

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma / sairaanhoitaja

Satu Lalu, Nora Suvivuo

ABITURIENTTIEN NÄKEMYKSIÄ HENKISTÄ HYVINVOINTIA TUKEVISTA-
JA EI- TUKEVISTA TEKIJÖISTÄ LUKION OPPIMISYMPÄRISTÖSSÄ

Opinnäytetyö 2012

TIIVISTELMÄ

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma

LALU, SATU

SUVIVUO, NORA

Abiturienttien näkemyksiä henkistä hyvinvointia tukevista
- ja ei- tukevista tekijöistä lukion oppimisympäristössä

Opinnäytetyö

73 sivua + 23 liitesivua

Työn ohjaaja

yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen

Toimeksiantaja

Voi hyvin nuori! -hanke/ Karhulan lukio

Tammikuu 2012

Avainsanat

Nuoret, henkinen hyvinvointi, oppimisympäristö,
toimintakulttuuri

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Karhulan lukion abiturienttien pohdintoja ja perusteluja aiheesta, mitkä tekijät oppimisympäristössä tukevat oppilaiden henkistä hyvinvointia ja mitkä tekijät eivät vastaavasti tue sitä. Tutkimuksen avulla voidaan jatkossa kiinnittää huomiota koulunkehittämistyössä nuorten hyvinvointiin.

Opinnäytetyö on osa Voi hyvin nuori! – hanketta, ja se toteutettiin yhteistyössä Karhulan lukion kanssa. Tutkimuksen lähestymistapa on kvalitatiivinen. Tutkimuksen aineisto kerättiin lokakuussa 2011, ja se koostuu Karhulan lukion abiturienttien 67 kirjoittamasta ainekirjoituksesta. Ainekirjoitukset analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin. Lisäksi aineistoa analysoitiin määrällisesti.

Tutkimuksen perusteella henkistä hyvinvointia tukevat tekijät ja ei- tukevat tekijät voidaan jakaa sosiaalsiin, fyysisiin ja tunneperäisiin tekijöihin. Tutkimustulosten mukaan nuoret mainitsivat merkittävimiksi tukeviksi tekijöiksi oppimisympäristössä kaverit/ystävät, lukion käytännöt sekä onnistumisen tunteen. Merkittävimiksi ei- tukeviksi tekijöiksi oppimisympäristössä nuoret mainitsivat opettajat, työmäärän sekä epäonnistumisen. Oppilailta saatiin erilaisia kehittämis ehdotuksia koulun oppimisympäristön parantamiseksi ja hyvinvointia tukevaksi.

Tämä opinnäytetyö on hyödyllinen niin Karhulan lukiolle kuin muille lukioille. Opinnäytetyötä voi erityisesti hyödyntää opiskelijaterveydenhuolto, jonka kuuluu huolehtia opiskelijoiden psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta terveyttä tukevien olosuhteiden edistämisestä ja hoitamisesta.

ABSTRACT

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

University of Applied Sciences

Health Care

LALU, SATU

SUVIVUO, NORA

Thoughts of Candidates for the Matriculation Examination
on Factors Supporting or Not Supporting Mental Well-
being in Upper Secondary School's Learning Environment

Bachelor's Thesis

73 pages + 23 pages of appendices

Supervisor

Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, PhD

Commissioned by

Voi hyvin nuori! -hanke/ Karhulan lukio

January 2012

Keywords

adolescent, mental well-being, learning environment,
functioning culture

The purpose of this Bachelor's thesis is to examine the thoughts and arguments of the candidates for the matriculation examination in Karhula upper secondary school regarding the factors in the learning environment supporting the students' mental well-being or not supporting it. By means of this study more attention can be paid on the well-being of the youth in the future development work of schools.

The Bachelor's thesis is part of the Voi hyvin nuori! -project carried out in cooperation with Karhula upper secondary school. The study has a qualitative approach. The material for it was gathered in October 2010 and it consists of 67 essays written by the candidates for the matriculation examination in Karhula upper secondary school. The essays were analyzed using content analysis. In addition the material was also analyzed quantitatively.

According to the study both the factors supporting and not supporting mental well-being can be divided into social, physical and emotional ones. According to the results of the research the significant supporting factors in the learning environment mentioned by the adolescents were friends, the school's policy and the feeling of success. The significant non-supporting factors were the teachers, workload and failure. Various suggestions for developing the school's learning environment and supporting the well-being were given by the students.

This Bachelor's thesis is useful both for Karhula and other upper secondary schools, and can benefit especially the student health care responsible for taking care and working towards conditions contributing to the students' psychical, physical and social health of students.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	TAUSTA JA TARKOITUS	6
2	NUOREN LUKIOLAISEN KEHITYS	7
	2.1 Psyykkinen kehitys	8
	2.2 Fyysinen kehitys	10
	2.3 Sosiaalinen kehitys	11
3	LUKIOLAISEN OPPIMISYMPÄRISTÖ JA TERVEYS	13
	3.1 Lukion oppimisympäristö terveyden edistäjänä	13
	3.2 Nuorten hyvinvointi ja koetut terveyshaitat oppimisympäristössä	15
	3.3 Nuorten voimavaratekijöitä ja heikentäviä tekijöitä oppimisympäristössä	18
	3.4 Lukio sosiaalisena ympäristönä	21
	3.5 Toimintakulttuuri	23
	3.6 Lukion opiskelijahuolto	25
	3.7 Lukion fyysiset olosuhteet	28
4	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTAVOITTEET	28
5	TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	29
	5.1 Laadullinen tutkimus	29
	5.2 Kohderyhmä ja otanta	30
	5.3 Ainekirjoitusten otsikoiden synty	32
	5.4 Analysointi	33
	5.4.1 Aineiston analyysi sisällönanalyysina	34
	5.4.2 Aineiston pelkistäminen ja määrällinen analyysi	35
	5.4.3 Aineiston ryhmittely ja abstrahointi	36
6	TUTKIMUSTULOKSET	37
	6.1 Lukiolaisten henkistä hyvinvointia tukevat tekijät oppimisympäristössä	38
	6.1.1 Sosiaalisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä	38
	6.1.2 Fyysisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä	43

6.1.3	Tunneperäiset tukevat tekijät oppimisympäristössä	46
6.2	Lukiolaisten henkistä hyvinvointia ei- tukevat tekijät oppimisympäristössä	47
6.2.1	Sosiaalisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä	47
6.2.2	Fyysisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä	51
6.2.3	Tunneperäiset ei tukevat tekijät oppimisympäristössä	54
6.3	Tulosten yhteenveto	56
7	POHDINTA	62
7.1	Tulosten tarkastelua	62
7.2	Opinnäytetyön luotettavuus	63
7.3	Opinnäytetyön eettisyys	65
7.4	Johtopäätökset ja hyödyntäminen	66
	LÄHTEET	68
	LIITTEET	
	Liite 1. Tutkimustaulukko	
	Liite 2. Ainekirjoituksen ohjeistus	
	Liite 3. Kuva henkistä hyvinvointia tukevat tekijät	
	Liite 4. Kuva henkistä hyvinvointia ei tukevat tekijät	
	Liite 5. Tutkimuslupahakemus	
	Liite 6. Sopimus opinnäytetyöstä/ Satu Lulu	
	Liite 7. Sopimus opinnäytetyöstä/ Nora Suvivuo	

1 TAUSTA JA TARKOITUS

Tässä opinnäytetyössä käsitellään Karhulan lukion abiturienttien näkemyksiä siitä, mitkä tekijät oppimisympäristössä tukevat oppilaiden henkistä hyvinvointia ja mitkä tekijät heikentävät sitä. Opinnäytetyö kuuluu Voi hyvin nuori! - hankkeeseen, joka kuuluu Tekesin Innovaatiot sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmässä -ohjelmaan. Hanke toteutetaan vuosien 2010–2012 välisenä aikana. Sen tarkoituksena on tutkia empiirisin keinoin nuorten arvoja, elämäntyytlejä, hyvinvoinnin ja integraation sekä pahoinvoinnin ja syrjäytymisen rakenteita. Lisäksi halutaan arvioida ja kehittää menetelmiä hyvinvoinnin ylläpitämiseksi ja pahoinvoinnin vähentämiseksi sekä kasvattaa nuoria aikuisia koskevaa ymmärrystä. Tavoitteena on siis kehittää sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmää ja lisätä nuorten aikuisten hyvinvointia. Opinnäytetyön aihe on tärkeä, koska nuorten näkemykset antavat arvokasta tietoa tuen tarpeen tunnistamisesta ja sen kohdentamisesta oppimisen ja nuorten hyvinvoinnin ongelmissa. Koulun oppilaat ovat tärkeä osa koulunkehittämistyössä, sillä he tuntevat parhaiten koulun arjen. Opinnäytetyöllä on mahdollisuus vaikuttaa nuorten oppimisympäristöön henkistä hyvinvointia tukevampaan suuntaan.

Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämissohjelma Kaste-ohjelman mukaan nuorten kehitysympäristöt ovat olleet voimakkaan muutoksen kohteena. Tänä päivänä psykososiaaliset avopalvelut kuten koulu- ja opiskeluterveydenhuollonpalvelut sekä oppilashuollonpalvelut eivät pysty vastaamaan muuttuneeseen tarpeeseen. Tämä näkyy muun muassa lasten ja nuorten psykiatrisen sairaalahoidon lisääntymisenä. Lasten ja nuorten kehityksen tukeminen kotona, varhaiskasvatuksessa ja koulussa, sekä tunne-elämän, käyttäytymisen ja opillisten ongelmien ehkäisy, varhainen tuki ja häiriöiden hyvä hoito luovat pohjan hyvälle lapsuudelle ja nuoruudelle. Nämä ehkäisevät myös aikuisiän psykososiaalisia ongelmia ja syrjäytymistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 33.)

Lukiolaisten hyvinvointitutkimuksessa 2007 todetaan psyykkisessä ja fyysisessä hyvinvoinnissa tapahtuneen pientä heikkenemistä opiskelijoiden keskuudessa. Lukioissa on paljon hyvinvoivia nuoria, joiden joukossa on myös nuoria, jotka voivat huonommin monella alueella. Huonommin voivat kokevat koulun ja sen tukijärjestelmän kielteisemmin kuin hyvinvoivat. Lukioissa pahoinvoivat saattavat jäädä melko yksin oman jaksamisensa kanssa. Lukioiden tila vaikuttaa tutkimuksen

mukaan siltä, etteivät ne pysty täysin vastaamaan oirehtivien tuen tarpeesta. (Merimaa 2008, 74–76.)

Ilman hyvää koulu menestystä tulevaisuuden opiskeluportit voivat olla avautumatta. Koulunkäyntiä pidetäänkin vaativana työnä, mikä luo myös osaltaan paineita oppilaille. Oppilaan voimavarat voivat heikentyä ja elämänhallinta vaikeutua. Oppilailla voi olla monia ongelmia ja oireita, joihin koulun keinot eivät aina riitä ehkäisemään tai korjaamaan niitä. Keskeistä koulun toiminnassa onkin oppilaiden tukeminen erilaisissa ongelmatilanteissa ja tämän kautta pyrkiminen tukemaan oppilaan oppimista ja tavoitteiden saavuttamista. Oppilaan ongelmien varhaisen puuttumisen tulee tapahtua koulun opetus ja kasvatusprosessien kautta (Huhtanen 2007, 14–16.)

”Suomalaisnuoret kasvavat vahvan koulutususkon ja koulumenestyksen yhteiskuntaan, jossa korostuu yksilöllisten ponnistelujen merkitys. Koulutus on sekä kasvaneiden mahdollisuuksien että lisääntyneiden riskien ympäristö, jossa koulunkäyntiä saattaa edistää ja estää esim. yksilön ominaisuudet, koulu, sosioekonominen tausta ja sukupuoli”. (Kalalahti 2000, 417.)

2 NUOREN LUKIOLAISEN KEHITYS

Nuoruus sijoittuu ikävuosien 12.–22. väliin. Nuoren kehitystehtävään kuuluu nuoren saavutus hankkia itselleen autonomia eli itsenäisyys. Saavuttaakseen tämän, nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät, kuten vanhemmista irroittautuminen, puberteetista johtuvan ruumiin kuvan-, seksuaalisuuden-, seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä ikätovereihin turvautuminen. (Aalberg & Siimes 1999, 55–56.)

Nuoruus on kehitysvaihe, jolloin nuori irroittautuu lapsuudestaan ja etsii omaa persoonallista aikuisuuttaan. Nuoruusikä on kasvuprosessi, joka aiheuttaa monia, ruumiin, mielen ja yksilön elinpiirin muutoksia, johon liittyvät myös keholliset, hormonaaliset, psykologiset ja sosiaaliset tapahtumat. Merkittävä nuoruuden kehitykseen vaikuttava tekijä on koettu lapsuus, joka luo pohjan nuoren kehitykselle. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha & Kumpulainen, 2004, 46–47.) Nuoren kehitys jaetaan vaiheisiin; Varhaisvaiheen kehitys (13–16 v.), keskivaiheen kehitys (16–19 v.) ja loppuvaiheen kehitys (19–25 v.) (Kemppinen 2000, 142–144).

Kohderyhmänämme ovat Karhulan lukion nuoret, jotka kuuluvat nuoren kehitysprosessissa keskivaiheen kehitykseen. Tässä kehitysvaiheessa on nuori alkanut sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa, jossa seksuaalisuuden kehitys on keskeistä. Kaverisuhteet ovat keskeinen osa seksuaalisuuden rakentamisessa, jota vahvistetaan seurustelusuhteiden avulla. (Aalberg & Siimes 1999, 57–58.) Nuoren keskivaiheen kehitykseen kuuluu identiteettikriisivaiheen tasaantuminen, jolloin nuori muodostaa omaa minäkuvaansa. Sille on tyypillistä myös samaistuminen, ihastuminen, omien rajojen etsiminen ja syvällisempien ihmissuhteiden muodostaminen. (Kemppinen 2000, 147–148.) Nuori etsii omaa minuuttaan ja itseään erilaisten harrastusten ja roolikokeilujen myötä. Nuoret pitävät vanhempia elämänsä tärkeimpinä aikuisina, mutta tunnesuhteenluonne muuttuu ja ero vanhemmista tapahtuu surutyön kautta. Tässä vaiheessa nuori on erityisen herkkä erokokemuksille. Ystävyysuhteet saavat entistä merkityksellisemmän osan nuoren elämässä. Kavereidensa kanssa nuori vahvistaa omia minuuden ja identiteetin tunteitaan. (Friis, Eirola & Mannonen 2004, 46.) Keskeistä kehitysprosessissa on se, että millaisen merkityksen nuori antaa itse omalle elämälleen. Nuori alkaa ymmärtää asioita entistä laajemmin. Sosiaalisesti nuori alkaa nähdä asioita myös toistenkin ihmisten kannalta kuin vain pelkästään oman itsensä kannalta. Nuoren identiteetin rakentumiselle on tyypillistä se, että millaiset asiat nuoren mieleen vaikuttavat. Siihen voivat vaikuttaa esim. nuoren kaveripiiri tai ympäristö. Keskivaiheen kehitykselle on ominaista nuoren vaihtelevat käsitykset, mielikuvat ja elämäntilanteet, jotka voivat vaihdella jatkuvasti. (Kemppinen 2000, 147–148.)

2.1 Psyykkinen kehitys

Murrosikä on aikaa, jolloin nuori kokee elämänsä kaoottiseksi. Tällöin ”nuoren persoonallisuus hajoaa tilapäisesti” ja nuori kokee erilaisia tunteenpurkauksia (Kemppinen 2000, 142–144). Psyykkinen prosessi on osa nuoruuden kehitystä. Sen kulku voi vaihdella ja näkyä ulospäin eri tavoin, kuten tasaisena, vaihtelevasti kuohuvana ja tasaisena, kovasti kuohuvana, kehityksen välttämisenä tai suorana hyppynä aikuisuuteen. Jos nuoren kehitys etenee kolmen jälkimmäisen mukaan, on se merkki siitä, että nuori voi olla avun tarpeessa. Kuohuvassa kehityksessä voi ilmetä käytöshäiriöitä, epäsosiaalisuutta ja päihteiden käyttöä. Tähän tulisi puuttua nopeasti, jotta nuoren kehitys voisi jatkua normaalisti. (Friis ym. 2004, 49.)

Nuoren psyykkisessä kehityksessä keskeistä on ailahtelevaisuus, jolloin mielialat ja tunteet vaihtelevat. Nuoruudessa voidaan nähdä kolme eri kriisivaihetta, joita ovat ihmissuhteiden kriisi, identiteetti kriisi ja sosiokulttuurinen kriisi. Ihmissuhteiden kriisissä, ihmissuhteet muuttuvat ja näkemykset muuttuvat. Identiteetti kriisissä nuori etsii itseään, jolloin vanhat kuvitelmat itsestä muuttuvat ja uusi kuva itsestä muodostuu hitaasti. Sosiaalikulttuurisessa kriisissä nuori oppii uusia arvoja, asenteita ja maailmankuvan muodostamista. (Lehtovirta, Huusari, Peltola & Tattari 1997,163.)

Psyykkiseen kehitykseen kuuluu kognitiivinen kehitys ja persoonallinen kehitys. Kognitiiviseen kehitykseen kuuluu ajattelu, muisti, havaitseminen, oppiminen sekä motivaatio sitten taas persoonalliseen kehitykseen kuuluvat minäkuvan kehitys. Nuoren kognitiivisessa kehityksessä nuori kohtaa monenlaisia muutoksia, ja hänen koko elämänsä muuttuu, siksi nuoren on usein vaikea hallita omia tunteitaan. Nuoren yrittäessä selviytyä kognitiivisen kehityksensä myötä voimakkaista tunteiden kuohuista, nousevat keskeiseksi samaan aikaan koulutukseen tähtääminen ja itsensä kehittäminen merkittäviksi haasteiksi. Nuoruuteen voidaan ajatella kuuluvan vaihe, johon kuuluu voimakas tiedon kritisointi ja oman oppimisen kyseenalaistaminen. Nuori luo itselleen ongelmanratkaisukykyä harjoitellessaan tiedon arviointia ja oppimaan oppimista. Nuoren voimakas kritisointi voi olla merkki myös itsenäisen ajattelun harjoittelusta. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen 2003, 59–60.) Nuoren kiinnostuksen kohteisiin ja motivoituneisuuteen ovat yhteydessä tunteet ja tunteet. Nuori toimii ja hahmottaa korostuneesti omien tunteidensa ja olojensa pohjalta, jolloin nuori voi ilmaista itseään rajusti ja ristiriitaisesti. Nuoren ristiriitaisen ajattelun pohjalla on usein toiveita, haaveita, epävarmuutta ja pelkoa. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 169–171.)

Nuoren psyykinen toiminta kehittyy monilla eri aloilla, joista merkityksellisin on abstrakti ajattelu. Tällöin nuori oppii itsenäisen älyllisen ajattelun, hahmottaa itseään sekä itsen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta. Hän pystyy rakentamaan kokonaisuuksia, näkemään niihin liittyviä syy- ja seuraus suhteita sekä etsimään ratkaisuja havaitsemiinsa ristiriitoihin. (Aalberg & Siimes 1999, 61.) Piagetin ajattelun kehitysteorian mukaan nuori pystyy käyttämään abstrakteja käsitteitä joustavasti, tekemään erilaisia päätelmiä ja rakentamaan teorioita niiden pohjalta. Nuori siis omaksuu abstraktit ajattelu mallit ja kykenee verbalisoimaan toimintaansa ja ajatteluaan. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 169–171.)

Lapsuuden aikana saavutettu ”minä” joutuu koetukselle nuoruusiässä, jolloin nuori etsii merkitystä elämälleen ja paikkaansa maailmassa. Persoonallisessa kehityksessä nuori etsii yksilöllisyyttään ja erillisyyttään. Samaan aikaan nuori rakentaa tuntoaan ja luo käsitystä omasta itsestä. Nuori etsii siis omaa identiteettiään. Nuoruuden identiteetistä puhuttaessa nuori työstää minuuteen liittyviä kysymyksiä kuten esimerkiksi seksuaalisuuteen, ammatillisuuteen ja maailmakatsomuksellisia kysymyksiä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.) Nuoren identiteetti kriisillä tarkoitetaan tilannetta, jossa nuori etsii omia voimavarojaan ja tarpeitaan suhteessa ympäröivään kulttuuriin ja sen asettamiin tavoitteisiin. Nuori siis peilaa itseään ympäristönsä kanssa. (Aaltonen ym. 2003, 74–75.) On tärkeää, että nuori pystyy vastaamaan kehityshaasteisiinsa positiivisen minäkuvan luomisessa. Silloin kun nuori kokee onnistuvansa, hänen itseluottamuksensa ja minäkuva vahvistuvat. Vastaavasti taas jos nuori kokee epäonnistuvansa kehityshaasteissaan, voi liian vaikeista tavoitteista seurata loppuun palaminen ja negatiivisen minäkuvan omaksuminen. (Aaltonen ym. 2003, 82–83.)

Nuoren *”kasvuprosessi aiheuttaa sellaisia ruumiin, mielen ja koko yksilön elinpiirin muutoksia, joissa keholliset, hormonaaliset, psykologiset ja sosiaaliset tapahtumat muodostavat erottamattoman kokonaisuuden”*. Koko kasvuprosessin ajan ruumiin ja mielen yhteys säilyy, josta johtuu myös se, että mielenterveydenhäiriöt esiintyvät usein myös ruumiillisina oireina. Häiriökäyttäytyminen voi myös muuttua hyökkäykseksi omaa kehoa vastaan esimerkkeinä voivat olla itsetuhoisuus tai viiltely. (Moilanen ym. 2004, 46.)

2.2 Fyysinen kehitys

Nuoruusiän fyysiset muutokset ajoittuvat yleensä varhais – ja keskinuoruuteen. Puberteetin alkaessa sukupuolirauhasiin vaikuttava hormonien eristys lisääntyy ja kasvuhormonien erityks muuttuu. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167.) Murrosikä kestää 2–5 vuotta, joka määritellään biologiseen ja fysiologiseen kehitykseen. Tällä aikavälillä lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen sekä sukupuolinen ja seksuaalinen kypsyminen alkavat. Tyttöillä ja pojilla on erilainen kasvun ja kypsymisen aikataulu. Monet erilaiset fyysiset muutokset nuoren kehityksessä kuten esimerkiksi sukuelinten kasvu, rintojen kasvu, kuukautisten alkaminen ja pojilla äänenmurroksen alkaminen, voivat saattaa nuoren kokemaan nämä ongelmallisena, ja ne voivat aiheuttaa

epävarmuudentunteita oman kehon kuvassa. Tästä johtuen nuori saattaa kokeilla normaalista poikkeavia käyttäytymismalleja kuten esimerkiksi rajua meikkaamista tai pukeutumista. (Kemppinen 2000, 142–144.) Fyysinen kasvu ja hormonaaliset muutokset muuttavat siis nuoren psyykkistä tasapainoa ja nuoruusiän katsotaankin olevan psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin (Aalberg & Siimes 1999, 15). Fyysiset muutokset vaikuttavat nuoren mielialaan sekä käsityksiin itsestä ja kehosta. Ne ovat yhteydessä myös seksuaalisen identiteetin muodostumiseen. (Friis ym. 2004, 45.) ”*Ulkomuoto on merkittävä osa kokemusta itsestä naisena tai miehenä*” (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168). Fyysiset muutokset saavat nuoressa aikaan hämmennyksen tunteen ja aiheuttavat nuoren entisen ruumiinkuvan hajoamisen ja kehon hallitsemisen vaikeuden. Seksuaalisuuteen liittyvät asiat kiinnostavat molempia sukupuolia ja itsetyydytys on nuoren keskeinen keino tutustua seksuaalisesti kypsyvään kehoon ja sen toimintoihin. Nuoren keskivaiheen kehityksessä oman kehon ja seksuaalisuuden ymmärtäminen sekä myönteiseksi että tyydytystä antavaksi on tärkeää. (Moilanen ym. 2004, 46–47.)

Nuori seuraa tarkasti omaa kehitystään ja on usein huolestunut omista havainnoistaan omassa kehossa. Tyytymättömyys omaan ulkonäköönsä on usein vain hetkellistä. Naiseksi tai mieheksi kasvaminen ei nähdä pelkästään fyysisenä kehityksenä vaan se nähdään myös persoonallisena kehityksenä. Se miten nuori näkee oman kehonsa, on osa minäkuva ja itse käsitystä. Tämä vaikuttaa nuoren itsetuntoon myönteisesti tai kielteisesti. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168.)

2.3 Sosiaalinen kehitys

Kun tarkastellaan sosiaalista kehitystä, tarkastellaan tarkemmin ihmissuhteita ja ympäristöä, jossa ihminen elää (Aaltonen ym. 2003, 85). Perheessä, koulussa tai jollain muulla osa-alueella olevat häiriöt vaikuttavat siihen kuinka nuori käyttäytyy ja kuinka itsenäistyminen etenee (Friis ym. 2004, 45). Koulu toimii oppilaiden sosiaalisten suhteiden ympäristönä. Kouluyhteisön, kodin ja niitä tukevan kouluterveydenhuollon on huomattu parhaimmillaan edistävän luontevasti nuorten koulutyöskentelyä, aikuiseksi kasvua sekä sosiaalisia taitoja. (Friis ym. 2004, 50.)

Sosiaalisessa kehityksessä nuoren asema oman perheen ja ystävien kanssa vähitellen muuttuu. (Friis ym. 2004, 45). Nuoret alkavat etäännyä vanhemmista ja tämä esiintyy erimielisyyksinä ja riitoina vanhempien kanssa. Konfliktit nuoren ja vanhempien

välillä edistävät nuoren itsenäisyyden ja identiteetin kehittymistä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181–182.) Vanhempien on vaikeampi kontrolloida varhaisnuoruuden kehitysvaiheessa olevaa nuorta heidän kritisoidessa ja kyseenalaistaessa aiemmin oppimiaan auktoriteetteja. Nuorille kodin ulkopuolella oleva maailma alkaa käydä yhä mielenkiintoisemmaksi. (Friis ym. 2004, 45.) Ystävyysuhteista tulee vastavuoroisesti yhä tärkeämpiä ja samalla ystävien merkitys korostuu kokemusten jakajina nuorten elämässä (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 181–182). Nuorelle on tärkeää olla samanlainen kuin muut ikätoverinsa ja yksityisyyden omaaminen käy yhä tärkeämmäksi. Kavereiden kanssa nuori tutkii, kokeilee ja omaksuu aikuisuuteen liittyviä ihanteita, arvoja sekä käyttäytymistapoja, jotka vaikuttavat nuoren joka päiväseen elämään. (Friis ym. 2004, 45.) Nuoren kehitystehtäviin kuuluu liittyä läheiseen ja vastavuoroiseen ihmissuhteeseen. Ystävyysuhteiden avulla nuori tutkii omaa minuuttaan ja he voivat oppia ihmissuhteiden hoitamisesta ja sen säilyttämiseen tarvittavia tärkeitä taitoja. Ystävyysuhteisiin voi liittyä myös kielteisiä piirteitä. Tätä voi olla esimerkiksi se, kun nuoret vertailevat itseään toisiinsa, jolloin nuori voi kokea ahdistusta ja masentuneisuutta. Ihmissuhteet voivat luoda myös paineita nuorten keskuudessa, kuten jokin tietty käyttäytymismalli tai toimiminen määrätyllä tavalla kaveripiirissä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 185–186.)

”Sosiaalinen kehitys ilmenee sosiaalisena käyttäytymisenä”. Ihmissuhteissa ihmisellä on odotuksia omasta sekä toisten käyttäytymisestä. Nämä odotukset ovat muodostuneet mm. muualta saaduista tiedoista, sosiaalisista normeista, kulttuurillisista stereotyyppioista sekä erilaisten henkilöiden sosiaalisista rooleista. Esimerkiksi koulut, perheet ja kaveripiirit muodostavat erilaisia käyttäytymistapoja, sosiaalisia normeja ja rooleja, joita ihmiset odottavat toisilta sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Sosiaalisella normilla tarkoitetaan jonkin ryhmän asettamaa vaatimusta. Joskus nuori voi mukautua johonkin omaa kuvittelemaansa normiin, jolloin tämä kyseinen normi voi vaikuttaa nuoren käyttäytymiseen huomattavasti. Jos nuori ei omaksu jonkin tahon esimerkiksi koulun asettamia normeja, on hänen vaikea sopeutua ja tulla toimeen muiden kanssa tässä kyseisessä ympäristössä. (Aaltonen ym. 2003, 86–87.) Varhaiset ihmissuhteet määrittelevät sen miten ihminen myöhemmin kohtaa muita ihmisiä. Nuoruusiässä kehitys haasteita ovat parisuhdetaitojen opettelu, työelämään valmistautuminen, pysyvässä parisuhteessa oleminen sekä vastuun ottaminen yhteiskunnassa. (Aaltonen ym. 2003, 85.)

Sosiaalinen kehitys on yhteydessä persoonallisen kehityksen kanssa. Sosiaalisessa kehityksessä on merkittävää, miten nuori näkee itsensä ja miten hän suhtautuu, muihin ihmisiin. Esimerkiksi, jos nuorella on huono itsetunto, hän suhtautuu helposti ristiriitaisesti itseensä ja muita kohtaan. Negatiivinen arvio omasta itsestään, heijastuu nuoren omaan käyttäytymiseen ja ihmissuhteisiin. Tämä vahvistaa nuoren negatiivista minäkäsitystä ja käyttäytymistä. Vastaavasti myönteinen kuva itsestä, antaa eväitä rakentaviin ihmissuhteisiin. (Aaltonen ym. 2003, 88.)

3 LUKIOLAISEN OPPIMISYMPÄRISTÖ JA TERVEYS

3.1 Lukion oppimisympäristö terveyden edistäjänä

Oppimisympäristö on paikka, jossa tapahtuvat opiskelu ja oppiminen. Sillä ”*tarkoitetaan oppimiseen liittyvää fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuutta*”. Fyysiseen oppimisympäristöön luetaan kuuluvan esim. koulun rakennukset, tilat, välineet ja oppimateriaalit. Sosiaalisen ja psyykkisen oppimisympäristön muodostavia tekijöitä ovat oppilaan kognitiiviset, emotionaaliset sekä vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. Oppimisympäristön tulee olla psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä. Oppimisympäristön tavoitteena on tukea oppilaan oppimista ja kasvua. Oppimisympäristön tulee tarjota nuorille haasteita ja ongelmia, jotka tukevat oppilaan itseohjautuvuutta, luovuutta, aktiivisuutta ja oppimismotivaatiota yms. (Opetushallitus 2004, 18.)

Turvallinen ja terveellinen oppimisympäristö on hyvän työn – ja oppimisen edellytys. Opiskelijat omaksuvat koulussa oman asenteensa ja valmiutensa työntekoon. Siksi on tärkeää tukea opiskelijoiden terveellistä ja turvallista oppimisympäristöä.

Oppilaitosten terveydelliset olosuhteet, työolojen turvallisuus ja terveellisyyden vaatimukset perustuvat terveydensuojelulakiin (763/1994), työturvallisuuslakiin (738/2002) ja työterveyshuoltolakiin (1383/2001). Lisäksi kansanterveyslaki (66/1972) velvoittaa opiskeluterveyden huoltoa huolehtimaan oppilaitosten terveydellisistä oloista. (Opiskeluterveydenhuollonopas 2006, 46–47.) Koulussa nuoret viettävät aikaansa suurimman osan päivästä, jossa opitaan tärkeitä elämänhallinnan- ja terveyteen liittyviä asioita. Näitä ovat esimerkiksi erilaiset ajattelu- ja toimintamallit. Elämänhallinnan, terveyden ja itsehoidon tukeminen ovat merkittäviä asioita nuoren tulevaisuuden kannalta. Näistä ovat vastuussa nuoret itse,

perheet, koulujen henkilöstö sekä sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaiset. (Friis ym. 2004, 50.)

Lukiolaissa määritellään lukiokoulutuksen tavoitteeksi tukea opiskelijoita kasvamaan hyväksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi yhteiskunnan jäseniksi (Lukiolaki 1998/629/2§). Opiskelijahuollon tehtäväksi määritellään hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen sekä niiden edellytyksiä lisäävä toiminta (Lukiolaki 1998/629/29a §).

Lukio-opetuksen on luotava sellaisia opiskeluympäristöjä, joissa opiskelijat voisivat asettaa itselleen tavoitteita ja oppia työskentelemään sekä itsenäisesti, että yhteistoiminnallisesti. Lukiokoulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijoille tilaisuus löytää ja kokeilla omalle oppimistyylilleen sopivia työskentelymuotoja. Sen tarkoituksena on kehittää opiskelijoita opiskelussa, tiedonhankinnassa ja tiedonhallinnassa, ongelmanratkaisutaidoissa sekä oma-aloitteisuudessa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 34.) Lukiokoulutuksen tehtävänä on antaa yleissivistävää koulutusta peruskoulunkäynteille nuorille, jotka ovat iältään 16–19-vuotiaita. Lukiossa on kurssimuotoinen opiskelutyyli, mikä kestää enimmillään neljä vuotta. Tavallisesti lukio suoritetaan kolmessa vuodessa, mutta se on mahdollista suorittaa myös kahdessa vuodessa. Kun lukiolainen on suorittanut lukiokoulutukseen kuuluvan oppimäärän, hän suorittaa lukion päätteeksi valtakunnallisen ylioppilastutkinnon. (Opiskeluterveydenhuollonopas 2006, 31.)

Luokattoman lukion heikkoutena on pidetty yhteisöllisyyden ja ryhmään kuulumisen heikkenemistä, opintojen pirstaloitumista sekä opintojen venymistä. Luokattoman lukion luonne on suurissa lukioissa erilaisempi kuin pienissä lukioissa. Suurissa lukioissa opiskelija voi kokea jäävänsä yksin opintojensa kanssa ja ryhmän ulkopuolelle, kuin taas pienemmissä lukioissa kaikki tuntevat toisensa. Ryhmän muodostus toteutuu luokattomassa lukiossa eritavalla kuin luokallisessa. Luokaton lukio mahdollistaa sosiaalisten suhteiden rakentamisen monipuolisemmin ja uusien kaverisuhteiden luomisen paremmin kuin jatkuvasti samassa pysyvässä ryhmässä. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 26.)

3.2 Nuorten hyvinvointi ja koetut terveyshaitat oppimisympäristössä

Lukiolaisten hyvinvointitutkimuksen 2007 mukaan nuorten hyvinvoinnissa ei ole tapahtunut suurta muutosta 2000-luvulla. Koulujenkoolla ei myöskään näytä olevan merkitystä koetun hyvinvoinnin eroissa. Tutkimuksen mukaan lukioista voidaan erottaa hyvinvoiva enemmistö sekä pahoinvoiva vähemmistö, joilla on ongelmia useilla hyvinvoinnin osa-alueilla. Opiskelijahuollonpalveluiden ja sosiaalisen ympäristön katsotaan tukevan hyvinvoivaa enemmistöä kohtuullisen riittävästi, mutta pahoinvoivan vähemmistön katsotaan jäävän lukioissa melko yksin oman jaksamisen kanssa. (Merimaa 2008, 76.) Seuraavaksi tarkastellaan tarkemmin lukiolaisten nuorten koettuja oireita lukioiden oppimisympäristöissä. Näitä ovat muun muassa väsymys, uupumus, masennus, fyysiset oireet ja erilaiset oppimisvaikeudet ja opiskeluongelmat. Näiden lisäksi koetaan myös muita hyvinvointia heikentäviä oireita.

Lukiolaiset ovat väsyneitä liian vähäisen vapaa-ajan vuoksi. Tutkimuksen mukaan opiskelijoita vaivaa päivittäin väsymys, koska opiskelupäivät ovat pitkiä, koulumatka on liian pitkä tai vaativa harrastus vie voimia koulupäivän päätteeksi. Myös kiireyden tunne on yksi syy siihen, miksi lukiolaiset kokevat itsensä väsyneiksi ja uupuneiksi. (Koistinen 2010, 241–243.) Liukkosen & Pirisen tutkimuksessa nuorilla esiintyi nukkumiseen (29,2 %), väsymykseen ja uupumukseen (28,6 %) liittyviä lieviä, keskivaikeita tai vaikeita ongelmia (Liukkonen & Pirinen 2009, 43).

2006 vuoden kouluterveyskyselyssä koulu-uupumusta esiintyi nuorilla joka kymmenennellä ja joka kolmas oli riskissä uupua. Tyttöillä koulu-uupumusta esiintyi yleisemmin kuin pojilla. Lukioissa koulu-uupumus oli yleisempää, kuin peruskouluissa. (Erkkola, Fogelholm & Huuskonen 2007, 146–147.) Lukiolaisten katsottiin olevan myös uupuneempia koulutöihinsä verrattuna ammatillisen koulutuksen opiskelijoihin. Lukiolaiset olivat väsyneempiä, kyynistyneempiä ja he tunsivat myös enemmän riittämättömyyden tunteita verrattuna ammatillisen koulutuksen omaaviin nuoriin. Tytöt olivat enemmän uupuneempia ja tunsivat enemmän riittämättömyyden tunteita koulutöissä verrattuna poikiin. Kuitenkin lukiolaiset nuoret kokivat oman elämänsä tyytyväisempänä kuin ammatillisen koulutuksen opiskelijat. (Riuttala 2006, 22–24.)

Nuorista lähes puolet pitää koulun työmäärää liian suurena (Erkko 2010, 68). Uupumus yhdistetään usein liian suureen koulutyönmäärään, mutta tämän ei kuitenkaan aina katsota johtuvan kyseisestä asiasta. Sillä tähän voi vaikuttaa myös se, miten nuori kokee oman koulunkäyntinsä. Esimerkiksi masennusta kärsivistä nuorista 47 % koki koulu-uupumusta ja 42 % koulu-uupuneista kärsi masennuksen oireista. Eli tutkimuksen mukaan masentuneisuudella ja koulu-uupumuksella katsotaan olevan selvä yhteys toisiinsa. (Merimaa 2008, 55–56.)

Lukiolaisten hyvinvointitutkimuksen 2007 mukaan noin joka kymmenes lukiolainen koki olevansa masentunut. Tyttöjen masentuneisuus oli yleistymässä tutkimuksen mukaan viime vuosiin nähden. Poikien kohdalla masentuneisuus ei ollut lisääntymässä. (Merimaa 2008, 18–19.) Tytöistä 15 % ja pojista 33 % koki, että heillä ei ole läheistä ystävää, jolle puhua luottamuksellisista asioista. Masentuneet nuoret kokivat sosiaalisen tukensa muita huonommiksi, ja heidän oli vaikeampi tunnistaa oma avuntarve. Masennusoireisiin nuoret hakivat usein apua ystäviltä tai muilta nuorilta enemmän kuin omilta vanhemmilta tai muilta aikuisilta. Vaikka suuri osa nuorista puhui masennusoireistaan, oli myös niitä jotka eivät puhuneet masennusoireistaan. (Merimaa 2008, 21–23.)

Liukkosen & Pirisen tutkimuksessa lievää masentuneisuutta esiintyi nuorilla 11,2 % ja keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta 9,3 %. Ahdistuksen vastaavat luvut olivat 19,3 % ja 6,8 %. (Liukkonen & Pirinen 2009, 43.) Myös Elina Kankaan tutkimuksessa tarkasteltiin lukiolaisten masennus oireilun esiintyvyyttä ja koettua avuntarvetta. Lukiolaisista 5 % koki tarvitsevansa apua masentuneisuuteen tai ahdistavaan oloon. 16 % oppilasta oli sellaisia, jotka eivät osanneet sanoa, tarvitsevatko apua. Lukiolaisista 79 % oli sellaisia, jotka kokivat, etteivät tarvitse apua. Tytöt kokivat tarvitsevansa enemmän apua, kuin pojat. (Kangas 2011, 100–101.)

Monet mielenterveyden häiriöt ajoittuvat ensi kertaa nuoruuteen. Psykkinen oireilu on aina vaaraksi nuoren kehittymiselle. Nuorten mielialahäiriöiden varhainen tunnistaminen ja hoitoon ohjaaminen, on keskeistä kouluterveydenhuollon, oppilashuollon ja opetuksen piirissä. (Kansanterveyslaitos, B 10/2007, 5) Nuorten masennusoireet huomataan usein koulussa. Pojat oireilevat useammin käytösongelmilla ja tytöt vastaavasti vetäytyvät helpommin. Oppilaiden keskuudessa masennuksen on katsottu aiheuttavan oppimisvaikeutta ja perustasoon nähden

heikentynyttä suoriutumista, joilla voi olla kauas kantoisia seurauksia.

Käytösongelmat voivat liittyä poissaoloihin koulusta tai oppituntien häiritsemisenä. Syrjäytyminen luokkayhteisöstä voi olla huomiota herättävä merkki masennuksesta. Masennuksen oireina voi ilmetä myös unettomuutta ja väsymystä, mikä haittaa merkittävästi koulutyöskentelyä. Keskittymisvaikeuksista kärsivät nuoret saattavat epäonnistua jatkuvasti, koska eivät pysty tavalliseen tapaan omaksumaan asioita ja oppimaan. Tämän takia nuori voi pahimmassa tapauksessa jättäytyä pois koulusta. (Kansanterveyslaitos, B 10/2007, 10)

Noin joka kolmannella opiskelijalla todettiin oppimisvaikeus ja puutteellisesti apua opiskeluun liittyvissä vaikeuksissa sai joka kymmenes opiskelija. Sukupuolten välillä ei katsottu olevan eroa. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 41.) Myös Kinbergin tutkimuksessa oppimisvaikeuksia todettiin 6,9 %:lla opiskelijoista. Yleisimmät oppimisvaikeudet olivat lukivaikeus (2,7 %), puhehäiriö (1,6 %), matematiikan erityisvaikeus (1 %) vieraankielenoppimisvaikeus (0,5 %), tarkkaavuushäiriö (0,5 %) tai kielellinen erityisvaikeus (0,5 %). (Kinberg 2008, 92.) Nuoret kokivat eniten ongelmia kokeisiin valmistautumisessa ja opiskeltavien asiakokonaisuuksien ymmärtämisessä ja itsenäisten tehtävien tekemisessä (Kinberg 2008, 63–64).

Nuorilla opiskeluongelmat liittyvät pääosin motivaatio-ongelmiin. Osalla nuorista esiintyi myös lukemisen, kirjoittamisen ja keskittymiskykyyn liittyviä ongelmia. (Koistinen 2010, 246.) Tärkeimmiksi syiksi siihen, miksi opinnot eivät olleet edenneet odotetusti, oppilaat olivat kokeneet opiskelumotivaation puutteen, omaan jaksamiseen ja hyvinvointiin liittyvät ongelmat sekä oman oppimisen vaikeudet. Oppimisen vaikeuksia kokevien opiskelijoiden syyt siihen, miksi opinnot eivät edistyneet odotetusti olivat opiskelumotivaation puute (25,9 %), oman jaksamisen tai hyvinvointiin liittyvät ongelmat (18,5 %) tai oppimisen vaikeudet (14,8 %). (Liukkonen & Pirinen 2009, 41.)

Opiskelun merkitykselliseksi koki vain puolet nuorista tutkimukseen osallistuneista. Nuorista 70 % oli sellaisia, jotka eivät ”uppoutuneet” opiskeluun. Kaksi kolmasosaa opiskelijoista ei tuntenut itseään tarmokkaaksi eikä ollut täynnä energiaa. Lukiolaisista 70 % oli sitä mieltä, että aamulla opiskeluun lähteminen ei tuntunut hyvältä. (Kinberg 2008, 69.) Tutkimuksen mukaan nuorista joka kymmenennellä oli kohonnut riski

tunne-elämän häiriöihin, käytöshäiriöihin, tarkkaamattomuuden ja ylivilkkauden tai sosiaalisten suhteiden ongelmien riski (Kinberg 2008, 93).

Lukiolaisten hyvinvointi tutkimuksen mukaan nuorista päivittäin, noin kolmannes kärsii jostakin fyysisestä oireesta. Tavallisimpia oireita ovat niska ja hartiakivut, väsymys sekä univaikeudet. Tytöt kärsivät poikia useammin fyysisistä oireista. Myös masennuksen oireista tytöt kärsivät enemmän kuin pojat, jolla arvellaan olevan yhteys tyttöjen suurempaan fyysiseen oireiluun. (Merimaa 2008, 15.)

3.3 Nuorten voimavaratekijöitä ja heikentäviä tekijöitä oppimisympäristössä

Tässä kappaleessa tarkastellaan ensin nuorten koettuja voimavaratekijöitä oppimisympäristössä. Tämän jälkeen tarkastellaan vastaavasti nuorten voimavaroja heikentäviä tekijöitä. Nämä antavat kuvaa siitä, millaista tukea nuoret kaipaavat oppimisympäristöltään ja millaiset asiat nuoret kokevat voimia kuluttavina tekijöinä oppimisympäristössä.

Kouluun liittyviä voimavaratekijöitä olivat oppilaiden mielestä muun muassa koulumenestykseen liittyvät tekijät. Ahkeruus koulussa ja kokeessa menestyminen olivat asioita, jotka nähtiin voimavaroja tukevinä. (Markkanen 2009, 52–53.)

Myös loma koulusta, hyvä luokkahenki ja sopivan mittaiset koulupäivät mainittiin voimaannuttavina tekijöinä. Voimavaratekijöinä oppilaat mainitsivat myös onnistuneen ajankäytön niin, että aikaa riitti myös muuhun kivaan tekemiseen. (Markkanen 2009, 52–53.)

Nuoren oma halu, vahva motivaatio ja innostus ovat merkittäviä tekijöitä viemään lukio-opiskelun päätökseen. Sisäisellä motivaatiolla katsotaan olevan siis tärkeä merkitys nuoren jaksamiseen opiskella lukiossa. Nuorten mukaan motivaatio ja ymmärrys lukio-opiskelun omakohtaisesta merkityksestä ovat tekijöitä, jotka vaikuttavat omalta osaltaan opiskelijoiden hyvinvointiin. (Koistinen 2010, 246.) Myös ajoissa kouluuntulo sekä aktiivisuus ja keskittyminen tunnilla, koulupäivään valmistautuminen, läksyjen teko ja huolellinen hoitaminen sekä koulutarvikkeista huolehtiminen nousivat voimavaratekijöiksi. Oppilaat viittasivat hyvään opiskelutekniikkaan ja motivaatioon. Oppimisen mielekkyys on oppilaiden mielestä tärkeää. (Markkanen 2009, 52–53.)

Terveet elämäntavat eli itsestä huolehtiminen koetaan tärkeänä hyvinvoinnin kannalta. Tärkeät itselleen merkitykselliset toiminnot esim. harrastus, nähtiin hyvinvointia lisäävänä tekijänä. Nuoret pitivät tärkeänä myös ihmissuhdetaitoja sekä niiden tukemista. Yhteisöön kuuluminen koetaan siis tärkeänä asiana. (Grek 2008, 51.)

Suomen lukiolaisten liiton tutkimuksessa 2011 mainittiin lukio-opiskelun hyväksi puoliksi opintojen antama yleissivistys, rento ja vapaa ilmapiiri sekä valintojen vapaus opintojen suunnittelussa ja kurssivalinnoissa. Lisäksi lukio antaa mahdollisuuden jatko-opintoihin sekä antaa mahdollisuuden miettiä tulevaisuutta niiden suhteen. Koeviikot nähdään myös hyvänä asiana opintojaksoissa, joka rytmittää opiskelua nuorten mielestä. (Vesänen, Thuneberg, Reinikainen & Mikkilä 2011, 14–15.)

Heikentävinä voimavaratekijöinä lukioissa ovat liian nopea opiskelurytmi, suuri työmäärä ja pakolliset kurssit. Opiskelijat kokevat liian nopean opiskelutahdin aiheuttavan stressiä, koska asioita ei kiireessä kerkeä kunnolla sisäistämään. Myös opiskeluun pääseminen mukaan poissaolojen jälkeen, nähdään ongelmana nuorten mielestä. (Vesänen ym. 2011, 14–15.) Koulutyön määrän kokee liian suureksi usein tai jatkuvasti noin puolet lukiolaisista (Merimaa 2008, 52–53). Osa pakollisista kursseista voidaan nähdä itsensä kannalta turhauttavana tulevaisuutta pohtien ja ne vievät myös aikaa mielenkiintoisemmilta opinnoilta. Huonoja puolia ovat myös läsnäolopakko ja opintojen liika teoriapainotteisuus. Osa nuorista on myös sitä mieltä, että lukio-opinnot eivät valmista mihinkään ammattiin eikä se anna valmiuksia työelämään. Lisäksi lukiosta annetaan kritiikkiä siitä, että ylioppilaskirjoituksissa menestyminen, nähdään lukion oppimäärän ainoana tavoitteena. (Vesänen ym. 2011, 14–15.)

Pitkät koulupäivät ja vapaa-ajan puute koetaan rankkana asiana opiskelussa (Vesänen ym. 2011, 14–15). Stressaavina tekijöinä oppilaat pitävät pitkiä koulupäiviä, oppisisältöjen/koulunkäynnin vaikeutta sekä läksyjen määrä ja vaikeutta. Oppilaat näkivät koulun syynä ajan puutteeseen. Koulutyö, kaverit, televisio ja tietokone sekä harrastukset tuntuvat kilpailevan koululaisen ajasta. Oppilaat kuvaavat koulutyön aiheuttamaa stressin hoitamista niin, että sitä saatetaan paeta muihin asioihin. Osa oppilaista kertoo hoitavansa koulutyöt huolella, mutta stressaavaksi koettiin juuri se, että aikaa ei jäänyt muuhun. (Markkanen 2009, 45.) Vapaa-ajalla ei ehditä tekemään muita kuin kouluasioita ja kaikki muut asiat on jätettävä taka-alalle. Yhteiskunnan odotukset ja vanhempien asettamat paineet koulumenestykselle, nuoret kokevat

vaativana asiana. Menestymisen paineet ja valintojen vaikeus nähdään ahdistusta ja epävarmuutta lisäävinä tekijöinä. (Alin & Vaittinen 2006, 86–87.)

Oppilaat stressaavat kokeiden huonosta menestymisestä, niiden määrästä ja yleisesti huonoista arvosanoista. Myös ”pistokokeiden” epäonnistuminen koetaan stressaavana. Oppilaat painottavat myös koulutyön vaativuutta ja vastuuta. (Markkanen 2009, 45.) Osa nuorista kuvaa lukion vaativuutta niin, että on joutunut jättämään heille tärkeitä asioitaan lukion suuren työmäärän vuoksi. (Alin & Vaittinen 2006, 86–87.) Osa oppilaista kokee taas koulutyön ja opetuksen turhana, joten läksyihin paneutuminen koetaan turhana (Markkanen 2009, 45).

Tutkimuksen mukaan nuoret kokevat opiskelussa erilaisten pettymysten aiheuttavan opiskelumotivaation heikentymistä, lisäten masentuneisuutta ja väsymystä. Niiden katsotaan aiheuttavan nuorten keskuudessa myös opiskeluyhteisön ulkopuolelle jäämistä ja opiskeluajan pidentymistä. Tutkimuksen mukaan opiskelijat vertaavat toisiaan osaamisen kannalta ja myös opettajien antama suosio joitakin tiettyjä oppilaita kohtaan tuo nuorien keskuudessa esille pettymyksen tunteita. (Koistinen 2010, 241–243.)

Itseohjautuvassa opiskelussa nuorista 20 % koki, että heillä on erittäin paljon tai melko paljon vaikeuksia kyseisessä asiassa. Eniten ongelmia nuoret kokivat matematiikan osa-alueella. Haastavana nuoret kokevat myös kokeisiin valmistautumisen ja kirjoittamisentaidon. (Liukkonen & Pirinen 2009, 38–39.) Lukiolaiset nuoret kokevat paljon vaikeuksia itsenäisissä tehtävissä, kuten läksyjenteossa, kirjoitus- ja lukutehtävissä. Ryhmässä opettajien- ja oppilaiden kanssa työskentely tai toimentuleminen on sen sijaan helpompaa, mikä ei tuota kuin vain harvalle vaikeuksia (Merimaa 2008, 48).

Kaverisuhteet koulussa mainitaan stressiä aiheuttavana tekijänä. Yksin oleminen koulussa, kiusaaminen ja epävarmuus siitä onko oikeita ystäviä koulussa aiheuttaa etenkin stressiä oppilaiden keskuudessa. (Markkanen 2009, 46–47.) Etenkin oman ikäisten yhteisöön kuulumisen nähdään tärkeänä ja sen ulkopuolelle jääminen koetaan ikäväksi asiaksi. Ihmissuhteiden ”pinnallisuutta” nuoret kuvaavat voimavaroja kuluttavaksi. (Grek 2008, 43.) Stressitekijöinä oppilaat mainitsevat myös opettajat ja opetuksen. Opettajiin oppilaat viittaavat niin, että he ovat joko harmistuneita, vihaisia tai heitä on vaikea löytää tai he nolaavat oppilaan. (Markkanen 2009, 46–47.)

Koulun yhteisö on yhteydessä nuoren kasvun tukemiseen ja hyvinvointiin. Yhteistyötä heikentäviä tekijöitä ovat mm. oppilashuollon resurssien riittämättömyys, oppilashuollon jäsenten näkymättömyys ja tavoittamattomuus sekä oppilashuollolle tuotujen asioiden hidas eteneminen hankaloittavat koulun arkea niin oppilaiden kuin opettajienkin näkökulmasta. Opettajan olisi hyvä tietää nuoren ongelmista, sillä jos opettajat eivät tiedä, ei opettaja pysty huomioimaan nuoren tuentarvetta opiskelussa. (Erkko 2010, 69.)

Turvattomuuden tunne vaikuttaa kaikkien koulussa työskentelevien työhön ja hyvinvointiin. Nuorten välinen kiusaaminen ja aggressiivisuus ovat osa turvattomuuden tunnetta lisääviä tekijöitä. Myös oikean ja väärän välisen rajan hämärtyminen ja sen kautta myös vastuun ottaminen lisäävät turvattomuuden tunnetta koulussa. (Erkko 2010, 68.)

3.4 Lukio sosiaalisena ympäristönä

Tässä kappaleessa käsitellään koulua sosiaalisena ympäristönä, jossa kerrotaan sen merkityksestä nuoren elämään. Tässä käsitellään, miten nuoret kokevat sosiaalisen oppimisympäristön ja miten se vaikuttaa nuoreen opiskelijaan. Lisäksi tarkastellaan lukion työilmapiiriä, kouluviihtyvyyttä, vuorovaikutussuhteita, turvallisuutta sekä yhteisöllisyyttä.

Koulutuksen ulkopuolelle jäävä nuori on ulkopuolinen monin tavoin, sillä koulutuksen avulla omaksutaan tapoja toimia yhteiskunnassa ja olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa (Kalalahti 2007, 417). Noin 10 prosenttia Suomessa opiskelevista oppilaista kokee mielestään jonkin asteista vieraantumista ja ulkopuolisuutta koulukavereistaan - ja yhteisöstään. Tyttöjen kohdalla tämä on vielä yleisempää kuin poikien. (Välijärvi 2007, 356.) Koulun sosiaaliseen yhteisöön sijoittuminen nähdään monin tavoin vaikuttavana asiana minuuden rakentumiselle. (Alin & Vaitinen 2006, 77.)

Kouluyhteisö on nuoren kodin ja perheen jälkeen tärkein kehitysympäristö. Koulu tarjoaa nuorelle erilaista vuorovaikutusta verrattuna nuoren omaan kotiympäristöön. Koulun vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys itseilmaisun kehittymiselle, sekä hyvien ja vastavuoroisten vuorovaikutusten oppimiselle. (Hietala, Kaltiainen, Metsärinne & Vanhala 2010, 9-10.)

Terveys 2015 -ohjelmassa todetaan, että niillä nuorilla, jotka elävät ongelmallisessa sosiaalisessa ympäristössä tai jotka ovat sosiaalisesti huono-osaisia, on heillä suurempi riski oireiden ja epäterveiden elämäntapojen kehittymiseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2001, 23–24).

Lukioiden työilmapiirien on katsottu kehittyneen parempaan suuntaan. Kuitenkin 35 % nuorista on sitä mieltä, että pitää koulun käynnistä vain vähän tai ei lainkaan. Myös 12 % nuorista on sellaisia, jotka kokevat työilmapiirissä jonkinlaisia ongelmia. Pojat pitävät koulun käynnistä vähemmän kuin tytöt, mutta tytöt kokevat ilmapiirissä useammin ongelmia kuin pojat. Nuoret kokevat työskentelyn osalta parhaaksi sen, jos tunnilla on pari kaveria. He auttavat jaksamaan ja motivoitumaan työskentelyssä. Mutta jos työskentelyssä on mukana useampi kaveri, se koetaan häiritsevänä keskittymisen kannalta. Lukiossa koulukiusaaminen on harvinaista. (Merimaa 2008, 38–39.) Vuorovaikutusta vaativat oppimistilanteet eivät tuottaneet nuorten keskuudessa vaikeuksia. Nuorista vain 6,2 % koki erittäin paljon tai melko paljon vaikeuksia vuorovaikutusta vaativissa oppimistilanteissa. Ryhmätöiden tekemisessä koettiin eniten hankaluuksia, nuorista 9,3 % ilmoitti kokevansa melko paljon tai erittäin paljon vaikeuksia. Oppilaista 6,2 % ilmoitti, että ei tule toimeen opiskelukavereiden kanssa. (Liukkonen & Pirinen 2009, 40.) Kuulluksi tulemisen vaikeus oppilaitoksessa ilmeni joka viidennellä työllä sekä pojalla. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 41.) Lukiolaisista 80 % pitää opettajia oikeudenmukaisina. Kuitenkin neljännes nuorista kokee opettajan odottavan liikaa oppilaalta ja kolmannes sen, ettei opettaja rohkaise tarpeeksi esittämään omaa mielipidettä oppitunnilla. (Merimaa 2008, 41.) Jotta oppilas voisi saada oppimisprosessinsa liikkeelle, tarvitsee hän oppimisympäristön, joka on aktiivisuutta, reflektointikykyä ja keskustelua stimuloivaa. (Niemi, Heikkinen & Kannas 2010, 54).

Kouluviihtyvyydellä katsotaan olevan merkittävä yhteys nuorten ahdistuneisuuden kokemiseen. Mitä paremmin nuoret viihtyvät koulussa, sitä vähemmän heillä havaitaan ahdistuneisuutta koulun eritilanteissa. (Suopajarvi 2005, 35–37.) Koulun sosiaalisissa tilanteissa ahdistuneisuuden katsotaan olevan lievää (Suopajarvi 2005, 27). Kouluahdistuneisuutta lukioissa nuorille aiheuttavat erilaiset tilanteet. Eniten ahdistuneisuutta lukiolaisille katsotaan aiheuttavan epäonnistuminen, väärinvastaaminen, esiintyminen ja oman mielipiteen ilmaiseminen. Myös kokeet ja vanhempien suhtautuminen, aiheuttivat nuorien keskuudessa jonkin verran

ahdistuneisuutta. (Suopajärvi 2005, 27.) Opettajien asettamat menestymisen paineet lukiolaiset nuoret kokivat erittäin ahdistaviksi (Suopajärvi 2005, 41–42).

Oppilaiden mielestä hyvä ja turvallinen luokka on sellainen, jossa on hyvä ilmapiiri sekä työrauha ja hyvä opettaja. Luokan on oltava sellainen, jossa koulutyöt sujuvat ja ketään ei kiusata. Tärkeintä nuorten mielestä on se, että on kavereita. Hyvän ja turvallisen luokan ominaisuuksiin nuoret luettelivat myös siisteyden ja raikkaan luokkahuoneen. Erityisesti nuoret painottivat myönteisten vertaissuhteiden tärkeyttä sekä opettajan roolia luokkailmapiirin säätelijänä. Oppilaat odottavat opettajalta tasapuolisuutta, kuria, joustavuutta ja rentoutta. (Vuorinen 2006, 30.) Se, miten turvalliseksi ja yhteisölliseksi opiskelija kokee koulunsa, riippuu koulun työskentely- ja toimintamuodoista, sillä yhteisölliset työskentelymuodot ja yhteiset toiminnot lisäävät yhteisöllisyyden kokemusta. Yhteisöllisyyttä voidaan luoda koulussa monin tavoin. Tässä on kyse opetussuunnitelman toteutuksesta, koulun toimintakulttuurista, työtavoista, nuorten kuulemisesta ja keskinäisestä vuorovaikutuksesta. Yhteisöllisyyden kehittämisessä on olennaista opiskelijoiden kuuleminen ja mukaan ottaminen lukion kehittämiseen ja se on myös osa lukion kasvatustehtävää. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2010, 26.)

3.5 Toimintakulttuuri

Toimintakulttuuri kuvaa lukion opetus – ja kasvatustehtävää. Siihen kuuluvat kaikki toiminta- ja käyttäytymismallit, viralliset ja epäviralliset säännöt sekä arvot, periaatteet ja kriteerit. Näistä perustuu koulutyön laatu. Toimintakulttuuria voidaan tarkastella yksilö-, ryhmä- ja yhteisötasolla. Sen tavoitteena on kulttuuri, joka on avoin ja vuorovaikutuksellinen yhteiskunnan kanssa ja maailmassa tapahtuville muutoksille, missä korostuu koko yhteisön jäsenten vastuu. Oppilailla tulee olla mahdollisuus vaikuttaa ja osallistua koulun toimintakulttuuriin esim. oppilaskuntatoiminnan kautta. Opetussuunnitelman tehtävänä on määritellä koulutoimintakulttuuri, jonka tavoitteena on tukea lukion käytäntöä niin, että se tukee kasvatus ja opetustyölle asetettuja tavoitteita ja niiden saavuttamista. (Opetushallitus 2003, 14–15.)

Toimintakulttuuriin vaikuttavat niin oppimisympäristön rakenteet kuin pedagogiset käytännöt. Vuorovaikutussuhteet koulun aikuisten ja oppilaiden välillä ovat keskeinen osa koulun toimintakulttuuria. Tärkeänä pidetään sitä, miten aikuinen kohtaa oppilaan

ja miten oppilas tulee kuulluksi. Toimintakulttuuria kuvaa sana yhteisöllisyys. Yhteisöllisessä toimintakulttuurissa kaikki tietävät vastuunsa koulun psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta oppimisympäristöstä. Opettajat ja oppilaat siis suunnittelevat, toteuttavat ja arvioivat koulun toimintaa. Tavoitteena on luoda oppimisympäristö, jossa oppilaat ja opettajat harjoittelevat aktiivista ja vuorovaikutteista toimintakulttuuria. Toimintakulttuurilla katsotaan olevan merkittävä yhteys koulun kasvatukseen ja opetukseen ja sitä kautta oppimiseen. Tärkeänä pidetään oppilaiden osallistumista koulun toimintakulttuurin luomiseen ja kehittämiseen. (Opetusministeriön julkaisuja 2007, 10)

Toimintakulttuurin periaatteena on, että koulun käytäntö rakentuu johdonmukaisesti tukemaan kasvatus- ja opetustyölle asetettujen tavoitteiden saavuttamista. Toimintakulttuurista rakentuu oppilaille elämisen ja käyttäytymisen malli. Jokaisen oppilaan on saatava kokemus toimintakulttuurista, että se tukee hänen omaa arvokkuuttaan yksilönä ja yhteisön jäsenenä. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57–58.) Valtakunnalliset säädökset antavat yleisen lähtökohdan ja tavoitteet kasvuyhteisötoiminnalle, mutta keskeistä on se, miten koulu ja kunnanopetustoimi pystyvät uudistamaan toimintakulttuurinsa säädösten mukaiseksi. Koulujen tulee etsiä käytännön ratkaisuja toimintakulttuurin kehittämiseen. Koulu joutuu etsimään esimerkiksi tietoa siihen, miten rakentuu hyvä ja emotionaalisesti turvallinen kasvuyhteisö, miten puututaan tehokkaasti päivittäisiin ongelmiin, kuinka voidaan lisätä kouluviihtyvyyttä, miten vahvistetaan sosiaalisia taitoja sekä edistetään opiskelijoiden terveellisiä elämäntapoja ja kokonaisvaltaista hyvinvointia. (Launonen & Pulkkinen 2004, 64–65.)

Toimintakulttuurin pääpiirteet on kuvattu lähes kaikissa opetussuunnitelmissa. Usein toimintakulttuurissa tarkastellaan tapaa työskennellä opiskelijoiden kanssa, sekä lisäksi siinä kuvataan työilmapiirille tai vuorovaikutuksen laadulle asetettuja tavoitteita sekä yhteistyötä. Toimintakulttuurin halutaan olevan kannustava, rohkaiseva ja innostava. Toimintakulttuurissa nousevat vahvasti esiin vastuullinen työhön suhtautuminen, hyvä työilmapiiri sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen. Toimintakulttuurin keskeisimpinä tavoitteina ja tavoiteltavina piirteinä pidetään hyvää käytöstä, hyviä tapoja ja työyhteisön jäsenten keskinäistä kunnioitusta. (Opetushallitus 2007, 3-4.)

Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa perusraportissa lukiokyselystä vuonna 2008 käy ilmi, että lukiolaisten osallisuutta tulee lisätä toimintakulttuurin kehittämässä vaikka oppilaskunnantoiminta onkin säännöllistä. Lukiokoulutusta on aika ajoin arvosteltu yhteishengen ja yhteisöllisyyden puutteesta. Tähän ovat olleet syynä mm. luokattomuus, muuttuvat opiskeluryhmät ja yhteistoiminnallisuuden puute. Onkin tärkeää kiinnittää lukion toimintakulttuurissa huomiota opiskelijoiden ja opettajien sekä oppilaiden välisiin vuorovaikutussuhteisiin. Myönteistä yhteisöllisyyttä lukioissa edistävät yhteinen tekeminen, oppilaskuntatoiminta sekä tutoritoiminta. Yhteisöllisyyttä lisääviä tekijöitä katsotaan olevan myös ryhmiin jakaminen, yhteisöllisyyttä vahvistavat työtavat ja luentosarjat. Lukioissa tulee kiinnittää huomiota yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamiseen opiskelijoiden ja kotien kanssa. (Rimpelä, Jarvala, Kalkkinen, Peltonen & Rigoff 2009, 48-49.)

Nuoren suhde kouluun rakentuu hänen ja koulun eri toimintatasojen kohtaamisissa. Siihen vaikuttavat mm. oppilaan asennoituminen koulunsääntöihin, koulumenestys ja asema kouluyhteisössä. Lisäksi siihen vaikuttavat koulun toimintaympäristö ja erilaiset koulutoiminnan puitetekijät esimerkiksi ryhmäkoko. (Lämsä 2009, 35.)

Koulun toimintakulttuuri määrittelee tavan, jolla kiusaamiseen, väkivaltaan tai häirintään suhtaudutaan yhteisössä, kuinka niistä tulisi puhua tai miten niihin puututaan. (Rimpelä ym. 2009, 116.) Varhaisen puuttumisen tulisi kuulua koulun toimintakulttuuriin, johon koulun henkilökunta on sitoutunut. Yhteisesti sovitut menettelytavat ja kollektiivinen tuki rakentaa koulun yhteisöä, yhteiseen vastuun ottamiseen. Jos nuoren ongelmiin puututaan yksin nykykoulussa, niin se on varsin nopeasti kuluttavaa ja uuvuttavaa työtä. (Huhtanen 2007, 49.) Sosialisatiolla tarkoitetaan kehitysprosessia, jolloin ihminen omaksuu yhteiskunnan arvot, normit ja käyttäytymismallit. Tämä edellyttää, että lapsella on samaistumisen kohde, ”jonka käyttäytymisen asenteet ja arvot hän voi omaksua itselleen”. (Aaltonen ym. 2003, 85.)

3.6 Lukion opiskelijahuolto

Opiskeluterveyden huolto vastaa toisen ja korkea-asteen opiskelijoista. Opiskelijaterveydenhuolto huolehtii opiskelijoiden psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta terveyttä tukevien olosuhteiden edistämisestä ja hoitamisesta. Opiskeluterveydenhuolto pyrkii ehkäisemään opiskelukykyä heikentäviä tekijöitä. Opiskeluterveydenhuolto huolehtii kaikista oppilaiden opiskeluun liittyvistä

terveyteen vaikuttavista tekijöistä. Sen tavoitteena on luoda yhteisöllisen, että yksilöllisen tuen avulla terve ja turvallinen oppimisympäristö, joka suojaa oppilaiden mielenterveyttä, ehkäisee syrjäytymistä ja edistää koulu yhteisön hyvinvointia. (Opiskeluterveydenhuollonopas 2006, 21–23.)

Kouluterveyskyselyssä tiedusteltiin sitä kuinka paljon oppilaat olivat saaneet apua muissa kuin koulunkäyntiin ja opiskeluun liittyvissä asioissa. Lukion oppilaista joka kymmenes oli kokenut, ettei saa apua terveydenhoitajalta, lääkäriltä, koulupsykologilta, koulukuraattorilta tai opettajalta. Kouluterveydenhoitajan vastaanotolle pääsyn 17 % lukiolaisista koki vaikeaksi. Koululääkärin vastaanotolle pääsy koettiin vielä vaikeammaksi, josta vastaava osuus oli lukiolaisilla 46 %. Kouluterveydenhuollon on katsottu huonontuneen vuodesta 2004. (Erkkola ym. 2007, 146–147.)

Nuoret eivät kouluterveyskyselyn mukaan koe lukiota paikaksi, jossa saataisiin apua oman elämänsä ongelmiin. Esim. masentuneista nuorista 60 % kokee, että saa heikosti tai melko heikosti apua muihin kuin kouluun liittyviin asioihin opettajilta, koulukuraattorilta tai koulupsykologilta. 40 % masennusta kärsivistä nuorista, jotka haluaisivat puhua henkilökohtaisista asioista, ovat tyytymättömiä kouluterveydenhuollon toimivuuteen. (Merimaa 2008, 35.)

Kansanterveyslain mukaan (626/2007,14. §) opiskelijalla on oikeus opiskelupaikkakunnallaan kunnalliseen terveydenhuoltoon kotikunnasta riippumatta. Kouluterveydenhuolto vastaa koululaisten ja koulu yhteisön terveyteen liittyvissä kysymyksissä. Kouluterveydenhuolto luo ja edistää pätevän henkilöstön avulla koko koulu yhteisön sosiaalista ja kulttuurista hyvinvointia. Sen avulla luodaan myös suotuisa ja turvallinen oppimisympäristö (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 18–21) Kouluterveydenhuolto on osa oppilashuollon suunnitelmaa. Se osallistuu koulussa vaarojen ja haittojen arviointiin ja yhteisten toimintastrategioiden valmisteluihin. Kouluterveydenhuollossa kiinnitetään huomiota ongelmiin, jotka voivat johtaa koulun keskeyttämiseen. Lisäksi puututaan mielenterveysongelmien tai esim. syömishäiriöiden havaitsemiseen ja hoitoon ohjaukseen (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 25–27.)

Kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa oppilaille tulee olla terveellinen, turvallinen ja esteettisesti viihtyisä oppimisympäristö. Koulun opetussuunnitelmassa

mainitaan toiminta terveen ja turvallisen opiskeluympäristön luomiseksi. Siinä on määrätty oppilashuollon tavoitteista ja keskeisistä periaatteista, jossa jokaisen koulun on laadittava oppilashuollon suunnitelma. Tämä kyseinen oppilashuollon suunnitelma määrittelee koulu yhteisön toiminnan terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi. Siinä määrättyvät yleinen ja erityinen tarjottava tuki oppilashuollossa sekä toimintamallit mm. ongelma-, onnettomuus- ja kriisitilanteissa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2004, 24–25.)

Oppilashuolto koostuu asiantuntijoista, jotka huolehtivat oppilaiden ongelmien hoitamisesta. Oppilashuollolle oppilaan ongelma asian tuo usein esille joko opettaja tai rehtori. Oppilashuoltoon kuuluvat opetussuunnitelman mukainen oppilashuolto sekä oppilashuollon palvelut. Näitä ovat kansanterveyslaissa määrättyvä kouluterveydenhuolto, johon kuuluu perusopetusta antavien koulujen ja oppilaitosten terveydellisten olojen valvonta. Lisäksi siihen kuuluu oppilaiden ja opiskelijoiden terveydenhoito, eräät tutkimukset ja lastensuojelulaissa tarkoitettu kasvatuksen tukeminen. (Huhtanen 2007, 188–189.) Koulun oppilashuolto ryhmän koko voi vaihdella kunnittain ja kouluittain. Se riippuu siitä, miten sosiaali- ja terveystoimi panostaa oppilashuoltoryhmään. Kyseiseen ryhmään voivat kuulua rehtori, erityisopettaja, koulupsykologi, koulukuraattori, kouluterveydenhoitaja, koululääkäri, opinto-ohjaaja, aineenopettaja sekä ulkopuolisiasiantuntijoita. (Huhtanen 2007, 196–197.)

Nuoren oppimista ja tasapainoista kasvua ja kehitystä pyritään edistämään opiskelijahuollolla. Se pyrkii tunnistamaan ja ehkäisemään oppimisen esteitä ja muita ongelmia. Opiskelijahuolto on osa koulun turvallisuutta, hyvinvointia ja myönteistä vuorovaikutusta rakentavaa toimintakulttuuria, mikä pyrkii mahdollistamaan kaikille tasavertaisen oppimisen. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2010, 71.) Opiskelijahuollon tehtäviin kuuluu hyvinvoinnin ja viihtyvyyden edistäminen. Turvallinen opiskelu ympäristö muodostuu muun muassa yhtenäisillä toimintatavoilla esimerkiksi kiusaamiseen puuttumisella. Opiskelu ympäristön hyvinvointia ja viihtyisyyttä pyritään luomaan muun muassa tutor toiminnan, ryhmiin jakamisen ja erilaisten teemapäivien avulla. (Rimpelä ym. 2009, 57.) Raportissa selvitettiin opiskelijahuolto palvelujen satavuutta, jossa terveydenhoitaja oli kaikkien lukioiden käytettävissä. Lääkärin saatavuus oppilaitoksissa oli 77 % ja psykologin 63 %.

Reilusta kolmanneksesta lukioista puuttui kuraattori tai muu sosiaalityöntekijä.
(Rimpelä ym. 2009, 76.)

3.7 Lukion fyysiset olosuhteet

Tässä kappaleessa tarkastellaan fyysisten työolojen vaikutusta nuorten terveyteen. Kouluterveys kyselyssä vuonna 2006 peruskoulun yläluokilla ja lukioissa sisäilmanlaatu ja fyysiset työolot arvioitiin aikaisempaa paremmaksi. Kuitenkin lähes puolet lukiolaisista koki vielä puutteita fyysisissä työoloissa ja heistä puolet piti myös sisäilmanlaatua huonona. (Erkkola ym. 2007, 146–147.)

Lukioiden fyysisten työskentely-ympäristön riskien ja puutteiden katsotaan aiheuttavan oppilaille oireilua, poissaoloja, heikentyvää koulumenestystä ja jopa pysyviä terveyshaittoja (Rimpelä ym. 2009, 138). Opiskelijoiden ympäristön terveellisyyden ja turvallisuuden valvonta kuuluu opiskeluterveydenhuollon ja kunnan terveydensuojeluviranomaisten tehtäviin. Opettajien työolojen arviointi kuuluu vastaavasti työterveyshuollolle. Opiskeluympäristön ja turvallisuuden arviointiin kuuluvat mm. ilmanvaihdon toimivuus ja riittävyys, sisäilmanlaatu, lämpöolosuhteet, tilojen kunto, sopivuus ja riittävyys käyttötarkoitukseen, paloturvallisuus, tapaturmavaarat ja ensiapuvalmius. Lukioista 63 % ilmoitti, että opiskeluympäristön ja turvallisuuden arviointi oli tehty kolmen viime vuoden aikana. Raportin mukaan eniten lukioilla oli ongelmia ilmanvaihdossa, mistä aiheutui opiskelulle jonkin verran haittaa 72 %:lle, ja joka kolmas koki haittaa erittäin tai melko paljon. Toiseksi eniten ongelmia koettiin opiskelutiloissa. Epäkäytännölliset tilat (14 %), tilojen puute (23 %) ja ahtaus 19 % hättäsivät opiskelua melko tai erittäin paljon. 73 % lukioista koki lämpöolosuhteet epätyytyttävänä. Myös melun (9 %) katsottiin aiheutuvan melko tai erittäin paljon haittaa opiskelussa. (Rimpelä ym. 2009, 132–136.)

4 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSTAVOITTEET

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Karhulan lukion 3.-luokkalaisten (abiturienttien) henkiseen hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä oppimisympäristössä. Opinnäytetyöllä selvitetään ainekirjoitusten avulla, mitkä tekijät oppimisympäristössä tukevat oppilaiden henkistä hyvinvointia ja, mitkä tekijät ovat vastaavasti, ei tukevia tekijöitä. Tarkoituksena on saada abiturienttien oma näkemys heitä tukevasta opiskeluympäristöstä. Tämän avulla saadaan tietoa henkisen hyvinvoinnin osalta siitä,

minkälaista apua ja tukea lukiolaiset tarvitsevat Karhulan lukiossa. Ajatus aiheesta perustuu aikaisempaan tutkittuun tietoon. Ainekirjoitusten vastausten perusteella saadaan tietoa ja kehittämisehdotuksia lukiolaisten henkiseen hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä, koska aineiden avulla voidaan tietää henkistä terveyttä tukevat ja heikentävät tekijät. Täten opinnäytetyöllä on mahdollisuus vaikuttaa opiskelijoiden oppimisympäristöön. Opinnäytetyötä voi erityisesti hyödyntää opiskelijaterveydenhuolto, joiden kuuluu huolehtia opiskelijoiden psyykkisestä, fyysisestä ja sosiaalisesta terveyttä tukevien olosuhteiden edistämisestä ja hoitamisesta.

Opinnäytetyön tarkoituksena on etsiä vastauksia seuraaviin kysymyksiin perusteluineen:

Millainen on sinua tukeva oppimisympäristö?

- Mitkä tekijät opiskeluympäristössäsi tukevat henkistä hyvinvointiasi?
- entä mitkä tekijät eivät tue sitä?

5 TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

5.1 Laadullinen tutkimus

Tutkimuksen lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkimuskohteena olevia ilmiöitä tutkittavien näkökulmasta ja se kohdistuu laatuun, ei määrään (Tuomi & Sarajärvi 2009, 150). Laadullinen tutkimusmenetelmä sopii tähän opinnäytetyöhön, koska pyritään saamaan tutkimuksella tutkittavien näkökulmia siihen mitkä tekijät oppimisympäristössä ovat henkistä terveyttä tukevia ja heikentäviä tekijöitä. Kyseiseen tutkimusmenetelmään päädyttiin, koska kvalitatiivista tutkimusta ei voida suunnitella eikä tutkimusprosessin kaikkia vaiheita ennakoida yhtä seikkaperäisesti kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Tämä mahdollistaa tutkimustehtävän muotoilun tutkimustehtävän kuluessa. Laadullinen tutkimusmenetelmä perustuu väljyyteen ja joustoon. Lisäksi se pyrkii ohittamaan täsmällisen suunnittelun, koska tutkija ei pysty ennakoimaan kaikkia tutkimusprosessin tapahtumia. Laadullisessa lähestymistavassa

määritellään tarkasti se, mitä tutkitaan, missä tutkitaan ja miten tutkitaan. Tutkimussuunnitelma kehittyy laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen edetessä (Paunonen & Vehviläinen – Julkunen 1997, 44–45). Laadullista tutkimusta voidaan käyttää, jos halutaan etsiä tutkimuskohteesta esim. uutta tietoa uudelta kantilta, halutaan tietoa ihmisten kokemuksista, ajatuksista tai käyttäytymisestä (Krause & Kiiikkala 1996, 77–78).

Laadullista lähestymistapaa ohjaavat erilaiset tieteenfilosofiset näkökulmat. Laadullinen tutkimus voi nojautua muun muassa hermeneutiikkaan tai fenomenologis-eksistentiaaliseen filosofiaan perustuvaan tutkimukseen. Sen tavoitteena on inhimillisen toiminnan ymmärtäminen ja tulkitseminen ihmisten yksilöllisistä merkitysrakenteista käsin, toiminnan luonnollisessa ympäristössä. Tutkimuksessa pyritään siis löytämään tutkittavien ihmisten ainutlaatuisuus ja heidän asioille antamansa merkitys. Halutaan ymmärtää ja tulkita ihmisten kokemuksia ja todellisuutta. (Paunonen & Vehviläinen – Julkunen 1997, 222–223).

Laadullinen tutkimus on empiiristä. Siinä on kyse empiirisen analyysin tavasta, jossa on mahdollisuus tarkastella havaintoaineistoa ja argumentoida. Empiirisessä analyysissä korostuvat aineiston keräämis- ja analyysimetodit. Näiden kuvailu antaa lukijalle mahdollisuuden arvioida tutkimusta ja on oleellinen osa tulosten uskottavuutta. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 21–22.) Laadullista tutkimusmenetelmää käyttävä, pyrkii löytämään aineistosta jotain yleisiä yhtäläisyyksiä, luo alustavia ehdotuksia käsitteistä ja päättyy koherenttiin käsitteen määrittelyyn. (Janhonen & Nikkonen 2001, 15).

5.2 Kohderyhmä ja otanta

Niiltä joilta tietoa kerätään, heidän tulee olla sellaisia, jotka tietävät tutkittavasta ilmiöstä mielellään mahdollisimman paljon tai heillä on kokemusta asiasta. Tämän takia tiedonantajien valinnan ei tule olla satunnaista vaan harkittua ja tarkoitukseen sopivaa. (Tuomi & Sarajärvi, 2002, 87–88) Eskola ja Suoranta (1998, 18) antavat tästä esimerkin; *”jos tutkitaan esim. elinikäisiä oppijoita, ei ole hyödyllistä poimia tutkittavaa joukkoa täysin sattumanvaraisesti, vaan tutkittava katse kannattaa kohdistaa niihin opiskelijoihin, jotka täyttävät elinikäisen oppijan tunnusmerkit”* Tunnusmerkkien tunteminen riippuu siitä, miten elinikäisen oppijan käsite on määritelty.

Mikä on sitten riittävä määrä aineistoksi? Kvalitatiivisessa tutkimuksessa voidaan käyttää aineiston riittävyyden määrittämisessä saturaatio käsitettä. Tämä tarkoittaa kylläntymistä eli tutkija kerää aineistoa päättämättä etukäteen, kuinka monta tapausta hän tutkii. Aineisto on silloin riittävä, kun samat asiat alkavat toistua esim. haastatteluissa. Tässä on kuitenkin huomioitava tutkijan kyky löytää tai huomata uudet näkökulmat aineistosta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2007, 177.)

Tutkimuksen kohderyhmäksi valikoitui Karhulan lukion rehtorin ehdotuksesta Karhulan lukion 3. vuosiluokan opiskelijat (abiturientit), koska heillä on enemmän kokemusta lukiossa opiskelusta, kuin 1. ja 2. vuoden opiskelijoilla. Tämä mahdollisti saamaan enemmän laajempia ja parempia vastauksia tutkimusongelmaan. Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71). Tutkimuksen aineisto kerättiin lokakuussa 2011, ja se koostuu abiturienttien eli täysi-ikäisten kirjoittamista ainekirjoituksista. Abiturienteja oli Karhulan lukiossa sillä hetkellä yhteensä 93.

Ainekirjoitusten keruu suoritettiin ryhmänohjaustunneilla kolmessa eri luokassa. Kiersimme ryhmänohjaustunneilla esittelemässä itse tutkimuksen tarkoituksen ja ainekirjoituksen aiheen (lukuun ottamatta yhtä luokkaa), sillä yksi opettajista keräsi aineiston itsenäisesti ilman meidän henkilökohtaista ohjeistusta, tiukasta aikataulusta johtuen. Oppilaille oli aikaa kirjoittaa aineita yhden oppitunnin verran eli 45 minuuttia. Oppilaille jaettiin ruutupaperit, joihin he kirjoittivat aineet ryhmänohjaustunnilla valvotusti. Lisäksi annettiin lyhyt kirjallinen ohjeistus (kts. liite 2), jonka tarkoituksena oli auttaa nuoria hahmottamaan tehtävänantoa ja pääsemään kiinni kirjoittamiseen. Oppilaat kirjoittivat aineen anonymisti. Heitä pyydettiin merkitsemään kirjoitelmiin oma sukupuoli. Oppilaat palauttivat ainekirjoitukset suljettuun kirjekuoreen, joka oli opettajalla. Ryhmänohjaustuntien jälkeen ryhmänohjaustuntien opettajat toivat suljetut kirjekuoret meille opettajanhuoneeseen.

Ainekirjoituksia oli kirjoitettu yhteensä 80 kappaletta, joista osa jouduttiin karsimaan pois (13 kpl) sen takia, että osa oli kirjoitettu selvästi pilailu mielessä (9 kpl), sukupuolta ei mainittu (2 kpl) tai ainekirjoitus oli kirjoitettu ranskalaisinviivoin (2 kpl). Hyväksytyjä ainekirjoituksia jäi karsinnan jälkeen analysoitavaksi yhteensä 67 kappaletta. Tytöt kirjoittivat aineita (50 kpl) huomattavasti enemmän kuin pojat (17

kpl). Ainekirjoitukset olivat suurimmaksi osaksi yhden sivun pituisia tai puolen sivun mittaisia. Pidemmät aineet vastauksiltaan olivat yli yhden sivun mittaisia ja vastaavasti lyhyemmät aineet olivat kolme neljä riviä. Näitä ei tosin ollut aineistossa kuin muutama kappale.

5.3 Ainekirjoitusten otsikoiden synty

Aiheen valintaan kannattaa varata riittävästi aikaa ja se kannattaa valita tarkasti. Johtoajatus on tärkeä tutkimuksen aiheen valinnassa, koska se ohjaa koko myöhempää työskentelyä. (Hirsjärvi ym.2007, 66–69.) Opinnäytetyönaihe saatiin Voi hyvin nuori! -hankkeelta, ja se perustui ainekirjoitusteemaan: Mitä nuori itse tekisi, jotta voisi tuoda ongelmia esiin? Mikä loisi matalan kynnyksen? Millainen toimintakulttuuri luo matalaa kynnystä? Tutkimusprosessin luonnolliseen etenemiseen kuuluu se, että tutkimusideasta siirrytään miettimään tutkimusongelman tarkempaa määrittelyä. Tutkimusongelman muotoilemisessa auttaa oman tutkimusalueen kirjallisuuteen perehtyminen. (Eskola & Suoranta 1998, 36.)

Aluksi etsittiin yleistä tietoa kyseisestä aiheesta. Etsitty tieto oli siis pohjana idean syntymiseen. Idea pohjautuu siis koulun oppimisympäristöstä ja koulun toimintakulttuurista. Tutkittu tieto antaa kuvaa muun muassa siitä, millainen on hyvä oppimisympäristö sekä tietoa millaisia oireita oppimisympäristö voi aiheuttaa nuorille. Löydetyt aiheet tutkimukseen ovat ajankohtaista tietoa ja kiinnostus heräsi saada enemmän tietoa oppimisympäristön vaikutuksista nuoriin. Tutkimuksen tulisi lähteä liikkeelle jostakin kiinnostusta herättävästä ilmiöstä tai tehdystä havainnosta. (Hirsjärvi ym. 2007, 71.)

Tutkimuksella on tarkennettava ajatusta siitä ”*mitä haluaa tietää ja mitä haluaa osoittaa keräämällään aineistolla*” (Hirsjärvi ym. 2007, 81). Aiheen alustava valinta vaikutti opinnäytetyön rajaamiseen. Myös yhteistyökumppani eli Karhulan lukio vaikutti osaltaan tähän. Parhain tapa rajata omaa aihetta on perehtyä aiempaan aihetta käsittelevään kirjallisuuteen. Kun tiedetään, miten aihetta on aikaisemmin käsitelty, on helpompaa suunnata oma tutkimus tai kirjoitelma tarkoituksen mukaisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2007,85.) Niin kuin edellä jo mainittiin, opinnäytetyön aiheen valinta pohjautui tutkitun tiedon pohjaan, joka auttoi rajaamaan ja täsmentämään tutkimusongelman. Lähteitä, joita tässä opinnäytetyössä on käytetty, viitataan mm. nuorten psyykkisen hyvinvoinnin heikentymiseen. (Merimaa 2008, 74–76.) Lisäksi

aihe on ajankohtainen, sillä sosiaali- ja terveydenhuollon kansallisen kehittämisohjelma Kaste-ohjelman mukaan nuorten kehitysympäristöt ovat olleet voimakkaan muutoksen kohteena. Tänä päivänä psykososiaaliset avopalvelut kuten esimerkiksi koulu- ja opiskeluterveydenhuollonpalvelut sekä oppilashuollon palvelut eivät pysty vastaamaan muuttuneeseen tarpeeseen. Tämä tulee ilmi mm. lasten ja nuorten psykiatrisen sairaalahoidon lisääntymisenä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2008, 33.) Kiinnostus heräsi erityisesti psyykkistä hyvinvointia tukeviin ja heikentäviin tekijöihin oppimisympäristössä, nuorten näkökulmasta. Sillä tämän keinoin voitaisiin saada tietoa ja kehittämisehdotuksia lukiolaisten psyykkiseen hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä. Lisäksi opinnäytetyön avulla voidaan tunnistaa psyykkistä pahoinvointia lisäävät tekijät lukiolaisten keskuudessa, joihin voidaan mahdollisesti vaikuttaa vähentävin keinoin tutkimuksen jälkeen.

5.4 Analysointi

Laadullisen aineiston analysoinnin tarkoituksena on informaatioarvon lisääminen, koska hajanaisesta aineistosta pyritään luomaan mielekästä, selkeää ja yhtenäistä informaatiota. (Kankkunen & Vehviläinen – Julkunen 2009, 108.) Analysoitaessa tulee ottaa huomioon se, että vaikka analysointi olisi kuvattu hyvinkin tarkasti, niin ongelmana saattaa ilmentyä se, ettei tutkija ole kyennyt tekemään tutkimuksesta mielekkäitä johtopäätöksiä vaan on esitellyt vain järjestetyn aineiston ikään kuin tuloksina. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 103.) Laadullisessa tutkimuksessa on, tärkeää osata rajata tutkimuksen kannalta epäolennainen pois, jotta tutkimus olisi yhtenäinen (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92).

Analyysissä on kyse keksimisen logiikasta. Tutkija siis tuottaa itse analyysinsä ”viisauden” eli tutkija löytää aineistosta teemoja oman ymmärryksensä avulla. Tutkijan on kuitenkin hyvä muistaa tässä kohtaa tutkimustehtävät tai -ongelmat. Tutkijan on vakuutettava lukija niin, että hänen tutkimuksensa olisi luotettava. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 100.) Laadullisessa tutkimuksessa tulee huomioida se, että analyysi tapahtuu aineiston tiedon antajien ehdoilla eikä tutkijan ennakkokäsitysten perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96).

5.4.1 Aineiston analyysi sisällönanalyysina

Ennen sisällönanalyysin aloittamista annettiin jokaiselle vastaajalle oma koodi. Koodin tarkoituksena oli se, että voitiin palata myöhemmin tarkastelemaan jonkin tietyn oppilaan kirjoitusta. Esimerkiksi ensimmäinen vastauspaperi sai koodin K1.

Ainekirjoitukseen osallistuneiden oppilaiden kirjoittamien aineiden koodauksen jälkeen aloitettiin aineiston varsinainen analyysi käyttäen sisällön analyysiä. Sisällönanalyysi on paljon käytetty tutkimusaineiston analyysimenetelmä hoitotieteellisissä tutkimuksissa. Sitä voidaan käyttää monella eri tavalla ja sitä koskeva tieto on hajanaista. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4.) Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisen tutkimuksen perinteissä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91). Se on menettelytapa, jolla voidaan analysoida dokumentteja systemaattisesti sekä objektiivisesti (Kyngäs & Vanhanen 1999, 4). Analysoitava informaatio on laadullista eli verbaalisessa tai kuvallisessa muodossa olevia aineistoja, kuten esim. kirjeet, päiväkirjat ja aineet. Sisällön analyysillä tarkoitetaan kerätyn tietoaineiston tiivistämistä niin, että tutkittavia ilmiöitä voidaan lyhyesti ja yleistävästi kuvailla tai että tutkittavien ilmiöiden väliset suhteet saadaan selkeinä esille. Sisällönanalyysissa on olennaista, että tutkimusaineistosta erotetaan samanlaisuudet ja erilaisuudet. Aineistoa kuvaavien luokkien tulee olla toisensa poissulkevia ja yksiselitteisiä. (Janhonen & Nikkonen 2003, 23).

Analyysi voidaan tehdä joko aineistolähtöisesti (induktiivinen päättely), teoriaohjaavasti (abduktiivinen päättely) tai teorialähtöisesti (deduktiivinen päättely). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–100). Tässä opinnäytetyössä kerätyn aineiston analyysimenetelmänä käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistolähtöisessä analyysissä tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus, jossa analyysiyksiköt valitaan tutkimuksen tarkoituksen tai tehtävänasettelun mukaisesti. Ennen analyysin aloittamista valitaan siis analyysiyksikkö, joka voi olla esim. yksittäinen sana tai lauseen osa. Analyysiyksikön määrittelee tutkimustehtävä tai aineiston laatu. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–112.) Kun analyysiyksikkö on valittu, luetaan aineisto useaan kertaan läpi, minkä tarkoituksena on luoda pohja analyysille. Aineiston tutustumisen jälkeen analyysin etenemistä ohjaa se, ohjaako analyysiä aineisto vai ennalta valitut kategoriat, käsitteet,

teemat tai käsitejärjestelmä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5.) Analyysin oletetaan olevan aineistolähtöistä, siksi aikaisemmilla tiedoilla, havainnoilla tai teorioilla tutkittavasta kohteesta ei pitäisi olla mitään tekemistä analyysin toteuttamisen tai lopputuloksen kanssa. Siis kaikki mitä tutkimuskohteesta tiedetään, pyritään sulkemaan analyysin ulkopuolelle niin, ettei se vaikuta analyysiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95–96.) Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä yhdistellään käsitteitä ja näin saadaan vastaus tutkimustehtävään. Sisällönanalyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa edetään empiirisestä aineistosta kohti käsitteellisempää näkemystä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108.) Ennen kuin analysointia voidaan aloittaa, on tutkijan päätettävä vielä haluaako hän analysoida sen, mikä on selvästi ilmaistu dokumentti aineistossa vai analysoida hän viestejä, jotka ovat aineiston sisällä piilossa (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5).

Aineistolähtöinen sisällönanalyysi voidaan kuvata kolmivaiheiseksi prosessiksi. Analyysin ensimmäinen vaihe on aineiston pelkistäminen eli redusointi. Tätä vaihetta seuraa aineiston ryhmittely ja lopulta teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 110–112.) Tutkimuksen tuloksena syntyy analyysissä muodostettu malli, jossa ovat käsitejärjestelmä, käsitekartta tai kategoriat. Näiden lisäksi tuloksissa kuvataan kategorioiden sisällöt, jolla tarkoitetaan sitä, mitä kategoriat tarkoittavat. Tämä sisältö kuvataan alakategorioiden sekä pelkistettyjen ilmaisujen avulla. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10.) Analyysin kaikissa vaiheissa pyritään ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan (Tuomi & Sarajärvi 2002, 115).

5.4.2 Aineiston pelkistäminen ja määrällinen analyysi

Luettiin aineistoa useampaan kertaan läpi ja poimittiin tekijöitä, jotka vastasivat kysymykseen mitkä tekijät tukevat sinun henkistä hyvinvointiasi eli huomioimme aineistosta niitä henkistä hyvinvointia tukevia tekijöitä, joita mainittiin silmämääräisesti eniten. Eniten mainintoja saaneet henkistä hyvinvointia tukevat tekijät merkittiin tietyllä värikoodilla. Analyysiyksikkönä toimi yksi sana, esimerkiksi kaverit. Useasti aineistossa esiintyvä henkistä hyvinvointia tukeva tekijä sai oman värikoodin aineistossa. Esimerkiksi ”ilmapiiri” sai vihreän värikoodin. Alleviivattiin jokainen eri henkistä hyvinvointia tukeva tekijä omalla värillä ja kirjoitettiin kaikki alleviivatut sanat ylös tietokoneelle. Tämän jälkeen laskettiin myös, kuinka monta kertaa kukin tietty henkistä hyvinvointia tukeva tekijä aineistossa esiintyi.

Sisällönanalyysiä voidaan siis jatkaa kvantifioimalla niin, että sanallisesta kuvastusta aineistosta tuotetaan määrällisiä tuloksia. Aineistosta lasketaan, kuinka monta kertaa jokin asia esiintyy aineistossa tai kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian. Tällöin aineistoa voidaan kuvata myös määrällisesti, joka voidaan nähdä tuovan laadullisen aineiston tulkintaan erilaisia näkökulmia. (Tuomi & Sarajärvi 121, 2009.) Tämän jälkeen, kun oli etsitty aineistosta henkistä hyvinvointia tukevat tekijät, perehdyttiin seuraavaksi tehtävänantoon numero kaksi. Etsittiin samalla tavalla ei henkistä hyvinvointia tukevat tekijät aineistosta ja toimittiin samalla tavalla kuin edellä mainitusti.

Tämä edellä mainittu vaihe oli analyysin ensimmäinen vaihe eli pelkistäminen, jossa tutkimuksesta epäoleellinen aines karsittiin pois. Etsittiin siis aineistosta tutkimustehtävän mukaisia kysymyksiä, jonka mukaan aineistoa pelkistettiin litteroimalla tai koodaamalla tutkimustehtävälle olennaiset ilmaukset. Tässä käytettiin apuna erivärisiä kyniä. Pelkistykset kirjattiin lopuksi aineistosta nousevin termein.

Analysointia helpotti se, että suurin osa oppilaista oli kirjoittanut ainekirjoituksen tehtävänannon mukaisesti. Oppilaat olivat siis jaotelleet ja numeroineet tehtävänannon niin, että kertoivat ensin henkistä hyvinvointia tukevista tekijöistä (teht.1) ja sitten vasta henkistä hyvinvointia heikentävistä tekijöistä (teht.2). Aineistossa oli vain muutama poikkeustapaus, jossa tehtävänanto oli kirjoitettu yhteen pötköön, eikä tehtäviä ollut eroteltu numeroin. Kuitenkin näistä poikkeustapauksista pystyi erottamaan henkistä hyvinvointia tukevat ja heikentävät tekijät. Tämä mahdollisti sen, että voitiin ensin perehtyä ja tutkia vain tehtävän antoa numero yksi ja vasta tämän jälkeen tehtävänantoa numero kaksi.

5.4.3 Aineiston ryhmittely ja abstrahointi

Värikoodauksen jälkeen alettiin pelkistää aineistoa pienempiin osiin jakamalla eri henkistä hyvinvointia tukevat tekijät omiksi luokiksi. Ryhmittely on sisällönanalyysin toinen vaihe eli siis niin sanottu klusterointi. Tämä on vaihe, jossa pelkistykset käydään läpi ja etsitään niistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Samaa asiaa tarkoittavat käsitteet ryhmitellään yhdeksi luokaksi ja nimetään niiden sisältöä kuvaavalla käsitteellä. Luokittelu voi tapahtua esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuuden, piirteen tai käsityksen mukaan. Ryhmittelyn avulla luodaan siis pelkistettyjen ilmausten muodostamia alaluokkia, joiden ryhmittelyä jatketaan

edelleen kohti yläluokkia. Klusteroinnissa muodostetaan pohja kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle. (Tuomi & Sarajärvi 2002 112–115.) Kategorioiden luominen on kriittinen vaihe, sillä tutkijan on päätettävä, millä perusteella eri ilmaisut kuuluvat samaan tai eri kategoriaan. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään aineistosta nostamaan tutkimuskysymysten näkökulmasta olennainen tieto esiin, mikä kuvataan luonnollisella kielellä. Tämän jälkeen aineistosta pyritään luomaan esiin merkitysten muodostamia kokonaisuuksia, jotka nähdään kun riittävästi paneudutaan aineistoon. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 101–102.)

Jatkettiin siis analyysin tekoa etsimällä tietokoneelle kirjatusta sanoista eli pelkistyksistä samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia, jotka ryhmiteltiin alakategorioiksi. Samankaltaiset sanat yhdistettiin yhteen alakategoriaan. Esimerkiksi sanat: kaverit/ystävät, opettajat, ilmapiiri/yhteishenki, Perhe/vanhemmat/läheiset, rehtori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, kuraattori ja psykiatri luokittelimme yhdeksi alakategoriaksi sillä perusteella, että nämä asiat kuvasivat jollakin tapaa sosiaalisesti tukevaa tekijää oppimisympäristössä. Muut ryhmittelyssä muodostetut alakategoriat tulevat ilmi tutkimustuloksissa. Kun oli saatu ryhmiteltyä kukin sana omanlaiseensa alakategoriaan, nimesimme kaikki alakategoriat niitä kuvaavilla käsitteillä, joista muodostui siis tutkimuksen yläkategoriat. Äskeisestä esimerkistä muodostui esimerkiksi yläkategoria: Sosiaalisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä, tämän jälkeen perehdyimme, ei henkistä hyvinvointia tukeviin tekijöihin, ja toimittiin samalla tavalla kuin edellä mainitussa ryhmittelyssä.

Klusteroinnin jälkeen kolmantena vaiheena on abstrahointi eli käsitteellistäminen. Abstrahoinnissa erotetaan tutkimuksen kannalta oleellinen sisältö, jonka perusteella kootaan teoreettinen käsitteistö ja lopulta johtopäätöksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2002 112–115.) Aineiston analyysin tuloksissa esitetään empiirisestä aineistosta muodostettu malli, käsitejärjestelmä, käsitteet tai aineistoa kuvaavat teemat. Tuloksissa kuvataan myös luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. (Sarajärvi & Tuomi 2004, 29–35.)

6 TUTKIMUSTULOKSET

Seuraavassa esitellään tämän opinnäytetyön tulokset ja vastaukset tutkimuskysymyksiin ainekirjoitusten pohjalta. Tässä opinnäytetyössä pyritään havainnollistamaan tekemiä päätelmiä lainauksilla aineistosta. Tulokset kuvataan

analyysin perusteella laadittujen ala -ja yläkategorioiden kautta. Tulokset esitetään tutkimustehtävien mukaisessa järjestyksessä. Esitämme tulokset myös kuvien avulla ja lopuksi esitämme yhteenvedon kaikista saaduista vastauksista.

6.1 Lukiolaisten henkistä hyvinvointia tukevat tekijät oppimisympäristössä

6.1.1 Sosiaalisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä

Jaoin sosiaalisesti tukevat tekijät ainekirjoitusten perusteella seuraaviin kategorioihin: kaverit/ystävät, opettajat, yhteishenki/ilmapiiiri (kts. kuva 1). Muihin sosiaalisesti tukeviin tekijöihin lukeutui perhe/vanhemmat/läheiset, rehtori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi sekä kuraattori (kts. kuva 2).

Kaverit/ystävät tulivat useasti esiin oppilaiden ainekirjoituksissa tavalla tai toisella. Ainekirjoituksissa oppilaat kuvasivat ystävät/kaverit sosiaalisesti merkittävimmiksi tukijoiksi oppimisympäristössä. He kertoivat asioita, mitä oppimisympäristössä kavereiden/ystävien kanssa voi tehdä ja mitä hyötyä heistä on siellä. Heidän kanssaan kerrottiin, voivan pitää hauskaa koulun ohella, ja he auttoivat tarvittaessa koulutehtävissä. Ystävien/kaverien kerrottiin tasapainottavan rankkaa opiskelua niin, että sai myös muutakin ajateltavaa kuin pelkästään koulun. Kirjoituksissa kerrottiin myös siitä, kun on ystäviä/kavereita koulussa, ei tarvitse olla yksin. Ystävien/kavereiden kanssa kerrottiin voivan jakaa ilot sekä surut myös koulun ulkopuolella. Ystävien/kavereiden tärkeys koulussa viihtymiselle tuli monessa ainekirjoituksessa esiin. Kaikissa vastauksissa kirjoittaja ei kuitenkaan aina välttämättä perustellut miksi kaverit/ystävät ovat tärkeitä koulussa, vaan kerrottiin yleisesti esimerkiksi vain näin:

-” Kaverit on tärkeitä koulussa. ”(K21)

-”Kaverit ovat yksi minua tukeva asia. Heidän kanssaan vietetty aika tasapainottaa hieman rankkaa opiskelua. He auttavat vaikeissa asioissa ja tekevät koulustakin mukavaa, kun ei tarvitse vain yksin olla kaiken aikaa. Yläasteella minulla ei yhtenä vuonna kavereita koulussa juurikaan ollut ja tunsin itseni usein todella surulliseksi ja yksinäiseksi.”(K25)

-”Kaverit ovat mielestäni suurin tukeva tekijä. Ilman niitä ei kyllä selviäisi: Parhaiden kavereiden kanssa jaetaan koulunkäynnin ilot ja surut sekä vapaa-aika.”(K19)

Yhtenä henkistä hyvinvointia tukevana tekijänä nähtiin opettajat, jotka olivat työskentelytyyliltään muun muassa tukevia. Oppilaat kertoivat ainekirjoituksissaan, millaisia opettajat ovat nykyään ja yleisesti. Opettajat olivat tukevia tekijöitä, koska he olivat avuliaita, joustavia, kannustavia ja neuvovia. Ei- tukevina tekijöinä nähtiin opettajat, jotka eivät kehuneet oppilasta hänen onnistuessa jossakin asiassa. Lisäksi he antoivat ehdotuksia, millainen opettaja olisi tukeva oppimisympäristössä. Ehdotukset joita nuoret antoivat olivat että, opettajien tulisi olla päteviä, puolueettomia, tasavertaisia, hyvää esimerkkiä antavia, kannustavia, huumorintajuisia, kaverillisia ja antaa neuvoa riittävästi. Oppilaat kertoivat myös omakohtaisia kokemuksia opettajista. Vaikka opettajat nähtiin yhtenä tukevana tekijänä oppimisympäristössä, yksi oppilas kertoi, ettei opettajille voi mennä kuitenkaan puhumaan muista kuin kouluasioista:

-”Myös opettajat tukevat oppilaan henkistä hyvinvointia. He auttavat oppimaan ja antavat sopivasti tarpeeksi haasteellisia tehtäviä. Opettajat antavat myös tukiopetusta/lisäapua tarvittaessa.”(K4)

-”Jotkin opettajat tukevat myös henkistä hyvinvointiani kannustamalla ja tukemalla pettymyksissä.”(K13)

-”Opettajat tukevat parhaansa mukaan niin, etteivät aseta turhaa painetta ja pyrkivät auttamaan tehtävien ja asioiden kanssa.”(K23)

Ilmapiiri/yhteishenki oli ainut tukeva tekijä sosiaalisista tekijöistä, joka ei varsinaisesti kuvastanut jotakin tiettyä henkilöä koulussa. Abiturielit antoivat kuvauksia siitä, millainen on yleisesti hyvä tai huono ilmapiiri/yhteishenki lukiossa ja miten ne vaikuttavat henkiseen hyvinvointiin:

-”Lukion ilmapiiri on ”aikuismaisempi” kuin peruskoulun, joten henkinen hyvinvointi saa voimaa myös siitä. Kun ympärillä ei ole ylimääräistä skismaa, on kaikilla parempi olla.”(K38)

- ”Myös tunneilla hyvä yhteishenki tukee henkistä hyvinvointia. Mikäli tunneilla on hirveä meteli, ihmiset kiljuvat ja kikattavat kovaäänisesti tai ihmiset jollain muulla tavalla häiritsevät keskittymistä, seuraa siitä helposti ärtyneisyyttä, stressaantuneisuutta yms. mikä ei taas ole hyväksi henkiselle hyvinvoinnille.” (K6)

Oppilaista moni kertoi, että heidän koulussaan vallitsee hyvä ilmapiiri ja yhteishenki, jolla on vaikutusta esimerkiksi siihen, että kouluun on kivempi mennä ja voi olla avoimemmin sekä positiivisemmin mielin.

Pari oppilasta antoi kuvaa siitä, että koululla olisi kuitenkin vielä parannettavaa joissakin asioissa ilmapiirin/yhteishengen suhteen:

- ”Koulun ilmapiiri taas on mielestäni parempi kuin viime vuosina, koska kiusaamista esiintyi silloin enemmän. Muuten yleisesti ottaen koulumme ilmapiiri on ihan hyvä, mutta parannusta vielä olisi, sillä ei jokainen tule kaikkien kanssa toimeen ja on muodostunut ns. ryhmiä. Myös jotkut opettajat suosivat toisia oppilaita enemmän kuin toisia. Ja kaikkia oppilaita pitäisi koulussamme ottaa huomioon jotta kukaan ei jäisi yksin (esimerkiksi, tiukempi valvonta yms.).” (K34)

- ”Minun mielestäni kannustava ja positiivinen ilmapiiri tukee oppimista, mutta näin ei aina ole. Tehtäviä tarkistaessa en haluaisi sanoa omaa vastausta sillä luulen, että muut nauraisivat vastaukselleni.” (K30)

Hyvän ilmapiirin/yhteishengen kerrottiin tekevän opiskelusta helpompaa ja tukevan oppimista. Ainekirjoituksissa osa nuorista pohti sitä, että mistä hyvä ilmapiiri/yhteishenki muodostuu. Tämä muodostui muutaman oppilaan mukaan siitä, että kaikki tulisivat keskenään toimeen. Lisäksi sen tulisi olla avoin, virheitä pelkäämätön ja sopivan rento.

Muina sosiaalisesti tukevinä tekijöinä nähtiin perhe/vanhemmat/läheiset, rehtori, opinto -ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, kuraattori ja psykiatri. Vaikka perhe/vanhemmat/läheiset eivät ole varsinaisesti henkistä hyvinvointia tukevia tekijöitä oppimisympäristössä, ovat he kuitenkin osalle nuorista merkittäviä koulun ohella. Nuoret kuvasivat perhettä/vanhempia/läheisiä ainekirjoituksissaan tukijoiksi,

jotka auttavat kouluasioissa. Lisäksi he auttoivat jaksamaan koulun arjessa ja muissa ongelmatilanteissa. Tarkkaa kuvausta oppilaat eivät olleet antaneet siitä miten he auttavat jaksamaan kouluasioissa tai minkälaisissa ongelmatilanteissa he saavat apua:

-”Minua tukee ystävät ja perhe, koska he auttavat jaksamaan kun ei opiskelu kiinnosta ja neuvovat myös jos on ongelmia/kysyttävää kouluasioissa.”(K1)

-”Vanhemmat auttavat jaksamaan.”(K23)

-”Asiat, jotka tukevat henkistä hyvinvointiani ovat läheiset ihmiset. He tukevat minun opiskelujani ja auttavat muissa ongelmatilanteissa.”(K32)

Rehtori nähtiin parin oppilaan kirjoituksissa ihmisenä, jonka puoleen voi kääntyä oman elämän hankalissa tilanteissa, ja hänet nähtiin myös kannustavana osapuolena oppimisympäristössä:

-”Opiskelijana minulle on tärkeää, että koulusta löytyy... rehtori joiden puoleen voi kääntyä tarvittaessa. Näin opiskelija ei jää yksin huoliensa ja ongelmiensa kanssa.”(K49)

-”Rehtori on kovin tsemppaamaan oppilaita opettajien sijaan.”(K20)

Opinto-ohjaaja mainittiin kolmen nuoren ainekirjoituksessa, jossa oppilaat kuvasivat opinto-ohjaajan henkilönä, joka tukee nuorta kouluasioissa ja ongelmatilanteissa. Yhdessä ainekirjoituksessa ei ollut perusteluja sille miksi opinto-ohjaaja on tukeva tekijä:

-”Hyvinvointia tukee myös muu henkilökunta, kuten...opinto-ohjaaja on antanut selkeät ohjeet koulun käymiseen ja suunnitellut täysin minulle sopivan ohjelman”.(K4)

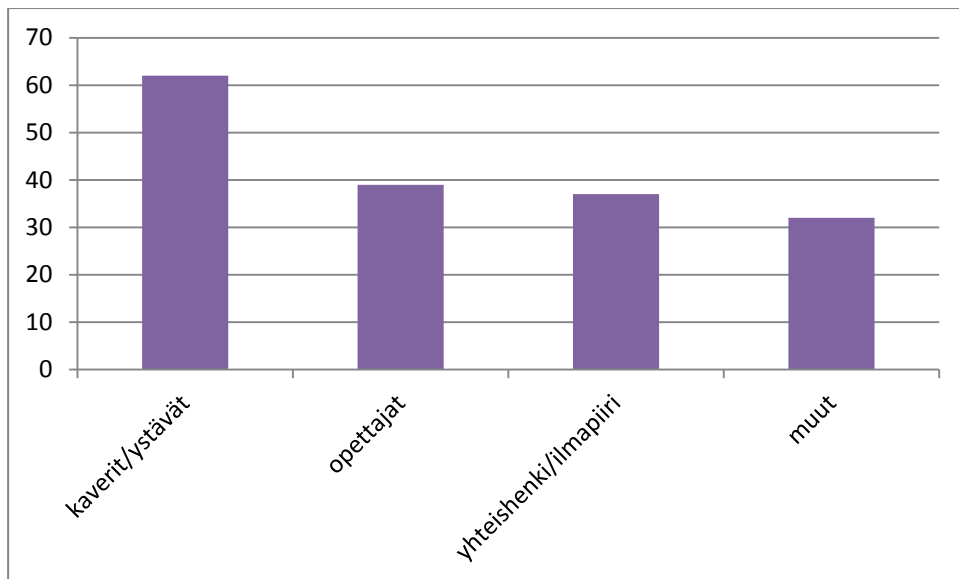
-”Opiskelijana minulle on tärkeää, että koulusta löytyy opinto-ohjaaja....joiden puoleen voi kääntyä tarvittaessa. Näin opiskelija ei jää yksin huoliensa ja ongelmiensa kanssa.”(K49)

Terveystenhoitaja, kuraattori ja psykologi koettiin tukevinä henkilöinä, joiden luokse voidaan koulussa mennä juttelemaan omista henkilökohtaisista asioistaan. Oppilaat olivat tietoisia, että heillä on mahdollisuus saada apua kouluterveydenhuollosta, mutta yksi oppilaista harmitteli sitä, etteivät he ole joinakin päivinä ollenkaan tavoitettavissa. Lisäksi oppilas mainitsi, että heidän tulisi olla aina saavutettavissa, jotta tuki olisi tarpeeksi hyödyllistä. Tähän oppilas ei kuitenkaan ollut ottanut huomioon puhelimen kautta tapahtuvaa avunantoa, mutta oli kuitenkin sitä mieltä, että oikea tuki tapahtuu aina kasvotusten:

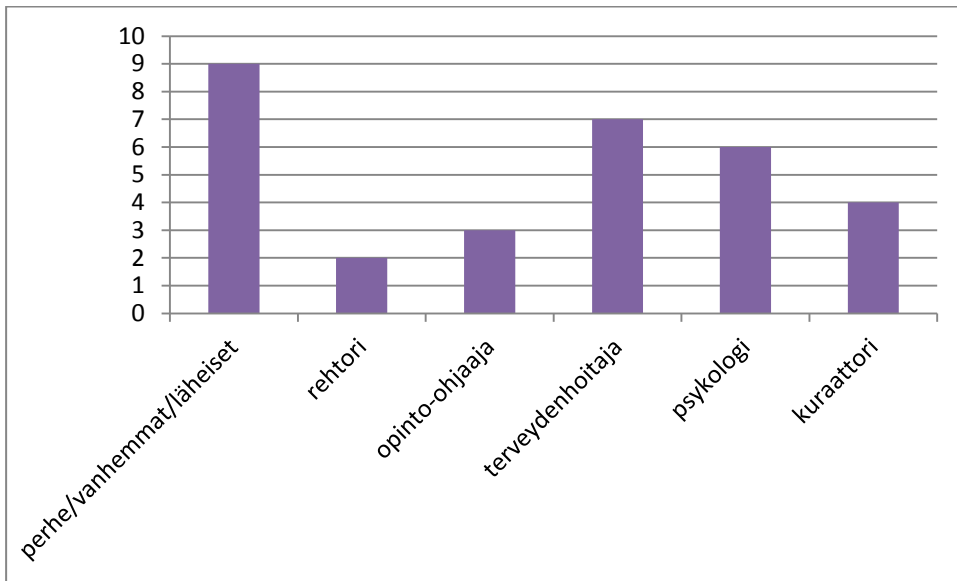
- ”...itse olen muutaman kerran ollut terveydenhoitajan luona juttelemassa masennuksestani ihan omasta aloitteestani. Koen sen tärkeäksi joka kouluun kun yleensä kaverit ovat jo hiukan kyllästyneet valittamiseen.”(K28)

- ”...kuraattori ja koulupsykologi(ja terveydenhoitaja) auttavat tekemään koulusta henkisesti vähemmän raskaan paikan olla.”(K49)

- ”Koulussamme on myös mahdollisuus käydä psykiatrilla jolle voi puhua esimerkiksi koulukiusaamisesta yms.”(K34)



Kuva 1. Sosiaalisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)



Kuva 2. Muut sosiaalisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)

6.1.2 Fyysisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä

Fyysisesti tukeviin tekijöihin ainekirjoituksissa tuli esille lukion käytännöt, työskentelytilat, ruoka/ruokailu, harrastukset sekä rahatalous (kts. kuva 3).

Lukion käytännöt olivat yksi fyysisesti tukeva tekijä oppimisympäristössä. Oppilaat kuvasivat aineistossa, mitkä lukiossa olevat käytännöt tukevat henkistä hyvinvointia. Moni korosti sitä, että lukiossa on hyvää se, että voi itse vaikuttaa omiin asioihin ja on vastuussa omista tekemisistään:

-”Myös meidän lukion mahdollisuudet, saat tehdä lukiosta juuri haluamallaisesi, on hyvä . Ei tarvitse opiskella pakollisia kursseja enempää sitä, mitä ei halua. Näin tekee onnistumisia ja (vahvistaa itse luottamusta) hyviä hetkiä siinä mistä pitää.”(K46)

-”Lukiossa sinulla on oma ”opetusohjelmasi”, eli tarkoituksella kukaan ei ole välttämättä samoilla kursseilla kuin sinä, täällä oma itsenäisyys korostuu ja se tuntuu hyvältä.”(K50)

-”Lukio-opiskelut ovat vapaita, eivätkä opettajat hengitä niskaan niin kuin peruskoulussa.”(K11)

Työskentelytilat olivat toiseksi eniten mainittu fyysisesti tukeva tekijä oppimisympäristössä. Aineistossa nuoret mainitsivat sen, että työskentelytilojen tulisi olla muun muassa mukavampia ja viihtyisämpiä, jotta se olisi tavalla tai toisella tukevampi:

-”Minusta myös henkistä hyvinvointia tukee fyysinen puoli. Jos olotilat ovat hyvät henkisesti voi paremmin. Kuten hyvät tuolit, pulpetit, ilmastointi, tauot työn välissä.”(K27)

-”Värikkäämpi ympäristö olis paljon motivoivampi.”(K62)

Lisäksi nuoret antoivat omia näkemyksiä ja ehdotuksia siihen, miten luotaisiin paremmat työskentelytilat lukioon ja miten se olisi tukevampi:

-”Tukevaan oppimisympäristöön tarvitaan ehdottomasti...Viihtyisä tila...Tilojen tulisi olla lukiossa nykyaikaisia ja tarpeeksi siistejä uusine pulpetteineen.”(K65)

-”Työtuolien ja pöytien tulisi olla laadukkaampia, esimerkiksi nykyiset koulun tuolit ovat todella huonoja ja häiritsevät keskittymistä kun niiden kanssa joutuu pyörimään.” (K54)

Ruoka/ruokailu nähtiin tukevana tekijänä koulussa. Nuoret kertoivat ruuan auttavan jaksamaan koulun arjessa. Pari oppilasta kuvasi ruokatunnin keskeyttävän mukavasti opiskelun ja kertoi sen olevan myös ”akkujen lataamista varten”:

-” Ruoka ja ruokailu on myös nuorelle tärkeää ja siitä ei tingitä. Hyvä ruoka, parempi mieli. Opiskelukin sujuu, tyytyväisenä ja maha täynnä jaksaa opiskella.”(K9)

-” Minun henkistä hyvinvointia koulussa tukisi hyvä ruoka.”(K62)

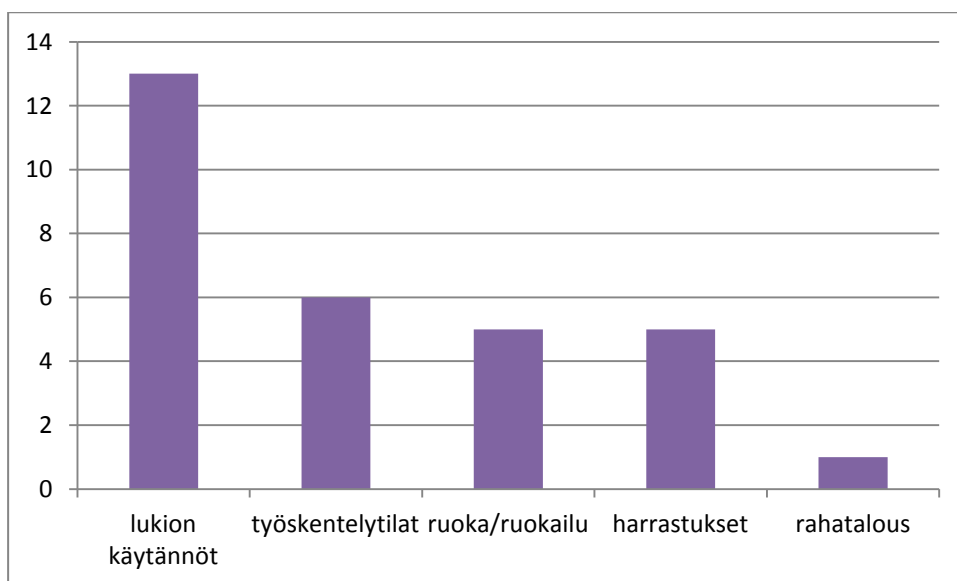
Harrastus ei ole varsinainen henkistä hyvinvointia tukeva tekijä oppimisympäristössä, ne ovat kuitenkin osalle nuorista tärkeitä koulun ohella. Harrastusten sanottiin kääntävän ajatukset pois koulusta ja auttavan muun muassa koulun tuomaan stressiin:

-”Harrastukset auttavat saamaan ajatuksia muualle ja poistavat stressiä.”(K22)

-”Omat harrastukset tekevät vapaa-ajasta mieluisaa, jolloin koulussakin jaksaa paremmin.”(K23)

Yksi oppilaista mainitsi ainekirjoituksessa rahatalouden vaikuttavan omaan hyvinvointiinsa. Tämä antaa kuvaa siitä, että heikko rahatalous voi tuottaa päänvaivaa opiskelijoille:

-”Kun lähdetään lukion käyntiä, niin ensimmäisenä mieleen ponnahtaa pakollakin rahatalous. Aikuisten on hyvin hankala ajatella sitä, miten vähän opiskelija saa rahaa, jollei vanhemmat ole auttamassa. 96 €/kk on summa, jonka korkeintaan saa ilman töitä ja vanhempien tukea elävä opiskelija, joka silti elää kotona. Siitä kun vähennetään 32€ bussikortti ja 20€ puhelinlasku, niin joka kuussa pitää miettiä tahtooko kengät jalkoihinsa, ostaa henkilökohtaisia lääkkeitä (esim.e-pillerit) vai saada koulukirjat sille jaksolle.”(K50)



Kuva 3. Fyysisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)

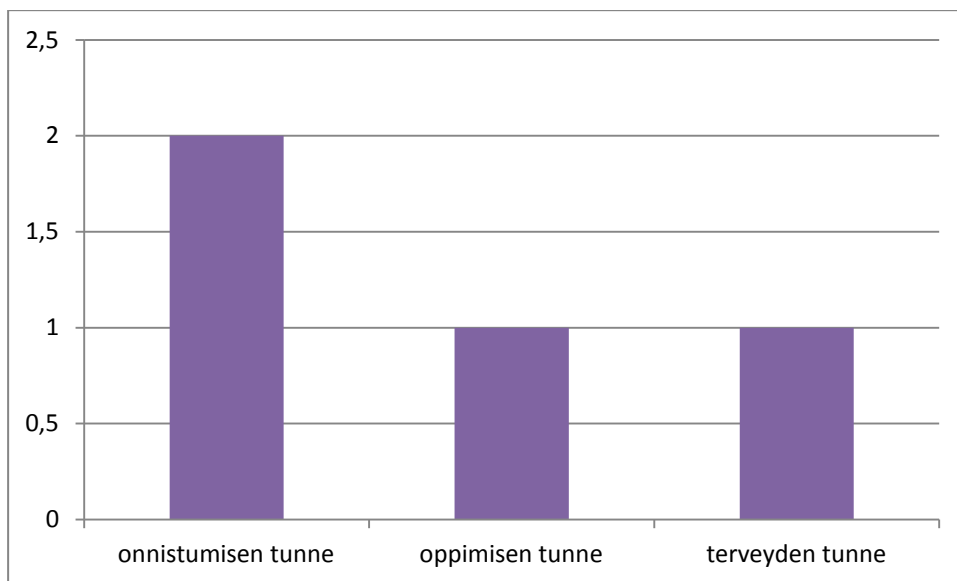
6.1.3 Tunneperäiset tukevat tekijät oppimisympäristössä

Ainekirjoitusten perusteella sillä, mitä oppilas tuntee oppimisympäristössään, on merkitystä muun muassa oppilaiden mielialaan. Onnistumisen-, oppimisen- ja terveydentunne mainittiin ainekirjoituksissa tukevinä tekijöinä oppimisympäristössä (kts. kuva 4) :

-”...onnistumiset vaikuttavat positiivisesti henkiseen hyvinvointiini...onnistumisen tunne on mahtava.”(K47)

-”Myös terveys vaikuttaa paljon siihen kuinka hyväksi itsensä tuntee. Sairastuttuani aiemmin syömishäiriöön koulu oli viimeinen paikka johon halusin mutta nyt kun on parempi koen koulun vähemmän pelottavaksi ja epämiellyttäväksi paikaksi.” (K32)

-”...ja kun asioita oppii, on mielikin helposti parempi. Uusien asioiden oppiminen piristää.”(K25)



Kuva 4. Tunneperäisesti tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)

6.2 Lukiolaisten henkistä hyvinvointia ei- tukevat tekijät oppimisympäristössä

6.2.1 Sosiaalisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä

Sosiaalisesti ei- tukeviin tekijöihin oppilaat mainitsivat ainekirjoituksissa opettajat, ilmapiirin/yhteishengen, esiintymistilanteet/vuorovaikutustilanteet, liian suuret ryhmät sekä rehtorin (kts. kuva 5).

Aineistossa oppilaat mainitsivat, opettajat ei- tukeviksi tekijöiksi muun muassa siksi, koska he viittasivat heidän työskentelytyyliinsä. Nuoret viittasivat opettajien työskentelytyyliin niin, että he olivat kyllästyneitä opettamaansa aineeseen, heillä on liian kova vaatimustaso, heiltä ei saanut rakentavaa palautetta, kannustusta tai apua tunneilla avun pyynnöistä huolimatta. Lisäksi pari oppilasta antoi kuvaa myös siitä, että opettajat mahdollisesti ”ärsyttävät” tunneilla tai nolaavat oppilaan. Aineistossa muutama oppilas kertoi omakohtaisista kokemuksista opettajien kanssa. Osa nuorista antoi kuvaa siitä, millainen on huono opettaja oppimisympäristössä sekä, lisäksi osa antoi oman näkemyksen siitä, millaisia opettajien tulisi olla koulussa, jotta he olisivat tukevampia. Heidän tulisi olla koulussa nuorten mielestä muun muassa ymmärtäväisempiä oppilaiden työmäärään nähden, opettajien tulisi opettaa selkeämmin asiat, heidän tulisi olla joustavampia ja heidän tulisi asettua opiskelijoiden asemaan paremmin tunneilla:

-”Asioiksi, jotka eivät tue lukiossa henkistä hyvinvointia, on opettajien mahdollinen piilovittuili, joka ei aina pysy piilossa. Yksittäistä tapausta en muista, mutta näin on kuitenkin käynyt. Ei toisin omalle kohdalle; mutta jos opettajan puheesta saa sen kuvan, ettei itsestä ole mihinkään, niin lannistaahan se...”(K6)

-”Jotkut opettajat eivät selvästikään ymmärrä työmääräämme. Hirveä stressi luotiin jo ensimmäisellä viikolla. Kirjoitusten aikaan pitäisi antaa vähemmän töitä... Koulussa on myös sellaisia opettajia, joille itse opettaminen tuntuu olevan toissijainen asia. Asiat pitäisi opetella itse ja apua ei voi kysyä, kun opettajan selityksistä ei saa mitään tolkkua. Minä ainakin turhaudun ks. tunneilla aina.”(K2)

*- ”Henkistä hyvinvointia vähentää reilusti opettajat, jotka opettavat meitä välinpitämättömällä asenteella. Myös opettajat jotka ”nostavat” itsensä opiskelijoiden yläpuolelle eivätkä edes yritä asettua opiskelijan asemaan opetustilanteissa laskevat kouluympäristön tuen laatua reilusti. Kukaan opiskelija ei halua tuntea itseään tyhmäksi kysyään itseään askarruttavia asioita. Eikä myöskään joutua ”hiillostuksen” kohteeksi hankalassa aineessa. Jotkut opettajat tuppaavat nolaamaan opiskelijan koko luokan edessä, ja v*ttu sentään sen jälkeen ei kiinnosta edes yrittää.” (K49)*

Ainekirjoituksissa nuoret mainitsivat ilmapiirin/yhteishengen heikentäväksi tekijäksi. Nuoret antoivat yleistä kuvaa siitä, millainen on huono ilmapiiri/yhteishenki. Se ei tue henkistä hyvinvointia, jos ilmapiiri on liian tiukka, jossa omat valinnat jäävät vähiin, tunneilla on yleinen hälinä tai siellä ei tunne ketään kurssilaisista tai oppilaat eivät tule toimeen keskenään. Oppilaat kuvasivat myös näitä samoja asioita esiintyvän heidän oppimisympäristössään. Oppilaat kertoivat perusteluja siitä, mitä huono ilmapiiri/yhteishenki aiheutti oppilaille henkisen hyvinvoinnin kannalta. Yleisen hälinän kerrottiin haittaavan opiskelua tai keskittymistä. Lisäksi se häiritsi yhtä oppilasta niin paljon, että se antoi aiheita lintsata tunneilta. Jotkin oppilaat ärsyntyivät myös toisista ihmisistä, jos jokin oppilas oli olemukseltaan tietyn tyyppinen esim. ”kaikki tietävä”, ”pissis ”tai ”kovis”. Tämmöiset oppilaat kuvattiin ”hermojaraastavina”:

- ”Ei tukevassa ympäristössä ilmapiiri on kireä, eikä oppilaat tule toimeen toistensa kanssa.” (K44)

- ”Mää en nyt pysty keskittymään ku täällä on taas tämmöin jännä hälinä. Kivaa, se se on mikä varmaan eniten häiritsee mun henkistä hyvinvointia. Raivostuttavaa.” (K26)

- ”Imapiiri heikentää koulumme henkistä hyvinvointia.” (K19)

Esiintymistilanne/vuorovaikutustilanne nähtiin myös pelottavana ja ahdistavana tekijänä, joka pahimmassa tapauksessa pois sulki oppilaan mahdollisuudet oppimisympäristössä, esimerkiksi oppilas ei uskalla vaikuttaa asioihin, koska

”sosiaalisemmat jyräävät kaikessa mielipiteensä käytäntöön” ja ”hiljaisemmat ja ujoimmat jäävät sosiaalisempien ja rohkeiden jalkoihin”:

Oppilaat kertoivat jännittävänsä tai pelkäävänsä liikaa esiintymistä, koska olivat esimerkiksi liian ujoja tai esiintymiseen kohdistettiin liikaa paineita:

-”Koulussamme on myös paljon kiinnostavia kursseja, mutta sinne ilmoittautuminen hankalaa, jos pelkää tai kammoaa esiintymistä.”(K28)

-”Omalla kohdallani henkistä hyvinvointiani heikentävät esitelmätilanteet, joihin kohdistetaan liikaa paineita. Esim. esitelmät, joiden onnistuminen on suoraan johdettuna kurssiarvosanaksi. Myös esitelmien jännittäminen huonontaa henkistä hyvinvointiani. Lukion alussa olisi mukavaa, että keskityttäisiin esitelmien ohessa jännittämisen kitkemiseen.”(K45)

-”En pidä tilanteista joissa pitää puhua ihmisten edessä (esitykset) koska se alkaa ahdistamaan.”(K17)

Yksi oppilas kuvasi muun muassa ryhmätöiden luovan niin suuren sosiaalisen paineen, että hänen tekisi mieli purskahtaa itkuun, kun ryhmiä muodostetaan. Vuorovaikutustilanteiden kuvattiin olevan erityisen vaikeita ujoille oppilaille.

Aineistossa liian suuret ryhmä koot nähtiin heikentävänä tekijänä, koska tämä aiheutti oppilaille stressiä, ahdistusta, väsymystä, melua ja keskittymisvaikeuksia. Lisäksi mainittiin, että tunneilla ei ole tämän takia myöskään työrauhaa sekä henkilökohtaista apua oli vaikeampi saada:

-”...sekä suuret ryhmäkoot aiheuttavat stressiä ja ahdistusta. Lähes 40 oppilaan ryhmäkoot eivät ole parhaita mahdollisia...melu häiritsee paljon ja väsyttää.”(K12)

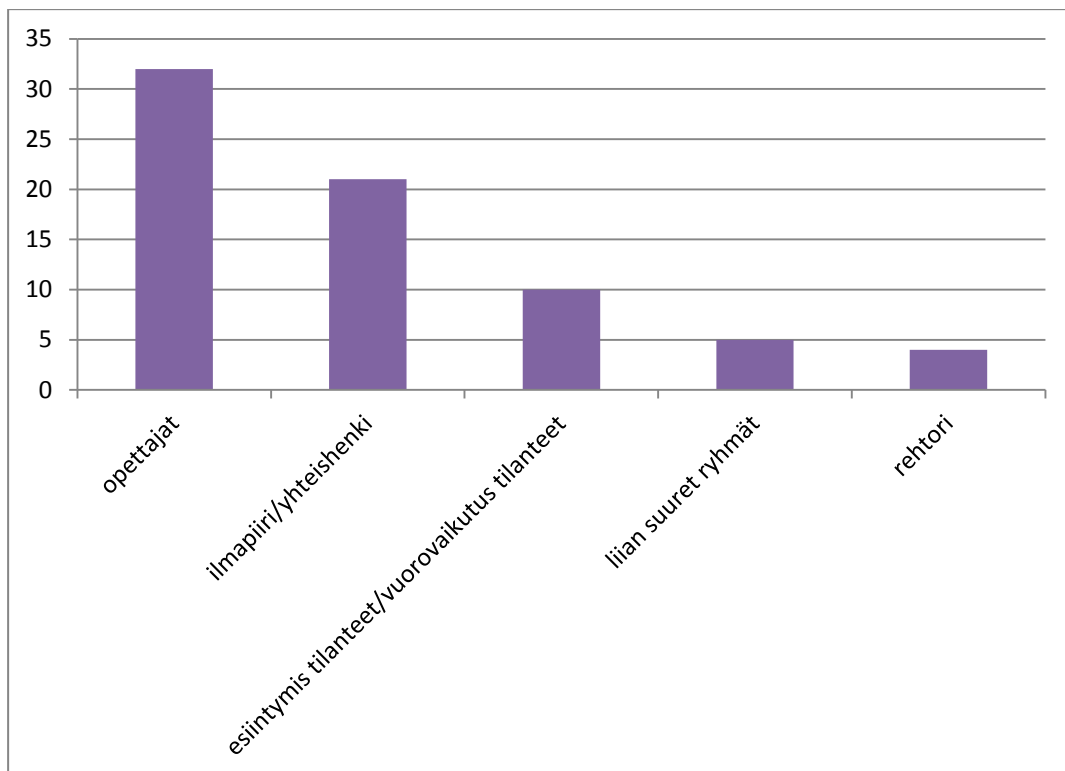
-”Luokkien oppilasmäärät ovat selkeästi liian suuret, joten henkilökohtaista apua on yleensä hankala saada.”(K8)

-”Oppimista heikentäviä tekijöitä ovat ehdottomasti suuret opintoryhmät, jolloin keskittyminen herpaantuu.”(K22)

Rehtori mainittiin aineistossa heikentävänä tekijänä niin että, aineiston mukaan joillakin oppilailla oli negatiivisia omakohtaisia kokemuksia rehtorin kanssakäymisestä:

-”Hyvinvointia lukiossa latistaa myös rehtori, joka ei ajattele opiskelijoiden hyvinvointia. Kurssitarjottimen yllättävät muutokset aiheuttavat sen, että itselle tärkeästä kurssista täytyi luopua. Lisäksi rehtori on pari kertaa merkinnyt samalle opettajalle kaksi kurssia samaan aikaan pidettäväksi, jolloin tunneilla ei ole ollut opettajaa.”(K39)

-”Rehtorin kanssa asiointi on hirveää , hän ei ymmärrä vapaa-aikaa lainkaan, ainoastaan opiskelun!!”(K31)



Kuva 5. Sosiaalisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)

6.2.2 Fyysisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä

Fyysisesti ei- tukeviin tekijöihin voitiin ainekirjoitusten perusteella luokitella työmäärän, työskentelytilat, lukion käytännöt, ruoka/ruokailu, pitkät koulupäivät ja aikaisin herääminen (kts. kuva 6).

Työmäärä nähtiin merkittävänä, ei tukevana tekijänä oppimisympäristössä. Se ei tukenut oppilaiden henkistä hyvinvointia, varsinkaan jos työtehtävät kasaantuivat samoille päville. Lisäksi sen kerrottiin aiheuttavan stressiä, masennusta, ahdistusta ja kuormittavan jaksamista. Oppilaat kuvasivat liiallisen työn aiheuttavan myös väsymystä ja myös mielenkiinnon puutetta. Monet oppilaat toivoivat kirjoituksissaan sitä, että työmäärää tulisi tasaisesti hajauttaa kurssin ajalle, jolloin työmäärä ei tuntuisi niin raskaalta. Useampi oppilas mainitsi myös siitä, että yo-kirjoitusten aikana ei saisi olla niin paljon tehtäviä, jotta pystyisi lukemaan paremmin kirjoituksiin:

-”Hyvinvointia koulussa heikentää valtava työmäärä. Monesti on tullut hetkiä jolloin tuntuu ettei enään jaksaa yhtään. On rankkaa jos pitää tehdä isoja projektitöitä ja lukea jo samaan aikaan koeviikon kokeisiin.”(K36)

-”Suuret työmäärät päällekkäin kasattuna eri kurssien kesken luo hyvin ahdistavia tunteita.”(K63)

-”Erityisesti kirjoitusten alla työmäärät tuntuivat liian suurilta, joka lisäsi selkeästi stressin määrää ja vähensi viimeisiä mahdollisuuksia panostaa loppuelämään vaikuttaviin kokeisiin.”(K8)

Yhtenä fyysisesti ei tukevana tekijänä oppilaat kuvasivat työskentelytilat. Oppilaat mainitsivat huonojen työskentelytilojen aiheuttavan muun muassa väsymystä tai haittaavan keskittymistä. Lisäksi eräs oppilaista kertoi, että koulun käynti tuntuu raskaammalta epämukavien opetustilojen takia, jolloin myös vireystila laskee. Abiturgentit kuvasivat koulunsa työskentelytiloja muun muassa niin, että koulu muistuttaa lähinnä sairaalaa, luokkahuoneissa on huono ilma, koulussa ei ole hyviä hyppytunnin viettotiloja, luokat voisivat olla siistimpiä, pulpetit ja seinät ovat epäsiistejä, koulun sisätilat ovat ankeat ja koulu on huonokuntoinen:

-”Epämukavat opetustilat(esim.tuolit)sekä käytävät tekevät koulunkäynnistä raskaampaa, koska ei ole viihtyisää paikkaa jossa viettää esim.välitunnit, joten myös vireystila laskee, eikä opiskeluun jaksa keskittyä.”(K39)

-”Joissakin luokkahuoneissa on huonoilma, mikä väsyttää entisestään.”(K41)

-”Koulussa tulisi olla paremmat hyppytunnin viettotilat, koska nytten on vain 2 huonoa pientä sohvaa.”(K59)

Koulunkäytännöt eivät olleet kaikkien nuorten mieleen. Yksi oppilas kirjoitti että:

-”Poikkeusjärjestelyistä ja tapahtumista informoidaan huonosti, ja kurssitarjottimet ovat joskus huonoja.”(K11)

Toista oppilasta häiritsi se, että tunneilla täytyy käyttäytyä tietyllä tavalla:

-”Tunneilla täytyy olla hiljaa ja esim. JUOMATTA VETTÄ?!! Ihme ettei jaksa keskittyä koulussa, työt sujuu oikeasti puolet nopeammin kotoa.”(K31)

Kolme nuorta mainitsi, että koeviikkojärjestelmään oli tullut muutoksia, mikä oli muuttunut huonompaan suuntaan niin, että se on vähemmän oppilasta tukeva ja oppilaalla on esimerkiksi vähemmän aikaa lukea kokeeseen. Yksi oppilas taas viittasi siihen, että koulussa ei ymmärretä kiusaamista:

”- Kukaan koulussa ei ymmärrä kiusaamista, mistä se tulee ja miksi sitä on.”(K24)

Lisäksi ehdotettiin sitä, että luokattoman lukion järjestelmän tarkoitusta tulisi enemmän painottaa oppilaille koulussa:

-”...Luokattoman järjestelmän tarkoitus on mielestäni opettaa opiskelemaan itsenäisestikin, toisin monet ovat mokanneet ja valinneet yhteisiä kursseja kavereiden kanssa ja valittavat huonoista ja vääristä

valinnoista nykyään. Itsenäistä ajattelua ja tulevaisuutta pitäisi korostaa jo yläasteella. Itse olen huomannut tehneeni suuren virheen: otin paljon lukuaineita joista en selvinnyt, minun olisi pitänyt valita enemmän loogisia aineita kuten pitkää matikkaa, fysiikkaa, kemiaa ja kieliä, jotka kuuluvat suuresti tähän hetkiseen suunnitelmaani, mutta toisin huomasin sen aivan liian myöhään.”(K28)

Ainut pääasiallinen syy, miksi kouluruoka nähtiin ei- tukevana tekijänä oli se, että ruoka oli koulussa oppilaiden mielestä pahaa:

-”Kouluruoka heikentää minusta koska se on nykyään liian halpaa, liian pahaa ja mielestäni se ei täytä tarpeeksi jotta jaksaisin opiskella täyden päivän maksimaalisella teholla vaan yleensä olen iltapäivän tunnit liian väsynyt.”(K56)

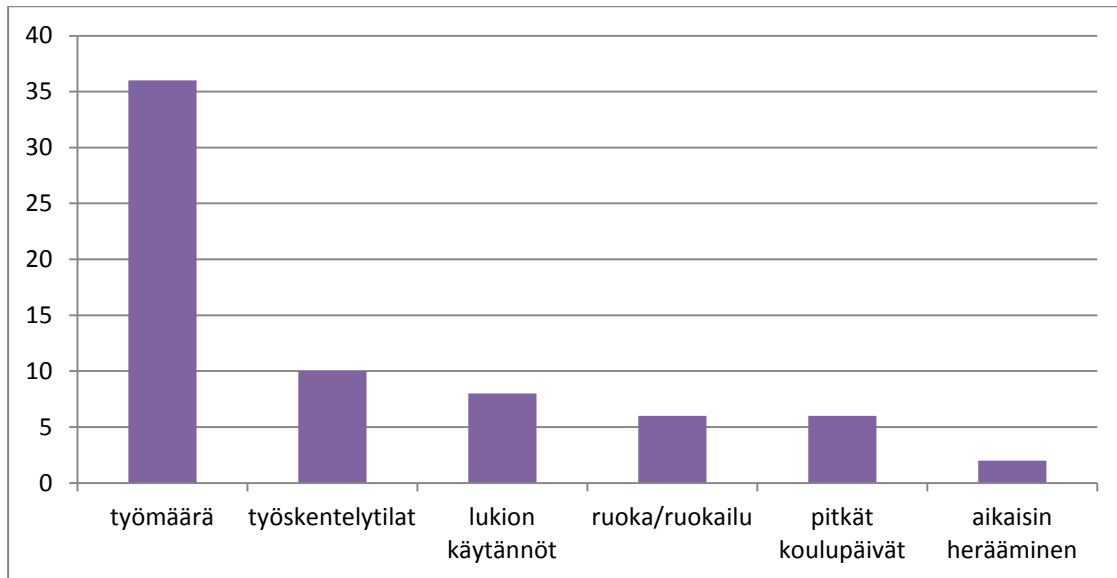
-”Kouluruoka voisi olla parempaa, ruoat voisi tehdä paremman makuisiksi, mutta silti terveellisiksi, ruokien uudistumisen myötä ruokien taso laski.”(K4)

-”Myös kouluruokailu voisi hieman parantua tai itse ruoka voisi parantua, sillä se on pahaa eikä edistä henkistä hyvinvointiani.”(K7)

Pitkät koulupäivät ja aikaisin herääminen mainittiin myös ei tukevina tekijöinä oppimisympäristössä. Pitkien koulupäivien nähtiin kahdessa ainekirjoituksessa häiritsevän oppilaan keskittymistä. Vaikka aikaisin herääminen ei ole varsinaisesti heikentävä tekijä oppimisympäristössä, kerrottiin silti kahdessa ainekirjoituksessa sen haittaavan henkistä hyvinvointia. Sille ei kuitenkaan ollut annettu perusteluja, miksi se oli henkistä hyvinvointia heikentävä tekijä:

-”Liian pitkät koulupäivät syövät keskittymistä eli esim. iltapäivä tuntien opiskelusta ei tule mitään kun ei enää jaksaa keskittyä.”(K52)

-”Henkistä hyvinvointia eivät tue aikaiset aamuhätykset.”(K57)



Kuva 6. Fyysisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)

6.2.3 Tunneperäiset ei tukevat tekijät oppimisympäristössä

Tunneperäisesti ei- tukevat tekijät jaoinne aineiston perusteella epäonnistumiseen, stressiin, vapaa-ajan puutteeseen, turhautumiseen, kiireeseen ja odotuksen tunteeseen (kts. kuva 7).

Ainekirjoituksissa epäonnistuminen oli oppilaiden mielestä tunne, joka mainittiin ei tukevana tekijänä sen takia, koska se aiheutti motivaation heikkenemistä ja se sai oppilaan tuntemaan itsensä huonoksi opiskelijaksi. Lisäksi epäonnistumisen kerrottiin syövän oppilaan itsetuntoa sekä heikentävän opiskelijan jaksamista:

-”Epäonnistumiset syövät itsetuntoa ja kun epäonnistumisia tulee liikaa voi olla ettei enää viitsi edes yrittää, kun pelkää epäonnistumista niin paljon.” (K52)

-”Epäonnistumiset kokeissa alentavat motivaatiota ja ne alentavat jaksamista. Varsinkin jos on lukenut paljon kokeeseen ja siltikin epäonnistuu niin se ”syö” paljon itseä.”(K36)

Stressiä oppilaille aiheutui pääasiassa työmäärän takia, joka haittasi henkistä hyvinvointia. Myös yksi oppilas mainitsi kirjoituksessaan henkilökohtaisten asioiden aiheuttavan stressiä:

- ”Heikentäviä tekijöitä ovat henkilökohtaisten asioiden tuoma stressitaso...” (K50)

- ”Huomattavin tekijä, joka heikentää henkistä hyvinvointiani on stressi...” (K25)

Neljässä ainekirjoituksessa koulun koettiin vievän niin paljon aikaa, ettei vapaa-ajalla ehditty levätä tai tekemään mieleisiään asioita. Vapaa-ajan puutteen koettiin aiheutuvan koulutöiden tai koulujuttujen takia:

- ”Välillä tuntuu ettei ”omaa elämää” ole, kun on vain lukio ja kotiläksyt. Ei kerkeä palautumaan koulusta, eikä edes viikonloppukaan ole pyhitetty levolle ja kavereille, kun joutuu tekemään koulujuttuja kotona tai lukemaan koeviikolle.” (K47)

- ”Paljon koulutöitä vievät paljon vapaa-ajasta, eikä aikaa jää välttämättä ulkoilla tarpeeksi. On vaikeaa kääntää ajatuksia toisaalle, kun melkein kaikki aika menee pelkkien koulujuttujen parissa...” (K25)

Odotuksen tunne, kiire ja turhautuminen olivat myös tekijöitä, jotka eivät tukeneet nuorten henkistä hyvinvointia. Odotuksen tunteella viitattiin oppilaan kirjoituksessa siihen, että oppilas oletti, että häneltä odotetaan esimerkiksi koulunsuhteen jonkinlaista suoritusta:

- ”Myös sukulaisten odotuksien täyttäminen hyvin numeroin on välillä raskasta” (K55)

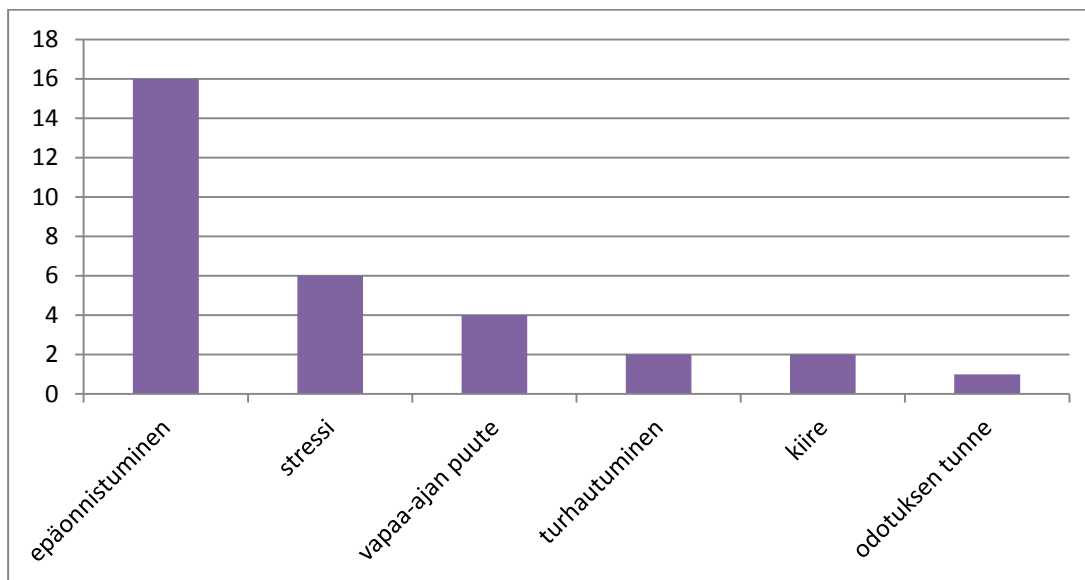
Kiireen katsottiin aiheutuvan koulun työmäärästä, joka heikensi henkistä hyvinvointia. Kiireen kerrottiin aiheuttavan oppilaille stressiä:

- ”Huomattavin tekijä, joka heikentää henkistä hyvinvointia on stressi ja kiire.” (K25)

Myös hyödyttömien asioiden tekeminen koulussa turhautti paria oppilasta:

-”...hyödyttömien aineiden lukeminen turhauttaa.”(K57)

-Mutta kuitenkin tää lukio-opiskelu ei oo kyllä kauheen mielekäs. Ku ei täällä tee mitään, tästä ei oo tän jälkeen hirveen helppoo saaha töitä ja elämä tulee todennäkösest viel seuraavat viis, kymmenen vuotta suhteellisen hankalaa ku joutuu kituuttamaan jossain opiskelija boksissa yksinään vieraalla paikkakunnalla ilman rahaa tai töitä tai vapaa-aikaa. JEE....Mä en kyllä tykkää lukiosta. Tää on aika turha ja suurimmaks osaks pelkkää kertausta. Ja sit koko ajan pitäis olla kirjottamassa ihan jumalattomia määriä kaikkea ja esittää tietävänsä kaiken näköst, mut ei, minä en tiedä mistään mitää. (K26)



Kuva 7. Tunneperäisesti ei tukevat tekijät oppimisympäristössä (f)

6.3 Tulosten yhteenveto

Aineistossa nuoret olivat kertoneet hyvin tukevista ja ei tukevista tekijöistä oppimisympäristössä, sekä antaneet perusteluja niille, miksi ne olivat tukevia tai heikentäviä tekijöitä. Valitettavasti kaikissa ainekirjoituksissa oppilaat eivät kuitenkaan olleet aina antaneet perusteluja vastaukselleen. Lisäksi tutkimus antoi oppilaille mahdollisuuden käsitellä omia mielipiteitä ja ehdotuksia omasta oppimisympäristöstään. Aineistosta saatiin esille myös oppilaiden omakohtaisia

kokemuksia oppimisympäristössä. Ainekirjoituksissa esille ei noussut juuri eroja tyttöjen ja poikien välille vastauksiin nähden, joten ei lähdetty niitä erikseen analysoimaan. Aineiston pojat olivat antaneet kuitenkin vähemmän vastauksia kuin tytöt, joten tehtävään saadut vastaukset kertovat enemmän tyttöjen pohdintoja tukevista ja ei- tukevista tekijöistä oppimisympäristössä.

Tässä tutkimuksessa haluttiin saada oppilaiden ääni kuuluviin ja selvittää oppilaiden omia ajatuksia/näkemyksiä oppimisympäristön tukevista ja heikentävistä tekijöistä henkistä hyvinvointia ajatellen. Tutkimuksen perusteella henkistä hyvinvointia tukevat tekijät ja ei- tukevat tekijät voidaan jakaa sosiaalsiin, fyysisiin ja tunneperäisiin tekijöihin, joista tukevia tekijöitä tarkastellaan tutkimustuloksissa ensimmäisenä.

Sosiaalisesti tukeviin tekijöihin kuuluvat nuorten mainintojen mukaan kaverit/ystävät, ilmapiiri/ yhteishenki, perhe/vanhemmat/läheiset sekä koulussa työskentelevät henkilöt. Koulussa työskenteleviin henkilöihin kuuluivat opettajat, rehtori, opinto-ohjaaja, terveydenhoitaja, psykologi, kuraattori ja psykiatri.

Nuoret mainitsivat ainekirjoituksissaan kaverit/ystävät merkittävämmiksi sosiaalisiksi tukea antaviksi tekijöiksi. Heidän kerrottiin olevan tukevia tekijöitä muun muassa siksi, koska heiltä sai apua koulutehtävissä ja heidän kanssaan voitiin viihtyä koulussa paremmin, koska ei tarvinnut olla yksin ja kavereiden/ystävien kanssa voitiin jakaa ilot sekä surut koulun arjessa. Moni nuori kirjoittaja antoi kuvan siitä, ettei koulussa pärjättäisi ilman kavereita ja heiltä saatua tukea.

Toisena eniten ainekirjoituksissa mainintoja saanut tukeva tekijä oli opettajat. Opettajat voitiin nähdä tukevinä tekijöinä silloin, jos heidän työskentelytyylinsä oli hyvä ja oikeanlainen. Lisäksi nuoret antoivat omia ehdotuksia ja yleistä kuvaa siitä, millaisia opettajien tulisi olla koulussa. Heidän tulisi olla päteviä, puolueettomia, tasavertaisia, hyvää esimerkkiä antavia, kannustavia, huumorintajuisia, kaverillisia ja heiltä tulisi saada neuvoa riittävästi.

Ilmapiiri/yhteishenki oli ainut tukeva tekijä, joka ei varsinaisesti kuvastanut jotakin tiettyä henkilöä. Oppilaat antoivat pääasiassa yleistä kuvaa siitä, millainen on tukeva ilmapiiri/yhteishenki. Se on tukeva, jos kaikki oppilaat tulevat toimeen keskenään koulussa ja jos tunneilla vallitsee työrauha. Sen tulisi olla avoin ja rento. Lisäksi moni oppilas mainitsi omakohtaisia kokemuksia siitä, että kouluun oli kivempi mennä ja sai

olla avoimemmin ja positiivisemmin mielin, jos ilmapiiri/yhteishenki oli hyvä koulussa. Hyvän ilmapiirin/yhteishengen kerrottiin tekevän opiskelusta helpompaa ja myös tukevan oppimista. Lisäksi ilmapiiristä kerrottiin sen verran, ettei se ole aina kannustava tai positiivinen.

Perhe/vanhemmat/läheiset nähtiin koulun ohella tukevina tekijöinä, koska heiltä saatiin tukea kouluasioissa ja muissa ongelmatilanteissa, mikä auttoi nuoria jaksamaan.

Rehtori mainittiin tukevana tekijänä siksi, koska hänen kerrottiin muun muassa kannustavan oppilaita ja häneltä voitiin saada apua ongelmallisissa asioissa. Myös opinto-ohjaajalta kerrottiin saavan tukea kouluasioissa ja ongelmatilanteissa. Häneltä kerrottiin saavan lisäksi selkeät ohjeet koulun käymiseen. Terveystenhoitaja, psykologi, kuraattori ja psykiatri olivat tukevia tekijöitä, koska heille voitiin mennä puhumaan omista henkilökohtaisista asioistaan.

Fyysisesti tukeviin tekijöihin nuoret mainitsivat lukion käytännöt, työskentelytilat, ruoka/ruokailu, harrastukset ja rahatalouden. Lukion käytännöt saivat eniten mainintoja ainekirjoituksissa fyysisistä tekijöistä. Lukion käytännöt tukevat oppilaiden henkistä hyvinvointia, koska lukiossa voidaan itse vaikuttaa omiin asioihin ja saa olla vastuussa omista tekemisistään. Lisäksi lukiossa oma itsenäisyys korostuu sekä siellä on vapaa opiskelutyyli.

Työskentelytilat olivat toiseksi eniten mainittu fyysisesti tukeva tekijä oppimisympäristössä. Nuoret antoivat omia näkemyksiä ja ehdotuksia siihen, miten luotaisiin paremmat työskentelytilat lukioon ja miten se olisi tukevampi.

Ruuan /ruokailun katsotaan tukevan nuorten henkistä terveyttä, koska sen avulla koulussa jaksetaan paremmin ja siitä tulee hyvä mieli jos ruoka on hyvää.

Ruokatuntien katsottiin olevan koulupäivän aikana mukava tauko, joka keskeytti mukavasti opiskelun.

Harrastus ei ole varsinainen henkistä hyvinvointia tukeva tekijä koulun oppimisympäristössä, mutta niiden mainittiin olevan tärkeitä kuitenkin koulun ohella. Harrastusten kerrottiin kääntävän ajatukset pois koulusta ja auttavan muun muassa

koulun tuomaan stressiin. Rahatalouden katsottiin myös vaikuttavan opiskelijan hyvinvointiin, sillä heikon rahatalouden katsottiin tuottavan päänvaivaa opiskelijalle.

Tunneperäisiksi tukeviksi tekijöiksi voidaan ainekirjoitusten pohjalta lukea onnistumisen-, oppimisen- ja terveydentunne. Ainekirjoituksissa kerrottiin omakohtaisia kokemuksia siitä, miten omat tunteet onnistumisesta, omasta terveyden tunteesta ja uusien asioiden oppimisesta vaikuttavat omaan henkiseen hyvinvointiin. Näiden katsottiin vaikuttavan oppilaan mielialaan.

Seuraavaksi tarkastellaan henkistä terveyttä ei- tukevia tekijöitä, jotka voidaan ainekirjoitusten perusteella jakaa samalla tavalla niin kuin henkistä terveyttä tukevat tekijät, eli ne voidaan jakaa sosiaalisiin, fyysisiin ja tunneperäisiin tekijöihin.

Sosiaalisiin heikentäviin tekijöihin kuuluvat nuorten mainintojen mukaan opettajat, ilmapiiri/yhteishenki, esiintymistilanne/vuorovaikutustilanne, liian suuret ryhmät ja rehtori.

Nuoret kertoivat opettajien heikentävän heidän henkistä hyvinvointia Karhulan lukiossa, koska heidän työskentelytyylinsä on vääränlainen tai huono. Oppilaat viittasivat ainekirjoituksissa opettajien työskentelytyyliin muun muassa niin, että heillä on liian kova vaatimustaso, heiltä ei saa rakentavaa palautetta, kannustusta tai apua tunneilla avun pyynnöistä huolimatta.

Ilmapiiri/yhteishenki oli toiseksi eniten mainittu sosiaalisesti heikentävä tekijä oppimisympäristössä. Ainekirjoituksissaan nuoret antoivat yleistä kuvaa siitä, millainen on huono ilmapiiri/yhteishenki. Lisäksi oppilaat kertoivat näkemyksiä heidän koulun omasta ilmapiiristä ja yhteishengestä. Ilmapiirin/yhteishengen ei katsottu tukevan henkistä hyvinvointia jos ilmapiiri on liian tiukka, omat valinnat jäävät vähiin, tunneilla ei ole työrauhaa, kurssilaisista ei tunne ketään tai oppilaat eivät tule toimeen keskenään. Oppilaiden kertoman mukaan huono ilmapiiri/yhteishenki voi aiheuttaa oppilaille keskittymisvaikeuksia, ärsyyntymistä, lintsasta sekä sen kerrottiin haittaavan opiskelua.

Esiintymistilanteiden/vuorovaikutustilanteiden katsottiin haittaavan henkistä hyvinvointia siihen nähden, että ne nähtiin ainekirjoituksissa pelottavina, jännittävinä,

ahdistavina ja paineita aiheuttavina tekijöinä oppimisympäristössä. Tästä kärsivät etenkin koulun ujut oppilaat.

Liian suuret ryhmät Karhulan lukiossa heikentävät henkistä hyvinvointia oppilaiden mielestä, koska oppilailla ei kertoman mukaan ole työrauhaa, heidän on vaikeampi saada henkilökohtaista apua tunneilla. Lisäksi sen katsottiin aiheuttavan oppilaille stressiä, ahdistusta, melua, väsymystä ja keskittymisvaikeuksia. Rehtori mainittiin aineistossa heikentävänä tekijänä siihen nähden, että aineiston mukaan joillakin oppilailla oli negatiivisia omakohtaisia kokemuksia rehtorin kanssakäymisestä.

Fyysisesti heikentäviin tekijöihin kuuluvat oppilaiden mainintojen mukaan työmäärä, työskentelytilat, lukionkäytännöt, ruoka/ruokailu, pitkät koulupäivät ja aikaisin herääminen. Työmäärä nähtiin merkittävämpänä fyysisesti heikentävänä tekijänä. Ainekirjoituksissa nuoret kertoivat työmäärän olevan lukiossa liiallista sekä lisäksi se kasaantui samoille päville. Työmäärän katsottiin aiheuttavan oppilaille stressiä, masennusta, ahdistusta, väsymystä, mielenkiinnonpuutetta sekä kuormittavan jaksamista.

Toisena fyysisesti heikentävänä tekijänä nähtiin työskentelytilat, jotka haittasivat oppilaita niin, että se aiheutti oppilaille väsymystä, keskittymisvaikeuksia, vireystilanlaskua ja koulun käynti tuntui raskaammalta.

Lukion käytäntöjen kerrottiin heikentävän henkistä hyvinvointia, koska lukiossa informointi ja kurssitarjottimet ovat huonoja, tunneilla tarvitsee käyttäytyä tietyllä tavalla. Lisäksi mainintoja saivat koeviikkojärjestelmä, mikä oli muuttunut huonompaan suuntaan sekä yksi oppilas mainitsi, ettei koulussa ymmärretä kiusaamista.

Kouluruoka nähtiin heikentävänä tekijänä siksi, koska se oli oppilaiden mielestä pahaa. Pahan ruuan kerrottiin vaikuttavan haittaavasti oppilaan jaksamiseen koulussa. Pitkät koulupäivät mainittiin heikentävänä tekijänä, koska sen kerrottiin haittaavan keskittymistä. Myös aikaisin herääminen mainittiin parissa ainekirjoituksessa haittaavan henkistä hyvinvointia, mutta perusteluja tälle ei ollut annettu.

Tunneperäisiksi heikentäviksi tekijöiksi voidaan ainekirjoitusten pohjalta lukea epäonnistuminen, stressi, vapaa-ajan puute, odotuksen tunne, kiire ja turhautuminen.

Epäonnistuminen mainittiin heikentävänä tekijänä, koska sen kerrottiin aiheuttavan yleisesti motivaation heikkenemistä, huonouden tunnetta, sen kerrottiin syövän oppilaan itsetuntoa sekä se heikensi opiskelijan jaksamista.

Stressi oli toiseksi heikentävin tekijä, joka aiheutui pääasiassa oppilaille työmäärästä ja henkilökohtaisista asioista. Sen kerrottiin yleisesti haittaavan henkistä hyvinvointia, mutta ei kuitenkaan perusteltu miksi. Stressiä aiheutui nuorille tavallisimmin kiireestä.

Vapaa-ajan puutteen katsottiin aiheutuvan kouluasioiden/koulutöiden takia, mikä nuorten kertoman mukaan aiheutti sen, ettei vapaa-ajalla ehditä levätä tarpeeksi tai tehdä mieleisiään asioita.

Turhautumista koettiin koulussa hyödyttömien asioiden tekemisen takia. Viimeisenä heikentävänä tekijänä mainittiin odotuksen tunne, jolla viitattiin siihen, että oppilaalta odotetaan hyvää suoriutumista koulussa, joka tuntui oppilaan mielestä raskaalta.

Oppilailta saatiin erilaisia kehittämissuhteita koulun oppimisympäristön parantamiseksi ja hyvinvointia tukevaksi. Näitä olivat ilmapiirin/yhteishengen osalta ne, että koulussa tulisi ottaa paremmin huomioon kaikki oppilaat, ettei kukaan jäisi yksin ja myös toimeen tuleminen kaikkien kanssa olisi mahdollista. Opettajien kerrottiin suosivan toisia oppilaita enemmän kuin toisia, joten oppilaat toivoivat opettajien näkevän oppilaat tasavertaisina. Opettajien tulisi olla myös ymmärtäväisempiä oppilaiden työmäärään nähden sekä heidän tulisi opettaa selkeämmin asiat Oppilaat haluaisivat opettajien olevan joustavampia ja heidän tulisi asettua paremmin opiskelijan asemaan tunneilla. Parannusehdotuksena Karhulan lukioon toivottiin, että terveydenhoitajan tulisi olla päivittäin tavattavissa koululla. Työtiloista oppilaat mainitsivat sen, että niiden tulisi olla muun muassa viihtyisiä, mukavia ja laadukkaita. Abiturielit kuvasivat Karhulan lukion sisätiloja epämiellyttäväksi ja huonokuntoisiksi, joihin he kaipaavat uudistuksia. Osa nuorista ehdotti työmäärän tasaista hajauttamista kurssin ajalle, jolloin työmäärä ei tuntuisi liian raskaalta.

7 POHDINTA

7.1 Tulosten tarkastelua

Tutkimuksessamme nuoret mainitsivat, että kaverit/ystävät ovat merkittävä tuki koulun oppimisympäristössä. Markkasen (2009) tutkimuksessa kaverit nähtiin myös tärkeänä tukevana tekijänä, koska nuoret eivät halunneet olla yksin koulussa. Grekin (2008) tutkimuksessa nuorille oli tärkeää pitää yllä ihmissuhdetaitoja sekä niiden tukemista, sillä yhteisöön kuulumista pidettiin tärkeänä. Sosiaalinen vuorovaikutus on nuorille siis tärkeää, jotta koulunkäynti olisi oppilaille kivaa.

Aikaisemmassa tutkimuksessa (Markkanen 2009) opettajiin viitattiin kertomalla, että he ovat joko harmistuneita, vihaisia tai heitä on vaikea löytää tai he nolaavat oppilaan. Myös meidän tutkimuksessa viitattiin opettajien työskentelytyyliin oppilaita kohtaan. Tutkimuksessamme opettajat nähtiin tukevinä tekijöinä, jos heidän työskentelytyylinsä oli hyvä ja oikeanlainen.

Vesasen ym. (2011) tutkimuksessa mainittiin lukio-opiskelun hyväksi puoliksi opintojen antama yleissivistys, rento ja vapaa ilmapiiri sekä valintojen vapaus opintojen suunnittelussa ja kurssivalinnoissa. Ainekirjoituksissa nuoret mainitsivat samantapaisia asioita. Tukeviksi tekijöiksi mainittiin lukiossa se, että siellä voidaan itse vaikuttaa omiin asioihin ja saa olla vastuussa omista tekemisistään. Lisäksi lukiossa oma itsenäisyys korostuu sekä siellä on vapaa opiskelutyli.

Hyvä luokkahenki ja sopivan mittaiset koulupäivät mainittiin tukevinä tekijöinä. Karhulan lukion abiturientit kertoivat hyvän ilmapiirin/yhteishengen tekevän opiskelusta helpompaa ja myös tukevan oppimista. Vapaa-aika oli oppilaille myös tärkeää, jotta ehdittiin tehdä koulun ohella myös muuta kivaa. (Markkanen 2009.)

Vesasen ym. (2011) tutkimuksessa ei- tukevana voimavaratekijänä oppilaiden keskuudessa nähtiin liian nopea opiskelurytmi ja suuri työmäärä. Opiskelijat kokivat liian nopean opiskelutahdin aiheuttavan stressiä, koska asioita ei kiireessä ehdi kunnolla sisäistämään. Myös meidän tutkimuksessamme oppilaat viittasivat ainekirjoituksissa samantyyliisiin asioihin. Merimaan (2008) tutkimuksessa koulu työn määrän koki liian suureksi usein tai jatkuvasti noin puolet lukiolaisista.

Alin & Vaittisen (2006) tutkimuksessa yhteiskunnan odotukset ja vanhempien asettamat paineet koulumenestykselle, nuoret kokivat vaativana asiana. Menestymisen paineet nähdään ahdistusta ja epävarmuutta lisäävänä tekijänä. Myös tutkimuksessamme odotukset hyvästä koulussa suoriutumisesta tuottivat oppilaalle paineita, joka tuntui oppilaan mielestä raskaalta.

Rimpelän ym. (2009) tutkimuksessa lukiolaisten ruokailun laatuun tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Karhulan lukion abiturienteista suurin osa mainitsi sen, että kouluruoka on pahaa, mikä vaikutti oppilaiden jaksamiseen koulussa. Rimpelän tutkimuksessa myös lukioiden työoloissa oli runsaasti puutteita, jotka haittasivat opiskelua. Abiturienttien mukaan Karhulan lukiossa työskentelytilat haittasivat oppilaita niin, että ne aiheuttivat oppilaille väsymystä, keskittymisvaikeuksia, vireystilanlaskua sekä koulun käynti tuntui raskaalta.

Esiintymistilanteiden/vuorovaikutustilanteiden katsottiin haittaavan henkistä hyvinvointia siihen nähden, että ne nähtiin ainekirjoituksissa pelottavina, jännittävinä, ahdistavina ja paineita aiheuttavina tekijöinä oppimisympäristössä. Tämä tuli esille myös Suopajärven (2005) tutkimuksessa, jossa ahdistuneisuutta lukiolaisille aiheuttivat koulussa epäonnistuminen ja väärin vastaaminen sekä esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen.

7.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Luotettavuutta on usein tarkasteltu metodikirjallisuudessa validiteetin ja reliabiliteetin näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 133). Kvalitatiivisessa tutkimuksessa on esitetty näkemyksiä siitä, että reliabiliteetti ja validiteetti eivät sellaisenaan sovi luotettavuuden perusteiksi (Eskola & Suoranta 1998, 212). Näin ajatellaan, koska termit ovat syntyneet toisen tutkimuslajin eli kvantitatiivisen tutkimuksen piirissä. Olettaen, että termit vastaavat vain määrällisen tutkimuksen tarpeita. ”*Reliaabelius tarkoittaa mittaustulosten toistettavuutta*” eli sitä, jos kaksi arvioitsijaa päätyy samaan tulokseen. Validius vastaavasti ”*tarkoittaa mittarin tai tutkimusmenetelmän kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata*”. (Hirsjärvi ym. 2007, 226–227.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta lisää se, että selitetään tarkasti, miten tutkimus on tehty, mitä missäkin vaiheessa (Tuomi & Sarajärvi 2002, 138). Erilaisia mittaus- ja tutkimustapoja voidaan hyödyntää tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa. (Hirsjärvi

ym. 2007, 226.) Laadullisessa tutkimuksessa ei ole olemassa kuitenkaan luotettavuuden arviointiin yksiselitteistä vastausta. Tutkimuksessa tulee kuitenkin arvioida tutkimuksen kokonaisuutta, jossa painottuu sisäinen johdonmukaisuus. Siinä on tärkeää määritellä, mikä on tutkimuksen tarkoitus ja kohde. Eli mitä ollaan siis tutkimassa ja miksi. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mikä on tutkijan tai tutkijoiden oma sitoumus kyseisessä tutkimuksessa. Tämä vastaa kysymyksiin, minkä takia tutkimus on tutkijan tai tutkijoiden mielestä tärkeä, ovatko tutkijan ajatukset muuttuneet tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa tarkastellaan aineistonkeruumenetelmää sekä siihen liittyviä erityispiirteitä mm. mahdollisten ongelmien syntymistä aineiston keruussa. Myös aineiston analysointi on tärkeä osa luotettavuuden arviointia: miten aineisto analysoitiin, millaisiin tuloksiin ja johtopäätöksiin tultiin. Arvioinnissa kiinnitetään huomiota siihen, keneltä aineisto on kerätty, ketkä ovat siis tiedon antajia. Tässä asiassa on tärkeää se, ettei tutkittavien henkilöllisyys paljastu missään tutkimuksen vaiheissa. Tutkijan tulisi antaa tietoa siitä, miten tutkija-tiedonantaja-suhde toimi tutkimuksen edetessä. Tutkimuksen kestolla ja sillä, miten tutkimuksen on raportoinut, on myös merkitystä luotettavuuden arvioinnissa. Tutkimuksesta tulee löytyä selitys miksi tutkimus on eettisesti korkeatasoinen ja luotettava. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 135–138.) Niin kuin edellä jo mainittiin, tutkimuksen kirjoittamiseen on kiinnitettävä huomiota. Tekstin tuottamisella ja rakentamisella on siis merkitystä, sillä *”tekstillä lukija vakuutetaan tai tehdään epäileväksi tutkimuksen suhteen”*. (Eskola & Suoranta 1998, 236–237).

Tutkimuksen tulosten tulkinnassa on merkityksellistä kertoa se, että millä perusteilla esitetään tulkinnat ja mihin päätelmät perustuu (Hirsjärvi ym. 2007, 228). Tässä apuna voidaan käyttää kerätyn aineiston, ainekirjoitusten selosteita. Luotettavuuden arvioinnissa voidaan käyttää menetelmällisessä osuudessa lähdekriittistä pohdiskelua. *”Viittauksilla ensikäden ja toisen käden lähteisiin tutkija pystyy vakuuttamaan, että hänen tulkintansa ovat relevantteja ja mahdollisia”*. (Janhonen & Nikkonen 2001, 231.) Tätä kuvataan myös sanalla *”vahvistuvuus”*, mikä tarkoittaa siis samaa asiaa kuin edellä mainittu asia eli *”tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista vastaavaa ilmiötä tarkastelleista tutkimuksista”* (Eskola & Suoranta 1998, 213).

Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana on tutkijan avoin subjektiviteetti sekä se, että tutkija on tutkimuksensa keskeinen tutkimusväline. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkija on merkittävin luotettavuuden kriteeri kvalitatiivisessa tutkimuksessa. Tutkimusta

tehdessä on tarkasti määriteltävä, mitä milläkin käsitteellä tarkoitetaan eli tärkeää on se, mikä sisältö niille annetaan. Luotettavuuden yhtenä kriteerinä voidaan pitää uskottavuutta eli ”*tutkijan on tarkistettava vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä*”. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212.)

Tutkijan on hyvä olla selvillä siitä, mikä merkitys tutkimuksen aineistolla on yhteiskunnallisesti sekä hänellä tulee olla valmius myös puolustaa sen merkityksellisyyttä. Toisena asiana on muistettava aineiston riittävyys, jota voidaan arvioida saturaatiolla eli riittävyyden toteamisella. Analyysin kattavuus on yksi arvioinnin kohde luotettavuudessa, mikä tarkoittaa siis sitä, ettei tulkintoja ”*perusteta satunnaisiin poimintoihin aineistosta*”. Analyysin toistettavuuteen ja arvioitavuuteen tulee myös kiinnittää huomiota. Toistettavuudella tarkoitetaan sitä, että analysoinnissa käytetyt luokittelu- ja tulkinta säännöt ilmaistaan niin selkeästi, että toinenkin tutkija ”*voi niitä soveltamalla tehdä samat tulkinnat aineistosta*”. Arvioitavuudessa lukijan on oltava selvillä tutkijan päättelystä. (Eskola & Suoranta 1998, 215–217.)

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa nostetaan esille kysymykset objektiivisesta tiedosta eli henkilökohtaisesta näkemyksestä ja totuudesta. Tutkimusta tehdessä on syytä ottaa huomioon havaintojen luotettavuus ja niiden puolueettomuus. Tällä tarkoitetaan sitä, ”*pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tiedonantajaa itseään vai suodattuuko tiedonantajan kertomus tutkijan oman kehyksen läpi*” eli vaikuttaako tutkijan tulkintaan esim. hänen ikänsä, poliittinen asenne tai uskonto. Luotettavuuden pohdinnassa onkin otettava huomioon tutkijan puolueettomuusnäkökulma. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 131–133.)

7.3 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkijan etiikka joutuu koetukselle lukemattomia kertoja tutkimusprosessin aikana, koska jokainen tutkimus sisältää erilaisia päätöksiä. Tutkimukseen voi sisältyä eettisiä ongelma-kohtia kuten muun muassa ”*tutkimuslupaani liittyvät kysymykset, tutkimusaineiston keruuseen liittyvät ongelmat, tutkimuskohteen hyväksikäyttö, osallistumiseen liittyvät ongelmat sekä tutkimuksesta tiedottaminen*.” (Eskola & Suoranta, 1998, 52–53.)

Tässä opinnäytetyössä kysyttiin tutkimuslupa koulunjohtajalta kirjallisesti ja suunniteltiin yhdessä tutkimuksen toteuttaminen koululla lokakuussa 2011. Karhulan

lukion 3. vuosiluokan oppilaille annettiin tiedotuskirje opinnäytetyöstä aineiston keruun yhteydessä (kts. liite 2). Tutkimuslupaa ei tarvinnut kysyä oppilaiden vanhemmilta erikseen, sillä kohderyhmä, joilta aineisto kerättiin, olivat iältään täysi-ikäisiä. Aineistonkeruun yhteydessä kerrottiin oppilaille ainekirjoitukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista, mutta korostettiin heidän mahdollisuuttaan vaikuttaa oppimisympäristöön. Tutkimukseen osallistuvilla on oltava selvillä, että heillä on oikeus olla osallistumatta tutkimukseen. Tutkimuksessa saatuja tietoja ei anneta ulkopuolisille, ja saatua aineistoa käytetään vain tarkoituksenmukaisesti. Tutkijan on pidettävä koko ajan mielessä, ettei hän riko lupaamiaan sopimuksia. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 128–129.)

Yksi tärkeä eettinen perusta on se, että opinnäytetyössä selvitetään tutkittaville mitä hyötyä tutkimuksesta on heille sekä selvitetään tutkimuksen tavoitteet. Jokaiselle tutkittavalle tulee antaa riittävästi informaatiota tutkimuksesta. Opinnäytetyössä korostetaan tutkimuksen luotettavuutta tutkittaville ainekirjoituksen ohjeistuksessa, ettei heidän henkilöllisyys paljastu tutkimuksen missään vaiheessa. (Eskola & Suoranta 1998, 56–57.)

Yksi eettinen kysymys on tutkimusaiheen valinta (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126). Tämä tarkoittaa sitä, että tässä opinnäytetyössä selvitetään, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan sekä kenen ehdoilla tutkimukseen ryhdytään (Tuomi & Sarajärvi 2002, 126). Hyvän tutkimuksen kriteereinä pidetään sisäistä johdonmukaisuutta sekä sitä, mitä ja millaisia lähteitä käytetään (Tuomi & Sarajärvi 2002, 122–124). Näitä asioita pyritään huomioimaan tässä opinnäytetyössä, jossa viitataan muun muassa tarkasti käytettyihin lähteisiin. Tutkimus edellyttää, että tutkimuksen teossa on käytetty hyvää tieteellistä käytäntöä. Tämän noudattamisesta ovat vastuussa tutkimuksen tekijät. Tutkimuksen uskottavuus perustuu tähän käytäntöön. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 129–130.)

7.4 Johtopäätökset ja hyödyntäminen

Opinnäytetyö on tarpeellinen, koska aihe on ajankohtainen ja on tärkeää edistää nuorten terveyttä ja hyvinvointia. Kouluyhteisö on yhteydessä nuoren kasvun tukemiseen ja hyvinvointiin, siksi tutkimus on tärkeä, koska nuorten näkemykset antavat arvokasta tietoa tukevista ja heikentävistä tekijöistä lukion oppimisympäristössä, mihin voidaan kiinnittää huomiota koulunkehittämistyössä.

Opinnäytetyön tuloksia voi erityisesti hyödyntää opiskeluterveydenhuolto, jonka tehtäviin kuuluu hyvinvoinnin edistäminen ja opiskelukykyä heikentävien tekijöiden ehkäiseminen. Tutkimustuloksissa nuoret antoivat myös omia mielipiteitä ja kehittämisideoita oppimisympäristöönsä liittyen, mitä voidaan ottaa myös huomioon jatkossa arvioitaessa tai kehitettäessä Karhulan lukion toimintaa ja oppimisympäristöä. Opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää myös muut lukiot ja koulut.

Opinnäytetyön avulla on annettu nuorille mahdollisuus vaikuttaa omaan oppimisympäristöön, mikä on tärkeää koulun toimintakulttuurin kehittämisessä ja luomisessa. Jotta voitaisiin taata nuorille hyvät olot kouluissa, lisätä hyvinvointia ja vähentää heidän terveyshaittoja, tulisi lukioiden ja koulujen ennaltaehkäisevänä työnä kiinnittää huomiota enemmän henkistä terveyttä tukeviin tekijöihin ja karsia pois henkistä hyvinvointia haittaavia tekijöitä oppimisympäristöstä. Huomioimalla näitä asioita oppimisympäristön kehittämisessä, joita nuoret tutkimus tuloksissamme toivat ilmi, uskomme sen voitavan parantaa koululaisten hyvinvointia, ja oppilaat voisivat tuntea viihtyvänsä koulussa paremmin.

Jatkossa olisi mielenkiintoista tietää, miten koulussa toimiva henkilökunta määritteli itse sen, miten he omalta osaltaan tukevat nuorten henkistä hyvinvointia. Koulussa työskentelevien henkilöiden näkemykset nuoria tukevista ja ei- tukevista tekijöistä olisivat varmasti erilaisia kuin nuorten tuomat ajatukset näistä. Tällöin myös erilaisten käsitysten tai näkemysten vertaaminen voisi olla mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M.A., 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R., Vilén M. 2003. Nuoren aika. Porvoo. WSOY

Alin, K. & Vaittinen, T. 2006. Lukiolaisten käsityksiä minuudestaan ja tulevaisuudestaan, Kasvatustieteiden tiedekunta, opettajankoulutuslaitos, pro gradu – tutkielma. Tampereen yliopisto.

Erkko, A-M., 2010. Hyvinvoivan koulun puolesta-opettajien käsityksiä koulun merkityksestä nuorten hyvinvoinnin edistäjänä, Pro gradu -tutkielma, Helsingin yliopisto. Saatavissa:

http://www.mielenhyvinvoinninopetus.net/pdf/AnnaErkko_gradu_2010.pdf [Viitattu 9.10.2010]

Erkkola, M., Fogelholm, M., Huuskonen, M. ym. Lasten ympäristö ja terveys- Kansallinen CEHAP-selvitys, Kansanterveyslaitoksen julkaisuja 11/2007. Saatavissa: http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b11.pdf [Viitattu 9.10.2010]

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä:Gummeruksen kirjapaino Oy.

Friis L., Eirola R., Mannonen M., 2004. Lasten ja nuorten mielenterveystyö.WSOY

Grek, K., 2008. Terveyden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma, Progradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18939/URN_NBN_fi_jyu-200809225754.pdf?sequence=1 [Viitattu 5.9.2011]

Hietala, T., Kaltiainen, T., Metsärinne, U. & Vanhala, E. 2010. Nuori ja mieli –Koulu mielenterveyden tukena. Tammi.

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., 2007. Tutki ja Kirjoita. Tammi.

Huhtanen, K. 2007. Kun huoli herää-varhainen puuttuminen koulussa. Juva: PS-kustannus

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2001. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Juva: WSOY.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä.

Kalalahti, M., 2007. Opiskeluympäristöstä koulumyönteisyyttä? Suomen kasvatustieteellinen aikakauskirja 5:2007.

Kangas E., 2011. Lukiolaisten masentuneisuus, koettu avuntarve, tyytyväisyys opiskeluterveydenhuoltoon ja sen käyttö; Uudenmaan ja Pohjanmaan maakuntien, suomen- ja ruotsinkielisten kieliryhmien ja sukupuolten vertailua. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/27289/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-2011071211149.pdf?sequence=1> [Viitattu 7.9.2011]

Kankkunen, P., Vehviläinen-Julkunen, K., 2009. Tutkimus hoitotieteessä.

Kansanterveyslaitos 2007. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 10/2007. Nuorten depressio, Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Saatavissa:

http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/julkaisusarja_b/2007/2007b10.pdf [Viitattu 29.9.2011]

Kansanterveyslaki 626/2007.

Kempainen P., 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämänhäiriöt. Vantaa: Kustannusvalmennus P.& K.

Kinberg T., 2008. Lukiolaiset erityisen pedagogisen tuen tarvisijoina. Pro gradu -työ. Jyväskylän yliopisto. Saatavissa:

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19188/URN_NBN_fi_jyu-200811115869.pdf?sequence=1 [Viitattu 9.9.2011]

Koistinen M., 2010. Nuorten hyvinvointi, opiskelu ja opinto-ohjaus erityisen koulutustehtävän saaneissa lukiassa. Saatavissa:

<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/64176/nuortenh.pdf?sequence=1>.

[Viitattu 21.11.2010]

Krause, K. & Kiikkala, I. 1996. Hoitotieteellisen tutkimuksen peruskysymyksiä.

Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Kyngäs, H., & Vanhanen, L., 1999. Sisällön analyysi, Hoitotiede Vol. 11, no 1/99.

Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Teoksessa Launonen, L. & Pulkkinen, L. toim. Koulukasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lehtovirta M., Huusari M., Peltola L. & Tattari K., 1997. Kasvurenkaita-psykologia ja kehityspsykologia. Porvoo: WSOY.

Liukkonen P. & Pirinen A-L., 2009. Ammattiin opiskelevien nuorten kokemus oppimisen vaikeuksista, psyykkisestä hyvinvoinnista ja saatavilla olevasta tuesta.

https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/20088/URN_NBN_fi_jyu-200905101558.pdf?sequence=1 [Viitattu 21.11.2010]

Lukiolaki 21.8.1998/629

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela J., 2010. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000–2009. THL-raportti 20/2010. Saatavissa:

<http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/julkaisut/tutkimukset.htm#2010>

[Viitattu 14.11.2010]

Lämsä, A-L. 2009. Lasten ja nuorten suhde kouluun. Teoksessa Lämsä, A.-L. (toim.).

Mun on paha olla. Juva: WS Bookwell Oy, 33–57.

Markkanen J., 2009. Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijät

eläytymistarinoiden valossa. Pro gradu –tutkielma. Joensuun yliopisto. Saatavissa:

http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/pdf/Markkanen_190109.PDF [Viitattu

9.10.2010]

Merimaa, M. 2008. Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2007. Ykkös-Offset Oy, Vaasa. Saatavissa:

http://www.lukio.fi/site/assets/files/5908/lukiolaisten_hyvinvointitutkimus_2007.pdf

[Viitattu 4.1.2011]

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen K., 2004. Lasten – ja nuoriso –psykiatria. Jyväskylä: Kustannus Oy Duodecim.

Niemi, R., Heikkinen, H. & Kannas, L., 2010. Osallisuus koulupedagogiikan lähtökohtana, Suomen kasvatustieteellinen aikakirja 1/2010.

Nousiainen L. & Piekkari U., 2007. Osallistuva oppilas- yhteisöllinen koulu, toimivan oppilaskunnan opas, Opetusministeriön julkaisuja 2007:32. Saatavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2007/liitteet/opm32.pdf?lang=fi> [Viitattu 23.9.2011]

Opetushallitus. 2007. Lukion opetussuunnitelma-analyysi 2006. Moniste 6/2007.

Helsinki. Saatavissa: http://www.oph.fi/download/46971_lukion_opsanalyysi_2006.pdf [Viitattu 28.9.2011]

Opetushallitus, Lukion opetussuunnitelman perusteet 2003, määräys 33/011/2003.

Saatavissa:

http://www.oph.fi/download/47345_lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2003.pdf

[Viitattu 6.9.2011]

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. Saatavissa:

http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf [Viitattu 07.09.2011]

Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:14.

Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpide-ehdotuksia valmistelevalle työryhmän muistio. Saatavissa:

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okmtr14.pdf>

[Viitattu 5.10.2011]

Paunonen, M. & Vehviläinen - Julkunen, K. 1997. Hoitotieteen tutkimusmetodiikka.

Juva: WSOY

Rimpelä, M., Jarvala, T., Kalkkinen, P., Peltonen, H. & Rigoff, A-M., 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa-perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008.

Riuttala E., 2006. Nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi. Saatavissa: <http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/3686/nuortenh.pdf?sequence=2>. [Viitattu 21.11.2010]

Sarajärvi, A. & Tuomi, J. 2004. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Sosiaali- ja terveysministeriö, 2006. Opiskeluterveydenhuollon opas. Helsinki. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1156321555057/passthru.pdf> [Viitattu 1.9.2011]

Sosiaali- ja terveysministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2008:6, Sosiaali- ja terveydenhuollon kansallinen kehittämisohjelma KASTE 2008–2011. Saatavissa: http://www.stm.fi/julkaisut/nayta/_julkaisu/1063225 [Viitattu 22.9.2011]

Sosiaali- ja terveysministeriö, Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4, Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta. Saatavissa: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=42733&name=DLFE-6214.pdf [Viitattu 22.9.2011]

Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004. Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Helsinki 2004:8. Saatavissa: <http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf> [Viitattu 24.10.2011]

Suopajärvi T., 2005. Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä. Pro gradu –tutkielma. Saatavissa: <http://tutkielmat.uta.fi/pdf/gradu00684.pdf>. [Viitattu 18.11.2010]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.

Vesanen, M., Thuneberg, M., Reinikainen, H. & Mikkilä, J., 2011. Lukio 2,0, Suomen Lukiolaisten Liiton tutkimus. Saatavissa:

http://www.lukio.fi/tiedosto/SLL_lukio20_tutkimus_web_SMALL.pdf [Viitattu 6.8.2011]

Vuorinen, S-J., 2006. ”Kaverit, opettajat ja hyvä ilmapiiri”-

Yläkouluun siirtyvien oppilaiden koulussa mieluisiksi tuntemia asioita.

Proseminarityö. Helsingin yliopisto. Saatavissa:

http://www.mielenhyvinvoinninopetus.fi/pdf/Vuorinen_Suvi_Kaveritopettajat06.pdf

[Viitattu 9.10.2010]

Väljærvi, J., 2007. Suomalainen koulu oppimisen ympäristönä, Suomen kasvatustieteellinen aikakirja 4/2007.

LIITE 1

TUTKIMUSTAULUKKO

Tekijät, nimi, vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Aineisto/metodit	Keskeiset tutkimustulokset
<p>Alin Kaija & Vaitinen Taru, 2006 Lukiolaisten käsityksiä minuudestaan ja tulevaisuudestaan, Tampereen yliopisto</p>	<p>Tarkoituksena on selvittää miten nuoret käsittävät minuutensa ja tulevaisuutensa. Lisäksi selvitetään miten tulevaisuus on yhteydessä nuoren historiaan ja kiinnostuksen kohteisiin. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet nuorten kokemukseen millainen hän on nyt. Sekä miten koulu ja opettajat ovat vaikuttaneet nuorten minuuden rakentamiseen.</p>	<p>Laadullinen tutkimus, jonka viitekehys on narratiivisessa ja autobiografisessa tutkimuksessa. Aineistona on kahden ensimmäisen vuoden opiskelijaryhmän kirjoittamia kertomuksia(47kpl)</p>	<p>Sosiaalinen ja kulttuurinen ympäristö on vaikuttanut nuorten minuuden rakentamiseen. Koulun merkitys tuli esille sosiaalisten suhteiden ja koulun arviointi käytäntöjen kautta. Menestymisen paineet ja valintojen tekemisen vaikeus tuottivat monelle lukiolaiselle ahdistusta ja epävarmuutta.</p>
<p>Erkko Anna-Maija, Hyvinvoivan koulun puolesta-opettajien käsityksiä koulun merkityksestä nuorten hyvinvoinnin edistäjänä, 2010, Helsingin yliopisto</p>	<p>Tarkoituksena on kartoittaa, miten koulu voi tukea nuorten kasvua ja kehitystä. Tutkimuksessa selvitetään, millaista hyvinvointia koulussa tänä päivänä on ja miten hyvinvointia tukevat koulun sisäiset rakenteet toimivat. Lisäksi</p>	<p>Tutkimus on luonteeltaan tapaustutkimus. Aineisto kerättiin teemahaastattelun avulla. Tutkimukseen haastateltiin kymmentä terveystietoa opettavaa opettajaa vantaalaisista yläkouluista. Haastattelut nauhoitettiin,</p>	<p>Tutkimuksessa ilmeni, että opettajien mukaan nuoret ja aikuiset kokevat koulumaailman melko uuvuttavana. Oppilailta uupumusta aiheuttaa koulussa vaadittava suuri työmäärä ja opettajilla opetustyön ulkopuoliset tehtävät ja niiden vaatima aika. Oppilashuollon resurssit koettiin liian vähäiseksi, mikä osaltaan myös heikentää</p>

	<p>tutkimuksessa pohditaan koulussa käytävää arvo- ja kasvatust keskustelua ja sen merkitystä hyvinvoinnin kannalta.</p>	<p>litteroitiin ja analysoitiin hyödyntäen sisällönanalyysiä.</p>	<p>hyvinvointia koulussa. Lisäksi avointa keskustelua eri ammattiryhmien välillä pidettiin liian vähäisenä ja salassapitovelvollisuuksia pidettiin toisinaan yhteistyön esteenä.</p>
<p>Grekk Katja, Terveyden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma, 2008, Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Tarkoituksena on selvittää, miten nuorten terveyden edistämässä voitaisiin hyödyntää toimintaterapeuttien asiantuntijuutta nykyistä laajemmin. Tutkimuksessa tarkastellaan toiminnallista näkökulmaa nuorten terveyden edistämiseen. Tarkoituksena oli selvittää nuorten terveyden edistämisen tulevaisuuden haasteita ja nuorten näkemyksiä omaan hyvinvointiinsa vaikuttavista asioista, jotta voitaisiin pohtia, millaisia mahdollisuuksia toiminnallisella näkökulmalla voisi olla nuorten terveyden edistämässä.</p>	<p>Tutkimuksen aineisto kerättiin terveyden edistämisen asiantuntijoilta (10 henkilöä), toimintaterapeuteilta (19 henkilöä) ja kahdeksaluokkalaisilta nuorilta (6 henkilöä). Aineisto kerättiin sähköpostitse terveyden edistämisen asiantuntijoilta ja toimintaterapeuteilta keväällä 2007 väljällä teemahaastattelulla. Nuoret kirjoittivat terveystiedon kurssiinsa liittyvänä aineena aiheesta ”Minä ja hyvinvointini”, jotka opettaja toimitti tutkijalle. Aineisto analysoitiin sisällön analyysin avulla teoriasidonnaisesti</p>	<p>Nuorten terveyden edistämisen tulevaisuuden haasteet liittyivät toiminnallista oikeudenmukaisuutta edistävän politiikan kehittämiseen, nuorten osallistumista edistävien ympäristöjen kehittämiseen, nuorten elämän yhteisöjen toiminnan kehittämiseen, nuorten osallistumista edistävien taitojen kehittämiseen ja nuorten terveystalvelujen kehittämiseen. Toiminnallista näkökulmaa voitaisiin hyödyntää jokaisella terveyden edistämisen toimintastrategioiden osa-alueella.</p>

<p>Kangas Elina, Lukiolaisten masentuneisuus, koettu avuntarve, tyytyväisyys opiskeluterveydenhuoltoon ja sen käyttö - Uudenmaan ja Pohjanmaan maakuntien, suomen- ja ruotsinkielisten kieliryhmien ja sukupuolten vertailua, 2011, Jyväskylän yliopisto</p>	<p>Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin kieliryhmittäin Uudenmaan ja Pohjanmaan alueilla lukiolaisten masennusoireilun esiintyvyyttä, koettua avuntarvetta, opiskeluterveydenhuollon palvelujen käyttöä ja tyytyväisyyttä näihin palveluihin.</p>	<p>Tutkimusaineistona käytettiin kouluterveyskyselyjä vuosilta 2007 ja 2008. Vastanneita oli yhteensä 4251, joista 2 428 oli suomenkielisten ja 1 823 ruotsinkielisten lukioiden ensimmäisen ja toisen vuosikurssin opiskelijoita. Aineiston tilastollisessa analysoinnissa käytettiin ristiintaulukointia sekä logistista ja multinomiaalista logistista regressioanalyysia.</p>	<p>Masentuneisuus on yleinen ongelma Uudenmaan ja Pohjanmaan lukiolaisilla. Erityisen yleistä masentuneisuus on Uudenmaan suomenkielisillä tytöillä. Masentuneisuus muodostaa haasteen opiskeluterveydenhuollolle . Tällä hetkellä opiskeluterveydenhuolto ei pysty täysin vastaamaan masentuneiden lukiolaisten tarpeisiin.</p>
<p>Kinberg Tuuli, Lukiolaiset erityisen pedagogisen tuen tarvitijoina, 2008, Jyväskylän yliopisto</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena olikin selvittää minkälaisia erityisen tuen tarpeita ja vahvuuksia on lukiota ensimmäistä vuotta käyvillä nuorilla. Mitä oppimisstrategioita nuoret käyttävät ja mikä yhteys tuen tarpeilla ja vahvuuksilla on lukion opiskelu- ja opetusympäristöön.</p>	<p>Tutkimus oli survey-tutkimus. Aineisto kerättiin kyselylomakkeella 449 lukiolaiselta eri puolilta Suomea. Tutkimukseen osallistuvat nuoret valittiin ryväotannan ja ositetun otannan avulla.</p>	<p>Tutkimustulokset osoittivat, että lukioon hakeutuu myös peruskoulussa erityisopetusta saaneita opiskelijoita ja he tarvitsevat muita enemmän tukea. Lukiolaisten erityisen tuen tarpeista suurimmat liittyivät lukemisen ja kirjoittamisen, vieraankielen ja matematiikan vaikeuksiin sekä koulu-uupumukseen. Lukemisen ja kirjoittamisen vaikeudet ja koulu-uupumus olivat yhteydessä moniin muihin vaikeuksiin. Opiskelu- ja</p>

			<p>opetusympäristöllä, erityisesti lisätuen saannilla, sekä opiskelijoiden vahvuuksilla oli yhteys koettuihin vaikeuksiin ja tuen tarpeisiin. Tutkimustulosten perusteella voitiin päätellä lukiossa olevan erityisen pedagogisen tuen tarvetta ja erityisiä huolenaiheita.</p>
<p>Koistinen Matti, Nuorten hyvinvointi, opiskelu ja opinto-ohjaus erityisen koulutustehtävän saaneessa lukiossa, 2010, Helsingin yliopisto</p>	<p>Tässä tapaustutkimuksessa selvitetään opiskelijoiden hyvinvointia ja opiskelutyytyväisyyttä yhdessä erityisen koulutustehtävän saaneessa lukiossa. Tutkimuksessa luodaan kuvaus opiskelussaan etenevistä ja lukiossa opiskeluaikaansa pidentävistä opiskelijoista.</p>	<p>Tapaustutkimuksen kohteena ovat Sibelius-lukion opiskelijat. Opiskelutyytyväisyyttä ja hyvinvointia on tutkittu sekä analysoitu integroivalla metodologialla.</p>	<p>Tutkimus osoitti, että tapaustutkimuksen kohteena olevan erityislukion opiskelijat ovat pääosin tyytyväisiä hyvinvointiinsa, lukioympäristöönsä sekä saamaansa opetukseen ja opinto-ohjaukseen. Osa opiskelijoista tuntee itsensä väsyneeksi liiallisesta työmäärästä johtuen ja heillä on liian vähän vapaa-aikaa. Lukio-opiskeluun motivoituneet, autonomisen ja itseohjautuvan opiskelutavan omaavat opiskelijat suoriutuvat lukio-opiskelusta muita paremmin.</p>

<p>Liukkonen P., Pirinen A-L. Ammattiin opiskelevien nuorten kokemus oppimisen vaikeuksista, psyykkisestä hyvinvoinnista ja saatavilla olevasta tuesta, 2009, Jyväskylän yliopisto</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää millä opiskelun osa-alueilla ammatillisessa peruskoulutuksessa olevat opiskelijat kokevat oppimisen vaikeuksia, millaisena he raportoivat psyykkisen hyvinvointinsa sekä millaista sosiaalista tukea he kokevat saavansa. Tutkimuksessa haluttiin tuoda esille myös sitä, että opiskelijoiden oman kokemuksen hyödyntäminen sopii hyvin nuorten ja aikuisten oppimisvaikeuksien tunnistamiseen.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin yhden oppilaitoksen kolmessa eri toimipisteessä määrällisenä kyselylomaketutkimuksena (N=162). Aineiston keräämisessä käytettiin pelkästään itsearvioon perustuvia mittareita.</p>	<p>Valtaosalla nuorista psyykinen hyvinvointi oli hyvä, mutta joka viidennellä nuorella oli masentuneisuutta ja joka neljännellä ahdistuneisuutta. Oppimisen vaikeuksia kokeneet opiskelijat olivat keskimäärin hieman masentuneempia kuin oppimisen sujuvaksi kokeneet opiskelijat.</p>
<p>Luopa P., Lommi A., Kinnunen T., Jokela J., Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla. Kouluterveyskysely 2000-2009. THL-raportti 20/2010</p>	<p>Raportissa tarkastellaan nuorten hyvinvoinnissa 2000-luvulla tapahtunutta kehitystä peruskoulun 8.- ja 9.-luokkalaisten sekä lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden osalta. Vuosilta 2008/2009 raportoidaan ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijoiden</p>	<p>Vastaajat ovat pääosin 14–20-vuotiaita. Kouluterveyskyselyssä aineistokeruuta toteutettiin luokkakyselynä. Kysely tehtiin yhden oppitunnin aikana opettajan ohjaamana.</p>	<p>Nuorten hyvinvoinnissa on tapahtunut pääasiassa myönteisiä muutoksia 2000-luvulla. Koulujen fyysiset työolot ovat parantuneet eikä koulun työmäärää ei pidetä yhtä yleisesti liian kuormittavana kuin vuosikymmenen alussa. Nuorten tupakointi ja huumekekeilut ovat vähentyneet. Liikunnan harrastaminen vapaa-aikana on lisääntynyt hitaasti. Nuoret kokivat terveydentilansa</p>

	hyvinvoinnin tila sekä läänien ja maakuntien väliset erot.		paremmaksi kuin vuosikymmenen alussa. Myös kielteistä kehitystä on tapahtunut. Nuoret valvoivat kouluviikon aikana entistä myöhempään. Nuorten ylipainoisuus yleistyi vuosiin 2006/2007 saakka.
Markkanen J., Seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijät eläytymistarinoiden valossa, 2009, Joensuun yliopisto.	Tutkielman tarkoituksena on selvittää seitsemäsluokkalaisten stressi- ja voimavaratekijöitä.	Aineistonkeruu suoritettiin eläytymismenetelmällä, joka tarkoittaa pienten tarinoiden kirjoittamista tutkijan keksimien kehyskertomusten pohjalta. Tutkimusaineisto koostuu 39 eläytymistarinaa, jotka on koottu pohjoiskarjalaisilta seitsemännen luokan oppilailta syksyjen 2007 ja 2008 aikana.	Tulosten mukaan seitsemäsluokkalaisten stressitekijät liittyivät kouluun, perheeseen, vapaa-aikaan, elintapoihin ja yksilöön. Koulussa seitsemäsluokkalainen koki stressiä muun muassa koulutyön vaativuudesta ja vastuusta, arvostelusta, unohduksista, opettajista ja opetuksesta, ikävistä sattumuksista, täydellisyyteen pyrkimisestä, ajan puutteesta ja toverisuhteista. Perheeseen liittyviä stressitekijöitä olivat kodin huolet, ikävät sattumukset ja ajan puute, joka nousi esiin monen eri kategorian kohdalla. Vapaa-ajan stressitekijöinä olivat vahvasti kaverit sekä myös ajan puute ja elintavoista uneen sekä ruokailuun liittyvät asiat

<p>Merimaa M., Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2007</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on antaa kouluterveyskyselyn tuloksia hyödyntäen syventävän kuvan siitä, millä tasolla lukiolaisten hyvinvointi tällä hetkellä on ja missä ovat suurimmat siihen liittyvät ongelmat ja hahmottaa lukiolaisten hyvinvoinnin mahdollisia muutoksia vuosina 2001–2006</p>	<p>Tutkimuksen pääasiallisena aineistona on Stakesin Kouluterveyskysely valituilta osin. Kouluterveyskysely on laajasti hyvinvointia kartoittava peruskoulun 8–9- luokkalaisille ja lukion 1.–2. vuosikurssin opiskelijoille suunnattu lomakepohjainen kysely. Tämä tutkimus perustuu pääosin vuosien 2005 ja 2006 Kouluterveyskyselyih in. Näinä vuosina kyselyihin on vastannut yhteensä 53 306 lukiolaista.</p>	<p>Tämän tutkimuksen mukaan lukiolaisten terveydentila ei ole viime vuosien aikana huonontunut, mutta ei myöskään merkittävästi parantunut. Hoidon saamisen edellytys on ongelmien tunnistaminen. Oirehtivat lukiolaiset kokevat, että heidän terveydenhuoltopalvelunsa ovat vaikeasti saatavilla.</p>
<p>Rimpelä M., Jarvala T., Kalkkinen P., Peltonen H., Rigoff A-M. 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukioissa- perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Opetushallitus, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos</p>	<p>Tässä perusraportissa julkaistaan syksyn 2008 lukiokyselyn perustulokset. Tavoitteena on saattaa perustulokset koulutuksen järjestäjien ja lukioiden käyttöön ja keskusteltavaksi. Samalla raportti havainnollistaa Opetushallituksen ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL)</p>	<p>Aineiston keräämisestä ja tulostamisesta vastasi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen Terveiden edistämisen vertaistietohanke (TedBM-hanke). Lokakuussa 2008 lähetettiin posti- ja internet-kyselyt lukioille (N=416). Vastaus saatiin 375 lukiosta (90 %).</p>	<p>Muulta paikkakunnalta tulleiden opiskelijoiden osuus oli vaihteleva ja usein melko suuri, jopa kolmannes opiskelijoista saattaa tulla lukion sijaintikunnan ulkopuolelta. Tästä seuraa kasvavia haasteita lukion henkilöstön, opiskelijahuollon palvelujen henkilöstön ja kunkin opiskelijan oman kunnan hyvinvointipalvelujen yhteistyöhön. opiskelijoiden</p>

	<p>yhteistä toimintalinjaa. Tavoitteena on kehittää lukioiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen määrääjain toistuvaa vertailukelpoisen tiedon mahdollistavaa seurantaa.</p>		<p>osallistuminen lukion ja sen opiskelijahuollon toiminnan kehittämiseen oli melko harvinaista. Lukiolaisten ruokailun laatuun tulisi kiinnittää erityistä huomiota. Opiskelijoiden terveystarkastuksia tehtiin useissa lukioissa vähemmän kuin opiskeluterveydenhuollon oppaassa on suositeltu. Lukioiden työoloissa oli runsaasti puutteita, jotka haittasivat opiskelua.</p>
--	---	--	--

<p>Riuttala Elina Marja-Leena, Nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden profiilit ja subjektiivinen hyvinvointi, 2006 Helsingin yliopisto</p>	<p>Tutkimusongelmina oli selvittää, millaisia ryhmiä nuorista voidaan muodostaa heidän henkilökohtaisten tavoitteidensa sisältöjen perusteella, ja miten nämä ryhmät eroavat toisistaan uratavoitteen arvioinnin, elämän tärkeiden asioiden ja subjektiivisen hyvinvoinnin suhteen. Toisena tavoitteena oli selvittää sukupuoli- ja koulutuseroja uratavoitteen ja elämän tärkeiden asioiden arvioinnissa sekä subjektiivisessa hyvinvoinnissa.</p>	<p>Lukio- tai ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat nuoret (N=1144) ryhmiteltiin heidän henkilökohtaisten tavoitteidensa sisältöjen mukaan klusterianalyysillä.</p>	<p>Tutkimus toi esiin sukupuoli- ja koulutuseroja: tytöille uratavoite merkitsi enemmän, he panostivat siihen ja se rasitti heitä enemmän, he olivat uupuneempia ja masentuneempia ja heillä oli huonompi itsetunto kuin pojilla. Lukiossa opiskelevia uratavoite rasitti enemmän ja he olivat uupuneempia, mutta he olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin ammatillisessa koulutuksessa opiskelevat. Käytännön sovelluksena nuorten henkilökohtaisten tavoitteiden selvittäminen on keino löytää henkisesti pahoinvoivat ja tuen tarpeessa olevat nuoret.</p>
<p>Suopajärvi Tiina, Lukiolaisten kokema kouluahdistuneisuus, kouluilmapiiri ja hyvinvointi elämässä, 2005 Tampereen yliopisto</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa lukiolaisten kokemuksia kouluun liittyvästä ahdistuneisuudesta, koulun ilmapiiristä, sekä hyvinvoinnista elämässä yleensä. Tavoitteena oli tutkia mitkä tilanteet lukiossa ja missä määrin aiheuttavat ahdistuneisuutta sekä mitkä tekijät ovat yhteydessä ahdistuneisuuden kokemuksiin</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla kahden tamperelaisen sekä yhden Tampereen lähikunnan lukion1. ja 2. vuoden opiskelijoilta keväällä 2005. Yhteensä kyselyyn vastasi 286 opiskelijaa, joista 145 oli tyttöjä ja 138 poikia. Aineisto käsiteltiin kvantitatiivisesti SPSS 10.1- tilasto-ohjelman avulla. Tutkimusmenetelminä käytettiin jakaumien</p>	<p>Tulosten mukaan eniten ahdistuneisuutta lukiolaisille aiheuttivat koulussa epäonnistuminen ja väärin vastaaminen sekä esiintyminen ja mielipiteen ilmaiseminen. Koulun sosiaaliset suhteet eivät näyttäneet aiheuttavan paljonkaan ahdistusta. Tytöillä ahdistuneisuutta esiintyi enemmän, kuin pojilla. Tytöt olivat elämässä yleensäkin selvästi ahdistuneempia kuin pojat. Ikä ei merkittävästi vaikuttanut ahdistuneisuuden kokemuksiin.</p>

	<p>koulussa. Myös sukupuolen ja iän yhteyttä kouluahdistuneisuuden kokemuksiin tutkittiin. Lisäksi vertailtiin kolmea eri lukiota kouluahdistuneisuuden, kouluilmapiirin, koulumenestyksen sekä elämän hyvinvoinnin osalta.. Lopuksi tarkasteltiin koulussa koetun ahdistuneisuuden yhteyttä lukiolaisten hyvinvointiin elämässä.</p>	<p>ja korrelaatiokertoimien tarkastelua, t- testejä sekä yksisuuntaista varianssianalyysiä.</p>	<p>Ahdistuneisuuden ja elämän hyvinvoinnin osalta ei tullut esiin eroja lukijoiden välillä. Lukioissa, jossa ilmapiiri koettiin tilastollisesti merkitsevästi paremmaksi, kuin muissa lukioissa, myös koulumenestys oli selvästi parempi. Tutkimuksen mukaan eritekiöillä on vaikutusta ahdistuneisuuden kokemuksiin. Lukiolaisten koulussa koetulla ahdistuneisuudella havaittiin tutkimuksessa tilastollisesti erittäin merkitsevät yhteydet koettuun hyvinvointiin.</p>
<p>Vesänen Maria, Thuneberg Mikael, Reinikainen Hanna, Mikkilä Joonas, Lukio 2,0. 2011, Suomen Lukiolaisten Liiton tutkimus</p>	<p>Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella suomalaisten lukiolaisten ajatuksia, arvostuksia ja näkemyksiä lukiokoulutuksen nykytilanteesta ja erityisesti tulevaisuudesta aiempaa yksityiskohtaisemmin.</p>	<p>Tutkimus toteutettiin lomakekyselynä aikavälillä 6.4.–2.5.2011. Kyselyyn vastasi yhteensä 2741 Suomessa opiskelevaa päivälukiolaista. Vastaajat kutsuttiin mukaan tutkimukseen Suomen Lukiolaisten Liiton jäsenrekisteristä sekä T-Median tutkimusrekisteristä. Tulokset on painotettu tilastollisesti niin, että ne edustavat suomalaisia lukiolaisia sukupuolen,</p>	<p>Tutkimuksen tulokset ovat lukiolaisten vastaus lukiokoulutusta 2010-luvulla odottaviin merkittävimpiin haasteisiin. Lukio ei tarjoa opiskelijoille tarpeeksi työelämään liittyviä tietoja ja taitoja. Muita osa-alueita, joihin lukio-opetuksessa toivotaan enemmän painotusta, ovat muun muassa yrittäjyyteen liittyvät tiedot ja taidot, yhteiskunnan ja talouden tuntemus, tieto- ja viestintäteknologian hallinta sekä erilaiset käytännön taidot, kuten kotitalous. Huomattavaa</p>

		asuinalueen ja vuosikurssin mukaan.	on, että lukiolaiset eivät ole yksi yhtenäinen ryhmä tarkasteltaessa heidän suhdettaan opiskeluun. Lukio-opiskelijat tulevat erilaisista taustoista, heillä on erilaisia motiiveja opiskella ja he arvostavat erilaisia asioita. Näyttääkin siltä, että lukiolaiset voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään.
Vuorinen Suvi-Johanna, ”Kaverit, opettajat ja hyvä ilmapiiri”-Yläkouluun siirtyvien oppilaiden koulussa mieluisiksi tuntemia asioita, 2006, Helsingin yliopisto.	Tarkoituksena oli selvittää hankkeen pilottiyläkouluissa syksyllä 2006 aloittaneiden oppilaiden kouluviihtyvyyteen liittyviä asioita sekä saada muuta taustatietoa oppilaista, joiden koulutaivalta hankkeessa seurataan seuraavat kolme vuotta. Tässä proseminarityössä tarkastelu keskitettiin oppilaiden käsityksiin siitä, mikä koulussa on kivaa, ja mitä hyvä ja turvallinen luokka heille merkitsee.	Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella toukokuussa 2006 niiden seitsemän alakoulun oppilailta, jotka aloittivat syksyllä hankkeen pilottikouluissa. Kouluissa aloittaneista noin 490 oppilaasta kyselyyn vastasi 296 oppilasta.	Aineistosta tuli hyvin voimakkaasti esiin, että sosiaalinen vuorovaikutus on asia, joka tekee koulunkäynnistä oppilaille kivaa. Kaverit ja opettajat olivat kaksi eniten mainittua tekijää. Näiden lisäksi hyvää ilmapiiriä pidettiin tärkeänä. Muita koulun kivoja asioita oppilaiden mielestä olivat luokkaretket, varsinainen koulutyö, vapaat ja välitunnit, alakoululle tyypilliset piirteet kuten luokan pysyminen samana, kiusaamisen puuttuminen sekä kouluruoka.

Liite 2.

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala

Moi! Olemme viimeisen vuoden sairaanhoidon opiskelijoita Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta. Olemme tekemässä opinnäytetyötä aiheesta; Miten kouluympäristö vaikuttaa nuoren psyykkiseen terveyteen? Tarkoituksenamme on siis käsitellä Karhulan lukion 3. luokkalaisten näkemyksiä siitä, mitkä tekijät oppimisympäristössäsi ovat henkistä terveyttä tukevia tekijöitä ja heikentäviä tekijöitä. Tarkoituksena on saada abiturienttien oma näkemys heitä tukevasta opiskeluympäristöstä. Opinnäytetyömme kuuluu Voi hyvin nuori-hankkeeseen, joka kuuluu Tekesin Innovaatiot sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmässä -ohjelmaan. Hanke toteutetaan vuosien 2010–2012 välisenä aikana. Hankkeen keskeisin tavoite on kehittää sosiaali- ja terveystalvvelujärjestelmää ja lisätä nuorten aikuisten hyvinvointia. Ainekirjoitusten vastausten perusteella saadaan tietoa ja kehittämisehdotuksia lukiolaisten hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä. Opinnäytetyömme avulla on mahdollisuus vaikuttaa oppimisympäristöösi.

Omat näkemyksesi antavat arvokasta tietoa tuen tarpeen tunnistamiseen ja tuen kohdentamiseen opiskeluympäristöösi liittyen. Olet siis tärkeä koulusi kehittämistyössä, joten pyydämme sinua nyt ystävällisesti kirjoittamaan meille vapaa muotoisen ainekirjoituksen. Ainekirjoitus kirjoitetaan anonymisti, eikä henkilöllisyytesi paljastu missään tutkimuksen vaiheessa. Ainekirjoitukset tulemme hävittämään heti, niiden analysoinnin jälkeen.

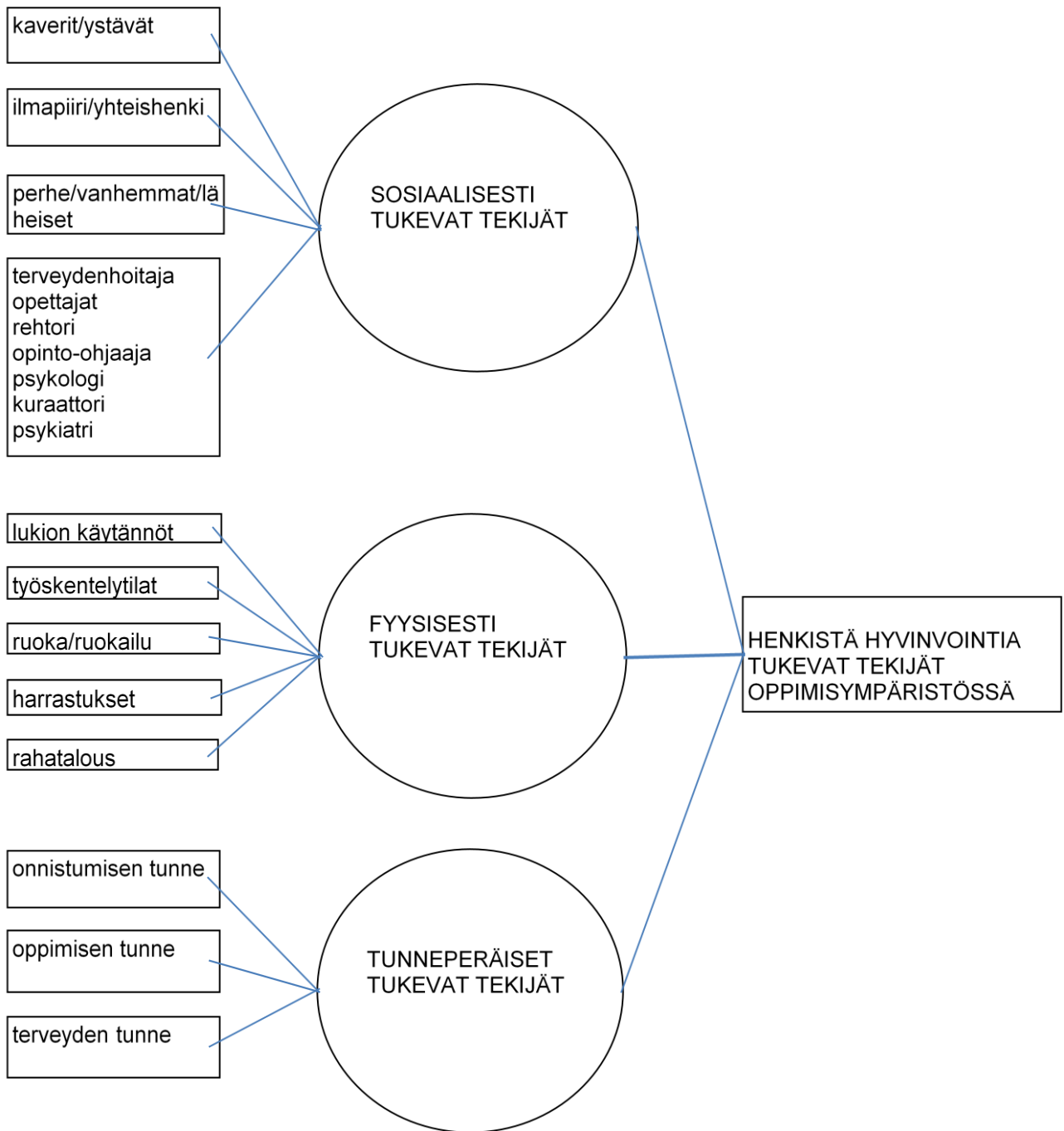
Ystävällisin terveisin: Nora Suvivuo & Satu Lalu

Kirjoita vapaasti tekstiä kahdesta alla olevasta aiheesta ainekirjoitustyyppisesti. Tällöin ajatuksesi tulevat monipuolisesti esiin. Älä kirjoita ranskalaisin viivoin, kiitos!

1. Pohdi, millainen on sinua tukeva oppimisympäristö lukiossa. **Kerro tekijöistä, jotka tukevat sinun henkistä hyvinvointiasi koulussa** (esim. kaverit, opettajat, ilmapiiri yms.). Perustele, **miksi ne ovat tukevia tekijöitäsi**.
2. Pohdi vastaavasti, millainen on sinua ei tukeva oppimisympäristö lukiossa. **Kerro tekijöistä, jotka eivät tue henkistä hyvinvointiasi koulussa** (esim. vuorovaikutustilanteet, työmäärä, epäonnistuminen yms.). Perustele, **miksi ne ovat heikentäviä tekijöitäsi**.

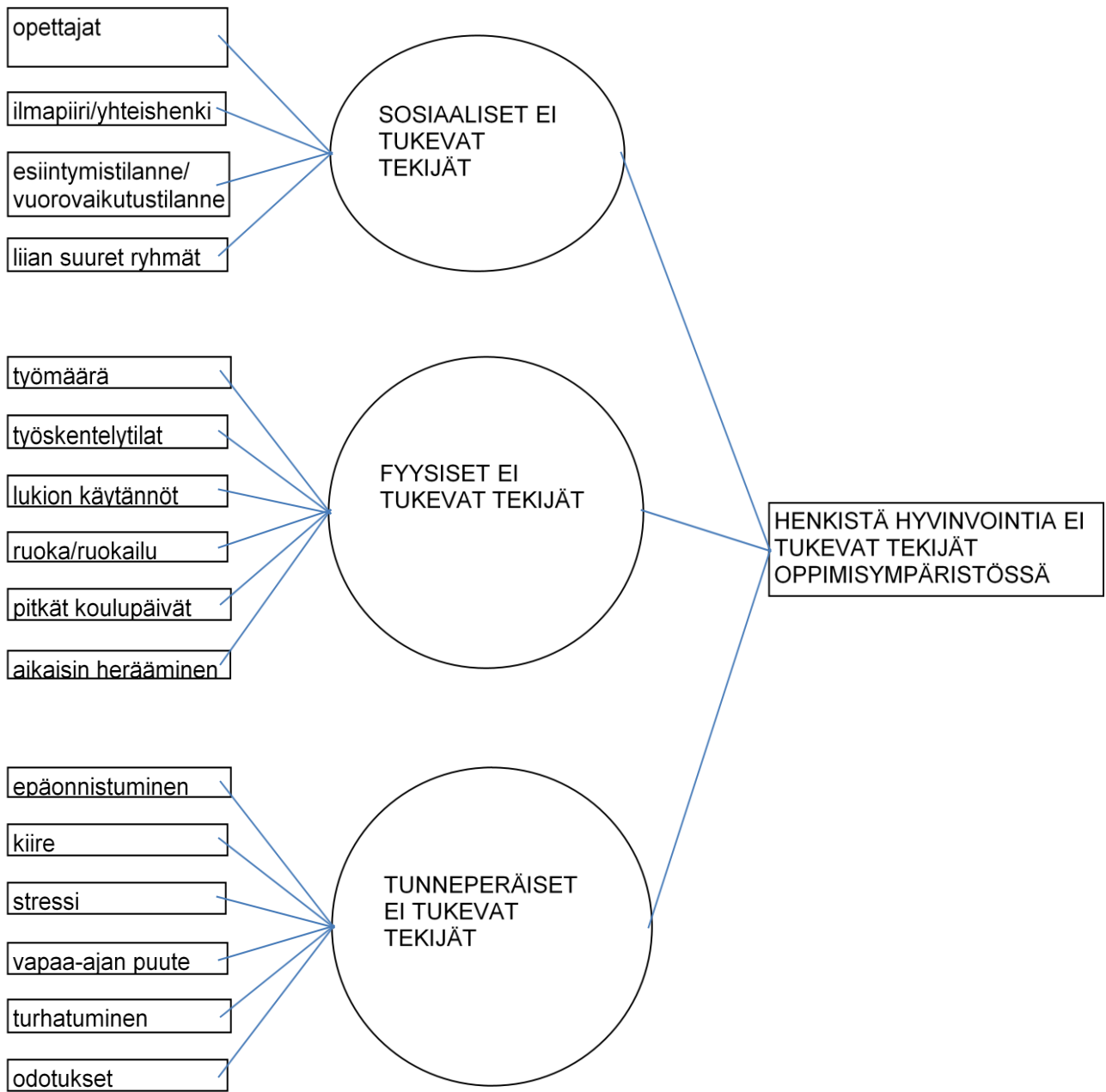
Kirjoita omin sanoin 1-2 sivua. Jäsennä vastauksesi (kerro ensin aiheesta 1. ja sitten aiheesta 2.) Kirjoita aine nimettömänä, mutta merkitse sivun yläreunaan sukupuolesi.

Liite 3.



Kuva. Henkistä hyvinvointia tukevat tekijät

Liite 4.



KUVA. Henkistä hyvinvointia ei tukevat tekijät



KOTKAN KAUPUNKI
Hyvinvointipalvelut
PL 205 (Kustaankatu 2) 48101 KOTKA
puh. (05) 234 51 www.kotka.fi

1 (5)

TUTKIMUSLUPAHAKEMUS Tieteellinen tutkimus tai opinnäytetyö	
1	Tutkimuksen nimi Abiturienttien näkemyksiä psyykkistä terveyttä tukevista - ja heikentävistä tekijöistä Karhulan lukion oppimisympäristössä
2	Tutkimuksesta vastaava tutkija/tutkijat, tutkijaryhmä, tutkimusorganisaatio Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. Voi hyvin vuori! –hanke
3	Tutkimuksen suorittajat ja tutkimuksen suorituspaikka (nimi, virka/työ, virka-/työpaikka, yhteystiedot) a) tutkimuksen vastuullinen johtaja tai tutkimuksesta vastaava ryhmä Voi hyvin nuori! –hanke (Tekes rahoitus) Projekti päällikkö Valdemar Kallunki. Kymenlaakson ammattikorkeakoulu. b) opinnäytetyön ohjaaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen c) tutkijat, joille lupaa haetaan Satu Lalu ja Nora Suvivuo d) tutkimuspaikka ja osoite Karhulan lukio, Vesivallintie 16 48600 KOTKA
4	Yhdyshenkilö (nimi, osoite, yhteystiedot) Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, yliopettaja kt
5	Tutkimuksen luonne (asiakkaisiin/henkilökuntaan kohdentuva, haastattelu/kyselytutkimus) Laadullinen tutkimusmenetelmä, jossa käytetään aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineistoksi lukiolaisilta kerätään esseekirjoitelma.

6	<p>Tutkimuksen kestoaika (kertaluonteinen tutkimus/seurantatutkimus)</p> <p>2011-2012</p>
7	<p>Tutkimussuunnitelman tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Karhulan lukion 3. luokkalaisten psyykkiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä kouluympäristössä. Tutkimuksella saadaan tietoa ja kehittämisehdotuksia lukiolaisten hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä.</p> <p>Päätavoite: Selvitetään opinnäytetyöllä mitkä tekijät kouluympäristössä tukevat oppilaiden psyykkistä terveyttä ja mitkä tekijät ovat vastaavasti heikentäviä tekijöitä. Tarkoituksena on saada abiturienttien oma näkemys heitä tukevasta opiskeluympäristöstä.</p>
8	<p>Tutkimusmenetelmän kuvaus</p> <p>Kvalitatiivinen tutkimusmenetelmä, jossa käytetään esseekirjoitusten aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Aineisto kerätään Karhulan lukion 3. vuosiluokalta (93 oppilasta) käyttäen aineenkirjoitusmenetelmää.</p>
9	<p>Tutkimuksessa käytettäväksi pyydetty aineisto (asiakirjatiedot)</p> <p>Aineisto on tarkoitus kerätä yhteistyössä lukion rehtorin kanssa.</p>
10	<p>Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot (muut asiakirjatiedot, tutkittavilta haastatteluin/kyselyin saatavat tiedot)</p>

	Opiskelijat kirjoittavat essee aineiston yhteistyössä lukion rehtorin kanssa.
11	Tutkimusrekisterin tietotyypit
a)	Tutkimusrekisteriin kerättävät henkilön yksilöintitiedot eriteltyinä
b)	Muut tiedot ja tietotyypit
12	Tutkimusaineiston suojaus, arkistointi ja hävittäminen (salassa pidettävän tiedon käsittely, suojaus, käytön valvonta, hävittäminen) Essee kirjoituksia valvoo ryhmien luokanvalvojat ja esseet kirjoitetaan nimettöminä. Kirjoittajien henkilötiedot eivät paljastu.
13	Tutkimuksen mahdollinen ulkopuolinen rahoitus
14	Tutkimustulosten hyödyntäminen (julkaiseminen ym.) Ainekirjoitusten vastausten perusteella saadaan tietoa ja kehittämisehdotuksia lukiolaisten hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä.
15	Sitoumukset Sitoudun siihen, etten käytä saamiani tietoja potilaan/asiakkaan tai hänen läheistensä vahingoksi tai halventamiseksi tai sellaisten muiden etujen loukkaamiseksi, joiden suojaksi on säädetty salassapitovelvollisuus eikä luovuta saamiani salassa pidettäviä henkilötietoja sivulliselle. Päiväys _____ Allekirjoitus <u>Satu Lohi</u> <u>18.11.2011</u> Nimen selvennys <u>Satu Lohi</u> Päiväys <u>18.11.2011</u> Allekirjoitus <u>Nea Oksanen</u>

	<p>_____ Nimen selvennys <u>Nora Suvirius</u></p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p>
16	<p>Liitteet</p> <p><input type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma</p> <p><input type="checkbox"/> Tutkimusta varten myönnettyt muut luvat</p> <p><input type="checkbox"/> Luonnos rekisteriselosteeksi</p> <p><input type="checkbox"/> Malli tutkimushenkilöille annettavasta yhteydenotto- ja informointikirjeestä</p> <p><input type="checkbox"/> Malli tutkimushenkilöiltä pyydettävästä suostumuksesta</p> <p><input type="checkbox"/> Muut liitteet</p>
17	<p>Päiväys, hakijan allekirjoitus ja osoite</p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Osoite <u>Kotkankatu 20A 48100 Kotka</u></p>
18	<p>Päiväys ja vastaavan ohjaajan allekirjoitus</p> <p>Päiväys <u>18.11.2011</u> Allekirjoitus <u>Eeva Kiratila-Celkka-Par</u></p> <p>Nimen selvennys <u>E-KIRATILA-CELKKA-PAR</u></p>
19	<p>Tutkimuslupahakemus toimitetaan osoitteeseen</p> <p>Kotkan kaupunki/Hyvinvointipalvelut Kirjaamo PL 205, 48101 KOTKA</p>
20	<p>Hyvinvointipalvelujen tehtäväalueen johtoryhmän lausunto</p> <p>Kokouspäivä ja asianumero:</p>
21	<p>Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös</p> <p>Päiväys <u>Kotkassa 19.1.2012</u></p> <p>Viranhaltijan allekirjoitus <u>Kristina Juonen</u></p>

Nimenselvennys	<u>Kristiina Juonen</u>
Tehtävänimike	<u>rehtori</u>

Kotkan kaupunki/Hyvinvointipalvelut PL 205 (Kustaankatu2), 48101 KOTKA puh. (05) 234 51, faksi (05) 234 5226 kirjaamo@kotka.fi www.kotka.fi
--

Liite 6.



SOPIMUS OPINNÄYTETYÖSTÄ

Lomake 026
id 26750

1 / 2

OPISKELIJA

Opiskelijanumero 0802066	Viralliset etunimet Satu Heleena Anniina
Sukunimi Lalu	
Lähiosoite Korkeavuolenkatu 17 A 2	Postinumero ja -toimipaikka 48100 Kotka
Sähköposti satu.lalu@student.kyamk.fi	Puhelin 0402309388
Toimipiste ja koulutusohjelma Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, hoitotyön sv.	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoitaja, HO08SB	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Voi hyvin nuori !- hanke/Karhulan lukio	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Valdemar Kallunki/Kristiina Juvonen
Lähiosoite Takojaantie 1	Postinumero ja -toimipaikka PL 9, 48401 KOTKA
Sähköposti kirjaamo@kyamk.fi	Puhelin 044 702 8888

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Eeva-Liisa Frilander Paavilainen
Sähköposti eeva-liisa.frilander@kyamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Valdemar Kallunki
Sähköposti valdemar.kallunki@kyamk.fi

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Kouluympäristön vaikutus nuoren psyykkiseen terveyteen	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Karhulan lukion 3. luokkalaisten psyykkiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä kouluympäristössä. Tutkimuksella saadaan tietoa ja kehittämissuhteita lukiolaisten hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä. Voi hyvin nuori! hanke.	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Tutkimuksemme lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineiston analyysimenetelmänä tulemme käyttämään aineistolähtöistä sisällönanalysia	
Opinnäytetyön aloitus 2010 teoreettinen viitekehys	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle 2012 Helmikuu
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *)	
<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	
*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä, http://www.tilastokeskus.fi/til/tkke/kas.html	

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
--	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIAANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kokkassa</i> 13. 11. 2011 <i>Kristina Järven</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	Kotka 10.10/ 2011 <i>Satu Oksa</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kotka</i> 12. 10. 2011 <i>Eeva-Kaarina Laukkipää</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajayritykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.

Liite 7.

OPISKELIJA

Opiskelijanumero 0801313	Viralliset etunimet Nora Anne Maria
Sukunimi Suvivuo	
Lähiosoite Vuonsenkajantie	Postinumero ja -toimipaikka 49420 Hamina
Sähköposti nora.suvivuo@student.kyamk.fi	Puhelin 041 4332713
Toimipiste ja koulutusohjelma Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, hoitotyön sv.	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoitaja, HO08SB	

TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Voi hyvin nuori I- hanke/Karhulan lukio	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Valdemar Kallunki/Kristiina Juvonen
Lähiosoite Takojantie 1	Postinumero ja -toimipaikka PL 9, 48401 KOTKA
Sähköposti kirjaamo@kyamk.fi	Puhelin 044 702 8888

OPINNÄYTETYÖN HANKKEISTUS

<input type="checkbox"/> Toimeksiantaja maksaa opinnäytetyöstä opiskelijalle tai ammattikorkeakoululle korvauksen, josta on kirjallisesti sovittu ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Opinnäytetyöllä on toimeksiantajan puolelta nimetty ohjaaja ennen opinnäytetyön aloittamista.
<input checked="" type="checkbox"/> Toimeksiantajan tarkoituksena on alusta lähtien hyödyntää opinnäytetyön tuloksia toiminnassaan.

OPINNÄYTETYÖN OHJAUS

Ohjaava(t) opettaja(t) Eeva-Liisa Frilander Paavilainen
Sähköposti eeva-liisa.frilander@kyamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Valdemar Kallunki
Sähköposti valdemar.kallunki@kyamk.fi

OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Kouluympäristön vaikutus nuoren psyykkiseen terveyteen	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää Karhulan lukion 3. luokkalaisten psyykkiseen terveyteen vaikuttavia tekijöitä kouluympäristössä. Tutkimuksella saadaan tietoa ja kehittämisehdotuksia lukiolaisten hyvinvointiin ja tuen tarpeeseen oppimisympäristössä. Voi hyvin nuori! hanke.	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Tutkimuksemme lähestymistapa on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Aineiston analyysimenetelmänä tulemme käyttämään aineistolähtöistä sisällönanalyysejä	
Opinnäytetyön aloitus 2010 teoreettinen viitekehys	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle 2012 Helmikuu
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *)	
<input checked="" type="checkbox"/> Kyllä <input type="checkbox"/> Ei	

*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä,
<http://www.tilastokeskus.fi/tit/tk/kas.html>

OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu Vastuu opinnäytetyön tekemisestä ja tuloksista on opiskelijalla. Kymenlaakson ammattikorkeakoulun vastuu rajoittuu opinnäytetyön tavanomaiseen ohjaukseen. Toimeksiantaja sitoutuu antamaan opiskelijan käyttöön kaikki opinnäytetyön tekemisessä tarvittavat tiedot ja aineistot sekä ohjaamaan opinnäytetyötä toimeksiantajaorganisaation näkökulmasta.</p> <p>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin. Tekijänoikeus ja omistusoikeus opinnäytetyön tuloksiin kuuluvat opinnäytetyön tekijälle. Toimeksiantaja saa käyttöoikeuden opinnäytetyön tuloksiin ja niiden kaupalliseen hyödyntämiseen ainoastaan sopimalla niistä erikseen opinnäytetyön tekijän kanssa. Opinnäytetyön tekijä on velvollinen raportoimaan opinnäytetyön tulokset toimeksiantajalle.</p>	<p>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaisissa salassa pidettäviksi määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä työn tausta-aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisessä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästä hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilman erillistä lupaa.</p> <p>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineistojen hankinta, raaka-aineet, matkat, työkorvaus jne.) korvaamisesta sopivat toimeksiantaja ja opiskelija keskenään. Pääsääntöisesti Kymenlaakson ammattikorkeakoulu ei vastaa yksittäisen opinnäytetyön kustannusten korvaamisesta.</p>
--	---

Olemme yhteisesti sopineet opinnäytetyön toteutuksesta ja ohjauksesta yllä sovitulla tavalla.

ALLEKIRJOITUKSET

PAIKKA, PÄIVÄYS JA TOIMEKSIANTAJAN EDUSTAJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kotka</i> <i>13.10</i> <i>2011</i> <i>Hestis Juonen</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kotka</i> <i>10.10</i> <i>2011</i> <i>Nina Simus</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	<i>Kotka</i> <i>12.10</i> <i>2011</i> <i>Eeva-Liisa Finlund-Paavola</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajaryykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintä varten.