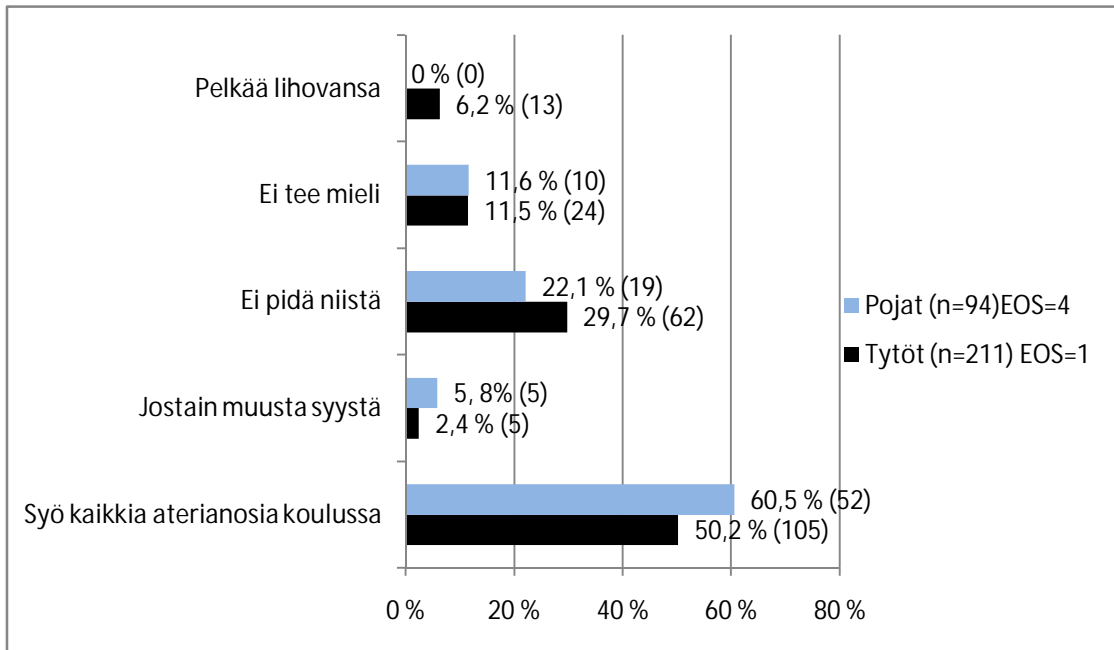
*En jaksa hakea apua.*

*Turhaa keskustella, ammattilaiset kuuntelevat rahan takia ja kavereille ei voi puhua saati vanhemmille.*

Vastaajilla oli myös mahdollisuus ilmoittaa jokin muu henkilö, jolta he olivat kokeneet saavansa apua ongelmiinsa, jota ei ollut osattu ottaa huomioon kysymyksiä laadittaessa. Vastauksista ilmeni muun muassa, että osa opiskelijoista on saanut apua *kriisikeskukselta, siskolta, mielikuvitusystävältä, vuokraemännältä ja poikaystävältä*.

### 8.3 Ruokailutottumukset

Tutkimuksessa selvitettiin syitä siihen, **miksi opiskelijat eivät syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa**. Asiaa selvitettiin strukturoidun vaihtoehtokysymyksen avulla. Kuvio 8. osoittaa mitä syitä, opiskelijat valitsivat eniten siihen, etteivät syö kaikkia aterian osia kouluruokailussa.



KUVIO 8. Syitä siihen, miksi lukion opiskelijat eivät syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa

Tuloksista ilmenee, että yli puolet (55,4 %) vastanneista (n=305) syö kaikkia aterianosia koulussa. Kuitenkin ne, jotka eivät niitä syö, ilmoittavat suurimmaksi syyksi sen, että he eivät pidä niistä (tytöt 29,7 % ja pojat 22,1 %). Vastaajilla oli mahdollisuus ilmoittaa myös jokin muu syy siihen, miksi he eivät syö kaikkia kouluaterian osia. Syiksi kuvattiin muun muassa:

*En käy syömässä.*

*Kasvisruoka on loppu kun menen hakemaan sitä.*

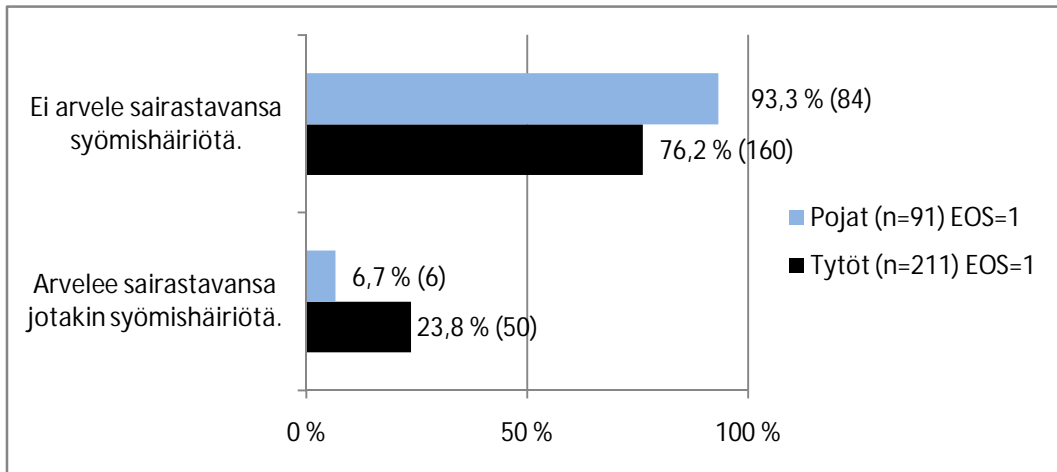
*...-en voi siksi ottaa yhtään salaattia, koska olen allerginen kurkulle.*

*Epäegologisuus.*

*Salaatin syöminen on työlästä.*

## 8.4 Syömishäiriöt

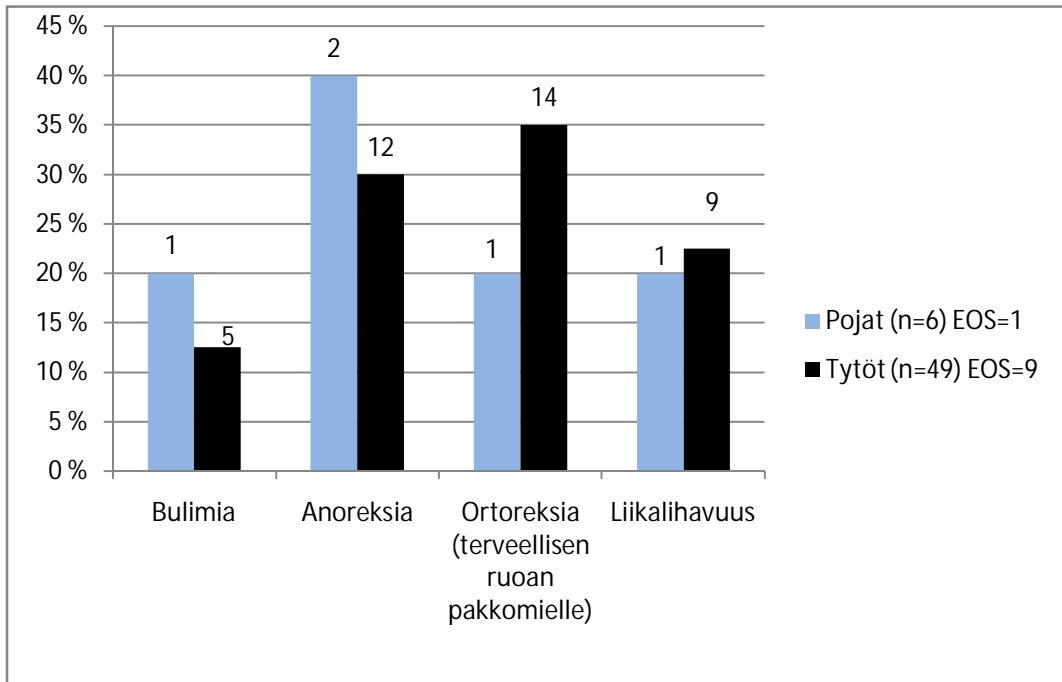
Tutkimuksessa selvitettiin strukturoidun vaihtoehdokysymyksen avulla, opiskelijoiden arviota siitä, **voisivatko he sairastaa syömishäiriötä** kyseisellä hetkellä. Kuvio 9. havainnollistaa, kuinka moni opiskelijoista arvelee sairastavansa jotakin syömishäiriötä.



KUVIO 9. Lukion opiskelijoiden oma kokemus syömishäiriöistä

Suurin osa kysymykseen vastanneista (tytöt 76,2 % ja pojat 93,3 %) eivät koe sairastavansa syömishäiriötä. Tytöistä 23,8 % ja pojista 6,7 % arvelee, että voisi sairastaa jotakin syömishäiriötä. Tyttöjen keskuudessa syömishäiriön sairastavuuden kokeminen on yleisempää kuin poikien keskuudessa.

Tutkimuksessa selvitettiin, **mitä syömishäiriötä opiskelijat arvelevat sairastavansa.** Strukturoitu vaihtoehtokysymys esitettiin vain niille, jotka olivat aikaisemmin vastanneet arvelevansa sairastavansa jotakin syömishäiriötä. Kuvio 10. näyttää vastausten jakautumisen syömishäiriöiden kesken.

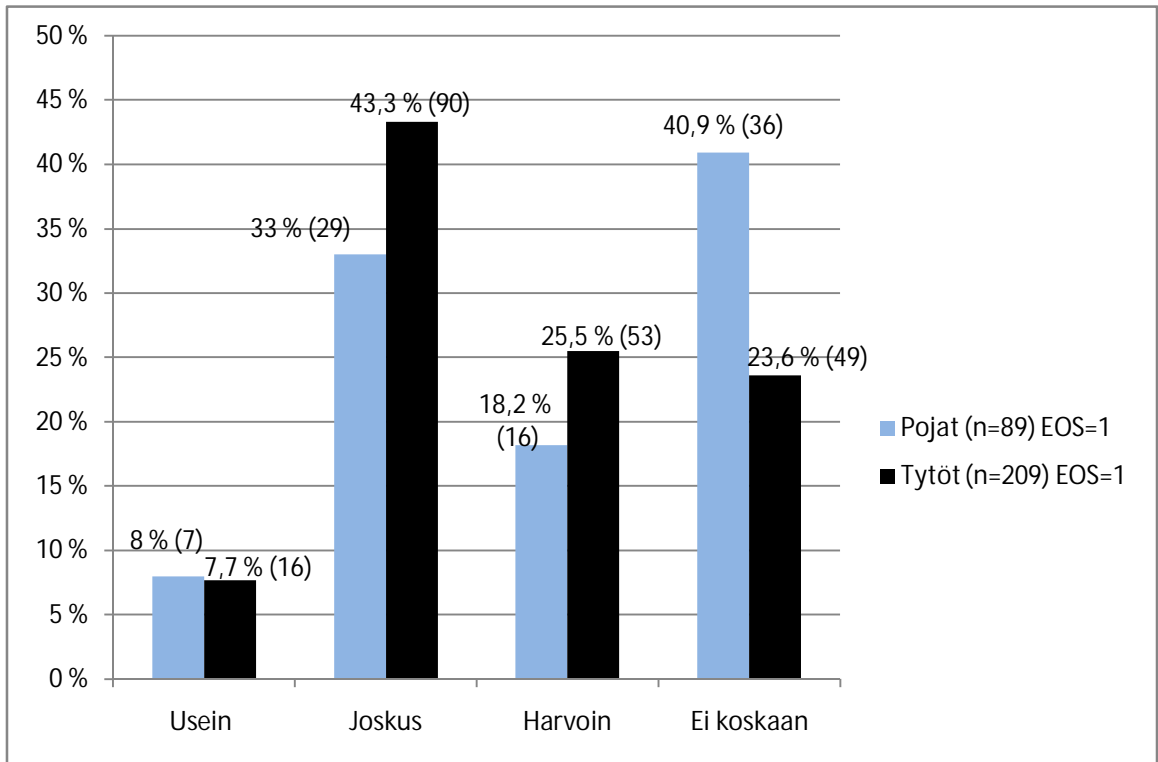


KUVIO 10. Syömishäiriöt, joita lukion opiskelijat arvelevat sairastavansa

Kysymykseen vastanneista tytöistä suurin osa (n=14) arvelee sairastavansa ortoreksiaa. Pojista suurin osa (n=2) arvelee sairastavansa anoreksiaa. Toiseksi yleisimmin arveltu syömishäiriö tyttöjen keskuudessa on anoreksia. Poikien keskuudessa muut arvelut syömishäiriöt jakautuivat tasaisesti.

### 8.5 Alkoholit ja huumeet

Kyselyssä selvitettiin opiskelijoiden alkoholin ja huumeiden käyttöä strukturoitujen vaihtoehtokysymysten avulla. Humalaan juomisen sekä huumeiden kokeilun syitä selvitettiin asteikkokysymyksen muodossa. Kuviossa 11. näkyy prosentteina, **kuinka usein kysymykseen vastanneet juovat itsensä humalaan.**

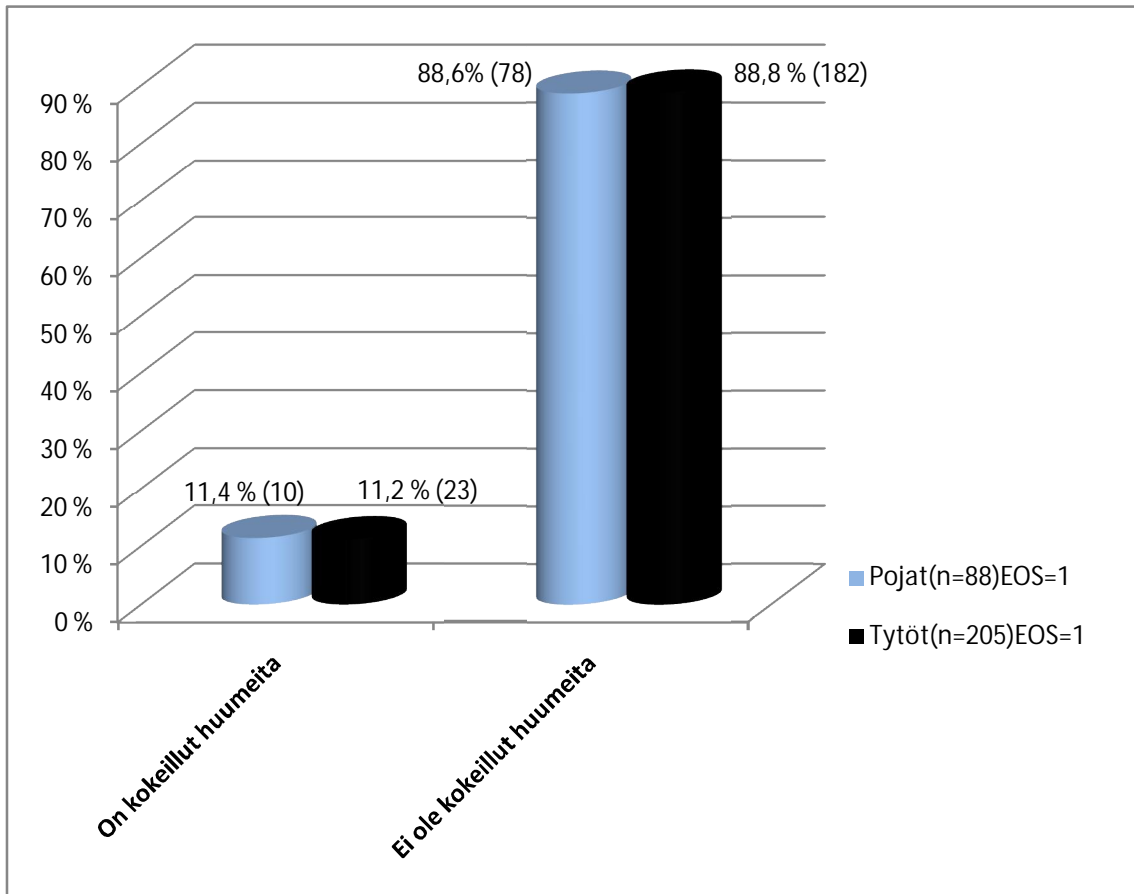


KUVIO 11. Humalaan juomisen yleisyys lukion opiskelijoiden keskuudessa

Suurin osa pojista (40,9 %) ei juo itseään koskaan humalaan. Suurin osa tytöistä (43,3 %) juo itsensä joskus humalaan. Usein humalaan juominen ei ole yleistä. Tulosten mukaan humalaan juominen on yleisempää tyttöjen kuin poikien keskuudessa.

**Syitä opiskelijoiden humalaan juomiseen** selvitettiin asteikkokysymyksellä, jossa oli 8 väittämää. Tuloksista ilmenee, että suurimmat syyt humalaan juomiseen sekä tyttöjen että poikien keskuudessa ovat hauskanpito ja itsensä palkitseminen onnistumisesta.

Kyselyssä selvitettiin myös lukion opiskelijoiden **huumekokeiluja** strukturoidun vaihtoehtokysymyksen avulla. Kuvio 12. havainnollistaa prosentteina huumeita kokeilleiden opiskelijoiden määrän lukiossa.



KUVIO 12. Huumeiden kokeilun yleisyys lukion opiskelijoilla

Suurin osa kysymykseen vastanneista (tytöt 88,8 % ja pojat 88,6 %) ei ole kokeillut huumeita. Tytöistä huumeita on kokeillut 11,2 % ja pojista 11,4 %. Kyselyssä selvitettiin **huumeiden kokeilun syitä** asteikkokysymyksen muodossa. Väittämiä oli yhteensä kuusi. Tulosten mukaan kaikkien vastanneiden kesken uteliaisuus on yleisin syy huumeiden kokeiluun. Tyttöillä seuraavaksi yleisimmät syyt huumeiden kokeiluun ovat, että he ajattelevat sen olevan ”siistiä” ja poistavan ahdistusta ja stressiä. Pojilla seuraavaksi yleisimmät syyt huumeiden kokeiluun ovat, koska kaveritkin ovat kokeilleet ja he ajattelevat sen olevan ”siistiä”.

### *8.6 Hyvinvointia haavoittavien tekijöiden ennaltaehkäisy opiskelijoiden näkökulmasta*

Opiskelijoilta kysyttiin avointen kysymysten muodossa, **miten opettajat voisivat auttaa heitä jaksamaan paremmin koulussa** (ks. taulukko 1). Vastauksista ilmenee, että parhaiten opettajat voisivat auttaa opiskelijoita (n=223) jaksamaan koulussa vähentämällä kotitehtäviä.

TAULUKKO 1. Keinoja, miten opettajat voisivat auttaa opiskelijoita jaksamaan paremmin koulussa

| Keino jaksamattomuuden vähentämiseksi                    | n=223 | Vastaa-<br>jien<br>määrä% |
|--|-------|---------------------------|
| Kotitehtävien vähentäminen                               | n=69  | 30,9 %                    |
| Oppituntien rentous ja vaihtelun lisääminen              | n=46  | 20,6 %                    |
| Opettajan kannustus                                      | n=24  | 10,8 %                    |
| Opettajan ymmärtäväisyys ja joustaminen                  | n=16  | 7,2 %                     |
| Opettaja huomioi oppiaineiden tehtävien päällekkäisyydet | n=11  | 4,9 %                     |
| Opettaja tukee ja motivoi opiskelijaa enemmän            | n=10  | 4,5 %                     |

Opiskelijat kuvaavat muun muassa seuraavasti keinoja, kuinka opettajat voisivat auttaa heitä jaksamaan paremmin koulussa:

*Ei niin paljon töitä kotiin, koska heidän pitää ymmärtää, että jos joka aineen opettajat antavat isoja hommia, niin se on ihan kamalan paljon nuoren jaksamisen kannalta ja pitäähän sitä olla aikaa rentoutua ja viettää aikaa kavereiden kanssa.*

*Monipuolistamalla tunteja. Ei aina pelkkää kuuntelua ja luoentopainotteisia tunteja.*

*Lisää kannustusta kun onnistuu ja lisää tsemppausta jos ei onnistu.*

*... - me ollaan vasta nuoria ja opetellaan elämään. Me emme aina pysty olemaan aktiivisia tunneilla jos on paljon muuta hommaa vaikka oman harrastuksen puolesta. Mikään ei ole piristävämpää kuin se, että opettaja ymmärtää opiskelijoitten kiireen ja se, että opettaja on pirteänä ja ei odota lukiolaiselta hirveän liikojä.*

Kyselyssä selvitettiin asteikkokysymyksellä lukion opiskelijoiden mielipiteitä siitä, **mikä voisi olla avuksi jaksamattomuuteen**. Aiheesta kysyttiin yhdentoista väittämän avulla.



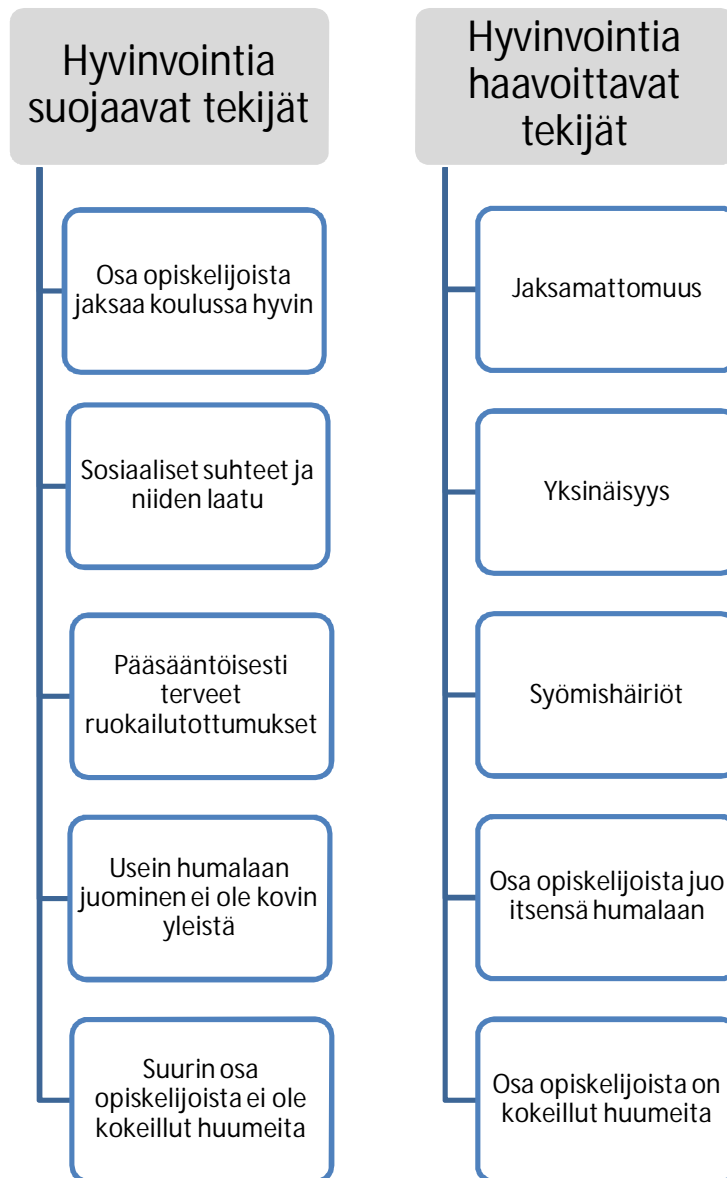
Väitteisiin vastanneiden määrä vaihteli eri väitteiden välillä sekä tyttöjen (n=212–216), että poikien (n=88–90) vastauksissa. Mielenpitoet väittämistä olivat hyvin samansuuntaiset molempien sukupuolten keskuudessa. Vastauksista ilmenee, että jaksamattomuus vähenisi eniten, jos koulun ilmapiiristä luotaisiin rennompia. Opiskelijoiden mielestä jaksamattomuus vähenisi myös jos koulussa olisi enemmän tarjolla henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa sekä opetusmenetelmiä muutettaisiin.

Tutkimuksessa selvitettiin opiskelijoiden mielestä parhaita **keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi** niiltä opiskelijoilta, jotka olivat vastanneet aiemmin olevansa koulussa yksinäisiä. Kysymys esitettiin strukturoituna asteikkokysymyksenä. Vastauksista ilmenee, että opiskelijoiden mielestä yksinäisyys voisi vähentyä, jos koulussa olisi enemmän yhteisiä tapahtumia ja ryhmäytymiseen panostettaisiin enemmän opettajien taholta.

Opiskelijat, jotka arvioivat sairastavansa syömishäiriötä, kokevat, että heidän **syömishäiriötään voisi vähentää tai ennaltaehkäistä** se, että he puhuisivat siitä läheisilleen ja ystävilleen ja, että he itse muuttaisivat tapojaan. **Muiden opiskelijoiden mielestä syömishäiriötä voisi vähentää** se, että kenenkään painoa ei kommentoitaisi loukkaavasti ja jos opiskelutoverilla on syömishäiriön oireita, siihen voitaisiin opiskelijoiden mielestä puuttua hienovaraisesti. Lisäksi vastaajien mielestä terveellisen välipalan saatavilla olo koulussa voisi vähentää tai ehkäistä opiskelijoiden syömishäiriötä.

## 8.7 Yhteenveto hyvinvointia suojaavista ja haavoittavista tekijöistä

Kuvio 13. on tiivistetty tuloksista mitä suojaavia ja haavoittavia tekijöitä lukiossa esiintyy. Hyvinvointia suojaavien ja haavoittavien tekijöiden välistä suhdetta tarkastellaan pohdinta- osuudessa.



KUVIO 13. Cygnaeus -lukiolaisten hyvinvointia suojaavat ja haavoittavat tekijät

## 9 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

### 9.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää mitä hyvinvointia suojaavia ja haavoittavia tekijöitä lukiossa esiintyy, mistä haavoittavat tekijät johtuvat ja kuinka ne olisivat ennaltaehkäistävässä opiskelijoiden näkökulmasta. Tämä perustui Terveys 2015-kansanterveysohjelman tavoitteeseen, jonka mukaan nuorten hyvinvointia tulisi edistää. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001.) Tutkimuksen toteutus perustui lastensuojelulain suositukseen, jossa nuorten hyvinvointiin liittyvät tarpeet ja toivomukset tulisi ottaa huomioon. (L 13.4.2007/417.)

Tutkimuksessa tarkastelun kohteena olivat opiskelijoiden jaksaminen, sosiaaliset suhteet, ruokailutottumukset ja syömishäiriöt sekä alkoholin käyttö ja huumeiden kokeilu. Tutkimuksessa **hyvinvointia suojaaviksi tekijöiksi** ilmenivät, että osa opiskelijoista jaksaa koulussa hyvin, sosiaaliset suhteet ja niiden laatu, pääsääntöisesti terveet ruokailutottumukset, se, että suurin osa opiskelijoista ei ole kokeillut huumeita ja usein humalaan juominen ei ollut kovin yleistä. **Hyvinvointia haavoittaviksi tekijöiksi** ilmeni tulosten mukaan jaksamattomuus, yksinäisyys, syömishäiriöt sekä se, että osa opiskelijoista käyttää alkoholia ja on kokeillut huumeita.

Tässä tutkimuksessa jaksamattomuudella tarkoitettiin väsymystä koulussa eli koulu-uupumusta. Jyväskylässä tehdyn tutkimuksen mukaan joka kymmenes peruskoulun päättävä nuori kärsii koulu-uupumuksesta, joka pahenee lukioon mentäessä. (Koulu-uupumus lisääntyy huomattavasti 2006). Karjalaisen & Leikkaan (2005) tutkimuksesta käy ilmi, että lukion 1. luokkalaisista kärsii väsymyksestä. Stakesin kouluterveyskyselystä ilmenee taas, että lukion 1. – ja 2.luokkalaisista noin viidesosa kärsii koulu-uupumuksesta tai väsymyksestä. (Markkula ym. 2007). Aikaisempien tutkimusten tulokset tukevat myös tämän tutkimuksen tuloksia, joista ilmenee, että lukion opiskelijoiden keskuudessa esiintyy jaksamattomuutta. Vastanneista suurin osa kokee jaksamattomuutta usein tai joskus ja vain 3,5 % pojista ja 0,4 % tytöistä ei koe jaksamattomuutta koskaan. Tämän tutkimuksen tulosten mukaan jaksaminen nähdään enemmän hyvinvointia haavoittavaksi tekijäksi lukiossa, koska niin moni opiskelija kärsii koulussa jaksamattomuudesta. Toisaalta pieni osa opiskelijoista ei kärsi jaksamattomuudesta, eli se voidaan nähdä myös hyvinvointia suojaavana tekijänä.

Aron mukaan koulu-uupumuksen taustalla on suorittamisen pakko. Koulu-uupumus on myös hänen tutkimuksensa mukaan yleisempää tytöillä kuin pojilla. (Koulu-uupumus lisääntyy huomattavasti 2006). Sama käy ilmi myös tämä tutkimuksen tuloksista. Selvästi eniten jaksamattomuutta aiheutti koulutöiden määrä, joka saattaisi kuvastaa samaa kuin Aron tutkimuksessa suorittamisen pakko. Karjalaisen & Leikkaan (2005) mukaan nuorten väsymyksen taustalta löytyy muun muassa perhe-suhteet, yksinäisyys, ravitsemus, alkoholin käyttö sekä unen puute. Heidän tutkimuksensa mukaan väsymystä aiheuttavat koulun asettamat vaatimukset, tulevaisuuden epävarmuus ja masentuneisuus. (Mts. 5,3.) Tämän tutkimuksen mukaan jaksamattomuutta aiheuttavat muun muassa koulutöiden määrä ja stressi, kokeet ja yo-kirjoitukset sekä henkilökohtaiset murheet ja univaikeudet. Joiltain osin tämän tutkimuksen tulokset siis tukevat aikaisempien tutkimusten tuloksia. Nuoret ovat saattaneet vastata kärsivänsä univaikeuksista, vaikka väsymys johtuisikin siitä, etteivät he nuku tarpeeksi. He saattavat valvoa liian myöhään ja siksi kokea itsensä väsyneeksi koulussa. Toisaalta stressi voi aiheuttaa univaikeuksia. Suuri koulutöiden määrä saattaisi aiheuttaa stressiä ja näin myös olla yhteydessä univaikeuksiin. Myös epäterveet ruokailutottumukset saattavat olla yhteydessä jaksamattomuuteen.

Tulosten luotettavuutta lisää se, että strukturoidun kysymyksen lisäksi vastaajilla oli mahdollisuus myös vastata avoimeen kysymykseen. Heillä oli mahdollisuus lisätä jonkin muu jaksamattomuuden aiheuttaja, jos kyselyssä ei ollut osattu ottaa huomioon jotain jaksamattomuuden aiheuttajaa.

Nuoret tarvitsevat kodin ja koulun tukea (Sosiaali- ja terveysministeriö 2002). Myös Teppola (2007) huomioi, että nuorten hyvinvoinnin perustaan kuuluu perheen hyvinvointi ja vanhemmuus. (Mts. 10.) Tämä tutkimus osoittaa, että lukion opiskelijat saavat pääsääntöisesti tukea kotoa. Tulosten mukaan nuorten suhde heidän vanhempiansa on hyvä. Suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että he saavat tarpeeksi tukea ja aikaa vanhemmiltaan, heidän vanhempiaan kiinnostaa mitä heille kuuluu sekä heidän välinsä vanhempiinsa ovat lämpimät. Kuitenkin jaksamattomuuden aiheuttajia kysyttäessä osa opiskelijoista ilmoitti jaksamattomuutensa aiheuttajiksi koti- tai perheasiat. Tämä tutkimus osoittaa, että nuoret omaavat vahvat sosiaaliset verkostot koulun ulkopuolella, koska opiskelijat kokevat saavansa ystävien ja tuttavien lisäksi apua ongelmiinsa vanhemmiltaan. Kuitenkin pojista lähes puolet ja tytöistä osa ei ole puhunut ongelmistaan kenellekään. Kuten aiemmin on todettu, koulun tuki on nuoren hyvinvoinnin kannalta tärkeää. Tämän tutkimuksen mukaan nuorten hyvinvointia haavoittavat tekijät koulussa ovat lähtöisin

pääasiassa kouluuyhteisöstä. Tämän vuoksi koulun tulisi myös pyrkiä paremmin tukemaan nuorta näissä ongelmissa. Kuitenkin nuoret kokevat saavansa vain vähän apua koululta ongelmiinsa. Nuoret eivät ehkä osaa tai halua käyttää hyväksi palveluita tai niitä ei tarjota tarpeeksi näkyvästi. Toisaalta on luontevaa hakea apua ongelmiinsa lähimmiltä ihmisiltä, jotka ovat ystävät, tuttavat tai vanhemmat.

Allon (2003) tutkimuksen mukaan suurin osa nuorista ei koe yksinäisyyttä. Kuitenkin tutkimus osoittaa, että 19 % koki itsensä yksinäiseksi. (Aalto 2003, 70.) Stakesin kouluterveyskyselyn (2007) mukaan 11 % Cygnaeus – lukion opiskelijoista koki, ettei omaa yhtään läheistä ystävää koulussa (Markkula ym. 2007). Tämä tutkimus osoitti, että suurin osa opiskelijoista ei koe yksinäisyyttä. Kaikista vastanneista koulussa on yksin 8,8 %. Tytöistä suurempi osa viettää aikaansa yksin koulussa kuin pojista. Tutkimus osoittaa, että Cygnaeus – lukiossa yksinäisyys olisi vähentynyt ja sitä esiintyisi vähemmän kuin mitä aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet. Tämän tuloksen luotettavuus kärsii siitä, että yksinäisyyttä kysyttäessä ei puhuttu yksinäisyyden kokemisen tunteesta, vaan siitä että opiskelija on yksin koulussa. Yksinolo ei vielä välttämättä tarkoita, että nuori olisi yksinäinen. Kysyttäessä yksinäisyyden kokemisesta, kysymys esitettiin vain niille, jotka olivat aiemmin vastanneet olevansa yksin koulussa. Osa näistä (n=2) vastasi, ettei koe kuitenkaan olevansa yksinäinen. Toisaalta tutkimuksessa on osattu ottaa huomioon yksinolon kokemus ja sitä on kysytty vielä erikseen.

Kangasniemi (2008) mainitsee yksinäisyyden aiheuttajiksi muun muassa muiden ihmisten ennakkoluulot, sen, että ulkonäkö ei miellytä muita ja välimatka kavereiden luo on liian pitkä. Lisäksi hän mainitsee ujouden, masentuneisuuden ja itseluottamuksen puutteen yksinäisyyden aiheuttajiksi. Tässä tutkimuksessa koulussa yksin olevat opiskelijat arvioivat suurimmiksi yksinäisyyden aiheuttajiksi ujouden ja sen, että he eivät löydä kaltaisiaan ystäviä. Tytöistä osa ilmoitti olevansa yksin koulussa, koska kukaan ei ole kiinnostunut heistä tai heidän ulkonäkönsä ei miellytä muita. Tämä saattaisi kuvastaa Kangasniemen kuvaamaa itseluottamuksen puutetta yksinäisyyden aiheuttajana. (Kangasniemi 2008.) Tämän tutkimuksen mukaan, osa vastaajista myös ilmoitti yksinäisyytensä syyksi sen, että matka kavereiden luo on liian pitkä.

Tuloksista voidaan päätellä, että sosiaaliset suhteet ovat enemmän hyvinvointia suojaava, kuin haavoittava tekijä, koska suurimmalla osalla nuorista on ystäviä ja he omaavat hyvät välit vanhempiinsa. Toisaalta sosiaaliset suhteet tai niiden puuttuminen voidaan nähdä

lukiossa myös hyvinvointia haavoittavana tekijänä. Koti- ja perheasiat ovat aiheuttaneet opiskelijoille jaksamattomuutta ja osa opiskelijoista kokee yksinäisyyttä koulussa. Lisäksi opiskelijat ovat kokeneet saaneensa apua ongelmiinsa opettajilta vain vähän.

Stakesin kouluterveyskyselyn (2007) tuloksista ilmenee, että Cygnaeus -lukiossa osa opiskelijoista syö epäterveellisiä välipaloja koulussa vähintään kaksi kertaa viikossa ja yli puolet heistä ei syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa (Markkula ym. 2007). Tämän tutkimuksen tuloksista päätellen opiskelijat eivät pidä kouluruoasta ja tämän takia he eivät syö kaikkia aterianosia. Tulosten mukaan osa opiskelijoista myös pelkää lihovansa, joka näkyy kouluruokailussa syömättä jättämisenä. Koska opiskelijat eivät pidä kouluruoasta ja jättävät tämän sen vuoksi syömättä osittain tai kokonaan, saattaisi se johtaa epäterveellisten välipalojen syömiseen koulussa. Hautala ym. (2006) toteavat, että nuorilla, jotka kokevat olevansa ylipainoisia ja pyrkivät laihtumaan epäterveellisin keinoin, on suurempi riski sairastua syömishäiriöön. Tämän tutkimuksen tuloksista päätellen, ne opiskelijat, jotka eivät syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa, saattaisivat kuulua tähän edellä mainittuun riskiryhmään.

Aiempien tutkimusten mukaan nuorten syömishäiriöt ovat lisääntymään päin. (Kouluterveydenhuolto 2002, 52). Vaikka tutkimusten mukaan syömishäiriöt eivät ole kovin yleisiä, on kyse vakavasta sairaudesta. Tämän vuoksi näemme tärkeänä tutkia nuorten omaa kokemusta siitä, voisivatko he sairastaa syömishäiriötä. Vaikka heidän oma näkemyksensä ei anna diagnoosia sairastavuudesta, saattaa se näyttää suuntaa siitä voisiko nuorilla olla syömishäiriöihin sairastumisen riski. Tässä tutkimuksessa muutama poika arveli sairastansa jotakin syömishäiriötä. Tytöistä melko suuri osa arveli sairastansa jotakin syömishäiriötä. Tutkimusten mukaan syömishäiriöt ovat yleisempiä tytöillä kuin pojilla. (Mts. 52.) Myös tässä tutkimuksessa arveltu syömishäiriöiden sairastavuus oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. Yleisimpiä syömishäiriöitä ovat laihuushäiriö eli anoreksia, ahmimishäiriö eli bulimia, sekä terveellisen ruoan pakkomielle eli ortoreksia (Alakiuttu & Tuohimaa 2006, 6; Hautala ym. 2006, 42). Tämän tutkimuksen tulosten mukaan yleisin arveltu syömishäiriö tyttöjen keskuudessa oli ortoreksia ja poikien anoreksia. Tässä tutkimuksessa syömishäiriöiden arveltu esiintyvyys näyttäisivät olevan paljon yleisempää kuin aiemmissä tutkimuksissa. Kuitenkin on muistettava, että tässä tutkimuksessa on kyse nuorten omasta kokemuksesta. Nuorten keskuudessa saattaa olla nykyajan trendi, että sairastaa jotakin syömishäiriötä. Tähän ilmaisuun voidaan sortua liian helposti, vaikka ruokailutottumuksissa ei olisikaan syömishäiriöihin viittaavia poikkeavuuksia. Lisäksi helpommin saattaa vastata tuntevansa sairastavan jotakin syömishäiriötä, koska on tullut niin paljon uusia syömishäiriön muotoja ja koko ilmai-

susta on tullut niin arkinen. Nuori saattaa kuvitella sairastavansa esimerkiksi ortoreksiaa, vaikka vain pyrkii syömään terveellisesti.

Kuten edellä on mainittu, vanhempien tuen ja huolenpidon puute, masennus, jännitys, stressi ja yksinäisyys voivat lisätä nuoren syömishäiriö-oireilua. Tämän tutkimuksen mukaan, opiskelijat kokivat melko läheisiksi välit vanhempiinsa sekä kokivat saavansa heiltä tukea ja aikaa. Tutkimuksesta ilmenee myös, että stressi oli yksi suurimpia jaksamattomuuden aiheuttajia opiskelijoille koulussa. Tämä voisi olla yksi tekijä, joka lisää opiskelijoiden syömishäiriö-oireilua. Myös yksinäisyys aiheutti osalle opiskelijoista eniten jaksamattomuutta koulussa. Sekin voi aiempien tutkimusten mukaan lisätä syömishäiriö-oireilua.

Nuorten hyvinvoinnin suurimpia uhkatekijöitä yhteiskunnassamme ovat runsas alkoholin käyttö ja humalaan juominen. Myös huumeiden käyttö ja huumeriippuvuus ovat toinen kasvava ongelma nuorten keskuudessa. (Kouluterveydenhuolto 2002, 118–119) Stakesin kouluterveyskyselyn (2007) mukaan, Cygnaeus – lukiossa humalaan juominen on yleistynyt vuodesta 2003. Vastaavasti huumeekokeilut ovat vähentyneet vuodesta 2003. (Markkula ym. 2007). Tästä tutkimuksesta ilmenee, että tytöistä suurin osa juo itsensä humalaan joskus tai harvoin. Pojista suurin osa ilmoitti juovansa itsensä humalaan joskus tai ei koskaan. Positiivista on se, että poikien humalahakuinen juominen ei ole kovin yleistä. Kuitenkin tytöillä se näyttäisi olevan yleisempää kuin pojilla. Aiemmat tutkimustulokset ovat samansuuntaisia tämän tutkimuksen tulosten kanssa alkoholin kohdalla, sillä humalan hakuista juomista ilmenee lukiossa. Alkoholin käyttö voidaan tämän tutkimuksen tulosten mukaan nähdä enemmän hyvinvointia haavoittavana tekijänä, koska suurin osa (67,9 %) opiskelijoista juo itsensä humalaan. Toisaalta alkoholin käytön suhteen voidaan myös ajatella hyvinvointia suojaavaksi tekijäksi se, että 32,3 % opiskelijoista ei juo itseään koskaan humalaan ja vain pieni osa juo itsensä humalaan usein.

Aalto-Setälän ym. (2003) mukaan nuori voi poistaa alkoholilla tai huumeilla omaa pahaa oloaan ja stressaavat elämäntapahtumat saattavat johtaa nuoren päihteiden käyttöön. Jotkut nuoret hakevat elämyksiä esimerkiksi humalahakuisella juomisella. Nuorten ihannoiva suhtautuminen päihteiden käyttöön sekä kavereiden päihdehäiriöt lisäävät riskiä sen suhteen. (Mts. 10–11.) Tämän tutkimuksen mukaan, nuoret juovat itsensä humalaan, koska haluavat pitää hauskaa ja palkita itsensä. Voidaan olettaa, että opiskelijat tietyllä tapaa suhtautuvat ihannoivasti humalaan juomiseen, koska he haluavat pitää hauskaa sen avulla. Koulutöiden

määrä aiheutti tämän tutkimuksen mukaan eniten jaksamattomuutta opiskelijoille koulussa. Ehkä juuri koulutöistä onnistumisesta palkitaan humalahakuisella juomisella.

Tästä tutkimuksesta ilmenee, että huumeita kokeilevia opiskelijoita esiintyy lukiossa jonkin verran. Suurimmiksi syiksi huumeiden kokeiluun opiskelijat mainitsivat uteliaisuuden, sekä he ajattelivat sen olevan ”siistiä” ja koska kaveritkin kokeilivat. Kolmanneksi yleisin syy tyttöjen keskuudessa huumeiden kokeiluun oli, se että he ajattelivat sen poistavan ahdistusta ja stressiä. Suuri koulutöiden määrä, stressi ja kokeet saattavat olla osa syy tyttöjen huumeiden kokeiluun.

## *9.2 Tutkimuksen luotettavuus*

Tutkimuksessa luotettavuuden arvioinnissa käytetään reliabiliteetti- ja validiteettikäsitteitä. Lyhyesti kuvattuna validiteetti tarkoittaa sitä, että tutkimuksessa tutkitaan oikeita asioita tutkimusongelmien kannalta ja reliabiliteetti kuvaa tutkimustulosten pysyvyyttä. Opinnäytetyössä on vaikeaa huomioida reliabiliteetti, koska uusintamittaukset eivät ole usein mahdollisia taloudellisista syistä. (Kananen 2008, 80). Tässä tutkimuksessa ei tehty uusintamittauksia. Siten ei voida olla varmoja tulosten toistettavuudesta. Kuitenkin kyselyyn vastanneiden määrä oli runsas ja tämä tuo luotettavuutta tuloksiin. Toisaalta kaikki vastaajat eivät vastanneet kaikkiin kysymyksiin ja tämä vähentää luotettavuutta. Tutkimuksen reliabiliteettiin voisi vaikuttaa sen ajankohta, koska kysely tehtiin syyslukukauden loppupuolella, jolloin opiskelijoilla oli pitkä opiskelujakso takana. Tällöin oli myös vuoden pimein ajankohta (ks. s.20), joka on saattanut vaikuttaa vastaajien mielialaan ja täten vastauksiin.

Tässä tutkimuksessa validiteettia tarkasteltaessa on otettava huomioon se, että tutkittavia ongelmia oli enemmän kuin resursseja tutkia. Tutkimuksessa on kuitenkin vastattu toimeksiantajan tarpeisiin. Koska kysely toteutettiin Internetissä, eivät tutkijat voineet vaikuttaa vastauksiin omalla olemuksellaan ja kysymykset esitettiin kaikille samassa muodossa. Lisäksi vastaajat saivat rauhassa pohtia vastauksia arkaluontoisempiinkin kysymyksiin ilman, että heidän henkilöllisyytensä paljastuisi edes tutkijoille. Internet – kyselyn etuna oli myös se, että kyselyyn saattoi vastata suuri joukko ja he pystyivät valitsemaan heille parhaan mahdollisen ajan vastata kyselyyn.



Tutkimuksen luotettavuutta lisää triangulaatio, jolla tarkoitetaan useamman tutkimusmenetelmän yhdistämistä samassa tutkimuksessa. (Kananen 2008, 84). Tässä tutkimuksessa käytettiin kvantitatiivista sekä kvalitatiivista tutkimusmenetelmää. Se näkyy strukturoitujen kysymysten lisäksi avoimina kysymyksinä. Määrällisessä tutkimuksessa luotettavuutta lisää korkea havaintoyksiköiden määrä, joka näkyy myös tässä tutkimuksessa. Tulosten luotettavuutta lisäsivät avoimet kysymykset, koska tällöin vastauksista nousi esille myös ne hyvinvointiin vaikuttavat tekijät, joita ei osattu ottaa huomioon kyselyä laadittaessa. Tutkimuksen luotettavuutta vähentää se, että kiireellisen aikataulun vuoksi kyselylomaketta ei ollut mahdollista esitellä. Kysymykset laadittiin kuitenkin huomioon ottaen koulun opettajien, tutkimusta ohjaavien opettajien ja ZEF – asiantuntijan mielipiteet.

### *9.3 Tutkimuksen merkitys*

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada opiskelijoiden, opettajien ja vanhempien tietoisuuden ongelmia, joita ilmenee nuorten hyvinvoinnissa koulussa. Tutkimuksen päätulokset julkaistiin koulun mielenterveys -teemapäivässä 28.1.2009. Teemapäivässä olivat läsnä koulun oppilaat, heidän vanhempansa, koulun opettajat. Teemapäivä toteutui paneelikeskustelun muodossa, joka koostui psykologista, psykiatrisesta sairaanhoitajasta, muutamasta koulun opettajasta, yhdestä oppilaasta sekä rehtorista. Paneelikeskustelussa keskusteltiin tutkimuksen tuloksista.

Mielenterveysteemapäivän aikataulu oli jaoteltu niin, että jokaiselle eri vuosikurssille esiteltiin tulokset erikseen. Oma ryhmänä illalla olivat myös opiskelijoiden vanhemmat, joita oli paikalla runsaasti. Yhdelle ryhmälle oli varattu aikaa noin kaksi tuntia. Tutkimuksen toteuttajat esittivät sen päätulokset ja niistä jäivät pääkohdat näkyviin keskustelun tueksi. Tämän jälkeen kuulijoilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä ja kommentoida tutkimuksen tuloksia. Jokaisen vuosikurssin ryhmässä tulokset herättivät todella paljon keskustelua ja pohdintaa sekä paneelissa, että yleisössä.

Cygnæus-lukion henkilökunnan palaute tutkimuksesta (LIITE 6) ja teemapäivän toteutumisesta oli myönteinen. Tutkimus herätti myös julkisuutta Keski-Suomessa. Tutkimuksen päätulokset julkaistiin Keski-Suomen uutisissa 12.2.2009. Uutisissa haastateltiin koulun rehtorin, opinto-ohjaajaan sekä koulun oppilaan ajatuksia tutkimuksen

tuloksista. Myös YLE:n Internet-sivuille tuli kirjoitus tämän tutkimuksen tuloksista (LIITE 1).

Tämän opinnäytetyöprosessi on ollut antoisa. Tulevina sairaanhoitajina olemme saaneet kattavamman kuvan siitä, mitä nuorten hyvinvointiin kuuluu ja mitä asioita sen arvioinnissa tulee ottaa huomioon. Olemme oppineet millaisia asioita tulisi ottaa huomioon ennaltaehkäis- täessä nuorten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä. Näemme ennaltaehkäisyn sairaanhoitajan työssä todella tärkeänä osa-alueena. Ennaltaehkäisystä hyvinvointia uhkaavia tekijöitä, tulisi osata tunnistaa jo varhaisessa vaiheessa niiden aiheuttajat. Siksi mielestämme on tärkeää nähdä hyvinvointi kokonaisuutena.

Se, miksi tässä opinnäytetyössä kiinnostuimme tutkimaan nuorten hyvinvointia juuri kou- lussa, johtui viimeaikoina tapahtuneista koulumurhista ja mediassa esillä olleesta nuorten pahoinvoinnin lisääntymisestä. Kuten Hirsijärvi ym. (2000, 69) huomioivat, on aiheen olta- va sellainen, että tutkijan kyvyt pääsevät esiin. Olemme kokeneet tämän tutkimuksen laaja- na ja haastavana. Tunnettiin, että omat tutkijankykymme ja aiheentuntemuksemme ovat päässeet esille opinnäytetyön myötä. Hirsijärvi ym. (2000) mainitsevat, miten tärkeää on, et- tä tutkija valitsee aiheen, joka lisää tutkittavan ilmiön ymmärrystä tai lisää tietoa tutkittavas- ta aiheesta. Olemme pyrkineet siihen, että tämän tutkimuksen myötä tietoisuus Cygnaeus – lukion nuorten hyvinvoinnista lisääntyy ja näin sitä voidaan myös edistää. Tunnettiin, että kiinnostuksemme aiheeseen ja aito innostus edistää nuorten terveyttä välittyy tämän opin- näytetyön kautta. Yhteistyö opinnäytetyön ohjaajien ja toimeksiantajan kanssa on ollut on- nistunutta.

#### *9.4 Kehitysehdotuksia ja jatkotutkimusaiheita*

Tutkimuksen tuloksista ilmenee monia keinoja ehkäistä nuorten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä koulussa. Jaksamattomuutta voisi vähentää pienentämällä koulutöiden määrää. Opettajat voisivat huomioida paremmin opiskelijoita esimerkiksi pitämällä taukoja oppitun- neilla, tuulettamalla luokkia, olemalla ymmärtäväisempiä ja joustavampia. Opiskelijat myös kokivat opettajien luovan paineita, joten opettajat voisivat auttaa opiskelijoita jaksamaan pa- remmin koulussa kannustamalla ja motivoimalla heitä. Opiskelijoiden jaksamattomuutta voisi ennaltaehkäistä ja vähentää myös luomalla koulun ilmapiiristä rennompia, esimerkiksi järjestämällä tapahtumia. Tämä voisi samalla vähentää koulussa esiintyvää yksinäisyyttä. Jaksamattomuus voisi vähentyä myös, jos opiskelijat saisivat enemmän henkilökohtaista oh-

jausta ja neuvontaa. Ehkä oppituntien ryhmäkokojen pienentäminen voisi olla ratkaisuna tähän nuorilta nousevaan tarpeeseen. Opetusmenetelmien muuttaminen luentomaisesta opetuksesta toiminnallisempaan opiskeluun voisi auttaa jaksamattomuuden ehkäisyssä.

Yksinäisyys voisi vähentyä, jos koulussa olisi enemmän yhteisiä tapahtumia ja ryhmäytymiseen panostettaisiin enemmän opettajien taholta. Jos opettajat esimerkiksi antaisivat enemmän ryhmätehtäviä tai määräisivät ryhmät, voisi yksinäisyys vähentyä, tällöin myös yksin olevat opiskelijat huomioitaisiin. Ryhmien määräämisen johdosta opiskelijat tutustuisivat paremmin toisiinsa, eikä aina työskentelisi samoissa tutuissa ryhmissä.

Tulosten perusteella terveellisen välipalan saatavilla olo koulussa voisi vähentää tai ehkäistä opiskelijoiden syömishäiriöitä. Syömishäiriöitä saattaisi myös ennaltaehkäistä se, että koululta tarjottaisiin enemmän tietoa koulussa terveellisestä ruokavaliosta ja oikeanlaisesta laihduttamisesta. Olisi tärkeää, että opiskelijat tiedostaisivat syömishäiriöiden riskejä sekä tunnistaisivat niiden oireita. Terveystiedon tunneilla voisi käsitellä näitä asioita.

Tämän tutkimuksen pohjalta nouseva jatkotutkimusaihe voisi olla se, miten lukio on onnistunut parantamaan opiskelijoiden hyvinvointia ja ennaltaehkäisemään hyvinvointia haavoittavia tekijöitä. Toiseksi jatkotutkimusaiheeksi nousee se, miten opettajat näkevät opiskelijoiden hyvinvoinnin ja miten he omasta mielestään vaikuttavat nuorten hyvinvointiin. Toisaalta myös opettajien hyvinvointia voisi tutkia, sillä se varmasti vaikuttaa myös opiskelijoiden hyvinvointiin.

## 10 LÄHTEET

- Aaltola, J. & Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalla tutkijalla. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Aalto, M. 2003. Nuorten kokemaa yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto, kasvatustieteen laitos, 70.  
<https://oa.doria.fi/bitstream/handle/10024/4011/nuortenk.pdf?sequence=1> Viitattu 10.11.2008.
- Aalto-Setälä, T., Marttunen, M. & Pelkonen, M. 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitos, Mielenterveyden ja alkoholitutkimuksen osasto.  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet\\_ja\\_suositukset/paihdehairiot.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suositukset/paihdehairiot.pdf).
- Alakiuttu, K. & Tuohimaa, K. 2006. Tunnista syömishäiriöt opas – projekti. Tunnista syömishäiriöt opas Arjen mielenterveystyö hankkeelle. Opinnäytetyö. Oulun diakonia – ammattikorkeakoulu, sairaanhoitaja amk, sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteen koulutusohjelma, 6.
- Ellonen, N. 2008. Kasvuyhteisö nuoren turvana. Sosiaalisen pääoman yhteys nuorten masentuneisuuteen ja riikettyttymiseen. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.
- Hautala, L., Liuksila, P.-R., Rähä, H. & Saarijärvi S. 2006. Nuorten häiriintyneen syömiskäyttäytymisen riskitekijöitä. Suomen lääkärilehti 61, 1-2, 41,43–44.
- Haapasalo, I. 2007. Koulukiusaaminen ja nuorten oireilu. Entisen Vaasan läänin alueen suomen- ja ruotsinkielisten koulujen oppilaiden vertailua perusopetuksen 8. ja 9. luokilla. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto, liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta, terveystieteiden laitos.
- Hamarus, P. 2008. Koulukiusaaminen - huomaa, puutu, ehkäise. Hämeenlinna: kirjapaja.
- Hiekkanen, T. & Möttönen A.-M. 2007. Koululuokan sosiaalisten suhteiden yhteys nuorten itsearvioituun terveyteen. Pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos.
- Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2000. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hoppu, U., Kujala, J., Lehtisalo, J., Tapanainen, H. & Pietinen, P. 2008. Yläkoululaisten ravitsemus ja hyvinvointi. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 30/2008.  
[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja\\_b/2008/2008b30.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2008/2008b30.pdf). Viitattu 12.12.2008.
- Junttila, N. 2008. Lasten, nuorten ja perheiden yksinäisyys. Luento. Ehkäisevä mielenterveystyö – hyvinvoinnin agendalla 6.11.2008. Oppimistutkimuksen keskus & opettajan koulutuslaitos. Turun yliopisto. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/D3172198-0CDE-46B6-A7A8-B997CCA2A454/13352/NiinaJunttilaLastenjanuortenyksin%C3%A4isyys061108.pdf>
- Kananen, J. 2008. Kvantti. Kvantitatiivinen tutkimus alusta loppuun. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino, 10.

Kangasniemi, J. 2005. Nuoren pahoinvointi ja aggressiivisuus saattavat olla keinoja purkaa yksinäisyyttä. Poliisilehti 5/2005.

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, nykykulttuurin tutkimuskeskus.

Karjalainen, J & Leikas, M. 2005. Nuorten väsymys. Opinnäytetyö. Pieksämäen diakonia ammattikorkeakoulu. Diakoninen sosiaali-, terveys- ja kasvatustieteiden tutkimuskeskus.

Koulu-uupumus lisääntyy huomattavasti. 2006. Mtv3.fi. Uutiset. Arkisto. Kotimaa. <http://www.mtv3.fi/uutiset/arkisto.shtml/arkistot/kotimaa/2006/05/443123>. Viitattu 12.12.2008.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.

L 417. 2007. Lastensuojelulaki. Sosiaali- ja terveysministeriö. <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>. Viitattu 10.12.2008.

Laukkanen, E., Oranen, L. & Shemeikka, S. 2001. Koulun yhteisöllisyys – väline vaikuttaa nuoren terveeseen kasvuun. Suomen lääkirlehti 51, 41, 4175–4177.

Luopa, P., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008. Kouluterveyskysely 1998–2007: Nuorten hyvinvoinnin kehitys ja alueelliset erot. Stakesin raportteja 23, 21.

Markula, J., Sinkkonen, A., Jokela, J., Luopa, P. & Pietikäinen, M. 2007. Kouluterveyskysely 2007. Jyväskylä: Cygnaeus-lukio. Helsinki: Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus.

Rogers, A C. 1997. Vulnerability, health and health care. Blackwell Sciece Ltd. Journal of advanced nursing. 26, 65-72.

Ruuska, J. & Rantanen, P. 2007. Syömishäiriöt ja nuoruusiän kehitys. Suomen lääkirlehti 62, 48, 4527–4532.

Salmela-Aro, K. 2008. Koulu-uupumuksesta kouluuntoon. Jyväskylän yliopisto. Erillislaitokset. Agora Center. Hyvinvointia kouluun – symposium 8.-9.2.2008. Esitykset. Tiivistelmät. Salmela-Aro. [http://www.jyu.fi/erillis/agoracenter/hyvinvointi/esitykset/tiivistelmat/Salmela-aro\\_9.2.2008.pdf](http://www.jyu.fi/erillis/agoracenter/hyvinvointi/esitykset/tiivistelmat/Salmela-aro_9.2.2008.pdf). Viitattu 13.12.2008.

Savola, E & Koskinen – Ollonqvist, P. 2005. Terveyden edistäminen esimerkein – Käsitteitä ja selityksiä. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja – sarja 3/2005. Helsinki: Edita.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 – kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. <http://www.terveys2015.fi/terveys2015.pdf> Viitattu 10.11.2008.

Sosiaali- ja terveysministeriö 2002. Valtioneuvoston selonteko eduskunnalle lasten ja nuorten hyvinvoinnista. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2002:12.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/lasthyvinvoi/selonteko2.htm>

Etene, lääketieteellisen tutkimuksen jaosto. Sosiaali- ja terveysministeriö 2001. Muistilista eettisten toimikuntien jäsenille ja tutkijoille.  
<http://www.etene.org/tukija/dokumentit/Muistlco.pdf> . Viitattu 9.4.2009.

Stakes kouluterveyskysely 2007.

Kouluterveydenhuolto 2002. Stakes oppaita 51. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Saarijärvi: Gummeruksen kirjapaino oy, 16,17.

Teppola, E. 2007. Lasten ja nuorten hyvinvointistrategian toimeenpano – käsityksiä toimeenpanoa edistävästä ja estävästä tekijöistä. Pro gradu – tutkielma. Oulun yliopisto, hoitotieteen ja terveyshallintotieteen laitos.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2009.  
<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/index.htm>. Viitattu 29.4.2009.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2002. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausten käsitteleminen. <http://www.tenk.fi/JulkaisutjaOhjeet/htkfi.pdf>. Viitattu 9.4.2009.

## LIITTEET

### *Liite 1. Lukiolaisten ongelmat kasvussa: Yle.*

Jyväskylässä tehty hyvinvointitutkimus kertoo, että lukiolaiset kärsivät muun muassa uupumuksesta ja syömishäiriöistä. Jyväskylän tulokset eivät kuitenkaan poikkea mitenkään merkittävästi Stakesin tekemistä valtakunnallisista tutkimuksista.

#### **Lukiolaisten ongelmat lisääntyneet**

Lukiolaisten ongelmat ovat lisääntyneet selvästi kymmenessä vuodessa. Jyväskyläläisen Cygnaeus-lukion rehtori Ari Pokka kertoo, että nykyisin lukiolaisten ongelmat ovat myös monipuolistuneet. Pokan mukaan aiemmin lukioissa puhuttiin yksittäisten oppilaiden ongelmista, nykyisin puhutaan jo ongelmaryhmistä.

Cygnaeus-lukiolaisten hyvinvointia selviteltyt opinnäytetyö julkistettiin tammikuun loppupuolella. Sen mukaan uupumus, lintsaus ja syömishäiriöt olivat varsin yleisiä. Tutkimustulokset ovat samansuuntaisia Stakesin tekemien tutkimusten kanssa, joissa tutkitaan joka toinen vuosi lukioiden oppilaita ympäri Suomen.

#### **Jaksaminen kovilla**

Pojista reilusti yli puolet lintsasivat koulusta vähintään kaksi kertaa kuukaudessa ja tytöistä jopa 63 prosenttia. Pojat kertoivat pinnaamisen syyksi väsymyksen ja kiinnostuksen puutteen. Tytöt puolestaan kokivat enemmän jaksamattomuutta kuin pojat.

Cygnaeus-lukion opinto-ohjaajan Kaisa Helteen mukaan tutkimustulokset kertovat siitä, että oppilaat ovat kovilla. Lukiot ovat työmääräisesti raskaita. Opinto-ohjaajan huolena on, että oppilaat eivät osaa jakaa työtaakkaa tasaisesti ja työskennellä säännöllisesti, vaan lukevat esimerkiksi kokeisiin edeltävän illan tai viikonlopun.

Abiturientti Maria Seppälän mukaan uupumus on hyvin tuttua. Ajankäytön kanssa on ongelmia, kun ei osaa laittaa asioita järjestykseen. Lukio on myös rankempi kuin yläaste, sanoo Seppälä. Lukiossa on tehtävä enemmän töitä, jos haluaa menestyä.

## **Syömishäiriöitä niin tytöillä kuin pojillakin**

Vajaalla seitsemällä prosentilla pojista oli ongelmia syömisen kanssa. Yleisimmin pojat kärsivät anoreksiasta. Muita ongelmia olivat bulimia, liikalihavuus sekä ortoreksia. Hälyttävää on, että melkein neljännes tytöistä koki ongelmia ruokailutottumusten kanssa. Tyttöillä yleisin oli ortoreksia, mutta myös tytöt kärsivät anoreksiasta ja liikalihavuudesta.

Tämänpäivän vitsaus on ortoreksia eli pakonomainen tarve syödä terveellisesti. Abituriенти Maria Seppälä kertoo, että jos päivällä mennään kavereiden kanssa viinerikahville, niin ainakin joku kavereista miettii voiko ottaa herkkupalan vai ei. Viinerin voi syödä vain siinä tapauksessa, että illalla on jumppatunti, jolla herkun kalorit saa kulutettua. Tytöt myös vertailevat keskenään syömisään ja kertovat toisilleen, mitä ovat syöneet.

Rehtori Ari Pokka on huolestunut siitä, että niin moni oppilaista epäilee itsellään olevan syömishäiriön. Pokka toivoo, että ongelmiin tartutaan heti, eikä niitä lakaista maton alle. Jos asioista ei keskustella, ongelmat puhkeavat paljon hankalampana myöhemmässä vaiheessa.

YLE Keski-Suomi / Tuija Melville



## Liite 2. Hyvinvointikysely

### A. Taustatiedot

- 1. Millä vuositasolla opiskelet? (248)
- 2. Sukupuoli (243)

### B. Jaksaminen 1



- 1. Kuinka usein tunnet koulussa jaksamattomuutta? (241)

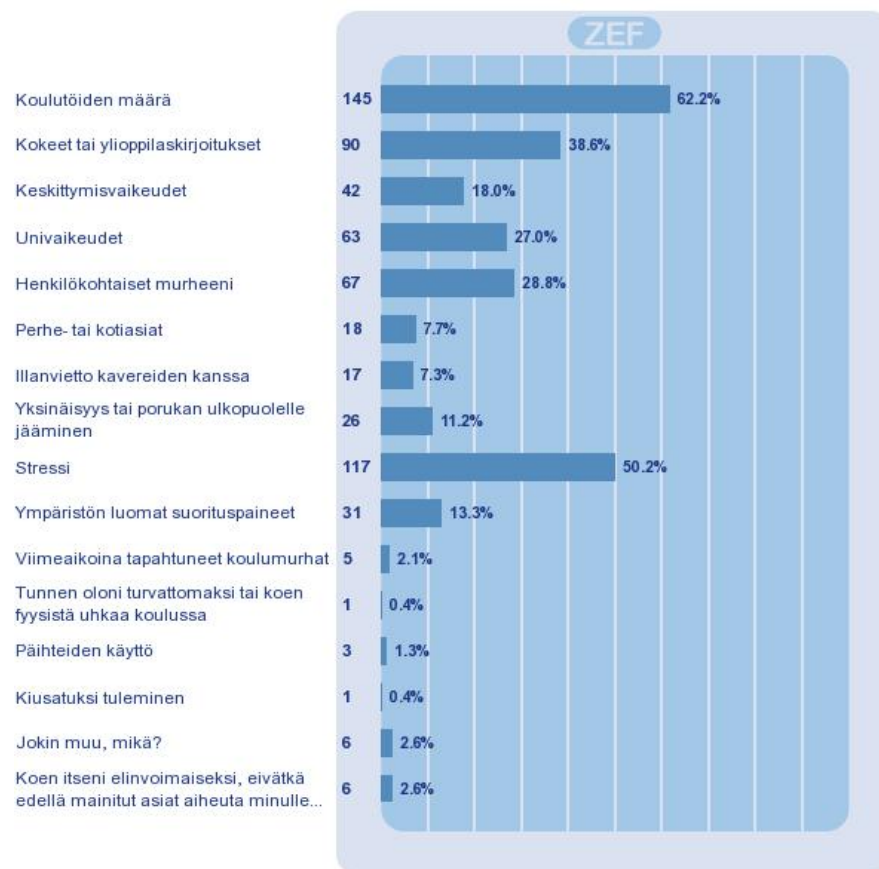


## C. Jaksaminen 2

 1. Mitkä seuraavista vaihtoehdoista aiheuttaa sinulle jaksamattomuutta koulussa? (233)

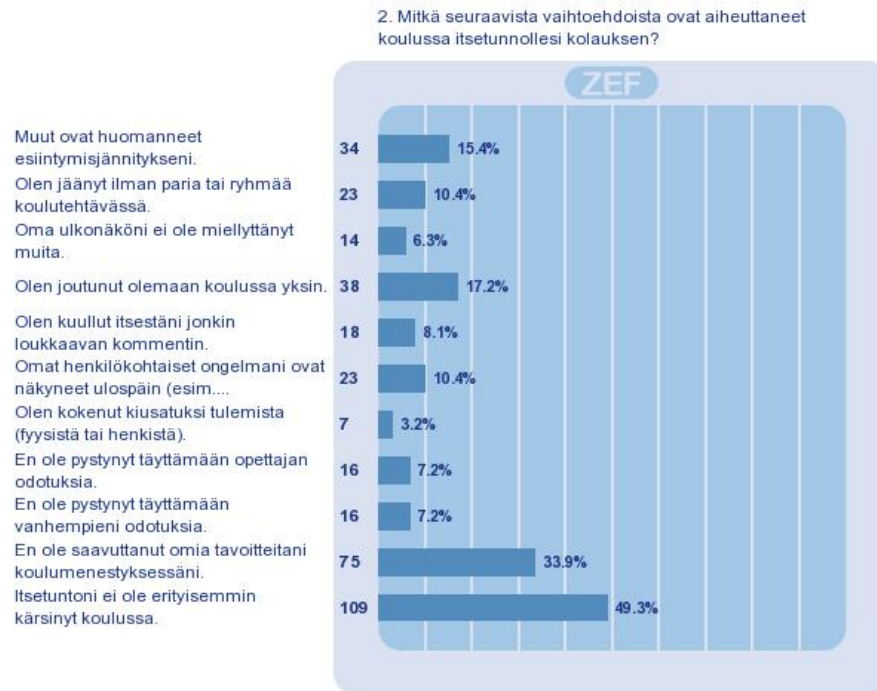
Valitse seuraavista korkeintaan kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. Voit halutessasi kuvata syitä lyhyesti tarkemmin.

1. Mitkä seuraavista vaihtoehdoista aiheuttaa sinulle jaksamattomuutta koulussa?



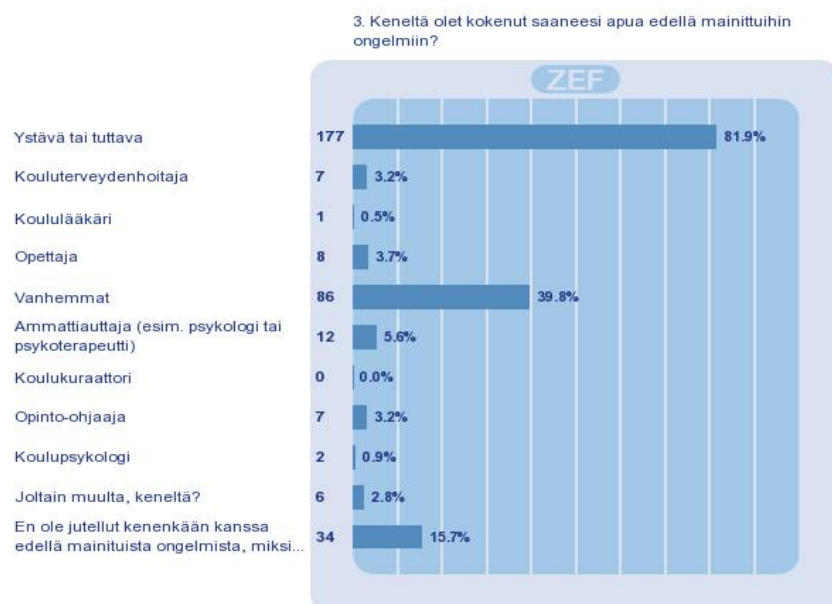
## 2. Mitkä seuraavista vaihtoehdoista ovat aiheuttaneet koulussa itsetunnon kolauksen? (224)

Valitse seuraavista korkeintaan kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa ja voit halutessasi kuvata syitä lyhyesti tarkemmin.



## 3. Keneltä olet kokenut saaneesi apua edellä mainittuihin ongelmiin? (222)

Valitse seuraavista kaksi sopivinta vaihtoehtoa.



☰ 4. Miten opettajat voisivat auttaa sinua jaksamaan paremmin koulussa? (0)

☰ 5. Miten opinto-ohjaaja voisi auttaa sinua jaksamaan paremmin koulussa? (0)

### D. Jaksaminen 3

●● 1. Jaksamattomuuteni vähenisi, jos koulussa olisi tarjolla keskusteluapua terveydenhuollon taholta. (216)

●● 2. Selviytyäkseni koulutöistä, koulussa olisi enemmän tarjolla henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa. (215)

●● 3. Jaksamattomuuteni vähenisi, jos opettajat puuttuisivat herkemmin havaitsemiinsa ongelmiin kohdallani ja tarjoaisivat niihin apua. (213)

●● 4. Jaksamattomuuteni vähenisi, jos terveystiedon tunneilla käsiteltäisiin enemmän mielenterveyteen ja jaksamiseen liittyviä aiheita ja ohjattaisiin selviytymään niistä. (213)

●● 5. Jaksamattomuuteni vähenisi, jos opettajat huomioisivat minua yksilöllisemmin. (213)

●● 6. Jaksamattomuuteni vähenisi, jos koulun ilmapiiristä luotaisiin rennompia: "elämä on muutakin kuin koulua". (213)

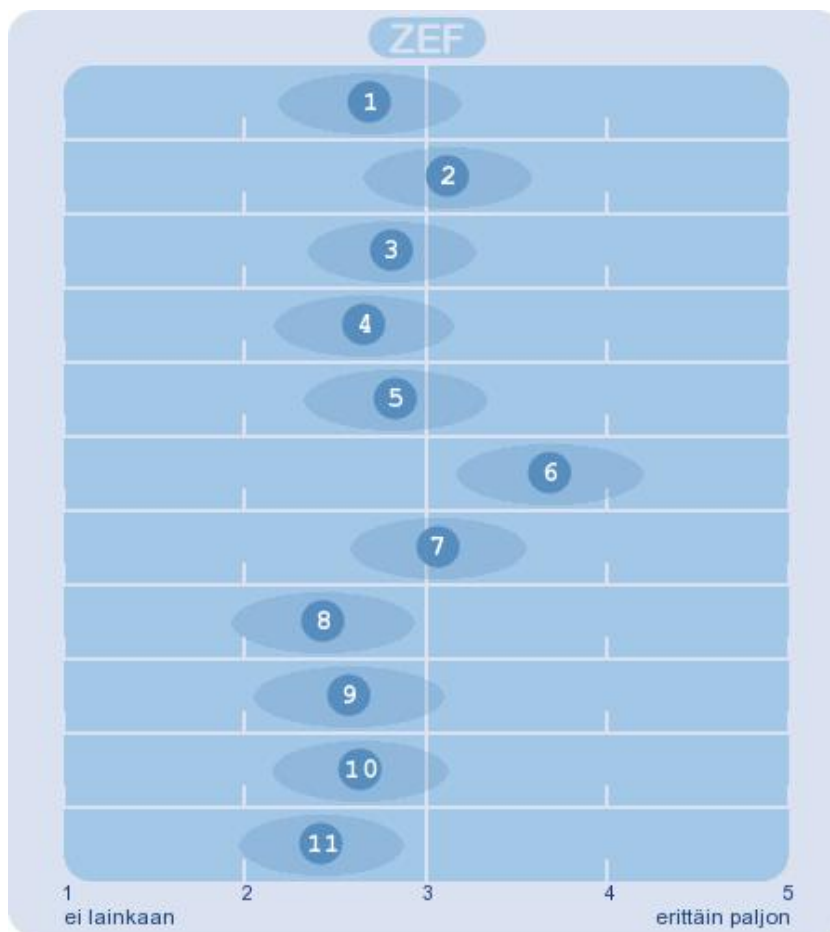
●● 7. Jaksamattomuuteni vähenisi, jos opettajat muuttaisivat opetusmenetelmiään. (212)

●● 8. Koulukuraattorin saatavilla olo voisi auttaa minua jaksamaan paremmin. (212)

●● 9. Koulupsykologin saatavilla olo voisi auttaa minua jaksamaan paremmin. (212)

●● 10. Kouluterveydenhoitajan palvelut voivat auttaa minua jaksamaan paremmin. (212)

●● 11. Koululääkärin palvelut voivat auttaa minua jaksamaan paremmin. (212)

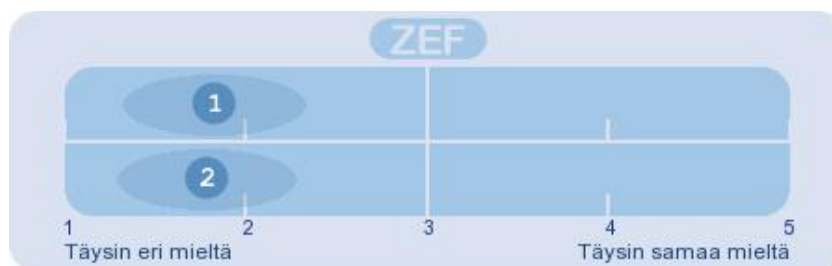


## E. Ystävät

●● 1. Minulla on koulun ulkopuolella kavereita, mutta koulussa tunnen olevani yksinäinen. (212)

●● 2. Minulla on koulussa kavereita, mutta vapaa-ajallani tunnen olevani yksinäinen. (212)

✘ 3. Minulla on tunne, että en kuulu mihinkään porukkaan ja olenkin koulussa lähes aina yksin. (212)



## F. Yksinäisyys 1

●● 1. Koulun yhteiset tapahtumat voisivat vähentää yksinäisyyttäni. (23)

●● 2. Jos koulussa olisi keskusteluapua tarjolla, yksinäisyyteni voisi vähentyä. (23)

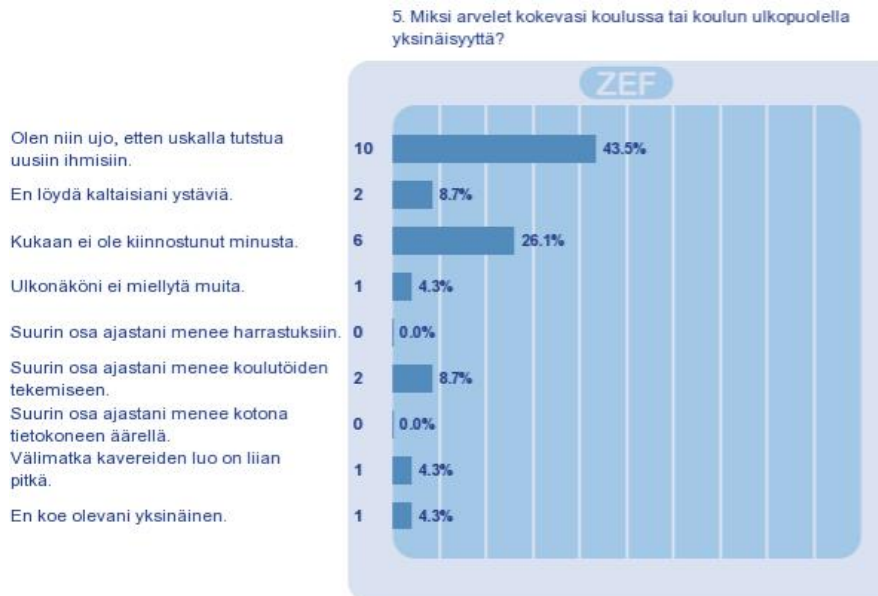
●● 3. Jos ryhmäytymiseen panostettaisiin enemmän opettajan taholta, yksinäisyyteni voisi vähentyä. (23)

●● 4. Yksinäisyyteni voisi vähentyä, jos opettajat puuttuisivat siihen. (23)



**X** 5. Miksi arvelet kokevasi koulussa tai koulun ulkopuolella yksinäisyyttä? (23)

Valitse seuraavista sopivin vaihtoehto.



## G. Yksinäisyys 2

**X** 1. Mitä olisit valmis tekemään, jotta opiskelutovereidesi yksinäisyys vähenisi? (211)

Valitse parhain vaihtoehto.

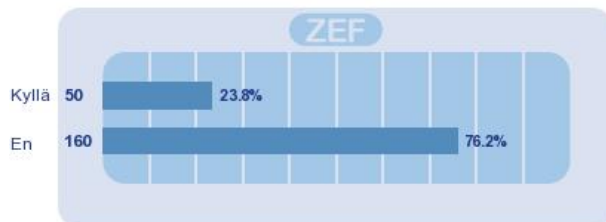


## H. Ruokailutottumukset 1

**X** 1. Luuletko, että voisit sairastaa tällä hetkellä syömishäiriötä? (211)

Syömishäiriöillä tarkoitamme bulimiam, anoreksiaa, liikalihavuutta ja ortoreksiaa (terveellisen ruoan pakkomieltä)

1. Luuletko, että voisit sairastaa tällä hetkellä syömishäiriötä?



**X** 2. Rasti kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. (210)

2. Rasti kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa.

Yritän pitää painoani kurissa paastoamalla, mutta lopulta päädyn...

Syötyäni saatan oksentaa, käytän ulostus- tai nesteenoistolääkkeitä...

Minusta tuntuu, että väliillä menetän kontrollin syömiseeni.

Harrastan erittäin paljon liikuntaa, jotta pysyisin hoikkana.

Arvostan itseäni enemmän, jos olen hoikka.

Pelkään lihoamista.

Tunnen olevani lihava.

Yritän olla syömättä ja olen ylpeä itsestäni kun pystyn kontrolloimaan...

Kaikki ajatukseni ovat kaloreissa ja ruoan määrässä.

Koen, että ruokailutottumukseni ovat normaalit, eivätkä edellä mainitut...





**X** 3. En syö kaikkia aterianosia kouluruokailussa, koska.. (210)



## I. Ruokailutottumukset 2

**X** 1. Mitä syömishäiriötä arvelet sairastavasi? (49)



**X** 2. Mitä olisit valmis tekemään päästäksesi syömishäiriöstäsi eroon? (49)

Valitse paras vaihtoehto.



## J. Suhtautuminen omaan kehoon

- 1. Jos opiskelutoverillani olisi syömishäiriö, en kommentoisi hänen painoaan loukkaavasti. (210)
- 2. Jos opiskelutoverillani olisi syömishäiriön oireita, puuttuisin hienovaraisesti itse asiaan. (209)
- 3. Jos havaitisin opiskelutoverillani syömishäiriön oireita, kertoisin niistä opettajalleni tai jollekin muulle aikuiselle, joka voisi auttaa. (209)
- 4. Jos koulu lisäisi tietoutta terveellisestä laihduttamisesta ja ruokavaliosta, se voisi vähentää tai ehkäistä opiskelijoiden syömishäiriöitä. (209)
- 5. Terveellisen välipalan saatavillaolo koulussa voisi vähentää tai ehkäistä opiskelijoiden syömishäiriöitä. (209)
- 6. Jos koulussa olisi helpommin saatavilla keskusteluapua, se voisi vähentää tai ehkäistä opiskelijoiden syömishäiriöitä. (209)



## 7. Rasti korkeintaan kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa. (208)

7. Rasti korkeintaan kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa.

Jos minulla on hoikka vartalo, saan helpommin ystäviä ja vastakkainen...  
 Jos minulla on hoikka vartalo, menestyn elämässä paremmin.  
 Toinen vanhemmistani on huolissaan omasta painostaan ja seuraa erilaisia...  
 Haluan olla paras siinä mihin ryhdyn.  
 Aikuistumisen tuomat vaatimukset, vastuu ja itsenäisyys näyttävät...  
 Olen muuttanut kotoa pois 6kk sisällä.  
 Olen kuullut itsestäni loukkaavan kommentin, jonka johdosta olen...  
 Seurustelusuhteeni on päätynyt 6kk sisällä.  
 Olen tyytyväinen ulkonäköni, enkä koe pakonomaista tarvetta muuttaa...

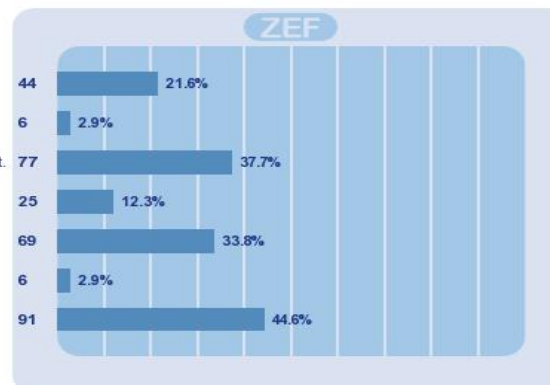


## 8. Mitkä ulkonäkösi koskevat asiat sopisivat parhaiten sinuun? (207)

Valitse korkeintaan kaksi sinua parhaiten kuvaavaa vaihtoehtoa.

8. Mitkä ulkonäkösi koskevat asiat sopisivat parhaiten sinuun?

Olen liian lihava.  
 Olen liian laiha.  
 En ole yhtä kaunis tai komea kuin muut.  
 En ole tarpeeksi miehekäs tai naisellinen.  
 Media on antanut minulle ulkonäköpaineita.  
 Muut pitävät ulkonäköni epämiellyttävänä.  
 Olen tyytyväinen ulkonäköni.



## K. Alkoholi 1

### X 1. Juon itseni humalaan... (209)



## L. Alkoholi 2

●● 1. Juon itseni yleensä humalaan, koska olen epäonnistunut jossakin. (158)

●● 2. Juon yleensä itseni humalaan, koska palkitsen itseni onnistumisesta. (158)

●● 3. Juon yleensä itseni humalaan, koska haluan tulla rohkeammaksi. (157)

●● 4. Juon itseni yleensä humalaan, koska haluan paeta todellisuutta. (157)

●● 5. Juon itseni yleensä humalaan, koska haluan saada ystäviä ja kuulua porukkaan. (157)

●● 6. Juon itseni yleensä humalaan, koska se on minun keino purkaa ahdistusta ja stressiä. (157)

●● 7. Juon itseni yleensä humalaan, koska haluan vain pitää hauskaa. (157)

●● 8. Juon itseni humalaan melko harvoin. (157)



## M. Huumeet 1

1. Oletko kokeillut huumeita? (206)



## N. Huumeet 2

●● 1. Olen kokeillut huumeita, koska uteliaisuuttani halusin kokea millaista se on. (23)

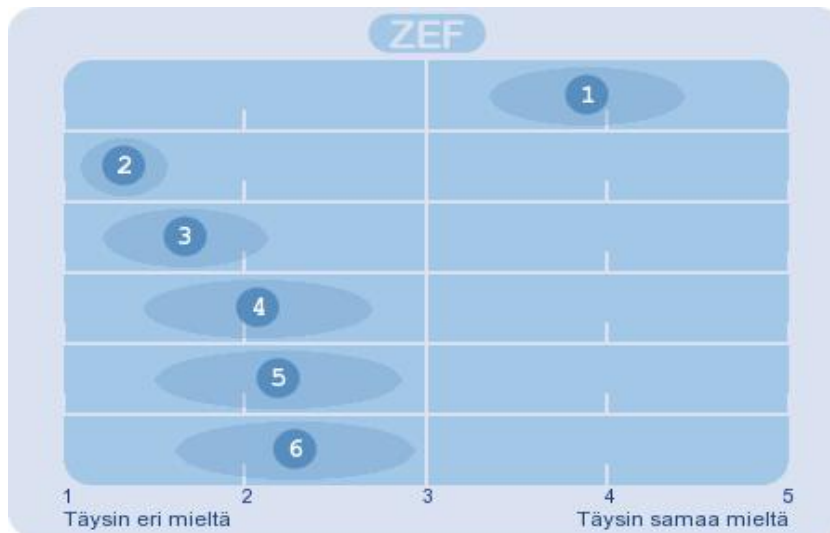
●● 2. Olen kokeillut huumeita, koska en kehdannut kieltäytyä, kun niitä tarjottiin. (23)

●● 3. Olen kokeillut huumeita, koska kaverinikin kokeilivat. (23)

●● 4. Olen kokeillut huumeita, koska halusin paeta todellisuutta. (23)

●● 5. Olen kokeillut huumeita, koska ajattelin sen poistavan ahdistusta ja stressiä. (23)

●● 6. Olen kokeillut huumeita, koska ajattelin sen olevan "siistiä". (23)



## O. Suhde vanhempiin

●● 1. Tunnen saavani tarpeeksi tukea ja aikaa vanhemmiltani. (206)

●● 2. Vanhempiani kiinnostaa, mitä minulle kuuluu. (206)

●● 3. Minulla on lämpimät välit vanhempiini ja koen, että voin puhua heille mistä tahansa. (206)

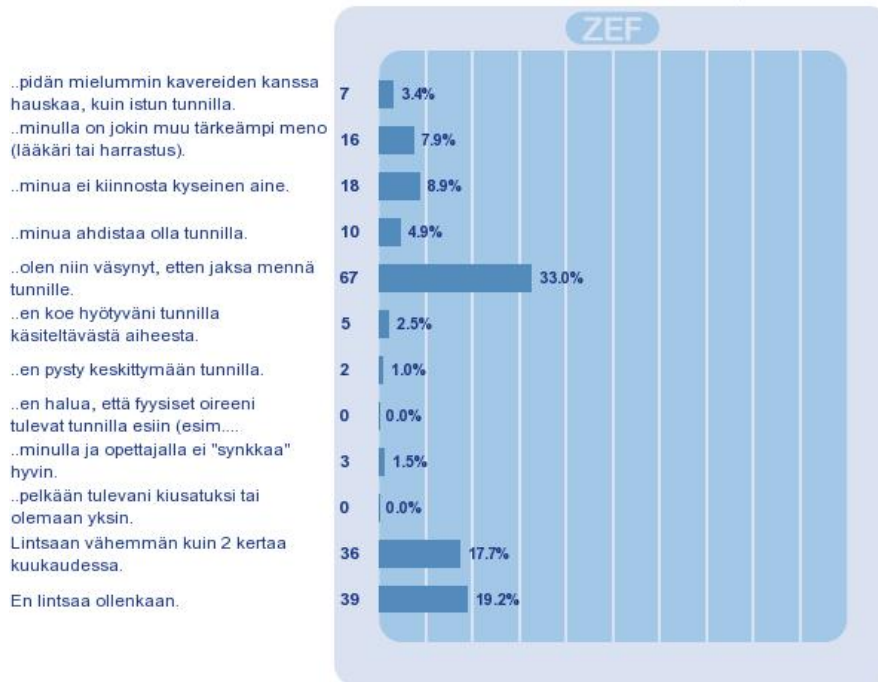
●● 4. Vanhempani ovat liian kiinnostuneita yksityiselämästäni, eivätkä anna minulle tarpeeksi omaa tilaa. (205)



## P. Lintsaaminen

1. Lintsaan vähintään 2 kertaa kuukaudessa, koska.. (205)  
Valitse sinua parhaiten kuvaava vaihtoehto.

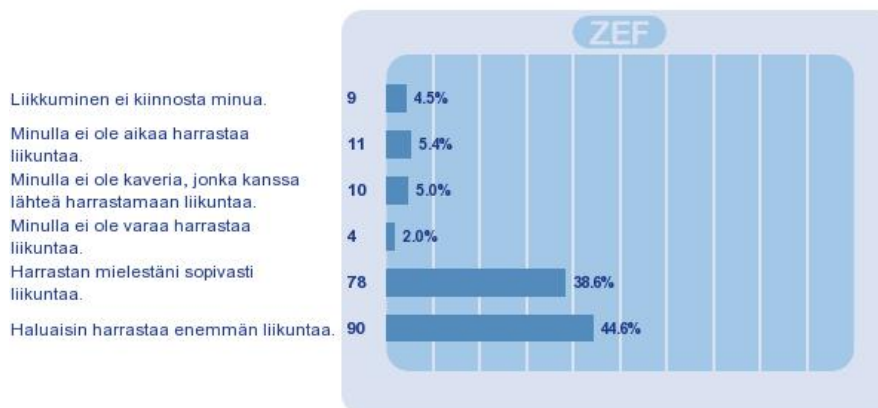
1. Lintsaan vähintään 2 kertaa kuukaudessa, koska..



## Q. Liikuntatottumukset

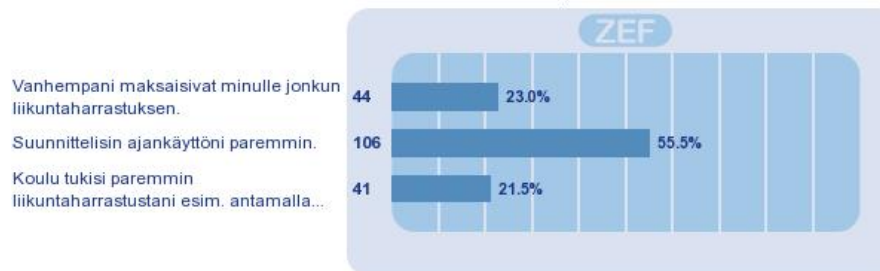
1. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten liikuntatottumuksiasi? (203)

1. Mikä seuraavista vaihtoehdoista kuvaa parhaiten liikuntatottumuksiasi?



**X** 2. Mikä auttaisi sinua parhaiten lisäämään liikuntaa? (202)  
Valitse paras vaihtoehto

2. Mikä auttaisi sinua parhaiten lisäämään liikuntaa?





Liite 3. Mainos hyvinvointikyselystä.

maailmalla

HEI !

Nyt sinulla on mahdollisuus saada mielipiteesi esille Cygnaeus-lukion opiskelijoiden hyvinvoinnin parantamiseksi!

31.12.2008 koulun Internet-sivuille

aukeaa linkki, jonka kautta pääset vastaamaan tärkeään kyselyyn.

Kyselyn tarkoituksena on selvittää Cygnaeus-lukion opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. Tulosten perusteella pyritään ennaltaehkäisemään opiskelijoiden mahdollisia mielenterveysongelmia.

Toivomme, että kaikki vastaisivat kyselyyn. Näin voimme yhdessä vaikuttaa omaan ja lähimmäistemme hyvinvointiin juuri tässä lukiössä!

Tulokset julkaistaan 28.1.2009 koulun mielenterveystapaamisessa.

T: Sairaanhoitajaopiskelijat,  
Riikka ja Elina ☺

Se näyttää ruokapöydältä.

KAUNIS OLO

Pakko?

ITSE AIHEUTETTU?

Uusia syytöksiä

## Liite 4. Yhteistyösopimus



JYVÄSKYLÄN  
AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyöryhmä

1/2

### OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS / LUPA-ANOMUS

Olemme Jyväskylän ammattikorkeakoulun hyvinvointiyksikön opiskelijoita. Pyydämme lupaa toteuttaa opinnäytetyötämme yhteisössänne.

#### Opinnäytetyön aihe/nimi

Cygnaeus – lukion opiskelijoiden hyvinvointi

#### Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tavoitteena saada opiskelijoiden, opettajien ja vanhempien tietoisuuteen ongelmia, joita ilmenee nuorten hyvinvoinnissa koulussa.

Tarkoituksena on selvittää mitä hyvinvointia suojaavia ja haavoittavia tekijöitä lukiolaisten keskuudessa esiintyy ja mistä ne johtuvat. Tarkoituksena on myös selvittää, miten hyvinvointia haavoittavia tekijöitä voitaisiin ennaltaehkäistä ja vähentää.

#### Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta

Kevät 2009

#### Opinnäytetyön tekijät sitoutuvat

Opinnäytetyön tekemiseen ja yhteistyöhön Cygnaeus –lukion kanssa.

#### Opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty

#### Ohjaava opettaja

Carita Kuhanen ja Irineli Katainen

#### Opinnäytetyön yhteistyötaho

Cygnaeus -lukio

Hyväksyn opinnäytetyön tekemisen yhteisössämme ja sitoudumme  
(esim. ohjaamaan opinnäytetyön tekijää, avustamaan materiaalikuluissa.  
Avustamaan opinnäytetyön tekemisessä.

---

Opinnäytetyön tekijät veloitetaan (esim. raportoimaan yhteistyötaholle)  
Opinnäytetyön raportointi keväällä 2009.

---

En hyväksy opinnäytetyön tekemistä yhteisössämme, miksi

---

Tarvitaanko muita lupa-anomuksia

ei

kyllä, mitä

**Paikka ja aika** 12/08 . Jyväskylä

Cygnaeus-lukio

Yhteistyötaho




Ohjaava opettaja

**Paikka ja aika** 12/08 . Jyväskylä

*Dina Hyvärinen*

Opinnäytetyön tekijä

Yhteystiedot



Opinnäytetyön tekijä

Yhteystiedot

## *Liite 5. Saatekirje kyselyyn vastaajille*

Hei!

Olemme kaksi sairaanhoitajaopiskelijaa Jyväskylän ammattikorkeakoulusta ja suoritamme koulussanne opinnäytetyötämme, joka liittyy nuorten mielenterveyden edistämiseen. Kysely on laadittu syventämään vuonna 2007 tehtyä Stakesin kouluterveyskyselyä. Nyt on tarkoituksena selvittää syitä kyselyn tuloksista ilmenneisiin epäkohtiin opiskelijoiden hyvinvoinnissa.

Toivomme, että vastaisit laatimaamme kyselyyn. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa Cygnaeus – lukion opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja tätä kautta selvittää, miten opiskelijoiden hyvinvointia voitaisiin parantaa.

Kysely on tarkoitettu lukion kaikilla vuositasoilla opiskeleville. Siihen pääsee vastaamaan koulun Internet – sivuilla olevan linkin kautta. Kyselyn tuloksia on tarkoitus käyttää apuna opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavien tahojen toiminnan kehittämiseen.

Kysely on täysin luottamuksellinen ja nimetön. Yksittäisestä kyselylomakkeesta ei voi tunnistaa yksittäisen oppilaan vastauksia. Pyydämme, että vastaisit kaikkiin kyselyn kohtiin rehellisesti. Näin tulokset olisivat mahdollisimman totuudenmukaiset ja niitä voitaisiin hyödyntää parhaalla mahdollisella tavalla opiskelijoiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 10–15 min.

Tämä kysely aukeaa 3.12.2008 ja sulkeutuu 12.12.2008. Kyselyn päätulokset julkaistaan Cygnaeus – lukion mielenterveysteemapäivässä 28.1.2009.

Kiitämme vaivannäöstäsi!

Elina Hyväri ja Riikka Tarvainen, sairaanhoitajaopiskelijat

Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Sosiaali- ja terveysala, Hoitotyön koulutusohjelma

## *Liite 6. Cygnaeus-lukion henkilökunnan palaute tutkimuksesta*

Päivä onnistui hyvin, opiskelijat keskustelivat aktiivisesti ja kokivat aiheen selvästi tarpeelliseksi. Vanhempia oli illalla erittäin runsaasti paikalla ja hekin kyselivät ja keskustelivat aktiivisesti. Koululla onkin ollut tavoitteena järjestää sellainen teemapäivä, jonka aiheista voidaan keskustella myös kotona, koska sekä opiskelijat päivällä että vanhemmat illalla ovat kuulleet samoista asioista. Vanhemmilta olemme saaneet rohkaisevaa palautetta siitä, että koulu nostaa keskusteluun myös vaikeita asioita. Tosin Hyvinvointikyselyn tulokset ovat huolestuttaneet vanhempia, esim. jaksamattomuus tai huumeiden kokeilu. Täytyy kuitenkin muistaa, että kysely tehtiin joulukuussa, jolloin opiskelijat kertoivatkin olleensa väsyneempiä kuin nyt.

Miten tästä teemasta aiomme sitten jatkaa?

Vielä tänä keväänä selvitellään mahdollisuutta pitää 07- ja 08-tasolle luento auditoriossa, koska syömishäiriöihin liittyvät asiat nousivat niin selvästi esille opiskelijoiden taholta ja niistä ei ehditty puhua teemapäivänä juuri lainkaan. Kaisa W. hoitaa asiaa.

Ensi vuonna TE3-kurssilla (Terveys ja tutkimus) tullaan teettämään Hyvinvointikysely positiivisesta näkökulmasta. Siis siitä, miten hyvin monet asiat ovat niin kotona kuin koulussakin. Terveystiedon opettajat ideoivat tätä.

Ensi lukuvuoden yhteinen teemapäivä tulee olemaan päihdeteemasta. Sen vuorokin on meidän kiertävän teeman puitteissa. Mehän olemme lähteneet siitä, että jokainen opiskelija osallistuu kolmen vuoden aikana päihde-, mielenterveys- ja johonkin vaihtuvaan teemapäivään lukioaikana.

-Kaisa Helle opinto-ohjaaja

















