

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Hoitotyön koulutusohjelma sairaanhoitaja

Suurhasko Kirsi, Tammela Titta

LUKION OPPIMISYMPÄRISTÖ JA TOIMINTAKULTTUURI NUOREN LUKIO-  
LAISEN KOKEMANA

Opinnäytetyö 2012

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU  
Hoitotyön koulutusohjelma  
SUURHASKO KIRSI, TAMMELA TITTA

Lukion oppimisympäristö ja toimintakulttuuri nuoren lukiolaisen kokemana

Opinnäytetyö

69 sivua + 24 liitesivua

Työn ohjaaja

yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen

Toimeksiantaja

Voi hyvin nuori -hanke

Tammikuu 2012

Avainsanat

lukio-opiskelijat, toimintakulttuuri, oppimisympäristö, luokaton lukio

Tämä opinnäytetyö kuuluu Tekesin rahoittamaan Voi hyvin nuori -hankkeeseen. Hankkeen kokonaistavoitteena nuorten aikuisten hyvinvoinnin parantuminen ja pahoinvoinnin vähentäminen. Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää Karhulan lukion 2. vuosikurssin opiskelijoiden mielipiteitä siitä, miten lukion toimintakulttuuri ja oppimisympäristö kannustavat lukiolaista matalan kynnyksen yhteydenottoon tarvittaessa tukea koulun organisaatiolta. Toiseksi tutkittiin, millainen ilmapiiri lukiossa valitsee. Tutkimustulosten perusteella saatiin koululle kehittämisehdotuksia, miten opiskelijoista välittämiseen ja hyvinvointiin liittyviä asioita voidaan parantaa.

Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselyllä. Kohderyhmä koostui Karhulan lukion 2-vuosikurssin opiskelijoista (n=121). Kyselyyn vastasi 89 oppilasta, joten vastausprosentti oli 74 %. Tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisesti Microsoft Excel -ohjelmalla prosentteina ja frekvensseinä.

Tutkimustulosten mukaan suurin osa opiskelijoista koki olonsa turvalliseksi koulussa. Heillä oli ystäviä koulussa ja heistä välitettiin. Opiskelijoista lähes kaikki koki terveydentilansa hyväksi, vaikka heillä oli ollut niska-hartiaseudun kipuja (70 %) ja opiskelu-uupumusta (56 %). Koulupsykologin ja koulukuraattorin vastaanotolle päästiin tarvittaessa, kun taas yli kolmannes koki kouluterveydenhoitajan vastaanotolle pääsyn vaikeaksi. Suurin osa oppilaista oli saanut riittävästi tietoa kouluterveydenhuollon palveluista. Luokkayhteisössä viihtyivät lähes kaikki oppilaat ja työilmapiiri oli heidän mielestään myös hyvä. Suurin osa opiskelijoista oli sitä mieltä, että heidät hyväksyttiin omana itsenään koulussa. Kannustusta oppimistilanteissa sai yli puolet opiskelijoista. Suurin osa opiskelijoista sai henkilökohtaisen ajan opinto-ohjaajalle helposti ja tapaamista opinto-ohjaajan kanssa pidettiin hyödyllisenä. Sen sijaan työtappoihin tunneilla (53 %) oppilaat eivät voineet vaikuttaa läheskään aina ja kommunikointi tunneilla ei ollut avointa vuoropuhelua (59 %). Valinnaisia oppiaineita oli tarjolla riittävästi ja koululuokat koettiin viihtyisiksi. Tietokoneita oli oppilaiden mielestä liian vähän vapaassa käytössä ja koulusta puuttuivat säädettävät työtuolit ja pulpetit. Tällä saattoi olla merkitystä opiskelijoiden niska-hartiaseudulla esiintyviin kipuihin.

Lukioyhteisöön kuulumista tukee vuorovaikutteinen ja yhteisistä asioista neuvotteleva toimintakulttuuri. Kouluterveydenhuollon palvelujen tulee olla helposti saatavilla, joka madaltaa yhteydenoton kynnystä oppilailla.

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU  
University of Applied Sciences  
Health Care  
SUURHASKO KIRSI,  
TAMMELA TITTA

Bachelor's Thesis  
Supervisor  
Commissioned by  
January 2012  
Keywords

Learning Environment and Learning Culture as Experienced by Secondary School Students  
69 pages + 24 appendices  
Eeva- Liisa Frilander- Paavilainen, PhD  
Voi hyvin nuori -Project

upper secondary school students, learning culture, learning environment, non-graded school

This Bachelor's thesis is funded by Tekes as part of the "Voi hyvin nuori" -Project. The main purpose of this project is increasing the well-being of young adults. The purpose was to investigate the opinions of 2<sup>nd</sup> year students at Karhula upper secondary school about the ways the school's learning culture and environment encourage the students to contact the school's organization. It was also investigated what kind of atmosphere prevailed in at Karhula upper secondary school. The results gave the school improvement proposals on how issues related to caring about the students and their well-being could be improved.

The data was gathered using structured questionnaires. The target group consisted of the 2<sup>nd</sup> year students (n =121) of Karhula upper secondary school .89 students answered the enquiry, which gives giving 74 as the response percentage. The research data was analyzed statistically by using the Microsoft Excel software and the data was illustrated in percentages and frequencies.

According to the results the majority of the students felt secure at school. They had friends at school and they felt safe. Almost all the students found their health good, even though they had neck and shoulder pain (70 %) and study- related tiredness (56 %). The students felt that the school psychologist and the school welfare officer were easily accessible, if needed, while over a third felt that the school nurse's office had a difficult access. More than half of the students felt that they had sufficient information about the school health care services. More than half of the students felt comfortable in the class and the working atmosphere was also considered to be good. Most of the students felt that they were accepted as themselves at school. More than half of the students felt encouraged in the learning situations. The majority of the students got a personal appointment with the student counselor; and the meetings were considered useful. On the contrary more than half of the students (53%) felt they could not affect the working methods during the lessons and the communication during the lessons was not open dialogue (59 %). The students felt that optional subjects were sufficiently available and the class rooms were comfortable. The students felt that there were not enough computers with free access available to be and the school also lacked adjustable chairs and desks. This may be linked to the students' neck and shoulder pain.

The operation culture of the upper secondary school assists conversational and communicational working culture. The school health care services must be sufficiently available. This encourages the students to contact the school staff more easily.

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

## ABSTRACT

1	TAUSTA JA TARKOITUS	6
2	LUKIOLAISTEN ELÄMÄNTILANNE	7
3	LUKIOIKÄISEN NUOREN KEHITYS	8
	3.1 Fyysinen kehitys	9
	3.2 Psyykkinen ja sosiaalinen kehitys	9
4	LUKION TOIMINTAKULTTUURI	13
	4.1 Koulukulttuuri	14
	4.2 Kouluterveydenhuolto/opiskelijaterveydenhuolto	16
5	LUKIOLAISTEN OPPIMISYMPÄRISTÖ	20
	5.1 Fyysinen oppimisympäristö	22
	5.1.1 Koulun koko	23
	5.1.2 Opetustilojen mitoitus	24
	5.1.3 Koulurakennuksen sisäilma ja lämpöolot	24
	5.1.4 Kosteus ja homeongelmat	25
	5.1.5 Valaistus	25
	5.1.6 Kalusteet ja ergonomia	25
	5.1.7 Esteettömyys	27
	5.1.8 Ääniolosuhteet	27
	5.1.9 Siivous	28
	5.2 Sosiaalinen oppimisympäristö	28
	5.2.1 Koulun ihmissuhteet	29
	5.2.2 Yksilö ryhmässä	29
	5.2.3 Koulukaverit	30
	5.2.4 Perhe	30
	5.3 Psyykkinen oppimisympäristö	31
	5.4 Välittämisen ilmapiiri ja vuorovaikutus oppitunnilla	32

5.5 Didaktinen oppimisympäristö	33
5.6 Pedagogiikka	34
6 LUOKATON LUKIO	35
7 TUTKIMUSONGELMAT	40
8 KYSELY LUKIOLAISILLE	41
8.1 Kyselymenetelmä	41
8.1.1 Kyselykomakkeen laadinta	42
8.1.2 Kohderyhmä ja otanta	43
8.2 Aineiston keruu	44
8.3 Aineiston analysointi ja tulosten esittäminen	45
9 TUTKIMUSTULOKSET	45
9.1 Lukion toimintakulttuuri	46
9.2 Oppimisympäristö	48
9.3 Välittämisen ilmapiiri	52
10 POHDINTA	56
10.1 Tulosten tarkastelu	56
10.2 Tutkimusetiikka	59
10.3 Tutkimuksen luotettavuus	60
11 SUOSITUKSET KOULUN KEHITTÄMISEEN	62
LÄHTEET	65
LIITTEET	
Liite 1. Tutkimustaulukko	
Liite 2. Lupakaavake lukiolaisten huoltajille	
Liite 3. Kyselykaavake	
Liite 4. Muuttujataulukko	
Liite 5. Tutkimuslupa	
Liite 6. Sopimus opinnäytetyöstä / Suurhasko Kirsi	
Liite 7. Sopimus opinnäytetyöstä / Tammela Titta	

## 1 TAUSTA JA TARKOITUS

Terveys 2015 -kansanterveysohjelman keskeisinä tavoitteina lapsille ja nuorille ovat hyvinvoinnin lisääminen, terveydentilan kohentuminen sekä turvattomuuteen liittyvien oireiden ja sairauksien merkittävä väheneminen. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta 2001, 24.) KASTE -ohjelman (2008 - 2011) tavoitteena on lisätä väestön hyvinvointia ja terveyttä, parantaa palvelujen laatua ja vaikuttavuutta, lisätä väestön osallisuutta ja vähentää syrjäytymistä. Yhtenä teemana on lasten, nuorten ja perheiden palvelujen uudistaminen. (KASTE 2008.)

Nuorten terveyden keskeisiä edellytyksiä ovat muun muassa oppilaitosten työskentelyolosuhteet, eri tahojen yhteistyö nuorten koulutuksellisen syrjäytymisen ja huonon terveyden noidankehän murtamiseksi, nuorten omaehtoisten harrastus-, liikunta- ja kulttuurimahdollisuuksien tukeminen, nuorten oikeuksia ja nuorista huolehtimista kunnioittavan kulttuurin ja perheiden elämäntapojen tukeminen. (Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 -kansanterveysohjelmasta 2001, 24.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite ja toimintaohjelmassa (TATO) 2004 - 2007 korostettiin kouluterveydenhuollon laatusuosituksen ja kouluterveyskyselyjen tulosten hyödyntämistä terveyden edistämässä (Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelma 2004 - 2007.) Kouluterveydenhuollon palveluiden järjestämisessä on huomattavia alueellisia ja paikallisia eroja. Toiminnan arviointi ja vertailtavuus eri kuntien välillä on ollut hankalaa yhteisten seurantakeinojen puuttumisen vuoksi. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus 2004.)

Koulun ja oppilashuollon toiminta koettiin keskeisinä tekijöinä lasten ja nuorten psykososiaalisen ja fyysisen terveyden edistämässä. Myös koulujen, terveyskeskusten ja kotien yhteistyön koettiin tukevan vanhempien kasvatustyötä. (Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelma 2004 - 2007.) Opiskeluterveydenhuolto on laiminlyöty monessa kunnassa, vaikka sen avulla ongelmiin voitaisiin puuttua riittävän ajoissa. Ongelmien ennaltaehkäisy maksaa itsensä moninkertaisesti takaisin ja varhainen puuttuminen estää usein ongelmien myöhemmän kasautumisen. (Merimaa 2008.)

Opinnäytetyömme kuuluu Voi hyvin nuori -hankkeeseen, kohderyhmänä meillä on Karhulan lukion opiskelijat. Voi hyvin nuori -hankkeen kesto on 1.4.2010 – 31.3.2012. Hanke on Tekesin rahoittama. Hankkeen tavoitteena on nuorten aikuisten

hyvinvoinnin parantuminen ja pahoinvoinnin vähentäminen tutkimuksen sekä sosiaali- ja terveysalan yhteistyön keinoin. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kyselyn avulla, miten lukion toimintakulttuuri ja oppimisympäristö kannustavat lukioista matalan kynnyksen yhteydenottoon ja millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa vallitsee.

## 2 LUKIOLAISTEN ELÄMÄNTILANNE

Lukiolaisten Hyvinvointitutkimus 2007:ssä kiinnitettiin erityisesti huomiota lukio-opiskelijoiden opiskeluympäristöön, tasoon, psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin, opiskelijahuoltoon, koulun sosiaaliseen ympäristöön, opiskelijoiden vaikuttamismahdollisuuksiin, opiskelussa oleviin vaikeuksiin ja opiskelijoiden niihin saamiin tukiin. Vuonna 2007 tehdyn tutkimuksen mukaan ei juurikaan ole tapahtunut muutosta lukiolaisten hyvinvoinnissa verrattuna tutkimukseen 2003. Suurin osa lukion opiskelijoista voi hyvin ja jaksaa suureksikin koetun työmäärän. Pienellä osalla on ongelmia useilla hyvinvoinnin alueilla. Pahoinvoiva vähemmistö saattaa jäädä lukioissa melko yksin oman jaksamisensa kanssa. (Merimaa 2008, 73 - 76.)

Opiskelijoiden suhtautuminen koulunkäyntiin on hiukan kohentunut. Opiskelijoista 64 % piti opiskelusta. Eroja suhtautumisessa opiskeluun havaittiin ensimmäisen ja toisen vuosikurssin välillä. Toisella vuosikurssilla opiskelu koettiin paljon kielteisemmäksi, koska opiskelijat kokivat koulutyön kohtuuttoman kuormittavaksi. He eivät toivoneet koulutyön ulottuvan vapaa-ajalle saakka. Itsenäinen opiskelu (kokeet, läksyt, oman opiskelutavan löytäminen) koettiin haastavana vapaa-ajalla. Opiskelijat eivät kokeneet oman lukujärjestyksensä laatimista hankalana, vaan hankalana koettiin työmäärän jakamista tasaisesti opintokokonaisuuksien välille. Lähes puolet opiskelijoista koki opiskelumäärän melko usein suureksi. (Merimaa 2008, 43 - 46.)

Erikokoisten koulujen opiskelijoiden hyvinvoinnissa ei juurikaan koettu eroavaisuuksia. Pienemmissä lukioissa opiskeluympäristön rauhattomuus ja suhtautuminen koulunkäyntiin oli hiukan kielteisempää, kuin suuremmissa lukioissa. Toisaalta isommista lukioissa fyysinen ympäristö on usein uutta ja valinnaisuus opinnoissa koetaan motivoivana asiana. (Merimaa 2008, 73 - 76.)

Opetushallituksen tiedotteen vuodelta 2009 mukaan lukiolaisten ja lukioden määrä on vähentynyt 2000-luvulla. Vuosina 2003 - 2007 lukioden määrä supistui lähes kahdeksalla prosentilla ja lukiolaisten lukumäärä yli neljällä prosentilla. Lukioden keskimääräinen oppilasmäärä siis on kasvanut. Viime vuosina lukioon hakeneiden määrä on pienentynyt. Tarjolla olevien lukiopaikkojen määrä on pysynyt ennallaan, paikkoja on enemmän kuin ensisijaisesti lukioon hakevia. Käytännössä osa hakijoista ei pääse haluamaansa lukioon eivätkä kaikki lukiot saa paikkojaan täyteen. Vajaa 16 prosenttia opiskelijoista kävi lukiota yli kolme vuotta. Lukuvuonna 2005 - 2006 lukion keskeyttäneitä oli kaksi prosenttia koko opiskelijamäärästä. Sen sijaan ammatillinen koulutus on entistä suosittu; suoraan perusopetuksesta ammatilliseen koulutukseen hakeneiden määrä on kasvanut miltei kuudella prosentilla vuosina 2005 – 2007. Ammatillisen peruskoulutuksen opiskelijoista koulutuksen keskeytti vuonna 2006 vajaa 11 prosenttia. Tiedot ilmenevät Opetushallituksen Koulutuksen määrälliset indikaattorit – tilastojulkaisusta. (Kumpulainen, T. 2009). Lukiokoulutuksen keskeyttäminen ei ole yleistä, opiskelijoista 4 % keskeytti lukio opinnot (Rimpelä 2009, 97).

### 3 LUKIOIKÄISEN NUOREN KEHITYS

Työmme kohteena ovat lukion 2. luokan opiskelijat eli 17 - 18- vuotiaat nuoret. Nuoruusikä jaetaan kolmeen osaan: 13 - 16 vuotta (varhaisvaiheen kehitys), 16 - 19 vuotta (keskivaiheen kehitys) ja 19 - 25 vuotta (loppuvaiheen kehitys) (Kemppinen 2000, 142 - 150). Työssämme käsittelemme keskivaiheen kehitysvaihetta, koska kohderyhmämme on suurimmaksi osaksi tässä iässä.

Keskivaiheen kehityksessä tasaantuu nuoren identiteettikriisi. Nuoren ihmissuhteista kehittyy syvällisempiä. Keskivaiheen kehityksessä nuori ihastuu ja samaistuu myös nuoren minäkuva alkaa muodostua. Nuoren identiteetin kehityksen kannalta on keskeistä se, minkälaisen merkitys nuoren omalla elämällä on hänelle itselleen. Nuoren kehittyminen merkitsee kykyä ymmärtää asioita laajemmin. Sosiaalisesti se merkitsee muiden huomioon ottamista, eli nuori oppii näkemään asioita myös muiden kannalta. Nuoren mielikuvat, elämäntilanteet ja käsitykset vaihtelevat keskivaiheen kehityksessä paljon. (Kemppinen 2000, 147 - 148.) Havighursin mukaan myöhäisnuoruuden tärkein kehitystehtävä on emotionaalisen riippumattomuuden saavuttaminen omista vanhemmistaan. Samoin Daniel Levinsonin tunnetun elämänkaariteorian (*The seasons of man's life* 1978) mukaan lapsuuden ja nuoruuden jälkeen kehityksessä eritellään var-

haisaikuisuuteen siirtymisen jakso, joka sijoittuu 17. - 22. ikävuosiin. Levinsonin ajatussuunnan peruskäsite on elämänrakenne, joka sisältää yksilön kulloisenkin elämäntapa- vaiheen tärkeät perustekijät: ihmissuhteet, yksilön sosiokulttuurisen maailman, osallistumisen ympäröivään elämään ja tavat määrittellä itsensä niin itselleen kuin muillekin. Tämän teorian mukaan elämänkaari rakentuu elämänrakenteen pysyvien vaiheiden ja siirtymävaiheiden vuorottelusta. (Lehtinen 2007, 30.)

### 3.1 Fyysinen kehitys

Fyysiseen kehittymiseen kuuluu pituuden, painon, raajojen ja vartalon mittasuhteiden muuttuminen, rasvan kertyminen, lihasten kasvu, sukupuolielinten kehittyminen ja aivojen kehittyminen (Aalberg & Siimes 2007, 15 - 64).

Murrosikä eli puberteetti kestää 2 - 5 vuotta. Nuorena kehittyä biologista ja fysiologista kehitystä, tänä aikana nuoresta kasvaa fyysisesti aikuinen. Puberteetti iässä alkaa seksuaalinen kypsyminen. Pojat ja tytöt kehittyvät eri tahdissa. Tytöillä fyysinen kehittyminen rintojen ja sukupuolielinten kasvu tapahtuvat samanaikaisesti, kun taas pojat kehittyvät fyysisesti myös murrosiän jälkeenkin. Fyysinen kehitys on yksilöllistä. Enemmistöllä terveistä nuorista etenee murrosikä kuitenkin samanaikaisesti. Yksilöllinen ja perimästä johtuva kehityksen vaihtelevuus tapahtumien nopeudessa, ajoituksessa ja järjestyksessä on normaalia. (Aalberg & Siimes 2007, 15.) Oman kehon muutosten tarkkailu ja peilaaminen suhteessa ikätovereihin on tärkeää, ja nuori vertaa havaintoja itsestään muista nuorista tekemiinsä huomioihin. Myöhemmin kypsyvillä nuorilla muutosten tapahtuminen ei ole niin hämmentäviä kuin nuorilla, joilla muutokset alkavat jo varhain. (Piiroinen-Malmi 2008, 158.)

### 3.2 Psykkinen ja sosiaalinen kehitys

Kolme keskeistä asiaa nuoren psyykkisessä kehityksessä ovat oman identiteetin synty, irrottautuminen vanhemmista ja seksuaalisesti selkeän minäkuvan rakentuminen. Ikätovereiden tuki on tässä kohtaa hyvin tärkeää. Aikuisia tarvitaan antamaan tukea ja ymmärrystä sekä suojelemaan nuorta tarpeettomilta ylireagoineilta. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.)

Nuoren psyykinen kehittyminen ei etene suoraviivaisesti, vaan kehityksessä tapahtuu myös taantumista. Taantumassa lapsuuden aikaiset toiveet, onnistumiset ja epäonnist-

tumiset tulevat uudestaan mielen työstettäväksi. Nuori saavuttaa tietyn kehitysvaiheen, mutta menettää jo saavutetun toimintakyvyn joksikin aikaa. Yleensä nuoren fyysinen kehittyminen on tunne-elämää edellä, nuoren mielen eri toiminnot ja kyvyt kehittyvät eri tahtia. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.)

Nuoren psyykkinen kasvu kokee kehitystä monilla aloilla, joista tärkein on abstrakti ajattelu, joka korvaa lapsen konkreettisen ajattelun. Nuori kehittyy itsenäisessä ajattelussa, ja ymmärtää itsensä ja ympäristön välisen vuorovaikutuksen. Kehityksellisenä päämääränä on nuoren omatoimisesti saavuttama itsenäistyminen. Nuori pystyy rakentamaan kokonaisuuksia, näkemään syy-seuraussuhteita sekä löytämään ratkaisuja havaitsemiinsa ristiriitoihin. Tähän nuori tarvitsee kokemusta, tietoa ja taitoa. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.)

Psyykkinen irrottautuminen vanhemmista alkaa jo varhaisnuoruudessa ja vahvistuu keskinuoruudessa. Nuori eriytyy vanhemmistaan painottamalla omia näkemyksiään ja yksilöllisyyttään, kaveripiiriä laajennetaan ja vanhemmille ei kerrota enää kaikkia asioita. Vanhemmat voivat kokea jäävänsä ulkopuolelle nuoren elämästä. Kun nuorelle annetaan tilaa kasvaa, hän voi ottaa vastuun itsestään ja ympäristöstään. Nuorta pyritään ymmärtämään silloinkin, kun hän ei itse halua tulla ymmärretyksi. Torjuttujen asioiden esiin tuominen näkyy selvimmin niissä perheissä, missä vanhemmat sietävät huonosti nuoruuteen kuuluvaa kuohuntaa. Liian sitovat vanhemmat voivat vaurioittaa nuoren kehitystä. Nuori etsii itselleen arvoja ja normeja, joita seuraa lujatahtoisesti. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.)

Nuoruusiän psyykkinen kehitys ja sen ongelmat heijastuvat usein fyysisen kehityksen aiheuttamista ruumiillisista muutoksista ja sukukypsään ruumiiseen sopeutumisesta. Nuori pystyy käsittelemään lapsuudenaikaisia puutteita, epäonnistumisia ja traumoja toisesta näkökulmasta kehittyneemmällä tavalla kuin lapsena. Nuoruusaikana persoonallisuus kehittyy ratkaisevasti ja lopullisesti. On tärkeää ja oleellista panostaa nuoren kehitykseen luomalla kehitystä lujittavia olosuhteita. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.)

Parhaimmillaan nuorilla on sisäinen turvallisuuden tunne, jota vahvistavat toistuvat vanhempiin, perheeseen, ystäviin ja opettajiin kohdistetut kokeilut. Nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka huolehtivat heistä. Rajoja asettavien aikuisten tulee olla sellaisia, joita nuori voi rakastaa ja vihata, joita voi uhmata ja joista voi pitää. Vaikka nuori kokeekin

kasvunsa aikana törmäyksiä, on hänen koettava että vanhemmat, koulu ja yhteiskunta ovat hänestä kiinnostuneita ja tarjoavat hänelle myös rajoja. Nuorten vaikeudet ja käyttäytymishäiriöt kärjistyvät usein, jos ympäristö epäonnistuu tässä tehtävässä. Ympäristö, koti ja koulu ovat hyvin tärkeitä tapahtumaketjussa, jossa nuori saavuttaa kypsyyden. (Aalberg & Siimes 2007, 67 - 69.)

Nuorten psyykkisten häiriöiden taustalla on usein puutteita riittävän turvallisten rajojen luomisessa. Nuori on saanut liian paljon liian aikaisin tai liian vähän liian myöhään. Rajat voivat olla niin tukahduttavia, ettei nuorelle jätetä tilaa kasvaa ja elää. Nuoreen kohdistetaan vaatimuksia, joihin hänen toivotaan alistuvan. Itsenäisyyteen kasvaminen tapahtuu vaiheittain huolehtivassa ja tarpeen mukaan suojelevassa ympäristössä, jossa nuori tuntee välittämistä. Nuoren psyykkinen maailma eroaa aikuisten maailmasta, sillä nuori vielä heilahtelee itsenäisyyspyrkimyksen ja toisaalta riippuvuuden tarpeiden välillä. Nuoren mielikuvat ovat usein voimakkaita, ja ne pyrkivät korvaamaan tai sotkemaan todellisuutta, minkä vuoksi aikuisten saattaa olla vaikea seurata nuoren mielenliikkeitä, jotka vaihtelevat nopeasti. Tässä kehitysvaiheessa nuori kokee vanhempiensa kanssa monia uusia haastavia tilanteita nuoren miettiessä omaa identiteettiään. Nämä tunteet kuuluvat kehitykseen, ja nuoren tulisi sietää tällaiset tunteet, ja ympäristön taas tulisi ymmärtää nuoren reaktiot. (Aalberg & Siimes 1999, 100-103.)

Aalbergin mukaan nuoret tarvitsevat sitä, että heistä välitetään. Jos nuorista ei välitetä, voidaan unohtaa vaatimukset, että he käyttäytyisivät hyvin. Nuoret tarvitsevat niin fyysistä kuin emotionaalistakin tilaa kehittyäkseen, oppiakseen tuntemaan itsensä, rajansa ja mahdollisuutensa. Sekä tilaa tehdä kokeiluja ja erehdyksiä. Vanhemmat ja auktoriteetit eivät voi alati painostaa, rajoittaa ja asettaa odotuksia. Nuoren on tärkeää tuntea itsensä todelliseksi ja välttää vääriä ratkaisuja. Nuoret tarvitsevat ikätovereita, jotka auttavat kasvamisessa. Nuoruusiässä solmitut ystävytydet ovat läheisimpiä useimmille koko elämän ajan. Nuoret tarvitsevat rajoja, oppiakseen tuntemaan itsensä ja yhteiskunnan. Huonoa käyttäytymistä ei voida aina selitellä vaan jossain kohtaa täytyy ottaa vastuu. Nuorille on tärkeää voida uhmata asetelmassa, jossa heidän riippuvuutensa kohdataan ja heidän uhmaansa vastataan. Nuorten kehityksen kannalta on tärkeä saada tönä aikuisten hallitsemaa yhteiskuntaa, jotta yhteiskunta vastaa siihen. Nuoret tarvitsevat aikuisten läsnäoloa, vain siinä tapauksessa edellä esitettyjen asioiden on mahdollisia toteutua. (Aalberg & Siimes 1999, 103 - 104.)

Ihmisenä olemisen keskeisiin kysymyksiin kuuluu käsitys, miten ihminen kokee ja ymmärtää itsensä osana häntä ympäröivää sosiaalista ja fyysikaalista realiteettia. Ihmisen käsitys itsestään suhteessa ulkomaailmaan perustuu kontakteihin muihin ihmisiin siinä sosiaalisessa ympäristössä jossa hän kasvaa ja kehittyy. Lapsuuden ja nuoruuden ikäkaudet ovat merkittäviä ja tärkeitä, vaikka yksilöllisyyden muutos jatkuukin läpi elämän. (Lehtinen, Kuusinen, Vauras 2007,13.) Ihmisen persoonallisuus ja yksilöllisyys ei ole biologista tai synnynnäistä, vaan sosiaalisissa suhteissa rakentunutta. (Lehtinen 2007, 15.)

Nuoruusiässä aletaan miettiä millainen olen, mitä muut minusta ajattelevat, mikä on minulle tärkeää ja mikä minusta tulee. Tunnetuin ja tutkituin Eriksonin teorian kehitysvaiheista on identiteetin löytyminen, joka sijoittuu juuri nuoruusikään. Identiteetin käsite vihjaa ihmisen psyykkiseen rakenteeseen. Sen perusteella yksilö voi vastata kysymykseen ” Kuka minä olen?” Identiteetti on minäkuvan olennainen sisältö. Ihanteellinen identiteettikehitys näkyy Eriksonin teorian mukaan yksilön kykynä tehdä elämälle suuntaa antavia valintoja, esim. koulutus, sosiaaliset suhteet ja harrastukset, ja kykynä valikoida ja sitoutua toimimaan tärkeinä pitämiensä eettisten arvojen ja päämäärien mukaan. Identiteettikehitys näkyy yksilön tekemissä valinnoissa. (Lehtinen 2007, 26 - 27.)

Identiteetin muodostumisen prosessi perustuu Eriksonin mukaan siihen vuorovaikutukseen, joka lapsuusiän päätösvaiheessa olevan nuoren mielessä kaivelee, hänen pohdittaessaan omaa minää koskevia käsityksiään verraten niihin käsityksiin, joita hän ajattelee hänelle tärkeillä ihmisillä hänestä olevan. Nuoruusiän kehityksen ja minän muuttumisen merkitsevä kehitysvoima on biologisen kypsymisen aikaansaama ruumiin muuttuminen ja seksuaalisuuden herääminen, mitkä yhdessä sosiaalisen ympäristön ja kulttuurin muuttumisen tekijöinä saavat aikaan prosessin, jossa yksilö saa aikaan uuden minän. (Lehtinen 2007, 26 - 27.)

Kasvatuksen ja sosiaalisen ympäristön tulisi edistää työstetyn identiteetin saavuttamista ja koulutusjärjestelmän avoimuuden, ohjauksen, ammatinvalinnan ja neuvonnan avulla tarjota identiteettiään muokkaaville nuorille mahdollisuuksia arvojen ja vaihtoehtojen tutkimiseen ja kokeilemiseen eri elämänalueilla. Eriksonin esittämä identiteet-

tikehityksen teoria on edelleen minäelämystä koskevien teorioiden ja tutkimuksen kulmakivi. (Lehtinen 2007, 28.)

#### 4 LUKION TOIMINTAKULTTUURI

Toimintakulttuuriin kuuluvat koulun kaikki viralliset ja epäviralliset säännöt, käyttäytymis- ja toimintamallit sekä periaatteet, arvot ja kriteerit, joihin perustuu koulutyön laatu. Toimintakulttuuriin sisältyy myös oppituntien ulkopuolinen koulun toiminta kuten juhlat, teemapäivät sekä erilaiset tapahtumat. Tavoitteena on toimintakulttuuri, joka on avoin ja vuorovaikutteinen sekä vahvistaa yhteistyötä niin koulun sisällä kuin kotien ja muun yhteiskunnan kanssa. Oppilaalla tulee olla tilaisuus osallistua myös koulun toimintakulttuurin luomiseen ja sen kehittämiseen. (Opetushallitus 2004, 19.)

Toimintakulttuuri on erilaisten ajattelu- ja toimintatapojen ja toimintaa ohjaavien arvostusten yhtenäisyys. Toimintakulttuuriin vaikuttavat sekä koulun ulkopuoliset että sisäiset tekijät. Kaikki yhteisön jäsenet vaikuttavat koulun toimintakulttuuriin. Toimintakulttuuri vaikuttaa opiskeluympäristöön. Koulun toimintakulttuurin tulisi tukea opiskelijoiden työrauhaa. Työrauhan kulmakivenä ovat säännöt, oikeudet ja henkilökohtainen vastuu näiden toteutumisesta. Oppilaiden sitoutuminen pelisääntöihin on vahvempaa, jos he itse ovat päässeet vaikuttamaan niihin. Tärkeää olisikin, että jokainen kouluyhteisön jäsen tuntisi olonsa turvallisiksi koulussa, oppisi parhaimman kykynsä mukaan ja tulisi arvokkaalla ja kunnioitettavalla tavalla kohdelluksi. Vuorovaikutteinen ja avoin toimintakulttuuri tukee myös kodin ja koulun välistä yhteistyötä. Henkilökohtaisella voimaantumisella tarkoitetaan, että nuori vahvistaa kykyään hallita ja muuttaa omia toimintojaan ja elämäänsä. Yhteisöllisellä voimaantumisella tarkoitetaan, että nuoret yksilöinä ja ryhmänä hankkivat työvälineitä ja valmiuksia, joiden avulla he voivat vaikuttaa elämäänsä ja omaan terveyteensä. (Halonen 2006, 55 - 56.)

Toimintakulttuuri on yksilöllistä ja yhteisöllistä. Näiden kahden tasapainon löytäminen on tärkeää ja haasteellista nykykouluissa. Mitä enemmän korostetaan yksilöllistä opiskelua vaihtelevissa oppimisympäristöissä, sitä tärkeämmäksi tulee yhteisöllinen toimintakulttuuri pysyvine ryhmineen. (Holopainen 2009, 61 - 63.)

Johtajuus on se, mikä määrittää toimintakulttuurin kehyksen. Toimintakulttuuri on erityisesti yhteydessä ihmisten luomiin omakohtaisiin kokemuksiin. Näihin tulisi kiin-

nittää huomiota erityisesti silloin, kun oppilaalla on koulunkäyntivaikeuksia. Koulussa toimintakulttuurin ydinkysymys on se, minkälaiseen järkeen ja emootioon koulunpito perustuu. Tämä on johtajan tunnistettava päätöksiä tehdessään. (Holopainen 2009, 61-63.)

On tärkeää, että koulun johtaja auttaa henkilökuntaansa saavuttamaan yhteiset tavoitteet. Kouluissa, joissa on selvät tavoitteet, on tavallisesti korkeampi opetusmoraali, vähemmän opetusongelmia ja oppilaiden huonoa käytöstä, vähemmän poissaoloja ja tehokkaampi ajankäyttö. Ei riitä, että tavoitteet on selvät ja yhtenäiset, vaan kaikkien pitää tietää myös se, mitä ne pitävät sisällään. Toisilla oppilaitoksilla on erittäin selkeät tavoitteet, jotka eivät kuitenkaan salli mielipiteen vapautta tai erilaisuutta. (Uusikylä 2006, 15 - 16.)

#### 4.1 Koulukulttuuri

Opinnäytetyössämme koulukulttuurin tarkastelu on tärkeää, koska muutokset ohjauksessa, oppimisessa, oppilaissa, sosiaalisessa elämässä ja yleensä ryhmien elämässä ovat voimakkaita ja vaikuttavat paljonkin mitä koulussa tapahtuu. Koulukeskustelun opetussuunnitelmapohjassa ei ole riittävästi saavutettu näitä kokonaisuuksia. Koulun toimivuutta tukevat koulukulttuuri ja toimeen tulemisen keinot, jotka ovat perusilmiöitä eritoten muutosprosessissa ja ongelmatilanteissa. (Holopainen 2009, 61 - 63.)

Koulun turvalliseen tunneilmastoon kuuluu kolme asiaa: *yhteisyyden tunne, henkilökohtaisten suhteiden lämpö ja sivistyneisyys sekä turvallisuudentunne. Yhteisyydentunteella* tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on tunne ryhmään kuulumisesta, sitoutumisesta ryhmän toimintaan ja sen arvojen noudattaminen. Hyvässä koulussa ihmiset osoittavat *huolenpitoa ja kunnioitusta* toisiaan kohtaan. Toisista ihmisistä välittämisen tulisi olla keskeisenä asiana mukana kaikessa kouluelämässä. Ongelmaoppilaista tehdyt tutkimukset ovat osoittaneet, että usein välittämisen ja huolenpidon puute on päätekijä koulun keskeyttämisessä. Kaikilla ihmisillä on tarve tulla hyväksytyksi ja tuntea kuuluvansa yhteisöön. (Uusikylä 2006,17.)

*Lämmin tunneilmasto* on tärkeä asia, mutta sitä ei voi aina yhdistää hyviin koulusaavutuksiin. Neutraali ilmasto näyttäisi olevan mitattavien koulusaavutusten kannalta yhtä hyvä kuin lämmin tunneilmasto. Ilmastotutkimukset liittyvät usein oppilaiden tie-

dollisiin koulusaavutuksiin, mitä on mitattu standardoiduilla testeillä, millä ei päästä kovin syvälle oppimisen tutkimisessa, eikä varsinkaan oppilaiden opiskelumotivaation syihin. (Uusikylä 2006, 18.)

Ilmaston kolmas osio, *turvallisuus*, viittaa oppilaiden ja opettajien turvallisuuden tunteeseen, se onkin ehdottomasti tärkein osio näistä kolmesta. Se paljastaa, uskalletaan-ko ottaa riskejä ja silti tuntee itsensä varmaksi ja hyväksytyksi. Turvallisuus kattaa niin fyysisen kuin psyykkisenkin turvallisuuden. Fyysisesti turvallinen ympäristö johtaa parempiin koulusaavutuksiin. Turvallisuus onkin yksi ihmisen perustarpeista. Jos se on uhattuna, ei ihminen pysty suuntaamaan energiaansa muiden tarpeiden tyydyttämiseen, kuten aitoon itsensä toteuttamiseen. (Uusikylä 2006,18.)

Kouluissamme on paljon oppilaita, jotka tuntevat olonsa turvattomaksi. He tuntevat itsensä tietyissä aineissa lahjattomiksi, rumiksi, opettajien tai oppilastoverien syrjimiksi, jopa vihaamiksi. Mediassa ja mainoksissa korostetaan, että on tärkeää täyttää ulkonäköön ja suorituskykyyn liittyvät normit, joten onko ihme, että moni kehittyvä lapsi tai nuori alkaa tuntea, ettei kelpaa sellaisena kuin on. Kun tähän lisätään vielä kilpailu- ja osaamisliturgiaa, alkavat herkimpien yksilöiden kohdalla olla katastrofin ainekset kasassa. Tällöin toinen muuttuu aggressiiviseksi, toinen vetäytyy kuoreensa tai kohdistaa vihan itseensä, mikä voi ilmetä esimerkiksi masennuksena, syömishäiriöinä tai itsensä viiltelynä. Tämä on nuorelta hätähuuto, että hänen tuskansa huomattaisiin. Lasten ja nuorten hätähuutoa on kuultava ja resursseja suunnattava heihin.(Uusikylä 2006, 19.)

Koulun organisaation tehokkuus riippuu siihen kuuluvien keskinäisistä suhteista. Koulussa, missä henkilösuhteet ovat hyvät, tuntee opettaja saavansa apua ongelmatilanteissa, eikä hänen tarvitse ratkaista niitä yksin. Hyvässä opettaja-oppilassuhteessa kaikki tuntevat turvallisuutta. Tämä vaikuttaa myönteisesti viihtyvyyteen ja opiskelumotivaatioon. Koulun tarjoamaa turvallisuutta on muun muassa oikeus kysyä opettajalta mitä tahansa asiaa pelkäämättä tulevaisuutta. (Uusikylä 2006, 18 - 19.)

Koulut tarjoavat opiskelijoille oppimisen lisäksi tilaisuuden kehittää kaverisuhteita, jotka tukevat heidän hyvinvointiaan ja yhteenkuuluvaisuutta. Kaveriryhmän jäsenet ovat usein samantyyppisiä ja kaveriryhmät näyttelevät tärkeää osaa nuorten koulutuspolkujen muodostumisessa. (Vahtera 2007, 14 - 16.)

Koulurakennukset ovat vain materiaalia, tärkeintä on vallitseva henki, ilmasto. Hyvässä koulussa henkilökunta ja vanhemmat tekevät yhteistyötä toisiaan kuunnellen. Vanhemmat vastaavat kotikasvatuksesta, opettajat taas koulukasvatuksesta. Päämäärä on molemmissa sama: oppilaan kasvu ja kehitys tasapainoiseksi, oikean ja väärän myös teoissaan erottavaksi yksilöksi. Ei hyvänkään koulun oppilas muistele aikuisena niinkään koulumenestystään, vaan sitä hyvää mitä opettaja hänelle sanoi ja miten tärkeitä kaverit olivat. (Uusikylä 2006, 27.)

Jokaisella koululla on kulttuurinsa, johon kuuluu arvoja ja uskomuksia oppilaista ja opetuksesta. Perususkomukset ja –arvot peilautuvat koulun tavoitteisiin säädellen näin sen kaikkea toimintaa. Opettajat ja oppilaat ovat yleensä aika yksimielisiä perusarvoista, mutta aina mahtuu joukkoon heitäkin, jotka eivät hyväksy vallitsevia arvoja. Yhteisten arvojen hyväksyminen olisi kuitenkin tärkeää ja toimintatapojen muuttuessa tulisi kaikkien suostua toimimaan uusien periaatteiden mukaisesti. Koulun yhteiset uskomukset vaikuttavat siihen, miten muutoksiin suhtaudutaan, aiheuttavatko ne vastustusta, hyväksyntää vai sopeudutaanko niihin. (Uusikylä 2006, 13.)

Vahvan kulttuurin negatiivinen puoli on luovuuden ja muutoksen ehkäisy. Oppilaitoksissa, joissa on vanhat perinteet ja hyvät oppimistulokset, voi olla vaarana, että toimintamallit ovat hioutuneet ja alkaneet tuntua itsestään selviltä. Tilanteessa on riskinä ettei toimintatapoja yritetäkään ympäristön muuttuessa kehittää, vaan pysytään vanhoissa aikaisemmin hyväksi todetuissa tavoissa, jotka jäävät ajastaan jälkeen. (Hämäläinen 1989, 27.)

Koulun kulttuuri heijastuu opetustyöhönkin. Myönteinen kulttuuri ja sosiaalinen ilmapiiri vaikuttavat oppilaiden ja opettajien henkiseen kasvuun. Myönteinen ilmapiiri ja yhteistyö auttavat vaikeistakin tilanteista selviytymistä. Ilmapiiristä syntynyt maine vaikuttaa oppilaiden ja opettajien hakeutumiseen tiettyihin kouluihin ja toisten välittämiseen. (Hämäläinen 1989, 29.)

#### 4.2 Kouluterveydenhuolto/opiskelijaterveydenhuolto

Koulu on yksi nuorten tärkeimmistä kehitysyhteisöistä. Kehitettäessä kouluyhteisöä paremmin oppilaiden hyvinvointia tukevaksi, saadaan paljon hyvää aikaan. Tukemalla ja kehittämällä koulun terveydenhoitoa, mielenterveystyötä ja sosiaalityötä oppilaiden mahdolliset pulmat tulevat havaituiksi mahdollisimman aikaisessa vai-

heessa. Näin oppilaat saivat tarvitsemansa tuen mahdollisimman joustavasti. (Kouluterveydenhuolto 2002, 15 - 16.)

Jopa kolmannes opiskelijoista saattaa tulla lukion sijaintikunnan ulkopuolelta. Lukioiden opiskelija määrät kasvavat ja opiskelupaikkakunnan opiskelijahuollon palvelut jäävät vaatimattomaksi opiskelijoiden tarpeisiin nähden. Ulkopaikkakuntalaiset opiskelijat käyttävät myös kotipaikkakuntansa peruspalveluita ja tästä voi seurata se, että opiskeluyhteisössä ei huomata opiskelijan ongelmia. Useimmista lukioista puuttuu toimintasuunnitelma yksin opiskelupaikkakunnalla asuvien alaikäisten tukemisesta. Lukioille kuuluu selkeästi osavastuu ulkopaikkakunnalta tulleiden alle 18 -vuotiaiden hyvinvoinnin tukemiseksi lukiolaisen perheen rinnalla. (Rimpelä 2009, 140.) Kansanterveyslaki (66/1972, 928/2005,626/2007) velvoittaa kunnat järjestämään ja ylläpitämään opiskelijaterveydenhuoltoa opiskelijan kotipaikasta riippumatta.

Kouluterveydenhuoltoa on kehitetty 2000-luvulla. Sitä ohjeistettiin myös vuonna 2004 ilmestyneellä Kouluterveydenhuollon laatusuosituksella, jolla kuntia velvoitettiin yhtenäistämään kouluterveydenhuoltoa. (Kouluterveydenhuollon laatusuositus.)

Kinbergin pro gradu -tutkielmassa todettiin myös, että lukiolaiset kokivat tarvitsevan lisätukea, mutta sitä sai vain alle puolet sitä tarvitsevistä. Nuorille tärkeimpiä tukijoita olivat vanhemmat ja opettajat. (Kinberg 2008, 96.) Opiskelijahuolto ja sosiaalinen ympäristö näyttäisivät tukevan riittävästi hyvinvoivaa enemmistöä. (Merimaa 2008, 73- 76.) Lisätuen saamisella oli yhteys koettuihin lukemisen, kirjoittamisen ja matematiikan vaikeuksiin sekä koettuihin sosiaalisten suhteiden ongelmiin, tunne-elämän vaikeuksiin sekä koulu-uupumukseen. Opiskelijat, jotka kokivat vaikeuksia eniten, saivat tukea sen sijaan vähiten. Sosiaalisella kyvykkyydellä todettiin yhteys tuen saamiseen. Tämä herättikin kysymyksen; saavatko sosiaalisesti kyvykkäät enemmän lisätukea ja kokevat siitä johtuen vähemmän vaikeuksia ja menestyvät paremmin sitä kautta ( Kinberg 2008, 97.) Lukiolaissa (29/2003) määritellään opiskelijahuollon tehtäväksi edistää ja ylläpitää hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia.

Opiskelijat kokivat kouluterveydenhuollon palveluihin pääsyn vaikeaksi. Psykologin vastaanotolle pääsyn koki vaikeaksi 47 %. Lääkärin vastaanotolle pääsyn koki vaikeaksi 46 % ja koulukuraattorin vastaanotolle 36 %. Kouluterveydenhoitajan vastaan-

otolle pääsyn koki vaikeaksi 17 % lukiolaisista. Lukiolainsäädöksessä koulutuksenjärjestäjää veloitetaan antamaan opiskelijalle tietoa käytettävissä olevista terveydenhuollonpalveluista ja ohjaamaan oppilasta hakeutumaan näihin palveluihin. Koulutuksen järjestäjällä ei ole veloitetta järjestää itse palvelua. (Merimaa 2008, 24 - 29.)

Laineen pro gradun mukaan kouluterveydenhoitajista 99 % arvioi ottavansa oppilaan elämäntilanteen kokonaisuutena huomioon arvioidessaan oppilaan terveystarpeita. (Laine 2009, 32.)

Kouluterveydenhuolto -oppaassa 2002 tehtävät jaetaan neljään eri alueeseen: 1) osallistuminen kouluyhteisön terveyden edistämiseen, 2) koulun työolojen ja koulutyön terveellisyyden ja turvallisuuden valvominen ja edistäminen, 3) oppilaan hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen ja seuraaminen ja 4) osallistuminen yhteistyössä muun oppilashuoltohenkilöstön ja opetusministeriön kanssa oppimisen, tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien tunnistamiseen ja selvittämiseen. (Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö 2002, 28.)

Lukioissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelijan hyvinvoinnista huolehditaan opiskelijahuollon avulla. Opiskelijahuolto on sisällytetty opetussuunnitelmaan, sen tavoitteena on yhteisöllisen sekä yksilöllisen tuen avulla luoda turvallinen ja terve oppimis- ja kouluympäristö, suojata opiskelijoiden mielenterveyttä ja ehkäistä syrjäytymistä ja näin edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia. (Opiskeluterveydenhuollon opas 2006, 22 - 23.)

Masennustilat ovat nuoruusikäisten keskeisiä terveysongelmia. Masentuneisuutta koki kouluterveyskyselyn 2005 - 2006 mukaan 14 % tytöistä ja pojista 7 %. Kouluterveyskyselyn 2007 tulosten mukaan masennus on ollut 10:n % luokkaa lukion 1. ja 2. luokan opiskelijoilla. Tämä 10 % on ollut joko keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta. Anna Tuulensuun gradussa Lukiossa ilmenevä henkinen väkivalta ja lukiolaisten masentuneisuus on saatu tulokseksi 11 %:n tutkituista kärsivän keskivaikeaa tai vaikeaa masentuneisuutta. Tulos vastaa hyvin Kouluterveyskyselyn 2007 tuloksia. (Tuulensuu 2009, 67.) Tyttöjen ja poikien masentuneisuutta verratessa tässä tutkimuksessa ei sukupuolien välillä ollut selkeää eroa, mikä eroaa kouluterveyskyselyn 2006, 2007 ja 2008 tuloksista, joiden mukaan masennus oli tytöillä yleisempää kuin pojilla. (Tuulensuu 2009, 70.) Tyttöjen masentuneisuus on hiukan yleistynyt vuodesta 2000, kun taas poikien masentuneisuudessa ei ole tapahtunut muutosta (Kinberg 2008, 98).

Opiskelijoiden oma näkemys terveydentilastaan on pysynyt ennallaan, vain 2 % on kokenut terveydentilan huonontuneen. Koulu-uupumuksesta eli pitkäkestoisesta rasituksesta aiheuttavaa stressioireyhtymää kärsii runsas kymmenesosa opiskelijoista. Opiskelijat, jotka kokivat opiskelussaan ongelmia ja uupumusta, kokivat koulun tuen ja opiskelijaterveydenhuollon palvelujen saatavuuden vähäiseksi ja vaikeaksi saavuttaa. Koulu-uupumuksen suuri määrä ja sen painottuminen kyynisyyteen uupumuksen sijasta tuli esille Kinbergin tekemässä pro gradu -tutkielmassa (Kinberg 2008, 98). Masentuneisuudesta kärsivät opiskelijat, jotka hakivat apua ammattilaisilta, turvautuivat useimmiten psykologin apuun, seuraavaksi turvauduttiin terveydenhoitajaan ja lääkäriin. Opettajaan turvautuminen oli harvinaista. (Merimaa 2008, 73- 76.)

Nuoret eivät välttämättä tunnista oireitaan, eivätkä siksi osaa hakea apua masentuneisuuteensa. Masentuneisuutta oirehtivista tytöistä 47 % ja pojista 44 % ei osannut arvioida omaa avuntarvettaan. (Merimaa 2008, 24.)

Vaikka nuori tunnistaisikin masennusoireensa, avun hakeminen voi olla nuorelle vaikeaa. Olisikin tärkeää, että nuoret kokisivat opiskelijahuollon helposti lähestyttäväksi. (Karlsson & Marttunen 2007,6.)

Hyvinvointi kouluyhteisössä –kehittämishankkeen loppuraportin 2003 mukaan koettiin oppimista ja yhteistyötä tukevaksi hyväksi käytännöksi mm. oppilaille oleva opiskeluvihko, mitä täytettiin päivittäin ja tämän rinnalle tullut sähköinen päiväkirja, joka tulostettiin joka viikko, näin voitaisiin puuttua tarvittaessa jo varhain oppilaan koulunkäyntiin ja huomata mahdollisen syrjäytymisen merkit. Opiskeluvihko ja sähköinen päiväkirja olivat luokanvalvojan, kuraattorin ja terveydenhoitajan työskentelyvälineinä. Sähköiseen päiväkirjaan oli kirjattuna myös koululainsäädäntö. (Perttilä, Kautto, Lounamaa, Luopa, Ritamo, Rimpelä, Pesonen & Zotow 2003, 108.)

Kouluterveyskyselystä 2002 - 2010 käy ilmi, että lukiolaisista 36 % ei syö aamupalaa joka arkipäivä. Koululounaan jättää syömättä 32 % opiskelijoista päivittäin. Puutteita on aterian koostamisessa ja epäterveellisten välipalojen syömisessä. Lukio-opiskelijoista 13 % on ylipainoisia, ylipainoisten osuus kasvaa vuosi vuodelta. Tämän vuoksi lukiolaisten ruokailun laatuun tulisi kiinnittää huomiota (Kouluterveyskyselyn tulokset 2002- 2010).

Joissain kouluissa oppilaille oli tarjottu ilmainen aamupala, jolla tuettiin oppilaiden jaksamista ja ehkäistiin häiriökäyttäytymistä. Edulliseen hintaan tarjottavalla välipalalla oli menekkiä etenkin aamun urheilutuntien jälkeen. (Perttilä ym. 2003, 108.)

Nuorten päihteiden käytön kehityksessä on kahden viime vuoden aikana tapahtunut muutoksia huolestuttavaan suuntaan. Tulokset viittaavat myönteisen kehityksen pyssäytymiseen ja jopa kääntymiseen terveyden kannalta kielteisempään suuntaan. (Rai-  
nio, Pere, Lindfors, Lavikainen, Saarni & Rimpelä 2009,47.)

Vuonna 2007 tehdyn kyselyn mukaan 15 - 16 vuotiaista runsas kolmannes oli ollut humalassa vähintään kerran viimeksi kuluneen kuukauden aikana Raittiiden määrä 18-  
vuotiaiden joukossa on vakiintunut 10 %:n tienoille. Tämän ikäryhmän humalajuomi-  
sessa ei ole tapahtunut merkittäviä muutoksia. (Ahlström, Metso, Huhtanen & Olli-  
kainen 2007.)

## 5 LUKIOLAISTEN OPPIMISYMPÄRISTÖ

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa oppimisympäristö määritellään niin, että sillä tarkoitetaan oppimiseen liittyvää fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuutta, missä opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. Fyysisellä ympäristöllä tarkoitetaan koulurakennusta, tiloja ja opetusvälineitä. Psyykinen ja sosiaalinen oppimisympäristö muodostuu yksittäisen oppilaan kognitiivisista ja emotionaalisista tekijöistä sekä yhteisön vuorovaikutuksesta ja ihmissuhteista. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Oppimisympäristön osa-alueet toimivat keskenään tiiviissä vuorovaikutuksessa vaikuttaen toinen toiseensa (Manninen 2007, 35 - 37). Oppiminen tapahtuu aina vain yhden oppilaan aivoissa, sen sijaan kouluopetus koskettaa suurta oppilasjoukkoa, joka työskentelee miltei aina opettajan johtamana. (Uusikylä 2006, 11).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004 mukaan oppimisympäristön tulee vahvistaa oppilaan kasvua ja oppimista. Oppimisympäristön on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä. Sen tulee tukea opiskelijan ja opettajan- sekä opiskelijatovereiden välistä vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on luoda avoin, rohkaiseva ja myönteinen ilmapiiri. Oppimisympäristön tehtävänä on ohjata opiskelijoita toimimaan ryhmän jäseninä. Vastuu myönteisen ilmapiirin luomisesta kuuluu opettajille sekä opiskelijoille. (Perusopetuksen opetussuunni-

telman perusteet 2004.) Myös Uusikylä korostaa koulun merkitystä oppilaan minäkuvan, tunne-elämän ja mielenterveyden kehityksessä. Kasvatuksen tuloksena oppilas muodostaa itsestään mielikuvia omasta pystyvyydestään ja lahjakkuuksistaan koulussa. Pedagogisesti hyvä oppimisympäristö antaa oppilailleen mahdollisuuden positiiviseen, ja samalla realistiseen, minäkuvan muodostamiseen. (Uusikylä 2006, 11.)

Lukion opetussuunnitelman perusteissa (2003) käytetään oppimisympäristön sijasta opiskeluympäristön käsitettä. Käsitteellä viitataan, että oppiminen on ihmisen aivoissa tapahtuva sisäinen prosessi. Oppimisympäristö on viime kädessä ihminen itse eikä ympäristö (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpideehdotuksia valmisteleavan työryhmän muistio, 34.)

Launonen ja Pulkkinen (2004) määrittelevät koulun psyykkisen ja sosiaalisen oppimisympäristön pohjautuvan kognitiivisesta, tunneperäisestä ja sosiaalisesta rakenteista ja vuorovaikutussuhteiden sekä tilanteiden mukaan. Ympäristö on aina arvolutunut ja eettinen, koska koulun päämääränä on ennen kaikkea tukea oppilaan itsensä arvostusta sekä tunnetta yhteisöön kuulumista. (Launonen & Pulkkinen 2004, 57 - 58.)

Manninen kuvaa oppimisympäristöä: Oppimisympäristö on tila, paikka, yhteisö tai toimintakäytäntö, jonka pyrkimyksenä on parantaa oppimista. Oppimisympäristö voidaan nähdä fyysisen tai virtuaalisen paikan tai tilan lisäksi myös ihmisten muodostamaksi yhteisöksi, joka rakentaa oppimista tukevan, vuorovaikutuksessa olevan verkoston. Opiskelun konteksti avartuu tällöin perinteisestä oppilaitosympäristöstä oppijan vapaa- ja työaikaan niveltäväksi joustavaksi kokonaisuudeksi. (Manninen 2007, 15-16.)

Oppimisympäristö eroaa perinteisestä luokkaympäristöopetuksesta siten, että oppimisympäristössä oppijan oma aktiivisuus ja itse ohjautuva oppiminen korostuu. Opiskelu tapahtuu osittain joko todellisessa reaali maailmassa tai simuloitussa tilanteessa. Näin ollen opiskelijan on mahdollisuus olla vuorovaikutuksessa opittavan asian kanssa. Suunniteltaessa opetusta korostuu ongelmakeskeisyys oppiainekeskeisyyden sijaan. Opiskelu on kokonaisvaltaista ja ajallisesti pitkä prosessi lyhytkestoisten oppituntien sijaan. Opiskelun aikana opiskelijalla on tukena asiantuntijoita ja tukihenkilöitä. Opettajan rooli muuttuu tiedon jakajasta järjestäjäksi ja tukihenkilöksi. (Manninen

2007, 31 - 35; Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpide-ehdotuksia valmisteleavan työryhmän muistio, 34.)

Oppimisympäristöllä tarkoitetaan oppimiseen liittyvää fyysisen ympäristön, psyykkisten tekijöiden ja sosiaalisten suhteiden kokonaisuutta, missä opiskelu ja oppiminen tapahtuvat. Oppimisympäristön on oltava fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti turvallinen ja tuettava oppilaan terveyttä ja vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on luoda avoin, rohkaiseva ja myönteinen ilmapiiri ja ohjata opiskelijoita toimimaan ryhmän jäsenenä. Vastuu ilmapiirin luomisesta kuuluu opettajille sekä opiskelijoille. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004.) Oppimisympäristön osa-alueet toimivat keskenään tiiviissä vuorovaikutuksessa vaikuttaen toinen toiseensa (Manninen 2007, 35 - 37).

### 5.1 Fyysinen oppimisympäristö

Fyysiseen oppimisympäristöön lukeutuvat erityisesti koulun rakennukset ja tilat sekä opetusvälineet ja oppimateriaalit. Lisäksi siihen kuuluvat ympäröivä luonto ja muu rakennettu ympäristö. Fyysisen oppimisympäristön tulee mahdollistaa monipuolisten työtapojen ja opiskelumenetelmien käyttö. Työvälineiden ja materiaalien sekä kirjastopalveluiden on mahdollistettava omatoiminen ja aktiivinen opiskelu. Oppimisympäristön varustuksen tulee tukea oppilaan kehittymistä nykyaikaisen tietoyhteiskunnan jäseneksi ja tarjota tietokoneiden käyttömahdollisuus. Yksi osatekijä fyysisessä oppimisympäristössä on myös pulpettien ja tuolien sijoittelu opetushuoneessa. (Opetushallitus 2004, 18.)

Koululainsäädäntö uudistettiin 1990-luvulla, jolloin perusopetuslakiin (628/1998, 29. §) jäi vain yksi koulun fyysistä ympäristöä koskeva ohje: ”Opetukseen osallistuvalla on oikeus turvalliseen opiskeluympäristöön”. Samansisältöinen kehoitus sisältyy myös lukiolakiin sekä lakiin ammatillisesta opetuksesta. (Tapaninen 2006, 57.)

Hyvän koulun tarkastelun kohteena voivat olla vaikkapa koulun oppimistulokset, menestyminen ylioppilaskirjoituksissa tai muissa valtakunnallisissa arvioinneissa. Koulua käyttäviä kiinnostaa viihtyminen koulussa, onko siellä mukava opiskella tai tehdä työtä. Arkkitehdille taas hyvä koulu voi merkitä muotohahmoltaan ja detaljeiltaan esteettisen kaunista ja ympäristöönsä sulautuvaa rakennusta. Moniin muihin toimintaympäristöihin verraten koulu vaikuttaa kaikkiin käyttäjiinsä kokonaisvaltaisesti ja

monin tavoin. Erityisesti se vaikuttaa lapsiin ja nuoriin työ- ja opiskeluympäristönä, kasvun paikkana ja fyysisenä rakennuksena työstäen heidän kuvaansa vallitsevasta maailmasta. Heidän osallaan koulun vaikutus ulottuu näin myös pitkälle tulevaisuuteen. Hyvä koulu innostaa oppimiseen ja opettamiseen. Koulu yhteisö on monimutkainen verkosto ihmissuhteita, työsuunnitelmia, lukujärjestyksiä ja teemoja, mille koulurakennus tarjoaa fyysisen tapahtumaympäristön omine materiaali- ja virtoinen. Koulurakennus voi ohjata ja määrätä siellä tapahtuvaa käyttäytymistä, mutta se voi myös rajoittaa koulutyötä. Kouluviihtyvyyteen ja hyvinvointiin opetustyössä sekä oppimistuloksiin, on koulun fyysisellä ympäristöllä ratkaiseva merkitys. (Tapaninen 2006, 53 - 54.)

Opiskelijat ovat tyytyväisiä opiskeluympäristöön, tähän ovat vaikuttaneet uudistetut koulurakennukset. Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2007 toi esiin puutteita, joita opiskeluympäristön alueilla koettiin ilmanlaadussa, lämpötilassa, työtasoissa ja kiiressä. Lukiolaisista 36% koki yhden fyysisen asian häiritsevän opiskelua, lämpötila häiritsevi 57 % oppilaista ja ilmanlaatu vaikutti 50 % opiskelijoista. Opiskelijat onkin otettava mukaan kouluyhteisön kehittämiseen, sillä heillä on käyttäjän näkökulma siihen, että mitä on parannettava ja miten. (Merimaa 2008, 14 - 18.)

### 5.1.1 Koulun koko

Koulurakennuksen vaikutusta sen käyttäjiin arvioidaan tarkastelemalla: koulun kokoa ja mitoitus, opetustilojen mitoitus, henkilöstötiloja, koulurakennuksen sisäilma ja lämpöoloja, kosteus- ja homeongelmia, valaistusta, kalusteita ja ergonomiaa. Esteettömyyttä, ääniolosuhteita sekä tilojen puhtautta. (Tapaninen 2006, 62.)

Lainsäädännössä ei ole koulun koosta määräyksiä. Pienessä koulussa tilojen hahmottaminen ja orientoituminen on selvempää, mikä helpottaa koulussa toimimista ja tukee siellä viihtymistä. Suurikin koulu voidaan toteuttaa mittakaavallisesti sopivaksi rakennukseksi, missä tilat hahmottuvat selkeästi ja missä on helppo suunnistaa. Uutta koulurakennusta suunniteltaessa selvitetään koulun optimaalinen koko pedagogisista ja sosiaalisista lähtökohdista sekä oppilaiden ikärakenteen kannalta. Näiden lisäksi selvitetään ympäristön ja asemakaavan mahdollisuudet sekä kunnan kouluverkostoon ja oppilaiden koulumatkoihin liittyvät näkökulmat. (Tapaninen 2006, 62.)

### 5.1.2 Opetustilojen mitoitus

Mitoituksen määräävät tiedossa olevat ryhmäkoot ja tilojen käyttötarkoitus. Opetustilat jaetaan yleisiin opetustiloihin ja aineopetustiloihin. Aineopetustilojen mitoitus, kalustus ja varustus perustuvat opetettavan aineen vaatimukseen, esim. onko kyseessä kotitalous vai liikunta. Opetushallitus on julkaissut oppaita näiden suunnitteluun. Suomen rakentamismääräyskokoelman mukaan oppilasmäärä ja sen tarvitsema ilmanvaihto asettavat tilalle omat edellytyksensä: Tiedettäessä ryhmän koko mitoitetaan ilmanvaihto 6l/s/hlö. Jos ryhmän koko ei ole etukäteen tiedossa, lasketaan ilmanvaihdoksi 3l/s/neliometri, tällöin tarvitaan henkilöä kohti vähintään 2 neliometriä tilaa. Tämä neliömäärään perustuva sääntö onkin tähän asti ollut käyttökelpoinen opetustilan mitoitusperuste, mutta lisääntyneet tietokonetyöasemat ja nousseet vaatimukset opetustilan muunneltavuudesta kasvattavat neliötarvetta tilaa käyttävää henkilöä kohden. Huolestuttavaa on kasvaneet ryhmäkoot yli tilan kapasiteetin. Tämä on vaikuttanut myös opettajan valvonta- ja ohjauskyvyn puutteeseen, mistä on seurannut onnettomuuksia tunneilla. (Tapaninen 2006, 63.)

### 5.1.3 Koulurakennuksen sisäilma ja lämpöolot

Suomen rakentamismääräyskokoelman osa D2 sisältää rakennusten sisäilmastoa ja ilmanvaihtoa koskevat määräykset ja ohjeet, jotka koskevat uudisrakentamista sekä siihen verrattavaa korjausrakentamista. Määräysten mukaan rakennus on suunniteltava ja rakennettava siten, että oleskelu- ja työskentelyalueilla saavutetaan kaikissa tavanomaisissa käyttötilanteissa ja sääoloissa terveellinen ja turvallinen sisäilmasto. Tämän vuoksi on rakennuksen suunnittelussa ja rakentamisessa huomioitava: sisäiset kuormitustekijät, kuten lämpö- ja kosteus- sekä henkilökuormat, sekä rakennus- ja sisustusmateriaalien päästöt; ulkoiset kuormitustekijät, kuten sää- ja ääniolot, ulkoilman laatu ja muut ympäristötekijät, sekä sijainti ja rakennuspaikka. (Tapaninen 2006, 65 - 66.)

Rakennuksen suunnittelussa ja rakentamisessa tulee huomioida myös huonelämpötilan ylläpito viihtyisänä huomioiden energian tarpeeton kulutus. Opetustilojen lämpötilan tulisi lämmityskautena olla 20 - 22 astetta. Sisäilmaongelmat johtuvat useimmiten riittämättömästä ilmanvaihdosta tai epäviihtyisästä lämpötilasta. (Tapaninen 2006, 65 - 66.)

#### 5.1.4 Kosteus ja homeongelmat

Kosteus- ja homeongelmat liittyvät läheisesti sisäilmaongelmiin. Suomen rakentamismääräyskokoelman osassa C2 Eristys on veden- ja kosteuseristystä koskevat määräykset ja ohjeet. Näiden mukaan rakentamisessa ja on huomioitava ettei kosteuden kertymisestä rakennuksen osiin tai sisäpinnoille aiheudu rakennuksen käyttäjille hygienia- tai terveystarpeita. (Tapaninen 2006, 66.)

Koulujen tyypillisimmät kosteusvauriot liittyvät alapohjarakenteisiin. Myös kattorakenteissa esiintyy yleisesti kosteusvaurioita. Ennaltaehkäisevillä säännöllisillä huolto- toimilla voidaan ehkäistä kosteus- ja homevaurioita. (Tapaninen 2006, 66.)

#### 5.1.5 Valaistus

Valaistuksella on olennainen merkitys turvallisen työympäristön luomisessa. Valaistus on luonnonvaloa tai keinovaloa. Hyvin valaistussa työympäristössä näkeminen on sujuvaa, valoa on sopivasti eikä näkemistä vaikeuttavia heijastuksia, häikäisyä tai kiiltokuvastumista esiinny. Lainsäädännössä ei ole tarkkoja linjoja valaistuksen voimakkuudelle, mutta sen riittävyyden arvioinnissa ja suunnittelussa hyödynnetään apuna Suomen Valoteknillisen Seuran julkaisua n:o 9 Valaistussuositukset, sisävalaistus. Valaistuksessa tulee olla riittävät säätömahdollisuudet tilanteeseen nähden. Hyvä valaistus vaikuttaa vireystilaan ja parantaa viihtyvyyttä. (Tapaninen 2006, 67.)

#### 5.1.6 Kalusteet ja ergonomia

Kolmannes lukiolaisista kärsi päivittäin jostakin fyysisestä oireesta. Väsymys, niska- ja hartiakivut sekä univaikeudet olivat lukiolaisten tyypillisimpiä fyysisiä oireita (Merimaa 2008, 15.)

Työpisteiden rakenteet ja käytettävät työvälineet on valittava, mitoittettava ja sijoitettava työn luonnetta ja käyttäjää huomioiden ergonomisesti. Kalusteiden pitää olla toimivia, esteettisesti miellyttäviä ja taloudellisia. Uusi teknologia on muuttanut koulussa tarvittavia varusteita ja luonut tarvetta uusille kalusteille ja teknisille järjestelmille. Varusteiden tulee olla turvallisia ja terveellisiä käyttäjille. Luokassa työskentelee hyvin erikokoisia oppilaita joten työpöytien ja –tuolien tulee olla ergonomisesti käyttäjien kokoon soveltuvia, ja ergonomisesti oikein muotoiltuja mielellään korkeussää-

dettäviä, sillä lukuvuoden aikana tapahtuu pituuskasvua. Näin oppilas voi kasvustaan huolimatta säilyttää hyvän työasennon läpi lukuvuoden. Sopivien kalusteiden on todettu parantavan oppilaiden keskittymistä koulutehtäviinsä. Lapsena opittu hyvä työskentelyasento säilyy mitä todennäköisemmin läpi elämän. Kalusteiden tulee olla myös helposti siirrettävissä ja ryhmiteltävissä käytön edellyttämällä tavalla. (Tapaninen 2006, 68.)

Usein oppilaat istuvat suurimman osan luokkatunnista. Luokassa voisikin olla esimerkiksi ryhmitöitä varten seisomakorkeudelle säädettävä työpöytä, oppilaat ovat kokeneet ne hyviksi kouluissa, joissa niitä on käytössä. (Perkiö-Mäkelä 2006, 80.)

Ergonomisen perusasennon merkit ovat seuraavat: pää on keskiasennossa ja selkäranka on takaa katsottuna suora, sivusta katsottuna s-kirjaimen muotoinen. Hartiat pysyvät alhaalla, käsivarret lähellä vartaloa ranteet suosina. Paino on tasaisesti molemmilla jaloilla. Mitä enemmän poiketaan tästä luonnollisesta perusasennosta, sitä enemmän lihakset joutuvat tekemään staattista työtä asennon ylläpitämiseksi. Nivelet kuormittuvat enemmän, sillä nivelten kierto- tai ääriasennot aiheuttavat kuormitusta pääasiassa nivelen reunaosaan, joka sietää rasitusta vähemmän kuin sen keskiosa. Työasento sekä liike on haitallinen silloinkin, kun se toistuu usein samanlaisena. Sitä joutuu ylläpitämään pitkään tai se vaatii suurta voimankäyttöä tai on repäisevä ja äkillinen. (Perkiö-Mäkelä 2006, 83.)

Opiskelijat työskentelevät nykyään paljon näyttöpäätteillä kouluissa ja kotona. Koulujen atk-luokkien ergonomiassa on paljon kehittämistä vielä. Suurin ongelma atk-luokkien työpisteissä on näytön sijoitus liian korkealle ja käsien tukemismahdollisuuksien puuttuminen. Toimiva ja edullinen ratkaisu ongelmaan olisi kaksi erillistä pöytälevyä, joista korkeammalle tasolle sijoitettaisiin näppäimistö ja hiiri ja matalammalle tasolle sijoitettaisiin näyttöpäätte. Myös riittävän leveä pöytätaaso korkeussäädettävän tuolin kanssa tekee työpisteestä toimivan ja käytännöllisen. Huono näyttöpäätteen ergonomia aiheuttaa kiistatta niska-hartiakipuja. Nuorten niska-hartiaseudun ja selän oireet lisääntyvät merkittävästi 1990-luvulla ja yhdeksi syyksi tähän epäillään lisääntyntä tietokoneen käyttöä. (Perkiö-Mäkelä 2006, 89 - 90.)

### 5.1.7 Esteettömyys

Julkisilta rakennuksilta vaaditaan Suomen rakentamismääräyskokoelman osan F1 mukaisesti liikuntaesteettömyyttä. Esteetön kouluympäristö tarkoittaa, että kaikki käyttäjät pääsevät rakennukseen, voivat käyttää tiloja ja osallistua koulurakennuksessa järjestettävään toimintaan. Kaikilla käyttäjillä tulee olla esteetön pääsy portaita käyttämättä kaikkiin tiloihin. Koulurakennuksessa tulisi välttää tasoeroja tai jos se ei ole mahdollista, on oltava luiskia sekä mahdollisesti hissi. (Tapaninen 2006, 68.)

Esteettömyys helpottaa kaikkia, mutta erityisen tärkeää se on liikkumisen apuvälineitä käyttäville. Suomessa on pysyvästi liikkumisesteisiä noin 10 % väestöstä, lisäksi noin 5 % väestöstä on väliaikaisesti liikkumisesteisiä tapaturman, sairauden tai muun syyn takia. Perusasteen 17 kouluun tehty esteettömyyselvytys ilmaisi, että rakennusten esteettömyydessä on tarvetta kehittämiseen. Koulurakennuksissa pyörätuolilla pääsi parhaiten ruokalaan ja liikuntasaliin, huonoiten taas pääsi luokkiin, kirjastoon, peseytymistiloihin ja kouluterveydenhoitajan vastaanotolle. Vain joka neljännessä koulussa oli kaiteet kaikissa sisäportaikoissa portaiden molemmilla puolilla. Koulujen esteettömyys oli yleensä parantunut peruskorjausten yhteydessä. (Nevala 2006, 107 - 108.)

### 5.1.8 Ääniolosuhteet

Suomen rakentamismääräyskokoelman osan D2 mukaan rakennus on suunniteltava ja rakennettava niin, että rakennuksessa on viihtyisät ääniolosuhteet. Koulurakennuksen ääniympäristön suunnittelussa tulisi huomioida seuraavat seikat: opetustilojenhuoneakustiikka ja laitemelutaso, rakennuksen taustäänitaso, äänieristävyys, muut erikoistilat ja ulkomelu. Akustiikaltaan hyvässä tilassa, missä on myös riittävä äänieristys, kuuleminen ja puhuminen on vaivatonta huoneen kaikissa osissa. Kaikuisat opetustilat koetaan levottomiksi, mikä voi lisätä opiskelua häiritsevää toimintaa, näin kaikuminen voi vielä lisätä taustamelua ja hälinää. Pinnistämällä oppilas voi kuulla peittoäänien yli, mutta tämä kuormittaa kuulijaa ja pitkällä tähtäimellä johtaa tarkkaavaisuuden laskuun ja oppimistuloksien heikkenemiseen. Persoonallisuustekijät vaikuttavat siihen kuinka häiritsevinä peittoäänien koetaan. Tilojen suunnittelulla ja sijoittelulla voidaan parhaiten vaikuttaa koulurakennuksen äänieristykseen ja meluun. Hiljaisuutta tarvitsevat tilat tulee sijoittaa erilleen ääntä tuottavista tiloista. (Tapaninen 2006, 68 - 69.)

### 5.1.9 Siivous

Hyvän sisäilman edellytyksenä on, että koulurakentamisessa käytetään helposti puhdistettavia, pölyä keräämättömiä materiaaleja. Tavoitteena on tilojen viihtyisyys, raikkaus ja puhtaus. Puhtaustaso tulisi olla toiminnan kannalta tarkoituksenmukainen ja vaikutelmaltaan siisti. Lattiapinnat on oltava turvallisia eikä kosteinakaan liukkaita. Siivous on suoritettava ajanmukaisin menetelmin ja välinein. Liiallinen vesi ja puhdistusaineiden käyttö voi aiheuttaa haju-, kosteus- ja allergiaongelmia. (Tapaninen 2006, 69 - 70.)

Fyysiseen oppimisympäristöön kuuluu koulun rakennukset ja tilat sekä opetusvälineet ja oppimateriaalit. Lisäksi siihen kuuluvat ympäröivä luonto ja muu rakennettu ympäristö. Fyysisen oppimisympäristön tulee mahdollistaa monipuolisten työtapojen ja opiskelumenetelmien käyttö. Työvälineiden ja materiaalien sekä kirjastopalveluiden on mahdollistettava omatoiminen ja aktiivinen opiskelu. Oppimisympäristön varustuksen tulee tukea oppilaan kehittymistä nykyaikaisen tietoyhteiskunnan jäseneksi ja tarjota tietokoneiden käyttömahdollisuus. (Opetushallitus 2004, 18.)

### 5.2 Sosiaalinen oppimisympäristö

Määrityksen mukaan sosiaalisen ja psyykkisen oppimisympäristön muodostumiseen vaikuttavat vuorovaikutukseen ja ihmissuhteisiin liittyvät tekijät. (Opetushallitus 2004, 18). Keskeistä oppimisen kannalta ovat oppimisympäristön mahdollistamat ja tukemat ryhmäprosessit, yhteistoiminnallisuus, vuorovaikutus, kommunikaatio ja vuoropuhelu. Henkisen ilmapiirin korostamisen taustalla on yleensä osallistujien välinen luottamus, yksilöiden kunnioitus ja ryhmädynamiikka. (Manninen 2007, 38.)

Opiskelijoiden kokemus koulun sosiaalisesta ympäristöstä on pysynyt samana koko vuosituhaten ajan. Opiskelijoista 80 % kokee viihtyvänsä luokkayhteisössä ja 88 % opiskelijoista on tyytyväisiä koulunsa työilmapiiriin. Lukiossa kiusaaminen on harvinaista (Merimaa 2008, 36 - 40).

### 5.2.1 Koulun ihmissuhteet

Koulumaailmassakin ollaan enemmän kiinnostuttu ihmissuhteista. Koulun pedagogisen ja hallinnollisen kehittämisen rinnalla on huomattu koulun toiminnan perustuvan vuorovaikutukseen. (Hämäläinen 1989, 17.)

Opetus on luonteeltaan humaania vuorovaikutusta. Sen tavoitteena on tukea oppilaiden oppimista ja kehitystä. Opetus – ja oppimistapahtuman pohjana ja keinoina ovat toimivat ihmissuhteet. Oppimiseen vaikuttavat oppilaan omat valmiudet, kotiolot ja suhtautuminen kouluun mutta tärkeä merkitys on myös oppilaan suhteilla opettajiin ja muihin oppilaisiin. Näihin suhteisiin peilaavat opettajien ja koko henkilökunnan keskinäiset suhteet. Niin kotona kuin koulussakin aikuisten keskinäinen kanssakäyminen on mallina oppilaille ja vaikuttaa miten koulussa oppilaat viihtyvät ja minkälaisia vuorovaikutustaitoja he siellä oppivat. Koulun tehtävänä on kehittää oppilaiden sosiaalisia taitoja ja valmiuksia kohdata muita ihmisiä, joten ihmissuhteet on myös kasvatus-tehtävä. Näyttäisi, että tässä tehtävässä koulujärjestelmän merkitys on aiempaa suurempi, vaikka ihmissuhteiden perusta luodaankin kotona. (Hämäläinen 1989, 19.) Ihmissuhteet eivät ole erillinen toiminnan osa oppilaitoksissa. Jokaiseen kouluun on muotoutunut oma tapansa toimia, ratkaista ongelmia ja tehdä yhteistyötä. (Hämäläinen 1989, 25).

### 5.2.2 Yksilö ryhmässä

Yksilöt muodostavat toiminnallaan ryhmän. Ryhmän olemassaolo ja toiminnan laatu riippuvat erilaisten ihmisten persoonallisista tavoista ja toimintamalleista. Jokainen jäsen tuo ryhmään oman yksilöllisen leimansa, mistä yhdessä muiden persoonien kanssa muodostuu ryhmän kokonaisenergia. Yksilön ja ryhmän toiminta sekä ympäristö ovat keskinäisessä riippuvuussuhteessa. (Jauhiainen, Eskola 1994, 14.)

Johonkin kuuluminen, osallistuminen, vaikuttaminen ja hyväksytyksi tuleminen ovat yksilön kehitykselle merkittäviä asioita. Osallistuessaan ryhmän toimintaan ja vastatessaan muiden odotuksiin joutuu ihminen jatkuvasti suhteuttamaan itseään ympäristöönsä. Tämä lisää ihmisen tietoisuutta itsestään ja ympäröivästä maailmasta sekä näiden välisestä suhteesta. Ryhmä on yksilölle itsetuntemuksen lisäämisen eli reflektion väline. Reflektio tarkoittaa tietoista ja kriittistä syventymistä oman toiminnan tarkastelemaan. Ryhmä on yksilölle kuin peili. Tähän hän voi heijastaa itseään ja toimintatapo-

jaan. Ryhmätilanne on reflektiivisuuden kehittäjänä ensiluokkainen, sillä se tarjoaa jatkuvasti muuttuvan virikkeistön ja vaatii osallistujilta jatkuvaa uuteen soputumista ja valintojen tekemistä. Osallistuminen ja lisääntyvä itsetuntemus lisäävät yksilön toimintakykyä. Toimintakyky on yksilön kykyä luoda sosiaalisen vuorovaikutuksen tapoja ja muotoja joiden avulla hän hallitsee omaa elämäntilannettaan. (Jauhiainen, Eskola 1994, 15 - 16, 19.)

### 5.2.3 Koulukaverit

Ensimmäisen lukiovuoden päättyessä nuoret ovat löytäneet itselleen kaveripiirin uudessa koulussa ja ovat sopeutuneet lukioon. Ne, jotka tuntevat kuuluvansa ryhmään viihtyvät muita paremmin koulussa. Heillä opinnot keskeytyvät harvemmin ja he menestyvät opinnoissaan paremmin. Kaveripiirillä on tärkeä merkitys nuorten motivaatio-orientaatioissa ja hyvinvoinnissa. (Vahtera 2007, 14 - 16.) Kiesin Pro gradusta ilmenee myös että, oppimisympäristö tulisi olla turvallinen myös sosiaalisesti, koulun ja luokan ilmapiiri tulee olla myönteinen ja ja rohkaiseva. Tämä edellyttää yhteisöllisyyttä, erilaisuuden hyväksymistä ja toisen kunnioittamista. (Kiesi 2009, 96.)

Kavereiden sosiaalinen ja emotionaalinen tuki parantaa nuorten hyvinvointia koulussa. Samoin opettajien kannustavuus ja oppilaaseen kohdistetut odotukset ovat yhteydessä oppilaiden hyvinvointiin. Silloin kun vanhempien, opettajien ja oppilaiden omat odotukset opintomenestyksestä ovat kohtuullisia ja oppilaan taitoihin nähden sopivia, oppilaat voivat hyvin. Kouluyhteisön toimintatavoilla ja työoloilla on vaikutusta oppilaiden käyttäytymiseen ja opintomenestykseen perhetaustan ja henkilökohtaisten ominaisuuksien lisäksi. Jos koulussa on helppo puhua henkilökohtaisista asioista jollekin ammattihenkilölle, niin oppimissaavutukset ja läsnäolo koulussa paranevat. Opiskelijaa vahvistava koulu on yhteydessä opiskelijoiden koulutyytyväisyyteen ja stressin vähyyteen. (Vahtera 2007, 14 - 16.)

### 5.2.4 Perhe

Lukiolaisen nuoren elämässä on perhe huomattava tuen ja palautteen antaja. Koti ja perheen ilmapiiri on suhteessa nuoren opintomenestykseen, sosiaaliseen ja emotionaaliseen käytökseen koulussa. (Vahtera 2007, 14 - 16.)

Opiskelijan hyvinvoinnin perusta on perheessä, jonka vuoksi terveydenhoitajalla on oltava tietämystä ja ymmärrystä erilaisista perhetilanteista. On tärkeää edistää koko perheen hyvinvointia. Terveyden edistämisen tulee toimia kaikissa oppilaan lähiyhteisöissä ja oltava mukana koulun arjessa ja toiminnoissa. Kouluterveydenhuollon tehtävänä on edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia ja terveyttä yhteistyössä oppilaiden, oppilashuollon henkilöstön, opettajien ja kodin kanssa. (Törni 2004, 32.)

### 5.3 Psyykkinen oppimisympäristö

Nyky-yhteiskunta kuvaa mediassa ja mainoksissa normeja ja edellytyksiä ihmisen ulkonäölle sekä suorituskyvylle. Monet oppilaat eivät hyväksy itseään juuri tästä syystä, ja kokevat alemmuuden tunnetta median asettamien ulkonäkö- ja suorituspaineiden vuoksi. On oleellista juuri tästä syystä, että koulussa oppilaat tulevat hyväksytyiksi omina persooninaan vahvuuksineen ja puutteineen. Jokaisen henkilön kuuluisi kokea, että hänellä on oikeus olla oma itsensä ja aistia itsensä hyväksytyksi yhteisön jäseneksi ilman syrjintää tai fyysistä uhkaa. Lisäksi oppilalla on oikeus kehittyä oman luonnollisen aikataulunsa mukaisesti. (Uusikylä 2006, 18 - 19.)

Nyky-yhteiskunnassa nuorilla on aikaa psyykkiseen kasvuun, oman kulttuurinsa kehittämiseen sekä mahdollisuus saada taloudellista tukea yhteiskunnalta tullakseen toimeen. Nuoren kehittyessä elinympäristökin kehittyy jatkuvasti, mikä voi häiritä nuoren aikuistumista. Nyky-yhteiskunnassa osa nuorista kasvaa ilman heidän tarvitsemiin rajoja ja ilman riittävää huolenpitoa perhesuhteiden muuttuessa ja kasvuympäristön rikkoutuessa. Tästä johtuen nuoret joutuvat etsimään rajoja kodin ulkopuolelta esimerkiksi kouluyhteisöstä. Nuorten psyykkiset ongelmat voivat heijastua kouluun ja koulusuorituksiin. (Aalberg & Siimes 2007, 291 – 292.)

Syrjäytymisvaarassa olevien oppilaiden, jaksamista oli koettu edistää mm. niin, että valittu ryhmä oli käynyt elokuvissa, ratsastamassa tms. ihan ulkopuolisen ohjaajan kanssa (Perttilä, Kautto, Lounamaa, Luopa, Ritamo, Rimpelä, Pesonen & Zotow 2003. 111).

#### 5.4 Välittämisen ilmapiiri ja vuorovaikutus oppitunnilla

Kouluviihtyvyyteen vaikuttavat ainakin; - Sosiaalinen ilmapiiri:kaverisuhteet ja opettaja-oppilas-suhteet. - Fyysinen työympäristö-Työsisällöt: oppiaineet-Työtavat: opetustyyli, oppimistyyli jne. (Yli-Luoma 2003, 105 - 106.)

Hyvässä oppimisympäristössä erilaiset tunteet on sallittuja. Oppimistilanteeseen tulisi luoda kannustava ja onnistumista vahvistava ilmapiiri, sillä myönteiset tunteet lisäävät oppimiseen käytettävää energiaa, kielteiset tunteet puolestaan vähentävät sitä. Opiskelijan tulee voida uskoa siihen, että opettaja ja muut oppilaat tahtovat hänelle hyvää. Tämä on edellytys sille, että hän uskaltaa ruveta yhteiseen työskentelyyn ja vuorovaikutukseen. (Repo-Kaarento 2007, 52 - 57.)

Opiskeluilmapiiriin vaikuttaa merkittävästi opiskelijoiden kokemus siitä, missä määrin opettaja antaa heidän olla eri mieltä ja missä määrin he voivat esittää keskeneräisiä ajatuksiaan ja kysymyksiä. Tärkeää on myös se onko opettaja itse valmis ottamaan palautetta ja mahdollisesti kehittämään omaa toimintaansa. (Pruuki 2008, 47 - 49.)

Turvallinen ja myönteinen opiskeluilmapiiri pohjautuu opiskelijan kunnioittamiseen. Myönteisen ilmapiirin rakentuminen alkaa toisiinsa tutustumisella, opettaja opiskelijoihin ja opiskelijat toisiinsa. Yhteisesti määrätty toimintatavat ja aikataulut luovat turvallisuutta. Ilmapiiriin vaikuttaa merkittävästi se keskustellaanko tavoitteista, työtavoista ja arvioinneista yhdessä vai ilmoittaako opettaja ne yksipuolisesti. Erityisen tärkeä myönteiseen ilmapiiriin vaikuttava piirre on opettajan läsnäolon laatu. (Pruuki 2008, 49 - 50.)

Schmuck ja Schmuck (1971) ovat määritelleet millainen olisi koulun tavoitteiden saavuttamisen kannalta myönteinen luokan ilmapiiri. Siinä olisi oppilaille mahdollista vaikutusvaltaa suhteessa niin opettajiin kuin luokkatovereihin. Oppilaille olisi halu kuulua luokkaryhmään ja normit kannustaisivat suoriutumiseen, kommunikaatio olisi avointa vuoropuhelunomaista ja ryhmätyön muodot tärkeitä toimintatapoja. (Peltonen 1992, 87.)

Luokan ilmapiiriin katsotaan olevan manipuloitavissa ja sen katsotaan vaikuttavan koulusaavutuksiin. Ilmapiiriin vaikuttaa opetuksen sisällös ja muoto sekä opettajan opetustyyli. Opetustapahtuman muuttujien ohella luokan rakenteella ja koulun ulko-

naisilla piirteillä, kuten opetusryhmien järjestelyllä, kouluyksikön koolla ja varustetasolla, on katsottu olevan osuutta ilmapiirin muotoutumiseen sekä opettajan käyttäytymiseen. Opettajan pitäisi auttaa oppilaan kasvua, sillä hän voi monin tavoin ohjata oppilaiden oppimiskokemuksia. Hän voi esimerkiksi päättää oppisisältöjen painotuksesta, annettavista tehtävistä, oppitunneilla käytettävistä opetusmenetelmistä, opetuksen eriyttämisestä, suoritusten arviointitavasta ja oppimista koskevasta palautteesta. (Peltonen 1992, 87 - 88.)

Rohkaisevan ja myönteisen ilapiirin lisäksi on luonnollisesti merkittävää, että oppilaalla on realistinen kuva itsestään. Uusikylän mukaan valitettavan usein kuva omasta osaamisesta tai kyvyistä on koulukokemusten mukaan kohtuuttoman negatiivinen. Hänen mukaansa on epätavallisempaa, että ihminen kuvittelee itsestään liikoja. (Uusikylä 2006, 26 - 27).

## 5.5 Didaktinen oppimisympäristö

Didaktinen oppimisympäristö sisältää opetuksen suunnittelun ja eriyttämisen. Se sisältää opettajan käyttämät oppimisen keinot ja erilaisten strategioiden opettamisen. Hyvä didaktinen ympäristö ottaa huomioon erilaiset oppimistyyliä ja huomio monipuolisesti erilaiset aistikanavat (kuulo, näkö, haju, tunto). Opetuksessa käytettävä oppimateriaali (teksti, kuva, ääni) ja välineet ovat osa didaktista oppimisympäristöä. Oppimisen ohjaus sekä teorian ja käytännön suhde tukevat hyvää didaktista ympäristöä. (Manninen 2007, 41.)

Motivaatio aktivoituu parhaiten kun luokassa on hyvä emotionaalinen ilmapiiri ja opettaja-oppilas-interaktio toimii hyvin. Tämän toimivuutta kuvaa oppilaan itsetunnon vahvistuminen. Motivoinnin aktivoijana toimii ensisijaisesti oppilaan itsetunto. Sisäistä motivaatiota tulisi vahvistaa hyvällä työskentelyilmapiirillä ja mielekkäillä tehtävillä. Tason olisi oltava haasteellinen, ei liian vaikea tai helppo. Saatavat arvosanat toimivat opettajan yhtenä motivointikeinona, tämä toimii parhaiten ulkoisesti motivoituneille oppilaille eli heikohkolle oppilaalle. Jos arviointi on pielessä lakkaa ulkoinen motivointi toimimasta. Oppilaat, jotka ovat ulkoisesti motivoituneita ja riippuvaisia arvosanoista passivoituvat arvioinnin ollessa epäonnistunut. Sisäisesti motivoituneisiin oppilaisiin ei arvosanojen saaminen yhtä vahvasti vaikuta. (Yli-Luoma 2003, 140 - 142.)

## 5.6 Pedagogiikka

Lukion opetussuunnitelman perusteet (2003) rakentuvat sosiokonstruktivistiseen tiedonkäsitkseen. Tämän mukaan tieto ei ole sellaisenaan muutettavissa olevaa objektiivista peilikuvaa ympärillä olevasta maailmasta, vaan tieto rakentuu yksilön ja ympäröivän sosiaalisen yhteisön vuorovaikutuksessa. Tämä ilmenee opiskelussa ja opetuksessa ajatuksena uuden tiedon muotoutumisesta sosiaalisena toimintana. Opiskelijan aikaisemmat tiedot, tavoitteet ja tunteet ohjaavat uuden tiedon havaitsemista ja tulkintaa. Oppiminen on sidoksissa siihen tilanteeseen ja kulttuuriin missä se tapahtuu. Tietynlaisessa tilanteessa opitun tiedon tai taidon hyödyntäminen ei automaattisesti onnistukaan käytettäväksi erilaisissa tilanteissa. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmisteleavan työryhmän muistio, 33 - 34.)

Lukion opetussuunnitelman perusteiden pohjalla olevan oppimiskäsityksen mukaan lukio-opetuksen olisi luotava opiskeluympäristöjä, missä opiskelijat saisivat asettaa omia tavoitteitaan sekä oppisivat työskentelemään itsenäisesti sekä yhteistoiminnallisesti erilaisissa ryhmissä. Opetussuunnitelman perusteissa edellytetään annettavaksi opiskelijoille tilaisuuksia kokeilla erilaisia työskentelymuotoja ja näin löytää omalle oppimistyyliille sopivin työskentelytapa. Opiskelijoita tulee ohjata tiedostamaan, arvioimaan ja korjaamaan tarvittaessa omaa työskentelytapaansa. Opetuksessa olisi huomioitava opiskelijoiden vaihtelevat taidot itsenäiseen opiskeluun. Tämä edellyttää monipuolisia ja räätälöityjä opetus- ja ohjausmenetelmien käyttöä. Opiskelijalle pitäisi opiskelutilanteita suunnitella niin, että hänellä olisi mahdollisuus soveltaa oppimaansa opiskelutilanteiden ulkopuolellakin. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmisteleavan työryhmän muistio, 34.)

Opetussuunnitelman perusteiden tavoitteissa korostetaan myös opiskelijoiden opiskelu-, tiedonhankinta- ja tiedonhallinta- ja ongelmaratkaisutaitojen sekä oma-aloitteisuuden kehittämistä. Opiskelutaidoissa painotetaan taitoa toimia yhteistyössä toisten kanssa erilaisissa verkostoissa ja ryhmissä. Yhteistyö-, vuorovaikutus- ja viestintätaitoja harjoitetaan yhteisöllisen opiskelun erilaisten opiskelumuotojen avulla. Opiskelijoita opastetaan käyttämään tieto- ja viestintätekniikkaa monipuolisesti. Opiskelusta ja opetuksesta osa voidaan järjestää itsenäisenä opiskeluna, etäopiskeluna ja vieraskielisenä opetuksena. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmisteleavan työryhmän muistio, 34.)

## 6 LUOKATON LUKIO

Vuoden 1998 lukiolain (629/1998) 2 §:n 1 momentissa määritellään lukiokoulutuksen tavoitteet:

*“Lukiokoulutuksen tavoitteena on tukea opiskelijoiden kasvamista hyviksi, tasapainoisiksi ja sivistyneiksi ihmisiksi ja yhteiskunnan jäseniksi sekä antaa opiskelijoille jatko-opintojen, työelämän, harrastusten sekä persoonallisuuden monipuolisen kehittämisen kannalta tarpeellisia tietoja ja taitoja. Lisäksi koulutuksen tulee tukea opiskelijoiden edellytyksiä elinikäiseen oppimiseen ja itsensä kehittämiseen elämänsä aikana.”* (Lukiolaki 29/2003.)

Luokattoman lukion koettiin koulujen mukaan valmistavan hyödyllisiä sosiaalisia taitoja. Maaseutulukiot kokivat, että pienissä lukioissa luokattomuus on vähemmän heikentävä tekijä, koska koulun oppilaat oppivat tuntemaan toisensa nopeammin tai olivat ennestään tuttuja. (Pöntiö 2010, 22.) Kokemuksia lukion opinto-ohjauksesta selvityksen 2008 mukaan lukiolaiset ovat kokeneet luokattoman lukion suurimpana ongelmana ohjauksen puutteen (Mattila 2008, 5).

Opetusministeriön teettämänä Koulutuksen arviointineuvosto toteutti lukiopedagogiikan arvioinnin, joka valmistui 2009. Arviointi kohdistui seuraaviin: tavoitteet, opetusmenetelmät ja työtavat, lukio sosiaalisena ympäristönä, joustavuus ja valinnaisuus, ohjaus, vaihtoehtoiset opiskelutavat sekä opinnot muualla kuin omassa lukiossa. Arvioinnin pohjana on käytetty aikaisempia tutkimuksia ja selvityksiä, kolmatta lukuvuotta opiskeleville lukiolaisille tehtyä kyselyä ja kahdeksassa eri lukiossa toteutetut rehtori-, opettaja- ja opiskelijahaastattelut. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdoituksia valmistelevalle työryhmän muistio, 35.)

Arvioinnin keskeiset tulokset olivat: Nykylukio tarjoaa runsaasti mahdollisuuksia joustaviin yksilöllisiin ratkaisuihin. Lukiopedagogiikkaan liittyvissä asioissa ei lukioiden välillä ole merkittäviä eroja lukion koon, sijainnin tai opetuskielen suhteen. Kurssitarjonta oli pienissä lukioissa rajoitetumpi, sen sijaan viihtymisessä ja ystävyyssuhteissa ei juuri eroja ole. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdoituksia valmistelevalle työryhmän muistio, 35.)

Suomalainen lukio on tasalaatuinen ja toteuttaa sille asetetut koulutustavoitteet. Lukiot ovat erilaisia painotuksiltaan ja opiskelijoiden lähtötasoltaan mutta toimintakulttuuriltaan, ja pedagogiikaltaan ne ovat samankaltaisia. Opettajien osaaminen on tiedollisesti korkeatasoista. Tavoitteiden, vaatimusten ja toiminnan suhde ei suomalaisessa lukios-

sa siltikään ole tasapainoinen. Kurssisisällöt ovat enimmäkseen turhan laajoja suhteessa opettamiseen käytettävissä olevaan aikaan. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 35.)

Opiskelijat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä opettajiinsa, opetukseen ja nykylukioon. Opiskelijoiden mielestä opiskelu voisi olla motivoivampaa, innostavampaa, vuorovai-  
kutteisempaa, käytännönläheisempää ja havainnollistetumpaa. Lukioissa on nähty enemmän vaivaa koulun yhteishengen luomiseen, viihtyvyyteen ja opiskelijoista huolehtimiseen. Sosiaalisena ympäristönä lukio on selkeästi monipuolisempi ja joustavampi verrattuna perusopetuksen yläluokkiin. Opiskelijat kokevat lukion ilmapiirin vaivattomaksi ystävyysuhteiden luomiseen ja lukion toimintoihin osallistumiseen. Enemmistölle opiskelijoista heidän elämänsä lukioympäristössä on ystävyysuhteiden osalta kohdallaan. Monet ovat luoneet myös uusia ystävyysuhteita. Yksinäisiä on vain vähän. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 35.)

Opinto-ohjaus lukioissa on vähitellen kohentunut. Opinto-ohjaajien määrä suhteessa opiskelijoiden määrään vaihtelee lukioittain paljon. Tästä johtuen ovat opiskelijat eri lukioissa eriarvoisessa asemassa. Opintojen suunnitteluun ja toteutumiseen liittyvä ohjaus koetaan pääosin riittäväksi. Jatko-opintoja ja ammatin valintaa koskevaa henkilökohtaista ohjausta tarvittiin lisää. Kurssitarjonta koettiin riittävän laajaksi. Oman opinto-ohjelman suunnittelu ja toteuttaminen sujui arjessa pääosin hyvin. Opiskelijat ovat halukkaita omien valintojen tekemiseen ja opiskelustaan päättämiseen, mutta kokevat tarvitsevansa siihen tukea. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 35.)

Muualla, kuin omassa lukiossa toteutettavien opintojen osalta opiskelijat eri lukioissa ovat kenties kaikkein eriarvoisimmassa tilanteessa. Lukiot eivät käytä hyväksi mahdollisuuksia, joita luokattoman lukion keskeinen periaate, valinnaisuus ja joustavuus, tarjoaisi eri oppilaitoksissa toteutettujen opintojen sisällyttämisessä lukiotutkintoon. Lukiot eivät motivoi opiskelijoita hakeutumaan muualle opiskelemaan. Verkko-opiskelu ei ole vielä ottanut paikkaansa suomalaisessa lukiossa, vaan on keskittynyt vain pieneen osaan lukioita, lähinnä pieniin maaseutulukioihin. (Opetus- ja kulttuuri-  
ministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:14, 35.)

Luokaton lukio on vakiinnuttanut paikkansa. Se on järjestelmänä toimiva. Vain pieni osa opiskelijoista haluaisi luopua luokattomuudesta. Opiskelijat kokevat mahdollisuuden tehdä omia valintojaan. Valinnaisuutta he halusivat vielä lisää. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 35.)

Joissain lukioissa oli järjestetty soveltavina opintoina yhteisöllisyyttä, ryhmäytymistä ja hyvinvointia tukevia opintoja lukion alussa. Opinnot tukevat lukiossa viihtymistä ja antavat valmiuksia tulevalle opiskelulle. Oleellisinta on hyvä ja vuorovaikutteinen opetus, joka luo pohjan koulussa viihtymiselle. Pohjimmiltaan kysymys on koulun toimintakulttuurista ja se edistämisestä. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 35.)

Lukio-opiskelu rakentuu perusopetuksen oppimäärälle. Lukiokoulutukseen on mahdollisuus lukioissa, aikuislukioissa ja muissa oppilaitoksissa, jotka ovat saaneet lukio-koulutuksen järjestämisluvan. Oppimäärän voi suorittaa myös erillisillä kokeilla. Lukion oppimäärä on laajuudeltaan kolmivuotinen, opiskeluaikaa voi tarvittaessa lyhentää tai pidentää. Oppimäärä tulee suorittaa enintään neljässä vuodessa, ellei opiskelijalle perustellusta syystä anneta pidennystä suoritusajaksi. Oppimäärä on suoritettu, kun lukio-opiskelija on suorittanut oppiaineiden oppimäärät hyväksytysti ja lukion vähimmäiskurssimäärä, 75 kurssia on täyttynyt. Vähimmäiskurssimäärä aikuisilla on 44 kurssia. (Opetushallitus, lukiokoulutus.)

Lukion opinnot jaetaan kolmeen osaan: pakollisiin, syventäviin ja soveltaviin kursseihin. Syventävät kurssit ovat lähinnä pakollisiin kursseihin liittyviä jatkokursseja, joita opiskelijalle kuuluu tarjota valittaviksi. Näitä opiskelijan on valittava lukio-opintoihinsa vähintään kymmenen. Syventävissä kursseissa on erikseen määriteltä valtakunnalliset syventävät kurssit, jotka yhdessä pakollisten kurssien kanssa ovat ylioppilastutkintokysymysten pohja. Lisäksi koulutuksen järjestäjillä voi olla omia koulukohtaisia syventäviä kursseja. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 28.)

Aikuisille suunnattuun lukio-opetukseen on säädetty oma tuntijako, jolloin aikuisopiskelijoiden aiemmat tiedot, taidot ja kokemus sekä aikuisopiskelun erityispiirteet on voitu huomioida mahdollisimman hyvin. Aikuisten lukio-opetuksen tuntijaossa määritellään oppiaineittain pakolliset kurssit kaikkia opiskelijoita varten. Pakollisten kurssien lisäksi tuntijaossa on määritetty syventävien valtakunnallisten kurssien vähim-

mäismäärät. Aikuisopiskelijoilla on elämäkokemuksensa takia nuoria paremmat valmiudet opiskeltavien uusien tietojen ja taitojen jäsentämiseen. Monet aikuiset opiskelevat työn ohessa. Nämä seikat tuleekin huomioida päätettäessä aikuisten lukio-opintojen rakenteesta, tavoitteista ja keskeisistä sisällöistä. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpideehdotuksia valmistelevalle työryhmälle, muistio, 28.)

Opetusministeriö on myöntänyt joillekin lukiokoulutuksen järjestäjille spesifin koulutustehtävän, jolloin lukion opetustarjonnassa korostuu vaadittu erityistehtäväalue. Spesifistiä koulutustehtävää toteuttavissa lukioissa on opiskelijalla oikeus hiukan poiketa valtakunnallisesta tuntijaosta opetusministeriön päätöksen mukaisesti. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpideehdotuksia valmistelevalle työryhmälle, muistio, 28.)

Luokattomassa lukiossa opintojen eteneminen ei ole sidottu vuosiluokkiin. Lukuvuosi on jaettu jaksoihin, joissa suoritetaan viisi tai kuusi kurssia. Yhden kurssin kesto on keskimäärin 38 oppituntia. Jakso on yleensä 1,5 kuukauden pituinen, sen aikana opiskellaan viittä, kuutta oppiainetta kerrallaan. Monien jaksojen ajan voidaan opiskella samoja oppiaineita. Aineiden suorittamisesta annetaan tavallisesti arvosana. Oppiaineen lopullinen arvosana annetaan opiskelun päättyessä annettavassa päätösarvioinnissa. (Opetushallitus, lukiokoulutus.)

Nivelvaiheiden nopeuttaminen ja opintoaikojen lyhentäminen ovat suomalaisen koulutusjärjestelmän keskeisiä tämän hetkisiä kehittämistavoitteita, olennaista tähän koulutuksen tehostamiseen on noussut ohjauksen merkitys. Opinto-ohjauksen tarvetta on tutkinut KT Jukka Lerkkanen ja hänen tutkimustulostensa mukaan juuri lukiolaisilla on vaikeinta aloittaa oikean opiskelupolun valintaprosessi. Ohjauksen tarve koetaan Lerkkasen mukaan määrällisesti kaksi kertaa runsaampana lukioissa verrattuna ammattikouluun ja peruskouluun, monet nuoret hakevat juuri lukiosta tulevaisuudensuunnitelmilleen harkinta-aikaa. Erikoisesti henkilökohtaisen ohjauksen puutteen on havaittu johtavan useisiin lukion jälkeisiin välivuosiin. (Mattila 2008, 5.)

Opetushallituksen Wera-tietokannan mukaan vuonna 2006 kaikista valmistuneista ylioppilaista alle kolmessa vuodessa suoriutui lukio-opinnoistaan: 1,7 %, kolmessa vuodessa 82,2 %, 3,5-4-vuodessa 14,9 % ja yli neljässä vuodessa 1,1 % lukiolaisista. Lukion keskeyttäneiden määrä on valtakunnallisesti hyvin pieni verrattuna ammattikoulutuksen tai korkeakoulutuksen keskeyttämislukuihin. Tilastokeskuksen mukaan vuonna 2000 aloittaneiden lukion laskennallinen läpäisy on ollut reilut 90 prosenttia,

kun ammatillisen peruskoulutuksen läpäisy on jäänyt vajaaseen 70 prosenttiin. (Mattila 2008, 8 - 9.)

Opinto-ohjaajan palvelut koettiin positiivisesti, etenkin oppilaat, joilla oli motivaation puutteita opiskelussa. Opiskelijoiden mielestä heillä itsellään oli kuitenkin päävastuu opiskelusta ja opintojen etenemisestä. (Merimaa 2008, 58 - 60.)

Reilut puolet lukiolaisista oli melko tai täysin samaa mieltä siitä, että on saanut tarpeeksi opinto-ohjausta lukio-opintojensa aikana. Taas reilut 30 prosenttia oli täysin tai melko eri mieltä saamansa opinto-ohjauksen riittävydestä. Yli puolet lukio-opiskelijoista kaipasi lisää vierailuita oppilaitoksiin. 46,4 % toivoi lisää henkilökohtaisia tapaamisia ohjaajan kanssa. 42 % opiskelijoista halusi opinto-ohjauksen yhteydessä tutustua työelämään. Erityistä ammatinvalinnan ohjausta halusi lisää noin 36 % vastanneista (Mattila 2008, 13 - 17.)

Hyödyllisimmäksi toimintamalliksi kyselyyn vastanneet kokivat henkilökohtaiset tapaamiset opinto-ohjaajan kanssa. Peräti yli puolelle vastaajista henkilökohtaiset tapaamiset olivat olleet erittäin hyödyllisiä. (Mattila 2008, 19.)

Lukiolaisista kolme neljäsosaa pitää opinto-ohjausta melko tai erittäin tärkeänä omalla kohdallaan. Havaittiin, että opinto-ohjauksen tarve koetaan selvästi tärkeämmäksi opintojensa alkuvaiheessa jatkosuunnitelmistaan tietämättömien piirissä, mutta siitä huolimatta myös jatkosuunnitelmistaan tienneistä yli kaksi kolmasosaa piti ohjausta omalla kohdallaan melko tai erittäin tärkeänä. Suurin osa lukiolaisista oli kokenut opinto-ohjaajan olevan kiinnostunut heidän tavoitteistaan ja suunnitelmistaan. Melko tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli hieman vajaat 60 % (Mattila 2008, 22 - 23.)

Lähes kolme neljäsosaa lukio-opiskelijoista oli saanut ohjaajalta aikaa henkilökohtaiselle tapaamiselle. Ainoastaan vajaa kolme prosenttia ei ollut tapaamisaikaa saanut. 22,8 % ei ollut pyytänyt aikaa tapaamiselle. (Mattila 2008, 24.)

Luokattomassa lukiossa ryhmämuodostus toteutuu eri tavalla kuin luokallisesa. Luokkahengen sijasta muodostuu me-henki. Sosiaalisia suhteita ja verkostoja muodostuu monipuolisemmin kuin aina samana pysyvässä ryhmässä. Luokattomuus lisää mahdollisuuksia uusien sosiaalisten suhteiden rakentamiseen sekä lisää opiskelijoiden

sosiaalisia taitoja. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpideehdotuksia valmistele-  
van työryhmän muistio, 27.)

## 7 TUTKIMUSONGELMAT

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Karhulan lukion 2. luokkalaisten hyvinvoin-  
tiin vaikuttavia tekijöitä opiskelijoiden näkökulmasta. Mitkä tekijät tukevat lukiolai-  
sen hyvinvointia sekä millaista tukea ja apua lukiolaiset toivovat saavansa hyvinvoin-  
tinsa edistämiseksi. Tarkoituksena on kyselyn avulla selvittää, mikä estää tuomasta  
ongelmia esiin lukion 2. luokkalaisilla. Tämä perustuu aiheesta aikaisempiin tutki-  
muksiin pohjautuen, kuten Merimaan 2007 lukiolaisten hyvinvointitutkimus. Kyselyn  
vastausten perusteella mietimme kehittämissuhteita, siihen, miten lukiolaisten hy-  
vinvointiin liittyviä asioita voitaisiin parantaa.

Opinnäytetyömme tutkimusongelmiksi nostimme seuraavat kysymykset:

- Miten lukion toimintakulttuuri vaikuttaa ongelmien esiintuomiseen?
- Miten oppimisympäristö kannustaa matalan kynnyksen yhteydenottoon?
- Millainen välittämisen ilmapiiri lukioissa vallitsee?

Matalan kynnyksen yhteydenotolla tarkoitetaan tässä työssä lukion toimintakulttuurin  
ja oppimisympäristön yhteisöllisyyttä. Sitä, miten se tukee yhteisön jäseniä vuorovai-  
kutukseen, luottamukseen, kommunikointiin ja osallisuuteen. Yhteisöllisyyden kehit-  
tymiseen tarvitaan läsnäoloa, yhteistä aikaa ja paikkaa, yhteisiä rutiineja, pysyvyyttä  
ja kasvotusten tapahtuvaa kohtaamista. Yksilön täytyy tuntea kuuluvansa yhteisöön ja  
hänen tulee tuntea itsensä tarpeelliseksi, hyväksytyksi ja arvokkaaksi yhteisössä. Tun-  
ne yhteisöön kuulumisesta edellyttää sellaista toimintakulttuuria, joka suosii vuoro-  
vaikutteisuuksia ja yhteisistä asioista neuvottelua sekä sallii erilaisuuden. Tällaisessa  
oppimisympäristössä kynnys puhua vaikeistakin asioista on matalampi, kuin suvait-  
semattomassa tai välinpitämättömässä oppimisympäristössä. (Opetushallitus. Yleissi-  
vistävä koulutus.)

## 8 KYSELY LUKIOLAISILLE

Opinnäytetyömme lähestymistapa on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimusmenetelmä. Se vastaa kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni tai kuinka usein. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmisiä koskevia asioita ja ominaisuuksia. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tietoja tarkastellaan numeerisesti. Tässä tutkittavia asioita ja ominaisuuksia käsitellään tavallisesti kuvaillen numeroiden avulla. (Vilka 2007,13 - 14.)

### 8.1 Kyselymenetelmä

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa keskeisiä ovat johtopäätökset aiemmista tutkimuksista, teorioista, hypoteesien esittäminen ja käsitteiden määrittely. Oleellista on, että havaintoaineisto soveltuu määrälliseen mittaamiseen ja aineiston keruu sekä koejärjestykset on suunniteltu. On tärkeää suunnitella tarkoin koehenkilömäärittelyt ja otantasuunnitelmat. Aineisto muutetaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon ja muuttujien muodostaminen taulukkomuotoon. Tutkimuksen tulokset rakentuvat päätelmien tekoon havaintoaineiston tilastolliseen analysointiin perustuen. Tuloksia pyritään kuvamaan prosentuaalisesti ja tulosten merkitsevyyttä testataan tilastollisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 136.)

Ero kvalitatiivisessa ja kvantitatiivisessa tutkimuksessa on häilyvä. Molempien lähestymistapojen tyyllisuuntaukset täydentävät toisiaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 131-135.) Tutkimustyyppit eroavat toisistaan tarkastelukohteidensa perusteella. Yhteistä taas on, että molemmissa käytetään samoja aineistonkeruumenetelmiä. (Hirsjärvi 2008, 186.)

Opinnäytetyösämme teemme kyselyn lukiolaisille. Se on aineiston keräämisen tapa, missä kysymysten muoto on vakioitu. Se tarkoittaa, että kaikilta kyselyyn vastaajilta lukiolaisilta kysytään samat asiat samassa järjestyksessä samalla tavoin. Sen etuna on nopeus ja vaivattomuus saada laajalti tutkimusaineistoa. Tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä ja voidaan kysyä monia asioita. Kyselylomake on tavallisin tapa määrällisessä tutkimusmenetelmässä käytetty aineiston keräämisen tapa. (Vilka 2007, 28.) Käytämme kyselylomaketta (liite 3), koska havaintoyksikkönä on henkilö ja

hüntä koskevat mielipiteet ja asiat. Tämä menetelmä sopii aineiston keräämisen tavaksi silloin, kun tutkittavia on paljon ja he ovat hajallaan. Tätä tyyliä käytetään hyvinkin henkilökohtaisten asioiden tutkimiseen, esimerkiksi koetun terveydentilan tutkimiseen, ruokatottumuksiin ja ansiotulojen tutkimuksiin. Kyselylomakkeen etuna on vastaajan tuntemattomaksi jääminen. (Vilka 2007, 28.) Kyselylomakkeen laadintaan meidän tulee kiinnittää erityistä huomiota, sillä hyvin laadittu kysymyslomake edesauttaa tutkimuksen onnistumista (Hirsjärvi ym. 2008, 193).

Kyselyyn liittyy myös heikkouksia: aineistoa pidetään pinnallisena, ei ole mahdollisuutta varmistua vastaajien motivoitumisesta tutkimukseen, ei ole selvää miten hyvin annetut vastausvaihtoehdot kuvaavat vastaajan näkemystä tai ei tiedetä, ovatko vastaajat perehtyneitä ko. asiaan. Suurin ongelma on kato; se kuinka suureksi se muodostuu, riippuu vastaajajoukosta ja tutkimuksen aihepiiristä. Jos lomake suunnataan valikoidulle joukolle ja kyselyn aihe on heidän kannaltaan tärkeä, on odotettavaa saavuttaa korkeampi vastausprosentti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 190 - 191.)

Kyselymme yksi tärkeimmistä asioista on ajoitus, se ajankohta milloin lomakkeet vietään paikan päälle ja annetaan täytettäväksi. Tämä meidän tulee suunnitella hyvin, jotta tutkimuksen vastausprosentti ei jää alhaiseksi huonon ajankohdan vuoksi. Postikyselystä aiheutuu kuluja tutkijalle, minkä takia toimitamme ja noudamme itse kyselylomakkeet vastauskuorineen Karhulan lukioista. Samoin on muistettava myös, että etsittäessä osoitetietoja henkilörekisteristä, on siihen useimmiten saatava lupa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 191.)

Kirjekysely eroaa haastattelututkimuksesta niin, että kysyjä ja vastaaja eivät ole välittömässä vuorovaikutuksessa keskenään. Viestintä tapahtuu kyselylomakkeen välityksellä. (Heikkilä 2010, 66.)

### 8.1.1 Kyselylomakkeen laadinta

Onnistunut kysely-, havainnointi- tai haastattelulomake on perusta tasokkaalle ja validille määrälliselle tutkimukselle. Tärkeimmät vaiheet ovat lomakkeen suunnittelu, kysymysten muotoilu ja testaus. Lomakkeen testaus tehdään ennen varsinaisen aineiston

keräämistä. Testaajina voivat olla esimerkiksi asiantuntijat tai perusjoukkoon kuuluvat. (Vilka 2007, 78.)

Ennen mittarin rakentamista meidän tulee olla perehtyneitä asiakokonaisuuteen, johon tutkimus kuuluu, sekä tuntea aihealueen keskeiset käsitteet ja kohderyhmä, johon tutkimus kohdistuu. Lomake ei voi olla sattumanvaraisten kysymysten kokoelma. Tärkein ohje on, mittarin on mitattava sitä mitä tutkitaan, meidän on pidettävä koko ajan kirkeana mielissämme. Määrällisessä tutkimuksessa hyvin suunniteltu on puoliksi tehty. Mittarin suunnittelua ohjaavat monet tekijät. Kysymyksiä tehdessään pidämme mielessämme tutkimusaiheen, tutkimusongelman ja tutkimuskysymykset, teorian, tutkimuksen perusjoukon, tutkittavan kohteen ja aineiston keräämisen tavan ja paikan. (Vilka 2007, 70.)

Tilastollisten menetelmien valinta on perustuttava tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimusongelmiin. Tutkimus voi olla kuvaileva, selittävä, ennustava tai muuttujien välisiä yhteyksiä kuvaava. Analyysimenetelmää määrittävät tutkimusongelmat. Kvantitatiivisen tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat havaintoyksikkö, joka viittaa usein kyselytutkimuksen vastaajaan eli yksittäiseen henkilöön, muuttuja on teoreettisen käsitteen muoto ja arvo tarkoittaa muuttujien luokkia esimerkiksi samanmielisyysasteikolla 1 - 4, missä tarkoittaa ” samaa mieltä” ja 4 tarkoittaa ”täysin eri mieltä”. Muuttujataulukomme on liitteenä (liite 4), josta selviää, mistä osasta teoriaa kysymys on laadittu. (Kankkunen, Vehviläinen-Julkunen 2009, 100 - 101.)

Kysymyslomakkeessamme aiomme käyttää strukturoituja kysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot, joista valitaan sopivin. Näin saamme vastausten käsittelyn yksinkertaistamisen lisäksi myös torjuttua tiettyjä virheitä. (Heikkilä 2010, 50 - 51.)

### 8.1.2 Kohderyhmä ja otanta

Tutkimuksemme kohderyhmäksi rajasimme Karhulan lukion 2. luokkalaiset. Rajauksemme perustelemme sillä, että juuri kakkosluokkalaisilla oli tutkimuksen mukaan eniten jaksamisessaan ongelmia. (Merimaa 2008, 43 - 46.)

Perusjoukko on se kohdejoukko, josta haluamme tietoa. Tutkijan tehtävä on määritellä perusjoukko ja poimia perusjoukosta otos, joka on edustava ja kuvaa perusjoukkoa. Otos muodostuu havaintoyksiköistä. Kvantitatiivisessa tutkimuksessa otokseen vali-

koituneista perusjoukon edustajista käytetään (myös) nimitystä tilastoyksikkö. Otantamenetelmän valintaan vaikuttavat: tutkimuksen tavoitteet ja resurssit, valitut tarkkuusvaatimukset, perusjoukon koko ja sen maantieteellinen sijainti, perusjoukkoon kuuluvien havaintoyksiköiden ominaisuudet ja ilmenemistavat sekä käytössä olevat luettelot ja rekisterit. (Heikkilä 2010, 35.)

Otantamenetelmä on tapa, jolla perusjoukosta valitaan havaintoyksiköt. Otantamenetelmät ovat suosittuja isoissa tutkimusaineistoissa, sillä ne ovat kustannustehokkaita. Perusjoukon koko ohjaa, käytetäänkö tutkimuksessa kokonaisotantaa vai edustavaa otosta. Kokonaisotantaa, eli koko perusjoukko otetaan tutkimukseen mukaan, käytetään yleensä pienissä tutkimusaineistoissa. Pieneksi määritellään perusjoukko, jos havaintoyksiköiden määrä jää alle sadan. Tutkimuksen otoskoko sekä vastausprosentti vaikuttavat suoranaisesti tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkija määrittelee tieteelliseen tutkimukseensa perusjoukon ja rajaa tästä joukosta otoksen. (Vilka 2007, 51 - 52.)

Mittauksen kohteena on toteutunut otos. Kato tarkoittaa tietojen puuttumista ja siihen täytyy tutkijan varautua jo suunnitellessaan otosta. Palautuneiden lomakkeiden määrää verrataan perusjoukon kokoon. Puutteellisesti täytettyjä kyselylomakkeita ei voi ottaa mukaan tutkimukseen, jos tutkimuksessa käytetään tilastollisia menetelmiä. Tämän jälkeen voidaan määrittellä prosentteina toteutunut otos suhteessa perusjoukkoon. Opinnäytetyömme vastausprosentti oli 74 %. Ryhmänohjaajat jakoivat kyselylomakkeet opiskelijoille, jotka täyttivät sekä palauttivat lomakkeet takaisin ryhmänohjaajalle saman tien. (Vilka 2007, 59 - 60.)

## 8.2 Aineiston keruu

Opinnäytetyön aineistonkeruumenetelmänä käytämme kyselyä. Kyselytutkimuksen etuina on, että sen avulla pystymme keräämään laajan tutkimusaineiston. Tutkimukseen voidaan näin saada paljon henkilöitä ja kysyä monia asioita. Jos kysely on suunniteltu huolella, siitä saatu aineisto on helppo siirtää tietokoneelle analysoitavaksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 88.)

Saatekirjeet ja kyselylomakkeet kirjekuorineen toimitamme henkilökohtaisesti Karhulan lukion rehtorille. Tutkimus toteutetaan oppitunnin yhteydessä, valvotusti, jossa ryhmänohjaajat jakaa kirjekuorissa olevat saate- ja kysymyslomakkeet oppilaille.

Kyselylomake laaditaan tutkimuksen teoreettisen osan pohjalta, siten että sen perusteella saadaan vastaukset tutkimusongelmiin. Lomake rakennetaan selkeäksi ja helposti ymmärrettäväksi, jotta se olisi mielekäs ja helppo täyttää. Tutkioiden arvio lomakkeen täyttämiseen kuluvasta ajasta olisi noin 30 minuuttia, jolloin se olisi vielä mielekäs täyttää. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 88.) Kysely on tarkoitus suorittaa ennen varsinaista oppitunnin alkua, joten vastausaika on rajallinen. Vastamisen jälkeen kysymyspaperi laitetaan kirjekuoreen ja suljetaan välittömästi. Noudamme vastauskuoret ennalta sovitun aikataulun mukaan lukiolta. Oppilaat vastaavat kysymyksiin anonyymisti. Vastaukset hävitetään vastausten analysoinnin jälkeen.

### 8.3 Aineiston analysointi ja tulosten esittäminen

Kyselyaineiston analyysia helpottaa asianmukaisen mittarin suunnittelu ja aineiston tallennus. Aineistoa joudutaan usein tiivistämään niin, että analyysimenetelmä toteutuu. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 103.)

Kerätty tutkimusaineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin käyttäen apuna Microsoft Excel -tilasto-ohjelman avulla. Kyselylomakkeessa käytimme neliportaista likertasteikkoja. Analysointivaiheessa laskimme yhteen samaa mieltä ja osittain samaa mieltä olevat vastaukset sekä eri mieltä ja täysin eri mieltä olevat vastaukset laskimme myös yhteen. Vastaukseksi saatiin prosentteja ja frekvenssejä. Tuloksia havainnollistettiin diagrammein. Aineistoa kuvailtiin käyttämällä frekvenssejä ja prosenttiosuuksia. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 103.) Tekstiosuuteen laitoimme prosentteja ja frekvenssejä, näin teksti on selkeämpi ja monipuolisempi lukea. Kuvissa käytimme frekvenssejä, emmekä prosentteja, sillä se antoi selkeämmän kuvan ja erottuvuutta kuvan tulkintaan. Frekvenssi ilmaisee kuhunkin luokkaan kuuluvien tilastoyksiköiden lukumäärää. Frekvenssiä voidaan kuvata numeroina taulukoissa tai kuvina. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2009, 103.)

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

Kyselylomakkeen avulla tutkittiin lukio-opiskelijoiden kokemuksia miten lukion toimintakulttuuri ja oppimisympäristö kannustavat lukiolaista matalan kynnyksen yhteydenottoon ja millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa vallitsee.

Kyselylomake muodostui eri osioista, joita olivat: lukion toimintakulttuuri, kouluterveydenhuolto tai opiskelijaterveydenhuolto, fyysinen-, sosiaalinen- ja didaktinen oppimisympäristö, välittämisen ilmapiiri ja luokaton lukio.

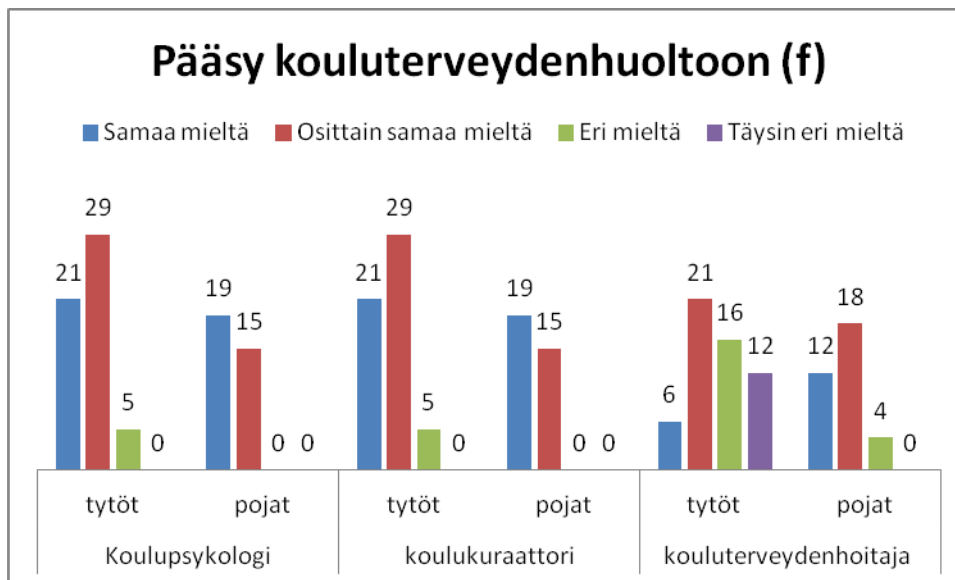
Tutkimuksen kohdejoukko muodostui Karhulan lukion toisen vuosikurssin opiskelijoista, joita oli 121. Lopullinen tutkimusjoukko koostui  $N = 89$  opiskelijasta, jolloin vastausprosentti oli 74 %. Vastaajista tyttöjä oli 55 (62 %) ja poikia 34 (38 %). Vastaajista 99 % asui Kotkassa. Vastaajista 16 -vuotiaita oli 9 %, 17 -vuotiaita oli 89 % ja 18 -vuotiaita 2 %.

## 9.1 Lukion toimintakulttuuri

Ensimmäisessä osiossa kysyttiin kokemuksia turvallisuudentunteesta koulussa. Suurin osa vastaajista ( $f = 86 / 97$  %) koki olonsa turvalliseksi, ja he tunsivat, että heistä välitetään koulussa ( $f = 79 / 89$  %). Ongelmatilanteissa koettiin opettajan auttavan ( $f = 82 / 92$  %). Lähes kaikilla vastaajilla oli ystäviä koulussa ( $f = 87 / 98$  %). Koulun muutoksiin suhtauduttiin pääsääntöisesti positiivisesti ( $f = 60 / 67$  %). Kymmenen opiskelijaa (11 %) koki ettei tunneilla ole opiskelurauhaa. Opiskelijoista ( $f = 6 / 19$  %) oli sitä mieltä, ettei voi tuoda omia asioita esille oppitunneilla. Tähän kysymykseen (kysymys 10) vastausprosentti oli ( $f = 31 / 29$  %). Todennäköisesti vastausprosentti jäi vähäiseksi, koska tästä kysymyksessä puuttuivat vastausvaihtoehdot.

Kyselyssä tarkasteltiin, miten opiskelija koki terveydentilansa ja pääsyn kouluterveydenhuollon palveluihin tarvittaessa. Kouluterveydenhuollon palveluista oli saanut oppilaista ( $f = 78 / 88$  %) riittävästi tietoa.

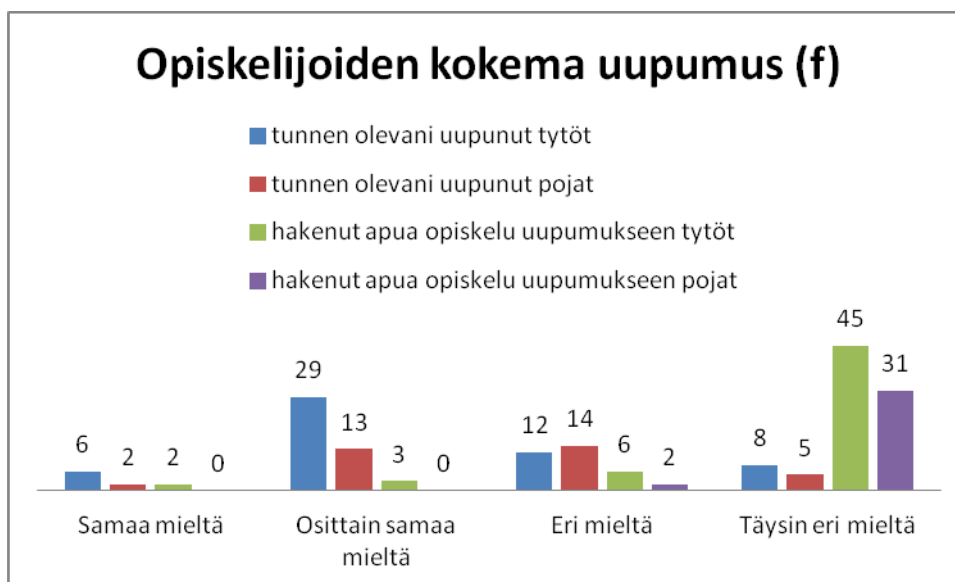
Koulupsykologin ja koulukuraattorin vastaanotolle koettiin pääsevän, tytöistä ( $f = 5 / 6$  %) ei kokenut pääsevänsä ko. palveluihin tarvittaessa. Oppilaista ( $f = 32 / 36$  %) koki ettei pääse tarvittaessa kouluterveydenhoitajan vastaanotolle (Kuva 1).



Kuva 1. Opiskelijoiden kokemana pääsy kouluterveydenhuoltoon (N= 89)

Terveystilan oppilaista koki hyväksi (f= 84 / 94 %). Niska-hartiaseudun kivuista oli kärsinyt (f= 62 / 70 %.) Lukio-opiskelu aikana oli kokenut olevansa masentunut (f= 26 / 29 %).

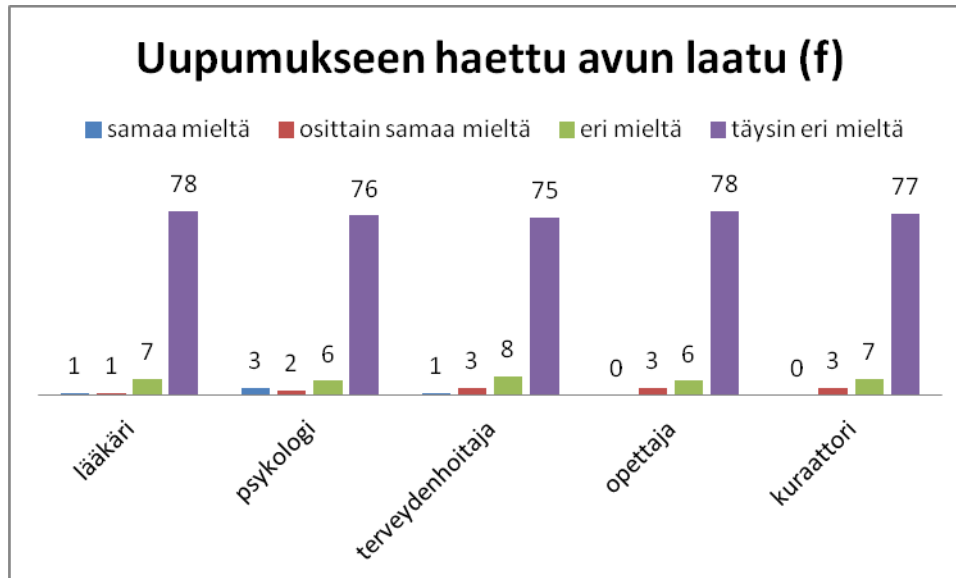
Uupumusta oli kokenut (f= 50 / 56 %.) Opiskelijoista (f= 5 / 6 %) oli hakenut ammat-  
tiapua opiskelu-uupumukseen (Kuva 2).



Kuva 2.

Opiskelijoiden kokema opiskelu uupumus (N= 89)

Oppilaista ( $f= 16 / 18 \%$ ) ei kokenut tunnistavansa omaa uupumustaan. Oppilaista oli hakenut apua opiskelu- uupumukseen lääkäriltä( $f= 2 / 2 \%$ ), psykologilta ( $f= 5 / 6 \%$ ), terveydenhoitajalta ( $f= 4 / 5 \%$ ), opettajalta ( $f= 3 / 3 \%$ ) ja kuraattorilta ( $f= 3 / 3 \%$ ). ( $n=88$ ). (Kuva3.)



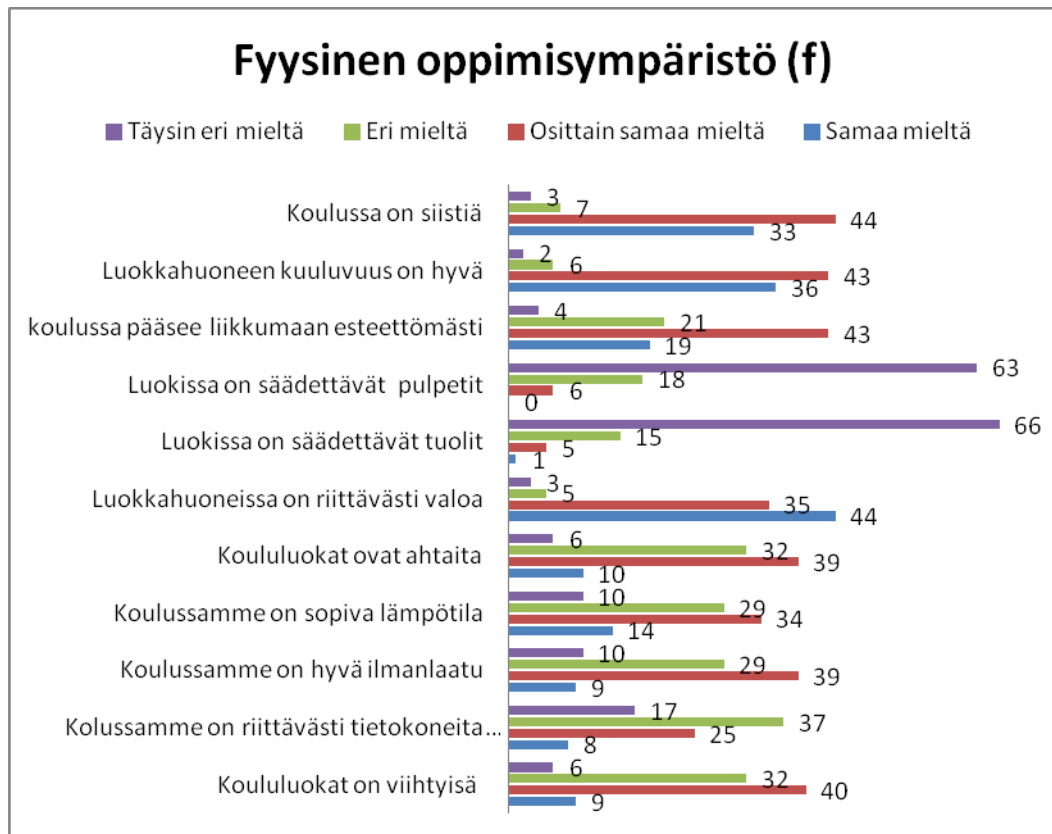
Kuva 3. Opiskelijoiden hakema avun laatu koulu- uupumukseen (  $N= 87$  )

***Ensimmäisessä tutkimusongelmassa oli tarkoituksena selvittää miten lukion toimintakulttuuri vaikuttaa ongelmien esiintuomiseen.*** Suurin osa opiskelijoista koki olonsa turvalliseksi, koska heistä välitetään ja heillä oli ystäviä lukiossa. Ongelmatilanteissa saatiin opettajalta apua. Koulun muutoksiin vastaajat suhtautuivat pääsääntöisesti positiivisesti. Osa koki, ettei tunneilla ole opiskelurauhaa ja etteivät he voi tuoda omia asioita esille oppitunneilla. Lähes kaikki kokivat terveydentilansa hyväksi, vaikka yli puolet oli kärsinyt niska-hartiaseudun vaivoista ja opiskelu-uupumuksesta lukiossa. Kouluterveydenhuollon palveluista oli saatu riittävästi tietoa ja palveluihin päästiin hyvin, kouluterveydenhoitajalle ei koettu pääsevän yhtä hyvin kuin muihin.

## 9.2 Oppimisympäristö

Toisessa osiossa käsitellään fyysistä, sosiaalista ja didaktista oppimisympäristöä. Koululuokat koki viihtyisäksi suurin osa oppilaista ( $f= 49 / 56 \%$ ). Oppilaista ( $f= 54 / 62 \%$ ) mieltä, ettei koulussa ollut tarpeeksi tietokoneita oppilaiden vapaassa käytössä.

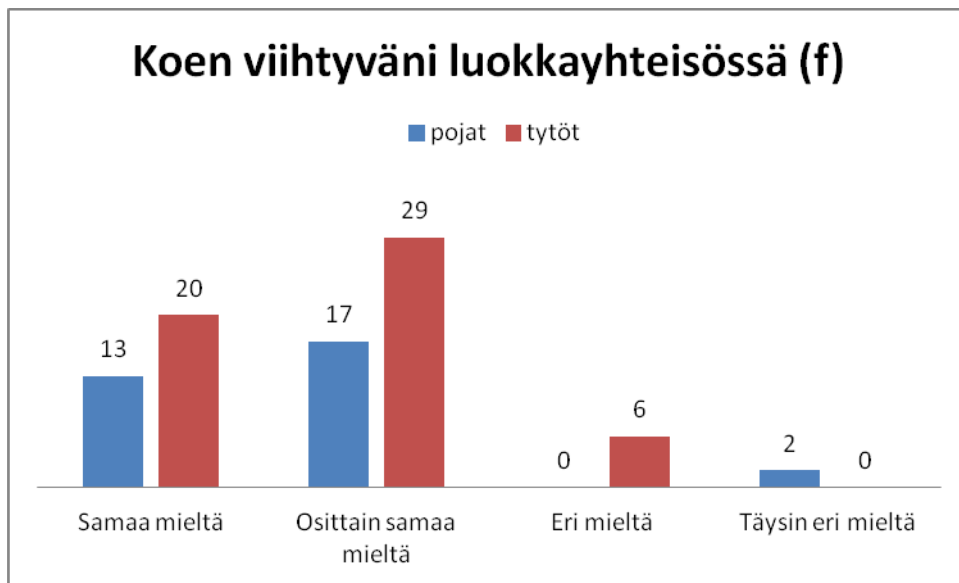
Koulun ilmanlaatua piti oppilaista hyvänä (f= 48 / 55 % ) noin puolet. Lämpötilan koki sopivaksi(f= 48 / 55 %) oppilaista. Koululuokat koki ahtaiksi (f= 49 / 56 % ) oppilaista. Luokkahuoneen riittävästä valaistuksesta oli (f= 79 / 91 %). Säädettyjä työtuoleja ja pulpetteja ei (f= 81 / 93 %) suuren osan mukaan luokissa ollut. Koulussa ei pääse liikkumaan esteettömästi (f= 25 / 29 %) :n mukaan. Luokkahuoneen kuuluvuus koettiin riittäväksi (f= 79 / 91 %). Koulun siisteydestä suurin osa oppilaista oli samaa ( f= 77 / 89 %). (Kuva 4.)



Kuva 4. Opiskelijoiden viihtyminen fyysisessä oppimisympäristössä (N= 87)

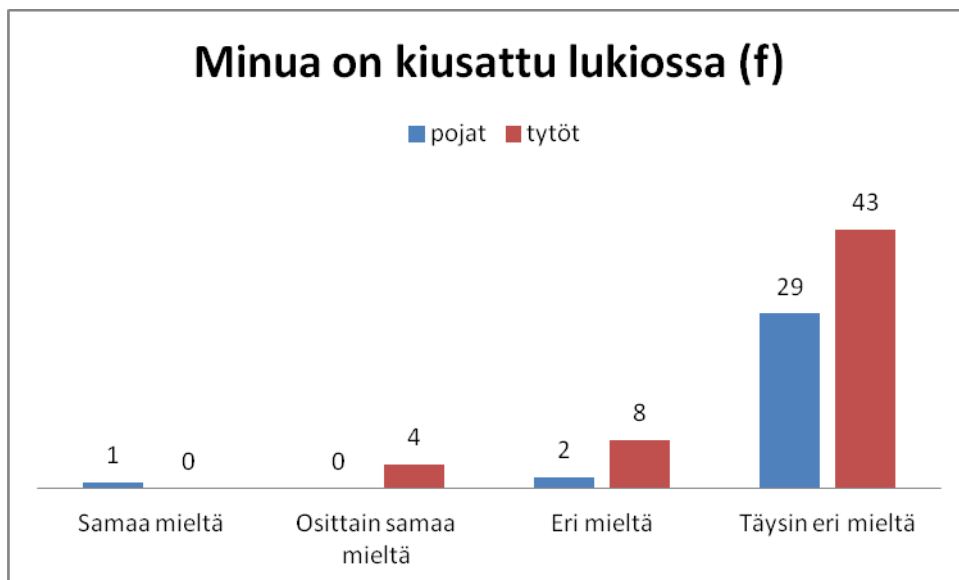
Sosiaalinen oppimisympäristö.

Luokkayhteisössä koki viihtyvän (f= 79 / 91%).



Kuva 5. Opiskelijoiden kokema viihtyvyys luokkayhteisössä (N= 87)

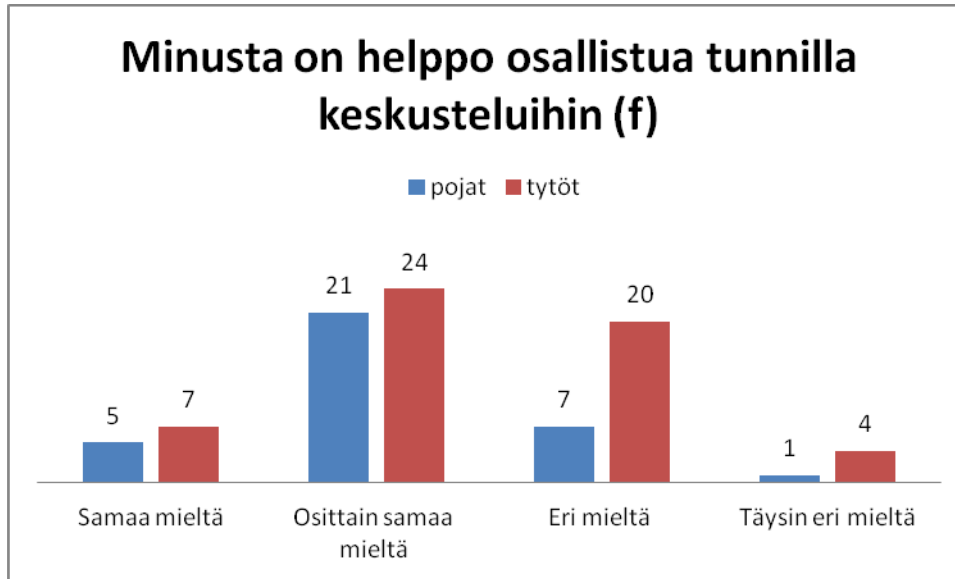
Oppilaista (f= 79 / 91 %) koki työilmapiirin tunnilla hyväksi. Lukiossa koki kiusatuksi tulleensa (f= 5 / 6 %) oppilaista (Kuva 6).



Kuva 6. Kiusaamisen kohteeksi joutuneet oppilaat lukiossa (N= 87)

Opettajan odotukset koulumenestyksestä eivät olleet kohtuuttomia suurimman osan mielestä ( $f= 57 / 65 \%$ ). Pienen osan mielestä ( $f= 3 / 3 \%$ ) heitä ei hyväksytty koulussa omana itsenään ja ( $f= 7 / 8 \%$ ) oppilaista oli kokenut syrjintää koulussa. Suurin osa oppilaista ei ollut kokenut lukiossa fyysistä uhkaa ( $f= 85 / 98 \%$ ). ( $N= 87$ )

Tunnilla keskusteluihin ei ole helppo osallistua ( $f= 32 / 36 \%$ ) mukaan oppilaista (Kuva 7).



Kuva 7. Kokivatko oppilaat tunnilla keskusteluihin osallistumisen helpoksi ( $N= 89$ )

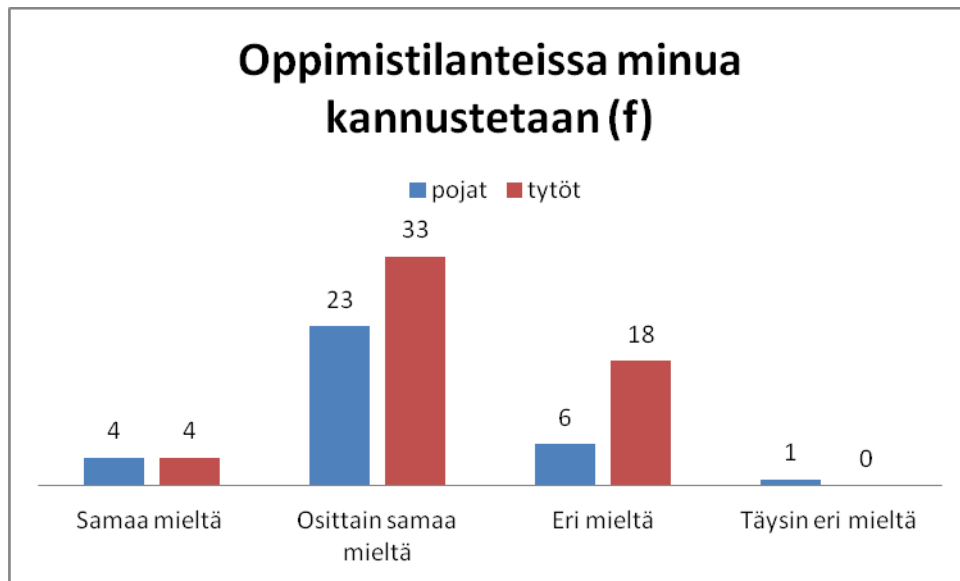
Didaktinen oppimisympäristö. Opetus koettiin koulussa monipuoliseksi suurimman osan mukaan ( $f= 69 / 78 \%$ ). Oppilaista ( $f= 4 / 4 \%$ ) ei kokenut opettajan antamia tehtäviä haasteellisiksi. Oppilaista suurinta osaa arvosanat motivoivat opiskelemaan ( $f= 67 / 75 \%$ ). Oppilaista ( $f= 53 / 60 \%$ ) koki tunneilla käytettävän monipuolisia työskentelymuotoja. Oppilaista ( $f= 45 / 51 \%$ ) koki, ettei luokkahuoneen ulkopuolista opiskelua ollut riittävästi, esimerkiksi verkko-opintoja.

**Toisessa tutkimusongelmassa selvitettiin, miten oppimisympäristö kannustaa matkailun kynnysyksen yhteydenottoon.** Fyysiseen oppimisympäristöön oltiin pääosin tyytyväisiä, paitsi koululuokat koettiin ahtaiksi, tietokoneita kaivattiin oppilaiden vapaaseen käyttöön enemmän ja säädettävien työtuolien ja pulpettien puute nousi esiin. Luokkayhteisössä viihdyttiin ja työilmapiiri koettiin tunneilla hyväksi. Opettajan odotukset koulumenestyksestä eivät olleet kohtuuttomia suurimman osan mielestä. Fyysistä uhkaa ei juurikaan oltu koettu. Osan mielestä tunneilla keskusteluihin ei ole

helppo osallistua. Pääosin opiskelu koettiin monipuoliseksi ja tunneilla käytettiin monipuolisia työskentelymuotoja. Puolet opiskelijoista olisi halunnut enemmän luokkahuoneen ulkopuolista opiskelua.

### 9.3 Välittämisen ilmapiiri

Kolmannessa osiossa käsiteltiin välittämisen ilmapiiriä ja luokatonta lukiota. Oppimistilanteissa koki kannustusta saavansa ( $f= 64 / 72 \%$ ). (Kuva 8).

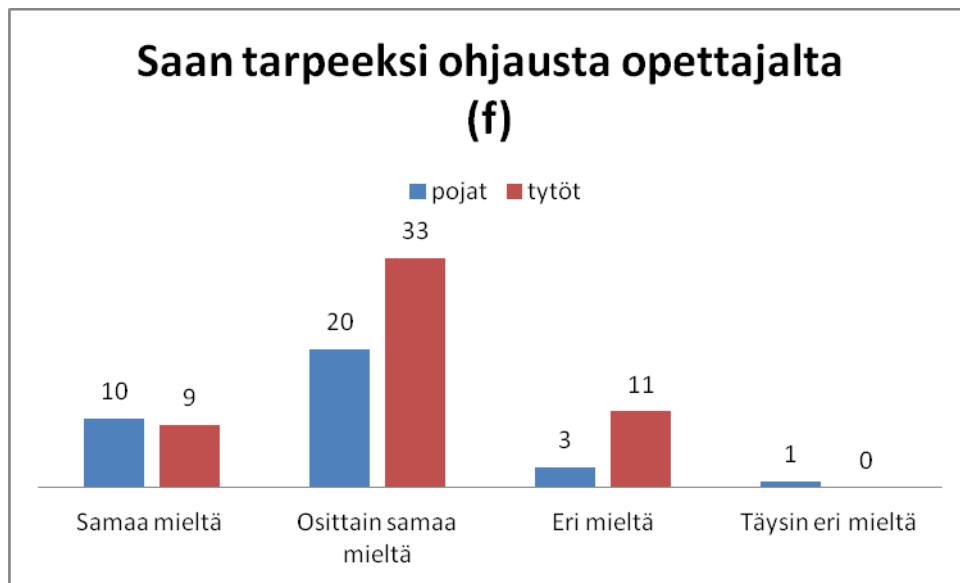


Kuva 8. Oppilaiden kokema kannustus oppimistilanteissa (N= 89)

Eri mieltä opettajan kanssa uskalsi olla ( $f= 63 / 71 \%$ ) oppilaista. Suurin osa oppilaista noudatti koulun aikatauluja ( $f= 84 / 94 \%$ ) ja toimintatapoja ( $f= 84 / 94 \%$ ). Luokkaryhmään koki kuuluvansa ( $f= 80 / 90 \%$ ) oppilaista. Oppilaista ( $f= 79 / 89 \%$ ) ei kokenut yksinäisyyttä lukiossa.

Suurin osa oppilaista koki saavansa tarpeeksi ohjausta opettajalta ( $f= 72 / 83 \%$ ).

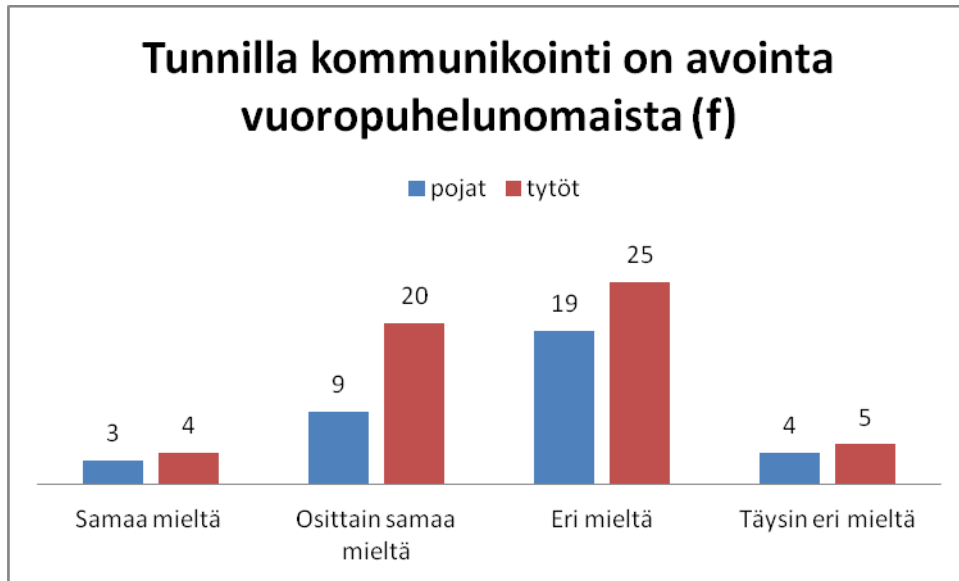
(Kuva 9).



Kuva 9. Opettajalta saatu ohjaus opiskelijoiden kokema (N= 87)

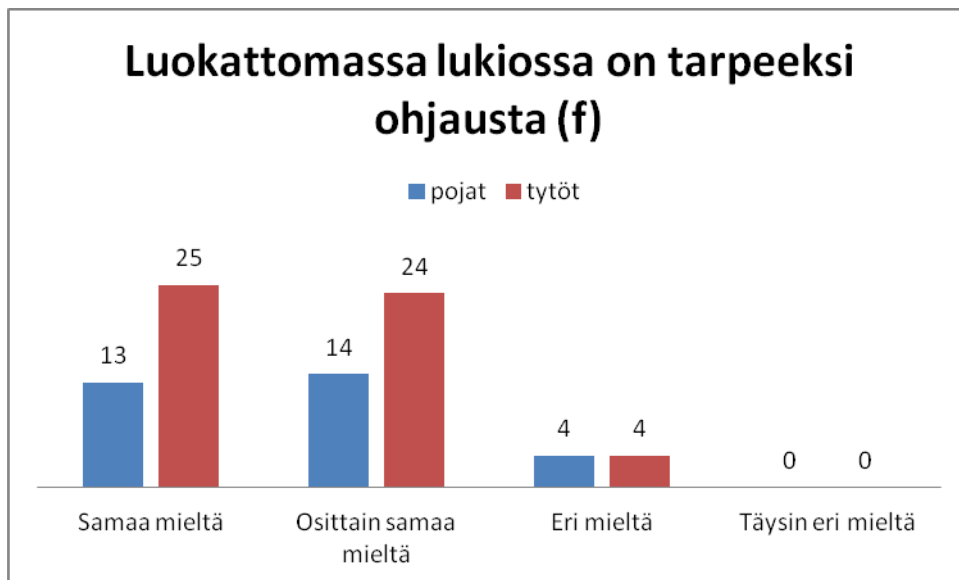
Oppilaista ( $f= 33 / 37 \%$ ) mukaan oppitunnit eivät olleet mielenkiintoisia. Oppilaista ( $f= 47 / 53 \%$ ) koki ettei voi vaikuttaa työtapoihin tunnilla.

Suurin osa ( $f= 53 / 59 \%$ ) oppilaista koki ettei oppitunnilla kommunikointi ollut avointa vuoropuhelunomaista (Kuva 10).



Kuva 10. Oppitunnilla koettu kommunikoinnin avoimuus (N=89)

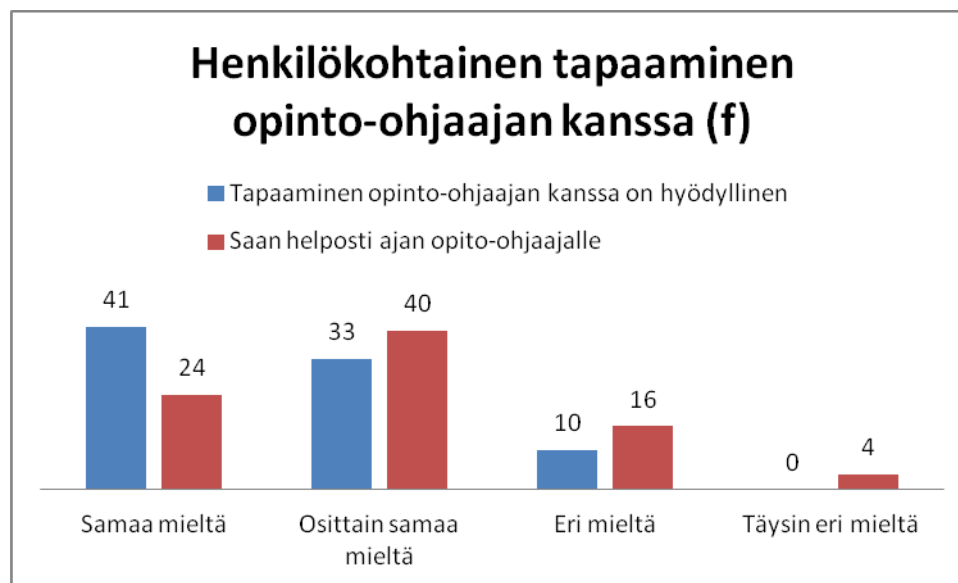
Luokattomassa lukiossa ( $f= 8 / 10 \%$ ) oppilaista ei kokenut saavansa tarpeeksi ohjausta (Kuva 11).



Kuva 11. Ohjauksen riittävyys luokattomassa lukiossa (N= 84)

Oppilaista ( $f= 63 / 75 \%$ ) koki saavansa ohjausta kurseja valitessaan. Opinto-ohjausta ei ollut ( $f= 19 / 23 \%$ ) saanut riittävästi ja ammatinvalintaohjausta ( $f= 47 / 56 \%$ ) oppilaista. Oppilaista ( $f= 21 / 25 \%$ ) mukaan opinto-ohjaaja ei ollut kiinnostunut heidän tavoitteistaan eikä ( $f= 20 / 24 \%$ ) mukaan opinto-ohjaaja ei ollut kiinnostunut heidän suunnitelmistaan. Suurimman osan mukaan oppilaista tarjolla oli riittävästi valinnaisuutta oppiaineissa vain ( $f= 19 / 23 \%$ ) oli asiasta eri mieltä.

Henkilökohtaisen tapaamisen opinto-ohjaajan kanssa hyödylliseksi koki ( $f=74 / 88 \%$ ). Suurin osa ( $f= 64 / 76 \%$ ) koki saavansa helposti henkilökohtaisen ajan opinto-ohjaajalle (Kuva 12).



Kuva 12. Koettiin henkilökohtainen tapaaminen opinto-ohjaajan kanssa hyödylliseksi ja saiko henkilökohtaisen ajan opinto-ohjaajalle helposti (N= 84)

*Kolmannessa tutkimusongelmassa selvitettiin, millainen välittämisen ilmapiiri lukioissa vallitsee. Oppimistilanteissa kannustusta sai suurin osa. Luokkaryhmään koki kuuluvan lähes kaikki. Eri mieltä opettajan kanssa uskalsi olla suurin osa. Koulun toimintatapoja ja sääntöjä noudattivat lähes kaikki. Oppilaista yli puolet koki, ettei voi vaikuttaa tunteilla työtapoihin ja ettei kommunikointi tunteilla ole avointa vuoropuhelunomaista. Suurin osa oppilaista koki henkilökohtaisen tapaamisen opinto-ohjaajan kanssa hyödylliseksi ja saavan helposti henkilökohtaisen ajan opinto-ohjaajalle. Ohjausta oli muuten suurimman osan mukaan riittävästi, ammatinvalinnanohjausta oppilaista yli puolet ei ollut saanut tarpeeksi.*

## 10 POHDINTA

### 10.1 Tulosten tarkastelu

Opinnäytetyön tuloksista ilmenee, että suurin osa opiskelijoista voi hyvin, vaikka opiskelu-uupumuksesta oli kärsinyt yli puolet ja niska-hartiaseudun kipuja oli kokenut suurin osa. Oppilaat viihtyivät luokkayhteisössä, ja siellä vallitsi hyvä työilmapiiri. Kouluterveydenhollon palveluihin oppilaat kokivat pääsevänsä tarvittaessa, vaikkakin kouluterveydenhoitajan vastaanottoaikoja kaivattiin lisää. Oppilaat kaipasivat lisää vaikutusmahdollisuutta tuntien työtapoihin ja avoimempaa vuoropuhelua oppitunneille sekä lisää tietokoneita vapaaseen käyttöön ja säädettäviä työtuoleja ja pulpetteja.

Merimaan 2007 mukaan opiskelijat kokivat kouluterveydenhuollon palveluihin pääsyn vaikeaksi. Psykologin vastaanotolle pääsyn koki vaikeaksi 47 % oppilaista. Koulukuraattorin vastaanotolle koki pääsyn vaikeaksi 36 %. Kouluterveydenhoitajan vastaanotolle pääsyn koki vaikeaksi 17 % lukiolaisista. 94 % oppilaista koki pääsevänsä koulupsykologin sekä koulukuraattorin vastaanotolle tarvittaessa. Kouluterveydenhoitajan vastaanotolle koki pääsevän 64 % oppilaista sitä tarvitessaan.

Lukiolainsäädöksessä koulutuksenjärjestäjää veloitetaan antamaan opiskelijalle tietoa käytettävissä olevista terveydenhuollonpalveluista ja ohjaamaan oppilasta hakeutumaan näihin palveluihin. (Merimaa 2008, 24 - 29.) Opinnäytetyössämme ilmeni tämän asian olevan hyvin hoidettu, sillä 88 % opiskelijoista oli saanut riittävästi tietoa kouluterveydenhuollon palveluista.

Opiskelijoiden oma näkemys terveydentilastaan on pysynyt ennallaan, vain 2 % on kokenut terveydentilan huonontuneen Kinbergin pro gradun (2008) mukaan. Meidänkin tutkimuksessa 94 % lukiolaisista koki terveydentilansa hyväksi.

Kouluterveyskyselyn 2002 - 2010 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat tulosten mukaan masennus on ollut 10 % luokkaa. Tutkimustulostemme mukaan lukiolaisista masennusta oli kokenut 29 % ja uupumusta oli kokenut 56 % lukio -opiskeluaikana.

Nuoret eivät välttämättä tunnista oireitaan, eivätkä siksi osaa hakea apua masentuneisuuteensa. Masentuneisuutta oirehtivista tytöistä 47 % ja pojista 44 % ei osannut arvioida omaa avuntarvettaan. (Merimaa 2008, 24.) Nuoren tunnistaessaan masenusoireensa voi avun hakeminen olla vaikeaa. Olisikin tärkeää, että nuoret kokisivat opiskelijahuollon helposti lähestyttäväksi. (Karlsson & Marttunen 2007, 6.) Opinnäytetyömme tuloksissa 18 % opiskelijoista ei tunnistanut omaa opiskelu-uupumustaan.

Masentuneisuudesta kärsivät opiskelijat, ketkä hakivat apua ammattilaisilta, turvautuivat useimmiten psykologin apuun, seuraavaksi turvauduttiin terveydenhoitajaan ja lääkäriin. Opettajaan turvautuminen oli harvinaista. (Merimaa 2008, 73 - 76.) Työmme tuloksissa opiskelu-uupumukseen oli hakenut apua 19 % opiskelijoista. Apua oli haettu lääkäriltä (2 %), psykologilta (6 %), terveydenhoitajalta (5 %), opettajalta (3 %) ja koulukuraattorilta (3 %).

Nuoret eivät välttämättä tunnista oireitaan, eivätkä siksi osaa hakea apua masentuneisuuteensa. Masentuneisuutta oirehtivista tytöistä 47 % ja pojista 44 % ei osannut arvioida omaa avuntarvettaan. (Merimaa 2008, 24.) Opinnäytetyömme tuloksien mukaan 18 % opiskelijoista ei tunnistanut omaa opiskelu – uupumustaan.

Kolmannes lukiolaisista kärsii päivittäin jostakin fyysisestä oireesta. Väsymys, niska- ja hartiakivut sekä univaikeudet olivat lukiolaisten tyypillisimpiä fyysisiä oireita (Merimaa 2008, 15.) Niska-hartiaseudun kivuista oli kärsinyt 70 % lukiolaisista opinnäytetyömme tulosten mukaan.

Opiskelijoiden kokemus koulun sosiaalisesta ympäristöstä on pysynyt samana koko vuosituhaten ajan. Opiskelijoista 80 % kokee viihtyvänsä luokkayhteisössä ja 88 % opiskelijoista on tyytyväisiä koulunsa työilmapiiriin. Lukiossa kiusaaminen on harvinaista (Merimaa 2008, 36 - 40). Meidän tutkimuksessamme luokkayhteisössä viihtyi 91 % oppilaista, sekä työilmapiiri koettiin hyväksi tunnilla 91 % oppilaan mielestä.

Opetusministeriön teettämänä Koulutuksen arviointineuvosto toteutti lukiopedagogiikan arvioinnin, joka valmistui 2009, josta ilmenee, että enemmistölle opiskelijoista on lukioympäristössä ystävyysuhteet kohdallaan. Monet ovat luoneet myös uusia ystävyysuhteita. Yksinäisiä on vain vähän. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevan työryhmän muistio, 35.) Meidän opinnäytetyömme tulosten mukaan ystäviä oli 98 %:lla lukiossa ja syrjintää oli kokenut 8 %.

Opiskelijat kokevat lukion ilmapiirin vaivattomaksi ystävyys-suhteiden luomiseen ja lukion toimintoihin osallistumiseen. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpideehdotuksia valmistelevalle työryhmälle muistio, 35.) Luokkaryhmään koki kuuluvan 90 % meidän opinnäytetyömme tulosten mukaan.

Opiskelijat ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä opettajiinsa, opetukseen ja nykylukioon. Opiskelijoiden mielestä opiskelu voisi olla motivoivampaa, innostavampaa, vuorovai-  
kutteisempaa, käytännönläheisempää ja havainnollistettumpaa. (Lukiokoulutuksen ke-  
hittämisen toimenpideehdotuksia valmistelevalle työryhmälle muistio, 35.) Meidän  
opinnäytetyössämme 63 % mukaan oppilaista oppitunnit olivat mielenkiintoisia ja op-  
pilaista 78 % mukaan oppitunnit olivat monipuolisia. Oppilaista 60 % koki tunneilla  
käytettävän monipuolisia työskentelymuotoja, sen sijaan 51 % koki, ettei luokkahuo-  
neen ulkopuolista opetusta ollut tarpeeksi. Opiskelurauhan puutetta tunneilla oli ko-  
kenut 11 % oppilaista. Oppilaista 62 % olisi halunnut tietokoneita enemmän oppilai-  
den vapaaseen käyttöön. Säädettyjä työtuoleja ja pulpetteja ei 93 %:n mukaan lukios-  
sa ollut tällä hetkellä.

Kokemuksia lukion opinto-ohjauksesta selvityksen 2008 mukaan lukiolaiset ovat ko-  
keneet luokattoman lukion suurimpana ongelmana ohjauksen puutteen (Suomen lukio-  
laisten liitto 2008, 5). Kinbergin pro gradu -tutkielmassa todettiin, että lukiolaiset ko-  
kivat tarvitsevansa lisätukea, mutta sitä sai vain alle puolet siitä tarvitsevista. Nuorille  
tärkeimpiä tukijoita olivat vanhemmat ja opettajat. (Kinberg 2008, 96.) Opinnäyte-  
työmme tulosten mukaan luokattomassa lukiossa on opiskelijoiden mielestä tarpeeksi  
ohjausta (90 %).

Kiesin Pro gradusta ilmenee, että oppimisympäristön tulisi olla turvallinen myös sosi-  
aalisesti sekä koulun ja luokan ilmapiiriin tulee olla myönteinen ja ja rohkaiseva. Tämä  
edellyttää yhteisöllisyyttä, erilaisuuden hyväksymistä ja toisen kunnioittamista. (Kiesi  
2009, 96.) Opinnäytetyömme tulosten mukaan oppilaista 53 % koki ettei voi vaikut-  
taa työtapoihin tunneilla ja 59 %:n mukaan kommunikointi tunneilla ei ollut avointa  
vuoropuhelunomaista.

Opinto-ohjaus lukioissa on vähitellen kohentunut. Opintojen suunnitteluun ja toteutu-  
miseen liittyvä ohjaus koetaan pääosin riittäväksi. Jatko-opintoja ja ammatin valintaa

koskevaa henkilökohtaista ohjausta tarvittiin lisää. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevalle työryhmälle muistio, 35.) Erikoisesti henkilökohtaisen ohjauksen puutteen on havaittu johtavan useisiin lukion jälkeisiin väli vuosiin. Reilut puolet lukiolaisista oli melko tai täysin samaa mieltä siitä, että on saanut tarpeeksi opinto-ohjausta lukio-opintojensa aikana. Taas reilut 30 % oli täysin tai melko eri mieltä saamansa opinto-ohjauksen riittävästä. 46,4 % toivoi lisää henkilökohtaisia tapaamisia ohjaajan kanssa. Erikoisesti ammatinvalinnan ohjausta halusi lisää noin 36 % vastanneista (Mattila 2008, 5.) Opinnäytetyömme tuloksista selvisi, että oppilaista 75 % koki saavansa riittävästi ohjausta kursseja valitessaan, kun taas opinto-ohjausta 23 % sekä ammatinvalintaohjausta 56 % oppilaista koki riittämättömäksi. Oppilaista 74 % sai helposti henkilökohtaisen ajan opinto-ohjaajalle ja henkilökohtainen tapaaminen koettiin hyödylliseksi.

Hyödyllisimmäksi toimintamalliksi kyselyyn vastanneet kokivat henkilökohtaiset tapaamiset opinto-ohjaajan kanssa. Peräti yli puolelle vastaajista henkilökohtaiset tapaamiset olivat olleet erittäin hyödyllisiä. (Mattila 2008, 19.) Tutkimustuloksistamme selvisi, että henkilökohtaisen tapaamisen opinto-ohjaajan kanssa koki hyödylliseksi 88 %.

Suurin osa lukiolaisista oli kokenut opinto-ohjaajan olevan kiinnostunut heidän tavoitteistaan ja suunnitelmistaan. Melko tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa oli hieman vajaat 60 prosenttia (Mattila 2008, 22 - 23.) Opinnäytetyömme tuloksissa oppilaista 25 %:n mukaan opinto-ohjaaja ei ollut kiinnostunut heidän tavoitteistaan eikä 24 %:n mukaan opinto-ohjaaja ei ollut kiinnostunut heidän suunnitelmistaan.

Verkko-opiskelu ei ole vielä ottanut paikkaansa suomalaisessa lukiossa, vaan on keskittynyt vain pieneen osaan lukioita, lähinnä pieniin maaseutulukioihin. (Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevalle työryhmälle muistio, 35.) Tutkimuksestamme selvisi, että oppilaista 51 % koki ettei luokkahuoneen ulkopuolista opiskelua ollut riittävästi, esimerkiksi verkko-opinnot.

## 10.2 Tutkimusetiikka

Etiikka pohjautuu kysymyksiin, mikä on hyvää ja pahaa, oikeaa tai väärää. Tutkimuskenttään liittyy paljon eettisiä kysymyksiä, jotka meidän on huomioitava. Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa on noudatettu hyvää tieteellistä käytän-

töä. Suomessa erilliset julkiset elimet ohjaavat ja valvovat tutkimushankkeiden asianmukaisuutta ja eettisyyttä. Opetusministeriön ja yliopistojen tutkimuseettiset toimikunnat ovat laatineet ohjeet tieteellisen menettelytapojen noudattamiseen. Tutkimusaiheen valinta on jo eettinen ratkaisu. Tutkimuskohdetta valittaessa on kysyttävä ja varmistettava, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi tutkimukseen ryhdytään. Tutkimusluvan (liite 5) saimme Karhulan lukion rehtori Kristiina Juvoselta. Ihmisten itsemääräämisoikeutta on kunnioitettava, ja heidän on itse saatava päättää omasta osallistumisestaan tutkimukseen. Meidän on tiedettävä kuinka tutkittavien suostumus hankitaan, millaista tietoa heille annetaan ja mitä riskejä heidän osallistumiseensa liittyy. Suurin osa kohderyhmästä on alaikäisiä, joten teimme heidän huoltajilleen tulevasta kyselystämme lupakaavake tiedotteen (liite 2). Tutkimuksessamme vastaaminen kyselyyn määriteltiin suostumukseksi tutkimukseen osallistumisesta. Kyselylomakkeen mukana olevassa saateosassa painotettiin vastaajien nimettömyyttä ja kerrottiin vastaajien oikeuksista, kuten kyselylomakkeiden luottamuksellisesta käsittelystä ja hävittämisestä vastausten analysoinnin jälkeen. Pidimme annetut lupaus. (Hirsjärvi 2008, 23-25.)

### 10.3 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksen avulla täytyy saada luotettavia vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkimus tulee tehdä rehellisesti ja puolueettomasti eikä vastaajille saa aiheutua tutkimuksesta haittaa. (Heikkilä 2007, 29.)

Tutkimuksella voi olla sekä sisäinen että ulkoinen validiteetti. Ulkoisessa validiteetissa tutustutaan siihen kuinka yleistä tutkimus on. Onnistunut ulkoinen validius on, jos tutkimusasetelmassa ja otannassa on voitu eliminoida mahdollisimman useaa luotettavuuden uhkaa pois. Sisäisellä validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksen omaa luotettavuutta. Sisäiseen validiteettiin vaikuttaa se, onko onnistuttu teoria valitsemaan ja määrittämään oikein, sekä onko mittari oikein koottu ja mittaako se sitä, mitä pitääkin. Oikeilla käsitteiden muodostuksella, hyvällä asettelulla sekä otannalla taataan se, että tutkimuksen validius on hyvä. Sisäiseen validiteettiin saadaan liittää käsitteet käsitevalidius sekä kriteerivalidius. Käsitevalidius käsittelee mittarin yksittäistä käsitettä ja sen operationalisointia. Kriteerivaliditeetissa verrataan mittarilla saatua arvoa johonkin toiseen arvoon joka toimii validiuden kriteerinä. (Hirsjärvi 2009, 231 - 233.)

Tutkimuksen on mitattava sitä, mitä olikin tarkoitus selvittää. Validiteetti on varmistettava etukäteen huolellisella suunnittelulla ja harkitulla tiedonkeruulla. Validilla mittarilla tehdyt mittaukset ovat oikeita keskimäärin. Tutkimuslomakkeen kysymysten on mitattava oikeita asioita ja niiden on katettava koko tutkimusongelma. Validin toteutumiseen vaikutetaan myös perusjoukon tarkalla määrittelyllä, jotta saadaan edustava otos ja mahdollisimman korkea vastausprosentti. Tutkimuksessamme käsitteet ja muuttujat on pyritty esittämään mahdollisimman selkeästi ja ymmärrettävästi kyselylomakkeessa. Tulokset osoittavat kyselylomakkeen kysymysten kattavan tutkimusongelmat. (Heikkilä 2007, 30 - 31.) Muuttujataulukko (liite 4 ) lisää tutkimuksemme luotettavuutta. Se on kvantitatiivisen tutkimuksen ”rakennuskartta”. Siitä voidaan tarkastaa, että työmme kysymyslomakkeen kysymykset on tehty työssämme olevasta teoriatiedosta.

Reliabiliteetti tarkoittaa tulosten tarkkuutta. Luotettavalta tutkimukselta vaaditaan sen toistettavuus samanlaisin tuloksin. Tutkijana on oltava kriittinen ja tarkka koko tutkimuksen ajan. On tärkeää, että tutkijana käytämme vain sellaisia analysointimenetelmiä, mitkä hallitsemme hyvin, jotta tuloksin ei tapahdu virheitä. Kyselylomakkeessamme kysymys kymmenen, josta oli jäänyt vastausvaihtoehdot laittamatta meiltä, joten se vaikutti varmasti vastausprosenttiin, mikä oli  $f = 31 / 29 \%$ , tässä kysymyksessä. (Heikkilä 2007, 30 - 31.)

Varsinkin kyselytutkimuksessa on huomioitava jo otantaa suunnitellessa joskus suureksi nouseva kato, mikä tarkoittaa lomakkeen palauttamatta jättäneiden lukumäärää. Kohderyhmän on edustettava tutkittavaa perusjoukkoa, jotta tulokset ovat luotettavia. (Heikkilä 2007, 30 - 31.)

Kyselylomakkeita veimme lukioon 121 kappaletta, joista 89 kappaletta saimme täytettyinä takaisin. Näistä 89 lomakkeesta oli joissakin jäänyt kääntöpuoli täyttämättä. Asiaan olisi voinut mahdollisesti vaikuttaa lomakkeiden kysymysten asettelulla vain yhdelle puolelle paperia. Voi olla, että tutkimukseen osallistuneet opiskelijat kokivat vastauslomakkeen myös liian pitkäksi, sillä kysymyksiä oli paljon (69 kpl.) ja kysymyksissä oli paljon eri vaihtoehtoja ja jokaiseen kysymykseen tuli vastata. Suppeammalla lomakkeella emme kuitenkaan olisi saaneet yhtä kattavia vastaustuloksia ja tutkimus olisi jäänyt kohtuuttoman suppeaksi. Opinnäytetyön luotettavuutta pyrimme parantamaan selkeillä vastausohjeilla. Kysymykset yritimme muotoilla yksiselitteisiksi ja asettaa johdonmukaiseen järjestykseen. (Heikkilä 2007, 30 - 31.)

Huolellisellekin tutkijalle voi sattua tahattomia virheitä. Anteeksiantamatonta on tulosten vääristely. Tutkimuksen tuloksiin eivät saa vaikuttaa tutkioiden omat näkemykset tai vakaumukset, sillä tutkijan on oltava puolueeton. Hyvässä tutkimuksessa on huomioitu taloudellisuus ja tehokkuus. Opinnäytetöissä ei hyötyä usein rahassa voi mitata, sen sijaan huolellisella panostuksella tutkimuksen tekoon voidaan hyöty saada takaisin arvostettuna työnä tai positiivisena asiana vaikkapa työpaikkaa hakiessa. (Heikkilä 2007, 31.)

Avoimuus huomioidaan esitettäessä tutkimusraportissa kaikki tärkeät tulokset ja johtopäätökset. Käytettävät menetelmät ja mahdolliset riskit kerrotaan. Tuloksia raportoidessa huolehditaan tutkittavan yksityisyyden säilyminen ja tunnistamattomuus. Tutkimuksemme aineisto käsiteltiin luottamuksellisesti ja aineisto hävitettiin asianmukaisesti. (Heikkilä 2007, 32.)

## 11 SUOSITUKSET KOULUN KEHITTÄMISEEN

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää Karhulan lukion toisen vuosikurssin opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä lukiossa opiskelijoiden näkökulmasta. Kartoittaa mitkä asiat tukevat heidän hyvinvointiaan lukiossa ja mitä he kaipaisivat lisää hyvinvointinsa parantumiseksi. Sekä estääkö joku heitä tuomasta ongelmiaan esiin. Tavoitteena oli kyselytutkimuksen vastausten perusteella miettiä kehittämisehdotuksia kuinka lukiolaisten hyvinvointiin liittyviä asioita voitaisiin parantaa.

Tutkimustuloksista tulee esille tekijöitä, jotka tukevat lukiolaisten hyvinvointia. Millaista tukea lukiolaiset toivovat saavansa ja mikä edistää heidän hyvinvointiaan lukiossa tai mikä estää heitä tuomasta ongelmiaan esiin.

- Lisätä kouluterveydenhoitajan vastaanottoaikoja, jolloin oppilaat saisivat helpommin aikoja kouluterveydenhoitajalle.
  - Jos palvelu on oppilaille helposti saatavilla, madaltuisi kynnys mennä terveydenhoitajan luo puhumaan mieltä askarruttavista asioista ja hakemaan neuvoja.

- Tällöin myös oppilaiden mahdollista uupumisen tunnistamista voitaisiin yhdessä kartoittaa jo alkuvaiheessa.
- Opettajat voisivat vielä enemmän rohkaista ja kannustaa oppilaita tuomaan omia ajatuksiaan ja näkemyksiään esiin. Madaltaa oppilaiden kynnystä osallistua tunneilla keskusteluihin.
- Kiinnittää huomiota tunneilla opiskelurauhan säilymiseen ja sen lisäämiseen.
- Säädetävät tuolit ja pulpetit toisivat ergonomiaa oppilaille, jolloin myös niska-hartia seudun kivut voisivat vähentyä oppilailla.
- Opiskelijoiden opiskelu-uupumuksen ennaltaehkäisyä; kannustamalla heitä ja motivoivilla koulutehtävillä, jolloin tehtävät tuntuisivat mielekkäimmiltä.
  - Uupumus voisi vähentyä myös, jos opiskelijat saisivat henkilökohtaista ohjausta ja neuvontaa.
- Luokkahuoneen ulkopuolista opetusta oppilaat toivoivat enemmän. Sitä voitaisiin toteuttaa esim. verkko-opinnoin ja tutustumiskäynnein, jolloin tunneista tulisi vaihtelevampia.
- Oppilaiden mahdollisuus vaikuttaa tunneilla työskentelytapoihin lisäisi opiskelijoiden opiskelumotivaatiota.
- Kouluun voisi hankkia lisää tietokoneita oppilaiden vapaaseen käyttöön, joka lisäisi oppiainien viihtyvyyttä lukiossa.
- Luokkaryhmien pilkkominen pienempiin ryhmiin mahdollisuuksien mukaan, jolloin luokkahuoneet eivät tuntuisi niin ahtailta.
- Ryhmätehtävät opiskelijoille antaisivat mahdollisuuden luontevasti tutustua paremmin muihin opiskelijoihin ja näin ehkäistä yksinäisyyttä ja syrjäytymistä.

- Koulussa voisi lisätä opinto- ja ammatinvalinnanohjausta, se auttaisi opiskelijoita kurssivalinnoissa ja tulevaisuuden suunnittelussa.

Tämän tutkimuksen pohjalta nousevat jatkotutkimusaiheet voisivat olla: Mitkä tekijät lukiolaisille aiheuttaa opiskelu-uupumusta. Miten asiaan saataisiin parannusta? Miten oppitunneilla kommunikointia saataisiin avoimemmaksi? Toisaalta voisi tutkia opettajien jaksamista, sillä se vaikuttaa myös oppilaiden hyvinvointiin.

Tämän opinnäytetyön tuloksia voivat hyödyntää kaikkien lukioiden, ammattioppilaitosten ja peruskoulujen henkilökunta: opiskeluterveydenhuollon henkilöstö ja opettajat. Sekä kaikki nuorten kanssa työskentelevät terveyden- ja sosiaalihuollon työntekijät.

## LÄHTEET

Aalberg V. & Siimes M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Jyväskylä: Nemo.

Ahlström S., Metso L., Huhtanen P. & Ollikainen M. 2007. Missä nuorisoryhmissä päihteiden käyttö on vähentynyt? Suomen ESPAD -aineiston tuloksia 2007. Yhteiskuntapolitiikka 73 (1):73- 83, 2008.

<http://www.suomenash.fi/fi/alkoholi/alkoholi+suomessa/> [viitattu 22.11.2010]

Halonen M. 2006, Pro gradu- tutkielma, Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos. Nuorten mielenterveyden edistäminen kouluterveydenhuollossa, Terveystieteiden valmiudet nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa.

Heikkilä T. 2010. Tilastollinen tutkimus. Helsinki : Edita Publishing oy.

Hirsijärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Hirsijärvi S., Remes P., Sajavaara P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi

Holopainen, P., Järvinen, R., Kuusela, J. & Packalen, P. 2009. Työrauha tavaksi. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/121557\\_Tyorauha\\_tavaksi.pdf](http://www.oph.fi/download/121557_Tyorauha_tavaksi.pdf) [viitattu 22.11.2010].

Jauhiainen R., Eskola M.1994. Ryhmäilmiö. Perustietoa ryhmän käytöstä ja ryhmätyöstä sosiaalityöhön sovellettuna. Juva: WSOY.

Kankkunen, P., Vehviläinen - Julkunen K. 2009. Tutkimus hoitotieteessä. Helsinki: WSOYpro.

Kansanterveyslaki 66/1972, 928/2005,626/2007

Karlsson, L. & Marttunen, M. 2007. Nuorten depressio. Tietoa nuorten kanssa työskenteleville aikuisille. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B10/2007.

KASTE. 2009. KASTE – ohjelman valtakunnallinen toimeenpano suunnitelma vuosille 2008 - 2011. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009: 9. Helsinki.

Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K. Oy.

Kiesi A - R. 2009. Opettaja turvallisen oppimisympäristön rakentajana Pro gradu – tutkielma, Helsingin yliopisto.

Kinberg T. 2008. Lukiolaiset erityisen pedagogisen tuen tarvitsijoina. Pro gradu - tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Kouluterveydenhuollon laatusuositus. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8. Helsinki.

Kouluterveydenhuolto. 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysministeriö. Stakes oppaita 51. Helsinki.

Kouluterveyskyselyn tulokset 2002- 2010 Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat. Stakesin internetsivut. Saatavissa: [http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/05033716-28B3-4B95-9949-9FCD49A7B30B/0/kokoaineisto\\_2010\\_luk.pdf](http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/05033716-28B3-4B95-9949-9FCD49A7B30B/0/kokoaineisto_2010_luk.pdf). [viitattu 22.11.2010].

Kumpulainen, T. 2009. Koulutuksen määrälliset indikaattorit 2009. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/119433\\_Koulutuksen\\_maaralliset\\_indikaattorit\\_2009.pdf](http://www.oph.fi/download/119433_Koulutuksen_maaralliset_indikaattorit_2009.pdf) [viitattu 22.11. 2011].

Manninen J., Burman A., Koivunen A., Kuittinen E., Luukannel S., Passi S. & Särkkä H. 2007. Oppimista tukevat ympäristöt. Johdatus oppimisympäristöajatteluun. Helsinki: Opetushallitus.

Mattila, A. 2008. Kokemuksia lukion opinto-ohjauksesta-selvitys 2008. Suomen lukiolaisten liitto. Singsby: Ykkös-offiset Oy.

Merimaa M. 2008. Lukiolaisten hyvinvointitutkimus 2007. Vaasa: Ykkös-offset Oy.

Metsämuuronen J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Vaajakoski: Gummerrus kirjapaino Oy.

Nevala, N. 2006. Esteetön kouluympäristö. Teoksessa Laine, V., Nevala, N. & Perkiö-Mäkelä, M. (toim.), Hyvä Koulu. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Laine S. 2009. Kouluterveydenhoitajien arvioita oppilashuoltotyön toteutumisesta kouluterveydenhuolossa. Pro gradu - tutkielma, Kuopion yliopisto.

Launonen, L. & Pulkkinen, L. 2004. Koulu kasvuyhteisönä. Teoksessa Launonen, L. & Pulkkinen, L. (toim.) Koulu kasvuyhteisönä. Kohti uutta toimintakulttuuria. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lehtinen, E., Kuusinen J. & Vauras M. 2007. Kasvatuspsykologia. Helsinki: WSOY.

Lukiokoulutuksen kehittämisen toimenpidehdotuksia valmistelevalle työryhmälle muistio. Opetus- ja kulttuuriministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2010:14.

<http://www.minedu.fi/export/sites/default/OPM/Julkaisut/2010/liitteet/okmtr14.pdf?lang=> [23.09.2011]

Lukiolaki 29/2003.

Opetushallitus. Koulutus ja tutkinnot. Lukiokoulutus. Opetushallituksen internetsivut. Saatavissa: [http://oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/lukiokoulutus](http://oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus) [viitattu 02.03.2011]

Opetushallitus. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. . Opetushallituksen internetsivut. Saatavissa: [http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops\\_web.pdf](http://www02.oph.fi/ops/perusopetus/pops_web.pdf) [viitattu 02.03.2011]

Opetushallitus. Yleissivistävä koulutus. Lukiokoulutus. Opetushallituksen internetsivut. Päivitetty 17.03.2011. Saatavissa:

[http://www.edu.fi/yleissivistava\\_koulutus/teemat/yhteisollisyys\\_lukiossa](http://www.edu.fi/yleissivistava_koulutus/teemat/yhteisollisyys_lukiossa) [viitattu 22.01.2012]

Opiskeluterveydenhuollon opas. Sosiaali- ja terveysministeriö. Julkaisuja 2006: 12. Helsinki.

Peltonen M. & Ruohotie P. 1992. Oppimismotivaatio. Teoriaa, tutkimuksia ja esimerkkejä oppimishalukkuudesta. Keuruu.

Perkiö-Mäkelä M. 2006. Ergonomia opetustyössä. Teoksessa Laine V., Nevala N. & Perkiö-Mäkelä M. (toim.), Hyvä Koulu. Vammala, Vammalan kirjapaino.

Perttilä K., Kautto S., Lounamaa A., Luopa P., Ritamo M., Rimpelä M., Pesonen A-M. & Zotow M. 2003. Hyvinvointi koulu yhteisössä (HVK) –kehittämishankkeen lopuraportti. Aiheita 25/2003. Stakes. Helsinki.

Piironen-Malmi U. & Strömberg S. 2008. Välittämisen pedagogiikka. Keuruu: Tammi.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004. POPS. 2004. Helsinki: Opetushallitus.

Pruuki L. 2008. Ilo opettaa Tietoa, taitoa ja työkaluja. Helsinki: Edita

Pönttiö I. 2010. Mielenterveyden edistämisen käytännöt lukioissa. Pro gradu - tutkielma, Itä-Suomen yliopisto.

Rainio S., Pere L., Lindfors P., Lavikainen H., Saarni L., Rimpelä A. Nuorten terveystapatutkimus 2009. Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö 1977-2009. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2009:47. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki 2009.

Repo – Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Kansanvalistusseura.

Rimpelä M., Jarvala T., Kalkkinen P., Peltonen H., Rigoff A-M. 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukiossa – perusraportti lukiokyselystä vuonna 2008. Helsinki: Edita Prima Oy.

Sosiaali- ja terveydenhuollon tavoite- ja toimintaohjelma 2004 - 2007. Sosiaali - ja terveysministeriö. Julkaisuja 2003: 20. Helsinki.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2002. Kouluterveydenhuolto 2002. Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 51. Saarijärvi: Gummerruskirjapaino Oy.

Tapaninen, R. 2006. Koulurakennuksen vaikutus hyvinvointiin opetustyössä. Teoksessa Laine, V., Nevala, N. & Perkiö-Mäkelä, M. (toim.), Hyvä koulu. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Tuulensuu A. Lukiossa ilmenevä henkinen väkivalta ja lukiolaisen masentuneisuus. Pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto.

Törmi, H. 2004. Terveystieteiden työntekijöiden työmenetelmät kouluterveydenhuollossa. Pro gradu - tutkielma, Kuopion yliopisto.

Uusikylä K. 2006. Koulu oppimisympäristönä. Teoksessa Laine, V., Nevala, N. & Perkiö - Mäkelä, M. (toim.), Hyvä Koulu. Vammala: Vammalan kirjapaino.

Vahtera, S. 2007. Optimistit opintieillä. Opinnoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin. Jyväskylän yliopisto.

Valtioneuvoston periaatepäätös Terveys 2015 –kansanterveysohjelmasta. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2001:4. Helsinki: Edita.

Opetushallitus internetsivut. Päivitetty 03.05.2011.Saatavissa:

[http://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/lukiokoulutus](http://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/lukiokoulutus). [viitattu 22.05.2011]

Vilkkä H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Tammi.

Yli-Luoma, P. V. J. 2003. Hyvä opettaja.Sipoo: IMDL Oy Ltd.

Liitetaulukko 1. Tutkimustaulukko

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Merimaa M. 2008. Lukiolais-ten hyvinvointi-tutkimus 2007</p> <p>Suomen Lukio-laisten liitto on toteuttanut tutkimuksen yhteistyössä Opiskelijajärjestöjen tutkimussäätiö Otuksen kanssa.</p>	<p>Lukiolaisten hyvinvointi Stakesin Kouluterveyskysely. Tutkimuksen painopisteinä opiskeluympäristön taso, lukiolais-ten psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin muutos, opiskelijahuollon riittävyys, opiskelijoiden vaikutusmahdollisuudet ja koulun sosiaalinen ympäristö, opiskelijoiden saaman ohjauksen riittävyys sekä opiskeluissa kokemat vaikeudet ja saatu tuki. Tutkimuksessa vertailtu hyvinvoinnin eroja erikokoisissa luki-oissa.</p>	<p>Tutkimuksen ai-neistona ovat pää-osin olleet Stakesin toteuttamat vuosien 2005 ja 2006 Kou-luterveyskyselyt.</p>	<p>Suurin osa voi hyvin. Kolmannes kärsii päivittäin fyysisestä oireesta. Opiskelijoiden oma arvio terveydentilastaan on pysynyt ennallaan. Lukiolaiset tyytyväisiä opiskeluympäristöönsä. Lukiolaiset suhtautuvat koulunkäyntiin positiivisesti. Lukiolaisten kokemus koulusta sosiaalisena ympäristönä pysynyt samanlaisena koko vuosituhannen alun. Keskeinen tulos on, ettei lukiolaisten hyvinvoinnissa ole tapahtunut kovin suurta muutosta 2000-luvulla. Koulujen opiskelijahuollon palvelut ja sosiaalinen ympäristö tukevat riittävästi hyvinvoivaa enemmistöä.</p>

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Rimpelä, M., Jarvala, T., Kalkkinen, P., Peltonen, H., Rigoff, A-M. 2009. Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen lukiossa - peruseräraportti lukiokyselystä vuonna 2008</p>	<p>Esitutkimuksen tavoitteena on kehittää lukioiden hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen määrääjain toistuvaa vertailukelpoisen tiedon mahdollistavaa seurantaa.</p>	<p>Opetushallituksen ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen yhteistyössä toteuttaman esitutkimus. Lokakuussa 2008 lähetettiin posti- ja internetkyselyt lukioille (N=416). Vastaus saatiin 375 lukiosta (90 %).</p>	<p>Opiskelijahuollon palvelut vaatimattomat opiskelijoiden tarpeisiin nähden. Enemmistöllä lukioista ei ollut toimintaohjeita yksin opiskelupaikkakunnalla asuvien alle 18-vuotiaiden tukemiseksi. Lukiolaiset ovat mukana juhlien ja teemapäätöstenjärjestämisessä, joka toisessa lukiossa vuosisuunnitelmien laatimisessa, tilojen ja piha-alueiden suunnittelussa ja ruokailujärjestelyissä. Kolmannessa lukiossa opiskelijat kehittämässä opiskeluterveydenhuoltoa. Neljännes lukiosta ei ole opiskeluterveydenhuollon lääkäriä. Opiskeluterveydenhuollon oppaan valtakunnallinen suositus terveydenhoitajamitoituksessa toteutui joka kolmannessa ja lääkärimitoituksesta joka kymmenennessä lukiossa. Psykologi- ja kuraattoripalvelut puolella lukiosta. Lukioiden työolot keskimäärin paremmat kuin peruskouluissa. Puutteiden ja ongelmien luettelo samanlainen, ilmanvaihto ja tilojen ahtaus tuottavat eniten haittoja.</p>

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Kuopion yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Pro gradu- tutkielma, Sinikka Laine, Kesäkuu 2009 Kouluterveydenhoitajien arvioita oppilashuoltotyön toteutumisesta kouluterveydenhuollossa</p>	<p>Tarkoituksena oli selvittää kouluterveydenhoitajien arvioita toiminnastaan oppilashuoltotyössä. Tutkimus toteutettiin osana Kuopion yliopiston hoitotieteen laitoksen laajempaa professori Kerttu Tossavaisen johtamaa The Schools for Health in Europe (SHE) Suomen kehittämis- ja tutkimusohjelmaa. Kohderyhmänä oli (N=284) Suomen terveydenhoitajienliiton koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa toimivat jäsenet.</p>	<p>Aineisto kerättiin postikyselynä kyseilylomakkeella. Tutkimusaineisto analysoitiin SPSS for Windows 16.0-ohjelmalla.</p>	<p>Kouluterveydenhoitajat arvioivat oman roolinsa aikuisen mallina merkittäväksi, helposti lähestyttävänä ja että kouluterveydenhuollon palvelut olivat helposti oppilailla saatavilla. Moniammatillista yhteistyötä kouluterveydenhoitajat tekivät sosiaali- ja terveydenhuollon, opettajien, koulun ravitsemushenkilökunnan ja oppilashuoltotyöryhmän kanssa. Kouluterveydenhoitajat hyödynsivät työssään päihdemittareita, varhaisen puuttumisen keinona. Kouluterveydenhoitajat arvioivat oman tietonsa riittäväksi mielenterveyden, syrjäytymisen ja oppilaan hyvinvoinnin liittyvissä ongelmissa.</p>

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Kuopion yliopisto, Hoitotieteen laitos, Pro gradu-tutkielma, Helena Törmi, Toukokuu 2004, Terveystieteiden työntekijöiden työmenetelmät kouluterveydenhuollossa</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kouluterveydenhoitajien työmenetelmiä, käytön yleisyyttä, sisältöä ja yhteistyön toteuttamista oppilaan terveyden edistämiseksi.</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselylomakkeilla postikyselyä kouluterveydenhoitajilta (N= 128). Tutkimus oli määrällinen ja kuvaileva. Tutkimus analysoitiin SPSS for Windows- ohjelmalla.</p>	<p>Terveystieteiden yleisin työmenetelmä oli vastaanotot, kotikäyntejä tehtiin vähän. Terveystieteiden toteutukseen terveydenhoitajat osallistuvat suunniteltua paremmin. Moniammatillista yhteistyötä terveydenhoitajat tekivät oppilashuoltoon kuuluvien henkilöiden kanssa. Haasteena oli oppilaan terveyden edistäminen perheen hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä.</p>
<p>Itä-Suomen yliopisto, Hoitotieteen laitos, Pro gradu-tutkielma, Eija Jestola Huhrikuu 2010, Kouluterveydenhoitajan ja kodin välinen yhteistyö – Lapsen ja nuoren terveysoppimisen tukiverkosto</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata kouluterveydenhuollon ja kodin välistä yhteistyötä.</p>	<p>Aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeella. Tutkimuksen vastausprosentti oli 35% (N=281). Aineisto analysoitiin SPSS for Windows 14.0- ohjelmalla. Laadullinen aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.</p>	<p>Kouluterveydenhuollon palveluista tiedotettiin vanhemmille säännöllisesti. Kouluterveydenhoitajat kokivat tarvitsevansa lisää koulutusta vanhempien kanssa tehtävästä yhteistyöstä ja vanhemmuuden tukemisessa. Vanhemmuuden ja vanhempien ajanpuute tuli esille tutkimuksessa. Yhteistyötä kodin kanssa vaikeutti kiire ja liian suuret oppilasmäärät. Kouluterveydenhoitajat toivoivat lisää aikaa oppilaiden kuunteluun, ennaltaehkäisevään työhön ja arvostusta työlleen.</p>

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Itä- Suomen yliopisto, hoitotieteen laitos,</p> <p>Pro gradu-tutkielma, Inga Pöntiö, kevät 2010, Mielenterveyden edistämisen käytännöt lukiossa</p>	<p>Tutkielman tarkoitus oli kuvata mielen-terveyden edistämisen käytäntöjä lukiossa ja arvioida niiden toimivuutta.</p>	<p>Tutkimusaineisto kerättiin 4 lukiosta, joista 2 sijaitsi maaseudulla ja 2 kaupungissa. Aineistonkeruumenetelmänä oli lomakekysely ja ryhmähaastattelut. Tutkimukseen osallistui 46 oppilasta toiselta lukuvuodelta. Ryhmähaastatteluja käytettiin opettajilla, kouluterveydenhoitajilla, koulupsykologeilla, opinto-ohjaajilla ja rehtoreilla.</p>	<p>Tärkeimmäksi mielen-terveyttä edistäväksi asiaksi koettiin yhteisöllisyys, opiskelijoille tarjottavat ohjaus- ja tukipalvelut, mielen-terveydestä tiedottaminen ja mielen-terveyden ylläpitäminen. Luokatomassa lukiossa haasteena yhteisöllisyyden luominen. Yhteisöllisyyttä luodaan myös vapaa-ajalla esim. juhlat. Opiskelijat tarvitsevat aikuisten tukea ja ohjausta selviytyäkseen lukion opintomäärästä ja kasvaakseen itseohjautuvuuteen. Opiskelijat koki-ivat aikuiset helposti lähestyttäviksi, mutta matalan kynnyksen puute ja tietämättömyys palveluista heikensi tuen hakemista ja saamista. Mielenter-veydestä tiedottaminen koettiin kuuluvan ope-tussuunnitelmaan, mutta opiskelijat koki-ivat tiedottamisen riit-tämättömäksi.</p>

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Kuopion yliopisto, Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta, Mervi Halonen, Kesäkuu 2006, Pro gradu-tutkielma, Nuorten mielenterveyden edistäminen kouluterveydenhuollossa, Terveystieteiden tutkimuskeskus, Nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa</p>	<p>Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata kouluterveydenhoitajien valmiuksia ja osaamistarpeita yläkouluikäisten nuorten mielenterveyden arvioinnissa ja tukemisessa.</p>	<p>Tutkimukseen osallistui 8 terveydenhoitajaa. Aineistokeruu toteutettiin teemahaastatteluna. Aineisto analysoitiin sisällönanalyysillä.</p>	<p>Kouluterveydenhoitajat arvioivat olennaiseksi kehittää sekä tiedollisia että käytännöllisiä valmiuksia nuorten mielenterveyden edistämiseksi. Kouluterveydenhoitajilla ilmeni kehittämistarpeita mm. nuorten mielenterveydestä, mielenterveyden häiriöistä, vuorovaikutustaidoista, itsetunnon tukemisesta, voimavarojen käytöstä, nuorten kohtaamisesta ja vanhemmuuden roolista.</p>
<p>Anna-Riikka Kiesi, Helsingin yliopisto, 2009 Opettaja turvallisen oppimisympäristön rakentajana. Pro gradu-tutkielma.</p>	<p>Perehtyä kahden opettajan kokemuksiin turvalliseen oppimisympäristöön.</p>	<p>Tutkimus on laadullinen tutkimus. Aineisto kerättiin haastattelemalla ja kirjoitelmilla. Aineisto analysoitiin fenomenologista aineiston analyysiä sekä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.</p>	<p>Oppilaan yksilöllisen tukemisen merkitys oppilaan turvallisuuden tunteen syntymisessä. Opettaja lähestyy oppilasta aidosti ihmisenä ja rakentaa luottamuksellista suhdetta oppilaan kanssa. Oppimisympäristöön vaikuttaa myönteinen ja kannustava ilmapiiri. Yhteisö tarvitsee toimiakseen selkeät säännöt ja periaatteet.</p>

Paikka, tekijä, vuosi, työntaso	Tavoite, tutkimusongelma	Otos, menetelmä	Tutkimustulokset
<p>Anna Tuulensuu, Helsingin yliopisto, 2009 Lukiossa ilmenevä henkinen väkivalta ja lukiolaisten masennus. Pro gradu-tutkielma</p>	<p>Tutkia kiusaamiskäyttäytymistä ja sen yleisyyttä. Lukiolaisten masentuneisuutta tutkittiin myös.</p>	<p>Aineisto kerättiin kyselylomakkein. Tutkimuskohteena oli 293 lukion 1. ja 2. luokan opiskelijat Uudellamaalla. Analyysimenetelmänä käytettiin non-parametrista menetelmää.</p>	<p>Henkisen väkivallan kokeminen koettiin harvinaisena. Viidenes vastaajista oli kokenut henkistä väkivaltaa (ulkopuolelle jättäminen/ maineen mustaaminen/ häirintä ja uhkailu/ solvaaminen). Suurin osa lukiolaisista voi hyvin, mutta huolestuttava määrä kärsi jonkinasteisesta masennuksesta.</p>
<p>Tuuli Kinberg, Jyväskylän yliopisto, 2008, Lukiolaisten erityisen pedagogisen tuen tarpeista joi</p>	<p>Selvittää minkälaista erityisen tuen tarpeita ja vahvuuksia on lukion ensimmäistä vuotta käyvillä opiskelijoilla. Mitä Oppimistrategioita nuoret käyttävät.</p>	<p>Kerättiin kyselylomakkeilla 449 lukiolaiselta eri puolilta Suomea. Tutkimus oli survey-tutkimus.</p>	<p>Lukioon hakeutuu myös peruskoulussa erityistä opetusta saaneita. Suurimmat tarpeet liittyivät lukemisen ja kirjoittamisen, vieraan kielen ja matematiikan vaikeuksiin sekä koulu uupumukseen. Opiskelu- ja opetusympäristöllä, erityisesti lisätuen saaneilla sekä opiskelijoiden vahvuuksilla oli yhteys koettuihin vaikeuksiin ja tuen tarpeisiin.</p>

## Liite 2

Lupakaavake lukiolaisten huoltajille

KYMENLAAKSON AMMATTIKORKEAKOULU

Terveysala Kotka

Hyvä huoltaja/vanhemmat!

Olemme sairaanhoitaja opiskelijat Kymenlaakson ammattikorkeakoulusta ja teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Karhulan lukion kanssa. Opinnäytetyömme kuuluu Voi Hyvin Nuori – hankkeeseen. Aiheemme on Lukion 2. luokkalaisten hyvinvoinnin kartoitus kyselylomakkeen avulla.

Kyselylomake koostuu kysymyksistä, jotka käsittelevät lukiolaisten: toimintakulttuuria, kouluterveydenhuoltoa, oppimisympäristöä ja luokatonta lukiota. Kyselylomakkeen vastausten perusteella mietimme mahdollisia kehittämisideoita Karhulan lukioon oppilaiden hyvinvoinnin parantamiseksi.

Tutkimuksen tekemiseen olemme kysyneet luvan Karhulan lukion rehtorilta Kristiina Juvoselta. Kyselylomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja anonyymisti. Kyselylomaketta käytetään vain tähän tutkimukseen ja vastauksista ei voida nuortanne tunnistaa. Vastauslomakkeet hävitetään tutkimuksen jälkeen.

Kyselylomakkeet on tarkoitus täyttää viikolla 41, tämä tapahtuu oppitunnin yhteydessä.

Jos teillä on tutkimuksesta kysyttävää tai haluatte lisätietoja, otattehan yhteyttä:

Ystävällisin terveisin, Kirsi Suurhasko ja Titta Tammela

[kirsi.suurhasko@student.kyamk.fi](mailto:kirsi.suurhasko@student.kyamk.fi) , [titta.tammela@student.kyamk.fi](mailto:titta.tammela@student.kyamk.fi)

Opinnäytetyömme ohjaajaan voi ottaa myös yhteyttä:

Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen, yliopettaja

[eeva-liisa.frilander-paavilainen@kyamk.fi](mailto:eeva-liisa.frilander-paavilainen@kyamk.fi)

## Liite 3/1

## Kyselykaavake

Hyvä lukio-opiskelija!

Opiskelemme Kymenlaakson ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi ja teemme opinnäytetyötä yhteistyössä Karhulan lukion kanssa. Tarkoituksena on tutkia lukion 2. luokkalaisten hyvinvointia koulussa. Kyselylomake koostuu kysymyksistä, jotka käsittelevät lukion toimintakulttuuria, kouluterveydenhuoltoa, oppimisympäristöä ja luokatonta lukiota. Olemme saaneet tutkimusluvan Karhulan lukion rehtori Kristiina Juvoselta. Tutkimuksen toteuttamiseen meillä on lupa Karhulan lukion rehtorilta Kristiina Juvoselta. Kyselylomakkeeseen vastaaminen on vapaaehtoista. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti eikä ketään vastaajaa voida tuloksista tunnistaa. Tutkimusvastauksia käytetään vain tähän tutkimukseen ja vastauslomakkeet hävitetään tutkimuksen jälkeen. Meille on tärkeää, että vastaat kyselyyn rehellisesti ja avoimesti tuntemustesi mukaan. Kyselylomakkeen vastausten perusteella pohditaan kehittämisehdotuksia Karhulan lukiolaisten hyvinvoinnin edistämiseen.

Terveisin sairaanhoitajaopiskelijat Titta Tammela ja Kirsi Suurhasko

**Vastaathan joka kohtaan!**

1. Sukupuoli                      Nainen \_\_\_\_              Mies \_\_\_\_
2. Ikäsi \_\_\_\_ vuotta
3. Kotikuntasi \_\_\_\_\_

**Ympyröi sopivin vaihtoehto**

**Lukion toimintakulttuuri**

	Samaa	Osittain	Eri	Täysin	
		mieltä	samaa mieltä	Mieltä	eri
4. Tunnen oloni turvalliseksi koulussa		1	2	3	4
5. Tunnen että minusta välitetään koulussa		1	2	3	4
6. Saan apua opettajalta ongelmatilanteissa		1	2	3	4
7. Minulla on ystäviä koulussa		1	2	3	4
8. Suhtaudun koulun muutoksiin		1	2	3	4

positiivisesti esim. säännöt, toimintamallit

9.Oppitunnilla on rauhallista opiskella 1 2 3 4

10.Tunnilla voin tuoda omia asioita esiin

**Kouluterveydenhuolto/opiskelijaterveydenhuolto**

Samaa Osittain Eri Täysin

**Liite 3/2**

mieltä mieltä samaa mieltä mieltä eri

11.Pääsen koulupsykologin vastaanotolle tarvittaessa 1 2 3 4

12.Pääsen koulukuraattorin vastaanotolle tarvittaessa 1 2 3 4

13. Pääsen kouluterveydenhoitajan vastaanotolle 1 2 3 4

tarvittaessa

14.Olen saanut riittävästi tietoa kyseisistä palveluista 1 2 3 4

15.Olen kokenut olevani masentunut lukio-opiskelu aikana 1 2 3 4

16.Terveystilani on hyvä 1 2 3 4

17.Tunnen olevani uupunut 1 2 3 4

18.Olen hakenut ammattiapua opiskelu-uupumukseen 1 2 3 4

19.Olen hakenut apua lääkäriltä opiskelu-uupumukseen 1 2 3 4

20.Olen hakenut apua psykologilta opiskelu-uupumukseen 1 2 3 4

21.Olen hakenut apua terveydenhoitajalta opiskelu- 1 2 3 4

uupumukseen

22.Olen hakenut apua opettajalta opiskelu-uupumukseen 1 2 3 4

23.Olen hakenut apua koulu kuraattorilta opiskelu- 1 2 3 4

uupumukseen

24.Tunnistan oman uupumukseni 1 2 3 4

**Fyysinen oppimisympäristö**

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri
25.Mielestäni koululuokat ovat viihtyisiä	1	2	3	4
26.Koulussamme on riittävästi tietokoneita oppilaiden	1	2	3	4

**Liite 3/3**

vapaassa käytössä

27.Koulussamme on hyvä ilmanlaatu	1	2	3	4
28.Koulussamme on sopiva lämpötila	1	2	3	4
29.Koululuokkamme ovat ahtaita	1	2	3	4
30.Luokkahuoneissa on riittävästi valoa	1	2	3	4
31.Luokissamme on säädettävät tuolit	1	2	3	4
32.Luokissamme on säädettävät pulpetit 1	2	3	4	
33.Olen kärsinyt niska-hartia seudun kivuista	1	2	3	4
34.Koulussamme pääsee liikkumaan esteettömästi	1	2	3	4
35.Luokkahuoneen kuuluvuus on hyvä	1	2	3	4
36.Koulussamme on siistiä	1	2	3	4

**Sosiaalinen oppimisympäristö**

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri
37.Koen viihtyvänä luokkayhteisössä	1	2	3	4
38.Tunnilla työilmapiiri on hyvä	1	2	3	4
39.Minua on kiusattu lukiossa	1	2	3	4
40.Minulla on ystäviä koulussa	1	2	3	4
41.Opettajan odotukset koulumenestyksestä ovat kohtuuttomia	1	2	3	4
42.Minut hyväksytään omana itsenään koulussa	1	2	3	4

43.Olen kokenut lukiossa syrjintää	1	2	3	4
44.Olen kokenut lukiossa fyysistä uhkaa	1	2	3	4
45.Minusta on helppoa osallistua tunnilla keskusteluihin	1	2	3	4

**Välittämisen ilmapiiri**

	Samaa	Osittain	Eri	Täysin
	mieltä	samaa mieltä	mieltä	eri
46.Oppimistilanteissa minua kannustetaan	1	2	3	4
47.Uskallan olla eri mieltä opettajan kanssa	1	2	3	4
48.Noudatan koulun aikatauluja	1	2	3	4
49.Noudatan koulun toimintatapoja	1	2	3	4
50.Koen kuuluvani luokkaryhmään	1	2	3	4
51.Olen yksinäinen lukiossa	1	2	3	4
52.Saan tarpeeksi ohjausta opettajalta	1	2	3	4
53.Oppitunnit ovat mielenkiintoisia	1	2	3	4
54.Oppilaat saavat vaikuttaa työtapoihin tunnilla	1	2	3	4
55.Oppitunnilla kommunikointi on avointa	1	2	3	4
vuoropuhelunomaista				

**Didaktinen oppimisympäristö**

	Samaa	Osittain	Eri	Täysin
	mieltä	samaa mieltä	mieltä	eri
56.Opetus on koulussamme monipuolista	1	2	3	4
57.Opettajan antamat tehtävät ovat haasteellisia	1	2	3	4
58.Arvosanat motivoivat minua opiskelemaan	1	2	3	4
59.Tunneilla käytetään erilaisia työskentelymuotoja	1	2	3	4
(esim. ryhmätyöt)				

Liite 3/4

60. Opiskelua on riittävästi luokkahuoneen ulkopuolella ( esim. verkko-opinnot)	1	2	3	4
--	---	---	---	---

**Luokaton lukio****Liite 3/5**

	Samaa mieltä	Osittain samaa mieltä	Eri mieltä	Täysin eri
61. Luokattomassa lukiossa on tarpeeksi ohjausta	1	2	3	4
62. Saan riittävästi ohjausta kun valitsen kurseja	1	2	3	4
63. Olen saanut tarpeeksi opinto-ohjausta	1	2	3	4
64. Ammatinvalinta-ohjausta on riittävästi	1	2	3	4
65. Henkilökohtainen tapaaminen opinto-ohjaajan kanssa on hyödyllinen	1	2	3	4
66. Opinto-ohjaaja on kiinnostunut tavoitteistani	1	2	3	4
67. Opinto-ohjaaja on kiinnostunut suunnitelmistani	1	2	3	4
68. Saan helposti henkilökohtaisen ajan opinto-ohjaajalle	1	2	3	4
69. Tarjolla on riittävästi valinnaisuutta oppiaineissa	1	2	3	4

Paljon kiitoksia sinulle tämän lomakkeen täyttämistä.

## Muuttujataulukko

<b>Miten lukion toimintakulttuuri vaikuttaa ongelmien esiintuomiseen?</b>	Teorian sivu	Kysymyksen numero
- turvallisuus, välittäminen	15 -16,18	4-5
- opettajalta saatu apu	17	6
- ystävät	17	7
- koulun muutokset	14,16,17	8
- opiskelu rauha	14	9
- kommunikointi tunneilla	17	10
- palveluihin pääsy koulu-terveydenhuollossa	19	11 -13
- tieto kyseisistä palveluista	19	14
- masennus/uupumus	20,21	16,18, 24
- ammattiapu	20	18 -23
<b>Miten oppimisympäristö kannustaa matalan kynnyksen yhteydenottoon?</b>	Teorian sivu	Kysymyksen numero
- sosiaalinen oppimisympäristö	30 -33	37 -41

- psyykkinen oppimisym- pääristö	33 -34	42 -45
- fyysinen oppimisym- pääristö	25 -30	25 -36
- didaktinen oppimisym- pääristö	36	56 -59
- pedagogiikka	24,36 -37,39	59 -60
<b>Millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa val- litsee?</b>	Teoriaosan sivu	Kysymyksen numero
- ilmapiiri	17,34 -35	7,46 -55
- ohjaus opinnoissa	38, 39	61- 64
- opinto-ohjaajan palvelut	39, 42	65- 67
- opinto-ohjaajan palve- luihin pääsy	42	68
- valinnaisuus	38	69

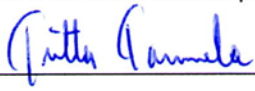
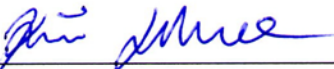


KOTKAN KAUPUNKI  
Hyvinvointipalvelut  
PL 205 (Kustaankatu 2) 48101 KOTKA  
puh. (05) 234 51 [www.kotka.fi](http://www.kotka.fi)

1 (5)

<b>TUTKIMUSLUPAHAKEMUS</b> <b>Tieteellinen tutkimus tai opinnäytetyö</b>	
<b>1</b>	<b>Tutkimuksen nimi</b> Mikä estää lukiolaista tuomasta ongelmiaan esiin? Miten lukion oppimisympäristö kannustaa matalan kynnyksen käyttöön ottamista? Millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa on?
<b>2</b>	<b>Tutkimuksesta vastaava tutkija/tutkijat, tutkijaryhmä, tutkimusorganisaatio</b>  Sairaanhoidonopiskelijat Titta Tammela ja Kirsi Suurhasko
<b>3</b>	<b>Tutkimuksen suorittajat ja tutkimuksen suorituspaikka</b> (nimi, virka/työ, virka-/työpaikka, yhteystiedot) a) tutkimuksen vastuullinen johtaja tai tutkimuksesta vastaava ryhmä  Projektipäällikkö Valdemar Kallunki  b) opinnäytetyön ohjaaja  Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen  c) tutkijat, joille lupaa haetaan  Sairaanhoidonopiskelijat Titta Tammela ja Kirsi Suurhasko  d) tutkimuspaikka ja osoite Kymenlaakson ammattikorkeakoulu, Jylpyn kampus
<b>4</b>	<b>Yhdyshenkilö</b> (nimi, osoite, yhteystiedot)  Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander- Paavilainen
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen luonne</b> (asiakkaisiin/henkilökuntaan kohdentuva, haastattelu/kyselytutkimus)  Karhulan lukion 2. luokkalaiset oppilaat / Kyselytutkimus

6	<p><b>Tutkimuksen kesto aika</b> (kertaluonteinen tutkimus/seurantatutkimus)</p> <p>Kertaluontoinen</p>
7	<p><b>Tutkimussuunnitelman tiivistelmä</b></p> <p>Aiomme tehdä kyselytutkimuksen Karhulan lukion 2. luokkalaisille. Opinnäytetyössämme tarkastellaan lukiota oppimisympäristönä. Tarkoituksena olisi saada selville kyselytutkimuksen avulla mitä esteitä oppimisympäristössä on, jotka estävät matalan kynnyksen käyttämistä. Kyselytutkimuksen vastausten perusteella kehittämisehdotuksia, miten lukiolaisten hyvinvointia voitaisiin lukioissa parantaa.</p>
8	<p><b>Tutkimusmenetelmän kuvaus</b></p> <p>Opinnäytetyömme lähestymistapa on kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus menetelmä vastaa kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni tai kuinka usein. Kvantitatiivisen tutkimuksen tarkoitus on selittää, kuvata, kartoittaa, vertailla tai ennustaa ihmisiä koskevia asioita ja ominaisuuksia. Määrällisessä tutkimusmenetelmässä tietoja tarkastellaan numeerisesti. Tässä tutkittavia asioita ja ominaisuuksia käsitellään tavallisesti kuvaillen numeroiden avulla.</p>
9	<p><b>Tutkimuksessa käytettäväksi pyydetty aineisto</b> (asiakirjatiedot)</p> <p>Ei tarvitse.</p>
10	<p><b>Muut tutkimuksessa käytettävät tiedot</b> (muut asiakirjatiedot, tutkittavilta haastatteluin/kyselyin saatavat tiedot)</p> <p>Lukion 2. luokkalaisten mielipiteistä muodostetaan kyselyn tulokset asetettuihin tutkimusongelmiin, minkä jälkeen vastaukset hävitetään.</p>

<b>11</b>	<p><b>Tutkimusrekisterin tietotyypit</b></p> <p>a) Tutkimusrekisteriin kerättävät henkilön yksilöintitiedot eriteltyinä</p> <p>Henkilöt vastaavat anonyymeinä.</p>
	<p>b) Muut tiedot ja tietotyypit</p>
<b>12</b>	<p><b>Tutkimusaineiston suojaus, arkistointi ja hävittäminen</b> (salassa pidettävän tiedon käsittely, suojaus, käytön valvonta, hävittäminen)</p> <p>Kyselytutkimuksen vastaukset hävitetään analysoinnin jälkeen.</p>
<b>13</b>	<p><b>Tutkimuksen mahdollinen ulkopuolinen rahoitus</b></p> <p>Ei ole.</p>
<b>14</b>	<p><b>Tutkimustulosten hyödyntäminen</b> (julkaiseminen ym.)</p> <p>Ehdotusten perusteella, tietoa voisivat hyödyntää työssään esimerkiksi koulukuraattori, kouluterveydenhuolto, tai muu terveydenhuoltohenkilökunta.</p>
<b>15</b>	<p><b>Sitoumukset</b></p> <p>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 sivullisille.</p> <p>Päiväys 03.11.2011 Allekirjoitus <u></u></p> <p>_____ Nimen selvennys Titta Tammela</p> <p>Päiväys 03.11.2011 Allekirjoitus <u></u></p> <p>_____ Nimen selvennys Kirsi Suurhasko</p>

	<p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p> <p>Päiväys Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Nimen selvennys _____</p>
16	<p><b>Liitteet</b></p> <p><input checked="" type="checkbox"/> Tutkimussuunnitelma <i>Rehtori Juvonen hyväksynyt tutkimussuunnitelman</i></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 <i>Rehtori Kristiina Juvonen myöntänyt luvan.</i></p>
17	<p><b>Päiväys, hakijan allekirjoitus ja osoite</b></p> <p>Päiväys _____ Allekirjoitus _____</p> <p>_____ Osoite _____</p>
18	<p><b>Päiväys ja vastaavan ohjaajan allekirjoitus</b></p> <p>Päiväys <i>4.11.2011</i> Allekirjoitus <i>Eeva-Liisa Fallander-Paavola</i></p> <p>Nimen selvennys <i>YKOPEITÄJÄ Eeva-Liisa FALLANDER-PAAVOLA</i></p>
19	<p><b>Tutkimuslupahakemus toimitetaan osoitteeseen</b></p> <p>Kotkan kaupunki/Hyvinvointipalvelut Kirjaamo PL 205, 48101 KOTKA</p>
20	<p><b>Hyvinvointipalvelujen tehtäväalueen johtoryhmän lausunto</b></p> <p>Kokouspäivä ja asianumero:</p>
21	<p><b>Tutkimusluvan myöntämistä koskeva päätös</b></p> <p>Päiväys <i>28.11.2011</i></p> <p>Viranhaltijan allekirjoitus <i>Kristiina Juvonen</i> <i>Kristiina Juvonen</i></p>

	Tehtävänimike <u>Rehtori</u>
--	------------------------------

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

## OPISKELIJA

Opiskelijanumero <b>0900045</b>	Viralliset etunimet <b>Kirsi Maria</b>
Sukunimi <b>Suurhasko</b>	
Lähiosoite <b><del>0900045</del></b>	Postinumero ja -toimipaikka <b>48600 Kotka</b>
Sähköposti <b>kirsi.suurhasko@student.kyamk.fi</b>	Puhelin <b><del>0209013304</del></b>
Toimipiste ja koulutusohjelma <b>Sosiaali - ja terveystieteiden kampus, Kotka Jylppy, Hoitotyön koulutusohjelma</b>	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus <b>Sairaanhoitaja AMK HO09A</b>	

## TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö <b>Kotkan kaupunki/ Karhulan lukio</b>	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö <b>Rehtori Kristiina Juvonen</b>
Lähiosoite <b>Vesivallintie 16</b>	Postinumero ja -toimipaikka <b>48600 Kotka</b>
Sähköposti <b>kristiina.juvonen@kotka.fi</b>	Puhelin <b>(05) 234 5366</b>

## 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) <b>Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen</b>
Sähköposti <b>eeva-liisa.frilander-paavilainen@kyamk.fi</b>
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) <b>Rehtori Kristiina Juvonen</b>
Sähköposti <b>kristiina.juvonen@kotka.fi</b>

## OPINNÄYTETYÖ

Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) <b>Miten lukion toimintakulttuuri vaikuttaa ongelmien esiintuomiseen? Miten lukion oppimisympäristö kannustaa matalan kynnyksen yhteydenottoon? Millainen välittämisen ilmapiiri lukioissa vallitsee?</b>	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) <b>Kotkan kaupunki Voi Hyvin Nuori hanke. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kyselyn avulla miten lukion toimintakulttuuri ja oppimisympäristö kannustavat lukiolaista matalan kynnyksen yhteydenottoon ja millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa vallitsee.</b>	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) <b>Kvantitatiivinen tutkimus, kyselytutkimus Karhulan lukion 2. luokkalaisille.</b>	
Opinnäytetyön aloitus <b>09.2010</b>	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle <b>kyllä</b>
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><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu</b> 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><b>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin.</b> 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><b>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus</b> 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><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen</b> 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	
<b>Kotka Kristiina Juvonen</b>	28.11.2011 <i>Kristiina Juvonen</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	
<b>Kotka Kirsi Suurhasko</b>	4.11.2011 <i>Kirsi Suurhasko</i>
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	
<b>Kotka Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen</b>	4.11.2011 <i>Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen</i>

Tämä sopimus on kirjoitettu kolmena kappaleena, yksi toimeksiantajaryitykselle, toinen opiskelijalle ja kolmas opintotoimistoon rekisteröintiä varten.

## OPISKELIJA

Opiskelijanumero 0900041	Viralliset etunimet Titta Pauliina
Sukunimi Tammela	
Lähiosoite <del>Keskustie 10</del>	Postinumero ja -toimipaikka 48220 Kotka
Sähköposti titta.tammela@student.kyamk.fi	Puhelin <del>040 4825770</del>
Toimipiste ja koulutusohjelma Sosiaali - ja terveysalan kampus, Kotka Jylppy, Hoitotyön koulutusohjelma	
Suuntautumisvaihtoehto ja ryhmätunnus Sairaanhoitaja AMK HO09A	

## TOIMEKSIANTAJA

Toimeksiantaja ja yritys/yhteisö Kotkan kaupunki/Karhulan lukio	Yrityksen/yhteisön yhteyshenkilö Rehtori Kristiina Juvonen
Lähiosoite Vesivallintie 16	Postinumero ja -toimipaikka 48600 Karhula
Sähköposti kristiina.juvonen@kotka.fi	Puhelin (05) 234 5366

## 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) Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen
Sähköposti eeva-liisa.frilander-paavilainen@kyamk.fi
Yrityksen/yhteisön ohjaaja(t) Rehtori Kristiina Juvonen
Sähköposti kristiina.juvonen@kotka.fi

## OPINNÄYTETYÖ

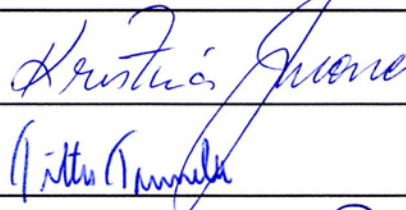

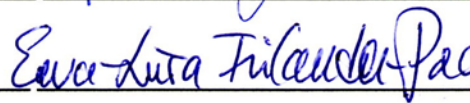
Opinnäytetyön aihe (max. 200 merkkiä) Mikä estää lukiolaista tuomasta ongelmiaan esiin? Miten lukion oppimisympäristö kannustaa matalan kynnyksen käyttöön ottamista? Millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa on?	
Kehittämisen- tai tutkimustavoite ja toimeksianto (max. 300 merkkiä) Kotkan kaupunki Voi Hyvin Nuori hanke. Opinnäytetyömme tarkoituksena on selvittää kyselyn avulla miten lukion toimintakulttuuri ja oppimisympäristö kannustavat lukiolaista matalan kynnyksen yhteydenottoon ja millainen välittämisen ilmapiiri lukiossa vallitsee lukion 2. mie	
Keskeiset menetelmät (max. 300 merkkiä) Kvantitatiivinen tutkimus, kyselytutkimus Karhulan lukion 2. luokkalaisille.	
Opinnäytetyön aloitus 09.2010	Opinnäytetyön luovutus toimeksiantajalle Kyllä
Opinnäytetyö täyttää Tilastokeskuksen T & K määritelmän *)	
*) T & K määritelmän saa opintotoimistosta tai Internetistä, <a href="http://www.tilastokeskus.fi/til/tk/ka.html">http://www.tilastokeskus.fi/til/tk/ka.html</a>	

## OPINNÄYTETYÖN SOPIMUSEHDOT

<p><b>Opinnäytetyön ohjaus ja vastuu</b> 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><b>Oikeudet tuloksiin ja muuhun opinnäytetyöhön liittyvään aineistoon, laitteisiin ja sovelluksiin.</b> 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><b>Tulosten julkaiseminen ja luottamuksellisuus</b> Opinnäytetyö on kokonaisuudessaan julkinen. Mikäli opinnäytetyö sisältää liikesalaisuuksia tai muita julkisuuslaissa salassa pidettäviä määrättyjä tietoja, on opinnäytetyön raportti laadittava niin, että tietojen luottamuksellisuus säilyy. Tarvittaessa salassa pidettävät tiedot on jätettävä luottamukselliseen aineistoon. Opinnäytetyö voidaan julkaista myös Internetissä.</p> <p>Opinnäytetyön osapuolet (opiskelija, toimeksiantaja ja opinnäytetyön ohjaaja) sitoutuvat pitämään salassa kaikki opinnäytetyön tekemisestä ja sitä edeltävissä tai sen jälkeisissä neuvotteluissa esiin tulevat luottamukselliset tiedot ja asiakirjat sekä pidättäytymään käyttämästään hyväkseen toisen osapuolen ilmaisia luottamuksellisia tietoja ilmar erillistä lupaa.</p> <p><b>Opinnäytetyön kustannukset ja niiden korvaaminen</b> Opinnäytetyöstä mahdollisesti aiheutuvien kustannusten (ml. aineisto, 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	
Rehtori Kristiina Juvonen	28. 11. 20 11 
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OPISKELIJAN ALLEKIRJOITUS	
Titta Tammela	03 / 11 20 11 
PAIKKA, PÄIVÄYS JA OHJAAVAN OPETTAJAN ALLEKIRJOITUS	
Yliopettaja Eeva-Liisa Frilander-Paavilainen	4 / 11 20 11 

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