



**SAVONIA**

# **Yläkouluikäisten nuorten stressi ja psykosomaattiset oireet kouluympäristössä**

**Hillekaisu Härkönen  
Emilia Nevasalmi**

Opinnäytetyö

15. 11. 2013

Kuopio

**Ammattikorkeakoulututkinto**



Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Hillekaisu Härkönen ja Emilia Nevasalmi	
Työn nimi Yläkouluikäisten nuorten stressi ja psykosomaattiset oireet kouluympäristössä	
Päiväys 15.11.2013	Sivumäärä/Liitteet 58 sivua/3 liitettä
Ohjaaja(t) Lehtori Pirjo Kinnunen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Hatsalan klassillinen koulu	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata yläkouluikäisten nuorten kokemaa stressiä ja psykosomaattisia oireita kouluympäristössä. Lisäksi tarkoituksena oli kuvata yläkouluikäisten nuorten kokemia epäkohtia kouluympäristössä ja tarkastella niiden stressaavuutta. Opinnäytetyömme keskeisimpinä tavoitteina oli saada tietoa ja lisätä ymmärrystä yläkouluikäisten nuorten kouluympäristössä kokemasta stressistä, sen aiheuttajista ja stressin aiheuttamista psykosomaattisista oireista, sekä kartoittaa eroja sukupuolten ja luokka-asteiden välillä stressin kokemisessa.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kyselytutkimuksena, johon sisältyi myös avoimia kysymyksiä. Kohderyhmänä olivat yläkouluikäiset nuoret. Kysely toteutettiin keväällä 2013. Tulokset analysoitiin SPSS -ohjelmalla tilastollisia menetelmiä käyttäen. Avomien kysymysten vastaukset ryhmiteltiin ja luokiteltiin.</p> <p>Nuorista 40,8 % koki stressiä koulussa päivittäin tai viikoittain. Tytöt ja 9.-luokkalaiset kokivat kouluun liittyvää stressiä ja myös mahdollisia psykosomaattisia oireita eniten. Psykosomaattisista oireista nuoret kokivat eniten väsymystä. Yleisiä psykosomaattisia oireita olivat myös nukahtamisvaikeudet, lihaskivyt, päänsärky sekä kärsimättömyyden, turhautuneisuuden, alemmuuden ja ärsyyntymisen tunteet.</p> <p>Nuorten kokemia epäkohtia kouluympäristössä olivat koulukiusaaminen, fyysisen ympäristön puutteet, opettajien epäoikeudenmukaisuus ja vaativuus, taukojen riittämättömyys, koulutehtävien määrä, kiire ja liian tiukka aikataulu sekä suorituspainet. Osa nuorten kokemista epäkohdista kouluympäristössä aiheutti nuorille stressiä. Sosiaalisiin suhteisiin liittyen läheisten koulukavereiden puuttuminen ja koulukiusaaminen aiheuttivat nuorille stressiä. Luokkatilanteiden melu oli fyysisen ympäristön ainoa nuoria stressaava tekijä. Stressiä nuorille aiheuttivat jonkin verran opettajien koettu epäoikeudenmukaisuus ja liian suuret vaatimukset. Koulutyöhön liittyvistä stressiä aiheuttavista tekijöistä esille nousivat kiire ja liian tiukka aikataulu, koulutehtävien määrä ja kokeet. Nuorista 39,8 % koki kouluun liittyvien suorituspainoiden aiheuttavan stressiä. Suorituspainoiden määrä vaikuttaisi kasvavan yläkoulun edetessä, luokka-asteelta seuraavalle siirryttäessä.</p> <p>Nuoret tarvitsevat aikuisia antamaan positiivista palautetta ja kannustamaan heitä terveen itsetunnon kehittymiseksi. Aidosti nuoren asioista kiinnostunut aikuinen voi havaita esimerkiksi stressiin liittyvää oireilua mahdollisimman varhain. Nuorten tulisi saada nykyistä enemmän tietoa siitä, miten vaikeista ja stressaavista tilanteista voi selvitä.</p>	
Avainsanat stressi, psykosomaattiset oireet, nuoret, kouluympäristö	

Field of Study Social services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Nursing			
Author(s) Hillekaisa Härkönen ja Emilia Nevasalmi			
Title of Thesis Stress and psychosomatic symptoms among junior high school students in school environment			
Date	15.11.2013	Pages/Appendices	58 pages/3 attachments
Supervisor(s) Lector Pirjo Kinnunen			
Client Organisation /Partners Hatsala classic school			
<p>Abstract</p> <p>The purpose of this study was to describe the stress and psychosomatic symptoms among junior high school students in school environment. In addition the purpose was to describe faults that junior high school students experienced in school environment. The central objectives of this thesis were to gather and increase information considering junior high school students' school environment related stress: it's causes and it's psychosomatic symptoms, and survey the deviation between sexes and grades on experiencing stress and psychosomatic symptoms.</p> <p>The study was implemented as a survey which included also open questions. Junior high school student were the target group. The survey took place in the spring of 2013. Quantative data was analyzed using the SPSS programme and statistical methods. The answers of the open questions were grouped and classified.</p> <p>40,8 percent of the adolescents experienced stress at school daily or weekly. Girls and 9<sup>th</sup> graders experienced the most school related stress and possible psychosomatic symptoms. Tiredness was the most experienced psychosomatic symptom among adolescents. Common psychosomatic symptoms were also difficulties with falling asleep, muscle tension, headache and feelings of impatience, frustration, inferiority and irritation.</p> <p>The faults that adolescents experienced in school environment were bullying, lacks of physical environment, injustice and demandings of teachers, lack of intermissions, amount of schoolwork, haste and busy schedules and performance pressures. Some of the faults that adolescents experienced in school environment caused stress. Concerning social relationships lack of close friends at school and bullying caused stress to adolescents. Noise in classroom was the only stressful thing in school's physical environment. Experienced injustice and too big demands from the teachers caused some stress to the adolescents. Haste and tight schedules, amount of schoolwork and exams were brought up as stress causes related to school work. 39, 8% of the adolescents experienced that school related performance pressures cause stress. The amount of performance pressures seems to increase as the kids move ahead in junior high school.</p> <p>The adolescents need adults to give positive feedback and to encourage them to develop a healthy self-esteem. An adult truly interested in adolescent's matters can spot for example stress behaviour early as possible. Adolescents should be provided with more sufficient information considering how to manage with difficult and stressful situations. Healthy adolescent with encouraging adult on their side have better assets on dealing with stressful situations.</p>			
Keywords stress, psychosomatic symptoms, adolescents, school			

## Sisältö

1	JOHDANTO .....	6
2	STRESSI JA PSYKOSOMAATTISET OIREET .....	9
2.1	Stressin fysiologiaa .....	10
2.2	Stressin ilmeneminen ja psykosomaattiset oireet.....	11
2.3	Stressiä aiheuttavia tekijöitä kouluympäristössä .....	12
3	NUORUUSAIKA, KEHITTYMINEN JA KOULUYMPÄRISTÖ.....	16
3.1	Nuoruusaika ja puberteetti .....	16
3.2	Nuoren stressi ja sen seuraukset .....	18
3.3	Nuoren selviytymiskeinot stressitilanteesta .....	19
3.4	Kouluympäristö .....	21
4	KOULUTERVEYDENHOITAJAN ROOLI KOULUYMPÄRISTÖSSÄ .....	22
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET.....	25
6	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS .....	26
6.1	Lähteiden haku, hakusanat ja poissulkukriteerit.....	26
6.2	Tutkimukseen osallistujat .....	27
6.3	Kyselylomakkeen laatiminen .....	27
6.4	Aineiston analysointi.....	28
7	TULOKSET.....	30
7.1	Tutkimukseen osallistujien taustatiedot.....	30
7.2	Stressin yleisyys yläkouluikäisillä nuorilla kouluympäristössä.....	31
7.3	Psykosomaattisten oireiden yleisyys yläkouluikäisillä.....	31
7.4	Nuorten kokemat epäkohdat ja nuorelle stressiä aiheuttavat tekijät kouluympäristössä .....	35
8	POHDINTA .....	41
8.1	Tutkimusetiikkaan liittyvät kysymykset.....	41
8.2	Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät kysymykset .....	43
8.3	Tutkimuksen tulosten tarkastelua ja pohdintaa .....	45
8.4	Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja ammatillinen kehittyminen .....	50
	LÄHTEET .....	52

## LIITTEET

Liite 1 Kyselylomake

Liite 2 Nuorten kirjallinen informointilomake

Liite 3 Vanhempien informointilomake

## 1 JOHDANTO

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa elämäntilanteen vaatimukset ja haasteet ylittävät sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat (Koskenvuo 2000; Sandberg 2000; Puttonen 2006; Lönnqvist 2009). Stressi voi aiheuttaa muutoksia ihmisen tunne-elämässä ja käyttäytymisessä sekä aiheuttaa fyysisiä reaktioita. (Koskenvuo 2000; Sandberg 2000; Puttonen 2006; Lönnqvist 2009; Ahola, Tuisku & Rossi 2011). Stressi voi ilmetä esimerkiksi erilaisina psykosomaattisina oireina; päänsärkinä, jännittyneisyytenä tai nukahtamisvaikeutena. Tällaiset psykosomaattiset oireet ovat yleisiä. (Kinnunen, Laukkanen & Kylmä 2010) Pitkittyessään stressi on uhka mielenterveydelle, sillä se altistaa erilaisille psyykkisille sairauksille (Koskenvuo 2000; Sandberg 2000; Wilburn & Smith 2005; Lönnqvist 2009; Sun, Tao, Hao & Wan 2010; Ahola ym. 2011; Boardman & Alexander 2011).

Nuoruusikä on suhteellisen pitkä elämänvaihe, jonka aikana ihminen kokee ja käy läpi monenlaisia huomattavia psykososiaalisia ja fyysisiä muutoksia (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166; Nurmi ym. 2010, 124) ja on altis stressille. Rimpelän (2005) mukaan noin neljäsosa 10–20-vuotiaista nuorista kokee päivittäin tai lähes päivittäin ainakin yhden stressioireen. Suorituspainet, sosiaaliset suhteet sekä kasvun myötä tapahtuvat roolimutokset aiheuttavat nuorille stressiä koulussa ja ovat mielenterveyttä kuormittavia tekijöitä (Sandberg 2000; Suldo, Schaunessy, Thalji, Michalowski & Shaffer 2009; Hermanson 2010).

Nuoruusiän valintojen vaikutukset kantavat aikuisiälle saakka, esimerkiksi koulutukseen ja ihmissuhteisiin. Aiemmin nuoruusikää on kuvattu herkäksi ikäkaudeksi kriiseineen, mutta viimeaikaisen tutkimustiedon mukaan kehitys on asteittaista. Kuitenkin nuoruusikä on haavoittuvuuden aikaa, joka näkyy esimerkiksi ongelmakäyttäytymisen yleisyytenä nuoruusiässä. (Nurmi ym. 2010, 124–125.) Nuoruudessa opittu terveyskäyttäytyminen heijastuu aikuisiälle ja luo pohjan myöhemmälle terveydelle, minkä vuoksi nuorten terveyden edistäminen ja terveysongelmiin puuttuminen ajoissa on tärkeää (Rimpelä

2005). Nuorten terveyden edistämiseen ja terveysongelmien ennaltaehkäisyyn kannattaisi käyttää nykyistä enemmän voimavaroja, jolloin syntyisi myös taloudellista hyötyä terveydenhuollolle ja yhteiskunnalle.

Tutkimuksen kohteena olivat yläkouluikäiset, eli 13–16-vuotiaat nuoret. Kyseisiin ikävuosiin sijoittuu murrosikä, jolloin nuori kokee suuria muutoksia niin fyysisesti kuin psyykkisestikin. Nuori itsenäistyy vähitellen, ja tästä merkinä on kapinointi vanhempia ja muita auktoriteetteja vastaan. Ihmissuhteiden merkitys korostuu ja ystävyys-suhteiden luominen ikätovereihin tulee merkitykselliseksi (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167). Yläkouluikäiset nuoret alkavat myös pohtia tulevaisuuttaan, etenkin yläkoulun loppupuolella opintojen jatkaminen on nuoren kohtaama päätösten paikka. Koulutus onkin yksi yleisimmistä yhdeksäsluokkalaisten mainitsemista elämäntavoitteista (Nurmi ym. 2010, 135). Myös siksi paineet menestyä saattavat kasvaa kohtuuttomiksi jo peruskoulussa.

Kouluterveydenhoitaja on tärkeässä roolissa kouluympäristössä havainnoidaan nuorten stressiä ja antamaan nuorille tukea elämän stressitilanteissa. Sosiaali- ja terveysministeriön (2004) Kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa terveydenhoitaja määritellään ammattihenkilöksi, jolla on oltava riittävä pätevyys, taidot ja välineet toimia ongelmien havaitsijana ja terveyden edistäjänä. Terveydenhoitajalla täytyy laatusuosituksen mukaan olla kattava tieto- ja taitopohja lasten ja nuorten terveysuhista ja -ongelmista sekä kyky havaita niiden ennako-oireita ja tarjota välineitä ongelmien ennaltaehkäisyyn. Kouluterveydenhoitajan työnkuva painottuu terveystarkastuksiin ja fyysisen terveyden havainnointiin, mutta nuorten psyykkisten ongelmien lisääntyessä myös niiden varhainen tunnistaminen on tärkeää.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata yläkouluikäisten nuorten kokemaa stressiä ja psykosomaattisia oireita kouluympäristössä. Lisäksi tarkoituksena oli kuvata yläkouluikäisten nuorten kokemia epäkohtia kouluympäristössä ja tarkastella niiden stressaavuutta. Opinnäytetyömme keskeisimpinä tavoitteina oli saada tietoa ja lisätä ymmärrystä yläkouluikäisten nuorten kouluympäristössä kokemasta stressistä, sen aiheuttajista ja stressin aiheuttamista

psykosomaattisista oireista, sekä kartoittaa eroja sukupuolten ja luokkasteiden välillä stressin kokemisessa. Määrällinen tutkimus toteutettiin paperisena kyselynä Hatsalan klassillisen koulun yläkoululaisille keväällä 2013.



## 2 STRESSI JA PSYKOSOMAATTISET OIREET

Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa elämäntilanteen vaatimukset ja haasteet ylittävät sopeutumiseen käytettävissä olevat voimavarat (Koskenvuo 2000; Sandberg 2000; Puttonen 2006; Lönnqvist 2009). Stressitilanteessa ihminen pyrkii aktiivisesti pääsemään tasapainoon tai palauttamaan lähtötilanteen (Lönnqvist 2009). Tulevaisuuden epävarmuus aiheuttaa levottomuutta ja ahdistuneisuutta ja samalla keho valmistautuu evolutiivisen fysiologian mukaisesti taistelemaan tai pakenemaan (Koskenvuo 2000; Puttonen 2006; Lönnqvist 2009).

Akuutin stressin oireiden kirjo on laaja kattaen muun muassa niska-, hartia- ja selkäkivut, univaikeudet ja väsymyksen sekä esimerkiksi pahoinvoinnin, hikoilun ja keskittymisvaikeudet (Rimpelä 2005; Lönnqvist 2007). Pitkittyessään stressi voi aiheuttaa merkittävää ahdistuneisuutta, joka voi aiheuttaa depressionia ja riskiä sairastua somaattisiin sairauksiin (Sandberg 2000; Lönnqvist 2009; Ahola ym. 2011).

Psykososiaalinen stressi on merkittävä riskitekijä depression laukeamisen kannalta, varsinkin, jos muut tekijät, kuten ihmisen persoonallisuus ja ympäristö, eivät tue ihmisen selviytymistä stressitilanteessa (Lönnqvist 2009; ks. myös Nielsen & Hansson 2007; Boardman & Alexander 2011). Erilaiset muutokset päivittäisessä elämässä altistavat stressille, varsinkin jos ihmisellä ei ole tarpeeksi ulkoisia ja sisäisiä voimavaroja käsitellä muutostilanteita (Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson 2007; Lönnqvist 2009; Sun ym. 2010).

Stressitilanteen kehittymiseen ja siitä selviytymiseen vaikuttavat ihmisen sisäiset tekijät, kuten opittu suhtautuminen ja tilanteiden ennakointi. Henkilökohtaiset voimavarat, kuten aiemmat onnistumisen kokemukset ja persoonallisuus ovat yksi tekijä tarkastellessa kriisitilanteesta selviytymistä. Samoin ulkoiset voimavarat, kuten sosiaaliset suhteet ja tuki sekä esimerkiksi työnantajan joustavuus stressitilanteessa, auttavat stressin hallintaa. (Sandberg 2000; Brown, Teufel, Birch & Kancherla 2006; Hampel & Petermann 2006; Nielsen &

Hansson 2007; Lönnqvist 2009; Sun ym. 2010; Brown, Nobiling, Teufel & Birch 2011.)

Stressiin suhtautuminen ja toipuminen stressitilanteesta vaativat harjoittelua, uudelleen oppimista ja sopeutumista (Hampel & Petermann 2006; ks. myös Lönnqvist 2009; Brown ym. 2011). Stressin ennakointi voi vaatia uudenlaisten sosiaalisten taitojen oppimista, kuten asioiden ja tunteiden jakamista ja läsnäoloa (Brown ym. 2006; Lönnqvist 2009). Lisäksi stressitilanteiden välttämiseen voi auttaa elämän rytmittäminen (Vollmer, Schaal, Hummel & Randler 2011), haasteiden maltillinen hyväksyminen ja kieltäytyminen tiettyjen haasteiden vastaanottamisesta (Lönnqvist 2009; Brown ym. 2011). Stressin hallinnassa ennaltaehkäisy on avainasemassa (Ahola ym. 2011), ja siksi terveydenhoitajan olisi tärkeää tunnistaa ja ottaa puheeksi asiat, jotka aiheuttavat nuorille stressiä.

## 2.1 Stressin fysiologiaa

Autonomisen hermoston sekä hypotalamuksen, aivolisäkkeen ja lisämunuaisien aktivaation johdosta ihmisen keho reagoi akuuttiin stressiin. Stressitilanteessa kehossa tapahtuu monimutkaisia fysiologisia muutoksia. Pitkään on jo ajateltu, että stressitilanteessa ihmisessä käynnistyvät fysiologiset muutokset aiheuttavat taistelu-pako-reaktion (Koskenvuo 2000; Puttonen 2006; Lönnqvist 2009), jonka avulla ihminen pyrkii taistelemaan stressitilannetta vastaan. Taistelu-pako-järjestelmän aktivoituessa ihmisessä näkyy ulkoisia muutoksia, kuten tarkkaavaisuuden ja vireystilan muutoksia sekä hikoilua. Kehon sisällä tapahtuu stressireaktion aikana paljon: verenkierron glukoosi- ja rasvahappopitoisuudet nousevat, sydämen syke nousee, adrenaliinia ja noradrenaliinia vapautuu verenkiertoon. (Puttonen 2006.)

Pitkittyneen stressin fysiologisia vaikutuksia on vaikeampi tutkia, koska stressi on niin subjektiivinen ilmiö. Kehon erittämää kortisolia pidetään yhtenä stressin indikaattorina. Kortisoli on yksin kuitenkin vaikea tutkimuskohde, sillä sen vuorokausipitoisuudet vaihtelevat, kuten pitoisuudet stressin eri vaiheissa. Sykevaihtelut sekä verenpaineen ja sykkeen palautuminen kuormituksen jäl-

keen voivat antaa viitteitä myös esimerkiksi työssä koetusta stressistä. (Puttonen 2006.)

## 2.2 Stressin ilmeneminen ja psykosomaattiset oireet

Stressillä on kohtuullisissa määrin positiivisia vaikutuksia. Se ylläpitää toimintakykyä ja vireyttä. Liialliset paineet ja kasaantuvat stressitekijät voivat kuitenkin altistaa fyysiselle oireilulle. Stressi altistaa sairauksien puhkeamiselle ja sairastuminen taas stressille (Nielsen & Hansson 2007). Käytetyt stressinhallintakeinot ovat oleellisessa osassa kuormittavia tekijöitä hallittaessa (Hampel & Petermann 2006; Brown ym. 2011), ja niiden katsotaan vaikuttavan jopa ihmisen persoonallisuuteen ja elämäkokemuksiin. Lapsuudessa koettu pitkäkestoinen stressi on riskitekijä vaikeuksille sietää kuormittavia kokemuksia myöhemmässä elämässä. (Martin & Kunttu 2012, 7.) Tästä syystä olisikin tärkeää oppia tunnistamaan stressin oireita ja kehittää hallintakeinoja jo lapsuudessa ja nuoruudessa.

Stressioireet voivat tulla esille psykosomaattisina oireina, joilla tarkoitetaan psyykkisten vaivojen, kuten ahdistuksen ja stressin ilmenemistä fyysisinä oireina, esimerkiksi päänsärkynä. Psykosomaattisille oireille ei lääketieteellisissä tutkimuksissa ole löydettävissä selittävää tekijää. Psyykkisiin ongelmiin fyysisin oirein reagoiminen on normaalia ja luonnollista, ja arviolta jopa noin 60–80 % ihmisistä kokee viikoittain jonkin asteisia psykosomaattisia oireita. Yleisimpiä oireita ovat muun muassa niska-hartiakivut, päänsärky, vatsaoireet, lihassäryt sekä verenpaineen nousu. Arviolta noin neljännes yleislääkärin potilaista kärsii lievistä somatisoinnista. (Martin & Kunttu 2012, 4–7.)

Kouluterveyskyselyssä 2008–2009 kartoitettiin ammattiin opiskelevien ja luki-  
on 1. ja 2. luokka-asteen opiskelijoiden kokemusta terveydestään sekä opiskelijoilla esiintyviä oireita. Alueellisesti vertailtuna väsymystä lähes päivittäin koki 12–16 prosenttia lukiolaisista, niska- tai hartiakipuja 33–37 prosenttia. Ammattiin opiskelevilla tytöillä päivittäiset tai viikoittaiset oireet olivat huomattavasti yleisempiä kuin pojilla. Jopa 51 prosenttia ammattiin opiskelevista ty-

töistä koki niska- ja hartiakipuja viikoittain. (Luopa, Lommi, Kinnunen & Jokela 2010, 41.)

Fyysisten oireiden lisäksi stressi voi aiheuttaa myös erilaisia muutoksia nuorena, jotka liittyvät esimerkiksi mielialaan ja itsetuntoon. Uusimmassa kouluterveyskyselyssä jopa 45 % prosenttia tytöistä ja 24 % pojista koki toivotonmuuden tai masentuneisuuden tunteita (Yle 2013). Turhautuneisuuden ja riittämättömyyden tunteet voivat aiheuttaa stressiä, mutta toisaalta pitkittynyt stressi voi myös aiheuttaa samanlaisia tunteita (Sun ym. 2010). Tytöt vaikuttavat yleisesti kokevan kaikkia stressioireita herkemmin kuin pojat (Rimpelä 2005; Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson 2007; vrt. Sun ym. 2010).

### 2.3 Stressiä aiheuttavia tekijöitä kouluympäristössä

Kouluympäristössä on erilaisia stressiä aiheuttavia tekijöitä. Sosiaaliset suhteet ja niiden tuomat huolet aiheuttavat nuorille stressiä (Kaltiala-Heino, Rimpelä, Marttunen, Rimpelä & Rantanen 1999; Sandberg 2000; Brown ym. 2006; Hampel & Petermann 2006; Suldo ym. 2009; Sun ym. 2010). Sosiaalisista suhteista vertaissuhteet ja pidetyksi tuleminen huolestuttavat kulttuurista riippumatta yleisemmin tyttöjä kuin poikia (Brown ym. 2006; Hampel & Petermann 2006; Sun ym. 2010). Sekä kiusattujen että kiusaajien on tutkittu olevan alttiita mielenterveysongelmille, etenkin masentuneisuuteen ja itsetuhoiseen käyttäytymiseen (Kaltiala-Heino ym. 1999). Koulukiusaamiseen tulisikin aina puuttua mahdollisimman nopeasti. Kuitenkin uusimman kouluterveyskyselyn tulosten mukaan jopa 90 % lukiolaisista ja 70 % perus- ja ammattikoululaisista on sitä mieltä, ettei koulukiusaamiseen puututa riittävästi (Yle 2013).

Nuoria stressaavat rooli- ja statusmuutokset (Suldo ym. 2009). Roolimuutokset voivat liittyä vertaissuhteisiin, joiden avulla nuori pyrkii ymmärtämään oman itsensä suhdetta muihin samanikäisiin (Hermanson 2010). Roolimuutoksella voi myös käsittää lapsesta aikuiseksi kasvamisen tuovat muutokset liittyen esimerkiksi suhteissa vanhempiin ja vastuunotossa opiskeluun. Huonoksi koettu sosiaalinen asema on pidemmällä aikavälillä yhteydessä mielen-

terveysongelmiin, kuten ahdistuneisuuteen (McLaughlin, Costello, Leblanc Sampson & Kessler 2012).

Epämukava fyysinen ympäristö koulussa voi aiheuttaa nuorille stressiä. Koulun fyysisillä tekijöillä tarkoitetaan sekä opiskelua tukevia että sitä haittaavia tekijöitä. Näitä ovat muun muassa työskentelytilojen koko, melu, työpisteen ergonomisuus ja ilmanvaihto. Kouluympäristön fyysisillä työoloilla on merkitystä nuorten hyvinvointiin: yleisesti ottaen koulujen fyysiset työolot ovat viime vuosina parantuneet, mutta viimeisimmissä kouluterveyskyselyssä (THL 2013) yhä 55 prosenttia yläluokkalaisista oli sitä mieltä, että fyysisissä työoloissa on puutteita. (Luopa ym. 2010.)

Nuorten hyvinvointia kartoittavassa kouluterveyskyselyissä on vuosina 2000–2009 yhtenä komponenttina ollut nuorten kokemusten kartoittaminen koulun työilmapiiristä. Tutkimuksissa työilmapiiri on jaettu yhdeksään eri osa-alueeseen: opettajien odotukset, oikeudenmukaisuus, toimeen tuleminen oppilaiden ja opettajien kanssa, työskentely ryhmissä, työympäristön rauhattoisuus, kiireisyys, luokan työrauha sekä oppilaiden viihtyminen yhdessä. (Luopa ym. 2010, 12,21.) Mainitut osa-alueet ovat moniulotteisia ja liittyvät useisiin eri stressiä aiheuttaviin aihealueisiin, kuten sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä suorituspainneiden muodostumiseen, ja sivuamme niitä enemmän muiden aihealueiden yhteydessä. Uusimman kouluterveyskyselyn tuloksista selviää, että koulun työilmapiiri koetaan entistä paremmaksi ja kouluviihtyvyys on parantunut (Yle 2013). Tästä huolimatta noin 47 % 8.- ja 9.-luokkalaisista ei tiedä, kuinka voisi vaikuttaa koulun asioihin (THL 2013).

Riittämättömyyden tunne sekä tunne, ettei voi vaikuttaa omiin asioihin, on nuorelle stressitekijä (Nielsen ja Hansson 2007). Kouluterveyskyselyissä vuosina 2000–2009 kartoitettiin opettajan ja oppilaiden väliseen vuorovaikutukseen vaikuttavia tekijöitä, joita olivat mielipiteiden ilmaiseminen, rohkaiseminen, mielipiteiden huomioiminen koulutyössä sekä kiinnostus oppilaiden kuulumisia kohtaan. Kuulematta jäämisen tunne on oppilaiden keskuudessa vähentynyt vuosikymmenen alussa. (Luopa ym. 2010.) Uusimmassa kouluter-

veyskyselyssä positiivisena tuloksena selvisi, että nuorten kuulluksi tuleminen sekä koulussa että kotona on yhä parantunut (Yle 2013).

Nuoret eivät kehitystasonsa vuoksi pysty itse ratkaisemaan kaikkia ongelmia aikuisten tavoin ja odottavat suuresti koulun henkilökunnalta, opettajilta, kuraattorilta, koulupsykologilta ja terveydenhoitajalta varhaista ja aktiivista puuttumista esimerkiksi sosiaalisten suhteiden kärjistymisiin koulumaailmassa (Kaltiala-Heino ym. 1999). Yleisesti ottaen yhteistyö koulussa oppilaiden ja opettajien kesken koetaan sujuvaksi ja avoimeksi, mutta nuoret toivovat opettajilta enemmän kannustusta itsensä ilmaisuun (Luopa ym. 2010). Koulun henkilökunta on ratkaisevassa asemassa nuorten hyvinvoinnin ylläpitämiseksi, mutta nuoren omilla vanhemmilla on muita aikuisia ja opettajia suurempi vaikutus nuorten kokemaan stressiin (Sandberg 2000; Brown ym. 2006; Hines & Paulson 2006).

Kaikki nuoret kulttuuriympäristöstä ja alkuperästä riippumatta kokevat merkittävässä määrin stressiä suurempien muutosten yhteydessä, kuten työn kuormittavuuden kasvaessa. Erilaisiin muutostilanteisiin liittyvän stressin kokemisen on todettu olevan yhteydessä koulusuoritusten ja akateemisen pärjäämisen heikentymiseen. (Suldo ym. 2009.) Kiireen tunne aiheuttaa nuorille stressiä; tämä tulisi ottaa huomioon esimerkiksi lukujärjestyksiä ja aikatauluja suunniteltaessa (Brown ym. 2011).

Vuorokauden rytmittämällä on vaikutus nuoren jaksamiseen koulussa (Vollmer ym. 2011). Vuosien 2000–2009 Kouluterveyskyselyiden mukaan suomalaiset nuoret valvovat kouluviikolla entistä myöhempään. Jopa 40 prosenttia 8.- ja 9.-luokkalaisista käy nukkumaan vasta kello 23 jälkeen (Luopa ym. 2010). Tutkitusti suomalaiset nuoret raportoivat väsymystä enemmän kuin muiden Euroopan maiden nuoret (Rimpelä 2005). Myöhään valvovat nuoret saavat todennäköisemmin huonoja arvosanoja koulussa kuin aikaisemmin nukkumaan menevät. Myöhään arki-iltana valvovat nuoret kokevat myös enemmän stressiä. (Vollmer ym. 2011.) Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan 8.- ja 9.-luokkalaisista 15.3 % kokee väsymystä päivittäin (THL 2013).

Suorituspainet koulutyöhön ja menestymiseen liittyen ovat etenkin menestyvien oppilaiden ja vaativia opintoja suorittavien keskuudessa merkittävä stressitekijä (Suldo ym. 2009). Suorituspaineesiin liittyvä stressi on kuin eräänlainen noidankehä: liiallinen ajankäyttö koulutyön parissa ja huoli pärjäämisestä aiheuttaa lisää stressiä, joka heikentää opiskeluissa pärjäämistä (ks. Suldo ym. 2009; Lee ym. 2010; Brown ym. 2011; Vollmer ym. 2011). Noin 39 % 8.- ja 9.-luokkalaisista kokee, että koulutyöhön liittyvä työmäärä on liian suuri (THL 2013).

### 3 NUORUUSAIKA, KEHITTYMINEN JA KOULUYMPÄRISTÖ

Nuoruus jaetaan yleisesti ottaen kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen (n. 11–14 vuotta), keskinuoruuteen (n. 14–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (n. 19–25 vuotta) (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166–167). Tosin muitakin jaotteita kirjallisuudessa esiintyy. Opinnäytetyömme kohderyhmä, eli yläkouluikäiset, 7.–9.-luokkalaiset nuoret, kuuluvat ikävaiheensa puolesta varhais- ja keskinuoruuteen.

#### 3.1 Nuoruusaika ja puberteetti

Puberteetti on näkyvin biologinen muutos ihmisen elimistössä ja elämässä (Nurmi ym. 2010, 126). Varhais- ja keskinuoruuteen, eli juuri yläkouluikään, ajoittuvat suurimmat fyysiset muutokset. Sukupuolirauhasiin vaikuttavien hormonien sekä kasvuhormonin erityis kasvaa ja muuttuu. Puberteetin alkamisajankohta on yksilöllinen, tytöillä puberteetti alkaa yleisesti ottaen aikaisemmin kuin pojilla. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167–168.)

Nuorten fyysinen kehitys on aikaistunut viimeisten vuosikymmenten aikana: nuorten fyysiset muutokset aikuiseksi kasvamiseksi tapahtuvat keskimäärin vuotta aiemmin kuin heidän vanhemmillaan. Nuoret näyttävät ulkoisesti aikuisilta ja kehittyvät aiemmin sukukypsiksi, mutta samanlaista aikaistunutta aikuistumista henkisten ja sosiaalisten toimintojen suhteen ei ole todettu. (STM & Stakes 2002.)

Puberteetin aikana keho kehittyy hormonaalisten muutosten myötä aikuisemmaksi. Nuoren fyysinen omakuva muuttuu, ja usein muutokset ulkonäössä aiheuttavat hämmennystä ja huolta. Heräävä seksuaalisuus synnyttää monenlaisia ajatuksia ja kenties huolta normaaliudesta. Suhde omaan kehoon kuuluu minäkuvaan ja on osa identiteetin kehitystä. Kehon muutokset saattavat olla negatiivisina koettuja, ja joskus nuori voi toivoa olevansa vielä lapsi; naiseksi tai mieheksi muuttuminen pelottaa. Kokemus omasta kehosta ja ulkomuodos-



ta vaikuttaa itsetuntoon ja siten myös siihen, koetaanko muuttunut ulkomuoto negatiivisesti vai positiivisesti. Seksuaalisuus ja käsitys itsestä ovat osa identiteetin kehitystä. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 167–168.)

Puberteetin alkamisajankohdan vaikutusta myöhempään kehityskulkuun on tutkittu, mutta tulokset ovat monitulkintaisia. On saatu tuloksia siitä, että varhain kehittyvät tytöt käyttävät alkoholia ja tupakoivat enemmän kuin muut ikäinsä. Lisäksi on viitteitä siitä, että kielteisiä tunteita, kuten masennusta, esiintyy enemmän varhain kehittyvien nuorten keskuudessa. Varhain kehittyvät pojat sekä myöhään kehittyvät tytöt pärjäävät ikätovereitaan paremmin koulussa, vaikka tästäkään ei ole johdonmukaisia tuloksia, ja kaikkiin edellä mainittuihin yhteyksiin vaikuttavat esimerkiksi monet sosiaaliset tekijät, kuten kaverisuhteet ja vanhemmat. (Nurmi ym. 2010, 127.)

Ajattelutaidot kehittyvät varhaisnuoruudessa. Ajattelun kehittyessä nuori kykenee aikaisempaa abstraktimpaan ja tulevaisuuteen suuntautuneempaan ajatteluun, vaikkakin nuori kehittää vielä vahvasti maailmankuvaansa itsensä ympärille. Nuori kykenee ymmärtämään erilaisia näkökulmia asioihin ja päätellä syy-seuraussuhteita. Ajattelun kehitys luo pohjan myös moraalien kehittymiselle ja on tärkeää nuoruudessa tapahtuvien valintojen, kuten ammatinvalinnan kannalta. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 168–171; Nurmi ym. 2010, 128–129.)

Vaikka nuoret näyttävät ehkä ulkoisesti aikuisilta, eivät sosiaaliset, elämänhallinnan tai emotionaaliset taidot kehity fyysisten ominaisuuksien tapaan, vaikka suuria muutoksia esimerkiksi abstraktissa ajattelussa ja sosiaalisessa älyssä tapahtuukin (STM & Stakes 2002). Aikuismainen ulkonäkö voi aiheuttaa virhearviointeja ammattilaisilta heidän arvioidessaan työssään esimerkiksi nuoren henkistä kypsyyttä ja kykyä ymmärtää ja käsitellä asioita.

Nuoruuden kehityshaasteet ovat merkittäviä. Niistä tärkeimpiä ovat yksilöllisyyden ja erillisyyden löytäminen. Nuori alkaa irtaantua vanhemmistaan ja etsimään yksilöllisyyttään. Samalla nuori muodostaa käsitystä minuudestaan. Identiteetin etsiminen onkin nuoruuden persoonallisuuden kehitykseen liittyvä

ilmiö. Eriksonin teorian mukaan eheytyneen minäidentiteetin saavuttaminen on nuoruusiän tavoite. (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172.)

Omaan elämään liittyviä odotuksia muodostetaan nuoruusiässä pidemmälle aikavälille kuin aiemmin ja nuoren toiminta on tavoitteellista. Nuori harkitsee tekemiään ratkaisuja ja luo tietoisia kehitystavoitteita elämälleen. Kehitystavoitteissa onnistumisen kautta nuori muodostaa samalla kuvaa itsestään. Arvioidessaan onnistumistaan kehitystehtävissä nuori pitää tärkeänä ympäristön, kuten vanhempien ja opettajien antamaa palautetta toiminnastaan. On tärkeää että nuori voi peilata kokemuksiaan aikuisten kanssa, etenkin mikäli nuori tuntee koko ajan epäonnistuvansa ja olevansa huono, jolloin tavoitteiden realisointi on tärkeää. Ympäristön liialliset odotukset kasvattavat epäonnistumisen riskiä ja kuormittavat nuorta. (Kronqvist & Pulkkinen, 2007, 175–176.)

### 3.2 Nuoren stressi ja sen seuraukset

Yläkouluikäisen nuoren kokema pitkittynyt stressi voi johtaa elämänlaadun heikentymiseen. Tarkasteltaessa suomalaisten nuorten omia arvioita hyvinvoinnistaan ja elämänlaadustaan, ei ole tapahtunut juurikaan muutoksia 1980-luvun jälkeen (Saarni & Koskinen 2005, 73–74; Rimpelä 2005; Lönnqvist 2007). Kansanterveyslaitoksen Terveys 2000 -tutkimuksen mukaan 83 % naisista ja 89 % miehistä koki elämänlaatunsa hyväksi tai erittäin hyväksi. Huonoksi elämänlaatunsa arvioi 1, 2 %, erittäin huonona yksikään vastaaja ei kokenut elämäänsä (Saarni & Koskinen 2005, 73–74).

Vaikka nuoret kokevat voivansa hyvin, stressiin liittyvä oireilu on Suomessa lisääntynyt aina 1990-luvun lopulta asti, ja terveysongelmat, kuten ylipaino, masennus, päihteiden kokeilukäyttö, humalahakuinen juominen ja tupakointi ovat lisääntyneet nuorten joukossa (Koskinen, Kestilä, Martelin & Aromaa 2005, 149–157; ks. STM 2001; STM & Stakes 2002; Rimpelä 2005). Tosin uusimmassa kouluterveyskyselyn tuloksissa on tapahtunut muutosta nuorten humalahakuisen juomisen ja tupakoinnin suhteen, jotka ovat siis 10 vuodessa puolittuneet (Yle 2013). Tytöt vaikuttavat kokevan stressioireita herkemmin kuin pojat (Rimpelä 2005; Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson

2007; vrt. Sun ym. 2010). Akuutin stressin oireiden kirjo on laaja kattaen muun muassa niska-, hartia- ja selkäkivut, univaikeudet ja väsymyksen sekä esimerkiksi pahoinvoinnin ja hikoilun (Rimpelä 2005; Puttonen 2006; Lönnqvist 2007).

Nuorilla pitkittynyt stressitila voi johtaa opiskelu-uupumukseen. Opiskelu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä stressilähtöistä oireyhtymää. Opiskelu-uupumusta poteva tuntee riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteita opiskelijana, mikä voi johtaa kyynistymiseen ja motivaation puutteeseen opintoja kohtaan. Opiskelu-uupumus määritellään yksinkertaisesti kolmen komponentin, opiskelulähtöisen uupumuksen ja väsymyksen, asenteiden kyynistymisen sekä riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteiden, aiheuttamaksi pitkittyneeksi stressioireyhtymäksi. Opiskelu-uupumus on verrattavissa työssäkäyvien aikuisten työuupumukseen eli burn outiin, joka altistaa pitkittyessään deppressiolle. (Salmela-Aro 2009, 8–16.; Ahola ym. 2011.)

### 3.3 Nuoren selviytymiskeinot stressitilanteesta

Nuoruudessa on tärkeää oppia erilaisia keinoja stressin hallintaan. Selviytymiskeinot, joita nuori tarvitsee erilaisten muutosten käsittelyyn ja niistä selviytymiseen, voivat riittämättöminä johtaa stressitilanteen pitkittymiseen ja altistaa yleistyneelle ahdistuneisuuden tunteelle sekä muille mielenterveysongelmille (Wilburn & Smith 2005; Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson 2007; Haraldsson ym. 2008; Sun ym. 2010; Boardman & Alexander 2011; Brown ym. 2011). Selviytymiskeinot voivat olla sisäisiin tekijöihin, esimerkiksi itsetuntoon, persoonallisuuteen tai terveystietouteen liittyviä, tai ulkoisiin voimavaroihin, kuten vanhempien antamaan ja muuhun sosiaaliseen tukeen, liittyviä (ks. Sandberg 2000; Brown ym. 2006; Hampel & Petermann 2006; Haraldsson ym. 2008; Lee ym. 2010). Coping- eli selviytymiskeinojen mukautuvuus ja tilanteeseen soveltuvuus vaikuttavat nuoren kykyyn kohdata erilaisia muutoksia (Hampel & Petermann 2006). Coping- eli selviytymiskeinot ovat tärkeä osa stressin ennaltaehkäisyssä (Lönnqvist 2009; Sun ym. 2010).

Mahdollisuus hetkelliseen rentoutumiseen ja riittävät tauot vaikuttavat positiivisesti nuorten jaksamiseen koulussa ja niillä on stressiä vähentävä vaikutus (Terjestam, Jouper & Johansson 2010). Koulujen tulisi ottaa enemmän vastuuta nuorten kouluttamisesta esimerkiksi ajan ja stressinhallinnan suhteen (Brown ym. 2011).

Nuoret, jotka saavat tiedotusta hyvinvointiin liittyen, voivat paremmin kokonaisvaltaisesti kuin ne, joiden koulutukseen ei sisällytetä opetusta esimerkiksi elämänhallintaan ja rentoutumiseen liittyen (Haraldsson ym. 2008). Kuitenkin aikaisempien kouluterveyskyselyjen mukaan 20 prosenttia nuorista ei ole kiinnostunut terveystiedon opetuksesta ja 27 prosenttia kokee, että opetus ei lisää omasta terveydestä huolehtimisen valmiuksia (Luopa ym. 2010).

Koulussa tapahtuva vaikeista aiheista puhuminen ja niiden rohkea esille ottaminen on saanut positiivista palautetta nuorilta. Opetukseen liitettynä vaikeiden asioiden käsittely on nuorille mielekästä varsinkin jos opetuskokonaisuus on hyvin suunniteltu, hallittu ja selkeä ja antaa sijaa nuorten omille ajatuksille. Nuoret, jotka saavat tiedotusta hyvinvointiin liittyen, voivat paremmin kokonaisvaltaisesti kuin ne, joiden koulutukseen ei sisällytetä opetusta esimerkiksi elämänhallintaan ja rentoutumiseen liittyen (Haraldsson ym. 2008).

Vanhemmille uskoutuminen ja vanhemmilta saatu apu ja tuki esimerkiksi ajanhallintaan voi vähentää nuoren suorituspainetta ja stressiä (ks. Sandberg 2000; Brown ym. 2006; Brown ym. 2011). Nuorten vanhempien lisäksi koulun ammattihenkilöiden olisi syytä tietää stressiin johtavista ja riskitekijöistä sekä mahdollisista seurauksista stressitilan pitkittyessä. Stressi ja huonot sopeutumiskeinot lisäävät riskiä sopeutumis-, käyttäytymis- ja tunne-elämän ongelmiin (Hampel & Petermann 2006). Pitkittyessään stressi altistaa lukuisille mielen-terveysongelmille ja itsetuhoiselle käytökselle sekä somaattisille sairauksille (ks. Koskenvuo 2000; Sandberg 2000; Wilburn & Smith 2005; Lönnqvist 2009; Sun ym. 2010; Ahola ym. 2011; Boardman & Alexander 2011;).

### 3.4 Kouluympäristö

Kouluympäristö koostuu sekä fyysisistä, psyykkisistä, sosiaalisista ja kulttuurisista tekijöistä. Ympäristö mielletään usein vain ihmisen fyysiseksi toimintaympäristöksi. Fyysisessä ympäristössä on monia ihmisen terveyteen vaikuttavia kemiallisia, fysikaalisia ja biologisia tekijöitä, joita ovat muun muassa erilaiset sisäilmatekijät, kuten pölyt ja homeet, ergonomiset ratkaisut tai juomaveden epäpuhtaudet (Tuomisto 2005). WHO määrittää terveen kouluympäristön sellaiseksi, joka suojaa koulun oppilaita ja henkilökuntaa tapaturmilta ja sairauksilta ja jossa on myös ennaltaehkäisty tämänkaltaisia ongelmia (WHO 2013, 2–3). Kouluympäristössä on mahdollista tehdä erilaisia muutoksia, joilla voidaan edistää lasten ja nuorten terveyttä (WHO 2013, 16).

Terveellinen ja turvallinen kouluympäristö edistää oppilaiden hyvinvointia ja kykyä oppia. Opiskelukyky koostuu oppilaan omista voimavaroista, opiskelutaidoista, opetustoiminnasta ja opiskeluympäristöstä, ja näiden kaikkien osaluokkien tasapainosta. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kehittämän opiskelukymallin mukaan opiskelu- eli kouluympäristö käsittää fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ympäristön lisäksi myös opiskelijoiden omat yhteisöt ja oppilaitosten opiskeluyhteisöt. (Kunttu 2011.) Tällaisia opiskeluyhteisöjä peruskoulussa voivat olla esimerkiksi erilaiset kerhot ja oppilaskunnat. Kouluympäristön terveyden edistäminen on myös oppilaiden opiskelukyvyn edistämistä ja tukemista.

#### 4 KOULUTERVEYDENHOITAJAN ROOLI KOULUYMPÄRISTÖSSÄ

Kouluterveydenhuollon ja terveydenhoitajan tehtäviin kuuluu oppilaiden terveyden edistäminen, sekä lasten ja nuorten iänmukaisen kasvun ja kehityksen tukeminen. Oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin arviointi tapahtuu pääosin terveystarkastusten, määräärikaisten ja laajojen terveystarkastusten yhteydessä. Kouluterveydenhuolto toimii yhteistyössä oppilashuoltoryhmän kanssa, mikä mahdollistaa esimerkiksi poikkeavan käyttäytymisen huomaamisen ajoissa. Lisäksi terveydenhoitajan työnkuvaan kuuluu kouluympäristön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin ja työolojen arviointi sekä yhteistyö kodin välillä. (STM & Stakes 2002.)

Nuoren itsetunnolla ja hallinnan tunteella on suuri merkitys puolin ja toisin stressin kokemiseen ja sen sietokykyyn (ks. Wilburn & Smith 2005; Nielsen & Hansson 2007; Lee ym. 2010). Positiivisella ajattelulla, merkityksellisten harrastusten ja ihmissuhteiden parissa vietetyllä ajalla on todettu olevan stressiä vähentäviä vaikutuksia (Brown ym. 2006; Terjestam ym. 2010). Toisaalta liialliset vaatimukset vapaa-ajan harrastusten parista voivatkin aiheuttaa nuorelle vain enemmän stressiä (Brown ym. 2011). Terveydenhoitajan tulisi tietää keinoista, joilla nuori voi vähentää stressin tunnetta, ja esimerkiksi ulkoisten ja sisäisten voimavarojen merkityksestä nuoren mielenterveyteen (ks. STM 2004).

Haasteita terveydenhoitajalle tuo stressiä aiheuttavien tekijöiden suurilukuisuus ja monimuotoisuus (ks. Rimpelä 2005; Lönnqvist 2007) sekä nuorten yksilöllinen (Puttonen 2006) tapa kokea stressiä. Koulumaailmassa näkyvä stressitekijä voi nuorella olla esimerkiksi huoli tulevaisuudesta (Sun ym. 2010). Esimerkiksi myös epävarmat ja muuttuvat perheolot, kuten heikko perhetausta ja konfliktit perheessä, aiheuttavat nuorille stressiä, mikä voi heijastua myös kouluympäristöön (ks. Sandberg 2000; Suldo ym. 2009). Haasteen terveydenhoitajalle luo myös omien resurssien riittävyys. Kysyttäessä 8.- ja 9. -luokkalaisilta terveydenhoitajan vastaanotolle pääsemisestä, noin 14 prosent-

tia oli sitä mieltä, että terveydenhoitajan vastaanotolle on vaikea päästä (THL 2013).

Terveydenhoitajalla tulisi olla valmiuksia tunnistaa jo ennakoivasti nuorten stressiä, tarjota keinoja stressin hallintaan ja tietää pitkittyneen stressin seuraukset nuoren terveydelle ja kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Terveydenhuoltolakiin (1326/2010) ja lakiin terveydenhuollon ammattihenkilöistä (28.6.1994/559) perustuva Sosiaali- ja terveysministeriön (2004) Kouluterveydenhuollon laatusuositus ja kansanterveysohjelman tavoitteet asettavat terveydenhuollon ammattihenkilölle laatuvaatimukset, jotka on laadittu sekä ammattilaisen että asiakkaan ja yhteisön näkökulmasta. Kouluterveydenhuollon laatusuosituksessa terveydenhoitaja määritellään ammattihenkilöksi, jolla on oltava riittävä pätevyys, taidot ja välineet toimia ongelmien havaitsijana ja terveyden edistäjänä. Terveydenhoitajalla täytyy olla kattava tieto- ja taitopohja lasten ja nuorten terveysuhista ja – ongelmista sekä kyky havaita niiden ennako-oireita ja tarjota välineitä ongelmien ennaltaehkäisyyn. (STM 2004.)

Lakisidonnaisuuden lisäksi Suomessa erilaisilla valtakunnallisilla hankkeilla pyritään nuorten hyvinvoinnin lisäämiseen ja ammattihenkilöiden valmiuksien lisäämiseen. Terveys 2015 -kansanterveysohjelman ikäkohtaisia tavoitteita ovat lasten ja nuorten hyvinvoinnin lisääntyminen ja terveydentilan paraneminen: lapsilla ja nuorilla ei ole aikuisten tapaan valmiuksia tehdä terveyteen liittyviä valintoja ja siksi tarvitsevat aikuisten ohjausta ja tukea omaksuessaan toimintatapoja. (STM 2001; ks. myös Sandberg 2000.)

Kouluuyhteisössä tulisi suorittaa joka kolmas vuosi kouluterveydenhuollon toimintasuunnitelman mukaisesti työolojen selvitys. Kouluympäristön terveydellisiä oloja arvioidessa tulisi ottaa huomioon pelkän fyysisen ympäristön lisäksi myös, millainen kouluuyhteisön ilmapiiri on ja, miten koulutyö on järjestetty. Kouluterveydenhuollon asiantuntijoiden lisäksi työolojen selvitykseen tulisi osallistua myös koulutuksen järjestäjä, työterveyshuolto, työsuojelu, ympäristöterveydenhuollon asiantuntijat. Kouluympäristön työolojen selvityksessä tulisi huomioida sekä nuorten että aikuisten näkökulmat. (STM & Stakes 2002, 46.)

Koulumaailman merkitystä nuoren emotionaalisessa, sosiaalisessa ja älyllisessä kehityksessä joskus vähätellään, mutta on tärkeää ymmärtää kouluuyhteisön ja -ympäristön vaikutukset nuoreen sekä hyvässä että pahassa (STM & Stakes 2002). Kouluterveydenhoitajalla on työnsä puitteissa tilaisuus nuorten säännölliseen tapaamiseen ja heidän kokonaisvaltaisen kehityksensä seurantaan (STM & Stakes 2002; STM 2004).

Tunnistavatko terveydenhoitajat stressin oireita ja kykenevätkö he ennakoimaan tätä terveysongelmaa? Riittävätkö terveydenhoitajien resurssit vastaamaan nuorten tarpeisiin? Oppilaiden terveyden ja hyvinvoinnin arviointi tapahtuu kuitenkin pääosin terveystarkastusten, määräärikaisten ja laajojen terveystarkastusten yhteydessä (STM & Stakes 2002), jotka yksinään vaikuttavat riittämättömiltä nuorten stressioireisiin ja pitkittyneen stressin vaikutuksiin puuttumisen mahdollistumiseen.



## 5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata yläkouluikäisten nuorten kokemaa stressiä ja psykosomaattisia oireita kouluympäristössä. Lisäksi tarkoituksena oli kuvata yläkouluikäisten nuorten kokemia epäkohtia kouluympäristössä ja tarkastella niiden stressaavuutta. Opinnäytetyömme keskeisimpinä tavoitteina oli saada tietoa ja lisätä ymmärrystä yläkouluikäisten nuorten kouluympäristössä kokemasta stressistä, sen aiheuttajista ja stressin aiheuttamista psykosomaattisista oireista, sekä kartoittaa eroja sukupuolten ja luokkasteiden välillä stressin kokemisessa. Tutkimuskysymyksemme olivat:

1. Kuinka yleistä stressi on yläkouluikäisillä nuorilla kouluympäristössä?
2. Miten yleisiä psykosomaattiset oireet ovat yläkouluikäisillä?
3. Mitä epäkohtia yläkouluikäiset nuoret kokevat kouluympäristössä?
4. Mitkä tekijät aiheuttavat nuorille stressiä kouluympäristössä?

## 6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Toteutimme tutkimuksemme määrällisenä tutkimuksena, jossa oli laadullinen osio. Kehitimme strukturoidun kyselylomakkeen, joka koostui pääasiassa strukturoiduista väittämistä, mutta sisälsi myös kaksi avointa kysymystä. Kyselylomakkeen alussa kysyttiin vastaajan sukupuoli ja luokka-aste tulosten vertailua varten, mikä salli kuitenkin vastaajien säilymisen nimettöminä ja tunnistamattomina. Kyselylomakkeen alussa nuorille määriteltiin lyhyesti käsitettä stressi. (Liite 1)

### 6.1 Lähteiden haku, hakusanat ja poissulkukriteerit

Vuosina 2011–2012 suoritimme tiedonhakuja seuraavista tietokannoista: CINAHL, PubMed, Medic, Linda ja Terveysportti. Haut toteutettiin Savonia-ammattikorkeakoulun Nelli-verkkoportaalin kautta, mikä mahdollisti käyttäjätunnuksen kautta pääsyn ammattihenkilöille tarkoitettuun materiaaliin ja laajensi hakutuloksia. Hakusanoina käytettiin pääsääntöisesti seuraavia hakusanoja, niiden lyhennelmiä ja yhdistelmiä: nuori, stressi, psykosomaattiset oireet, mielenterveys, selviytyminen, koulu, adolescent, stress, stress related symptoms, psychosomatic symptoms, coping, coping self, school.

Rajasimme hakusanat suomen- ja englanninkielisiksi aineiston ymmärtämisen varmistamiseksi. Koska aihetta on tutkittu paljon ja materiaalia löytyi runsaasti, halusimme rajata tiedonhakuprosessissa käytetyt hakusanat kohdistumaan suoraan tutkimusaiheeseemme. Tästäkin huolimatta hakutuloksina saimme paljon materiaalia, jolloin piti käyttää myös muita poissulkukriteereitä. Aineistot valittiin ensisijaisesti otsikon ja tiivistelmän perusteella, jonka jälkeen selvitimme tutkimuksesta tarkempia asioita, kuten otoksen, tutkimuskysymykset ja keskeisimmät tulokset. Päivitimme tiedonhaun myötä tuloksiamme tutkimustaulukkoon, joka toimi konkreettisenä työvälineenä tutkimussuunnitelmaa kirjoittaessa.

Mukaanottokriteereinä oli: varhaisnuoriin tai nuoriin kohdistunut tutkimus, tutkittava ilmiö liittyi suoraan tai epäsuorasti stressiin tai mielenterveyteen, tutkimus oli pääsääntöisesti 5–10 vuotta vanha, myös vanhempia materiaaleja otimme mukaan, jos sen tulokset tuki tuoreempaa aineistoa, tutkimukset oli pääsääntöisesti toteutettu nuoren näkökulmasta, mutta myös muita näkökulmia, kuten vanhemmat ja kouluhenkilökunta, on otettu mukaan, tutkimusaineisto oli sekä määrällistä että laadullista. Pääsääntöisesti hyödyntämämme materiaali on Euroopassa ja Yhdysvalloissa tuotettua, mutta halusimme sisällyttää mukaan myös esimerkiksi aasialaisia tutkimuksia tukemaan aiheen globaaliutta. Pois suljimme ulkomaalaisia tutkimuksia niiden huonon yleistettävyyden ja sovellettavuuden vuoksi. Rajasimme pois myös marginaaliryhmiin, kuten tiettyä somaattista sairautta sairastaviin nuoriin tai pieneen kulttuurilahkoon, kohdistuvia tutkimuksia myös samasta syystä.

## 6.2 Tutkimukseen osallistujat

Kyselylomake jaettiin 100:lle Hatsalan koulun 7.–9.-luokkalaiselle terveystiedon tai oppilaanohjaus-oppitunnin yhteydessä. Tutkimusjoukko oli 100 oppilasta. Kaksi kyselylomaketta hylättiin aineiston analyysivaiheessa, joten otokseksi jäi 98. Nuorille oli varattu 20–30 minuuttia aikaa kyselyn täyttämiseen. Ennen kyselyn toteuttamisen ajankohtaa kaikille Hatsalan yläkoulun vanhemmille ja oppilaille tiedotettiin kodin ja koulun välisessä Wilma-viestintäjärjestelmässä tulevasta tutkimuksesta, johon sattumanvaraisesti 100 nuorta pyydetäisiin osallistumaan (Liite 3). Ennen kyselylomakkeiden jakoa nuorille heijastettiin vielä luokkatilassa tutkimuksen informointiviesti, jossa heille kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta (Liite 2). Aineiston keruu tapahtui keväällä 2013.

## 6.3 Kyselylomakkeen laatiminen

Hyödynsimme mittarin suunnitteluvaiheessa ja aineistoa analysoidessa järjestyssasteikon periaatetta, jolloin vastausvaihtoehdot vastasivat jotakin määrättyä numeerista arvoa helpottaen tulosten analysointia (Yhteiskuntatieteellinen tietarkisto 2007). Tutkimuksessa käytetyn mittarin, eli kyselylomakkeen, suunn

nittelimme itse. Suunnittelimme kyselylomakkeen strukturoidut väittämät jo tunnetun nuorten stressiin liittyvän tutkimus- ja teorian pohjalta. Mittarin rakenne koostui neljästä osa-alueesta. Mittarin jakamisella osa-alueisiin pyrittiin selkeyttämään kyselylomakkeen rakennetta.

Kyselylomakkeen ensimmäisessä osa-alueessa kartoitettiin stressin kokemisen ja psykosomaattisten oireiden yleisyyttä kouluympäristössä. Kyselylomakkeen väittämiin nuoret vastasivat heitä parhaiten kuvaavan vaihtoehdon mukaisesti asteikolla päivittäin, viikoittain, 1-2 kertaa kuukaudessa ja harvoin tai ei koskaan.

Nuorilta kysyttiin väittämien muodossa omia mielipiteitä kouluympäristöön liittyvistä asioista, minkä jälkeen heiltä kysyttiin, kuinka paljon nämä kouluympäristön asiat heitä stressaavat. Halusimme ensin kartoittaa nuorten kokemia epäkohtia kouluympäristössä kyetäksemme tarkastelemaan kuinka paljon koetut epäkohdat lopulta aiheuttivat stressiä nuorille. Kouluympäristöön ja sen stressaavuutta käsitteleviin väittämiin nuoret vastasivat heitä parhaiten kuvaavan vaihtoehdon mukaisesti asteikolla samaa mieltä, lähes samaa mieltä, lähes eri mieltä, eri mieltä.

Kyselylomakkeen lopussa, laadullisessa osiossa, nuorille annettiin kahdessa avoimessa kirjoituskentässä mahdollisuus tuoda esille vielä asioita, jotka aiheuttavat koulussa stressiä: ”Kerro vapaasti mitkä muut tekijät koulussa stressaavat sinua?”. Nuoret saivat myös mahdollisuuden tuoda esille muita tunteuksiaan esimerkiksi tutkimukseen tai stressiin liittyen avoimessa kentässä: ”Mitä muuta haluat sanoa?”. Nämä avoimet kysymykset antoivat nuorille tilaisuuden nostaa esille jotain tärkeää stressiin liittyen, mitä emme olleet välttämättä ymmärtäneet kysyä. Lisäksi nuoret pysyivät kirjoittamaan esimerkiksi palautetta kyselyn toteuttamisesta.

#### 6.4 Aineiston analysointi

Saatu aineisto syötettiin SPSS -tilastointiohjelmaan paperisilta kyselylomakkeilta. Taustamuuttujina olivat sukupuoli ja luokka-aste. Paperiset kyselylo-

makkeet numeroitiin järjestyksessä sitä mukaa, kun aineistoa siirrettiin sähköiseen muotoon. Tämä mahdollisti tietojen syöttövaiheessa vielä mahdollisten virheiden paikallistamisen ja korjaamisen, tyhjien vastauskenttien tarkistamisen sekä aineiston muuttumattomuuden takaamisen sähköiseen muotoon siirrettäessä. Taustamuuttujat ja vastaukset koodattiin SPSS -tilastointiohjelmaan vastaamaan numeerisia arvoja, mikä mahdollisti aineiston analysoinnin. Analysointivaiheessa aineistosta muodostettiin frekvenssi- ja prosenttijakaumia sekä ristiintaulukointia ja kuvaavia taulukoita, joilla saataisiin vastaukset tutkimuskysymyksiin

Avoimien kysymysten purkaminen aloitettiin lukemalla vastaukset perusteellisesti, minkä jälkeen vastauksia ryhmiteltiin, luokiteltiin ja purettiin samankaltaisuuksien perusteella. Avoimien kysymysten vastauksista tehtiin luokitteluun ja ryhmittelyyn perustuvat muistiinpanot. Vastauksista poimittiin tutkimukselle lisätietoa antavat ja tutkimuskysymyksiin vastaavat ydinasiat. Vastauksista huomioimatta jätettiin aiheeseen kuulumattomat kommentit.

## 7 TULOKSET

Tutkimuksen tulokset on esitelty tutkimuskysymysten mukaisesti. Ensimmäiseksi on esitelty tutkimukseen osallistuneiden nuorten taustatiedot ja vastaajien jakauma sukupuolten ja luokka-asteiden mukaan. Tämän jälkeen on esitelty keskeisimmät tulokset tutkimuskysymyksiin 1 ja 2. Tutkimuskysymyksiin 3 ja 4 vastauksia on käsitelty rinnakkain samassa yhteydessä. Tämä on mahdollistanut tutkimuskysymysten 3 ja 4 tulosten vertailun: mitä epäkohtia nuoret kouluympäristössä kokevat ja mitkä tekijät aiheuttavat stressiä. Avoimien kysymysten vastauksia on esitelty suorilla sitaateilla keskeisimpien tulosten yhteydessä. Laajempia määrällisiä tuloksia, sekä vertailuja sukupuolten ja luokka-asteiden välillä, on pyritty selkeyttämään ja havainnollistamaan kuvioiden ja taulukoiden avulla.

### 7.1 Tutkimukseen osallistujien taustatiedot

Vastaajien taustoista selvitettiin sukupuoli ja luokka-aste. Tutkimuksen otos koostui yhteensä 98 Hatsalan klassillisen yläkoulun 7.–9.-luokkalaisesta oppilaasta (Taulukko 1).

Taulukko 1. Tutkimukseen osallistuneiden nuorten sukupuoli ja luokka-aste.

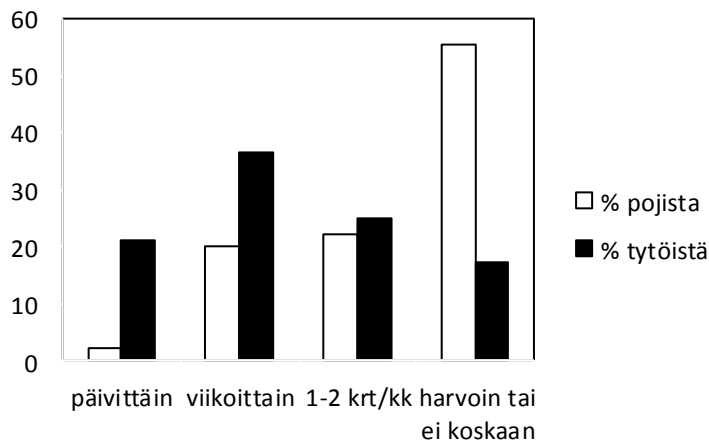
Sukupuoli	Luokka-aste		
	7.-luokka	8.-luokka	9.-luokka
Tytöt n=52	n=13	n=21	n=18
Pojat n=46	n=22	n=11	n=13
Yhteensä	n=35	n=32	n=31

## 7.2 Stressin yleisyys yläkouluikäisillä nuorilla kouluympäristössä

Nuorista 12,2 % koki stressiä koulussa päivittäin ja 28,6 % viikoittain. Nuorista 23,5 % koki stressiä koulussa 1–2 kertaa kuukaudessa ja 34,7 % vastasi kokevansa stressiä vain harvoin tai ei koskaan.

Tuloksissa oli eroja sukupuolten välillä. Tytöt kokivat poikia useammin stressiä koulussa: tytöistä yli 20 % vastasi kokevansa stressiä koulussa päivittäin, kun taas poikien keskuudessa vastaava luku oli vain 2,2 %. Pojista 55,6 % vastasi kokevansa stressiä koulussa harvoin tai ei koskaan, kun tytöistä 17,3 % arvioi kokevansa stressiä yhtä harvoin. (Kuvio 1.)

Stressin kokemisessa oli eroja myös luokka-asteiden välillä. Eniten stressiä oli 9.-luokkalaisilla: heistä 22,6 % vastasi kokevansa päivittäin stressiä koulussa. 7.-luokkalaisista 5,9 % ja 8.-luokkalaisista 9,4 % vastasi samoin.



Kuvio1. Sukupuolten väliset erot stressin kokemisessa

## 7.3 Psykosomaattisten oireiden yleisyys yläkouluikäisillä

Väsymys nousi merkittävimmäksi nuorten kokemaksi psykosomaattiseksi oireeksi. Kyselyyn osallistuneista 79,6 % koki väsymystä koulussa päivittäin tai

viikoittain. Tytöistä 36,5 % ja pojista 23,9 % koki väsymystä koulussa päivittäin. 9.-luokkalaisista 90,3 % vastasi kokevansa väsymystä koulussa päivittäin tai viikoittain. Lisäksi nuoret kokivat nukahtamisvaikeuksia, lihasjännitystä ja päänsärkyä. Nuoret kokivat myös kärsimättömyyden, ärsyyntymisen, turhautuneisuuden, alemmuuden ja riittämättömyyden tunteita. (Taulukko 2.)



Taulukko 2. Psykosomaattisten oireiden yleisyys

	päivittäin		viikoittain		1-2 x/kk		harvoin tai ei koskaan	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Koen väsymystä koulussa	30	30,6	48	49	16	16,3	4	4,1
Minulla on vaikeuksia päästä uneen illalla	7	7,2	21	21,6	30	30,9	39	40,3
Nukun huonosti öisin	6	6,1	9	9,2	19	19,4	64	65,3
Minulla on vaikeuksia tehdä päätöksiä	6	6,2	18	18,6	33	34,0	40	41,2
Koen, että olen kärsimätön	4	4,1	20	20,4	43	43,9	31	31,6
Ärsyynnyn helposti	6	6,1	22	22,4	32	32,7	38	38,8
Koen turhautuneisuuden tunteita	7	7,1	30	30,6	34	34,7	27	27,6
Minulla on alemmuuden tunteita	9	9,3	11	11,3	19	19,6	58	59,8
Tunnen itseni riittämättömäksi	7	7,3	13	13,5	21	21,9	55	57,3
Kärsin lihasjännityksestä	12	12,2	24	24,5	33	33,7	29	29,6
Kärsin päänsäryistä	6	6,1	21	21,4	37	37,8	34	34,7
Kärsin vatsakivuista	3	3,1	8	8,2	36	36,7	51	52

Seuraavissa taulukoissa verrataan millaisia eroja sukupuolten ja luokkasteiden välillä oli nuorten psykosomaattisissa oireissa. Tytöt ja 9.-luokkalaiset kokivat muita useammin kärsimättömyyden, ärsyyntymisen, turhautuneisuuden, alemmuuden ja riittämättömyyden tunteita. (Taulukot 3 ja 4.)

Taulukko 3. Erot psykosomaattisten oireiden kokemisessa tytöillä ja pojilla.

	Tytöt		Pojat	
	päivittäin tai viikoittain		päivittäin tai viikoittain	
	n	%	n	%
Koen kärsimättömyyden tunteita	19	36,5	5	10,6
Koen ärsyyntymisen tunteita	22	42,3	6	13
Koen turhautuneisuuden tunteita	27	51,9	10	21,7
Koen alemmuuden tunteita	19	36,6	1	2,2
Koen riittämättömyyden tunteita	18	34,6	2	4,5

Taulukko 4. Erot psykosomaattisten oireiden kokemisessa luokka-asteittain.

	9.-luokka päivittäin tai viikoittain		8.-luokka päivittäin tai viikoittain		7.-luokka päivittäin tai viikoittain	
	n	%	n	%	n	%
Koen kärsimättömyyden tunteita	14	45,2	5	15,6	5	14,3
Koen ärsyyntymisen tunteita	17	54,8	5	15,6	6	17,1
Koen turhautuneisuuden tunteita	15	48,4	8	25	14	40
Koen alemmuuden tunteita	11	35,5	5	16,1	4	11,4
Koen riittämättömyyden tunteita	12	38,7	6	18,7	2	6

#### 7.4 Nuorten kokemat epäkohdat ja nuorelle stressiä aiheuttavat tekijät kouluympäristössä

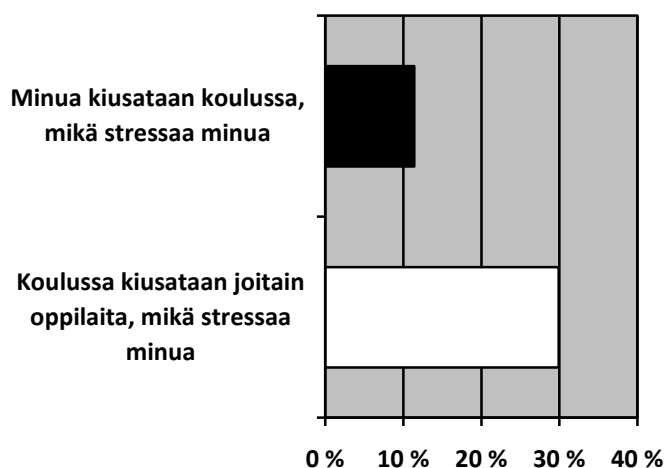
Nuoret kokivat epäkohtia kouluympäristössä koulukiusaamiseen, fyysiseen ympäristöön, opettajien ja oppilaiden välisiin suhteisiin, taukojen riittämättömyyteen, kiireeseen ja liian tiukkaan aikatauluun, koulutehtävien määrään sekä suorituspaineesiin liittyen. Koetuista epäkohdista stressiä nuorille kouluympäristössä aiheuttivat läheisten koulukavereiden puuttuminen, koulukiusaaminen, luokkatilanteiden melu, opettajien epäoikeudenmukaisuus ja vaativuus, kiire ja liian tiukka aikataulu, koulutehtävien määrä ja kokeet sekä kouluun liittyvät suorituspaineeet.

Läheisten koulukavereiden puuttuminen aiheutti stressiä 15,2 prosentille vastaajista. Sukupuolierot nousivat vastauksissa esille. Tytöt kokivat poikia enemmän stressiä koulukavereiden puuttumisesta: tytöistä 21,6 % ja pojista 8,7 % koki läheisten koulukavereiden puuttumisen stressaavana. Läheisten

koulukavereiden puuttumisen stressaavuudesta oli kirjoitettu myös kyselylomakkeen avoimiin kenttiin:

*”...koen ettei minulla ole ystäviä, ainakaan yhtään läheistä koulussa.”*

Vastanneista lähes puolet (47,9 %) oli sitä mieltä, että koulussa tapahtuu koulukiusaamista. Kuviossa 2 on esitelty itseen ja muihin kohdistuvan koulukiusaamisen stressaavuutta.



Kuvio 2. Nuorten kokemukset koulukiusaamisen stressaavuudesta.

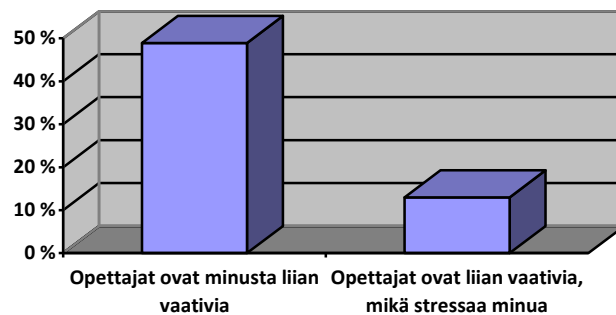
Nuoret nostivat esiin sosiaalisiiin suhteisiin liittyviä asioita myös avoimien kysymyksien vastauksissa. Koulukiusaamisesta nuoret kirjoittivat muun muassa seuraavalla tavalla:

*”Minua stressaa, jos näen, että kaveriani kiusataan enkä voi tehdä asialle oikein mitään.”*

Yläkoululaiset kokivat puutteita koulun fyysisessä ympäristössä: vastaajista 43,8 % oli sitä mieltä, että koulussa on huono sisäilma, 42,1 % koki, että työskentelypisteet, ovat epämukavat, 22,9 % koki luokkatilat liian ahtaiksi ja 44 % luokkatilanteet liian meluisiksi. Fyysiset olot ja niiden puutteet eivät kuitenkaan

aiheuttaneet nuorille stressiä, poikkeuksena luokkatilanteiden meluisuus, josta 23 % koki stressaantuvansa.

Oppilaiden ja opettajien välisissä suhteissa eniten stressiä aiheuttavia tekijöitä olivat opettajien epäoikeudenmukaisuus ja vaativuus. Suhteet opettajiin aiheuttivat stressiä enemmän tytöille kuin pojille; tytöistä 37,3 % ja pojista 21,7 % koki stressiä opettajien epäoikeudenmukaisuudesta. Tytöistä 25,5 % koki stressiä opettajien vaativuudesta. Lähes puolet pojista koki opettajat liian vaativiksi, mutta tämä ei ollut pojille kuitenkaan merkittävä stressin aiheuttaja (Kuvio 3).



Kuvio 3. Poikien kokemukset opettajien vaativuudesta.

Myös avoimien kysymyksien vastauksissa nuoret kertoivat lisää kokemuksiaan opettajien epäoikeudenmukaisuudesta. Vastaajat kokivat, että opettajat suosivat tiettyjä oppilaita ja tytöt olivat usein poikia paremmassa asemassa muun muassa rangaistuksien saamisessa.

*”Jotkut opettajat ovat lokeroivia eli suosivat joitakin ja jos olet joskus ollut huono olet aina huono opettajan mielestä.”*

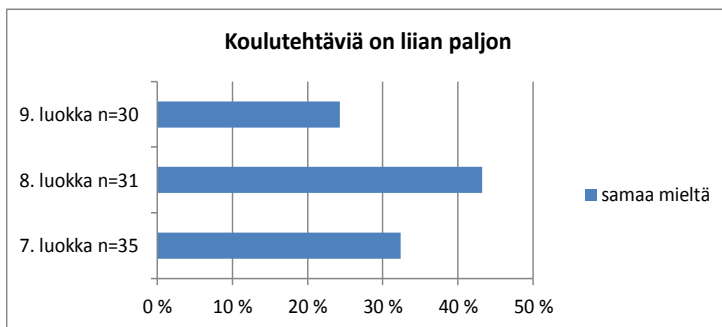
*”Opettajien pitäisi kunnioittaa oppilaita enemmän, jos oppilaiden oletetaan kunnioittavan opettajia.”*

*”Olisi hyvä jos opettajat olisivat kaikille tasapuolisia ja ettei heillä olisi tiettyjä suosikkeja.”*

*”Ketuttaa kun opettajat harrastaa järjestäytynyttä sukupuolisyrittä (poikia kohtaan)...”*

*”Lellikit eivät saa rangaistuksia myöhästymisestä.”*

Koulutyöhön liittyviä erilaisia kuormittavia tekijöitä kysyttäessä ilmeni eroja sukupuolten ja luokka-asteiden vastausten välillä. Yli puolet (65,6 %) koki, että koulupäivän aikana ei ole riittävästi taukoja, mutta taukojen riittämättömyys ei aiheuttanut nuorille stressiä. Nuorista 38,5 % oli sitä mieltä, että koulutehtäviä on liian paljon (Kuvio 4).



Kuvio 4. Nuorten kokemus koulutehtävien määrästä luokka-asteittain vertailtuna

Myös avoimien kysymyksen vastauksissa kommentoivat koulutehtävien määrää esimerkiksi seuraavasti:

*”Minua stressaa tehtävien määrä sekä ajanpuute.”*

*”Koulusta aiheutunut stressi vaihtelee tehtävien myötä.”*

*”Opettajat voisivat ajatella annettujen läksyjen määrää, kun on myös toisten aineiden läksyt.”*

Kokeet koettiin stressiä aiheuttavaksi tekijäksi kouluympäristössä useissa avoimien kysymyksien vastauksissa.

*”Minua stressaavat hankalat kokeet ja sanakokeet.”*

*”Koenumerot stressaa.”*

*”Koealueet ovat liian suuria joissakin oppiaineissa.”*

Kaikista vastaajista lähes puolet (49,5 %) oli samaa tai lähes samaa mieltä, että koulussa on kiire ja liian tiukka aikataulu. Tytöistä 22 % ja pojista 2,2 % koki tämän aiheuttavan stressiä. 8.-luokkalaiset kokivat kiireen ja liian tiukan aikataulun aiheuttavan stressiä muita luokka-asteita enemmän: 19,4 % koki kiireen koulussa aiheuttavan stressiä, kun muilla luokka-asteilla vastaava luku jäi alle 10 prosentin.

Nuorista 38,6 % koki suorituspainetta koulussa. Vastanneista 39,8 % koki suorituspaineen aiheuttavan stressiä. Tytöt kokivat suorituspainetta poikia huomattavasti enemmän: tytöistä 56,8 % ja pojista 17,7 % kärsi kouluun liittyvistä suorituspainista. Tytöille suorituspainet aiheuttivat myös stressiä enemmän kuin pojille (Taulukko 5). 7.-luokkalaisista 25,7 %, 8.-luokkalaisista 45,2 % ja 9.-luokkalaisista 46,7 % vastasi kokevansa kouluun liittyviä suorituspainetta. 7.-luokkalaisista 11,4 %, 8.-luokkalaisista 32,3 % ja 9.-luokkalaisista 25,8 % koki kouluun liittyvien suorituspaineen aiheuttavan stressiä.

Taulukko 5. Kouluun liittyvien suorituspainoiden aiheuttama stressi tytöillä ja pojilla.

Kouluun liittyvät suorituspainoidet aiheuttavat minulle stressiä	samaa mieltä	lähes samaa mieltä	lähes eri mieltä	eri mieltä
Tytöt (n=51)	37,3 %	17,6 %	19,6 %	25,5 %
Pojat (n=46)	6,5 %	17,4 %	17,4 %	58,7 %

Nuoret kertoivat lisää kouluun liittyvistä suorituspainoista avoimien kysymysten vastauksissa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

*”Koulussa minua stressaavat vain suorituspainoidet. Koen vahvaa halua olla hyvä ja menestyä koulumaailmassa.”*

*”Lähinnä suorituspainoidet stressaavat, koska vanhemmat ovat menestyneet niin hyvin.”*



## 8 POHDINTA

### 8.1 Tutkimusetiikkaan liittyvät kysymykset

Eettiset kysymykset nousevat esille opinnäytetyöprosessin kaikissa vaiheissa (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 18–21). Ensimmäinen eettistä pohdintaa vaativa asia oli tutkimusaiheen valinta. Aiheemme valintaa voidaan perustella monesta näkökulmasta; aiheemme on ajankohtainen ja tukee tämänhetkisiä suomalaisia terveystieteellisiä linjauksia ja terveyden edistämisen näkökulmaa. Terveystieteiden tulee tietää, millaiset asiat aiheuttavat nuorille stressiä, jotta hän osaa puuttua ongelmaan mahdollisen varhain.

Nuorilta kysyminen henkilökohtaisista ja aroista aiheista vaatii tutkijalta hienotunteisuutta ja ehdotonta anonymiyden säilyttämistä (Kuula 2006, 147–150; Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 55–56). Henkilötietolaki (1999/523) velvoittaa säilyttämään tutkimukseen osallistujan yksityisyyden. Tutkijoiden on taattava tutkimukseen osallistujien anonymius ja koskemattomuus (Hakkarainen 2010,10). Tutkimuksessamme määrittelimme vastaajilta vain sukupuolen ja luokka-asteen, mikä tukee anonymiuden periaatetta tehden vastaajista tunnistamattomia.

Anonymiutta noudattavaa tutkimusta toteutettaessa ehdottomin osa informointia on antaa tutkittaville kirjallisesti tai suullisesti tiedot tutkimuksen vastuuhenkilöistä ja yhteystiedoista (Kuula 2006, 104–105). Tutkittavalle on tiedotettava tutkimuksen laajuus, aikataulu ja aineiston keruutapa (Kuula 2006, 106–107). Etenkin, jos tutkimushenkilöiltä kerätään tunnistettavia tietoja, hänellä on oikeus tietää, miten ja kuinka pitkään aineistoa käsitellään ja säilytetään (Kuula 2006, 115–116, 121).

Tutkimusetiikkaa liittyy, että kohderyhmää on riittävästi informoitu tutkimusaiheesta ja tutkimuksen tarkoituksesta. (Kuula 2006, 151; Hakkarainen 2010, 10; Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 47–49.) Tutkimuksen informoinnin tarkoitus korostuu useasta eri syystä: informointi antaa tutkittavilla

tietoa tutkimuksesta ja tutkimusaiheesta, hälventää epäluuloja ja voi vaikuttaa tutkimukseen osallistumiseen, antaa mahdollisuuden yhteydenottoon ja lisäkysymyksien esittämiseen sekä tiedottaa tutkimuksen käyttötarkoituksesta ja tavoitteista (Kuula 2006, 109–121). Informaation ymmärtämistä tuetaan esimerkiksi tiedottamalla sekä kirjallisesti että suullisesti ja huomioimalla kehitystason mukainen viestintä ja ymmärrettävä kielellinen ilmaisu. Informaatioon tutustumiseen täytyy olla ymmärtämisen varmistamiseksi riittävä aika tutustua (Lagström, Pösö, Rutanen & Vehkalahti 2010, 48–49).

Edellä mainittujen informoinnin eettisten periaatteiden mukaisesti pyrimme rakentamaan nuorille kyselylomakkeen täyttämisen yhteyteen informointiviestin (Liite 2). Nuorten lisäksi informoimme lisäksi vanhempia (Liite 3) ennen kyselyajankohtaa. Tärkeänä koimme myös koulun yhteyshenkilöiden informoimisen, koska kyselyä ei voitu järjestää siten, että olisimme päässeet itse paikalle esittämään informaation. Oppitunnilla, jolla kysely toteutettiin, oli nuorten mahdollisuus saada myös suullista informaatiota opettajilta tutkimukseen liittyen.

On ehdottoman tärkeää, että tutkimushenkilöt tietävät tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja oikeudesta keskeyttää osallistuminen milloin tahansa, esimerkiksi kokiessaan aiheen liian arkaluonteiseksi (Kuula 2006, 107–108; Hakkarainen 2010, 10). Tämän tutkimuksen yhteydessä pyrimme tiedottamaan nuoria ja heidän vanhempiaan tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta informointiviestissä (Liite 2 & Liite 3).

Tutkimusetiikkaa käsittelevän kirjallisuuden mukaan 12 vuoden ikää voidaan pitää suuntaviivana vanhempien lupaa kysyttäessä. Yli 12-vuotiasta voidaan kehitystasonsa ja oikeuksiensa puolesta pitää riittävän kypsänä ja kyvykkäänä päättämään omasta osallistumisestaan tutkimukseen. (Kuula 2006 149–150.) Oman tutkimusaiheemme kohdalla uskoimme nuorten kehitystason olevan riittävä henkilökohtaiseen päätökseen tutkimukseen osallistumisesta. Lopullinen linjauksemme vanhempien luvan pyytämisestä tutkimukseen osallistumisesta määräytyi yhteistyössä Hatsalan koulun rehtorin kanssa.

Ennen tutkimuksen toteuttamista solmimme Hatsalan klassillisen koulun rehtorin kanssa tutkimuslupasopimuksen, jossa määriteltiin tutkimuksen tekijät, tutkimusaihe, tutkimuksen toteutusajankohta ja keinot sekä valmiin tutkimuksen hyödyntäminen.

Paperiset kyselylomakkeet säilytetään vain silloin, kun aineisto sisältää tutkimuksen kannalta oleellista tietoa, jota ei ole vielä siirretty sähköiseen muotoon (Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto 2012). Paperinen aineisto tulee säilyttää siten, että se on suojassa erilaisilta ulkoisilta tekijöiltä, kuten kosteudelta, ilkivallalta tai ulkopuolisten henkilöiden ulottuvilta (Lybeck ym. 2006, 104). Tutkimuksemme aineisto ei sisältänyt tunnistettavia henkilötietoja, ainoastaan tutkittavien iän, sukupuolen ja luokka-asteen tiedot. Aineiston lisäksi ollessa suhteellisen laaja, oli tunnistaminen edellä mainittujen tietojen pohjalta mahdotonta. Tämän tutkimuksen paperinen aineisto säilytettiin tutkimuseettisten periaatteiden ja arkistointisuositusten mukaisesti, minkä jälkeen se tuhottiin silppurissa välittömästi sähköiseen muotoon siirtämisen jälkeen.

## 8.2 Tutkimuksen luotettavuuteen liittyvät kysymykset

Tutkimuksemme kohteena oli vain yksi kuopiolainen yläkoulu ja otos oli siten suhteellisen pieni ( $n=98$ ). Tutkimus tuo pääasiassa uutta tietoa kyseiseen kouluyhteisöön. Tutkimustulosten yhteneväisyys jo aiemmin tutkitun tiedon kanssa kasvattaa kuitenkin tutkimuksen luotettavuutta.

Mittausten validiteetilla eli pätevyydellä tarkoitetaan sitä, kuinka hyvin toteutettu mittari antaa tietoa asiasta, jota halutaan mitata ja tutkia (Erätuuli, Leino ja Yli-Luoma 1994, 97–106; Hakkarainen 2010, 8–9). Kyselylomaketta suunniteltaessa pohdimme, millaisia väittämiä meidän täytyy esittää, jotta saamme vastaukset tutkimuskysymyksiimme. Väittämät ja niiden jaottelu syntyivät työn keskeisissä käsitteissä esitellyn aiemman tutkimus- ja teorian pohjalta. Onnistunut tutkimus, josta saadaan uutta luotettavaa tietoa tutkimuskohteesta, käyttää hyväkseen kahden eri menetelmän yhdistämistä. (Hakkarainen 2010, 7–8) Tämän tutkimuksen kyselylomake sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Täl-

laisen triangulaation on todettu lisäävän tutkimuksen luotettavuutta (Hakkarainen 2010, 7–8).

Kyselylomakkeen laatiminen osoittautui erittäin haastavaksi. Pyrimme rakentamaan lomakkeen siten, että mittaustuloksilla saadaan tietoa tutkittavasta ilmiöstä. Emme testanneet kyselylomaketta etukäteen, mutta emme kokeneet tälle tarvetta, sillä koimme että kyselylomake oli selkeä ja ymmärrettävä. Aineiston analysointivaiheessa saadun tiedon määrä osoittautui erittäin laajaksi, mikä vaikeutti tärkeimpien tulosten rajaamista ja tulosten auki kirjoittamista.

Tutkimuksen pätevyyteen liittyy muun muassa käsitteiden rajaaminen sekä tutkimukseen ja teoriaan perustuvan tiedon pohjalta tutkittavan ilmiön yhdistäminen muihin ilmiöihin. (Erätuuli, Leino ja Yli-Luoma 1994, 97–106; Hakkarainen 2010, 8–9.) Oletimme, että käsite stressi saattaisi aiheuttaa ongelmia, sillä nuorten subjektiiviset ajatukset käsitteestä voisivat poiketa suuresti ja, joillekin 7.-luokkalaisille käsite voisi olla myös melko tuntematon ja abstrakti. Halusimme kuitenkin kunnioittaa nuorten kehitystasoa ja ymmärrystä, joten päädyimme siihen, että käytämme käsitettä stressi, mutta esittelemme sen lyhyesti kyselylomakkeen alussa väärinymmärryksen välttämiseksi.

Tässä työssä olemme pyrkineet esittämään aikaisemman tutkimustiedon ja kirjallisuuden oikeassa muodossa sitä muuttelematta. Kirjallisuuslähteet on merkitty raportoinnin ohjeitten mukaisesti lähdeluetteloon ja tekstiviitteinä, jotta lukija voi jäljittää käytetyn tiedon alkuperän. Hakkaraisen (2010, 5, 10–11) mukaan täsmälliset, loogisesti toistuvat lähdemerkinnät ja monipuoliset lähteet lisäävät tutkimuksen uskottavuutta ja luotettavuutta. Tarkat lähdemerkinnät sekä käytetyn tiedon löydettävyys osoittaa kunnioitusta muita tutkijoita kohtaan. Monipuolinen aineisto kertoo tutkimusaiheeseen tutustumisesta ja paneutumisesta. Omassa työssämme olemme pyrkineet käyttämään täsmällisiä ja luotettavia lähdemerkintöjä. Tiedon esittäminen oikeassa muodossa korostui myös saatujen tulosten esittämisessä: tutkimustulosten on säilyttävä muuttumattomina, vaikka tulokset eivät välttämättä vastaa odotuksia. Omassa työssämme olemme pyrkineet esittämään saadun tiedon alkuperäisenä ja muuttumattomana.

Tutkimuksen suunnitteluvaiheessa korostui aiheen rajaaminen. Tiedonhakuja tehdessämme totesimme, että kouluympäristö rajaus olisi aiheellinen, ettei tutkimus kasvaisi liian laajaksi. Terveystieteilijän työnkuvan liittäminen kouluympäristöön kävi luonnollisesti. Terveystieteilijän työn täytyi liittyä vahvasti tutkimusaiheeseen, jotta tutkimuksella olisi mahdollisuus luoda uutta tietoa terveysalalle ja kehittää sitä eteenpäin.

Lisäksi pohdimme, että tutkimuksen toteuttamisen ajankohdalla voisi olla merkitys, miten tutkittavat vastaavat. Tutkittaessa kouluympäristöön liittyvää stressiä on oleellista, toteutetaanko kysely esimerkiksi juuri ennen tai jälkeen lomakauden. Myös vuorokauden ajankohdalla on merkitystä muun muassa oppilaiden vireystilan kannalta. Lisäksi tutkimustilanteen kiireettömyys ja käytävissä oleva aika voivat vaikuttaa vastauksiin keskittymiseen ja tulosten todenmukaisuuteen. Tarkoituksenamme oli toteuttaa kysely keväällä, riittävän kaukana lomakausista. Muun muassa koulutyön kiireisyyden vuoksi ajankohdaksi määräytyi kuitenkin huhti–toukokuu keväällä 2013. Myöskään vuorokauden ajankohtaan emme päässeet vaikuttamaan, sillä kysely toteutettiin terveystiedon ja oppilaanohjaus-oppituntien yhteydessä opettajien jakamana.

### 8.3 Tutkimuksen tulosten tarkastelua ja pohdintaa

Tutkittaessa yläkouluikäisten nuorten stressiä selvisi, että jopa 40,8 % 7.–9.-luokkalaisista koki stressiä koulussa päivittäin tai viikoittain. Eniten päivittäistä stressiä koulussa kokivat tytöt ja 9.-luokkalaiset. Asiaa saattaa selittää se, että 9.-luokkalaiset kohtaavat yläkoulun loppuaikana yhä suurempia haasteita opiskelujen suhteen ja ovat lähellä suuria muutoksia ja valintoja opiskelujen jatkumisen suhteen elämässään. Aiempi tutkimustieto tukee tulosta, että tytöt kokevat stressiä poikia enemmän (Rimpelä 2005; Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson 2007; vrt. Sun ym. 2010). Saadut tulokset nuorten stressin yleisyydestä koulussa ovat merkittäviä, sillä nuorena koettu pitkäkestoinen stressi voi heikentää kuormittavien kokemusten sietokykyä myös myöhemässä elämässä (Martin & Kunttu 2012, 7). Pitkittyneellä stressillä on todettu

myös olevan yhteyttä opiskelu- ja työuupumukseen ja voivan altistaa depressiolle sekä erilaisille somaattisille sairauksille (Sandberg 2000; Lönnqvist 2009; Salmela-Aro 2009, 8–16; Ahola ym. 2011). Kouluterveydenhoitajan olisi hyvä kiinnittää huomiota etenkin 9.-luokkalaisten koulussa jaksamiseen.

Tutkimuksessa selvisi, että yläkouluikäiset kokevat suhteellisen usein väsymystä koulussa: 79,6 % kyselyyn osallistuneista vastasi kokevansa väsymystä koulussa päivittäin tai viikoittain. Tytöt ja 9.-luokkalaiset kokivat väsymystä suhteessa muihin hieman enemmän. Tutkimuksen tulosten mukaan nuoret kokivat suhteellisen paljon myös nukahtamisvaikeuksia, lihasjännitystä sekä päänsärkyä. Nuorten psykosomaattisia oireita on tarkasteltava kriittisesti, koska oireiden alkuperää tai todellista syytä, esimerkiksi somaattista aiheuttajaa, ei voi tietää. Oireilua voidaan kuitenkin pitää viitteitä antavana, sillä Martinin ja Kuntun (2012) mukaan arviolta jopa noin 60–80 % ihmisistä kokee viikoittain jonkin asteisia psykosomaattisia oireita.

Rimpelän (2005) mukaan suomalaiset nuoret ovat muihin Euroopan maiden nuoriin verrattuna väsyneempiä. Tutkimuksen tulosten mukaan nuoret Hatsalan klassillisessa koulussa kokivat päivittäistä väsymystä koulussa valtakunnallista keskiarvoa enemmän: nuorista 30,6 % vastasi kokevansa väsymystä päivittäin. Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan 15,3 % 8.- ja 9.-luokkalaisista koki päivittäistä väsymystä (THL 2013). Kehittyvällä nuorella yöunesta tinkiminen on erittäin haitallista, ja väsymys itsessään voi aiheuttaa monenlaista oirehdintaa koulupäivän aikana. Pitkittynyt väsymys ja myöhäiset nukkumaanmenoajat heikentävät myös tutkitusti koulumenestystä (Vollmer ym. 2011). Kouluterveydenhoitajalla on esimerkiksi terveystarkastuksien yhteydessä tärkeä asema nuorten tiedottamisessa riittävän unen merkityksestä (ks. myös STM & Stakes 2002).

Tytöt ja 9.-luokkalaiset kokivat väsymyksen lisäksi muita useammin myös kärsimättömyyden, ärsyyntymisen, turhautuneisuuden, alemmuuden ja riittämättömyyden tunteita. Alemmuuden ja riittämättömyyden tunteet ovat opiskelu-uupumuksen syntymisen kannalta huolta herättäviä oireita, sillä ne voivat pitkittyessään johtaa kyynistymiseen ja motivaation puutteeseen opintoja koh-

taan (Salmela-Aro 2009, 8–16; Ahola ym. 2011). Aiemman tutkimustiedon mukaan tytöt kokevat stressin lisäksi myös mahdollisia stressioireita poikia herkemmin (Rimpelä 2005; Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson 2007; vrt. Sun ym. 2010). Tulokset ovat samansuuntaisia myös uusimman kouluterveyskyselyn kanssa, jonka mukaan jopa 45 % prosenttia tytöistä toivottomuuden tai masentuneisuuden tunteita (Yle 2013).

Tällaiset itsetuntoon ja tunne-elämään liittyvät negatiiviset oireet ovat huolestuttavia, sillä ne voivat aiheuttaa eräänlaisen noidankehän: pitkittynyt stressi voi aiheuttaa turhautuneisuuden ja riittämättömyyden tunteita, mutta toisaalta turhautuneisuuden ja riittämättömyyden tunteet voivat aiheuttaa lisää stressiä (ks. myös Sun ym. 2010). Koska nuoren itsetunnolla on merkittävä vaikutus stressin yksilölliseen kokemiseen, herää saatujen tulosten perusteella kysymys tyttöjen ja 9.-luokkalaisten itsetunnosta. Itsetunnon kehittymisessä positiivisen palautteen saaminen, kannustaminen ja kokemus omasta hyvydestä ovat tärkeitä, ja tässä nuoren päivittäisessä elämässä vaikuttavilla aikuisilla, kuten vanhemmilla ja opettajilla (Sandberg 2000; Brown ym. 2006; Hines & Paulson 2006), sekä kouluterveydenhoitajalla on tärkeä rooli.

Nuori tarvitsee riittävästi uskoa itseensä uskaltaakseen irtaantua vähitellen vanhemmistaan, mikä on yksi nuoruuden kehityshaasteista (Kronqvist & Pulkkinen 2007, 172). Itsenäistymiseen ja erillisen, oman minän löytämiseen nuori tarvitsee rohkaisua ja tukea. Nuoren fyysisen kehityksen seuraajana kouluterveydenhoitaja on avainasemassa myös psyykkisen terveyden huomioijana ja nuorten kuuntelijana. Nuorten tulisi saada tietoa omaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista (Haraldsson ym. 2008). Konkreettisena toimintana nuorten itsetunnon parantamiseksi sopisivat esimerkiksi kouluilla järjestettävät itsetunto-ryhmät, joiden ohjaamiseen voisivat osallistua esimerkiksi kouluterveydenhoitaja ja terveystiedonopettaja.

Läheisten koulukavereiden puuttuminen aiheutti tytöille poikia enemmän stressiä. Sosiaaliset suhteet tutkitusti huolestuttavatkin yleisemmin tyttöjä kuin poikia (Brown ym. 2006; Hampel & Petermann 2006; Sun ym. 2010). Suurin osa (81,4 %) nuorista koki suhteet koulukavereihin ongelmattomiksi ja valta-

osalla (89,4 %) oli läheisiä kavereita koulussa. Kuitenkin miltei puolet nuorista vastasi koulussa tapahtuvan koulukiusaamista. Yllättävää oli, että nuoria stressasi enemmän koulukiusaamisen olemassaolo ja muiden oppilaiden kiusatuksi joutuminen, kuin itse kiusattuna oleminen. Sekä kiusattujen että kiusaajien on tutkittu olevan alttiita tuleville mielenterveysongelmille (Kaltiala-Heino ym. 1999). Kuinka alttiita koulukiusaamisen sivustaseuraajat ovat tuleville mielenterveysongelmille?

Nuoret kokivat puutteita kouluympäristön fyysisissä puitteissa. Samankaltaisia tuloksia nuorten mielipiteistä on antanut myös uusin kouluterveyskysely (THL 2013). Puutteita ei kuitenkaan tässä tutkimuksessa koettu stressin aiheuttajana, lukuun ottamatta luokkatilanteiden meluisuutta, joka aiheutti stressiä 23 prosentille nuorista. Fyysisillä työoloilla on vaikutusta nuorten hyvinvointiin ja ne ovatkin nuorten arvioiden mukaan viimevuosina parantuneet (Luopa ym. 2010).

Monet asiat aiheuttivat nuorille stressiä, mutta kuitenkin suurin osa nuorista oli tyytyväisiä koulun ilmapiiriin ja oppilaiden ja opettajien väliseen yhteistyöhön. Opettajat koettiin kannustaviksi (82,3 %) ja koulun henkilökunnan koettiin puuttuvan riittävästi oppilaiden välisiin ongelmatilanteisiin (77,9 %). Suurin osa koki tulevansa kuulluksi koulussa (74,5 %) ja voivansa vaikuttaa omiin asioihinsa koulussa (80,6 %). Kun verrataan valtakunnallisiin tuloksiin uusimmasta kouluterveyskyselystä, jossa 90 % lukiolaisista ja 70 % perus- ja ammattikoululaisista oli sitä mieltä, ettei koulukiusaamiseen puututa riittävästi (Yle 2013), antavat tämän tutkimuksen tulokset positiivista tietoa Hatsalan klassillisen koulun koulu yhteisöstä.

Stressiä aiheuttivat jonkin verran opettajien koettu epäoikeudenmukaisuus ja liian suuret vaatimukset. Edellä mainitut aiheuttivat enemmän stressiä tytöille kuin pojille: vaikka pojista lähes puolet koki opettajat liian vaativiksi, vain 13 % koki asian aiheuttavan stressiä. Suurin osa vastaajista koki kuitenkin tulevansa kuulluksi koulussa ja voivansa vaikuttaa omiin asioihinsa. Tytöt kokivat poikiin verrattuna heikommin voivansa ilmaista mielipiteitään vapaasti koulussa. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus ja velvollisuus koulu yhteisössä tark-



kailla ja huomioida niin fyysistä kuin henkistäkin ilmapiiriä (STM & Stakes 2002). Olisikin tärkeää, että kouluterveydenhoitaja on aktiivinen vaikuttaja ja osallistuja kouluuyhteisössä, joka toimisi yhteistyössä opettajien ja koulun muiden aikuisten, sekä vanhempien kanssa nuorten hyvinvoinnin ja onnistuneen yhteistyön tukemisessa. Tällainen toiminta olisi tärkeää mahdollisten ongelmatilanteiden ennaltaehkäisyssä.

Yli puolet nuorista oli sitä mieltä, että koulupäivän aikana on liian vähän taukoja ja yli kolmannes koki, että koulutyön määrä on liian suuri. Lähes puolet koki, että koulussa on kiire ja liian tiukka aikataulu. Uusimman kouluterveyskyselyn mukaan n. 39 % 8.- ja 9.-luokkalaisista koki valtakunnallisella tasolla samoin (THL 2013). Tytöt kokivat kiireen poikia stressaavampana ja odotusten vastaisesti 8.-luokkalaiset stressasivat kiireestä ja tiukasta aikataulusta muita luokka-asteita enemmän.

Nuorista 39,8 % koki kouluun liittyvien suorituspainoiden aiheuttavan stressiä, vaikka harvempi tunnisti kokevansa suorituspaineita. Yli kolmasosa tytöistä koki kouluun liittyvien suorituspainoiden aiheuttavan stressiä. Suorituspainoiden määrä vaikuttaisi kasvavan yläkoulun edetessä, luokka-asteelta seuraavalle siirryttäessä. Tähän varmasti osaltaan vaikuttaa jatko-opiskelupaikkojen hakemisen tuleminen ajankohtaiseksi. Nuorten huoli koulusaavutuksista on huomionarvoinen psyykkistä hyvinvointia ennakoiva tekijä (Kinnunen 2011, 103). Tämän perusteella koulun asema nuorten mielenterveyden edistäjänä ja syrjäytymisen ehkäisijänä on ensiarvoinen. Jotta stressin kokemista ja uupumista voitaisiin ennaltaehkäistä kouluympäristössä, tulisi siellä toimivien aikuisten olla herkkiä huomioimaan muutokset nuoren käytöksessä ja kiinnostuneita nuorten kuulumisista ja mielipiteistä.

Yläkouluikäisten nuorten terveet elämäntavat ja hyvinvointi ovat lähtökohtana niin oppimiseen kuin kykyyn ottaa vastaan erilaisia arkielämän haasteita; terveellinen ravitsemus, liikunta, ulkoilu ja riittävä uni turvaavat nuoren jaksamista. Kouluterveydenhoitajan velvollisuuksiin kuuluu nuorten terveystottumuksien kartoittaminen terveystarkastusten yhteydessä, sekä hyvinvointiin liittyvän tiedon antaminen (STM & Stakes 2002). Hyvinvoiva, terve nuori todennäköi-

sesti selviytyy stressiä aiheuttavista tilanteista paremmin ja hänellä on voimavaroja stressin käsittelyyn ja hallintaan. Joustavat ja monipuoliset selviytymiskeinot auttavat vähentämään stressiä ja siten ennaltaehkäisemään vakavampia seurausvaikutuksia (Wilburn & Smith 2005; Hampel & Petermann 2006; Nielsen & Hansson 2007; Haraldsson ym. 2008; Sun ym. 2010; Boardman & Alexander 2011; Brown ym. 2011).

Nuoren jokapäiväiseen elämään kuuluvat aikuiset ovat tärkeässä asemassa tukemassa nuoren onnistumista ikäkauteensa liittyvissä kehitystehtävissä ja tavoitteiden realisoimisessa (ks. Sandberg 2000; Brown ym. 2006; Hines & Paulson 2006). Ehjän minä-identiteetin muodostumisen mahdollistava ympäristö ohjaa positiiviseen ajatteluun ja sallii myös epäonnistumisen. Kouluterveydenhoitajalla on mahdollisuus tunnistaa nuorten stressiä ja sen psykosomaattisia oireita jo hyvissä ajoin ennen uupumista, esimerkiksi terveystarkastuksien yhteydessä nuoren kanssa keskusteltaessa. Kouluterveydenhoitajan vaativa ja monipuolinen työnkuva ei kuitenkaan ehkä salli tarpeeksi aikaa avomuotoiselle, matalan kynnyksen vastaanottoiminnalle, jonne nuorten olisi helppo tulla. Uusimman kouluterveyskyselyn tuloksien mukaan nuorten kokemus onkin, että kouluterveydenhuoltoon on hankala päästä (THL 2013). Rajallisten resurssien myötä yhä tärkeämmäksi nousee ongelmien ennaltaehkäisy, jota terveydenhoitaja voi työnsä puitteissa tehdä tavatessaan kaikkia nuoria säännöllisesti.

#### 8.4 Opinnäytetyöprosessin eteneminen ja ammatillinen kehittyminen

Opinnäytetyö eteni Savonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön prosessikuvauksen mukaisesti. Orientoituminen opinnäytetyön tekemiseen ja aihevalintaan tapahtui marraskuussa 2011, jolloin ideoimme opinnäytetyön aiheen ja työstimme kirjallisen aihe-kuvauksen. Vuoden 2012 aikana suoritimme tiedonhaun ja loimme opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen. Tutkimussuunnitelma hyväksyttiin tammikuussa 2013. Kyselylomakkeen laatiminen aloitettiin marraskuussa 2012 menetelmätyöpajassa ja se hiottiin lopulliseen muotoonsa alkukevään 2013 aikana. Tutkimuslupa saatiin toukokuun 2013 alussa, minkä jälkeen kerättiin tutkimusaineisto. Aineiston analysointi tapahtui vuoden 2013

kesän ja syksyn aikana. Syksy 2013 käytettiin opinnäytetyön raportin viimeistelyyn.

Opinnäytetyön tekeminen on ollut haastava ja pitkä prosessi, joka on vaatinut suunnittelua, sitoutumista ja pitkäjänteisyyttä. Yhteistyötaidot ovat harjaantuneet opinnäytetyön tekemisen myötä; aikataulujen sopiminen ja yhteensovittaminen oli ajoittain hankalaa, esimerkiksi opintoihin liittyvien harjoittelujaksojen vuoksi. Määrällisen tutkimuksen toteuttaminen oli haasteellinen tutkimuksen muoto. Olemme tutkimuksen tekijöinä kokemattomia ja esimerkiksi aineiston analysointiin käytetty SPSS-ohjelma oli meille entuudestaan tuntematon. Tutkimuksen teon myötä olemme oppineet paljon tutkimus- ja kehittämistyöstä, sen vaativuudesta, ja saaneet valmiuksia osallistua tulevaisuudessa vastaavanlaiseen toimintaan.

Opinnäytetyön tekeminen on opettanut hyvin paljon nuorista; niin fyysisestä kuin psyykkisestä kehitymisestä, nuorten elämää kuormittavista sekä elämäntilanteista vahvistavista tekijöistä. Opinnäytetyötä tehdessämme olemme tutustuneet laajalti aihetta käsittelevään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin, minkä seurauksena tietämyksemme tutkimusaiheesta on lisääntynyt. Lisäksi olemme ymmärtäneet, miten paljon tietoa ja osaamista terveydenhoitajalta työssään vaaditaan ja kuinka monipuolinen terveydenhoitajan työnkuva on kouluympäristössä.

Tulevina terveydenhoitajina olemme saaneet opinnäytetyötä tehdessämme paljon tietoa varhaisen puuttumisen ja ennaltaehkäisyyn merkityksestä liittyen nuorten mielenterveyteen. Osaamme tulevassa työssämme huomioida paremmin nuorten psyykkistä terveyttä fyysisen terveyden rinnalla ja ymmärrämme nuoruudessa koettujen psyykkisten kuormitusten heijastumisen aikuisiälle.

Mahdollisia jatkotutkimuksen aiheita voisivat olla esimerkiksi seurantatutkimus stressiä kokevien nuorten hyvinvoinnista tulevaisuudessa. Lisäksi olisi mielenkiintoista selvittää, mitkä kouluympäristön ulkopuoliset tekijät aiheuttavat nuorille stressiä.

## LÄHTEET

Ahola, K., Tuisku, K. & Rossi, H. 2011. *Työuupumus (Burnout)* [verkkojulkaisu]. Duodecim. Terveyskirjasto [viitattu 12.12.2012]. Saatavilla:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00681](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00681)

Boardman, J. & Alexander, K. 2011. Stress trajectories, health behaviors, and the mental health of black and white young adults. *Social, Science and Medicine* 72(10), 1659-66.

Brown, S., Nobiling, B., Teufel, J. & Birch, D. 2011. Are kids too busy?: early adolescents' perceptions of discretionary activities, overscheduling, and stress. *Journal of School Health* 81(9), 574-580.

Brown, S., Teufel, J., Birch, D. & Kancherla, V. 2006. Gender, age, and behavior differences in early adolescent worry. *Journal of School Health* 76(8), 430-437.

Erätuuli, M., Leino, J. & Yli-Luoma, P. 1994. *Kvantitatiiviset analyysimenetelmät ihmistieteissä*. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Hakkarainen, K. 2010. *Akateemisen tutkimussuunnitelman rakenteesta ja sisällöstä* [verkkojulkaisu]. Turun yliopisto. Kasvatustieteenlaitos. Kirjoitelma [viitattu 12.11.2012]. Saatavissa:

[http://www.academia.edu/1674785/Hakkarainen\\_K\\_2010\\_Akateemisen\\_tutkimussuunnitelman\\_rakenteesta\\_ja\\_luonteesta](http://www.academia.edu/1674785/Hakkarainen_K_2010_Akateemisen_tutkimussuunnitelman_rakenteesta_ja_luonteesta)

Hampel, P. & Petermann, F. 2006. Perceived stress, coping, and adjustment in adolescents. *Journal of Adolescent Health* 38(4), 409-415.

Haraldsson, K., Lindgren, E-C., Fridlund, B., Baigi, A., Lydell, M. & Marklund, B. 2008. Evaluation of a school-based health promotion programme for ado-

lescents aged 12-15 years with focus on well-being related to stress. *Public Health* 122(1), 25-33.

Hermanson, E. 2010. *Nuoruus on välitila*. Kustannus Oy Duodecim 2012.

Hines, A. & Paulson S. 2006. Parents' and teachers' perceptions of adolescent storm and stress: relations with parenting and teaching styles. *Adolescence* 41(164), 597-614.

Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Marttunen, M., Rimpelä, A., Rantanen, P. 1999. *Bullying, depression, and suicidal ideation in Finnish adolescents: school survey* [verkkojulkaisu]. Tutkimusartikkeli [viitattu 6.12.2011.] Saatavissa: <http://www.bmj.com/content/319/7206/348.full>

Kinnunen, P. 2011. *Nuoruudesta kohti aikuisuutta*. Varhaisaikuisen mielenterveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Kuopio: Kopijyvä.

Kinnunen, P., Laukkanen, E. & Kylmä, J. 2010. Nuoruusiän vanhempisuhteiden, päihteidenkäytön ja koulukokemusten yhteys varhaisaikuisuuden mielenterveyteen. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 2010: 47, 234-243.

Koskenvuo, M. 2000. *Aiheuttaako stressi somaattisia sairauksia?* [Verkkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Artikkelit [viitattu 21.9.2012.] Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi>

Koskinen, S., Kestilä, L., Martela, T. & Aromaa A. 2005. Yhteenveto ja päätelmät. Teoksessa S. Koskinen, L. Kestilä, T. Martelin ja A. Aromaa (toim.). *Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 – tutkimuksen perustulokset 18-29 – vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 7/2005. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 149-157.

Kronqvist, E-L & Pulkkinen, M-L. 2007. *Kehityopsykologia. Matkalla muutokseen*. Helsinki: WSOY.

Kunttu, K. 2011. *Opiskeluterveys – Opiskelukyky* [verkkajulkaisu]. YTHS. [viitattu 2.11.2013]. Saatavissa:

[http://www.yths.fi/filebank/1041-Kunttu\\_Opiskeluterveys-opiskelukyky.pdf](http://www.yths.fi/filebank/1041-Kunttu_Opiskeluterveys-opiskelukyky.pdf)

Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka – aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Osuuskunta Vastapaino Tampere. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

Lagström, H., Pösö, T., Rutanen, N. & Vehkalahti, K. 2010. *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto.

*Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä* L 28.6.1994/559. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 21.09.2012]. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1994/19940559>

Lee, J., Puig, A., Kim, Y., Shin, H., Lee, J. & Lee, S. 2010. Academic burnout profiles in Korean adolescents. *Stress and Health* 26(5), 404-416.

Luopa, P., Lommi, A., Kinnunen, T. & Jokela, J. 2010. *Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-luvulla*. Kouluterveyskysely 2000-2009. Helsinki: Yliopistopaino.

Lybeck, J. et al. 2006. *Arkistot yhteiskunnan toimiva muisti. Asiakirjahallinnon ja arkistotoimen oppikirja* [verkkajulkaisu]. Arkistolaitos. Oppikirja [viitattu 8.11.2012]. Saatavissa:

[http://www.arkisto.fi/uploads/Palvelut/Julkaisut/asiakirjahallinnon\\_oppikirja.pdf](http://www.arkisto.fi/uploads/Palvelut/Julkaisut/asiakirjahallinnon_oppikirja.pdf)

Lönnqvist, J. 2009. *Stressi ja depressio* [verkkajulkaisu]. Duodecim. Terveyskirjasto. Artikkelit [viitattu 9.12.2011]. Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00020](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00020)

Martin, M. & Kunttu, K. 2012. *Psykosomaattinen oireilu. Potilasopas* [verkkajulkaisu]. YTHS. Potilasopas [viitattu: 12.11.2012]. Saatavissa:

<http://www.xn--hengittvmieli-hfbb.fi/tiedostot/Psykosomaattinen2012.pdf>

Nielsen, A. & Hansson, K. 2007. Associations between adolescents' health, stress and sense of coherence. *Stress and Health* 23(5), 331-341.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2010. *Ihmisen psykologinen kehitys*. Helsinki: WSOYpro Oy.

Puttonen, S. 2006. *Stressin fysiologiset vaikutukset* [verkkojulkaisu]. Duodecim. Terveyskirjasto. Artikkelin [viitattu 11.1.2013]. Saatavissa:

<http://www.ebm->

[guideli-](http://www.ebm-)

[li-](http://www.ebm-)

[nes.com/dtk/ltk/avaa?p\\_artikkeli=ttl00352&p\\_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri](http://www.ebm-nes.com/dtk/ltk/avaa?p_artikkeli=ttl00352&p_haku=ty%F6terveysl%E4%E4k%E4ri)

Rimpelä, A. 2005. *Nuorten terveys* [verkkojulkaisu]. Duodecim. Terveyskirjasto. Artikkelin [viitattu 9.12.2011]. Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00046](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00046)

Saarni, S. & Koskinen, S. 2005. Elämänlaatu ja koettu terveys. Elämänlaatu. Teoksessa S. Koskinen, L. Kestilä, T. Martelin ja A. Aromaa (toim.). *Nuorten aikuisten terveys. Terveys 2000 – tutkimuksen perustulokset 18-29 –vuotiaiden terveydestä ja siihen liittyvistä tekijöistä*. Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B 7/2005. Helsinki: Kansanterveyslaitos, 73-74.

Salmela-Aro. 2009. *Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46. Helsinki: YTHS.

Sandberg, S. 2000. *Lasten ja nuorten stressi* [verkkojulkaisu]. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Artikkelin [viitattu 5.12.2011]. Saatavissa: <http://www.duodecimlehti.fi>

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2004. *Kouluterveydenhuollon laatusuositus* [verkkajulkaisu]. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita 2004:8 [viitattu 6.12.2011]. Saatavissa:

<http://pre20090115.stm.fi/pr1092909444623/passthru.pdf>

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

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Stakes. 2002. *Kouluterveydenhuolto 2002: Opas kouluterveydenhuollolle, peruskouluille ja kunnille*. Oppaita 51. Helsinki: Stakes.

Suldo, SM., Schaunessy, E., Thalji, A., Michalowski, J., Shaffer, E. 2009. Sources of stress for students in high school college preparatory and general education programs: group differences and associations with adjustment. *Adolescence* 44(176), 925-48.

Sun, Y., Tao, F., Hao, J. & Wan, Y. 2010. *The mediating effects of stress and coping on depression among adolescents in China* [verkkajulkaisu]. Tutkimustiivistelmä [viitattu 21.09.2012]. Saatavissa:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20796099>

Terjestam, Y., Jouper, J. & Johansson, C. 2010. Effects of scheduled qigong exercise on pupils' well-being, self-image, distress, and stress. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine* 16(9), 939-944.

*Terveysministeriön lausunto* L 30.12.2010/1326. Finlex. Lainsäädäntö [viitattu 21.09.2012]. Saatavissa:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2013. *Kouluterveyskyselyiden tulokset alueittain. Maakuntien väliset vertailutaulukot. Peruskoulun 8. ja 9. luokan oppilaat* [verkkajulkaisu]. [Viitattu 30.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset\\_alueittain](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tilastot/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset_alueittain)

Tuomisto, J. 2005. *Fyysinen ympäristö* [verkkajulkaisu]. Duodecim. Terveyskirjasto. Artikkelit [viitattu 14.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=suo00012&p\\_haku=fyysinen%20ymp%C3%A4rist%C3%B6](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=suo00012&p_haku=fyysinen%20ymp%C3%A4rist%C3%B6)

Vollmer, C., Schaal, S., Hummel, E. & Randler, C. 2011. Association Among School-related, Parental and Self-related Problems and Morningness–Eveningness in Adolescents. *Stress and Health* 27(5), 413-419.

World Health Organisation. 2013. *The Physical School Environment: An Essential Element of a Health-Promoting School. Who Information Series on School Health* [verkkajulkaisu]. Opas [viitattu 14.9.2013]. Saatavissa:

[http://www.who.int/school\\_youth\\_health/media/en/physical\\_sch\\_environment.pdf](http://www.who.int/school_youth_health/media/en/physical_sch_environment.pdf)

Wilburn, V. & Smith, D. 2005. Stress, self-esteem, and suicidal ideation in late adolescents. *Adolescence* 40(157), 33-45.

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. 2012. *Tutkimusaineistojen tiedonhallinnan käsikirja. Fyysinen säilytys* [verkkajulkaisu]. Käsikirja [viitattu 8.11.2012]. Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/tiedonhallinta/osa9.html>

Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Menetelmäopetuksen tietovaranto. 2007. *Mittaaminen: muuttujien ominaisuudet* [verkkajulkaisu]. [Viitattu 12.11.2012.] Saatavissa:

<http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/mittaaminen/ominaisuudet.html>

Yle. 2013. *Yle uutiset tiivisti kouluterveyskyselyn tulokset –video* [verkkouutis-video]. [Viitattu 30.9.2013.] Saatavissa:

[http://yle.fi/uutiset/yle\\_uutiset\\_tiivisti\\_kouluterveyskyselyn\\_tulokset\\_-\\_video/6836272](http://yle.fi/uutiset/yle_uutiset_tiivisti_kouluterveyskyselyn_tulokset_-_video/6836272)

## Liite 1

**Mitä stressi on?** Stressillä tarkoitetaan tilannetta, jossa kohtaamme niin paljon haasteita ja vaatimuksia, että voimavaramme kuormittuvat liikaa tai ylittyvät. Lyhytaikainen stressi voi olla jopa suorituskykyä parantavaa, mutta pitkittyessään stressillä on monia haitallisia vaikutuksia meihin.

Ympyröi seuraavasta oikea vaihtoehto:

**Sukupuoli:**

1. tyttö
2. poika

**Luokka-aste, jolla olet:**

1. 7-luokka
2. 8-luokka
3. 9-luokka

**Vastaa seuraaviin väittämiin laittamalla "X" sinua parhaiten kuvaavan vaihtoehdon alle.**

Väittämät	päivittäin	viikoittain	1-2 kertaa kuukaudessa	harvoin tai ei koskaan
Koen stressiä koulussa				
Koen väsymystä koulussa				
Koen väsymystä vapaa-ajalla				
Minulla on vaikeuksia päästä uneen illalla				
Minun on hankala nukahtaa uudelleen, jos herään yöllä				
Nukun huonosti öisin (esim. katkonaisesti)				
Minulla on vaikeuksia tehdä päätöksiä				
Koen, että olen kärsimätön (esim. "pinna kireällä")				
Ärsyynnyn helposti pienistäkin asioista				
Koen turhautuneisuuden tunteita				
Minulla on alemmuuden tunteita				
Koen monista asioista syyllisyyttä				
Tunnen itseni riittämättömäksi				
Kärsin lihasjännityksestä (esim. niska, hartiat, selkä)				
Kärsin päänsärystä				
Kärsin vatsakivuista				
Olen poissa koulusta sairastelun vuoksi				

<b>Väittämät</b>	<b>samaa mieltä</b>	<b>lähes samaa mieltä</b>	<b>lähes eri mieltä</b>	<b>eri mieltä</b>
Sosiaaliset suhteet koulukavereihini ovat ongelmalliset				
Jään usein porukan ulkopuolelle				
Koulussa on oltava samaa mieltä koulukavereiden kanssa, että pärjää ja selviää toisten kanssa				
Minulla on läheisiä koulukavereita				
Koulussa jokainen voi olla omaa mieltä ja silti häntä kunnioitetaan				
Minulla on läheisiä kavereita koulun ulkopuolella				
Minua kiusataan koulussa				
Koulussamme tapahtuu koulukiusaamista				
Uskallan olla oma itseni koulussa				
Koulussamme on huono sisäilma				
Koulussamme on epämukavat työskentelypisteet (esim. tuoli ja pulpetti)				
Luokkatilat koulussa ovat liian ahtaita				
Luokkatilanteet koulussa ovat meluisia				
Opettajat kohtelevat oppilaita oikeudenmukaisesti				
Opettajat ovat minusta liian vaativia				
Opettajat auttavat oppilaita koulutehtävissä				
Opettajat suhtautuvat yleensä kannustavasti oppilaisiin				
Koulun henkilökunta puuttuu oppilaiden väliin ongelmatilanteisiin (esim. kiusaaminen)				
Koen tulevani kuulluksi koulussa				
Voin vapaasti ilmaista mielipiteitä luokassa				
Voin vaikuttaa omiin asioihini koulussa				
Koulupäivän aikana on riittävästi taukoja				
Koulutehtäviä on liian paljon				
Koulussa on kiire ja liian tiukka aikataulu				
Kärsin kouluun liittyvistä suorituspainesta				

<b>Väittämät</b>	<b>samaa mieltä</b>	<b>lähes samaa mieltä</b>	<b>lähes eri mieltä</b>	<b>eri mieltä</b>
Ongelmalliset suhteet koulukavereihini aiheuttavat minulle stressiä				
Porukan ulkopuolelle jääminen aiheuttaa minulle stressiä				
Koulussa on oltava samaa mieltä kuin kaverit ja se stressaa minua				
Läheisten koulukavereiden puuttuminen aiheuttaa minulle stressiä				
Kavereiden puuttuminen aiheuttaa minulle stressiä				
Minua kiusataan koulussa, mikä stressaa minua				
Koulussa kiusataan joitain oppilaita, mikä stressaa minua				
Koen stressiä, koska en uskalla olla oma itseni koulussa				
Koulun huono sisäilma stressaa minua				
Epämukava työpiste aiheuttaa minulle stressiä				
Liian ahdas luokka aiheuttaa minulle stressiä				
Melu luokassa stressaa minua				
Opettajien epäoikeudenmukaisuus aiheuttaa minulle stressiä				
Opettajat ovat liian vaativia, mikä stressaa minua				
Opettajat eivät ole tarpeeksi kannustavia, mikä stressaa minua				
Koulun henkilökunta ei puutu tarpeeksi oppilaiden välisiin ongelmatilanteisiin (esim. koulukiusaaminen), mikä stressaa minua				
Koen stressiä, koska en tule kuulluksi koulussa				
Koen stressiä, koska en voi vapaasti ilmaista mielipiteitäni luokassa				
Tunne siitä, etten voi vaikuttaa omiin asioihini koulussa, aiheuttaa minulle stressiä				
Taukojen vähäisyys koulupäivän aikana stressaa minua				
Koen stressiä, koska koulutehtäviä on liian paljon				
Liian tiukka aikataulu ja kiire koulussa aiheuttavat minulle stressiä				
Kouluun liittyvät suorituspainheet aiheuttavat minulle stressiä				

Kerro vapaasti mitkä muut tekijät koulussa stressaavat sinua?

Mitä muuta haluat sanoa?

Kiitos osallistumisestasi! 😊

Hei nuori!

Opiskelemme **terveydenhoitajiksi** Kuopion Savonia-ammattikorkeakoulussa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen ja olemme valinneet aiheeksi nuorten kokeman stressin koulussa.

Opinnäytetyömme keskeisin tavoite on lisätä ymmärrystä tekijöistä, jotka aiheuttavat nuorten elämään stressiä kouluympäristössä. Juuri siksi sinun vastauksesi on tärkeä.

Kyselyyn vastaajat säilyvät nimettöminä: kysymme sinulta ainoastaan sukupuolen ja luokka-asteen. Vastaukset tulevat ainoastaan meille (opinnäytetyöntekijät) ja vastaukset hävitetään heti, kun opinnäytetyö on valmis.

Kyselylomakkeen täyttämiseen on varattu aikaa n. 20 minuuttia. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Osallistuthan kyselyyn, näin voimme tulevana terveydenhoitajina ymmärtää myös nuoria paremmin!

Kiitos!

Hillekaisu Härkönen & Emilia Nevasalmi

Terveydenhoitajaopiskelijat

Savonia-ammattikorkeakoulu

[hillekaisu.a.harkonen@edu.savonia.fi](mailto:hillekaisu.a.harkonen@edu.savonia.fi) & [emilia.a.nevasalmi@edu.savonia.fi](mailto:emilia.a.nevasalmi@edu.savonia.fi)

## Liite 3

Hyvät nuoren vanhemmat!

Opiskelemme **terveydenhoitajiksi** Kuopion Savonia-ammattikorkeakoulussa. Opintoihimme kuuluu opinnäytetyön tekeminen ja olemme valinneet aiheeksi nuorten kokeman stressin koulussa.

Opinnäytetyömme keskeisin tavoite on lisätä ymmärrystä tekijöistä, jotka aiheuttavat nuorten elämään stressiä kouluympäristössä.

Kyselyyn vastaajat säilyvät nimettöminä: kysymme nuorelta ainoastaan sukupuolen ja luokka-asteen. Vastaukset tulevat ainoastaan meille (opinnäytetyöntekijät) ja vastaukset hävitetään heti, kun opinnäytetyö on valmis.

Kyselylomakkeen täyttämiseen on varattu aikaa n. 20 minuuttia. Kyselyyn osallistuminen on vapaaehtoista. Kyselyyn osallistuu kaksi luokkaa jokaiselta yläkoulun luokka-asteelta riittävän aineiston saamiseksi.

Kiitos!

Hillekaisa Härkönen & Emilia Nevasalmi

Terveydenhoitajaopiskelijat

Savonia-ammattikorkeakoulu

[hillekaisa.a.harkonen@edu.savonia.fi](mailto:hillekaisa.a.harkonen@edu.savonia.fi) & [emilia.a.nevasalmi@edu.savonia.fi](mailto:emilia.a.nevasalmi@edu.savonia.fi)