

KAKKURIN ALAKOULUN KUODESLUOKKALAISTEN  
KOKEMUKSIA PSYYKKISESTÄ HYVINVOINNISTAAN

Anne Järvinen ja Jaana Luopajarvi

Opinnäytetyö, kevät 2010

Diakonia- ammattikorkeakoulu, Diak Pohjoinen

Oulu

Hoitotyön koulutusohjelma

Hoitotyön suuntautumisvaihtoehto

Sairaanhoitaja (AMK)

## TIIVISTELMÄ

Järvinen, Anne ja Luopajarvi, Jaana. Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Oulu, kevät 2010, 47s., 6 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, DIAK Pohjoinen, Oulu. Hoitotyön koulutusohjelma, sairaanhoitaja (AMK).

Kouluikäisten psyykkisen hyvinvoinnin kartoittamisella on tärkeä merkitys lasten – ja nuorten mielenterveyden edistämässä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Tavoitteena oli antaa tietoa Kaakkurin alueen julkiselle ja kolmannelle sektorille kuudesluokkalaisten psyykkisen terveyden edistämiseksi.

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus. Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisilta. Kyselyyn vastasi 27 kuudesluokkalaista (N=76) ja vastausprosentti oli 36. Aineisto analysoitiin tilastollisen menetelmin SPSS- ohjelmalla. Tulokset kuvataan frekvenssi ja prosenttijakaumina taulukoissa sekä tekstinä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan kaikki vastanneet kokivat mielialansa vähintään melko valoisaksi ja hyväksi. Lähes kaikki vastaajat olivat tyytyväisiä elämäänsä ja itseensä. Kaikki vastaajat suhtautuivat tulevaisuuteen toiveikkaasti. Suurimmalla osalla vastaajista esiintyi kuitenkin päänsärkyä ja vatsakipuja. Suurin osa vastaajista nukkui 9–10 tuntia arkiöisin, mutta kokivat itseensä vähintään silloin tällöin väsyneeksi. Suurin osa vastaajista ei tuntenut itseään yksinäiseksi. Lähes kaikki ilmoittivat, ettei heitä ole kiusattu koulussa ja eivätkä ole osallistuneet kiusaamisen koulussa.

Kaikilla vastaajilla oli ystäviä ja lähes kaikki vastasivat saavansa helposti ystäviä. Lähes kaikilla vastaajista koulunkäynti meni hyvin. Suurimmalla osalla vastaajista oli harrastuksia. Lähes kaikki vastaajat ilmoittivat, ettei heillä ole huolia. Vastaajat pystyivät keskustelemaan huolistaan vanhempiensa kanssa. Vastaajille tärkeät aikuiset olivat tavoitettavissa. Vastaajista suurin osa piti tärkeimpänä sitä, että aikuiset hyväksyvät hänet sellaisena kuin on. Toiseksi ja kolmanneksi tärkeänä vastaajat pitivät sitä, että aikuiset ovat kiinnostuneita hänen asioistaan.

Opinnäytetyö antaa tietoa Kaakkurin kuudesluokkalaisten psyykkisestä hyvinvoinnista. Alhaisesta vastausprosentista johtuen opinnäytetyön tuloksia ei voi kuitenkaan yleistää. Voidaan kuitenkin todeta, että näinkin pienessä aineistossa, kouluikäisillä esiintyy psyykkistä hyvinvointia uhkaavia tekijöitä kuten päänsärkyä, vatsakipuja, väsymystä, yksinäisyyttä ja kiusaamista. Suojaavina tekijöinä ovat ystävät, koulumenestys ja harrastukset sekä aikuisten tavoitettavuus ja keskustelu heidän kanssaan.

Asiasanat: psyykinen hyvinvointi, kouluikäiset, terveyden edistäminen, hoitotyö, kvantitatiivinen tutkimus

## ABSTRACT

Järvinen, Anne and Luopajarvi, Jaana. Kaakkuri Primary school sixth graders' experiences of their mental wellbeing. 47p., 6 appendices. Language: Finnish. Oulu, Spring 2010.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Nursing Degree: Nurse.

School-aged mapping of mental wellbeing is important for children and young people's mental health promotion. The purpose of this study was to survey Kaakkuri Primary school sixth graders' experiences of their mental wellbeing. The aim was to provide information for the Kaakkuri region and the third sector to promote sixth graders' mental wellbeing.

The thesis is a quantitative study. The data was collected by using a structured questionnaire from Kaakkuri Primary school's sixth graders. In the questionnaire answered 27 sixth graders (N=76) and the response rate was 36. The data was analyzed using SPSS statistical methods program. The results describe the frequency and percentage in tables and text.

According to the results of the study, all respondents felt that their mood was at least fairly bright and good. Almost all the respondents were satisfied with their lives and themselves. All respondents were disposed for future with optimism. The majority of respondents had, however, headaches and stomach aches. Most of the respondents sleep 9-10 hours daily at night, but find themselves at least occasionally tired. The majority of the respondents did not feel lonely. Almost all report that they had not been bullied at school and did not participate in bullying at school.

All the respondents had friends and almost all could get friends easily. For nearly all the respondents' school was going well. The majority of respondents had hobbies. Almost all respondents indicated that they had no worries. The respondents were able to discuss their concerns with their parents. For the respondents important adults were available. The majority of respondents considered it most important that adults accept them as they are. The second and third respondents considered it important that adults are interested in their affairs.

The thesis provides information for Kaakkuri sixth graders' psychological wellbeing. Due to the low response rate the results of the thesis cannot be generalized. It may be noted, however, that even in such a small sample, mental wellbeing threats, such as headache, stomach aches, fatigue, loneliness and bullying were presents. A hedging factors were friends, school, hobbies and availability of an adult and discussion with them.

Keywords: mental wellbeing, school-age, health promotion, nursing, quantitative method

## SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
1 JOHDANTO .....	5
2 KOULUIKÄISEN PSYKKINEN HYVINVOINTI.....	7
2.1 Kouluikäisen kehitystehtävät .....	7
2.2 Kouluikäisen kehityskriisin oireita.....	8
2.3 Kouluikäisen psyykkistä hyvinvointia suojaavat ja uhkaavat tekijät.....	10
2.3.1 Perhe kouluikäisen voimavarana.....	13
2.3.2 Koulu ja ystävät voimavarana .....	15
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	18
4 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA AINEISTON ANALYSOINTI .....	19
4.1 Opinnäytetyön aineisto ja aineiston keruu .....	19
4.2 Kyselylomakkeen laadinta .....	19
4.3 Aineiston analysointi .....	21
5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET .....	22
5.1 Koululaisen psyykinen hyvinvointi .....	22
5.1.1 Koululaisten psyykkistä terveyttä uhkaavat tekijät .....	23
5.1.2 Koululaisen psyykkistä terveyttä suojaavat tekijät .....	25
5.2 Koululaisen tuki .....	26
6 POHDINTA .....	28
6.1 Tulosten tarkastelua.....	28
6.2 Luotettavuus ja eettiset näkökohdat .....	30
6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet.....	32
LÄHTEET .....	34
LIITTEET .....	38

## 1 JOHDANTO

Lasten- ja nuorten hoitotyössä tavoitteena on yksilön, perheen tai yhteisön terveyden edistäminen, kasvun ja kehityksen tukeminen. Lasten kasvuun, kehitykseen ja hyvinvointiin vaikuttavat perimän lisäksi hänen perheensä hyvinvointi, perheen ja kasvuympäristön kulttuuri sekä terveyttä edistävät ja uhkaavat tekijät. (Koistinen, Ruuskanen, Surakka 2004, 14.) Lasten hyvinvoinnin lisäämiseksi ja terveydentilan parantamiseksi tarvitaan eri tahojen yhteistyötä perheiden tukemiseksi. Merkittävä osa lapsen elämää on koulu ja sillä on tärkeä rooli terveyden edistämässä. Riskiryhmiin kuuluvat, syrjäytymisuhan alla olevat lapset ja lapsiperheet tarvitsevat erityistä huomiota myös terveyspalveluissa. (Terveys 2015, 22–23.)

Allardt (1976) mukaan hyvinvointi on tila, jossa ihmisellä on mahdollisuus saada tyydytetyksi tarpeensa. Tarpeet määritellään kolmen perusluokan mukaan. Having eli elintaso merkitsee ihmisen elämän muotoutumista, loving eli yhteisyyssuhteet merkitsevät vuorovaikutusta ja tukea, being merkitsee itsensä totuttamista. (Allardt 1976, 21, 38.) Yleensä eri ihmisille ja eri elämänkaaren vaiheissa hyvinvointi merkitsee eri asioita. Lapsuudessa hyvinvointi on vanhempien antamaa huolenpitoa ja turvallisuutta, leikkiä ja turvallisia ihmissuhteita. (Hyvinvointi 2015 2007, 11.) 12 – vuotiaan psyykinen hyvinvointi ja -terveys tarkoittaa kykyä tunteiden ilmaisemiseen, koulunkäyntiin, elämän iloon, vuorovaikutukseen toisten kanssa ja taitoa kestää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä. Siihen kuuluvat myös terve itsetunto ja omanarvontunto sekä toisen ihmisen arvostaminen perheessä ja koulussa. (Keltikangas - Järvinen 1994, 18–19.)

Kouluikäisen terveyden edistämässä vanhemmat ja koko perhe tulee huomioida, jotta psyykkiseen oireiluun ja perheen ongelmiin voidaan puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Kouluikäisen hyvinvoinnin edistämässä tai terveyteen ja hyvinvointiin liittyvien pulmatilanteiden selvittelyssä ja hoitamisessa on vanhempien asiantuntijuutta tarpeellista hyödyntää tehokkaammin. Yhä tärkeämpää on koululaisten näkemysten ja mielipiteiden kysyminen sekä heidän kuuleminen ja huomiointi omassa ja koulu-yhteisön terveyden edistämässä. Sillä osoitetaan kunnioittamista sekä se vaikuttaa itse-tuntoon ja pitemmällä tähtäimellä kouluikäisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kou-

luikäisen vahvuuksien ja voimavarojen tukemiseen on kiinnitettävä huomiota entistä enemmän. (Mäenpää 2008, 87.)

Sairaanhoitajan tehtävänä ja haasteena on tukea lapsen - ja nuoren tervettä kasvua ja kehitystä, erityisesti silloin kun sitä jokin uhkaa. Kiinnostuimme tulevina sairaanhoitajina opinnäytetyömme aiheesta, koska se on ajankohtainen ja halusimme syventää mielenterveyshoitotyön osaamista lasten ja nuorten hoitotyössä. Halusimme kehittää omaa asiantuntijuutta sairaanhoitajina kartoittamalla laaja-alaisesti lasten ja nuorten avun - ja tuen tarpeen hoitotyössä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kaakkurin kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa tietoa Kaakkurin alueen julkiselle ja kolmannelle sektorille kuudesluokkalaisten psyykkisen hyvinvoinnin edistämiseksi. Kouluikäisellä ja koululaisella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 12 - vuotiaita kuudesluokkalaisia.

Opinnäytetyön teoreettisen tiedon hankinta tehtiin lasten ja nuorten psyykkisestä hyvinvoinnista käsittelevästä kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Aikaisempia määrällisiä tutkimuksia nimenomaan kouluikäisen psyykkisestä hyvinvoinnista on tehty jonkin verran. Tutkimuksia haettiin kirjallisuushakuna Nelli-portaalista, CINAHL:sta, Googlesta, Google Scholarista ja Medicistä. Asiasanoina käytettiin sanoja terveys ja koululaiset, 12-vuotiaan vuorovaikutussuhteet, koulukiusaaminen, schoolchildren and activity, schoolchildren and tiredness.

## 2 KOULUIKÄISEN PSYKKINEN HYVINVOINTI

### 2.1 Kouluikäisen kehitystehtävät

Psyykkisiä kehitystehtäviä 12 – vuotiaalla ovat myönteinen minäkuva, sopeutuminen kouluun ja koulumenestys, hyvät kaverisuhteet ja irrottautuminen vähitellen vanhemmista. (Aalberg, Siimes 2007, 68–69; Broberg, Almqvist, Tjus 2005, 53.) Jos 12 – vuotiaalle ei pääse muodostumaan myönteistä minäkäsitystä itsestään oppijana ja sosiaalisen yhteisönsä jäsenenä, syntyy uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. Silloin he ovat muita alttiimpia psyykkisille oireiluille. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2006, 71.)

Ihmisen kasvu ja kehitys on pitkä prosessi, jossa lapsi ja nuori hankkii kasvunsa aikana valmiuksia. Näin hän oppii ymmärtämään ympäristöään, muita ja itseään. Tämä prosessi merkitsee muuan muassa lapsen oman sisäisen maailman asteittaista rakentamista. Tämän prosessin avulla hän voi myöhemmin tulkita ja ymmärtää ympäristöään ja itseään toisella tavalla. (Rödstam 1992, 11)

Nuoruus käsittää suunnilleen ikävuodet 12–22. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen varhaisnuoruus 12–14 -vuotta, varsinainen nuoruus 15–17 -vuotta ja jälkinuoruus 18–22 -vuotta. Varhaisnuoren psyykinen kasvu on voimakasta kehittymistä. (Aalberg, Siimes 2007, 15.) Seksuaalinen herääminen ja oman kehon muutokset synnyttävät nuoressa suuria tunteita, joista varhaisnuoruudessa on hallitsevana hämmennys ja ristiriitaisuus. (Cacciatore 2007, 158.) Kasvu on samanaikaisesti ajoittaista psyykkisten toimintojen taantumista. Saavuttaakseen itsenäisyytensä on nuoren ratkaistava ikäkautteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät, joita ovat muuan muassa vanhemmista irrottautuminen, muuttuvan ruumiin kuvan jäsentäminen ja ikätovereiden apuun turvautuminen. Murrosikä kestää 2–5 vuotta. Se on biologista ja fysiologista kehitystä. Sinä aikana lapsesta kasvaa fyysisesti aikuinen. (Aalberg, Siimes 2007, 15, 68–69.)

Ensimmäiset pyrkimykset kohti itsenäisyyttä 12 -vuoden iässä käynnistävät kapinan vanhempia vastaan. Tässä iässä he alkavat hakea yhä enemmän hyväksyntää kaveriporukasta ja perheen ulkopuolisilta aikuisilta. Murrosikään kohdistuvat suurimmat muutokset ihmisen elämänkaaren aikana. Kehon muuttuessa hitaasti mieli tarvitsee aikaa tottuakseen uuteen keho- minäkuvaan. (Cacciatore 2007, 158.) On tärkeää, että nuori tutustuu omaa tietään ja tahtiaan minuuteensa. Minäkokemus eli minuus on tietoisten ja tiedostamattomien ajatusten, mielikuvien, tunteiden, toiveiden kokonaisuus. Nuoren sisäisen maailman muutokset heijastuvat etenkin vanhempiin, jotka ovat nuorelle korvaamattomia tunnekohteita. Ikätoverit ovat nuorelle myös tärkeitä. He auttavat osaltaan irtautumaan vanhempien vaikutuspiiristä. (Vuorinen 1998, 50, 201, 207.)

## 2.2 Kouluikäisen kehityskriisin oireita

Nuoruusikäisen psyykkiset vaikeudet esiintyvät helposti psykosomaattisina oireina, käytöshäiriöinä ja levottomuutena. (Aalberg, Siimes 2007, 291.) Psykosomaattiseen oireiluun liittyy erilaisia kiputiloja, kuten vatsakipuja, päänsärkyä ja erilaisia jäsensärkyjä. He valittavat usein näitä oireita. Nämä ovat monesti myös syynä toistuviin koulusta poissaoloihin. (Moilanen, Räsänen, Tamminen, Almqvist, Piha, Kumpulainen 2004, 330.)

Vakavampia nuoruusiän oireita ovat masentuneisuus, ahdistuneisuus, eristäytymisunntaiset kontaktivaikeudet sekä sosiaalisen käyttäytymisen poikkeavuutena ilmenevät sopeutumishäiriöt (Achte, Alanen, Tienari 1990, 12). Masentuessaan tämän ikäiset voivat olla rauhattomia, ikävystyneitä ja väsyneitä tai toisaalta he muuttuvat hitaiksi ja ympäristöön reagoimattomiksi. Masennus saattaa naamioitua käytöshäiriöksi. (Arajärvi 1989, 147.) Koulussa nuorten häiriöistä tulevat selvimmin esiin oppimisvaikeudet. Koulunestyksen romahtaminen, keskittymiskyvyttömyys ja pitkäaikainen kouluhaluttomuus ovat oireita, jotka kertovat vakavista vaikeuksista. (Lönqvist, Heikkinen, Henriksson, Marttunen, Partonen 1999, 524.) Psykkiseen oireiluun vaikuttavat vanhemman vakava psyykinen sairaus, päihdeongelma tai väkivalta perheessä. Ne ovat merkittäviä riskitekijöitä, koska niillä on usein vakavia seurauksia perheen keskinäiseen vuorovaikutukseen, vanhemmanrooliin, lasten sosiaaliseen elämään ja psyykkiseen terveyteen. (Broberg, ym. 2005, 74–76).



Unella on tärkeä merkitys kouluikäisen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen terveyden ja hyvinvoinnin sekä elämänlaadun osatekijänä. Kouluikäisen terveyteen ja terveydenedistämiseen panostaminen on merkityksellistä, sillä lapsuudessa valitut elämäntavat, kuten lepo- ja virkistäytymistavat ovat hyvin pysyviä ja vaikuttavat kokonaisvaltaisesti ihmiseen terveyteen ja hyvinvointiin pitkälle tulevaisuuteen. (Gustafsson 2009, 43.) Riittävä uni tyydyttää fysiologisia tarpeita ja on välttämätön psyykkisten toimintojen kannalta. Kouluikäisen unentarve on noin kymmenen tuntia vuorokaudessa. (Pere, Riihiviita, Keskinen 2003.) Peipon (2006) pro gradun tutkimuksen mukaan vastaajista 70 % nukkuu koulupäivinä yhdeksän ja puoli tuntia tai enemmän. (Peippo 2006, 29, liite1.)

Unen puute aiheuttaa mieliala- ja motivaatiomuutoksia, ärtyneisyyttä sekä vaikeuksia tunne- ja käyttäytymistasolla. Koululaiset, jotka nukkuvat riittävästi, saavat korkeampia arvosanoja koulussa kuin heidän liian vähän nukkuvat toverinsa. Luovuus kärsii myös unen puutteen vuoksi. Jos uni ei ole säännöllistä, laadukasta ja riittävää, ihanteellinen suoritustaso on vaikea saavuttaa. (Pere, ym. 2003.)

Koululaisten kokema väsymys on merkittävä ongelma. Nuorilla väsymys on ollut yleisin psykosomaattisista oireista. Väsymyksen kokeminen on lisääntynyt voimakkaasti 1990-luvulla. Väsymykseen johtavia syitä voivat olla riittämätön uni, häiriintynyt uni, lisääntynyt unen tarve tai muutokset unirytmisissä. Väsymys muuttaa ihmistä. Esimerkiksi se passivoi ja tämä on varsin haitallista koulutyössä. Väsymys häiritsee keskittymistä. Kun koululainen on väsynyt, selviytymiskeinot stressitilanteissa ovat heikommalla kuin levänneellä koululaisella. (Pere, ym. 2003.)

Itävaltalaisessa tutkimuksessa (2002) oli tutkittu 332 koululaisen unihäiriöitä. Vastaajat olivat iältään 11–15 –vuotiaita, keski-ikä oli 12 vuotta, joista poikia oli 44 % ja tyttöjä 56 %. Vastaajista 12 % oli joka yö unihäiriöitä ja satunnaisia unihäiriöitä oli 76 %. Koululaiset kärsivät keskittymisvaikeuksista, päiväaikaisesta väsymyksestä ja torkahtelusta. (Ipsiroglu, Fatemi, Werner, Paditz, Schwarz 2002, liite1.)

Umeån yliopiston hoitotieteen laitoksella tehdyssä ruotsalaisessa tutkimuksessa (2003) oli tutkittu 6–13 –vuotiaiden koululaisten (N=1155) väsymystä, päänsärkyä ja vatsakipuja. Vastaajista 31 % tunsi väsymystä kerran viikossa, 16 % tunsi väsymystä joka päivä. Päänsärky oli yleisin kipu ja sitä esiintyi 23 % viikoittain ja 9 % oli useammin kuin

kerran viikossa päänsärkyä. Vatsakipuja oli viikoittain 19 % ja 8 % useammin kuin kerran viikossa. Tutkimus osoitti, että väsymystä, päänsärkyä ja vatsakipuja on yleisesti kouluikäisillä. (Petersen, Bergström, Brulin, 2003, liite 1.) Peipon (2006) pro gradu tutkielmassa Varhaisnuorten terveys, terveystottumukset ja koulunkäynti on tutkimus, jonka tarkoituksena on kuvata lohjalaisten kuudesluokkalaisten kokemuksia terveydestään, terveystottumuksistaan ja koulunkäynnistä ja selittää näiden yhteyksiä toisiinsa. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeelle ja kyselyyn vastasi yhteensä 263 kuudesluokkalaista kuudesta eri lohjalaisesta koulusta. Vastausprosentti oli 82. Tässä tutkimuksessa vastaajilla esiintyi viikoittain päänsärkyä 13 % ja vatsakipuja 6 %. (Peippo 2006, 22, liite1.)

### 2.3 Kouluikäisen psyykkistä hyvinvointia suojaavat ja uhkaavat tekijät

Psyykkistä hyvinvointia suojaavia tekijöitä 12 – vuotiaalla ovat hänessä itsessään olevat tekijät kuten lahjakkuus ja hyvät sosiaaliset taidot. Ympäristössä olevat suojaavat tekijät ovat perheen antama tuki, koulu ja muu sosiaalinen tukiverkosto. (Broberg, ym. 2005, 89–90; Moilanen, ym. 2004, 330.) 12 -vuotiaan psyykkistä terveyttä uhkaavat turvattomuuteen liittyvät oireet ja sairaudet, kuten vanhemman mielenterveysongelmat, päihdeongelmat, työttömyys ja muut sosiaalisen kehityksen häiriöt. Kiusaamisen kohteeksi joutuminen on myös uhka psyykkiselle hyvinvoinnille. (Broberg, ym. 2005, 78, 82; Terveys 2015, 22–23.) Varhainen ongelmiin puuttuminen auttaa lasta- ja nuorta säilyttämään itsetuntonsa, ystäväpiirinsä ja tulevaisuudenuskonsa. Jos lapsi tai ei saa apua ajoissa, hän saattaa vahingoittaa itseään. (Kankaanpää 2007, 42–43.)

Monet kasvuvaiheessa olevat lapset ja nuoret tarvitsevat tukea. Vanhemmat, koulu, harrastukset ja tukevat kasvua. Ystävät ja kodin ulkopuoliset aikuiset ovat tärkeitä. Lähipiiriin kuuluva voi ohjata lapsen ja nuoren erityispalveluiden piiriin huomatessaan tuen riittämättömyyden. Selventäviä keskusteluja heidän kanssa voivat käydä henkilöt, joilla on riittävästi tietoa lapsen ja nuoren kehityksestä ja kasvusta. Varsinaista nuorisopsykiatriasta työtä tekevien ammatti-ihmisten lisäksi keskusteluja voivat käydä kouluterveydenhoitajat, koulukuraattorit, opinto-ohjaajat, terveyskeskusten psykologit, opettajat ja muut ammatillisen koulutuksen saaneet henkilöt. Erityisesti ne, jotka ovat kokeneet vaikeita traumoja tai elävät puutteellisesti tukea tarjoavassa ympäristössä, hyötyvät tällai-

sista keskusteluista. On luonnollista, että lasta ja nuorta hoidettaessa tehdään yhteistyötä vanhempien kanssa. Yhteistyö vanhempien kanssa on tärkeää, koska heiltä saadaan yleensä luotettavampaa tietoa lapsen ja nuoren varhaiskehityksestä ja perheen historiasta. Kuva lapsen ja nuoren toimintakyvystä ja käyttäytymisen muutoksista välittyy myös aikuisten antamien tietojen avulla. (Lönngqvist ym. 1999, 519–520.)

Peipon (2006) pro gradun tutkimuksen mukaan varhaisnuorista suurin osa suhtautui tulevaisuuteen erittäin tai melko toiveikkaasti ja olivat tyytyväisiä elämäänsä, mutta osalla oli kuitenkin näihin liittyviä ongelmia. Pojat olivat tyytyväisempiä itseensä, suorituksiin ja ulkonäköön kuin tytöt. Pojat pystyivät keskustelemaan vanhempien kanssa asioistaan tyttöjä useammin. (Peippo 2006, 24–26, liite1.) Kaipiaisen (2006) opinnäytetyössä tavoitteena oli selvittää muuramelaisten kuudesluokkalaisten kokemuksia henkisesti hyvinvoinnistaan. Vastaajista suurimmalla osalla elämä sujui hyvin. Vastaajille tärkein tuki ja apu olivat koti ja suhde vanhempiinsa. Vastaajista moni kuitenkin kaipasi lisää yhteistä aikaa ja yhdessäoloa vanhemmiltaan. (Kaipiainen 2006, 2, liite 1.)

Perhe-elämä on muuttunut monin tavoin erityisesti viimeisten 40 vuoden aikana. Nykyisin yleisin perhetyyppi on ydinperhe, johon kuuluvat vanhemmat ja heidän lapsensa. Pieni ydinperhe voi joutua erityisesti kriisitilanteissa liian kovalla koetuksella, etenkin jos vastuu perheestä on jäänyt yhdelle aikuiselle, joko perheen hajoamisen tai muun syyn vuoksi. Perheen sosiaalisten verkostojen ja niiltä saatavan tuen puute lisäävät edelleen perheen haavoittuvuutta. Monet perheet ovat myös joutuneet muuttamaan työn ja opiskelun perässä kaupunkeihin, jolloin mahdollisuus lähisuvulta kuten isovanhemmilta saatavaan tukeen on heikentynyt tai on puutunut kokonaan. (Lämsä 2009, 206–207.)

Joronen (2005) väitöskirjan tutkimuksen tavoitteet olivat saada tietoa nuorten 12–17-vuotiaiden koetusta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä ja ymmärtää paremmin perheen vaikutusta nuoren hyvinvoinnin kokemuksessa, kaverisuhteissa ja koulunkäynnissä. Nuoren elämään huolta ja murhetta toivat perheenjäsenten väliset ristiriidat, muun muassa vanhempien avioero, perheenjäsenten sairaus tai kuolema. (Joronen 2005, 88–89, liite1.)

Kujanpään (2003) kasvatustieteen pro gradussa mikä 12-vuotiaan mieltä painaa tarkoituksena on selvittää millaisia huolia kuudesluokkalaisella lapsella on ja millaisia keinoja he käyttävät huoliaan käsitellessään. Tutkimusaineisto kerättiin siten, että kaksi kuudetta luokkaa kirjoittivat kirjoitelman aiheesta ”Mikä minua huolestuttaa?”. Tutkimuksessa tuli ilmi, että tyttöjen viisi yleisintä huolenaihetta olivat yläaste (62 %), perhe (42 %), kaverit (38 %), oma itse (31 %) ja globaalit ongelmat (27 %). Pojilla viisi eniten huolta aiheuttavaa asiaa olivat yläaste (67 %), perhe (33 %), oma itse (33 %), globaalit ongelmat (25 %) ja harrastukset (17 %) sekä alkoholi, huumeet ja tupakka (17 %). Tutkimuksessa tuli ilmi myös painavia huolenaiheita esimerkiksi koulukiusattuna oleminen. (Kujanpää 2003, 2, liite1.)

Vaikeat elämäkokemukset kuten kiusatuksi tuleminen haavoittavat ja jättävät jälkensä sekä heikentävät perusturvallisuuden tunnetta. Kun kouluikäisen voimavarat menevät selviämiseen äkillisistä elämänongelmista, ikäkauteen kuuluva kehitys ei etene välttämättä toivotulla tavalla. (Lämsä, Kiviniemi, Pönkkö 2009, 97–98.) Koulukiusaaminen on kehityksellisesti vakava asia niin kiusaajalle kuin kiusatulle. Kiusaajalla voi olla huono itsetunto ja käytöstavat tai muuten heikko sosiaalinen pääoma. Koulukiusaajalla kodin hyväksyntä ja tuki on usein puutteellinen. (Pulkkinen 2002, 66.) Kiusatulla on alhaisempi status kuin muilla, joten usein miten he tulevat ryhmässä torjutuiksi. Kiusatulla on toisten mielestä jokin ärsyttävä ominaisuus tai tapa. (Nurmi, ym. 2006, 111.) Koulukiusatuksi joutuminen ennustaa myöhempiä tunne-elämän ongelmia, kuten ahdistuneisuutta, masentuneisuutta ja vaikeutta luottaa muihin ihmisiin. (Salmivalli 2005, 57.)

Koulukiusaaminen voi ilmetä fyysisenä tai verbaalisena kiusaamisena. Lisäksi siihen voi kuulua ilmehtimistä ja raakoja eleitä. Kiusaamisen taustalla on monenlaisia syitä. (Kronqvist, Pulkkinen 2007, 159.) Kiusaamiseen lopettaminen asettamalla selkeitä normeja, asioista avoimesti keskustelemalla ja tiedottamalla on tärkeää kaikille osapuolille. Kiusaajan ja uhrin kannalta on kiusaamistapauksiin puuttuminen välttämätöntä. Niitä voidaan karsia koulussa määrätietoilla keskusteluilla luokkayhteisön, vanhempien ja koko koulun tasolla. Kiusaamiseen puuttuminen lisää kouluuyhteisön, kiusaajan ja kiusatun sosiaalista ja psyykkistä hyvinvointia sekä ennalta ehkäisee kiusaamista. (Nurmi, ym. 2006, 111; Pulkkinen 2002, 66.)

Siekkisen ja Silanderin (1998) pro gradu-tutkielmassa Sosiaaliset taidot ja koulu-kiusaaminen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää 10–12-vuotiaiden sosiaalisia taitoja ja niiden yhteyttä koulukiusaamiseen. Tutkimus suoritettiin 492 kuopiolaiselle lapselle vuosina 1993–1995. Tutkimuksessa ilmeni, että tytöillä ovat paremmat empatia ja yhteistyötaidot ja pojilla paremmat sosiaaliset taidot. Tutkimuksessa oli sekä koulukiusaajia että koulukiusatunutta yllättäen molempia 30 %. Pojat kiusasivat ja joutuvat kiusaamisen kohteeksi tyttöjä useammin. Tutkimus osoitti, että sosiaalisilla taidoilla ja kiusaamisella on yhteys. Kuudesluokkalaisissa kiusaajilla oli heikommat itsekontrolli ja yhteistyötaidot ja kiusatuilla puolestaan oli heikommat sosiaaliset taidot. (Siekkinen, Silander 1998, 2, liite1.) Peipon (2006) pro gradussa kuudesluokkalaisista vastaajista 4 % kiusattiin kerran viikossa tai useammin. Vastanneista neljäsosa ilmoitti joskus tullessaan kiusatuksi ja suurin osa ilmoitti, ettei kiusaa lainkaan muita. (Peippo 2006, 33, liite 1.)

Lasten yksinäisyys on yleistynyt, koska aikuisilla ei ole aikaa lapselle. Yksinäisyyteen saattaa liittyä ahdistuneisuutta, levottomuutta tai aggressiivisuutta. Kouluikäisen kohdalla saatetaan puhua tilapäisestä tai jatkuvasta yksinäisyydestä. Tilapäisesti yksinäiset lapset ovat kuitenkin aktiivisia ja yrittävät saada muutosta aikaan, kun taas jatkuvasti yksinäiseksi kokevat, ovat ahdistuneita ja passiivisia. He eivät jaksa uskoa, että tilanne muuttuisi. (Arajärvi 1989, 142–143.) Airton ym.(2005) preventteri – tutkimuksessa (n=515) oululaiset, oulunsalolaiset ja kempeleläiset 3. ja 7. luokkalaiset koululaiset vastasivat yksinäisyyden kokemukseen. Vastaajista 30 % ilmoitti, ettei ole koskaan kokenut olevansa yksinäinen., joskus yksinäisyyttä oli kokenut 59 % vastaajista. Vastaajista 9 % ilmoitti, ettei osaa sanoa ja 2 % ilmoitti tuntevansa aina yksinäisyyttä. Tutkimuksen nuoremmat kokivat yksinäisyyden epämukavaksi. (Airto ym. 2005, 90, 117, liite1.)

### 2.3.1 Perhe kouluikäisen voimavarana

Perheille ei ole nykypäivänä yksiselitteistä määritelmää. Yhteiskunnan perusyksikkö on kuitenkin perhe. Perhe edustaa yhdessä asumisen ja -elämisen muotoa. Yleensä puhutaan ydinperheestä, jossa on äidin ja isän lisäksi yksi tai useampia lapsia. Perheet elävät osana koko yhteisöä, joten muutokset heijastuvat perheisiin. (Taipale 1992, 92–93.)

Vanhemman arvo on siinä, että hän on lapsen vanhempi. Hän antaa omalla läsnäolollaan turvallisuuden tunnetta lapselle sekä jakaa lapsen iloja ja pettymyksiä. Hän keskustelee, kuuntelee ja kuulee lasta sekä kertoo omista mielipiteistään ja perusteluistaan. Vanhempi osoittaa hyväksyvänsä lapsensa kaikkine ominaisuuksineen. (Pulkkinen, 2002, 153.) Suojaavat tekijät tukevat lapsen myönteistä kehitystä ja auttavat tätä riskitekijöistä huolimatta sopeutumaan. Yksittäisinä suojaavina tekijöinä voivat toimia läheiset ihmissuhteet. Kun lapsella on edes yksi turvallinen aikuinen, auttaa se lasta selviytymään. (Nurmi, ym. 2006, 66.)

Joronen (2005) väitöskirjassa tutkimuksen tulosten mukaan nuorista suurin osa oli tyytyväisiä elämäänsä, mutta joka kymmenes nuori ei kuitenkaan ollut tyytyväinen elämäänsä. Nuoret näkivät perheen mahdollistajana, keskustelijana, tukijana ja toimijana nuoren koulunkäyntiin ja kaverisuhteisiin liittyvissä asioissa. (Joronen 2005, 88–89, liite1.)

Kujanpään (2003) kasvatustieteen pro gradussa kolme yleisintä huolienpurkukeinoa tytöillä olivat kavereiden kanssa puhuminen (50 %), vanhempien kanssa puhuminen (43 %), asioiden miettiminen yksin (19 %). Poikien keskuudessa kolme yleisintä keinoa olivat miettiä asioita yksin (25 %), puhua kavereiden kanssa (17 %), liikunta (17 %), television -, videoiden katselu, pelaaminen musiikin kuuntelu (17 %). (Kujanpää 2003, 2, liite1.)

Vanhemmilla on erilaiset mahdollisuudet elättää, hoitaa ja kasvattaa lapsiaan. Yhteiskunnallisilla ratkaisuilla voidaan tukea vanhemmuutta. Lapset tarvitsevat joka päivä läsnä olevaa aikuista, joka jakaa lapsen ilot, murheet ja joka opastaa ja antaa tukea. (Barby, Salmi, Heino 2001, 142.) Lastensuojelulaki (417/2007) 2§:ssä painottaa myös vanhemmuuden tukemista. Kunnan on sosiaali- ja terveydenhuolto, koulutointa sekä muita lapsille, nuorille ja lapsiperheille tarkoitettuja palveluja kehittäessään pidettävä huolta siitä, että näiden palvelujen avulla tuetaan huoltajia lasten kasvatuksessa. (Lastensuojelulaki 2007.)

Voimavaroja perheen selviytymiseen ovat vanhempien hyvinvointi ja itsetunto, perheen sisäinen vuorovaikutus, toisten huomioon ottaminen, keskinäinen kannustus, hyväksyminen omana itsenä, yhteisymmärrys tärkeissä asioissa, myönteinen suhtautuminen tu-

levaisuuteen, sosiaalinen tuki, yhteinen vapaa-ajan vietto, huumori ja ihmissuhteet. (Jurvelin, Kyngäs, Backman 2006, 21, Meltaus, Pietilä 1998, 283–284.)

Perhe voi vahvistaa omia voimavarojaan monin erin tavoin, muuan muassa hakemalla tietoa, vahvistamalla perheen kiinteyttä, harjaantumalla avoimeen keskusteluun, käyttämällä huumoria, hakemalla tarvittaessa sosiaalista tukea, sopimalla kotitöiden tekemisestä ja hoitamalla parisuhdetta aktiivisesti. Perheen voimavaroja voidaan vahvistaa myös hoitotyön menetelmien avulla. Keskeisiä menetelmiä on vanhempien tietoisuuden lisääminen voimia antavista ja kuormittavista tekijöistä sekä valmiuksien lisääminen toimia perheen voimia vahvistavasti ja kuormittavia tekijöitä vähentävästi. Näihin päästään muun muassa tukemalla vanhempaa kykyjensä ja taitojensa kehittämässä tai lujittamalla vanhemman itsetuntoa ja henkilökohtaista hallinnan tunnetta. (Hakulinen, Pelkonen 2002, 208–209.) Perheen kanssa yhteisesti sovittuja tavoitteita kohti voidaan edetä myös auttamalla perhettä moniammatillisesti valinnanmahdollisuuksien tunnistamisessa, tukemalla perhettä optimaalisen työn ja levon tasapainon löytämisessä sekä vahvistamalla perheen sosiaalisia verkostoja. Erilaiset ryhmät mahdollistavat vertaistukea, esimerkiksi perheneuvola, koulujen, seurakuntien ja kolmannen sektorin vanhempainryhmät, jossa vanhemmat voivat keskustella samanlaisessa elämäntilanteessa elävien muiden vanhempien kanssa. (Hakulinen, Pelkonen 2002, 208–209.)

### 2.3.2 Koulu ja ystävät voimavarana

Yhteiskunnalla on velvollisuus huolehtia, että koulut toimivat hyvin. Lapsilla on oikeus saada opetussuunnitelmien mukaista tavoitteellista opetusta ja kasvatusta. Koulut kehittävät heidän oppimiskykyä ja -halua ja edistävät persoonallista kasvua. (Moilanen, ym. 2004, 83.) Tampereen ja Vantaan 9. luokkalaisten mielenterveys- tutkimuksessa koulu on keskeinen kasvu- ja kehitysympäristö sekä lapsen ja nuoren hyvinvoinnin vaali ja vahvistaja. Kouluikäisen hyvinvoinnin tai pahoinvoinnin ja koulun välinen yhteys on kaksisuuntainen. Myönteiset kokemukset oppimisessa vahvistavat hyvinvointia ja voivat tervehdyttää alkavaa pahoinvointia, kun taas pahoinvointi aiheuttaa poikkeuksetta vaikeuksia kouluyhteisössä, ja toisaalta pettymykset koulumenestyksessä ja tuen puute uhkaavat lasten ja nuorten hyvinvointia. Oppiminen itsessään antaa onnistumisen elämyksiä ja on siten hyvän mielenterveyden rakennusosa. (Fröjd + ym., 2008, 3.)

Nissin (2002) pro gradu tutkielmassa psyykkisesti oireilevaan lasta voidaan auttaa korostamalla lapsinäkökulmaa ja auttavan tukiverkon avulla (Nissi 2002, 31). Kouluterveydenhoitajien mukaan nykyisin mielenterveysasioihin ja lapsen isompiin ongelmiin syventymiseen on riittämättömästi aikaa (Mäenpää, Paavilainen, Åstedt-Kurki 2008, 29). Kouluihin tarvitaan lapsia varten olevia aikuisia lisää. Oppimisen tukeminen ongelmien ilmaantuessa vähentää häiriökäyttäytymistä ja estää epäonnistumisen ja motivaation puutteen. Opettajan kasvatustyössä on tärkeä myös vanhempien tuki. Opettajan tukena pitäisi olla myös terveys- ja sosiaalialan työntekijöitä. Mikä voisi edesauttaa, että lapsen psyykkiset oireet havaittaisiin ajoissa ja niihin pystyttäisiin puuttumaan aikaisemmin. Koulun ulkopuolella tarvitaan myös aikuisia, joilta lapsi voi pyytää apua. Yhteistyö kodin, koulun, hoitopaikkojen ja ammattihenkilöstön välillä on tärkeää. (Nissi 2002, 34.)

Peipon (2006) pro gradun tutkimuksen mukaan vastaajista 64 % pitivät koulunkäynnistä hyvin tai melko paljon. Pojista 7 % ja tytöistä 5 % ei pitänyt koulunkäynnistä. Tutkimuksen johtopäätöksissä esitettiin, että koululaisilla pitää olla mahdollisuus päästä koulukuraattori, koulupsykologi tai terveydenhoitaja vastaanotolle. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyvissä asioissa tarvitaan tiivistä koulun ja kodin välistä yhteistyötä. (Peippo 2006, 32, 42, liite1.) Kaipiaisen (2006) opinnäytetyön mukaan suurimmalla osalla vastaajista koulunkäynti sujui hyvin, vastaajilla oli harrastuksia ja useita hyviä kavereita. Osa vastaajista koki yksinäisyyttä, ei viihtynyt koulussa ja heillä oli erilaisia huolia. (Kaipiainen 2006, 2, liite 1.)

Ystäväsuhteet toimivat kouluikäiselle sekä sosiaalisena ja kognitiivisena voimavarana. Ystävät helpottavat kouluikäisiä läpikäymään ikään kuuluvia kehityshaasteita ja -siirtymiä ja ystävältä saatu tuki vahvistaa kouluikäisen positiivista minäkäsitystä. Yhteiset kokemukset, hauskanpito, sosiaalinen vertailu, läheisyys ja samanlaisuus ovat ystävyyden tunnusmerkkejä. Tunnesuhde ja läheisyys tarjoavat luottamuksellisen suhteen, jossa on mahdollisuus puhua omista salaisistakin asioista. Nuoruusiässä tyttöjen ja poikien suhteet ystäviin muodostuu erilaisiksi. Pojat viettävät aikaa enemmän isommassa ryhmässä, kun taas tytöt oleilevat mielellään kahden tai kolmistaan. (Kronqvist, Pulkkinen 2007, 156–157.) Peipon (2006) pro gradun tutkimuksen mukaan tytöillä oli yleisimmin yksi hyvä ystävä ja pojilla yksi tai useampia ystäviä. (Peippo 2006, 25, liite1.)



Perusasioita sosiaalisessa kehittämisessä on kokemus kuulumisesta johonkin ryhmään. Kouluikäinen tarvitsee yhteisön, jossa hänen huomataan ja hyväksytään. Perusturvallisuutta vahvistaa muihin kuulumisen tunne. (Pulkkinen 2002, 112.) Ystävyys-suhteista opitaan asioita, joita tarvitaan myöhemmin läheisissä suhteissa. Ystävyys-suhteiden merkitys korostuu niillä lapsilla ja nuorilla, joilla on ongelmia perhesuhteissa. Hyvä ystävä voi suojata nuorta perheessä esiintyvien ongelmien kielteisillä vaikutuksilla. Ystävyys-suhteiden olemassaolo sinänsä ja myös näiden suhteiden laatu ennustaa lasten hyvinvointia. (Salmivalli 2005, 42.)

Jakonen (2005) väitöskirjan tutkimuksessa kuvattiin ja verrattiin peruskoulun viidennen, seitsemännen, kahdeksannen ja yhdeksännen vuosiluokan oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveydestä ja sen oppimisesta. Tutkimuksen tulosten mukaan oppilaiden hyvinvoinnin kannalta koti ja kaverit olivat tärkeimmät terveys ja hyvinvointitekijät. Oppilaille oli tärkeää, että joku henkilö aidosti välittää ja jonka kanssa voi puhua asioistaan. (Jakonen 2005, 4, liite 1.)

Lapsen kehityksessä harrastukset ovat tärkeitä. Ne tukevat sosiaalista vuorovaikutusta ja kehittävät luovuutta. Harrastusten parista saa yleensä hyviä ystäviä ja yhteiset harrastukset tukevat myös perheen yhteenkuuluvuutta. Harrastamiseen saattaa liittyä myös kielteisiä tekijöitä esimerkiksi, jos harrastuksia on liikaa ja niihin liittyy paljon vaatimuksia. (Arajärvi 1989, 117.)

### 3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Tavoitteena on antaa tietoa Kaakkurin alueen julkiselle ja kolmannelle sektorille kuudesluokkalaisten psyykkisen terveyden edistämiseksi.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisena Kaakkurin kuudesluokkalaiset kokevat psyykkisen hyvinvointinsa?
2. Millaisena Kaakkurin kuudesluokkalaiset kokevat psyykkistä terveyttä uhkaavat tekijät?
- 3 Millaisena Kaakkurin kuudesluokkalaiset kokevat psyykkistä terveyttä suojaavat tekijät?
4. Millaisena Kaakkurin kuudesluokkalaiset kokevat aikuisilta saamansa tuen?

## 4 OPINNÄYTETYÖN AINEISTO JA AINEISTON ANALYSOINTI

### 4.1 Opinnäytetyön aineisto ja aineiston keruu

Oulun kaupungin Kaakkurin asuinalue on nuori ja kasvava. Kaakkurissa asuu ja sinne muuttaa jatkuvasti paljon lapsiperheitä. Kaakkuri sijaitsee Oulun kaupungin eteläpuolella. Kaakkurin suuralue on väestömäärältään yksi suurimmista Oulun kaupungin asuinalueista. Oulun kaupungissa asuu 136 935 henkilöä, joista 10 344 henkilöä Kaakkurin suuralueella (1.1.2009 tilanne). Kaakkurissa asuu kouluikäisiä 7–12 -vuotiaita 1065 eli lähes 11 %. Kaakkurin suuralueella he ovat kolmanneksi suurin ikäryhmä. (Oulun kaupunki, 2008.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kaakkurin kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Tämä opinnäytetyö on teorialähtöinen tutkimus ja tutkimusmenetelmä on kvantitatiivinen eli määrällinen. Opinnäytetyön aineisto saatiin kyselylomakkeella.

Opinnäytetyömme kohderyhmä muodostivat Kaakkurin alakoulun kuudensien luokkien oppilaat  $N=76$ . Tutkimukseen valittiin koko perusjoukko, jolloin kyseessä on kokonaisotanta. Tavallisesti tällaista kokonaisotantaan käytetään pienissä tutkimusaineistoissa, joissa havaintoyksiköiden määrä on alle sata. (Vilka 2007, 52.) Opinnäytetyön tutkimuksessa teimme Kaakkurin alakoulun kanssa yhteistyötä, jotta saimme tutkimusaineiston kerättyä.

### 4.2 Kyselylomakkeen laadinta

Kyselylomakkeen kysymykset laadittiin kirjallisuuteen, aikaisempaan teoriaan pohjautuen. Teoreettiset käsitteet muutettiin mitattavaan muotoon arkikielelle. Jokaisen vastaajan on ymmärrettävä käsitteet ja kysymykset samalla tavalla (Vilka 2007, 37). Kysymyksiä muokattiin siten, että ne vastaisivat koululaisten ikätasoa. Tavoitteena oli, että kysymyksiin on helppo vastata rehellisesti. Kyselylomake tehtiin vain kaksisivuiseksi, jotta mielenkiinto vastaamiseen pysyisi yllä ja lomakkeen jaksaisi täyttää loppuun asti.

Koululaisia motivoitiin vastaamaan sillä, että kyselylomakkeeseen liitettiin kuvat Windows 2007 ohjelman ClipArtista kuvat gekosta ja taikahatusta. Kuvat aiheineen ovat hyvin suosittuja lasten ja nuorten keskuudessa. Monet tekijät kuten vastaajan kiinnostus kyselyn aihepiiriä kohtaan, kyselylomakkeen muotoilu ja esitystapa vaikuttavat onnistuneeseen lomakkeeseen ja siihen vastaamiseen. (Vilka 2007, 63–64.)

Opinnäytetyön kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä. Monivalintakysymysten vastausvaihtoehdot ovat ennalta määrätty ja kysymysmuoto on strukturoitu eli vakioitu. Vakioinnilla tarkoitetaan sitä, että vastaajilta kysytään samat asiat, samassa järjestyksessä ja samalla tavalla. Vastaaja itse lukee kysymyksen ja vastaa siihen. Kun havaintoyksikkönä on henkilö ja häntä koskevat asiat, käytetään tavallisesti kyselylomaketta. (Vilka 2007, 28.) Kyselylomakkeen kysymyksien asteikot olivat pääsääntöisesti kolmi- ja neliportaisia ja neljässä kysymyksessä vastausvaihtoehtona oli kyllä tai ei. Kyselylomakkeen viimeinen kysymys poikkesi muista. Siinä pyydettiin valitsemaan ennalta määrättyistä vaihtoehdoista vastaajalle kolme tärkeintä asiaa.

Kyselylomake sisälsi 23 kysymystä (liite 6.), jotka ryhmiteltiin neljän tutkimuskysymyksen mukaan. Tutkimuskysymykseen psyykinen hyvinvointi haettiin vastausta kyselylomakkeen kysymyksillä, mieliala, suhtautuminen tulevaisuuteen ja tyytyväisyys elämään ja itseensä (kysymykset 3, 16–18). Tutkimuskysymykseen psyykkistä terveyttä uhkaavia tekijöitä haettiin vastausta kysymyksillä kivut, unen määrä, väsymys, yksinäisyys, koulukiusaaminen ja huolet (kysymykset 4–9, 13–14, 19). Tutkimuskysymykseen psyykkistä terveyttä suojaavista tekijöistä haettiin vastauksia kysymyksillä ystävät, harrastukset ja koulunkäynti (kysymykset 10–12, 15). Tutkimuskysymykseen aikuisten tuesta haettiin vastauksia kysymyksillä, keskustelu vanhempien tai jonkun muun aikuisen kanssa, aikuisten tavoitettavuus ja aikuisilta saatava tuki (kysymykset 20–23). Tautamuuttujia olivat sukupuoli (kysymys 1) ja perhe (kysymys 2).

### 4.3 Aineiston analysointi

Tutkimusaineisto vastaanotettiin ja tarkistettiin saadut tiedot. Kyselylomakkeisiin lisättiin juoksevat numerot muuttujien arvojen tarkistamista varten. Tutkimusaineisto muutettiin sellaiseen muotoon, että se voitiin käsitellä tilastollisesti. Aineisto analysoitiin tilastollisella menetelmällä SPSS 17.0 for Windows- ohjelmaa käyttäen.

Tutkimusaineiston syötettiin huolellisesti Data View eli datanäkymään SPSS ohjelman taulukkoon. Muuttujat määriteltiin Variable View eli muuttujanäkymään SPSS taulukkoon omille riveilleen. Ennen analysoinnin aloittamista aineisto tarkistettiin kahteen kertaan sekä vielä ohjelman aineiston tarkistamisen avulla Data -Define Variable Properties toiminnolla. Muuttujien arvot ja nimet myös tarkistettiin. Tarkistuksella vähennetään virheitä ja parannetaan aineiston laatua ja tutkimustulosten tarkkuutta (Vilka 2007, 117).

Muuttujista tehtiin yhteenvetotaulukoita Analyze -Descriptive Statistics – Frequencies toiminnolla. Muuttujat, joista haluttiin yhteenvetotaulukoita, valittiin ja siirrettiin nuolenkärkipainikkeella Variable(s) – ruutuun. Tulosten analysoinnin tehtiin yleisellä tasolla, koska tutkimusaineisto oli pieni. Kvantitatiiviset eli määrälliset vastaukset käsiteltiin sanallisesti, frekvenssi eli lukumääriin ja prosenttiosuuksiin esitettyinä vastauksista saatujen tulosten pohjalta. Tuloksia havainnollistettiin taulukoin ja graafisesti kuviolla. Tässä opinnäytetyössä ei käytetty ristiintaulukointia taustamuuttujien osalta, koska taustamuuttujissa sukupuoli ja perhe ei ollut tilastollisesti merkittäviä eroja.

## 5 OPINNÄYTETYÖN TULOKSET

### 5.1 Koululaisen psyykinen hyvinvointi

Opinnäytetyöhön osallistui yhteensä 27 koululaista, joista 41 % (n=11) oli poikia ja 59 % (n=16) oli tyttöjä. Vastaajista perheeseen kuului äiti ja isä 82 %, äiti ja isäpuoli 7,5 % ja vain äiti 7,5 %. Tuloksia tarkastellaan tutkimuskysymysten mukaan.

Opinnäytetyön tulosten mukaan kaikki vastanneet kokevat mielialansa vähintään melko valoisaksi ja hyväksi (100 %). Lähes kaikki vastaajat ovat tyytyväisiä elämäänsä ja itseensä. Vastaajista melko tyytymättömiä elämäänsä on 8 % ja itseensä 4 %. Vastaajista kaikki suhtautuu tulevaisuuteen toiveikkaasti (100 %). Taulukossa 1 on esitetty vastaajien mielipiteet frekvenssin ja prosentin mukaan.

TAULUKKO 1. Vastaajien mieliala, suhtautuminen tulevaisuuteen ja tyytyväisyys elämään ja omaan itseensä

Muuttuja	Arvo	f	%
Mieliala	valoisia ja hyvä	10	37
	melko valoisia ja hyvä	17	63
	silloin tällöin alakuloinen ja surullinen	0	-
	usein alakuloinen ja surullinen	0	-
	yhteensä	27	100
Tyytyväisyys elämään	erittäin tyytyväinen	14	52
	melko tyytyväinen	11	40
	melko tyytymätön	2	8
	erittäin tyytymätön	0	-
	yhteensä	27	100
Suhtautuminen tulevaisuuteen	erittäin toiveikkaasti	10	37
	melko toiveikkaasti	17	63
	en suhtaudu toiveikkaasti tulevaisuuteeni	0	-
	yhteensä	27	100
Tyytyväisyys omaan itseensä	olen hyvin tyytyväinen itseeni	8	30
	olen melko tyytyväinen itseeni	18	66
	en ole tyytyväinen itseeni	1	4
	yhteensä	27	100

### 5.1.1 Koululaisten psyykkistä terveyttä uhkaavat tekijät

Suurimmalla osalla vastaajista 92 % esiintyy päänsärkyä vähintään silloin tällöin. Vastaajista 4 % esiintyy viikoittain päänsärkyä. Vastaajista 4 % ei esiinny päänsärkyä koskaan. Suurimmalla osalla koululaisista 92 % on silloin tällöin vatsakipuja. Vastaajista 4 % ei esiintynyt vatsakipuja koskaan. Tulokset on havainnollistettu seuraavan sivun taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Vastaajien kokemuksia päänsärlyn ja vatsakipujen esiintymisestä

Muuttuja	Arvo	f	%
Päänsärkyä	ei ole ollut päänsärkyä koskaan	1	4
	silloin tällöin päänsärkyä	24	88
	viikoittain päänsärkyä	1	4
	ei vastausta	1	4
	yhteensä	27	100
Vatsakipuja	ei ole ollut vatsakipuja koskaan	1	4
	silloin tällöin vatsakipuja	25	92
	viikoittain vatsakipuja	0	-
	ei vastausta	1	4
	yhteensä	27	100

Vastaajista 62 % menee nukkumaan klo 21–21.30 välillä arkipäivisin. Vastaajat, jotka menevät nukkumaan klo 21.30 jälkeen, heillä unen määrä ei ole riittävä. Taulukossa 3 on esitetty vastaajien nukkumaanmeno ajat ja herääminen arkipäivisin.

TAULUKKO 3. Nukkumaanmenoajat ja herääminen arkipäivisin

Muuttuja	Arvo	f	%
Nukkumaanmeno arkipäivisin	klo 21:00	6	22
	klo 21:30	8	30
	klo 22:00	9	33
	klo 22:30	3	11
	klo 23:30	1	4
	yhteensä	27	100
Herääminen arkipäivisin	klo 6:30	4	15
	klo 7:00	16	59
	klo 7:30	5	18
	klo 8:00	2	8
	yhteensä	27	100

Vastaajista suurin osa eli 78 % tuntee väsymystä vähintään silloin tällöin koulupäivän aikana. Taulukoissa 4 esitetään väsymys koulupäivisin frekvenssi ja prosentti osuuksin.

TAULUKKO 4. Vastaajien kokemukset väsymyksestä koulupäivisin

Muuttuja	Arvo	f	%
Väsymys koulupäivisin	ei lainkaan	5	18
	silloin tällöin	19	70
	viikoittain	2	8
	päivittäin	0	-
	ei vastausta	1	4
	yhteensä	27	100

Vastaajista 15 % on silloin tällöin kiusattu koulussa. Valtaosa vastaajista ilmoitti, ettei heitä ole kiusattu koulussa. Vastaajista 22 % on joskus osallistunut kiusaamiseen koulussa. Suurin osa vastaajista ei ole osallistunut kiusaamiseen koulussa. Vastaajista 11 % tunsu itsensä silloin tällöin yksinäiseksi. Suurin osa vastaajista eli 85 % ei tuntenut itseään yksinäiseksi. Vastaajien tulokset näkyvät taulukossa 5.

TAULUKKO 5. Vastaajien kokemukset koulukiusaamisesta ja yksinäisyydestä

Muuttuja	Arvo	f	%
Kiusattu koulussa	ei kiusata	23	85
	silloin tällöin kiusataan	4	15
	usein kiusataan	0	-
	yhteensä	27	100
Osallistuminen kiusaamiseen	ei ole osallistunut	21	78
	joskus osallistunut	6	22
	usein kiusannut muita	0	-
	yhteensä	27	100
Yksinäisyys	en tunne yksinäisyyttä	23	85
	silloin tällöin yksinäinen	3	11
	ei vastausta	1	4
	yhteensä	27	100



### 5.1.2 Koululaisen psyykkistä terveyttä suojaavat tekijät

Kaikilla vastaajilla on ystäviä. Vastaajista 96 % kokee saavansa helposti ystäviä. Vastaajista 15 % ei ole harrastuksia.

TAULUKKO 6. Vastaajien ystävät ja harrastukset

Muuttuja	Arvo	f	%
Ystävät	kyllä	27	100
	ei	-	-
	yhteensä	27	100
Ystävien saaminen	kyllä	26	96
	ei	1	4
	yhteensä	27	100
Harrastukset	kyllä	23	85
	ei	4	15
	yhteensä	27	100

Suurimmalla osalla vastaajista 96 % koulunkäynti menee hyvin. Taulukossa 7 on esitetty vastaajien kokemukset koulunkäynnin sujumisesta.

TAULUKKO 7. Vastaajien kokemukset koulunkäynnin sujumisesta

Muuttuja	Arvo	f	%
Koulunkäynnin sujuminen	mennyt aina hyvin	12	44
	menee tällä hetkellä hyvin	14	52
	tällä hetkellä vaikeuksia	1	4
	aina vaikeuksia	0	-
	yhteensä	27	100

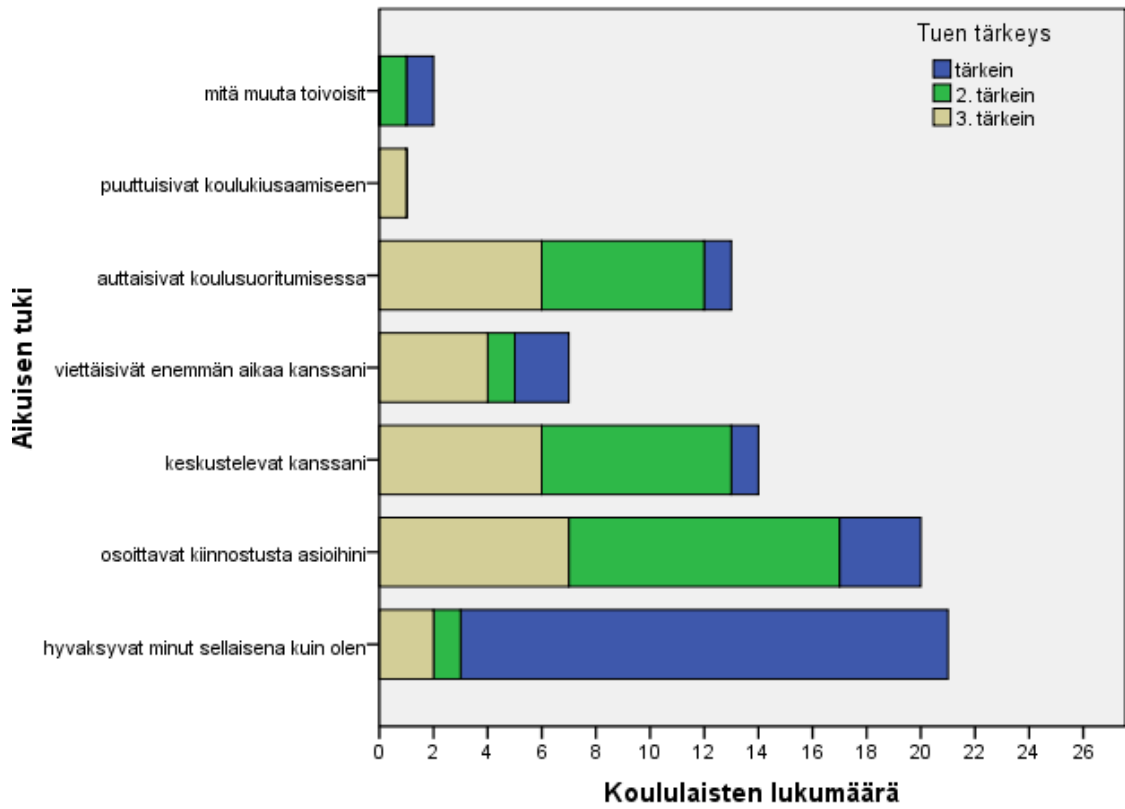
## 5.2 Koululaisen tuki

Vastaajista 88 % pystyvät keskustelemaan huolistaan vanhempiensa kanssa vähintään aika usein. Vastaajista 74 % pystyvät keskustelemaan vähinkään silloin tällöin jonkun muun aikuisen kanssa. Suurimalla osalla vastaajista 96 % tärkeät aikuiset ovat tavoitettavissa vähintään aika usein. Taulukossa 8 on esitetty vastaajien antamat tiedot yksityiskohtaisemmin.

TAULUKKO 8. Vastaajien kokemukset keskustelusta vanhempien kanssa, jonkun muun aikuisen kanssa ja aikuisten tavoitettavuus

Muuttuja	Arvo	f	%
Keskustelu vanhempien kanssa	yleensä aina	12	44
	aika usein	12	44
	silloin tällöin	2	8
	en juuri koskaan	1	4
	yhteensä	27	100
Keskustelu jonkun muun aikuisen kanssa	yleensä aina	3	11
	aika usein	7	26
	silloin tällöin	10	37
	en juuri koskaan	5	18
	ei vastausta	2	8
yhteensä	27	100	
Aikuisten tavoitettavuus	yleensä aina	22	81
	aika usein	4	15
	silloin tällöin	1	4
	en juuri koskaan	0	-
	yhteensä	27	100

Suurin osa vastaajista (67 %) valitsee tärkeimmäksi vaihtoehdon, jossa toivotaan aikuisilta, että he hyväksyvät hänet sellaisena kuin hän on. Vastaajista 37 % valitsevat toiseksi tärkeimmäksi vaihtoehdon, jossa he toivoivat aikuisilta, että he olisivat kiinnostuneita hänen asioistaan. Vastaajista 26 % valitsi kolmanneksi tärkeimmäksi myös vaihtoehdon, jossa he toivoivat aikuisilta, että he olisivat kiinnostuneita hänen asioistaan. Seuraavalla sivulla kuviossa 1 on esitetty pylväinä vastaajien toiveet tärkeysjärjestyksessä.



KUVIO 1. Vastajien toiveet tuesta tärkeysjärjestyksessä

## 6 POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelua

Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisista vastaajista suurin osa koki mielialansa vähintäänkin melko valoisaksi ja hyväksi. Vastaajat olivat vähintään melko tyytyväisiä elämäänsä ja itseensä. Suurin osa vastaajista suhtautui tulevaisuuteen melko toiveikkaasti. Jorosen (2005) tutkimuksen mukaan 12–17 -vuotiaat olivat suurimmalta osin tyytyväisiä elämäänsä ja tyytyväisyys elämään ja kouluun liittyi perhesuhteisiin. Kaipiaisen (2006) opinnäytetyössä suurin osa kuudesluokkalaisista tunsu itsensä hyväntuuliseksi, iloiseksi ja heillä oli ilon aiheita. Peipon (2006) tutkimuksissa myös suurin osan vastaajista suhtautui tulevaisuuteen toiveikkaasti ja olivat tyytyväisiä elämäänsä. Noin kolmasosa vastanneista ei ollut koskaan tuntenut masennusta. Näissä vastauksissa ei tullut eroja tyttöjen ja poikien välillä.

Päänsärkyä ja vatsakipuja esiintyi lähes kaikilla silloin tällöin. Peipon (2006) tutkimuksessa yleisimmät oireet olivat myös päänsärky ja vatsakivut ja niitä esiintyi suuremmalla osalla vastaajista. Ruotsalaisessa tutkimuksessa 6–13 -vuotiailla koululaisilla päänsärky oli yleisin oire ja sitä esiintyi kuten vatsakipujakin viikoittain.

Vastaajista vain noin neljäsosa nukkui 10 tuntia arkiöisin. Suurin osa vastaajista koki itseensä vähintäänkin silloin tällöin väsyneeksi. Peipon (2006) tutkimuksessa suurin osa nukkui 10 tuntia, mutta 30 % nukkui alle sen. Petersen ym.(2003) ruotsalaisessa tutkimuksessa 47 % vastaajista tunsu viikoittain väsymystä. Ipsiroglu ym.(2002) itävaltalaisessa tutkimuksessa vastaajista 88 %:lla oli vähintäänkin ajoittaisia unihäiriöitä. He kärsivät päiväaikaisesta väsymyksestä ja keskittymisvaikeuksista.

Vastaajat eivät kokeneet itseään yksinäisiksi. Heillä oli ystäviä ja he kokivat saavansa helposti ystäviä. Airto ym. (2005) preventteri tutkimuksessa 30 % vastaajista ilmoitti, ettei koskaan tuntenut olevansa yksinäinen. Vastaajista 59 % oli joskus kokenut yksinäisyyttä. Kaipiaisen opinnäytetyössä myös osa vastaajista kärsi yksinäisyydestä.

Vastaajat kokivat, ettei heitä ole kiusattu ja he eivät ole myös itsekään osallistuneet kiusaamiseen koulussa. Peipon (2006) pro gradu tutkimuksessa neljäsosa kertoi tulleen

kiusatuksi joskus ja suurin osa ilmoitti, ettei kiusaa lainkaan muita. Siekkisen (1998) ym. pro gradu tutkielmassa koulukiusaajia ja koulukiusattuja oli molempia vastaajista 30 %. Vastaajista pojat kiusasivat ja joutuivat kiusaamisen kohteeksi tyttöjä useammin. Kiusatuilla oli heikommät sosiaaliset taidot ja kiusaajilla puolestaan oli heit itsekontrolli ja yhteistyötaidot. Lähes kaikki vastaajat kokivat, ettei heillä ole huolia. Kujanpään (2003) pro gradussa selvitettiin kuudesluokkalaisten huolenaiheita. Tyttöillä ja pojilla suurin huolenaihe oli yläasteelle siirtyminen ja toisena oli perhe. Olsson (2008)ym. ruotsalaisessa tutkimuksessa koululaiset olivat huolissaan sosiaalisesta kanssakäymisestäään ja henkilökohtaisista suhteistaan.

Suurimmalla osalla vastaajista oli harrastuksia. Kaikilla vastaajilla oli ystäviä ja lähes kaikki vastasivat saavansa helposti ystäviä. Vastaajien koulunkäynti sujuu hyvin. Kaipiaisen (2006) opinnäytetyön tulosten mukaan vastaajat olivat motivoituneita käymään koulua. He harrastivat ja heillä oli useita hyviä ystäviä. Peipon tutkimuksen mukaan 64 % vastaajista piti vähintään melko paljon koulunkäynnistä.

Vastaajat kokivat suurelta osin pystyvänsä keskustelemaan huolistaan vanhempiensa kanssa vähintäänkin aika usein. Keskustelu jonkun muun aikuisen kanssa kysymyksen vastauksissa oli hajontaa. Tärkeät aikuiset olivat vastaajien mielestä yleensä aina tavoitettavissa. Airtto ym. (2005) tutkimuksessa lapsista 87 % koki, että aikuiset olivat aika usein tavoitettavissa. Toiveena aikuisilta saatavaan tukeen vastaajilla tärkeimmäksi nousi hyväksyminen sellaisena kuin on. Toiseksi ja kolmanneksi tärkeimmäksi koetuissa kysymysvaihtoehdoissa oli selvää hajontaa kaikkien muiden vastausvaihtoehtojen kesken. Kaipiaisen opinnäytetyössä vastaajat kokivat perheen tärkeimmäksi tuen antajaksi, mutta moni kaipasi vanhemmilta yhteistä aikaa ja yhdessä oloa.

## 6.2 Luotettavuus ja eettiset näkökohdat

Tutkimuksen kokonaisluotettavuuden muodostavat yhdessä validius ja reliabelius. Tutkimuksen validiteetti eli pätevyys tarkoittaa kykyä mitata juuri sitä, mitä oli tarkoituskina mitata. Toisin sanoen, kuinka tutkija on onnistunut operationalisoimaan eli purkamaan teoreettiset käsitteet arkikielelle. Kyselytutkimuksessa validiteettiin vaikuttavat kysymysten ja vastausvaihtoehtojen onnistuneisuus sekä niiden sisältö ja muotoilu. (Vilka 2007, 150–152.)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Kysymykset operationalisoitiin kuudesluokkalaisten sopiviksi. Mittari esitettiin ennen käyttöönottoa kolmella 12-vuotiaalla ja yhdellä 11-vuotiaalla. Mittaria parannettiin heiltä saadun palautteen mukaisesti. Kysymyksiä lisättiin ja tarkennettiin vastausvaihtoehtojen asteikkoja. Koululaiset ohjeistettiin lomakkeen vastaamiseen. Kyselylomakkeet koululaiset täyttivät luokanopettajan valvonnassa.

Tutkimuksen reliabelius eli luotettavuus tarkastelee mittaukseen liittyviä asioita ja tarkkuutta tutkimuksen toteutuksessa. Reliabiliteetti mittaa otoksen onnistuneisuutta edustaa perusjoukkoa. (Vilka 2007, 149–150.) Opinnäytetyön tutkimuksen vastausprosentiksi saatiin 36 (N=76). Usein kyselytutkimuksissa vastaajia saattaa olla otoksesta vain 25- 30 % riippuen siitä, mitä tutkitaan ja mikä on tutkimuksen kohdejoukko (Vilka 2007, 59). Opinnäytetyömme aiheen psyykinen hyvinvointi arkaluontoisuudesta johtuen, vastausprosentti jäi pieneksi. Koska opinnäytetyön tutkimuksen kohdejoukkona olivat alaikäiset koululaiset, katsottiin parhaimmaksi kysyä huoltajilta lupa tutkimukseen osallistumisesta.

Tämän opinnäytetyön tutkimus on toteutettu tietyssä ajassa ja paikassa kertaluonteisesti tietyille otosryhmälle. Mittaustuloksia ei tule yleistää tehdyn tutkimuksen ulkopuolelle (Vilka 2007, 149). Tässä opinnäytetyössä tutkimusaineisto jäi alhaiseksi (n=27). Syitä alhaiseen tutkimusaineistoon olivat, että osa kuudesluokkalaista ei saanut lupaa osallistua tutkimukseen, muutamia kuudesluokkalaista oli pois koulusta, kun kysely tehtiin ja osa ei ollut muistanut palauttaa lupalappua. Olisi pitänyt käyttää enemmän aikaa koulun, huoltajien ja koululaisten motivoitiin.

Tutkimuksen eettisyydellä tarkoitetaan, että tutkimuksesta aiheutuvien riskien tulee olla mahdollisimman vähäisiä sekä tutkimuskohteelle että tiedeyhteisölle. Kyselylomake suunnitellaan siten, ettei siitä voi yksittäistä vastaajaa tunnistaa. Henkilötietolaki 1999/523 ja laki viranomaisen toiminnan julkisuudesta 1999/621 edellyttävät tutkimusaineiston anonymisointia. Tutkittavia tulee informoida tutkimuksesta asianmukaisesti. (Vilka 2007, 97,99.) Saatekirje on olennainen osa onnistunutta eettistä kyselytutkimusta. Siinä on annettava riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen luottamuksellisuudesta. Tutkittavan motivointi alkaa saatekirjeestä. On tärkeää sovittaa yhteen saatteen ja kyselyn tyyli, sisältö ja visuaalinen ilme. (Vilka 2007, 62, 65, 95.)

Tähän kyselytutkimukseen pyydettiin ja saatiin tutkimusluvan alakoulun apulaisrehtorilta ja koululaisten huoltajilta (liitteet 2, 4.). Huoltajilla oli mahdollisuus kysyä tutkimuksesta meiltä sähköpostilla, jota he eivät käyttäneet. Koululaisille, huoltajille ja luokanopettajille kerrottiin saatekirjeissä tutkimuksen olevan vapaaehtoinen ja luottamuksellinen. Pyynnöstä koulu laittoi sähköiseen reissuvihkoon Helmeen tiedotteen kuudesluokalaisille ja heidän huoltajilleen kyselytutkimuksesta hyvissä ajoin (liite 3.). Kyselylomakkeet vietiin koululle vähän ennen tutkimusta ennalta sovitusti maanantaina. Luokanopettajan saatekirjeessä pyydettiin opettajaa vielä motivoimaan kyselyn vastaamisessa. Koululaiset täyttivät lomakkeet nimettöminä, josta muistutettiin vastaajia kyselylomakkeen alussa. Kysymykset laadittiin niin, ettei niistä jäisi pahaa mieltä. Tulosten luotettavuutta lisää se, että koululaiset täyttivät lomakkeet valvotusti ja itsenäisesti. Vastaukset käsiteltiin luottamuksellisesti. Koululaiset täyttivät lomakkeet ohjeenmukaisesti. Kyselylomakkeet haettiin suljetuissa kirjekuorissa pois koulusta heidän vastattuaan kyselyyn saman viikon perjantaina. Vastaajat olivat täyttäneet kyselylomakkeet hyvin. Pääsääntöisesti vastaajat olivat vastanneet kaikkiin kysymyksiin.

### 6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö antaa tietoa Kaakkurin kuudesluokkalaisten psyykkisestä hyvinvoinnista. Opinnäytetyön tuloksia ei voi kuitenkaan yleistää johtuen alhaisesta vastausprosentista. Näyttää kuitenkin siltä, että näinkin pienessä aineistossa, kouluikäisillä esiintyy psyykkistä hyvinvointia uhkaavia tekijöitä kuten päänsärkyä, vatsakipuja, väsymystä, yksinäisyyttä ja kiusaamista. Tässä opinnäytetyössä psyykkistä hyvinvointi suojaavina tekijöinä näyttävät olevan ystävät, koulumenestys ja harrastukset sekä aikuisten tavoitettavuus ja keskustelu vanhempien kanssa. Nämä suojaavat tekijät näkyvät myös aikaisempien tutkimusten tuloksissa kouluikäisillä.

Opinnäytetyön teoreettista tietoa ja tuloksia voidaan hyödyntää Kaakkurin alakoulussa henkilökunta, opettajat, koulukuraattori, ja kouluterveydenhoitaja käytännön työssä. Jos koululaisesta herää huoli, kouluterveydenhoitajan on mahdollista käyttää tämän opinnäytetyön kyselylomaketta kartoittaessaan koululaisen psyykkistä hyvinvointia.

Jatkotutkimusaiheena tulee esille psykosomaattiseen oireiluun liittyvät erilaiset kiputilat kuten vatsakivut, päänsärky. Aikaisemmissa tutkimuksissa tulokset osoittavat, kuten tässä opinnäytetyössä, että kouluikäiset oireilevat erilaisilla kivuilla. Tämä opinnäytetyön tulokset eivät anna vastausta, miksi koululaisilla on päänsärkyä ja vatsakipuja. Jatkotutkimuksena olisi tärkeää tutkia, miksi koululaisilla esiintyy päänsärkyä ja vatsakipuja.

Kaakkurin koululaisten psyykkisen hyvinvoinnin kannalta olisi hyvä myös selvittää Kaakkurin koulun pieneimpien viidesluokkalaisten ja isompien seitsemäsluokkalaisten omia kokemuksia hyvinvoinnista. Aikaisempaa tutkimustietoa kouluikäisten omasta hyvinvoinnista on suhteellisen vähän. Tutkimuksia on tehty enempi 16–18 -vuotiaille. On erittäin tärkeää selvittää kouluikäisen omia kokemuksia ja mielipiteitä hyvinvoinnistaan. Kouluikäisten lasten ääni tulee saada kuuluville. Sen vuoksi että, voidaan tehdä tavoitteellista ennalta ehkäisevää työtä, joka tukee lasten ja nuorten kasvua ja kehitystä sekä edistää heidän hyvinvointiaan. Kouluikäisen perheellä ja koululla on iso merkitys heidän kehitykseen ja käyttäytymiseen. Tästäkin syystä olisi koulutyössä tärkeää olla mukana mielenterveyden edistäminen.



Tämä opinnäytetyö on lisännyt osaamista tunnistaa kouluikäisen lapsen psyykkisiä oireita ja että psyykkisillä tekijöillä on osuutta kaikissa toistuvissa kivuissa. Opinnäytetyö antaa tietoa siihen, että lapsia ja nuoria tulee hoitaa kokonaisvaltaisesti, vuorovaikutuksessa yhdessä vanhempien ja kasvuympäristön kanssa. Lapsen ja nuoren oireiden varhainen tunnistaminen ja nopea puuttuminen tilanteeseen ennalta ehkäisevät vakavampien psyykkisten häiriöiden syntymistä.

## LÄHTEET

- Aalberg, Veikko; Siimes Martti A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Nemo.
- Achte, Kalle; Alanen, Yrjö; Tienari, Pekka 1990. Psykiatria 2 12-13. Juva: WSOY.
- Airto, Mikko; Helavirtta, Susanna; Kurkinen, Jorma; Loponen, Katriina; Uusimäki, Mervi 2005. Preventteri. Moniammatillinen yhteistyö lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 17. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulu.
- Allardt, Erik 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Arajärvi, Terttu 1989. Tasapainoinen lapsuus. 2.painos. Porvoo: WSOY.
- Barby, Marjatta; Salmi, Minna; Heino, Tarja 2001. Mikä lapsiamme uhkaa? Suuntaviivoja 2000- luvun lapsipoliittiseen keskusteluun. Stakes- raportteja 263-2001. Saarijärvi: Gummerus.
- Broberg, Anders; Almqvist, Kjerstin; Tjus, Tomas 2005. Kliininen lapsipsykologia. Helsinki: Edita
- Cacciatore, Raisa 2007; Huomenna pannaan pussauskoppiin. Eväitä tyttönä ja poikana kasvamisen haasteisiin syntymästä murrosikään. Porvoo: WSOY.
- Fröjd, Sari, Charpentier, Pia, Luukkaala Pia, Pelkonen Mirjami, Ranta Klaus, Ritakallio Minna, Von der Pahlen Bettina, Marttunen Mauri, Kaltiala-heino Riitta-kerttu 2004. 9.luokkalaisten mielenterveys Tampereella ja Vantaalla, perusraportti. Pirkanmaan sairaanhoitopiirin julkaisuja 7/2004. Tampere, Pirkanmaan sairaanhoitopiiri, 2004.
- Gustafsson, Marja-Liisa 2009, 10–12 - vuotiaan unihäiriöt. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Hakulinen, Tuovi; Pelkonen, Marjaana 2002. Voimavaroja vahvistava malli perhehoitotyöhön. Hoitotiede vol. 14 no 5, 202–211.
- Hyvinvointi 2015-ohjelma 2007. Sosiaalialan pitkänaikavälin tavoitteita. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja. Helsinki. Viitattu 5.5.2009.  
<http://pre20090115.stm.fi/ak1171526287050/passthru.pdf>
- Ipsiroglu, OS; Fatemi, A; Werner, I; Paditz, E; Schwarz, B 2002. Self-reported organic and nonorganic sleep problems in schoolchildren aged 11 to 15 years in Vienna. Journal of Adolescent Health. Viitattu 10.3.2010.  
[www.nelliportaali.fi](http://www.nelliportaali.fi)

- Jakonen, Sirkka 2005. Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisten peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Viitattu 27.3.2010  
<http://www.uku.fi/vaitokset/2005/isbn951-27-0360-2.pdf>
- Joronen, Katja 2005. Adolescents subjective well-being in their social contexts. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja. Viitattu 27.3.2010.  
<http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6211-4.pdf>
- Jurvelin, Tiina; Kyngäs, Helvi; Backman, Kaisa 2006. Pitkäaikaisesti sairaiden lasten vanhempien selviytyminen. Tutkiva hoitotyö 3/2006 18–22.
- Kaipiainen, Arja 2006. Muuramen kunnan peruskoulun kuudesluokkalaisten psyykkisen hyvinvointi heidän itsensä sekä ammattihenkilöiden arvioimana. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystenhoito. Opinnäytetyö. Viitattu 27.3.2010. <https://oa.doria.fi>
- Kankaanpää, Marjo 2007. Hoitoonpääsyn toteutuminen Helsingin nuorisopsykiatriassa vuonna 2003. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu – tutkielma.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Juva:WSOY
- Koistinen, Paula; Ruuskanen, Susanna; Surakka, Tuula (toim.) 2004. Lasten ja nuorten hoitotyön käsikirja. 1- 2painos. Helsinki: Tammi.
- Kronqvist, Eeva-Liisa, Pulkkinen, Minna-Leena 2007. Kehityspsykologia. Helsinki: WSOY.
- Kujanpää, Maarit 2003. Mikä 12-vuotiaan mieltä painaa. Jyväskylän yliopisto. Kasvatustieteen laitos. Pro gradu -työ. Viitattu 9.3.2010.  
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/10291/G0000221.pdf?sequence=1>
- Lastensuojelulaki 2§ (417/2007). Viitattu 28.3.2010. [www.finlex.fi](http://www.finlex.fi)
- Lämsä, Anna-Liisa 2009. Tuhat tarinaa lasten ja nuorten syrjäytymisestä. Lasten ja nuorten syrjäytyminen sosiaalihuollon asiakirjojen valossa. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Kasvatustieteiden ja opettajankoulutuksen yksikkö. Väitöskirja.
- Lämsä, Anna-Liisa; Kiviniemi, Liisa; Pönkkö Maija-Leena 2009. Lämsä, Anna-Liisa (toim.) 2009. Mun on paha olla. Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Juva: PS-kustannus.

- Lönnqvist, Jouko; Heikkinen, Martti; Henriksson, Markus; Marttunen, Mauri; Partonen, Timo 1999. Psykiatria. Helsinki: Duodecim.
- Moilanen, Irma; Räsänen, Eila; Tamminen, Tuula; Almqvist, Fredrik; Piha, Jorma; Kumpulainen, Kirsti 2004. Lasten – ja nuorisopsykiatria 3. painos. Helsinki: Duodecim
- Mäenpää, Tiina 2008. Alakoulun terveydenhoitajan ja perheen yhteistyö. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Väitöskirja.
- Mäenpää, Tiina; Paavilainen, Eija; Åstedt-Kurki, Päivi 2008. Kouluterveydenhuolto ja alakoulun oppilas- terveydenhoitajien näkemyksiä yhteistyöstä. Tutkiva hoitotyö 1/2008 25 -31.
- Nurmi, Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea; Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. 1.painos Helsinki: WSOY.
- Nissi, Lilli 2002. Lapsen psyykkisen oireilun syitä ja terveydenhuollon keinoja auttaa psyykkisesti oireilevaa lasta. Oulun yliopisto. Hoitotieteen -ja terveystieteiden laitoksen laitos. Pro gradu -tutkielma.
- Olsson, A; Fahlen, I; Janson, S 2008. Health behaviors, risk-taking and conceptual changes among schoolchildren aged 7 to 19 years in semi-ural Sweden. Child, Care, Health and Development. Viitattu 10.3.2010.  
[www.nelliportaali.fi](http://www.nelliportaali.fi)
- Oulun kaupunki 2008. Viitattu 27.10.2009.  
<http://www.ouka.fi/tilasto/oulualueittain/kaakkuri.html>
- Pere, Virva; Riihiviita, Elina; Keskinen, Soili 2003. Väsymys ja sen yhteys kouluruokailuun ja nukkumistottumuksiin peruskoulun kuudesluokkalaisilla. Lääkärilehti 2003;58(40):3987–3991. Viitattu 7.3.2010. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)
- Petersen, S; Bergström, E; Brulin, C 2003. High prevalence of tiredness and pain in young schoolchildren. Scandinavian Journal of Public Health. Viitattu 7.3.2010. [www.nelliportaali.fi](http://www.nelliportaali.fi)
- Peippo, Aila 2006. Varhaisnuorten terveys, terveystottumukset ja koulunkäynti. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 27.9.09.  
<http://anna.diak.fi:2305/pdf/gradu00863.pdf>
- Pulkkinen, Lea 2002. Mukavaa yhdessä. Sosiaalinen pääoma ja lapsen sosiaalinen kehitys. Keuruu: PS-kustannus.
- Rödström, Monica 1992. Lapsen kehitys 7-12 vuotta. Keuruu: Otava.

- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa, vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava.
- Siekinen, Jaana; Silander, Minna 1998. Sosiaaliset taidot ja koulukiusaaminen. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 13.9.09  
<https://jyx.jyu.fi/dspace-webapp/bitstream/123456789/10817/1/882.pdf>
- Taipale, Vappu 1992. Lasten mielenterveys. Juva: WSOY.
- Terveys 2015. Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta 2001. Helsinki. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja, ISSN 1236-2050; 2001:4. ISBN 952-00-0973-6. Viitattu 30.3.2010.  
<http://pre20031103.stm.fi/suomi/eho/julkaisut/terveys/terveys2015.pdf>
- Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. Helsinki: Tammi.
- Vuorinen, Risto 1998. Minän synty ja kehitys. Porvoo: WSOY.

## LIITE 1: Kouluikäisen psyykkisen hyvinvoinnin tutkimuksia

Tekijä	Tutkimuksen nimi ja tarkoitus	Tutkimusmenetelmä ja otos	Tutkimustulokset
Airtto, Mikko; Helavirta, Susanna; Kurkinen, Jorma; Lopenen, Katriina; Uusimäki, Meri 2005. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskuksen julkaisusarja 17. Pohjois-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus. Oulun toimipaikka. Oulu.	Preventteri. Moniammatillinen yhteistyö lasten ja nuorten syrjäytymisen ehkäisyssä	Kvantitatiivinen tutkimus N= 515	Perhe ja sukulaissuhteiden rinnalla kaverit olivat tärkeitä. Tutkimuksen nuoremmat kokivat yksinäisyyden epämukavaksi. Lapsista 87 % koki, että aikuiset olivat aika usein tavoitettavissa.
Gustafsson, Marja-Liisa 2009. Turun yliopisto, Hoitotieteenlaitos. Pro gradu-tutkielma.	10–12-vuotiaiden uni -ja unihäiriöt	Kvantitatiivinen tutkimus 2004 N=1351 2006 N=1139	Lasten ja nuorten unen määrä väheni neljänneltä kuudennelle luokalle siirryttäessä. Vanhemmat arvioivat lasten nukkuvan pidempään mitä lapset itse raportoivat.
Ipsiroglu, OS; Fatemi, A; Werner, I; Paditz, E; Schwarz, B 2002. Journal of Adolescent Health.	Self-reported organic and non-organic sleep problems in schoolchildren aged 11 to 15 years in Vienna. Tarkoituksena on arvioida nuorten itsensä ilmoittamista unihäiriöistä.	Kvantitatiivinen tutkimus N= 332 11–15-vuotiaista, keskimääräinen ikä on 12 vuotta. Poikia 44 % Tyttöjä 56 %	Vastaajista 12 % oli raportoitu joka öisiä unihäiriöitä. 76 % ajoittaisia unihäiriöitä ja 12 % ei esiintynyt unihäiriöitä. Lapset, joilla oli unihäiriöitä, kärsivät keskittymisvaikeuksista, päiväaikaisesta väsymyksestä ja päiväaikaisesta torkahtelusta.

<p>Jakonen, Sirkka 2005. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. Hoitotieteen laitos.</p>	<p>Terveyttä joka päivä. Itäsuomalaisen peruskoulun oppilaiden näkemyksiä ja kokemuksia terveyden oppimisesta.</p>	<p>Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus 5., 7. 8.ja 9. luokan oppilasta. N= 584</p>	<p>Kaverit olivat yksi tärkeimmistä terveys- ja hyvinvointitekijöistä. Oppilaille oli tärkeää, että joku henkilö aidosti välittää ja jonka kanssa voi puhua asioistaan.</p>
<p>Joronen, Katja 2005.. Väitöskirja. Tampereen yliopisto. Hoitotieteen laitos.</p>	<p>Adolescents' subjective well-being in their social contexts.</p> <p>Tarkoituksena saada tietoa nuorten koetusta hyvinvoinnista ja siihen liittyvistä tekijöistä sekä ymmärtää paremmin perheen vaikutusta nuoren hyvinvoinnin kokemuksessa, kaverisuhteissa ja koulunkäynnissä.</p>	<p>Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus 12–17 -vuotiasta N= 245 ensimmäisessä vaiheessa ja N=19 toisessa vaiheessa, tutkimukseen osallistui myös 239 vanhempaa.</p>	<p>Valtaosa vastaajista oli tyytyväisiä elämäänsä.</p>
<p>Kaipiainen, Arja 2006. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveydenhoito</p>	<p>Muuramen kunnan peruskoulun kuudesluokkalaisten psyykinen hyvinvointi heidän itsensä sekä ammattihenkilöiden arvioimana</p> <p>Tarkoituksena on selvittää miten Muuramen kuudesluokkalaiset kokevat henkisen hyvinvointinsa.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus N=125</p>	<p>Suurimmalla osalla elämä sujui hyvin. He olivat motivoituneita käymään koulua, harrastivat ja heillä oli useita hyviä kavereita. Osa kärsi yksinäisyydestä, ei viihtynyt koulussa ja heillä oli erilaisia pelkoja. Perhe oli heille tärkeä tuki. Moni kaipasi vanhemmilta yhteistä aikaa ja yhdessä oloa</p>

<p>Kujanpää, Maarit 2003. Kasvatustieteen pro gradu. Jyväskylän yliopisto.</p>	<p>Mikä 12-vuotiaan mieltä painaa. Tarkoituksena on selvittää millaisia huolia kuudesluokkalaisella lapsella on ja millaisia keinoja he käyttävät huoliaan käsitellessään.</p>	<p>Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen tutkimus N= 38 poikia 12 tyttöjä 26</p>	<p>Tyttöjen viisi yleisintä huolenaihetta olivat yläaste (62 %), perhe (42 %), kaverit (38 %), oma itse (31 %) ja globaalit ongelmat (27 %). Pojilla viisi eniten huolta aiheuttavaa asiaa olivat yläaste (67 %), perhe (33 %), oma itse (33 %), globaalit ongelmat (25 %) ja harrastukset (17 %) sekä alkoholi, huumeet ja tupakka (17 %).</p>
<p>Olsson, A; Fahlen, I; Janson, S 2008. Child, Care, Health and Development.</p>	<p>Health behaviors, risk-taking and conceptual changes among schoolchildren aged 7 to 19 years in semi-ural Sweden Tarkoituksena kuvata mitkä tekijät voivat tukea tai estää kasvavan lapsen hyvinvointia.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus 7- 19 -vuotiasta N= 2181</p>	<p>Koululaiset olivat huolissaan sosiaalisesta kanssakäymisestä ja henkilökohtaisista suhteistaan.</p>
<p>Petersen, S; Bergström, E; Brulin, C 2003. Scandinavian Journal of Public Health.</p>	<p>High prevalence of tiredness and pain in young schoolchildren</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus 6- 13 -vuotiasta N= 1155</p>	<p>Vastaajista 31 % tunsi väsymystä kerran viikossa, 16 % tunsi väsymystä joka päivä. Päänsärkyä oli 23 % viikoittain ja 9 % oli useammin kuin kerran viikossa, vatsakipua 19 % oli viikoittain ja 8 % useammin kuin kerran viikossa. Tutkimus osoittaa, että väsymystä, päänsärkyä ja vatsakipua on hyvin yleisesti koululaisella.</p>



<p>Peippo, Aila 2006. Hoitotieteen pro gradu. Tampereen yliopisto.</p>	<p>Varhaisnuorten terveys, terveys-tottumukset ja koulunkäynti.</p> <p>Tarkoituksena kuvata kuudesluokkalaisten kokemuksia terveydestään, terveystottumuksistaan ja koulunkäynnistä ja selittää näiden yhteyksiä toisiinsa. Tavoitteena koululaisten terveyden edistäminen</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus N = 263 kuudesluokkalaista Poikia 119 (45 %) Tyttöjä 144 (55 %)</p>	<p>Suurin osa suhtautui tulevaisuuteen erittäin tai melko toiveikkaasti ja olivat tyytyväisiä elämäänsä. Pojat olivat tyytyväisempiä itseensä, suorituksiin ja ulkonäköön kuin tytöt. Tyttöillä oli yleisimmin yksi hyvä ystävä ja pojilla yksi tai useampia ystäviä. Pojat pystyivät keskustelemaan vanhempien kanssa asioistaan tyttöjä useammin. 64 % vastaajista piti koulunkäynnistä hyvin tai melko paljon. Pojista 7 % ja tytöistä 5 % ei pitänyt koulunkäynnistä. 4 % vastaajista kiusattiin kerran viikossa tai useammin. Vastanneista neljäsosa ilmoitti joskus tulleensa kiusatuksi ja suurin osa ilmoitti, ettei kiusaa lainkaan muita.</p>
<p>Siekinen, Jaana; Silander, Minna 1998. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos.</p>	<p>Sosiaaliset taidot ja koulukiusaaminen.</p> <p>Tarkoituksena on selvittää 10- 12-vuotiaiden sosiaalisia taitoja ja niiden yhteyttä koulukiusaamiseen.</p>	<p>Kvantitatiivinen tutkimus N=492</p>	<p>Pojat kiusaavat ja joutuvat kiusaamisen kohteeksi tyttöjä useammin. Koulukiusaajia ja koulukiusattuja oli molempia 30 %.</p>

LIITE 2: Lupahakemus Kaakkurin alakoululta kyselyä varten

LUPAHAKEMUS KAAKKURIN ALAKOULUN KUODESLUOKKALAISTEN  
TERVEYSKYSELYÄ VARTEN

Olemme Anne Järvinen ja Jaana Luopajarvi. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa, Oulun toimipaikassa sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyötä, jonka aiheena on Mielenterveys ja sosiaalinen hyvinvointi, Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten terveyttä uhkaavat ja ylläpitävät tekijät. Tarkoituksenamme on kertoittaa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Tavoitteena on, että kyselystä saatua tietoa voisivat hyödyntää Kaakkurin koulu, nuorisotoimi ja alueella toimiva kolmassektori kuudesluokkalaisten terveyden edistämiseksi.

Opinnäytetyötämme varten keräämme aineistoa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaistille suunnatulla kyselyllä. Kyselylomake on tämän hakemuksen liitteenä. Vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaamiseen kuluu noin 15 minuuttia. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti nimettöminä. Tutkimuksen tuloksista ei voi tunnistaa vastaajaa. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tähän tutkimukseen. Vastaukset analysoidaan SPSS -tilasto- ohjelman avulla. Aineiston tallentamisen jälkeen vastauslomakkeet hävitetään. Opinnäytetyömme valmistumisajankohta on keväällä 2010. Tutkimustuloksista kerromme sopimuksen mukaan.

Pyydämme täten lupaa saada toteuttaa kysely Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaistille helmikuussa 2010 erikseen sovittavalla oppitunnilla.

Yhteistyöterveisin

Anne Järvinen  
[anne.jarvinen@student.diak.fi](mailto:anne.jarvinen@student.diak.fi)

Jaana Luopajarvi  
[jaana.luopajarvi@student.diak.fi](mailto:jaana.luopajarvi@student.diak.fi)

Opinnäytetyön ohjaaja  
Anita Pyykkö, TtT  
[anita.pyykko@diak.fi](mailto:anita.pyykko@diak.fi)

Kouluterveyskysely Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaistille/lupahakemus

Annan luvan Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten terveyskyselyyn helmikuussa 2010.

Paikka ja päiväys \_\_\_\_\_

---

Apulaisrehtori

### LIITE 3: Tiedote kyselystä Helmeen koululaiselle ja huoltajille

#### HYVÄ KAAKKURIN KUODESLUOKKALAINEN JA HUOLTAJA

Olemme Anne ja Jaana. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa, Oulun toimipaikassa sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Kaakkurin alakoulun kanssa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksista psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Selvitämme tutkimuksessa, millaisena Kaakkurin kuudesluokkalaiset kokevat perhesuhteensa, millaisena he kokevat koulunkäyntinsä ja millaisena he kokevat kaverisuhteensa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa, jonka avulla Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten terveyttä ja hyvinvointia voidaan edistää.

Opinnäytetyötämme varten keräämme aineistoa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaistille suunnatulla kyselyllä, joka toteutetaan helmikuussa 2010. Vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaamiseen kuluu noin 15 minuuttia.

Kysymyksiin vastaamisen jälkeen täytetyt lomakkeet palautetaan heti täyttämisen jälkeen opettajalle. Vastaukset palautetaan suljetussa kirjekuoressa allekirjoittaneille. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti nimettöminä. Tutkimuksen tuloksista ei voi tunnistaa vastaajaa. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tähän tutkimukseen, johon tämä saatekirje liittyy. Aineiston tallentamisen jälkeen vastauslomakkeet hävitetään. Opinnäytetyömme valmistumisajankohta on keväällä 2010. Tutkimustuloksista kerrotaan sopimuksen mukaan.

Tutkimusta koskeviin kysymyksiinne vastaamme sähköposti osoitteessamme [anne.jarvinen@student.diak.fi](mailto:anne.jarvinen@student.diak.fi) ja [jaana.luopajarvi@student.diak.fi](mailto:jaana.luopajarvi@student.diak.fi)

Pyydämme kohteliaimmin, että koululaisenne voi osallistua toteuttavaan kyselyyn.

Ystävällisin terveisin

opiskelijat Anne Järvinen ja Jaana Luopajarvi sekä tutkimuksen ohjaaja yliopettaja Anita Pyykkö.

LIITE 4:Lupa vanhemmilta

## HYVÄ KAAKKURIN KUODESLUOKKALAISEN HUOLTAJA

Olemme Anne ja Jaana. Opiskelemme Diakonia-ammattikorkeakoulussa, Oulun toimipaikassa sairaanhoitajiksi. Teemme opinnäytetyömme yhteistyössä Kaakkurin alakoulun kanssa.

Opinnäytetyömme tavoitteena on saada tietoa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksista psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Selvitämme tutkimuksessa, millaisena Kaakkurin kuudesluokkalaisten kokevat perhesuhteensa, millaisena he kokevat koulunkäyntinsä ja millaisena he kokevat kaverisuhteensa. Opinnäytetyön tarkoituksena on saada tietoa, jonka avulla Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten hyvinvointia voidaan edistää.

Opinnäytetyötämme varten keräämme aineistoa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten suunnatulla kyselyllä, joka toteutetaan helmikuussa 2010. Vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaamiseen kuluu noin 15 minuuttia.

Kysymyksiin vastaamisen jälkeen täytetyt lomakkeet palautetaan heti täyttämisen jälkeen opettajalle. Vastaukset palautetaan suljetussa kirjekuoressa allekirjoittaneille. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti nimettöminä. Tutkimuksen tuloksista ei voi tunnistaa vastaajaa. Tutkimusaineisto kerätään ainoastaan tähän tutkimukseen, johon tämä saatekirje liittyy. Aineiston tallentamisen jälkeen vastauslomakkeet hävitetään. Opinnäytetyömme valmistumisajankohta on keväällä 2010. Tutkimustuloksista kerrotaan koulun kanssa tehdyn sopimuksen mukaan.

Tutkimusta koskeviin kysymyksiinne vastaamme sähköposti osoitteessamme [anne.jarvinen@student.diak.fi](mailto:anne.jarvinen@student.diak.fi) ja [jaana.luopajarvi@student.diak.fi](mailto:jaana.luopajarvi@student.diak.fi)

**Pyydämme kohteliaimmin, että koululaisenne voi osallistua kyselyyn. Olkaa hyvä ja täyttäkää alla oleva lomake ja palauttakaa se lapsenne mukana luokanopettajalle 12.2.2010 mennessä.**

Ystävällisin terveisin

opiskelijat Anne Järvinen ja Jaana Luopajarvi sekä tutkimuksen ohjaaja  
yliopettaja Anita Pyykkö.

leikkaa tästä

Koululaisen nimi

Luokka

Saa osallistua

Ei saa osallistua

Huoltajan allekirjoitus \_\_\_\_\_

## LIITE 5: Ohjeistus opettajalle

### HYVÄ OPETTAJA

Pyydämme ystävällisesti, että koululaiset täyttävät kyselylomakkeen opettajan valvonnassa.

Vastaaminen on vapaaehtoista, mutta toivomme, että motivoitte koululaisia vastaamaan kyselyyn.

- Jokainen vastaa täysin itsenäisesti.
- Toivomme, että muistutat koululaisia, että kysymyksiin vastataan ympyröimällä yksi sopivin vaihtoehto, mutta poikkeuksena viimeisessä kysymyksessä (23.) numeroidaan kolme tärkeintä asiaa tärkeysjärjestyksessä.
- Koululaiset palauttavat lomakkeet heti täyttämisen jälkeen opettajalle.
- Pyydämme, että laitat palautetut kyselylomakkeet mukana olevaan kirjekuoreen ja suljet kirjekuoren.

Yhteistyöstä kiittäen

Anne Järvinen

Jaana Luopajarvi

**LIITE 6: KOULULAISEN KYSELYLOMAKE**

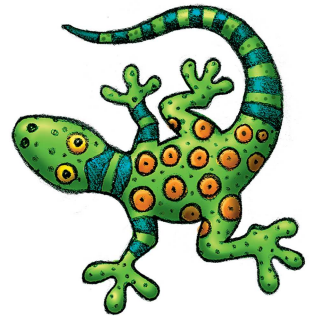
Hyvä koululainen tarkoituksena on kartoittaa Kaakkurin alakoulun kuudesluokkalaisten kokemuksia psyykkisestä hyvinvoinnistaan. Ole hyvä ja vastaa kysymyksiin **ympyröimällä** sinulle **yksi** sopivin **vaihtoehto**. Älä kirjoita nimeäsi lomakkeeseen.

**1. Olen**

1 Poika 2 Tyttö

**2. Perheeseesi kuuluu**

- 1 Äiti ja isä
- 2 Äiti ja isäpuoli
- 3 Isä ja äitipuoli
- 4 Äiti
- 5 Isä
- 6 muu huoltaja, kuka? \_\_\_\_\_

**3. Millaiseksi tunnet yleensä mielialasi?**

- 1 Valoisaksi ja hyväksi
- 2 Melko valoisaksi ja hyväksi
- 3 Tunnen itseni silloin tällöin alakuloiseksi ja surulliseksi
- 4 Olen usein alakuloinen ja surullinen

**4. Kuinka usein sinulla on päänsärkyä?**

- 1 Minulla ei ole ollut päänsärkyä koskaan
- 2 Minulla on silloin tällöin päänsärkyä
- 3 Minulla on viikoittain päänsärkyä

**5. Kuinka usein sinulla on vatsakipuja?**

- 1 Minulla ei ole ollut vatsakipuja koskaan
- 2 Minulla on silloin tällöin vatsakipuja
- 3 Minulla on viikoittain vatsakipuja

**6. Nukkumaanmeno aikasi koulupäivisin klo \_\_\_\_\_ (Merkitse kelloaika)**

**7. Heräämisaikasi koulupäivisin klo \_\_\_\_\_ (Merkitse kelloaika)**

**8. Kuinka usein tunnet itsesi väsyneeksi koulupäivän aikana?**

- 1 Ei lainkaan
- 2 Silloin tällöin
- 3 Viikoittain
- 4 Päivittäin

**9. Kuinka usein tunnet olosi yksinäiseksi?**

- 1 En tunne itseäni yksinäiseksi
- 2 Tunnen itseni silloin tällöin yksinäiseksi
- 3 Tunnen itseni usein yksinäiseksi

**10. Onko sinulla ystäviä? 1 Kyllä 2 Ei**

**11. Saan helposti ystäviä? 1 Kyllä 2 Ei**

**12. Onko sinulla harrastuksia? 1 Kyllä 2 Ei**

**13. Kuinka usein sinua kiusataan koulussa?**

- 1 Minua ei kiusata koulussa
- 2 Minua kiusataan silloin tällöin koulussa
- 3 Minua kiusataan usein koulussa

**14. Kuinka usein olet itse osallistunut kiusaamiseen koulussa?**

- 1 En ole osallistunut
- 2 Olen osallistunut joskus
- 3 Kiusaan usein muita

**15. Miten koulunkäyntisi sujuu?**

- 1 Minulla on mennyt aina hyvin koulussa
- 2 Minulla menee tällä hetkellä hyvin koulussa
- 3 Minulla on tällä hetkellä vaikeuksia koulun käynnissä
- 4 Minulla on aina ollut vaikeuksia koulun käynnissä

**16. Miten tyytyväinen olet elämääsi?**

- 1 Erittäin tyytyväinen
- 2 Melko tyytyväinen
- 3 Melko tyytymätön
- 4 Erittäin tyytymätön

**17. Miten suhtaudut tulevaisuuteesi?**

- 1 Erittäin toiveikkaasti
- 2 Melko toiveikkaasti
- 3 En suhtaudu toiveikkaasti tulevaisuuteeni

**18. Miten tyytyväinen olet itseesi?**

- 1 Olen hyvin tyytyväinen itseeni
- 2 Olen melko tyytyväinen itseeni
- 3 En ole tyytyväinen itseeni

**19. Onko sinulla huolia?**

1 Kyllä

2 Ei

**20. Kuinka usein pystyt keskustelemaan vanhempiesi kanssa omista huolistasi?**

- 1 Yleensä aina
- 2 Aika usein
- 3 Silloin tällöin
- 4 En juuri koskaan

**21. Kuinka usein pystyt keskustelemaan huolistasi jonkun muun aikuisen kanssa?**

- 1 Yleensä aina
- 2 Aika usein
- 3 Silloin tällöin
- 4 En juuri koskaan

**22. Kuinka usein tärkeät aikuiset ovat tavoitettavissa?**

- 1 Yleensä aina
- 2 Aika usein
- 3 Silloin tällöin
- 4 Yleensä ei koskaan

**23. Minkälaista tukea sinä toivoisit saavasi aikuisilta? (Numeroi mielestäsi 3 tärkeintä viivalle 1=tärkein, 2=toiseksi tärkein, 3=kolmanneksi tärkein.)**

- 1 \_\_\_\_ Hyväksyisivät minut sellaisena kuin olen
- 2 \_\_\_\_ Osoittaisivat kiinnostusta minun asioihini
- 3 \_\_\_\_ Keskustelisivat asioistani kanssani
- 4 \_\_\_\_ Viettäisivät enemmän aikaa kanssani
- 5 \_\_\_\_ Auttaisivat minun koulussa suoriutumisen
- 6 \_\_\_\_ Puuttuisivat koulukiusaamiseen
- 7 \_\_\_\_ Mitä muuta toivoisit?




---

Kiitos vastaamisestasi! 😊