



Mobiilipuhelimen käytön rajoitusten vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin yläkoulussa

Suvi Sipilä

2022 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

Mobiilipuhelimen käytön rajoitusten vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin yläkoulussa

Suvi Sipilä
Sosionomi AMK
Opinnäytetyö
Lokakuu, 2022

Mobiilipuhelimen käytön rajoitusten vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin yläkoulussa

Vuosi

2022

Sivumäärä 53

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää, miten mobiilipuhelimen käytön rajaamisen malli on vaikuttanut yläkouluikäisten oppilaiden hyvinvointiin osallisuuden ja yksinäisyyden näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin Uudessa yhteiskoulussa, jolle oli tarkoitus antaa mobiilipuhelimen rajaamisen toimintamallin pilottikokeilun toiminnasta laadullista tietoa oppilaiden arvosanojen ulkopuolelta. Mobiilipuhelimen rajaamisen toimintamallia pilotoitiin Helsingin Uudessa yhteiskoulussa koko kevätlukukausi 2022. Pilotointiin osallistui kolme opettajaa ja heidän kursseillansa opiskelevat yläkoulun 7. ja 8. luokkalaiset oppilaat.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana tutkimuksena ja tiedonkeruumenetelmänä oli kvantitatiivinen, eli määrällinen kyselytutkimus. Aineisto kerättiin oppilaiden osalta Helsingin Uuden yhteiskoulun kasvatusohjaaja Johanna Saarisen kanssa yhteistyössä tehdyn kyselyn voimin huhtikuussa viidennen jakson lopussa valvotusti oppituntien aikana. Opettajat saivat kyselyn itselleen samaan aikaan, mutta vastaaminen tapahtui oman ajan puitteissa.

Tuloksista kävi ilmi, että mobiilipuhelimen käyttö oli vähentynyt tunneilla, jonka myötä myös osallistuminen ja keskittyminen oppitunneilla oli vahvistunut. Opettajat raportoivat kokevansa ryhmien yhteishengen hieman vahvistuneen, vaikka oppilaiden yksinäisyyden tunne ja kokemus osallisuudesta luokassa oli osittain heikentynyt. Osan oppilaan koettu hyvinvointi kokeilun aikana oli myös heikentynyt, mistä olisi mielenkiintoista tehdä jatkotutkimuksia selvittääkseen tarkemmin tähän johtaneet syyt. Opinnäytetyön tulokset jaetaan Helsingin Uuden yhteiskoulun käyttöön, jotta niitä voidaan soveltaa mallin kehittämiseen ja oppilaiden hyvinvoinnin tukemiseen.

Suvi Sipilä

The effects of restricting mobile phone usage on the health of the lower secondary school pupils

Year	2022	Pages	53
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to find out how restricting the usage of mobile phones affects the overall experienced health of secondary school pupils specifically from participations and seclusions point of view. The thesis has been carried out in Helsingin Uusi yhteiskoulu, to which the aim was to give qualitative data on the experienced health of the pupils who took part in the pilot. The pilot took place during the spring semester in 2022. Three teachers and the pupils from 7th and 8th grade who were taught by these three teachers took part in the pilot.

The thesis was a descriptive study and applied quantitative methods using questionnaires. The questionnaires were created together with the school's educational counselor Johanna Saarinen and the data from the pupils was collected during their classes at the end of the fifth period in April. The three teachers taking part were given the questionnaire at the same time and they were given the liberty to answer to the questionnaire when it best suited their schedule.

The results showed that the usage of mobile phones during the classes decreased, which led to the amplification of participation and concentration during the classes. The teachers reported a slight increase on the feeling of togetherness within the pupils, whereas in the contrary the data collected from the pupils showed that the feeling of loneliness and experience of participation during the classes decreased. Some pupils also reported a decrease in their experienced health during the fifth period. This is a subject that would be interesting to research further and identify the reasons behind the decrease. The findings of the thesis will be reported and shared with Helsingin Uusi yhteiskoulu, so that they are able to implement them to further develop the model to restrict mobile phone usage and to support the overall health of the school's pupils.

Keywords: lower secondary school, mobile phone, health, participation, loneliness

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Toimintaympäristö.....	7
2.1	HUYK - Helsingin Uusi yhteiskoulu.....	7
2.2	Koulun rooli.....	8
2.3	Mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen toimintamalli -hanke.....	9
2.4	Nuoret, mobiilipuhelimen käyttö ja sosiaalinen media.....	9
2.5	Helsingin Uuden Yhteiskoulun Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tulokset	12
2.5.1	Osallisuus.....	12
2.5.2	Osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet.....	14
2.5.3	Ystävät ja yksinäisyys.....	14
3	Aiempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta	14
3.1	Hyvinvointi ja koettu hyvinvointi	15
3.2	Osallisuus ja yhteisöllisyys.....	15
3.3	Yksinäisyys.....	18
3.4	Positiivinen pedagogiikka.....	19
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	20
5	Aineistonkeruumenetelmä, tutkimukseen osallistujat ja toteutus sekä analysointi	21
5.1	Aineistonkeruumenetelmä.....	21
5.2	Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruun toteutus.....	23
5.3	Aineiston analysointi	23
6	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	24
7	Tutkimuksen tulokset	26
7.1	Oppilaiden puhelimen käyttö ja kokemus sosiaalisuudesta, osallisuudesta ja yksinäisyydestä.....	26
7.2	Oppilaiden kokemus omasta luokastaan	31
7.3	Oppilaiden kokemus vuorovaikutuksesta sosiaalisessa mediassa	33
7.4	Oppilaiden kokemus hyvinvoinnista	34
7.5	Oppilaiden kyselyn avoimet vastaukset.....	35
7.6	Opettajien kyselyn tulokset	35
8	Pohdinta	36
	Lähteet	39
	Kuviot.....	42
	Liitteet	43

1 Johdanto

Vuodesta 2013 alkaen 8.-9. luokkalaiset oppilaat ovat raportoineet heikommasta terveydentilasta enenemissä määrin (Helakorpi & Kivimäki, 2021). Eritoten mielenterveyden haasteet, poissaolot ja yksinäisyys ovat lisääntyneet oppilaiden keskuudessa.

Koronapandemian vaikutukset ovat heijastuneet nuorten hyvinvoinnin haasteiden vahvistumisena viime vuosina, ja heijastuu edelleenkin. (Hietanen-Peltola, Jahnukainen, Laitinen & Vaara, 2022.) Mediassa on ollut viime vuosina myös paljon yleistä keskustelua nuorten heikentyneestä hyvinvoinnista eri näkökulmista. Olen seurannut näitä keskusteluja jo useamman vuoden ajan ja pidänkin tätä laskevaa trendiä erittäin hälyttävänä, minkä takia olen halunnut nostaa nuorten hyvinvoinnin keskiöön opinnäytetyössäni.

Olen valinnut opinnäytetyön aiheeni yhteistyössä työpaikkani Helsingin Uuden yhteiskoulun kanssa. Aiheena on yläkouluoppilaiden omat havainnot mobiilipuhelimen käytön vaikutuksista omaan hyvinvointiin koulussa osallisuuden ja yksinäisyyden näkökulmasta. Mobiilipuhelimien käyttö nuorten keskuudessa on silminnähden runsasta. Ilmiönä se on kuitenkin vielä varsin uusi, minkä takia on mielestäni mielenkiintoista tutkia ja nostaa esiin sen vaikutuksia nuorissa laajemmin ja hieman tuntemattomammista näkökulmista.

Kävin keskustelua Helsingin Uuden yhteiskoulun kasvatusohjaaja Johanna Saarisen kanssa mahdollisista opinnäytetyön aiheista. Aiheista mobiilipuhelimen käytön rajoitusten vaikutukset oppilaiden hyvinvointiin tuntui itselleni eritoten kiinnostavalta ja hyödylliseltä ajatellen tänä lukuvuonna toteutuvaa työtäni Helsingin Uudessa Yhteiskoulussa oppilaiden tukiohjaajana laaja-alaisen erityisopettajan roolin rinnalla. Heti ammattikorkeakouluopintojeni alussa päätin, että haluaisin syventyä nuorten osallisuuteen ja yksinäisyyteen teemoina. Opinnäytetyöni myötä pääsin kasvattamaan käsitystäni näistä toisiinsa sitoutuneista teemoista, jotka muodostavat yhdessä kompleksisen ja mielenkiintoisen ilmiön. Henkilökohtaisena tavoitteenani on laajentaa ymmärrystäni nuorten kokemusmaailmasta, jotta pystyn tarjoamaan oppilaille heitä paremmin palvelevan turvallisen ympäristön toimia ja voida hyvin.

Opinnäytetyö on toteutettu kuvailevana tutkimuksena ja tiedonkeruu tehdään anonyymin kyselyn muodossa kvantitatiivisena kyselytutkimuksena. Tutkimus on toteutettu yhteistyössä Helsingin Uuden yhteiskoulun kanssa ja tutkimukseen osallistui osa mobiilipuhelimenrajaamisen malliin osallistuneista oppilaista ja opettajista. Tutkimuksen tuloksien päälöydöksiä tullaan myös esittämään koko Helsingin Uuden yhteiskoulun opetushenkilökunnalle syksyllä 2022, minkä toivotaan motivoivan opettajia entistäkin enemmän oppilaiden hyvinvointia huomioon ottavaan työotteeseen.

Toisessa kappaleessa kerron tarkemmin fyysisestä toimintaympäristöstä, sekä hieman teoriaa koulun roolista oppilaiden hyvinvointiin. Lisäksi esittelen Helsingin Uuden yhteiskoulun mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen toimintamallin sekä avaan nuorten mobiilipuhelimen ja sosiaalisen median (some) käyttöä pohjautuen Ebrandin tuottaman SoMe ja nuoret 2019 - katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä -kyselyyn. Viimeisenä esittelen löydöksiä Vuoden 2021 kouluterveyskyselystä keskittyen Helsingin Uuteen yhteiskouluun.

Kolmannessa kappaleessa käyn läpi opinnäytetyön tarkoituksen ja tavoitteet. Neljännessä kappaleessa avaan aiheeseen liittyvää aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta. Viides kappale puolestaan keskittyy aineistonkeruumenetelmään, tutkimukseen osallistujiin ja toteutukseen sekä aineiston analysointimenetelmään.

Kuudes kappale syventyy opinnäytetyön eettisyyteen ja luotettavuuteen ja seitsemännessä kappaleessa tuon esiin kyselyn tulokset yksityiskohtaisesti. Kahdeksannessa kappaleessa pohdin kriittisesti opinnäytetyön teemaa ja eettisyyttä ja viimeisenä nostan esiin omia pohdintojani tuloksista ja koko opinnäytetyöprosessista, sekä käännän katseen tulevaan.

2 Toimintaympäristö

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Helsingin Uuden Yhteiskoulun kanssa. Tästä lähtien kutsun Helsingin Uutta yhteiskoulua lyhenteellä HUYK, josta se myös tunnetaan. Tässä luvussa kerron ensin tarkemmin HUYK:sta ja sen toiminnasta, jonka jälkeen avaan koulun roolia nuorten hyvinvoinnissa yleisesti. Esittelen myös HUYK:n mobiilipuhelimen rajaamisen toimintamalli - hankkeen, sekä keskustelen nuorista, mobiilipuhelimen käytöstä ja sosiaalisesta mediasta nojautuen esimerkiksi vuoden 2021 kouluterveyskyselyyn ja Ebrandin tuottamaan SoMe ja nuoret 2019 -katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä -kyselyyn. Viimeiseksi käyn läpi osallisuuden, osallistumisen ja vaikutusmahdollisuuksien, sekä ystävien ja yksinäisyyden teemoista läpi HUYK:n vuoden 2021 kouluterveyskyselyn tuloksia.

2.1 HUYK - Helsingin Uusi yhteiskoulu

HUYK on Helsingissä toimiva Helsingin kaupungin sopimuskoulu, mikä on perustettu vuonna 1899 ja koostuu peruskoulun vuosiluokista 7-9 sekä toisen asteen lukiosta. HUYK toimii Helsingin Pihlajamäen, Pihlajiston ja Savelan alueen lähikouluna, mikä tarkoittaa, että 7.luokan yleisopetukseen oppilaat tulevat näiltä alueilta. (HUYK 2022a.) Tämä opinnäytetyö keskittyy peruskoulun oppilaisiin, minkä takia jatkossa en puhu enää lukiosta mainitessani HUYK:n.

HUYK tarjoaa oppilaille mahdollisuutta englannin tai kuvaamataidon painottaville luokille. Painotetuille luokille on soveltuvuuskoe, jonka perusteella oppilasvalinnat tehdään. HUYK:ssa

toimii myös tällä hetkellä apurahalla ”pesäluokka”, joka on Opetus- ja kulttuuriministeriön hankerahalla toimiva matalan kynnyksen opetusmuoto, jossa keskitytään erilaisissa nivelvaiheissa olevien oppilaiden henkilökohtaisempaan tukemiseen. Pesäluokassa oppilas voi opiskella kaikki tuntinsa tai esimerkiksi vain muutaman tunnin viikossa. Pesäluokka on joustava opetusluokka, jota on mahdollista myös käyttää yksilöllisen opetussuunnitelman toteuttamiseen. (HUYK 2022a.)

HUYK:ssa oli keväällä 2022 peruskoulun puolella 361 oppilasta ja 56 aineenopettajaa (Tornivuori 2022). Koska opettajat opettavat sekä lukiota, että peruskoulua, toimii peruskoulun lukuvuosi ja lukujärjestys myös lukion jaksojärjestelmällä. (HUYK 2022a.) Jaksojärjestelmä tarkoittaa, että oppilailla on normaalisti yhtä oppiainetta kolme 90 minuutin tuntia viikossa. Koulupäivät alkavat yleisimmin kello 9 aamulla ja päättyvät kello 14.30 sisältäen kolme oppituntia ja kaksi 30 minuutin välituntia oppituntien välillä. (HUYK, 2022b.)

HUYK:ssa aineenopettajien rinnalla työskentelee laaja-alaisia erityisopettajia, resurssiopettajia ja koulunkäynnin avustajia. Näiden lisäksi koulussa toimii kouluterveydenhoitaja, koulupsykologi, koulukuraattori sekä kasvatusohjaaja. Kaikki paitsi koulupsykologi ja kouluterveydenhoitaja työskentelee HUYK:ssa viisi päivää viikossa. Lukuvuonna 2021-2022 koulupsykologi oli paikalla kolme päivää viikosta ja kouluterveydenhoitaja neljä. (HUYK 2022c.)

2.2 Koulun rooli

Koululla on tutkitusti suuri vaikutus nuorten hyvinvointiin sekä toimijana että ympäristönä, joka tarjoaa nuorelle mahdollisuuden kartuttaa omaa tietotaitoaan, millä on vaikutuksia nuoren kehitykseen (Leskinoja & Sandberg 2019, 1). Koulussa oppilas saa onnistumisen kokemuksia oppijana, mikä lisää koettua hyvinvointia. Tämän lisäksi koulun on mahdollisuus olla ympäristö, jossa oppilas voi kokea olevansa aktiivinen jäsen ja näin saada osallisuuden kokemusta, joka sekin vaikuttaa positiivisesti oppilaan koettuun hyvinvointiin. Osallisuuden lisääminen tulisikin olla osa koulun hyvinvointityötä. Koulun arjessa tulisikin siis painottaa ja tukea oppilaan vuorovaikutustaitojen, sosiaalisten suhteiden ja positiivisen minäkuvan kehitystä, sillä näillä on vaikutusta oppilaan osallisuuteen kouluuyhteisössä ja tätä kautta koettuun osallisuuteen ja hyvinvointiin. (Ervasti 2021, 19 & 82.)

Voidaan sanoa, että siirtymävaiheissa, kuten alakoulusta yläkouluun siirtyessä, on oppilaan innolla ja uupumuksella mahdollisuus muuttua. Koska oppilaan kokema opiskeluinto nostaa tyytyväisyyden kokemusta elämästä, tulisi siirtymävaiheisiin eritoten kiinnittää huomiota, jotta voidaan tukea innon säilymistä ja kasvattamista uupumuksen sijaan. Uupumuksen lieveilmiönä voidaan nähdä myös mahdollisesti digiaddiktiota, joka voi näkyä myös koulussa. (Väljærvi 2019, 26.)

2.3 Mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen toimintamalli -hanke

Mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen toimintamallin on kehittänyt HUYK:n kasvatusohjaaja Johanna Saarinen yhteistyössä muutaman koulun opettajan kanssa. Johanna Saarinen toimii myös hankkeen koordinaattorina ja tukihenkilönä. Pilotointikokeiluun on osallistunut kolme opettajaa. Uuden toimintamallin on tarkoitus pureutua HUYK:ssa havaittuun ongelmaan oppilaiden mobiilipuhelimenkäytön negatiiviseen lisääntymisen suhteen suhteessa opiskeluun, tuntikäyttäytymiseen ja hyvinvointiin. Malli pyrkii olemaan apuväline opettajille heidän rajatessaan oppilaan mobiilipuhelimenkäyttöä välttämällä opettajaa joutumasta epätoivottuun väittelytilanteeseen oppilaan kanssa.

Kokeilun peruseriaatteena on, että mukana olevat opettajat eivät salli keneltäkään oppilaalta mobiilipuhelimen käyttöä heidän tunneillaan, ellei erikseen sitä tarvita esimerkiksi koulutehtävän tekoon. Mukana olevat opettajat ovat sitoutuneet Saarisen (2022) laatimaan alla olevaan käytäntöön ja malliin, jossa tukena on kasvatusohjaaja Johanna Saarinen.

- Mobiilipuhelin laitetaan häiriöttömään tilaan ja reppuun heti saavuttaessa oppitunnille ja sitä ei tule ottaa esille tai käyttää ilman erillistä opettajan lupaa.
- Jos oppilas ottaa mobiilipuhelimen esille tai käyttää sitä luvatta, häntä pyydetään tuomaan mobiilipuhelin opettajan pöydälle.
- Jos oppilas ei suostu tuomaan mobiilipuhelinta opettajalle, hänet ohjataan heti kasvatusohjaajan luokse tai kasvatusohjaaja soitetaan luokkaan hakemaan oppilas mukaansa.
- Kasvatusohjaaja voi takavarikoida oppilaan mobiilipuhelimen loppu koulupäiväksi.
- Oppilaan Wilmaan merkitään luvaton mobiilipuhelimen käyttö ja kasvatusohjaajan luona oleminen.
- Jos oppilas joutuu kolmannen kerran kurssin aikana tuomaan mobiilipuhelimensa opettajalle, ohjataan oppilas kasvatusohjaajalle, jolloin kasvatusohjaaja soittaa kotiin ja kutsuu oppilaan ja huoltajan kasvatuskeskusteluun pohtimaan toistuvan luvattoman mobiilipuhelimen ongelmaa.

Lokakuussa 2022 tätä opinnäytetyötä viimeisteltäessä on kyseinen malli otettu käytäntöön koko peruskoulussa ja siitä on tiedotettu laajasti opettajia sekä huoltajia.

2.4 Nuoret, mobiilipuhelimen käyttö ja sosiaalinen media

Mobiilipuhelimien käyttö on viimeisellä vuosikymmenellä lisääntynyt nuorien keskuudessa samalla, kun nuorten mielenterveys puolestaan on heikentynyt. Ongelmallinen addiktioomainen puhelimen käyttö on yleistä nuorilla, ja tästä johtuen nuoret ovat tutkimusten valossa oireilleet esimerkiksi masennukseen kuuluvin oirein sekä lisäksi kokeneet

uniongelmia, itsetuhoisuutta, ahdistuneisuutta ja vahvaa stressiä. Nuorten puhelimen käytöstä ja sen vaikutuksista on kuitenkin heikosti laadullista tutkimusta ja siitä olisikin hyvä saada enemmän tutkimustuloksia, jotta voitaisiin vetää vahvasti perusteltuja päätöksiä mobiilipuhelimen käytön ja huonovointisuuden välille. (Kerttula 2019 & Sohn ym. 2019.)

Nuorten käyttämää sosiaalista mediaa ei ole määritelty vakiintuneesti. Yleensä sillä kuitenkin viitataan internetissä oleviin palveluihin, esimerkiksi applikaatioihin. Tunnuksenomaista sosiaalisen median palveluille on mahdollisuus tuottaa itse sisältöä ja kommunikoida muiden palvelun käyttäjien kanssa, tehden palvelusta vuorovaikutuksellisen eli sosiaalisen. Vuorovaikutuksellinen aspekti voi parhaimmillaan luoda yhteisöllisyyttä. ”Media” käsitteenä puolestaan viittaa informaatioon ja kanaviin, joissa informaatiota jaetaan. (Hintikka, 2022.)

Sosiaalisen median palveluita on nykyaikana monia ja niitä kehittyä koko ajan lisää. Tänä päivänä tunnettuja palveluita ovat esimerkiksi WhatsApp, YouTube, Instagram, Snapchat, Facebook, Jodel ja TikTok. Osa palveluista, kuten Jodel, ovat anonyymejä viestipalveluita, kun taas esimerkiksi Snapchat ja TikTok ovat palveluita lyhyiden videoiden tuottamiseen. Sosiaalisen median palveluissa on mahdollisuus vuorovaikutukseen kirjoitetussa, kuvallisessa, videoidussa tai puheen muodossa. Kaikissa näissä palveluissa on myös mahdollisuus vuorovaikutukseen yleisen kommentoinnin ja/tai yksityisten viestien myötä käyttäjien kesken. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2022.)

Vuonna 2016 peruskoulun aloittaneista jopa 60 %:lla oli mobiilipuhelin ja valtaosa käytti intranetiä päivittäin (Väljærvi 2019, 43-44). Haasio (2017) puhuu nuorten minäkuvan luomisesta puhelimen sosiaalisenmedioiden kautta oman kavერიpiirinsä sisällä. Nuoret siis pitävät paljon yhteyttä kavereihinsa viestien ja erilaisten päivitysten myötä, lähettämällä jopa toistatonta viestiä päivässä. Väljærven (2019, 25) mukaan puhelimen käyttöön vaaditaan nuorelta itsesäätelytaitoja, jotka alkavat kehittyä jo varhaisessa iässä. Itsesäätelytaidot kehittyvät ylhäältä alaspäin ja näin ollen, esimerkiksi kouluissa pystytään tukemaan itsesäätelyn kehittymistä ennakoivalla, tavoitteellisella ja seurauksia painottavalla ohjaustyylillä ja toiminnalla (2019, 25-26).

Ebrandin tuottaman SoMe ja nuoret 2019 -katsaus nuorten sosiaalisen median käytöstä -kyselyn mukaan, nuoret ovat ottaneet sosiaalisen median tavaksi osana omaa arkea (Ebrand Group Oy 2019c). Sosiaalista mediaa käytetään enimmäkseen erilaisten sisältöjen lukemiseen, selaamiseen ja tykkäämiseen. Monelle sosiaalinen media on tärkeä tiedonlähde tuttujen ihmisten tekemisistä sekä eritoten esimerkiksi pikaviestintäapplikaatio WhatsAppia käytetään paljon keskustelujen käymiseen tuttujen kanssa. Yhä vähemmän määrin nuoret jakavat itse sisältöä sosiaalisessa mediassa ja puolestaan ottavat enemmän passiivista roolia sisällön katsomisen kautta. (Ebrand Group Oy 2019a.)

Nuoret myös painottivat kyselyssä heidän tuottaman sisällön vastaanoton tärkeyttä seuraajinsa keskuudessaan. Suurin osa 13-29-vuotiaista vastaajista kuitenkin vastasi käyttävänsä sosiaalista mediaa kaikista eniten ystäviensä kanssa keskusteluun. 30 % vastaajista kertoi käyttävänsä sosiaalista mediaa siksi, että muutkin käyttävät ja puolestaan 23 % yksinäisyyden olon tunteen myötä. (Ebrand Group Oy 2019c.)

Nuoret käyttävät puhelinta moneen ja jopa 10 % 13-17-vuotiaista on kertonut käyttävänsä puhelinta yhteensä kaikkeen aktiviteettiin yli 51 tuntia viikossa, joka tekee keskimääräisesti hieman yli seitsemän tuntia päivässä. Näistä 51 tunnista 23 % 13-17-vuotiaista käyttää puhelinta sosiaaliseen mediaan 15-20 tuntia viikossa. (Ebrand Group Oy 2019c.) Huolestuttavaa on, että 19 % kyselyyn vastanneista kertoi sosiaalisen median korvaavan osittain tai kokonaan sosiaalisen median ulkopuolella tapahtuvan sosiaalisen vuorovaikutuksen. Vaikka samalla sosiaalinen media on tuonut kyselyn perusteella helpotusta ujoille nuorille. 31 % kertoi olevansa sosiaalisempia sosiaalisessa mediassa kuin reaalielämässä. (Ebrand Group Oy 2019b.)

Sosiaalisella medialla nuoret myös pystyvät vahvistamaan ja syventämään jo olemassa olevia kaverisuhteita sekä luomaan laajempaa kaveripiiriä ja sosiaalista verkostoa kuin reaalielämässä. Tämän ilmiön avulla voidaan vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä vaikuttaa positiivisesti nuoren koetun ilon määrään. Vastakohtaisesti osa (hieman alle 20 %) on kokenut surua sosiaalisen median vaikutuksista ja puolestaan 25 % on kokenut ainakin jonkinasteista kiusaamista sosiaalisessa mediassa. (Ebrand Group Oy 2019b.)

Vuoden 2021 kouluterveyskysely kertoo, että 8.-9.-luokkalaisista pojista 6 % ja tytöistä noin 5,5 % kokee vähintään kerran viikossa koulukiusaamista (Helakorpi & Kivimäki, 2021). Nuorten keskuudessa tapahtuvaa kiusaamista erinäisissä sosiaalisissa verkostoissa, mukaan lukien sosiaalinen media, voi olla vaikeaa tunnistaa. Tähän ilmiöön nostetaan esiin ainakin kaksi tekijää: kiusaaminen tapahtuu aikuisilta piilossa ja nuoret eivät kommunikoi kiusaamisesta suoraan aikuisille. (Väljærvi 2019, 23.) SoMe ja nuoret 2019-katsauksesta käy ilmi, että vastanneista nuorista vain 15 % sanoi kertoneensa kiusaamisesta ulkopuoliselle (Ebrand Group Oy 2019b).

Kiusaamisella on negatiivinen vaikutus nuoren hyvinvointiin, yleiseen elämän tyytyväisyyteen sekä kyvykkyyden tunteeseen hallita omaa elämää. Kiusaaminen myös ulottuu koulunkäynnin ongelmiin. Koettu yksinäisyys vaikuttaa suoraan eri koulunkäyntiin liittyviin ongelmiin, kuten oppimisvaikeuksiin, koulu-uupumiseen, lisääntyneisiin poissaoloihin, kiusatuksi tulemiseen, lisättyyn negatiiviseen asenteeseen koulua kohtaan ja vaikeuksiin tulla toimeen muiden oppilaiden ja opettajien kanssa. (Väljærvi 2019, 54; Halme, Santalahti, Marttunen & Perälä 2015) Kiusaamisen lisäksi sosiaalinen media vaikuttaa paljon nuorten identiteettiin ja sosiaalisiin suhteisiin (2019, 44).

2.5 Helsingin Uuden Yhteiskoulun Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn tulokset

Vuonna 2021 perusopetuksen 8. ja 9. -luokkalaisille suunnattuun valtakunnalliseen Kouluterveyskyselyyn Helsingin Uuden Yhteiskoulun osalta on vastannut 168 oppilasta, joista 80 on identifioinut pojaksi ja 86 tytöksi (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022). Kyselyn on tehnyt Terveiden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) ja samainen kysely on myös teetetty vuonna 2019, minkä tulokset ovat myös koulukohtaisesti nähtävissä rinnakkain vuoden 2021 tulosten kanssa. Tämän myötä koulukohtaista kehitystä on helpompi seurata. Tässä osiossa perkaan lähinnä HUYK:n vuoden 2021 tuloksia, ellei erikseen muuta mainita. Keskiöön tutkimuksesta olen nostanut kysymyksiä kyselyn hyvinvointi, osallisuus ja vapaa-aika aihealueen kolmesta teemasta: osallisuus, osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet, sekä ystävät ja yksinäisyys.

2.5.1 Osallisuus

Kyselyn tulokset kertovat, että noin 65 % vastaajista on ollut yleisesti joko erittäin tyytyväinen tai melko tyytyväinen elämäänsä, kun vastaava luku koko maassa on 69 %. HUYK on siis hyvin linjassa valtakunnallisen tason suhteen, mitä yleiseen tyytyväisyyteen tulee. HUYK:ssa poikien yleinen tyytyväisyys on ollut kasvussa noin 2 % vuodesta 2019, kun puolestaan tyttöjen on ollut erittäin hälyttävästi laskussa noin 13 %. Vuonna 2021 vain noin 46 % koki tyytyväisyyttä elämäänsä. Tämä tyttöjen laskutrendi HUYK:ssa on nähtävissä laajemmin nostamissani tuloksissa. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Nuorten osallisuuden kokemus luokka- sekä kouluyhteisön tasolla on HUYK:ssa yleisesti ottaen hieman laskenut vuodesta 2019. Nyt luokkayhteisön tasolla noin 44 % ja kouluyhteisön tasolla noin 31 % kokee olevansa tärkeä osa näitä yhteisöjä, mutta kun tarkastellaan sukupuolien välistä eroa, voidaan huomata, että poikien osallisuuden kokemus molempien yhteisöjen osalta on kasvanut melkein 10 % kun taas tyttöjen kohdalla osallisuuden kokemus kouluyhteisössä on laskenut noin 7 % ja luokkayhteisössä 16 % noin 31 prosenttiin. Vastaavasti molempien yhteisöjen kohdalla kokemukset ei tärkeänä olemisesta ovat kasvaneet yhteisesti noin 2 %. Pojilla tämä kokemus on vähentynyt mutta tytöillä puolestaan kasvanut 6 %. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Koulu- ja luokkayhteisöjen ulkopuolella molempien sukupuolten kokemus kuuluvuudesta itselleen tärkeään ryhmään tai yhteisöön on laskussa. Pojilla noin 8 %, joka tarkoittaa, että vielä hieman yli 70 % pojista kokee kuuluvuuden tunnetta. Tytöillä luku on ollut alhaisempi molempina vuosina ja laskua vuodesta 2019 on tapahtunut 10 % jättäen luvun noin 52 %. Kun tarkastellaan tyttöjen vastauksia, voidaan huomata myös, että kuulumattomuuden tunnetta mittaavat luvut ovat olleet vastaavasti kasvussa noin 7 %. Vuonna 2021 jopa noin 20 % tytöistä

koki kuulumattomuuden tunnetta itselleen tärkeään yhteisöön. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Päivittäiset tekemiset, koulussa vietetty aika mukaan lukien, koetaan HUYK:n vastaajien keskuudessa (56 %) merkitykselliseksi. Tässäkin on kuitenkin havaittavissa sukupuolien välistä eroa, sillä pojilla luku on kasvanut 7 % ja tytöillä puolestaan laskenut samaiset 7 %. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

HUYK:n tuloksissa näkyy, että kokemus myönteisen palautteen saamisesta, mikä on osa myös positiivista pedagogiikkaa, on pysynyt suht ennallaan vuodesta 2019. Yhteisesti noin 65 % kokee saavansa positiivista palautetta tekemisestään, kun vastaava luku valtakunnallisesti on noin 3 % suurempi. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Avun saamisen kokemus tarvittaessa on laskussa molemmilla sukupuolilla niin valtakunnallisella tasolla, kuin myös HUYK:ssa. Eritoten laskua näkyy tyttöjen keskuudessa, mitä on HUYK:ssa melkein 20 %. HUYK:ssa vain noin 58 % vastaajista koki saavansa apua, silloin kuin sitä todella tarvitsee. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Osallisuuden kokemukseen kuuluvaa vaikuttamisen mahdollisuutta on myös kysytty tutkimuksessa. Pojista jopa noin 81 % koki pystyvänsä vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Vastaavasti tytöistä vain 58 % koki samoin. Tytöillä laskua vuodesta 2019 on jopa noin 15 %. Valtakunnallisella tasolla noin 71 % tytöistä koki pystyvyyttä vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Näistä luvuista voidaan huomata, että HUYK on huomattavasti alle (13 %) valtakunnallisen tason tyttöjen osalta. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Molempien tyttöjen ja poikien kokemus muille ihmiselle tarpeellisena olemisesta on laskussa 10 % (nyt noin 52 %), tyttöjen ollessa laskussa noin 12 % ja poikien noin 7 %. Nämä luvut ovat linjassa valtakunnallisten tuloksien kanssa. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Myös elämän tarkoituksen kokemusta kysyttiin oppilailta. Valtakunnallisesti noin 55 % tytöistä ja noin 74 % pojista koki, että heidän elämällään on tarkoitus. HUYK alittaa molempien sukupuolien osalta valtakunnallisen tason. Pojista noin 70 % ja tytöistä vain hieman alle 40 % koki tarkoitusta elämälleen. HUYK:ssa tytöillä laskua vuodesta 2019 on tullut noin 17 %. Tuloksista voidaan harmittavasti nähdä, että tämä 17 % erotus on mennyt suoraan kyselyasteikon erimieltä olevaan vastauskategoriaan, eikä esimerkiksi ”ei samaa mieltä eikä eri mieltä” vastauskategoriaan. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Tutkimuksen perusteella voidaan yleisesti nähdä, että tyttöjen kokemus osallisuudesta on kauttaaltaan heikentynyt, kun puolestaan poikien positiivisesti vahvistunut.

2.5.2 Osallistuminen ja vaikutusmahdollisuudet

Tässä osiossa kyselyä oppilailta kysyttiin millaiseksi he kokevat vaikutusmahdollisuudet koulussa erialisissa asioissa. Näitä asioita olivat oppituntien järjestely, koulutyön suunnittelu, välituntien ja taukojen suunnittelu ja toteutus, koulun yhteisten sääntöjen laatiminen, koulutilojen suunnittelu ja siistimien, kouluruokailu ja koulun tapahtumien järjestäminen. Kaikissa muissa kategorioissa molemmilla tytöillä sekä pojilla kokemus vaikutusmahdollisuuksista on noussut hieman paitsi koulun tapahtumien järjestämisessä ja tytöillä välituntien ja taukojen suunnittelussa ja toteutuksessa. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

2.5.3 Ystävät ja yksinäisyys

Tämä osio kysyi oppilailta, onko heillä läheisiä ystäviä ja koetaanko yksinäisyyttä. HUYK:ssa pojista sekä tytöistä ei yhtään läheistä ystävää omaavien oppilaiden määrä on kasvussa. Tytöillä kasvua on huimat 7,7 %, nostaen vuoden 2021 luvun 15,6 %. Pojilla puolestaan kasvu on hieman maltillisempaa 2,9 % yksiköllä kohottaen heidän lukunsa 13,6 %. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Valtakunnallisella tasolla poikien osuus on laskenut 0,4 % ja tyttöjen noussut vain 0,8 % verrattuna vuoteen 2019. Vuonna 2021 valtakunnallisesti pojista 11,1 % ja tytöistä 7,8 % on kokenut, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. Nämä luvut ovat kasvultaan sekä kooltaan HUYK:n lukujen kanssa eriäviä ollen pienempiä. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

Koettu yksinäisyys on puolestaan kohonnut tytöillä sekä pojilla niin HUYK:ssa kuin valtakunnallisellakin tasolla. Molemmissa sukupuolet yhteenlaskettuna kasvua on tullut noin 5 % tuoden HUYK:n yksinäisyyttä kokevien oppilaiden osuuden 17 %. HUYK:ssa kasvua (6,1 %) on ollut enemmän pojilla, kun puolestaan valtakunnallisesti kasvua (7,1 %) on ollut enemmän tytöillä. (Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021, 2022.)

3 Aiempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta

Tässä kappaleessa tuon esiin aikaisempaa tutkimustietoa ja kirjallisuutta opinnäytetyötä koskevista tärkeistä aiheista. Näiden aiheiden kattava läpikäyminen nostaa esiin opinnäytetyön tärkeyden. Aiheista ensiksi käsittelen hyvinvointia ja koettua hyvinvointia,

jonka jälkeen osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, sekä yksinäisyyttä. Viimeisenä käsittelen positiivista pedagogiikkaa.

3.1 Hyvinvointi ja koettu hyvinvointi

Hyvinvointi sisältää neljä ulottuvuutta: fyysinen, psyykinen, sosiaalinen ja hengellinen, joilla kaikilla on osansa ihmisen kokonaishyvinvoinnissa. Myös koettu hyvinvointi, eli ihmisen oma kokemus hyvinvoinnistaan, on tärkeä hyvinvoinnin mittari. Koettu hyvinvointi koostuu yksilön toimimisesta rakennetuissa, sosiaalisissa ja luonnonympäristöissä sekä henkilön kokemuksiin omasta fyysisestä kunnosta, psyykkisestä mielenvirkeydestä ja mielekkästä tekemisestä osana yhteisöä. Koettu hyvinvointi nojaa ihmisen omaan uskoon tulevasta ja hyvinvoinnin kokemukset ovat yksilöllisiä sekä vaihtelevat yksilöiden välillä. On tutkittu, että vuorovaikutuksen merkitys yksilön koetussa hyvinvoinnissa on vahvasti läsnä ja eritoten ihmissuhteet vaikuttavat koettuun hyvinvointiin muiden immateriaalisten tekijöiden rinnalla erityisen paljon. Koettu hyvinvointi on tutkimusten valossa heijastuma yhteiskunnan ja yhteisön rakenteista ja arvomaailmasta, eli yhteiskunnan ja yhteisön toimivuudesta. (Kainulainen ym. 2016, 76-77.)

On tutkittu, että Suomen yläkoulussa opiskelevien hyvinvointi kansainvälisellä tasolla sijoittuu lähelle keskitasoa (Väljærvi 2019, 24). Kuitenkin Suomessa 8.-9. luokkalaisten oppilaiden kokemus keskinkertaisesta tai huonosta terveydentilasta on ollut kasvamaan päin vuodesta 2013 saakka (Helakorpi & Kivimäki, 2021). Oppilaiden huonovointisuus on tiedostettu Suomessa hyvin ja siihen on yritetty vaikuttaa esimerkiksi muuttamalla perusopetuslakia ja -asetuksia, perusopetussuunnitelman perusteita sekä erityisopetuksen raameja lisäämällä painotusta nuorten sosioemotionaaliseen hyvinvointiin (Junttila 2015, 24).

Uudistuksista huolimatta keskinkertaisen tai huonon terveydentilan koki 34 % tytöistä ja 17 % pojista vuonna 2021 (Helakorpi & Kivimäki, 2021). Kun puhutaan nuorten hyvinvoinnista, voidaan sanoa, että suurin osa voi hyvin. Sen sijaan voidaan myös sanoa pienelle osalle kasaantuvan oppimisen ja osallisuuden haasteita sekä kiusaamista ja yksinäisyyttä, jotka vaikuttavat nuoren hyvinvointiin negatiivisesti. Peruskoulun yläkoulussa nuorten hyvinvointi heikentyy melkein kaikin osin. (Väljærvi 2019, 28-29.)

3.2 Osallisuus ja yhteisöllisyys

Ensiksi on tärkeää erottaa osallisuuden käsite osallistumisesta. Osallistuminen ja osallisuus voivat toteutua saman aikaisesti. Osallistuminen tarkoittaa johonkin toisen järjestämään tapahtumaan osallistumista, kun puolestaan osallisuus on enemmän kuin virtuaalista osallistumista tai fyysistä olemassaoloa tilassa. Osallisuus on yhteisössä koettu kokemus johonkin kuulumisesta ja se voi kehittyä kumpaankin suuntaan, osallisuutta vahvistavaan tai heikentävään. Kuulumisen kokemuksen lisäksi osallisuutta kokeva yksilö voi vaikuttaa siihen,

miten asiat yhteisössä etenevät ja ottaa myös toiminnasta johtuvista seurauksista vastuuta. (Thitz 2013, 29; Gothòni, Hyväri, Kolkka & Vuokila-Oikkonen 2016, 13-14.) Nuorten osallisuuden kohdalla muutoksen aikaansaamista eritoten painotetaan, sillä se vahvistaa ja antaa nuorelle kyvykkyydenkokemuksen vaikuttamisesta ja toimimisesta (Thitz 2013, 29).

Tässä opinnäytetyössä yhteisöllä viitataan kouluyhteisöön, jonka voidaan sanoa olevan konkreettinen yhteisö sen todellisen toiminnan ja vuorovaikutuksen myötä muotoutuvan yhteisöllisyyden vuoksi. Yhteisössä tapahtuva toiminta on oiva tapa sitouttaa ja osallistaa oppilas yhteisöön. Konkreettisen yhteisön lisäksi kouluyhteisö on myös symbolinen, sillä se voi yhteisönä vahvistaa oppilaan tietoista osallisuuden tunnetta. Konkreettinen sekä symbolinen yhteisöllisyys ovat molemmat tärkeitä kokemuksia ja ruokkivat parhaimmillaan positiivisesti toinen toistaan. Mitä enemmän konkreettisesti osallistuu yhteisöön, sitä enemmän myös todennäköisesti kokee osallisuuden tunnetta. Puolestaan mitä enemmän kokee osallisuuden tunnetta, sitä enemmän todennäköisesti on konkreettisesti mukana yhteisön toiminnassa ja vuorovaikutuksessa. (Gothòni ym. 2016, 16.)

Nykypäivänä yhteisöllisyyttä ja sitä myötä osallisuutta voi kokea myös internetin välityksellä erilaisilla alustoilla. Perinteisten paikallisten ja kasvokkaisten yhteisöjen rinnalle ovat tulleet internetin mahdollistavat yhteisöt, jotka voivat rakentua mielikuituksen, symbolien tai kuvitteellisuuden varaan, kuitenkin jakaen samoja yhteisöjen piirteitä kuin perinteiset yhteisöt. Kaikilla yhteisöillä on loppujen lopuksi sama päämäärä yksilön kannalta: yksilö nojaa yhteisöön välttääkseen yksinäisyyttä sekä irrallisuudesta ja ulkopuolisuudesta aiheutuvaa negatiivista kokemusta. (Gothòni ym. 2016, 16.)

Osallisuuden vastakohtana voidaan pitää ulkopuolisuuden kokemusta. Ulkopuolisuuden kokemukseen vaikuttaa esimerkiksi sosiaalisten verkostojen ja huonon terveyden lisäksi yksilön kokemus pitkään jatkuneesta ulkopuolisuuden kokemuksesta, joka on yleensä monen asian summa. Pitkään jatkunut ulkopuolisuuden kokemus voi osaksi johtua yksilön kyvyttömyydestä tai mahdottomuudesta osallistua yhteisöön ja olla osana yhteisön erilaisia sosiaalisuuden muotoja. (Gothòni ym. 2016, 14-15.) Myös oppimisvaikeuksien on tutkittu haittaavaan yhteisöön osallistumista (Kainulainen, Paananen, Surakka & Saari 2016, 77).

Loppujen lopuksi yksilön sosiaalinen yhteisö ja oma halu osallisuuteen ovat ne, jotka joko mahdollistavat tai eivät mahdollista yksilön ja yhteisön yhteistyön ja näin ollen yksilön osallisuuden osana yhteisöä. Erilaisia tukimuotoja voidaan toteuttaa yksilön ja yhteisön välillä yhteistyön toimimattomuuden myötä. On kuitenkin huomioitava, että yhteisö, johon koitetaan osallistua, on ensisijaisesti salliva ja mahdollistaa yksilölle tapoja pysyvään osallisuuteen. Osallisuus olisi tärkeää saavuttaa, sillä se on iso osa koettua hyvinvointia. (Kainulainen ym. 2016, 77-78.)

Suomessa oppilaat kokevat asenteensa opettajiin ja kouluyhteisöön yleisesti enemmän myönteisenä kuin luotaan työntävänä, vaikka hieman etäisenä. Ilmiötä voisi mahdollisesti selittää oppilaan puuttuva kokemus opettajien kiinnostuksesta oppilaille tärkeiden asioiden suhteen. (Väljærvi 2019, 24.) Arvostava nuorten kohtaaminen vaikuttaa positiivisesti nuoren osallisuuden kokemukseen sekä positiivisiin tuloksiin oppimisessa. Arvostava kohtaaminen lisää myös osallisuuden kokemusta kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kautta. Opettajan kiinnostuksella oppilaille tärkeisiin asioihin voidaan siis sanoa olevan tärkeä rooli oppilaan kohentuneeseen osallisuuden kokemukseen ja tätä myötä terveyteen. (Väljærvi 2019, 25.) Oppilaan ja opettajan välisellä suhteella on iso merkitys oppilaan hyvinvoinnissa ja eritoten opettajan koettu sitoutuneisuus oppilaan hyvinvointiin ja oppimiseen nähdään vaikuttavan positiivisesti koettuun hyvinvointiin (Ervasti 2021, 20). Hyvinvoinnin sanotaan myös edesauttavan parempaa koulumenestystä eli tiedollista oppimista (Väljærvi 2019, 25).

Hälyttävää on, että vuoden 2021 kouluterveyskysely kertoo 8.-9.-luokkalaisten osalta, että vain 55 % tytöistä ja 62 % pojista piti koulunkäynnistä (Helakorpi & Kivimäki, 2021). Voimme pohtia tämän asenteen vaikutusta osallistumiseen kouluarjessa. Nuorten kokemus kouluarjessa mukana olemisessa on osallisuutta vahvistava kokemus. Moni kuitenkin kokee, että koulun käytännöt eivät kuitenkaan ole tarpeeksi innostavia johtaakseen niihin osallistumiseen ja näin ollen oman yhteisöönsä vaikuttamiseen eli osallisuuden kokemukseen. Tutkimuksen mukaan vain 10 % 8.- ja 9.-luokkalaisista koki voivansa vaikuttaa koulussa erinäisiin asioihin, kuten oppitunteihin, kouluruokailuun, yhteisiin tapahtumiin, sekä välituntien ja tilojen suunnitteluun. Vaikuttamattomuudella on negatiivinen vaikutus osallisuuden kokemukseen. (Väljærvi 2019, 93.)

Ervastin (2021, 84) toteuttamassa kyselyssä kävi ilmi, että oppilaat toivoivat enemmän parannuksia sosiaaliseen osallisuuteen verrattaessa poliittiseen osallisuuteen koulussa, kuten oppilaskuntaan. Oppilaat toivoivat viihtyisämpää ja interaktiivisempaa ympäristöä sekä enemmän esimerkiksi yhteistunteja luokkarajojen yli ja yhteistä puuhaa, jolloin oppilaat eivät jäisi yksin. Myös enemmän kaivattiin rennon oloisia jutteluhetkiä sekä jokaiselle tarvittavaa tukea opiskeluun.

Niiden peruskoulun päättävien nuorten osuus, jotka kokevat olonsa kouluyhteisön ulkopuoliseksi, on kaksinkertaistunut vuosituhaten vaihteesta vuoteen 2015 saakka. On tutkittu, että vuonna 2015 15 % peruskoulun päättävistä nuorista koki itsensä ulkopuoliseksi. Oppilaiden kiinnittyminen kouluyhteisöön on tutkitusti vähentynyt, kun koulutyön sijaan oppilaat kiinnittyvät vertaisiinsa. (Väljærvi 2019, 25.) Voidaankin pohtia haetaanko siis esimerkiksi puhelimen kautta vertaisista yhteisöllisyyden tunnetta, jota koulussa ei saavuteta?

3.3 Yksinäisyys

Yksinolo ja yksinäisyys ovat kaksi eri asiaa. Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus (Junttila 2016b.) ja tunnetila, eli se koetaan. Tähän tunnetilaan vaikuttaa vajavaiset sosiaaliset suhteet. Sosiaalisten suhteiden määrällä ja laadulla on vaikutus elintasoon, joko heikentämällä tai kohentamalla sitä. Sosiaalisten suhteiden määrä sekä yksilön osallistuminen yhteisöön kuvaavat objektiivista yksinäisyyttä, kun puolestaan koettu yksinäisyys on vajaavaisuutta yksilön tunneperustaisessa tarpeessa olla vuorovaikutussuhteessa muiden kanssa. (Saari 2016a.)

Yksinäisyys yleensä syntyy yksilön koetusta ristiriidasta. Ristiriidasta, jossa riitelevät keskenään aktuaaliset ja toivotut sosiaaliset suhteet. Yksilön toiveet voivat pohjautua omaan aikaisempaan kokemukseen tai esimerkiksi yhteiskunnan luomaan standardiin hyvästä sosiaalisesta elämästä ja siitä luotuaan kuvaan mediassa. (Junttila 2015, 14.)

Yksinäisyyttä voidaan myös jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalinen yksinäisyys on merkityksellisten, läheisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden poissaoloa, kun puolestaan sosiaalinen yksinäisyys on sosiaalisten verkostojen puutetta ja ulkopuolisuuden tunnetta. Sosiaalisessa yksinäisyydessä otetaan huomioon myös pinnalliset ja kevyemmät verkostot, kuten koulussa oleva verkosto. Emotionaalisen yksinäisyyden sanotaan olevan useammin yhteydessä mielenterveyden ongelmiin, jonka myötä se on pidemmän päälle haitallisempaa. (Junttila 2016b.)

Yksinäisyys heijastuu vahvasti ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen ja vastavuoroisesti huono hyvinvointi ja terveys voi heijastua yksinäisyyteen. Tämän lisäksi yksinäisyys vaikuttaa myös yksilön ja yhteiskunnan väliseen suhteeseen. Yksinäisyydellä voi olla sekä positiivisia että negatiivisia vaikutuksia palveluiden piiriin hakeutumisessa ja/tai niiden käyttämisessä. (Saari 2016a; Saari 2016b.)

Ihmisten väliset erinäiset vuorovaikutussuhteet ovat pääroolissa yksinäisyydessä. Vuorovaikutussuhteilla tarkoitetaan ihmissuhteita, eikä esimerkiksi ajoittaisesti käytyjä keskusteluja satunnaisten ihmisten kanssa. Voidaan sanoa, että ihmissuhteet luovat ihmisille perusturvan, oman turvaverkon, johon tukeutua. Yksinäisyyttä kokevalla ihmisellä on tässä iso aukko, joka voi näin ollen johtaa vajaaseen perusturvan kokoemukseen ja alentuvaan hyvinvointiin. (Junttila 2016b; Saari 2016a.)

Nuorten ja aikuisten yksinäisyys koetaan hieman eri tavoin, vaikka molemmat sisältävät samat peruskokemukset esimerkiksi syrjäytymiseksi tulemisen tunteesta sekä ahdistavasta mielipahan tunteesta. Nuoret kokevat yksinäisyyden koulussa esimerkiksi välitunneilla, jos heillä ei ole seuraa. Myös puuttuva ihmissuhde, jossa tulisi tuetuksi, kuulluksi ja ymmärretyksi johtaa nuorilla yksinäisyyden tunteeseen. Nuoruus on eritoten arkaa aikaa yksinäisyydelle,

sillä nuoruudessa kehittyvät sosiaaliset taidot, joita ei pääse harjoittamaan ilman suhteita vertaistensa kanssa. (Junttila 2016a.)

Yksinäisyydestä voi olla vaikea päästä eroon, sillä se passivoi ihmistä, mikä ylläpitää yksinäisyyttä. Yksinäisyys myös heikentää ihmisen psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia, mitkä nekin ylläpitävät yksinäisyyttä. Yksinäinen ihminen voi helposti vähätellä omaa arvoaan ja ajatella, että sosiaaliset onnistumiset ovat niin sanotusti onnekkaita sattumia ja muista tekijöistä riippuvaisia. (Junttila 2016b.)

Yksinäisyyttä on tutkimuksen mukaan vuonna 2021 tuntenut 8.-9.-luokkalaisista pojista 9 % ja tytöistä 22 %. Molempien osuus on kasvanut vuodesta 2019, tyttöjen 7 % ja poikien 3 % (Helakorpi & Kivimäki 2021). Vuoden 2011 Yhteisvastuu keräyksen Yhteisvastuu nuorista -aineiston perusteella nuoret kuvailivat yksinäisyyden vaikuttavan koko elämäänsä. Tarkemmin tutkimuksessa nuoret kuvailivat yksinäisyyttään voimakkaana, lamaannuttavana, kokonaisvaltaisena ja pelottavana kokemuksena. Yksinäisyys tuottaa esimerkiksi unettomuutta, stressiä ja kielteisiä ajattelumalleja, joilla kaikilla on vaikutus psyykkisen ja fyysisen hyvinvoinnin heikkenemiseen. Voidaankin sanoa, että nuorten mielenterveyden häiriöihin lähtökohtaisesti yhdistyy yksinäisyys. (Junttila 2016a.)

Vuosina 2006-2012 puolestaan on tutkittu, että nuorista noin kymmenesosa kokee pitkittyneenä yksinäisyyttä, eli yksinäisyyttä, joka on jatkunut pidempään kuin yhden lukuvuoden. Pitkittynyt yksinäisyys heikentää nuoren sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia. Yksinäisyyteen pystytään kuitenkin vaikuttamaan erilaisilla rakenteellisilla, asenteellisilla ja toiminnanohjauksellisilla menetelmillä. Tärkeimpinä keinoina on sanottu olevan sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen, ympärillä olevien ihmisten asenteiden muuttaminen myönteiseksi ja hyväksyväksi, enemmissä määrin sosiaalisten kontaktien mahdollistaminen sekä yksinäisyydestä ajateltujen kielteisten ajatusmallien kitkeminen. (Junttila 2016a.)

Koululla on myös rooli nuoren yksinäisyyden ennaltaehkäisevänä toimijana. Nuoren tulisi saada koulussa positiivista huomiota ja koulun pitäisi olla nuorelle arvostava ympäristö, jossa nuori kokee uskaltavansa puhua asioistaan ja tulee kuulluksi. (Junttila 2016a.)

3.4 Positiivinen pedagogiikka

Positiivinen pedagogiikka perustuu positiiviseen psykologiaan, joka kätkee sisälleen ajatuksen yksilöiden vahvuuksista sekä erilaisista olosuhteista tai tekijöistä, jotka vahvistavat yksilön kyvykkyyttä. Positiivisen pedagogiikan avulla pyritään siis löytämään vahvuuksien lisäksi mahdollisuuksia ja myönteisiä toimintatapoja. On tärkeää ymmärtää, että tällä ei tarkoiteta negatiivisten kokemusten ja tunteiden poissulkemista, vaan kykyä hyväksyä ja hyödyntää niitä osana kehittymisprosessia. Positiivisella pedagogiikalla voidaan opettaa nuorelle tärkeitä

hyvinvointitaitoja, jotka vahvistavat nuoren omaa aktiivista toimijuutta hyvinvoinnissaan. Koulussa positiivinen pedagogiikka tulisi näkyä hyvänä ilmapiirinä sekä innostavana opetuksena, joka sisältää nuorten omaa kokemusmaailmaa ja osallisuutta. Parhaimmillaan positiivinen pedagogiikka saa aikaan ahkeraa työskentelyä vahvuusperustaisessa työskentelyilmapiirissä, jossa koetaan, että sinnikkäällä oppimisella, oikeilla työkaluilla ja tuella on mahdollisuus oppia, yrittää parhaansa ja näin saada tärkeitä onnistumisen kokemuksia. (Leskinoja & Sandberg 2019, 1.)

Erilaiset pedagogiset päätökset koulutuksessa ovat osa osallisuuden lisäämiseen tähtääviä ratkaisuja, joilla pyritään välttämään huonovointisuutta ja ulkopuolisuuden kokemusta. Koulussa on myös mahdollisuus opetella tunne- ja vuorovaikutustaitoja, jotka ovat tärkeä osa sosiaalisia suhteita ja näin ollen osallisuutta. (Kainulainen ym. 2016, 79.) Positiivisella pedagogiikalla voidaan vahvistaa nuoren hyvinvointia koulussa (Leskinoja & Sandberg 2019, 1). Opettaja voi lisätä oppilaan osallisuuden kokemusta ja näin sitouttaa oppilasta oppimiseen ja kouluyhteisöön edistämällä oppilaan myönteisiä vertaissuhteita sekä kehittämällä opetuksen sisältöä, toimintaa ja muotoja tukemaan oppilaan osallisuutta. Opettajalla on rooli nuoren sosiaalisten taitojen myönteisessä kehityksessä, joka heijastuu positiivisesti vertaissuhteisiin ja näin myös tukee nuoren hyvinvointia oppimisen lisäksi. (Väljærvi 2019, 27.)

4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tarkoituksena on tutkia HUYK:ssa tammikuussa 2022 alkaneen tiukemman mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen pilottimallin vaikutusta siihen osallistuneiden nuorten hyvinvointiin osallisuuden ja koetun yksinäisyyden näkökulmasta.

Tavoitteenani on kysyä oppilailta, jotka ovat olleet mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen pilottimallin osallistuvien opettajien kursseilla, heidän omaa näkemystään toiminnan vaikutuksista omaan hyvinvointiinsa osallisuuden ja koetun hyvinvoinnin näkökulmasta, jotta HUYK:ssa saataisiin tietoon oppilaiden laaja-alaisempaa näkökulmaa toiminnan vaikutuksesta. Vaikutuksia tutkimalla voidaan tukea ja motivoida opettajia sekä opiskelijoita noudattamaan syksystä 2022 alkaen mobiilipuhelimenkäytön rajaamisen toimintamallia, joka on tarkoitus syksystä 2022 alkaen ottaa käytäntöön ainakin kaikkien uusien 7. luokkalaisten keskuudessa, jolloin päästään pureutumaan ja antamaan oppilaille tukea siirtymä eli nivel vaiheessa. Uusien 7. luokkalaisten kanssa mallin käyttöönotto on optimaalista, sillä silloin oppilaat eivät vielä ole oppineet toista tapaa yläkoulussa ja pystyvät jatkamaan ala-asteelta opittuna puhelintonta käytäntöä. Tällöin ei tarvitse oppia pois jo opituista tavoista yläkoulussa. Lisäksi tarkoituksena on saada HUYK:n opettajat refleктоimaan omaa työtään oppilaiden kanssa ja saada lisäämään koettua hyvinvointia tukevia toimintamalleja omaan työotteeseensa.

Opinnäytetyön pyrkii löytämään vastauksen tutkimuskysymykseen, miten mobiilipuhelimen käytön rajaaminen oppitunneilla vaikuttaa oppilaiden koettuun hyvinvointiin osallisuuden ja yksinäisyyden näkökulmasta?

5 Aineistonkeruumenetelmä, tutkimukseen osallistujat ja toteutus sekä analysointi

Tässä kappaleessa käyn ensin läpi yksityiskohtaisesti aineiston keruu menetelmän, jonka jälkeen puhun tutkimukseen osallistujista, sekä siitä miten tutkimus konkreettisesti toteutettiin. Lopuksi käyn läpi tutkimuksesta saadun datan analysointia.

5.1 Aineistonkeruumenetelmä

Opinnäytetyö toteutetaan kuvailevana tutkimuksena, jolla halutaan yleistää asennetta koko perusjoukkoon, eli yläkoulun oppilaisiin (Paavilainen 2014, 51). Tiedonkeruumenetelmäksi opinnäytetyöhön on valittu kvantitatiivinen, eli määrällinen kyselytutkimus, jossa tulokset, eli tieto, saadaan numeron muodossa. Kvantitatiivinen tutkimus valittiin, koska tavoitteena on tarkastella molempien kohderyhmän (oppilaat ja opettajat) havaintoja ja mielipiteitä ilmiöstä ja kvantitatiivinen tutkimus sopii hyvin tutkimaan haluttuja ilmiöitä. Kvantitatiivisen tutkimuksen myötä pystytään myös ilmaisemaan hyvin prosentteja ja esimerkiksi laskea keskiarvoja. (Paavilainen 2014, 16; Vehkalahti 2019, 11.) Kyselylomake on hyvä mittausväline näiden mittaamiseen.

Tiedot kootaan otantatutkimuksena harkinnanvaraisesti. Kysely on anonymi, eikä yksittäisiä oppilaita tai opettajia pystytä tunnistamaan kyselyn taustatiedoista. Oppilaan luokka-astetta lukuun ottamatta, kyselyssä ei nähdä tarpeelliseksi selvittää oppilaan taustaa. Kyselylomake toteutetaan sähköisesti Google-Forms palvelulla ja oppilaat vastaavat kyselyihin koulun tietokoneilla tai omalla mobiilipuhelimella oppitunnin aikana. Oppilaat käyttävät vastatakseen henkilökohtaista koulun google-tiliään, johon heillä on omat tunnukset. Opettajat vastaavat kyselyyn koulun koneella, omalla koneellaan tai mobiilipuhelimellaan käyttäen henkilökohtaista työpaikan google-tiliään. Kysymykset on esitetty selkeällä suomen kielellä. Kysely itsessään on oppilaille lyhyt, jolla pyritään ottamaan huomioon kohdeyleisö ja parantamaan mahdollisuuksia vastaajan keskittymiseen kyselyyn vastatessa. Kysely on tehty yhteistyössä kasvatusohjaaja Johanna Saarisen kanssa, jotta kysymyksiin on myös saatu HUYK:n näkemystä. Molemmat kyselyt löytyvät tämän opinnäytetyön liitteistä.

Oppilaiden kyselyssä on yhteensä 11 kysymystä, jotka kaikki ovat olleet pakollisia vastata. Alussa on kerätty taustatietona oppilaan luokka-aste. Anonymiteetin myötä muita taustatietoja ei ole kerätty. Seuraavat 9 kysymystä ovat suljettuja kysymyksiä, jotka mittaavat oppilaiden asenteita ja kokemuksia tutkittaviin teemoihin. Viimeisenä on yksi avoin

kysymys, jolla on pyritty saamaan laadullisia vastauksia, sekä antamaan oppilaalle mahdollisuus ilmaista kyselyn ulkopuolelta heille tärkeitä asioita.

Opettajien kyselyssä on ensiksi neljä suljettua kysymystä, jotka kysyvät opettajien havaintoja ja kokemuksia luokkaryhmistä. Nämä kysymykset ovat laadittu samassa linjassa oppilaiden kysymyksien kanssa, jotta saisimme samasta asiasta myös opettajan näkökulmaa, joka voi parhaimmassa tapauksessa vahvistaa oppilaiden kokemusta. Viimeisenä kysymyksenä on avoin kysymys, jolla annetaan opettajille myös mahdollisuus ilmaista muita merkittäviä havaintoja muiden kysymysten ulkopuolelta. Myös opettajien kyselyn kaikki kysymykset ovat olleet pakollisia vastattavia.

Molempien, oppilaiden sekä opettajien, kyselyn alkuun on myös selitetty auki kyselyn tarkoitus ja tausta. Kyselyn introissa on myös mainittu kyselyn olevan anonyymi ja näin ollen toivottu vastaajan vastaavan kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja huolellisesti. Kyselyn vastaajalle on myös kerrottu monta kysymystä kysely sisältää ja selitetty auki vastausasteikko. Opettajien kyselyn introssa on myös selitetty kyselyssä käytettävän termin ”aiemmin” tarkoitus. Oppilaiden kyselyssä puolestaan tämä termi on selitetty ensimmäisen luokka-astetta kysyvän kysymyksen jälkeen, sillä termin selityksen jälkeen olevat kysymykset pyytävät oppilasta pohtimaan nykyhetkeä verrattuna ”aiemmin” jaksoon.

Kyselylomakkeessa vastausasteikkona käytetään koulun arvosana-asteikkoa 4-10. Asteikko valittiin, sillä se on oppilaille tuttu ja näin ollen oppilaan on helpompi arvioida omaa asennettaan peilaten tuttuun asteikkoon. Asteikko kaikkiin suljettuihin kysymyksiin on 4=Täysin eri mieltä, 5=Paljon eri mieltä, 6=Vähän eri mieltä, 7=ei samaa mieltä/ei eri mieltä, 8=Vähän samaa mieltä, 9=Paljon samaa mieltä, 10=Täysin samaa mieltä. Asteikon alkupäähän on sijoitettu negatiivinen havainto ja yläpäähän positiivinen havainto, jotta asteikko luontaisesti myötäilisi kouluarvosana-asteikkoa, jossa arvosana 10 on paras mahdollinen eli positiivisin arvo. Asteikossa myös käytetään ilmaisuja ”täysin”, ”paljon” ja ”vähän”, sillä nämä on koettu selkeämmäksi ymmärtää kohdeyleisön keskuudessa kuin esimerkiksi ”melkein” ja ”hieman”. Opettajille tarkoitettussa lomakkeessa on käytetty samaa asteikkoa, jotta vastaukset ovat helpommin verrattavissa oppilaiden vastauksien kanssa.

Kyselyn tuloksia on analysoitu yhdessä kasvatusohjaaja Johanna Saarisen kanssa, jotta kerättyyn dataan on saatu enemmän tietoa ja taitoa keräämään yhteistyössä tärkeimmät havainnot. Johanna Saarisella on myös oppilaistamme ja heidän käyttäytymisestään pidempi kokemus, joten hänen ymmärryksensä tästä teemasta tarjoaa vankan pohjan tuloksien analysoinnille. Saarisen kanssa kiteytimme oppilaiden tuloksista neljä päälöydöstä/pohdintaa, joihin paneudun tarkemmin kappaleessa kahdeksan.

5.2 Tutkimukseen osallistujat ja aineiston keruun toteutus

Tutkimukseen osallistujat ovat Helsingin Uuden yhteiskoulun puhelinkokeiluun osallistuvien kolmen opettajan tunneilla olleet 7. ja 8. luokkalaiset oppilaat 5. jakson aikana keväällä 2022. 9. luokkalaisille ei ole tunneilla suunnitelmallisesti toteutettu mobiilipuhelimen rajaamisen toimintamallia, sillä pilotin ajankohtana on ollut heidän viimeinen lukukautensa ja näin ollen on koettu tarpeettomaksi koittaa integroida puhelimen rajaamista käytäntöön yläkoulun viimeisillä metreillä. Tämän takia heidät on jätetty pois tutkimuksen kohderyhmästä. 7. ja 8. luokkalaisia oppilaita näiden kolmen opettajan tunneilla on 5. jaksossa ollut yhteensä 70, joista kahdella eri opettajien tunneilla oli päällekkäisyyksiä eli samoja oppilaita molemmissa ryhmissä. Kyselyyn vastasi yhteensä 48 oppilasta. Oppilaiden lisäksi pilotissa mukana olleille kolmelle opettajalle lähetettiin oma kysely. Tähän kyselyyn vastasi kaksi opettajaa.

Aineistoa kerättiin oppilailta viidennen jakson viimeisellä viikolla. Aineistoa saatiin kerättyä kolmelta eri luokalta. Kyselyn ajankohdat sovittiin aineen opettajan kanssa etukäteen Wilma-viestein. Olin itse läsnä jokaisessa kyselyssä ja pohjustin ryhmälle kyselyn tarkoituksen ja taustan ennen kyselylinkin lähettämistä. Oppilaita ohjattiin käyttämään kyselyyn heidän tarvitsemansa aika. Pohjustuksen jälkeen kyselyn linkki lähetettiin oppilaan Wilmaan ja suurin osa oppilasta vastasi kyselyyn käyttäen omaa mobiilipuhelintaan. Yksi luokka vastasi kyselyyn perjantaina 8.4 klo 13.00 ja kaksi muuta luokkaa vastasivat maanantaina 11.4 klo 9.30 ja klo 10.00.

Perjantaina kyselyyn tunnilla vastasi 16 oppilasta ja yksi oppilas kotona myöhemmin samana päivänä, sillä hänen puhelimensa johon google-tunnukset olivat tallennettuna, oli hävinnyt aikaisemmin päivällä. Kolme oppilasta jätti vastaamatta google-tunnuksien puutoksen takia. Maanantaina klo 9.30 teetettyyn kyselyyn vastasi 18 oppilasta. Yksi oppilas oli pois koulusta ja yksi oppilaista ei muistanut google-tunnuksiaan. Klo 10.00 teetettyyn kyselyyn puolestaan vastasi 13 oppilasta. Yksi oppilas oli tästä ryhmästä pois koulusta.

Opettajille lähetettiin linkki heidän kyselynsä Wilmassa 6.4. ja heitä ohjattiin vastaamaan kyselyyn viimeistään 14.4. Kaksi opettajista vastasi ja yksi opettaja sanoi, että linkki ei toiminut. Kyseiselle opettajalle tarjottiin apua teknisten ongelmien kanssa, mutta yhteistä aikaa opettajan kiireiden myötä ei löytynyt tämän ongelman selvittämiseen, jonka takia kyselyyn vastaaminen jäi.

5.3 Aineiston analysointi

Tutkimuksen jälkeen aineistoa on analysoitu Google Formsin kautta, joka antaa monivalintakysymyksiä vastauksista suoraan prosentuaaliset osuudet vastauksien kesken ympyrädiagrammien avulla. Näin ollen tuloksia on helppo havainnoida sekä luvuin, että

visuaalisesti. Avoimet vastaukset Google Forms kokoaa yhteen listaan, josta ne ovat kaikki helposti luettavissa kerralla.

Tulokset analysoitiin käymällä jokainen kysymys yksitellen ja tarkasti läpi sisäistäen vastauksen ns. pääsanoman. Seuraavaksi yksittäisten kysymysten vastauksien tuloksia on jäsennelty niin, että voidaan löytää yhteyksiä vastausten välille nojaten aikaisemmin esittelemään tietoperustaan saaden näin eheitä analysoituja kokonaisuuksia. Tulosten analysointia varten kävin myös keskustelun kasvatusohjaaja Saarisen kanssa, jonka aikana kävimme yhdessä kyselyn vastaukset läpi ja vapaamuotoisesti juttelimme näistä. Keskustelusta sain analysointiin mukaan Johannan näkökulmia.

Koska molempien kyselyjen kaikki kysymykset ovat olleet pakollisia, ei vastauksien laatua voida pitää heikkona, minkä takia kaikki vastaukset on pidetty osana tutkimuksen tulosta. Avoimessa kysymyksessä osa on vastannut yhdellä merkillä (esimerkiksi ”.”), mikä ei sekään vaikuta kyseisen vastaajan vastauksien kokonaisvaltaiseen laatuun eikä nähdä puuttuvana tietona tuloksia analysoitaessa.

6 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusta tehdessä on tärkeää seurata tutkimusetiikkaa, joka rajaa tiedeyhteisön kesken reunaehdoja, käytäntöjä ja pelisääntöjä tutkimuksen tekemiselle. Näihin käytäntöihin kuuluu esimerkiksi tiedeyhteisön hyväksymän tutkimusmenetelmän käyttö, sekä aikaisemmin aiheesta kirjoitettuun tieteelliseen kirjallisuuteen ja tietolähteisiin perehtyminen ja nojautuminen. (Vilka 2021, luku 2.) Opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa tutkimusta ja tutkimusaineisto kerättiin kvantitatiivisella menetelmällä. Opinnäytetyössä myös kattavasti pohjustettiin tutkimuksen tietoperustaa viitaten aikaisempaan tietokirjallisuuteen ja tutkimuksiin aiheesta.

Salassapito- ja vaitiolovelvollisuus on tutkimuksessa eettisesti tärkeää niin tutkittavia kuin toimeksiantajaa kohtaan. Tutkijan olisi myös syytä raottaa omaa suhdettaan ja rooliaan tutkimuksen toimeksiantajaan. (Vilka 2021, luku 2.) Opinnäytetyön alussa olen kertonut olevani työsuhteessa HUYK:ssa laaja-alaisena erityisopettajana ja tukiohjaajana. Oman ammattiroolini myötä olen sidottu jo työn puolesta ammattieettisesti salassapito- ja vaitiolovelvollisuuteen. Kirjoittaessa on myös tärkeää pitää mielessä, miten tietoa käsitellään tutkimuksessa niin, ettei se vahingoita tutkimuskohdetta ja aseta tutkimuskohdetta epäsuotuisaan valoon, josta voisi seurata esimerkiksi kiusaamista tai halveksuntaa (Vilka 2021, luku 2). Tutkimusta tehdessä tarkoitukseni ei ollut nostaa yksittäisiä oppilaita esiin vaan nimenomaan anonymisti löytää trendejä ja ilmiöitä isomman kohderyhmän joukosta. Näin välttyttiin jonkun tietyn oppilaan joutumista ns. tikunnokkaan arkaluontoisen aiheen tiimoilta.

Ennen tutkimuksen aloittamista on syytä määrittää eri osapuolten asemat, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimustulosten omistajuus ja käyttö tutkimuksen valmistuttua. Myös tutkimusaineiston säilyttämisestä on syytä sopia erikseen, jotta (arkaluontoinen) aineisto ei päädy väärin paikkoihin tai käsiin. (Vilka 2021, luku 2.) Ennen tutkimuksen aloittamista sovin suullisesti työnantajani kanssa tutkimuksen ehdoista ja ohjaajasta, jonka jälkeen täytin Laurean opinnäytetyö sopimuksen ja annoin sen HUYK:n vararehtorille allekirjoitettavaksi. Sovimme yhdessä ohjaajaksi työn puolesta kasvatustutkija Johanna Saarisen ja mahdollisuuden julkaista opinnäytetyö julkisena Theseuksessa. Tutkimusaineisto on kerätty omalla työkoneella ja säilötty henkilökohtaisen työtilin Google Driveen, josta se tullaan poistamaan, kun tämä opinnäytetyö on palautettu. Tutkimuksen kaikki tulokset on havainnollistettu ympyrädiagrammeihin tässä opinnäytetyössä, joten jos HUYK tarvitsee tietoa tulevaisuudessa, on heillä tarvittava pääsy tietoon opinnäytetyön kautta.

Tutkimuksen kohteelta tulee myös saada lupa tiedonkeruuseen (Vilka 2021, luku 2). Oppilaille kerrottiin kyselyn alussa, että tutkimukseen ei ole pakko osallistua. Tutkimuksen kerrottiin olevan myös anonymi, jolla haluttiin kannustaa oppilaita vastaamaan kyselyyn luottavaisin mielin ja totuudenmukaisesti. Voi kuitenkin olla, että aiheen arkuuden takia, jotkut oppilaat eivät ole halunneet kertoa totuutta.

Suurimpana kompastuskivenä opinnäytetyössä on oppilaiden oma näkemys omasta kokemuksestaan ennen viidennen jakson alkua verrattuna viidennen jakson lopussa. Voi olla, että osa oppilaista ei esimerkiksi muista omia ajatuksiaan ja kokemuksiaan jakson alusta ennen kokeilua, jolloin vertaaminen on hankalaa. Oppilailla voi olla myös huono motivaatio vastata kyselyyn, joka voi johtaa esimerkiksi siihen, että vastataan miten sattuu, tai kaikkiin kohtiin ”en osaa sanoa”. Kyselyssä luotetaan vahvasti oppilaan omaan kykyyn reflektoida omaa kokemustaan ja toimintaansa.

Kyselyssä ei oteta huomioon monia muita faktoreita, kuten maahanmuuttaja tai perhetaustaa, jotka mahdollisesti vaikuttavat oppilaan hyvinvointiin. Kysely teetettiin myös tiettyinä aikoina, jolloin voi olla, että vastaajalla on esimerkiksi huono päivä tai juuri käynyt jotain, joka voi näkyä vastauksissa virheellisesti eikä näin edusta oppilaan kokonaisvaltaista kokemusta vaan enemmän juuri sen hetken tunteita ja kokemusta.

Mobiilipuhelimen rajaamisen mallia on harjoitettu HUYK:ssa vielä toistaiseksi vähän aikaa, jonka takia tuloksia ei voida vielä pitää täysin totena. Mobiilipuhelimen rajaamisen vaikutukset voivat näkyä vahvempana vasta myöhemmin, kun oppilaat ovat pidemmän aikaa olleet mallin piirissä niin, että sitä on toteutettu jokaisella tunnilla, eikä vain satunnaisesti tiettyjen opettajien toimesta. Jatkuva käytäntö mielestäni vahvistaisi mallin toimivuutta ja näin vahvistaisi tuloksia ja oppilaiden kokemuksia.

Opinnäytetyön kyselyyn sain vastauksia vähemmän kuin olin toivonut. Nyt jos tekisin opinnäytetyön uudestaan, teettäisin sitä muutaman jakson aikana ryhmille, jotta aineisto olisi suurempi. Olisi myös ollut hyödyllistä teettää ns. lähtökysely jakson alussa, jolloin olisi ollut mihin verrata, eikä kyselyn tulokset olisi ollut niin paljon riippuvaisia oppilaan omaan kykyyn reflektoida, verrata ja muistaa jakson alkua. Tämänlainen menettely olisi kuitenkin ollut vaativa ja raskas prosessi ja liian iso opinnäytetyöhön toteutettavaksi.

Opinnäytetyössä tehty kysely on myös kyselyä tehdessä minun tiedossani ainut olemassa oleva kysely tästä aiheesta, jolloin kyselyn tuloksia ei voida vielä pitää täysin totena mahdollisista virheistä johtuen.

7 Tutkimuksen tulokset

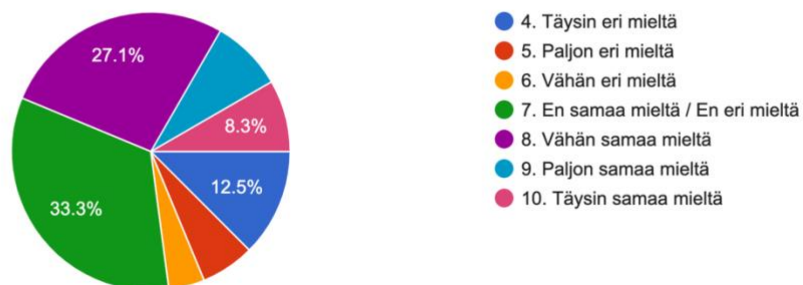
Tässä kappaleessa käyn läpi ensin oppilaiden kyselyn tulokset, jonka jälkeen lyhyesti katson opettajien kyselyn tuloksia. Oppilaiden kyselyyn vastasi 7. luokkalaisista 17 ja 8. luokkalaisista 31. Opettajien kyselyyn vastasi kaksi opettajaa kolmesta. Seuraavaksi pureudun tarkemmin oppilailta kysytyihin suljettuihin kysymyksiin diagrammien avulla. Suljettuja kysymyksiä on yhdeksän. Tämän jälkeen nostan esiin merkittävimmät avoimet vastaukset, jotka sain kyselyn viimeiseen kysymykseen. Lopuksi käyn läpi lyhyesti opettajien kyselyssä olevat neljä suljettua kysymystä ja nostan esiin opettajien avoimet kommentit.

Tässä kappaleessa ”kokeilulla” tarkoitetaan 5. jaksossa toteutunutta mobiilipuhelimen rajaamisen mallia.

7.1 Oppilaiden puhelimen käyttö ja kokemus sosiaalisuudesta, osallisuudesta ja yksinäisyydestä

Olen ollut vähemmän puhelimella oppitunneilla kuin aiemmin.

48 responses



Kuvio 1: Tulokset kysymykseen ”Olen ollut vähemmän puhelimella oppitunneilla kuin aiemmin.”

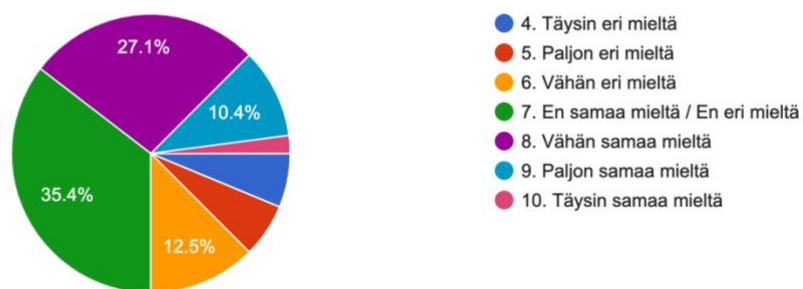
13 oppilasta (27.1 %) vastasi olevansa vähän samaa mieltä kokemuksen kanssa, että on ollut vähemmän puhelimella oppitunneilla kuin aiemmin. Neljä (8.3 %) oppilasta puolestaan vastasi olevansa paljon samaa mieltä sekä myös neljä vastasi olevansa täysin samaa mieltä tämän kokemuksen kanssa. Yhteensä siis 21 oppilasta on kokenut ainakin jossain määrin vähentävänsä puhelimen käyttöä oppitunneilla. (Kuvio 1.)

Kuusi oppilasta (12.5 %) vastasi olevansa täysin erimieltä, eli käyttävänsä huomattavasti enemmän puhelinta kuin aiemmin. Yhteensä 15 oppilasta on kokenut käyttävänsä puhelinta ainakin jossain määrin enemmän kuin aiemmin. (Kuvio 1.)

Suurin osa vastaajista, eli 16 oppilasta (33.3 %), vastasi ettei ole samaa eikä eri mieltä väitteen kanssa, tarkoittaen, että heidän puhelimenkäyttönsä on jatkunut samanlaisena kuin aiemmin. (Kuvio 1.)

Voimme siis todeta, että puhelimen käyttöön on tullut positiivisia muutoksia, eli käyttö on ollut vähäisempää kokeilun aikana. Oppilaat ovat siis osittain oletetusti oppineet itsesääätelytaitoja puhelimen hallinnan suhteen opettajajohtoisesti seurauksia painottavalla ohjaustyylillä (Väljærvi 2019, 25-26).

Olen osallistunut enemmän opetukseen ja yhteiseen keskusteluun oppitunneilla kuin aiemmin.
48 responses



Kuvio 2 Tulokset kysymykseen ”Olen osallistunut enemmän opetukseen ja yhteiseen keskusteluun oppitunneilla kuin aiemmin.”

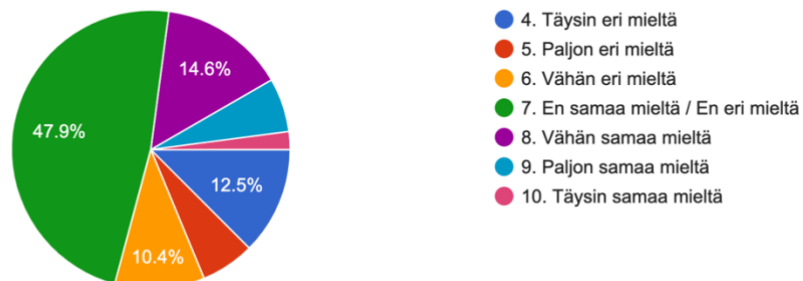
13 oppilasta (27.1 %) on vastannut olevansa vähän samaa mieltä kysyttäessä kokemustaan osallistumisesta enemmän opetukseen ja yhteiseen keskusteluun oppitunneilla kuin aiemmin. Viisi oppilasta (10.4 %) on ollut väittämän kanssa paljon samaa mieltä, kun vain yksi oppilas (2.1 %) täysin samaa mieltä. Yhteensä siis 19 oppilasta eli melkein noin 40 % vastanneista on kokenut osallistuvansa ainakin jossain määrin enemmän opetukseen ja yhteiseen keskusteluun oppitunneilla kuin aiemmin. (Kuvio 2.)

Väittämän kanssa vähän eri mieltä olevia oppilaita on kuusi (12.5 %) ja molempia paljon eri mieltä ja täysin eri mieltä olevia on vastanneista kolme oppilasta (6.3 %). Yhteensä siis 12 oppilasta eli noin 25 % on nähnyt osallistumisen opetukseen ja yhteiseen keskusteluun ainakin jossain määrin vähentyneen. (Kuvio 2.)

Suurin osa, eli 17 oppilasta (35.4 %) on vastannut, ettei ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa (Kuvio 2).

Kokeilun myötä on siis havaittavissa positiivista kehitystä ns. tunti aktiivisuudessa, kuten voidaankin jossain määrin olettaa puhelimen käytön vähentyessä, joka tuli ilmi edellisessä kysymyksessä. Tämä tulos myös samalla vahvistaa tulosta puhelimen käytön vähentymisestä. Näiden vastauksien myötä voisimme päätellä konkreettisen osallistumisen, eli opetukseen osallistumisen, lisäävän osallisuuden kokemusta ainakin niiden 19 oppilaan kesken, jotka ainakin jossain määrin osallistuivat kokeilun aikana enemmän opetukseen (Gothöni ym. 2016, 16).

Koen olleeni enemmän vuorovaikutuksessa (jutellut) muiden oppilaiden kanssa tunneilla kuin aiemmin.
48 responses



Kuvio 3: Tulokset kysymykseen ”Koen olleeni enemmän vuorovaikutuksessa (Jutellut) muiden oppilaiden kanssa tunneilla kuin aiemmin.”

Seitsemän oppilasta (14.6 %) vastasi olevansa vähän samaa mieltä väittämän kanssa, jossa kokee olleen enemmän vuorovaikutuksessa (jutellut) muiden oppilaiden kanssa tunneilla kuin aiemmin. Kolme oppilasta (6.3 %) vastasi olevansa paljon samaa mieltä ja yksi (2.1 %) täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Yhteensä siis 11 oppilasta eli 23 % vastaajista oli sitä mieltä, että kokee olevansa ainakin jossain määrin enemmän vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa tunneilla kuin aiemmin. (Kuvio 3.)

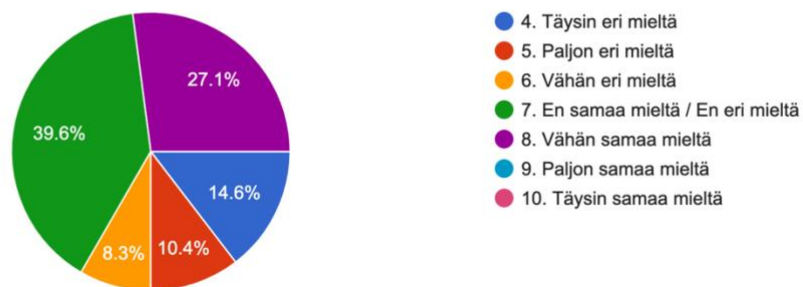
Viisi oppilasta (10.4 %) puolestaan vastasi olevansa väitteen kanssa vähän eri mieltä, kun taas kolme oppilasta (6.1 %) paljon eri mieltä ja jopa kuusi oppilasta (12.5 %) täysin eri mieltä. Yhteensä siis 14 oppilasta (29 %) on kokenut olleensa ainakin jokseenkin eri mieltä väitteen kanssa. (Kuvio 3.)

Jopa 23 oppilasta (47.9 %) on kokenut, ettei ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa tarkoittaen, että he ovat kokeneet vuorovaikutuksensa pysyvän samana muiden oppilaiden kanssa tunneilla kuin aiemmin (Kuvio 3).

Tulosten mukaan enemmän oppilaita kokee vuorovaikutuksen vähentyneen muiden oppilaiden kanssa kokeilun aikana, kuin lisääntyneen. Huomattavasti suurin osa ei kuitenkaan kokenut tässä mitään muutosta. (Kuvio 3.) Tämä voi tarkoittaa, että oppilaat ovat esimerkiksi osallistuneet opetukseen vertaisen juttelun (myös mobiilipuhelimitse) sijaan eikä opetus ole sisältänyt suullista vuorovaikutusta oppilaiden kesken tai suullista vuorovaikutusta ei ole uskallettu toteuttaa esimerkiksi huonon ilmapiirin takia. Voi olla, että ryhmässä ei ole myöskään ylipäättänsä tapana jutella toisille luokkalaisille, joka voisi kieliä esimerkiksi heikosta ryhmäytymisestä ja sitä kautta mahdollisesta puutoksesta osallisuuden tunteessa. Ilmiö on mahdollinen seuraus positiivisen pedagogiikan harjoittamisen vajeesta. (Leskinoja & Sandberg 2019, 1; Välijärvi 2019, 27.)

Koen oloni sosiaalisemmaksi tunneilla kuin aiemmin.

48 responses



Kuvio 4: Tulokset kysymykseen ”Koen oloni sosiaalisemmaksi tunneilla kuin aiemmin.”

13 oppilasta (27.1 %) vastanneista on vähän samaa mieltä väittämän kanssa, eli kokevansa olonsa vähän sosiaalisemmaksi tunneilla kuin aiemmin. Seitsemän oppilasta (14.6 %) on väittämän kanssa paljon samaa mieltä. Täysin samaa mieltä olevia oppilaita ei ole. Yhteensä siis 20 oppilasta, eli melkein 42 % oppilaista on kokenut ainakin jossain määrin olleensa samaa mieltä väittämän kanssa. (Kuvio 4.)

Neljä oppilasta (8.3 %) vastanneista on vähän eri mieltä, kun puolestaan viisi oppilasta (10.4 %) paljon eri mieltä väittämän kanssa. Täysin eri mieltä olevia oppilaita ei ole. Vain yhteensä yhdeksän oppilasta, eli melkein 19 % vastanneista, on kokenut olevansa ainakin jossain määrin eri mieltä väittämän kanssa. (Kuvio 4.)

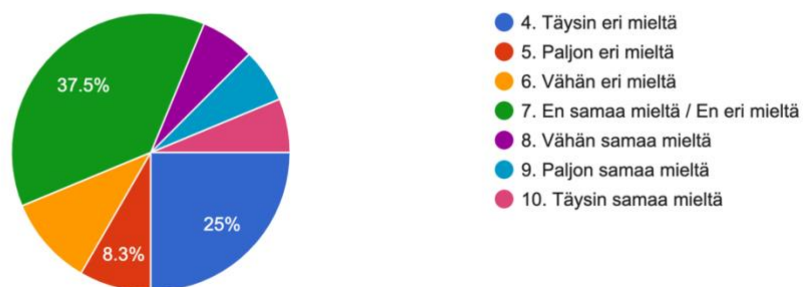
19 oppilasta (39.6 %) vastasi ettei ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa (Kuvio 4).

Vaikka edeltävässä kysymyksessä oppilaat kokivat ns. sosiaalisuutta heikentävää vaikutusta luokassa olevien vertaisten kanssa, ovat tämän kysymyksen vastaukset päinvastaiset. Voikin olla, että tämä sosiaalisuuden tunne on enemmän seurausta osallisuudesta tuntiopetukseen ja yleiseen keskusteluun, joka oli tuloksien mukaan myös vahvistunut, kuin sosiaalisuudesta vain vertaisten kanssa oppitunneilla, joka puolestaan oli heikentynyt kokeilun aikana.

Sosiaaliset suhteet, joita luokkahuoneissa myös käydään, ovat yhteydessä yksinäisyyteen ja näissä sosiaalisissa suhteissa koettu mahdollinen vajaavaisuus lisää yksinäisyyttä. Vaikka kyseessä voidaan sanoa olevan pinnalliset ja kevyemmät vuorovaikutussuhteet (Saari 2016a; Junttila 2016b), on hyvä pohtia sitä, kuinka moni oppilas, jolla on vajavainen kokemus näistä sosiaalisista suhteista ei pääse muodostamaan myöskään syvempiä vuorovaikutussuhteita vertaisten kanssa koulun ulkopuolella. Opettajalla pitäisi olla vastuu oppilaiden sosiaalisten taitojen kehittämisessä tukemalla näin myös oppilaan hyvinvointia (Väljjarvi 2019, 27). Tulokset näyttävät, että kokeilun aikana tässä on osittain onnistuttu, sillä huomattavasti enemmän oppilaita kokee olonsa enemmän sosiaalisiksi kuin aiemmin. Näiden tuloksien voitaisiin olettaa ylettyvän oppilaiden kokemukseen koetusta yksinäisyydestä, jota kysyttiin seuraavassa kysymyksessä.

Koen oloni vähemmän yksinäiseksi kuin aiemmin.

48 responses



Kuvio 5: Tulokset kysymykseen ”Koen oloni vähemmän yksinäiseksi kuin aiemmin.”

Kun oppilaalta kysyttiin, onko hän kokenut olonsa vähemmän yksinäiseksi kuin aiemmin vastasi kolme oppilasta (6.3 %) olevansa väittämän kanssa vähän samaa mieltä, sekä kolme oppilasta (6.3 %) olevansa paljon samaa mieltä ja sama määrä, eli kolme oppilasta (6.3 %),

olevansa täysin samaa mieltä. Yhteensä siis yhdeksän oppilasta, eli melkein 19 % on väittämän kanssa ainakin jokseenkin samaa mieltä. (Kuvio 5.)

Jopa 12 oppilasta (25 %) vastanneista on väittämän kanssa täysin eri mieltä. Neljä oppilasta (8.3 %) on väittämän kanssa paljon eri mieltä ja viisi oppilasta (10.4 %) vähän eri mieltä. 21 oppilasta, eli melkein 44 % vastanneista, on väittämän kanssa ainakin jossain määrin eri mieltä. (Kuvio 5.)

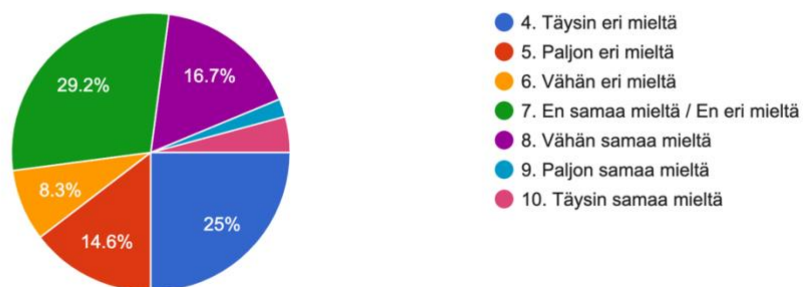
Ei samaa mieltä, eikä eri mieltä väittämän kanssa on ollut 18 oppilasta (37.5 %). He eivät siis ole kokeneet muutosta koetussa yksinäisyydessä kokeilun aikana (Kuvio 5).

Hieman jopa yllättäen, suurin osa oppilaista on kokenut vahvasti negatiivista vaikutusta koettuun yksinäisyyteen kokeilun aikana, eli yksinäisyyden tunne on lisääntynyt, joka kielii ristiriidasta toivottujen ja aktuaalisten sosiaalisten suhteiden määrästä (Junttila 2015, 14). Vähentynyt vuorovaikutus muiden oppilaiden kanssa oppitunneilla tosin antaa pohjaa mahdolliselle koetulle yksinäisyydelle. Pohdin voisiko oppilas esimerkiksi kokea vajaavaisuutta sosiaalisissa suhteissa ja näin ollen yksinäisyyttä, kun oppitunnin aikana käydyt sosiaaliset suhteet puhelimen kautta ovat vähentyneet?

7.2 Oppilaiden kokemus omasta luokastaan

Koen, että olen tutustunut muihin luokkalaisiin enemmän kuin aiemmin.

48 responses



Kuvio 6: Tulokset kysymykseen ”Koen, että olen tutustunut muihin luokkalaisiin enemmän kuin aiemmin.”

Kahdeksan oppilasta (16.7 %) vastasi vähän samaa mieltä väittämään ”koen, että olen tutustunut muihin luokkalaisiin enemmän kuin aiemmin”. Vain yksi oppilas (2.1 %) vastasi olevansa väittämän kanssa paljon samaa mieltä ja kaksi oppilasta (4.2 %) täysin samaa mieltä. Yhteensä vain 11 oppilasta, eli 23 % oppilaista, on ollut jossain määrin samaa mieltä väittämän kanssa. (Kuvio 6.)

Jopa 12 oppilasta (25 %) vastasi olevansa väittämän kanssa täysin eri mieltä ja seitsemän oppilasta (14.6 %) paljon eri mieltä ja neljä oppilasta (8.3 %) vähän eri mieltä. Melkein 48 % vastaajista (23 oppilasta) oli siis väittämän kanssa ainakin osittain eri mieltä, eli näiden keskuudessa tutustumista muihin luokkalaisiin ei ole kovinkaan tai ollenkaan tapahtunut tai tutustuminen on mennyt jopa ns. takaperin ja on etäännytty vertaisista. (Kuvio 6.)

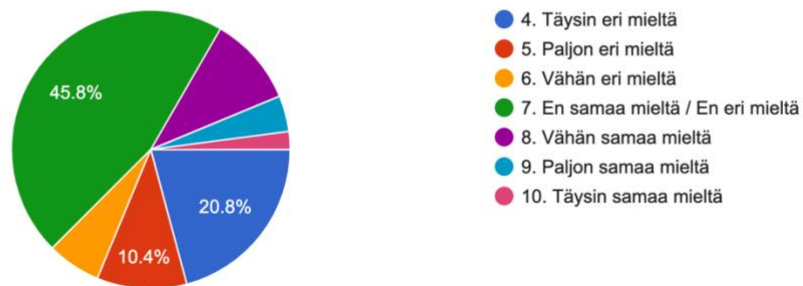
14 oppilasta (29.2 %) ei ole väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä (Kuvio 6).

Tämän kysymyksen vastaukset vahvistavat lisääntyntä koettua yksinäisyyden tunnetta, joka pystyttiin identifioimaan edeltävän väittämän tuloksista. Ihmissuhteet ovat tärkeä osa nuoren hyvinvointia, sillä ne lisäävät perusturvan kokemusta arjessa oman turvaverkon voimin (Junttila 2016b; Saari 2016a). Negatiivisjohtoiset tulokset yksinäisyyden tematiikan ympärillä heijastuvat myös tämän kyselyn vastauksissa oppilaiden osallisuuden kokemukseen, jota mitataan seuraavassa kysymyksessä.

Tässä kohden voimme myös miettiä luokan yhteishenkeä ja ryhmäytymistä, sekä esimerkiksi pedagogisia ratkaisuja. Onko opettaminen ollut painotetusti opettaja johtoista vai onko oppilaille annettu mahdollisuuksia olla sanallisesti vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ja näin luoda suhteita toisiinsa?

Koen olevani enemmän osa luokkaa kuin aiemmin.

48 responses



Kuvio 7: Tulokset kysymykseen ”Koen olevani enemmän osa luokkaa kuin aiemmin.”

Oppilaiden osallisuuden kokemusta kysyttiin väittämällä ”koen olevani enemmän osa luokkaa kuin aiemmin”. Viisi oppilasta (10.4 %) vastasi olevansa väitteen kanssa vähän samaa mieltä, kun kaksi oppilasta (4.2 %) vastasi olevansa paljon samaa mieltä ja yksi oppilas (2.1 %) täysin samaa mieltä. Vain kahdeksan oppilasta eli hieman alle 17 % vastaajista oli väittämän kanssa ainakin vähän samaa mieltä. (Kuvio 7.)

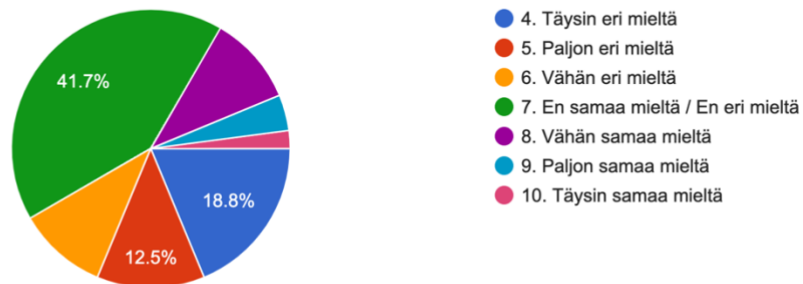
Jopa 10 oppilasta (20.8 %) vastasi olevansa väittämän kanssa täysin eri mieltä. Viisi oppilasta (10.4 %) on väittämän kanssa paljon eri mieltä ja kolme oppilasta (6.3 %) vähän eri mieltä. Yhteensä 18 oppilasta, eli hieman yli 37 % vastanneista on ainakin jossain määrin eri mieltä väittämän kanssa. (Kuvio 7.)

Suurin osa, eli 22 oppilasta (45.8 %), ei ole ollut väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä (Kuvio 7). Yllättäen vaikka esimerkiksi tuntiosallisuus on ollut kasvussa kokeilun aikana, ei se ole itsessään riittänyt ainakaan kaikilla osallisuuden kokemuksen vahvistamiseen. Vastauksien myötä voimme jälleen pohtia pedagogisia ratkaisuja opetuksessa, joilla pystyttäisiin vahvistamaan luokkahenkeä, positiivisia vuorovaikutussuhteita ja -taitoja ja tätä myötä osallisuuden kokemusta ja nuoren hyvinvointia (Väljærvi 2019, 27).

7.3 Oppilaiden kokemus vuorovaikutuksesta sosiaalisessa mediassa

Koen jääneeni enemmän paitsi kavereideni kanssa käydyistä keskusteluista somessa (whatsapp, snäp, tiktok etc.) tuntien aikana kuin aiemmin.

48 responses



Kuvio 8: Tulokset kysymykseen ”Koen jääneeni enemmän paitsi kavereiden kanssa käydyistä keskusteluista somessa (whatsapp, snäp, tiktok etc.) tuntien aikana kuin aiemmin.”

Oppilaille esitettiin väite ”koen jääneeni enemmän paitsi kavereiden kanssa käydyistä keskusteluista somessa (whatsapp, snäp, tiktok etc.) tuntien aikana kuin aiemmin”, jolla oli tarkoitus mitata oppilaan osallisuuden kokemusta koulun ja luokahuoneen ulkopuolelle levittyvästä osallisuudesta koulupäivän aikana ja tutkia näiden suhteiden tärkeyttä oppilaille yksinäisyyden ja osallisuuden näkökulmasta. Vain viisi oppilasta (10.4 %) vastasi olevansa väitteen kanssa vähän samaa mieltä, kun kaksi oppilasta (4.2 %) vastasi olevansa paljon samaa mieltä ja yksi oppilas (2.1 %) täysin samaa mieltä. Vain siis kahdeksan oppilasta eli hieman alle 17 % vastaajista oli väittämän kanssa ainakin vähän samaa mieltä. (Kuvio 8.)

Jopa yhdeksän oppilasta (18.8 %) vastasi olevansa väittämän kanssa täysin erimieltä, kun puolestaan kuusi oppilasta (12.5 %) paljon eri mieltä ja viisi oppilasta (10.4 %) vähän eri

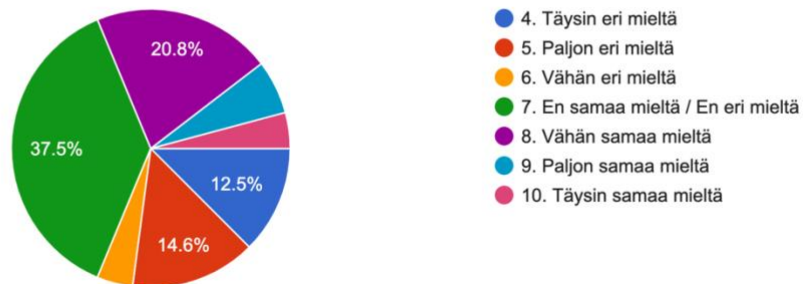
mieltä. Tämä tarkoittaa, että yhteensä 20, eli 41.7 % oppilasta oli ainakin vähän eri mieltä, että olisi jäänyt enemmän paitsi somessa käydyistä keskusteluista kavereiden kanssa oppituntin aikana kokeilun aikana. (Kuvio 8.)

Suurin osa, eli 20 oppilasta (41.7 %), ei ole väittämän kanssa samaa eikä eri mieltä. Näiden vastauksien myötä voimme päätellä, että oppituntien aikana käydyt keskustelut mobiilipuhelimen kautta eivät ole suurimmalle osalle niitä käyville suuria osallisuutta lisääviä tekijöitä vaan enemmän kevyitä vuorovaikutussuhteita. Mobiilipuhelimen käytön rajaamisella ei siis ole ollut suurta negatiivista vaikutusta oppilaiden luokkahuoneen ja koulun ulkopuolella oleviin vuorovaikutussuhteisiin ja näin ollen voidaan olettaa, ettei osallisuuden kokemukseen olisi samoissa määrin heikentynyt.

7.4 Oppilaiden kokemus hyvinvoinnista

Koen voivani nyt paremmin koulussa.

48 responses



Kuvio 9: Tulokset kysymykseen ”Koen voivani nyt paremmin koulussa.”

Oppilailta kysyttiin väittämä heidän kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, jossa pitäisi heijastua aikaisempien kysymyksen vastaukset. 10 oppilasta (20.8 %) on väittämän kanssa vähän samaa mieltä ja kolme oppilasta (6.3 %) paljon samaa mieltä ja kaksi oppilasta (4.2 %) täysin samaa mieltä Yhteensä siis 15 oppilasta eli hieman yli 31 % kokee olevansa ainakin vähän samaa mieltä väittämän kanssa eli vointinsa kohentuneen kokeilun aikana. (Kuvio 9.)

Kuusi oppilasta (12.5 %) vastanneista on väittämän kanssa täysin eri mieltä, kun taas seitsemän oppilasta (14.6 %) paljon eri mieltä ja kaksi oppilasta (4.2 %) vähän eri mieltä. Tarkoittaen, että myös yhteensä 15 oppilasta eli hieman yli 31 % kokee olevansa ainakin vähän eri mieltä väittämän kanssa. (Kuvio 9.)

Loput 18 oppilasta (37.5 %) ei ollut väittämän kanssa eri eikä samaa mieltä, eli he eivät kokeneet voinnissaan koulussa muutoksia kokeilun aikana (Kuvio 9).

Täysin tai paljon eri mieltä olevia oppilaita on hälyttävän monta verrattaessa muihin vastanneisiin. Näihin lukuihin olisi hyvä paneutua lisää ja pohtia mikä niihin on johtanut. Kysely ei tunnista kokeilun ulkopuolella toimivia tekijöitä, jotka voivat olla osa syy tähän tulokseen. Toisaalta koettu yksinäisyys ja osallisuus, jotka molemmat olivat negatiivisesti laskussa ovat iso osa koettua hyvinvointia ja voivat vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen, ja näin ollen voidaan osittain selittää hyvinvoinnin negatiivista kehitystä vastaajien keskuudessa (Junttila 2016b).

7.5 Oppilaiden kyselyn avoimet vastaukset

Avoimessa kysymyksessä jopa 11 oppilasta kertoi, ettei ole havainnut itsessään muutoksia, sillä ei ole käyttänyt ennenkään puhelinta oppitunneilla. Tämän myötä voi myös päätellä, että kokeilun myötä dynamiikka ja vuorovaikutus luokassa ei ole hirveästi muuttunut, sillä jos se olisi, mitä luultavimmin se näkyisi ainakin jossain määrin myös näissä jo entuudestaan ei puhelinta käyttävien oppilaiden kokemuksissa. Myös kymmenen oppilasta kertoi, ettei ole huomannut mitään merkittäviä muutoksia kertomatta asiasta sen syvemmin. Eli ainakin 21 oppilasta koki, ettei mitään merkittävää muutosta tapahtunut.

Positiivisia merkittäviä muutoksia oli myös koettu. Kaksi oppilasta raportoi puhuvansa enemmän ja heistä toinen sanoi, että on tutustunut kavereihin tätä myötä paremmin. Yksi oppilas nosti esiin oman aktiivisuuden lisääntymisen ja yksi parempien arvosanojen saavuttamisen. Jopa kuusi oppilasta raportoi parantuneesta keskittymisestä tunneilla. Neljä oppilasta jätti kohdan ns. tyhjäksi.

7.6 Opettajien kyselyn tulokset

Molemmat vastanneet opettajat ovat olleet sitä mieltä, että oppilaat ovat noudattaneet kokeilua. Toinen opettajista on täysin samaa mieltä ja toinen paljon samaa mieltä. Kun opettajilta kysyttiin ”koen, että oppilaat ovat osallistuneet yhteiseen keskusteluun enemmän kuin aiemmin?”, vastasi toinen opettajista paljon samaa mieltä ja toinen vähän samaa mieltä. Nämä vastaukset tukevat oppilaiden vastauksia samaisesta aiheesta.

Molemmat opettajat puolestaan ovat vähän samaa mieltä sen kanssa, että oppilaat ovat olleet enemmän vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa, vaikka suurin osa oppilasta koki, ettei tässä ollut heidän kohdallaan muutosta tai jos oli, oli vuorovaikutus jopa vähentynyt.

Mielenkiintoista on, että molemmat opettajat ovat vähän samaa mieltä sen kanssa, että luokassa/ryhmässä vallitsee parempi yhteishenki kuin aiemmin, vaikka oppilaiden lisääntyneet

yksinäisyyden kokemus ja heikentynyt osallisuuden kokemus kielii toista. Tätä ristiriitaa olisi mielenkiintoista tutkia syvemmin.

Opettajien avoimissa kommentteissa on huomattavissa positiivista kehittymistä tuntityöskentelyssä, jonka koettiin myös toisen opettajan taholta lisäävän yhteishenkeä. Toinen vastannut opettaja kuitenkin kritisoi kokeilun tuloksia sen lyhyen ajanjakson myötä ja kokee, että tulokset näkyvät vasta myöhemmin, kun kokeilusta on tullut tapa.

Opettajia ei ole haastateltu opinnäytetyöhön opinnäytetyön tekijän ja opettajien kiireellisten aikataulujen takia. Materiaali kerättiin keväällä ennen kesälomaa ja näin opinnäytetyön osalta työskenneltiin tiukassa aikataulussa. Koska opinnäytetyö on tehty yksin, olisi haastattelu ollut myös huomattavasti aikaa vievämpi ja vaativampi aineistonkeruu menetelmä sen analysointia myöten, minkä takia aikaa säättääkseen päädyttiin kyselyyn, vaikka yksilöhaastattelut olisivatkin mahdollisesti tuoneet esiin asioita laajemmasta näkökulmasta.

8 Pohdinta

Kävin kasvatusohjaaja Johanna Saarisen kanssa keskustelua kyselyn vastauksista, ja yhteistyössä teimme näiden perusteella neljä kohtaa, jotka olisi hyvä ottaa huomioon. Ensimmäisenä huomasimme, että oppilaiden ongelmien kasaantuminen on selvää, jolloin erot puhelimen käytössä näkyvät marginaalissa, eli oppilaiden keskuudessa, joilla on tämän lisäksi muita haasteita koulunkäynnissä ja hyvinvoinnissa. Suurin osa ei siis käytä puhelinta, mutta marginaalissa sitä käytetään. Toisaalta mielestämme avoimissa vastauksissa näkyi kokemuksia positiivisista vaikutuksista niiden oppilaiden keskuudessa, jotka olivat vähentäneet puhelimen käyttöä.

Voimmekin pohtia muna vai kana ensin -efektiä myös tässä kohtaa. Onko ensin tullut oppilaan huonovointisuus vai ns. liiallinen mobiilipuhelimen käyttö? Onko puhelimen käyttö oireilua huonovointisuudesta, vai onko liiallinen mobiilipuhelimen käyttö johtanut esimerkiksi yhteisöstä irrottautumiseen ja tätä kautta heikkoon hyvinvointiin? Jotta mobiilipuhelimen käyttöön oireiluna on tuloksellista puuttua, tulisi koulun antaa oppilaille tarpeellinen tuki huonovointisuuden alkuperäisten syiden puinnille ja korjaamiselle.

Kyselyssä ei mitenkään otettu huomioon oppilaan taustaa, vaikka sillä voi olla myös suuri vaikutus oppilaan koettuun hyvinvointiin. Esimerkiksi pakolaisena Suomeen muuttanut oppilas voi mahdollisesti saada turvaa mobiilipuhelimesta pitäen läheisiinsä yhteyttä. Myös esimerkiksi, jos oppilas on menettänyt läheisensä itsemurhalle, voi hän kokea pakonomaista tarvetta olla koko ajan läsnä ja apuna tuttavillensa tarvittaessa. Tällaisissa tilanteissa oppilaan hyvinvointi voi heikentyä, jos mobiilipuhelimen käyttö kielletään. Tämän takia

joskus on hyvä harkita oppilaan kohdalla sääntöjen yksilöllistämistä ja tarjota rinnalle tukea muihin haasteisiin.

Kysely on myös tietyllä tapaa tehty olettaen, että oppilas käyttää mobiilipuhelinta ja voi huonosti. Eli jos oppilaan tausta on lähtökohtaisesti ollut, että hän ei käytä mobiilipuhelinta ja voi hyvin on hänen vastauksensa kysymykseen ”koen voivani nyt paremmin koulussa” mahdollisesti ollut ns. virheellisesti ”täysin eri mieltä” eikä ”en samaa mieltä/en eri mieltä”.

Kyselyn tulokseen on voinut vahvasti myös vaikuttaa vastaajien motivaatio. Kun tutkimus aineksena on nuoret, on eritoten mahdollista, että kyselyihin vastataan vitsillä tai kiusalla virheellisesti.

Pohdimme myös Johannan kanssa, että mobiilipuhelinkokeilu oli kestänyt kyselyä tehdessä vasta lyhyen aikaa, niin että siitä saisi kunnolla tukea oppilaiden koettuun sosiaalisuuteen ja osallisuuteen. Mobiilipuhelimen käytön rajaamisen rinnalla tulisi olla myös opettajajohtoista jatkuvaa ryhmäyttämistä ja positiivisen pedagogiikan harjoittamista. Avoimen vastaukset myös kertoivat, että oppilaiden on ollut helpompi havaita oppimiseen liittyviä muutoksia verrattuna esimerkiksi koettuun yksinäisyyteen, jonka takia palaamme jälleen kysymykseen tutkimuksen luotettavuudesta, jonka nostin esiin kappaleessa kuusi.

Jos HUYK:ssa toteutetaan suunnitellusti mallin käyttöönotto lukuvuoden 2022 keväällä uusien 7. luokkalaisten keskuudessa olisi hyvä, jos tätä luokka-astetta haastateltaisiin mallin käytön tienoilta lisää, jotta saataisiin parempaa käsitystä sen toimivuudesta. Kun he siirtyvät 8. tai 9. luokalle, tulisi toivottavasti heidän positiivisten vaikutuksien näkyä valtakunnallisessa Kouluterveyskyselyssä. Tätä kyselyä voitaisiin pitää myös hyvänä mittarina tämän mallin toimintaan, sillä se pitkälti keskittyy ja mittaa samoja teemoja kuin mihin mobiilipuhelimen käytön rajaamisen mallilla halutaan vaikuttaa.

Oppilaiden kanssa olisi myös hyvä keskustella tuloksista, jotta saadaan enemmän laadullista tietoa kokemuksesta ja voidaan osallistaa oppilaita ja pohtia mahdollisia muutoksia käytäntöihin koulun arjessa yhdessä oppilaiden kanssa. Yhdessä luotujen sääntöjen ja toimintamallien myötä olisi mielestäni mahdollisuus myös luoda oppilaiden sisällä parempi sitoutuvuus mallin käyttöön.

Myös huoltajien osallistaminen puhelimen käytön rajaamiseen olisi tärkeää. Puhelimen käytön malli tulee kuitenkin eniten mielestäni oppilaiden kodeista. Huoltajien olisi hyvä herätä myös puhelimen käytön ongelmallisuuden opiskelussa ja olla kiinnostuneita oppilaan käytöksestä koulussa. Realiteetti kuitenkin on, että kaikilla huoltajilla ei ole tähän resursseja, jolloin vastuu oppilaan kasvattamisesta tämän asian suhteen jää koululle.

Oppilaiden kanssa voitaisiin myös keskustella puhelimen käytön haitoista muutenkin osallisuuden ja hyvinvoinnin teeman kautta, sillä en usko, että moni oppilas on tietoinen osallisuuden positiivisista vaikutuksista hyvinvointiin. Voi olla, että monelle koulu on ainut mahdollinen ympäristö sosiaalisille suhteille. Jos siihen ei anneta mahdollisuuksia ja vahvisteta oppilaiden vuorovaikutustaitoja opettajajohtoisesti, voi osa oppilaista joutua syrjäytymisvaaraan tai kärsiä heikoista vuorovaikutustaidoista pitkäjänteisesti tulevaisuudessa esimerkiksi työelämään hakeutuessa.

Olen myös pohtinut, kuinka tällä hetkellä peruskoulua käyvät nuoret ovat tietyllä tapaa ensimmäisiä, jotka ovat kasvaneet älypuhelimien kanssa läpi elämän. Heille erilaisten älylaitteiden käyttö ja olemassaolo arjessa on normaalia. He ovat nyt näyttäneet meille, kuinka olemme kollektiivisesti jokseenkin epäonnistuneet kasvattamaan nuoret älylaitteiden kanssa turvallisesti niin, ettei sen haittavaikutukset valuisi liikaa arkeen. Mielenkiintoista on nähdä, kuinka nämä peruskoulussa näyttäytyvät ongelmat tulevat näyttäytymään myöhemmin työelämässä, vai tuleeko ollenkaan?

Nyt selvästi kuitenkin tähän ongelmaan on alettu heräämään ja muutoksia kaivataan. Jopa moni nuori, kenen kanssa olen keskustellut, tiedostaa sosiaalisen median liikkakäytön ongelmallisuuden. Olisi hyvä, että suuntaa saataisiin muutettua pian, ennen kuin pahimmassa tapauksessa joudutaan menemään ääri ratkaisuihin, esimerkiksi keräämään puhelimet kaikilta omiin lokeroihin tuntien alussa. Tärkeää olisi nimenomaan saada nuoret itse vähentämään puhelimen käyttöä, mikä saataisiin parhaiten mielestäni saavutettua kouluttamalla nuoria puhelimenkäytön haitallisiin lieveilmiöihin.

Itse opinnäytetyön tekeminen sujui hyvin vaikka lähtökohtaisesti suunniteltu aikataulu ei pitänyt. Koska valmistumisella ei ollutkaan tulevan työn suhteen niin kiire, pystyin venyttämään opinnäytetyön tekemisen prosessia osittain omasta tahdosta ja osittain vietettyjen kesälomien johdosta. Opinnäytetyön aikaisemman tietoperustan kirjoittaminen ja kyselyn teettäminen sujui suunnitellusti aikataulun mukaan. Opinnäytetyön puhtaaksikirjoittaminen eli viimeinen osuus oli itselleni kaikista hankalin, sillä töissä käyty kevätlukukausi ja syyslukukauden alku selvästi painoi päälle ja oma jaksaminen töiden jälkeen oli heikkoa. Loppujen lopuksi koko prosessi on ollut antoisa ja olen saanut taas lisää näkökulmia minulle tärkeään aiheeseen, eli nuorten hyvinvointiin.

Lähteet

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Paavilainen, P. 2014. Psykologian tutkimustyöopas. 1.-2. painos. Helsinki: Edita.

Sähköiset

Ebrand Group Oy, 2019a. Sosiaalisen median käyttötavat. Tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 28.3.2022. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/3-sosiaalisen-median-kayttotavat/>

Ebrand Group Oy, 2019b. Sosiaalisen median merkityksellisyys ja kiusaaminen sosiaalisessa mediassa. Tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 28.3.2022. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/4-sosiaalisen-median-merkityksellisyys/>

Ebrand Group Oy, 2019c. Nuoret ja ajankäyttö. Tutkimus Suomessa asuvien 13-29 vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttämisestä ja läsnäolosta. Viitattu 28.3.2022. <https://wordpress.ebrand.fi/somejanuoret2019/1-nuoret-ja-ajankaytto/>

Ervasti, O. 2021. Osallisuus on hyvinvointia. Oppilaiden ja opetushenkilöstön näkemyksiä lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamisen mahdollisuuksista ja rajoitteista. Pro gradu - tutkielma. Lapin yliopisto, yhteiskuntatieteiden tiedekunta. Viitattu 22.5.2022. https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/64767/Osallisuus%20on%20hyvinvointia_Outi%20Ervasti1.pdf?sequence=1

Gothöni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikonen, P. 2016. Inklusio ja yhteisöllisyys yhteisen hyvän toteutumisenä. Teoksessa Gothöni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikonen, P. (toim.) Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena - Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Viitattu 18.3.2022. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117560/Työelämä_7_9789524932752.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Haasio, A. 2017. Kännykkä käden jatkeena. Ilkka 6.4.2017. 12. Viitattu 28.3.2022. <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140851/Haasio%20Ilkka%20Kannykka.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Halme, N., Santalahti, P., Marttunen, M. & Perälä, M-L. 2015. ”Ettei kenenkään tarvitsisi olla ilman ystävää...” Ystävättä olemisen yhteys nuorten hyvinvointiin liittyviin tekijöihin. THL. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/126930/URN_ISBN_978-952-302-524-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Helakorpi, S & Kivimäki, H. 2021. Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2021 : Iso osa lapsista ja nuorista on tyytyväisiä elämäänsä - yksinäisyyden tunne on yleistynyt. THL. Tilastoraportti : 30/2021. Viitattu 28.3.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/143063/ktk_tilastoraportti2021_2021-09-09_kuviot_kuvana.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hietanen-Peltola, M., Jahnukainen, J., Laitinen, K. & Vaara, S. 2022. Oppilaiden ja opiskelijoiden kasvavat ongelmat ja koronan heikentämän palvelut edelleen arkea opiskeluhoitopalveluissa : OPA 2022 -seurannan tuloksia. THL. Tutkimuksesta tiiviisti 32/2022. Viitattu 20.9.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144575/URN_ISBN_978-952-343-898-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hintikka, K. 2022. Sosiaalinen media. Viitattu 29.3.2022. <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

HUYK, 2022a. Lue lisää meistä. Viitattu 22.3.2022. <http://huyk.fi/lue-lisaa-meista/>

HUYK, 2022b. Opiskelu yläkoulussa. Viitattu 23.2.2022. <https://huyk.fi/ylakoulu/opiskelu-ylakoulussa/>

HUYK, 2022c. Oppimisen ja hyvinvoinnin tukeminen. Viitattu 22.3.2022. <https://huyk.fi/ylakoulu/oppimisen-ja-hyvinvoinnin-tukeminen-ylakoulu/>

Junttila, N. 2016a. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Junttila, N. 2016b. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Kainulainen, S., Paananen, R., Surakka, A. & Saari, J. 2016. Nuorten huono-osaisuus - Pysyvä vai ehkäistävissä? Teoksessa Gothöni, R., Hyväri, S., Kolkka, M. & Vuokila-Oikkonen, P. (toim.) Osallisuus yhteiskunnallisena haasteena - Diakonia-ammattikorkeakoulun TKI-toiminnan vuosikirja 2. Viitattu 18.3.2022.

https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/117560/Työelämä_7_9789524932752.pdf?sequence=6&isAllowed=y

Kerttula, A. 2019. Tutkimus: lähes neljänneksellä nuorista puhelimenkäyttö on ongelmallista, kyse on riippuvuuden kaltaisesta tilasta. Yle. Viitattu 22.5.2022. <https://yle.fi/uutiset/3-11093536#:~:text=Tutkijat%20varoittavat%20E2%80%9Dvakavista%20seurauksista%E2%80%9D%20lasten,ja%20univaikeuksia%20sek%C3%A4%20heikentynt%C3%A4%20koulumenestyst%C3%A4>

Leskinoja, E. & Sandberg, E. 2019. Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2022. Sosiaalisen median palveluita ja sovelluksia. Viitattu 29.3.2022. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/lapsi-sosiaalisessa-mediassa/sosiaalisen-median-palveluita-ja-sovelluksia/>

Saari, J. 2016a. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Saari, J. 2016b. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.

Sohn, S. Y., Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N. J. & Carter, B. 2019. Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes amongst children and young people: a systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. BMC Psychiatry. Article number: 356. Viitattu 22.5.2022.

<https://bmcp psychiatry.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12888-019-2350-x#Sec30>

Thitz, P. 2013. Seurakunta osallisuuden yhteisönä. Akateeminen väitöskirja. Diakonia-ammattikorkeakoulu. Helsinki. Viitattu 19.3.2022.

<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/140359/A40%20ISBN%209789524932141.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Viitattu 13.3.2022.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/305021/Kyselytutkimuksen-mittarit-ja-menetelmat-2019-Vehkalahti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Päivitetty painos. E-kirja. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Väljjarvi, J. 2019. Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja 2019:7. (toim.) Viitattu 13.3.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161440/VN_2019_7_Edellytykset_kasvuun_oppimiseen_ja_osallisuuteen_kaikille.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Väljjarvi, J. n.a. Osaamisen haasteet perusopetuksessa kansainvälisten vertailujen valossa. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.3.2022.

<https://okm.fi/documents/1410845/12479361/100+Jouni+Valijarvi.pdf>

Julkaisemattomat

Kouluterveyskyselyn oppilaitoskohtaiset tulokset 2019 ja 2021. 2022. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 16.5.2022.

Saarinen, J. 2022. Koulun kännykkätoimintamalli. Wilma-viesti. 9.2.2022. Helsingin Uusi Yhteiskoulu. Helsinki.

Tornivuori, M. 2022. Tietoja opinnäytetyöhön. Wilma-viesti. 22.11.2022. Helsingin Uusi Yhteiskoulu. Helsinki.

Kuviot

Kuvio 1: Tulokset kysymykseen ”Olen ollut vähemmän puhelimella oppitunneilla kuin aiemmin.”.....	26
Kuvio 2 Tulokset kysymykseen ”Olen osallistunut enemmän opetukseen ja yhteiseen keskusteluun oppitunneilla kuin aiemmin.”	27
Kuvio 3: Tulokset kysymykseen ”Koen olleeni enemmän vuorovaikutuksessa (Jutellut) muiden oppilaiden kanssa tunneilla kuin aiemmin.”.....	28
Kuvio 4: Tulokset kysymykseen ”Koen oloni sosiaalisemmaksi tunneilla kuin aiemmin.”	29
Kuvio 5: Tulokset kysymykseen ”Koen oloni vähemmän yksinäiseksi kuin aiemmin.”	30
Kuvio 6: Tulokset kysymykseen ”Koen, että olen tutustunut muihin luokkalaisiin enemmän kuin aiemmin.”	31
Kuvio 7: Tulokset kysymykseen ”Koen olevani enemmän osa luokkaa kuin aiemmin.”.....	32
Kuvio 8: Tulokset kysymykseen ”Koen jääneeni enemmän paitsi kavereiden kanssa käydyistä keskusteluista somessa (whatsapp, snäp, tiktok etc.) tuntien aikana kuin aiemmin.”	33
Kuvio 9: Tulokset kysymykseen ”Koen voivani nyt paremmin koulussa.”	34

Liitteet

Liite 1: Oppilaiden kyselylomake	44
Liite 2: Opettajien kyselylomake	50

Liite 1: Oppilaiden kyselylomake

01/11/2022, 19:59

Puhelimen käyttö tunneilla

Puhelimen käyttö tunneilla

Tämä kysely perustuu tämän jakson (5. jakso) kokemuksiisi ja havaintoihisi tämän kurssin lopulla. Tämän kyselyn tekevät ne oppilaat, jotka ovat osallistuneet tässä jaksossa niiden opettajien tunneille, jotka ovat sitoutuneet puhelimen käytön rajaamisen malliin. Kyselyn tarkoituksena on tutkia oppilaiden omia kokemuksia. Kysely on anonyymi, joten toivomme, että vastaatte kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja huolellisesti.

Kyselyssä on 10 monivalinta kysymystä ja yksi avoin kysymys. Kyselyyn vastaamiseen saat käyttää tarvitsemasi ajan. Jokaiseen kysymykseen on tarkoitus vastata. Vastauksissa asteikkona on kouluarvosana asteikko 4-10. 4 = Täysin eri mieltä, 5 = Paljon eri mieltä, 6 = Vähän eri mieltä, 7 = 7. En samaa mieltä / En eri mieltä, 8 = Vähän samaa mieltä, 9 = Paljon samaa mieltä, 10 = Täysin samaa mieltä.

Kiitos ajastasi!

* Required

1. Millä luokka-asteella olet? *

Mark only one oval.

7. luokalla
8. luokalla
9. luokalla

Omat havainnot

Näissä kysymyksissä "aiemmin" sanalla viitataan aikaasi ennen viidettä (5.) jaksoa.

01/11/2022, 19:59

Puhelimen käyttö tunneilla

2. Olen ollut vähemmän puhelimitse oppitunneilla kuin aiemmin. *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

3. Olen osallistunut enemmän opetukseen ja yhteiseen keskusteluun oppitunneilla *
kuin aiemmin.

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

03/11/2022, 19:59

Pöytäkirjan käyttö tunneilla

4. Koen olleeni enemmän vuorovaikutuksessa (jutellut) muiden oppilaiden kanssa ***** tunneilla kuin aiemmin.

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

5. Koen oloni sosiaalisemmaksi tunneilla kuin aiemmin. *****

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

6. Koen oloni vähemmän yksinäiseksi kuin aiemmin. *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

7. Koen, että olen tutustunut muihin luokkalaisiin enemmän kuin aiemmin. *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

8. Koen olevani enemmän osa luokkaa kuin aiemmin. *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

01/11/2022, 19:59

Puhelimen käyttö tunneilla

9. Koen jääneeni enemmän paitsi kavereideni kanssa käydyistä keskusteluista somessa (whatsapp, snäp, tiktok etc.) tuntien aikana kuin aiemmin. *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

10. Koen voivani nyt paremmin koulussa. *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

11. Mitä merkittäviä muutoksia olet havainnut itsessäsi vähentämällä puhelimen käyttöä tunneilla? *

01/11/2022, 19:59

Pöytäkirjan käyttö taseella
FORMS
Google Forms

Liite 2: Opettajien kyselylomake

01/11/2022, 19:51

Puhelimenkäytön rajaaminen tunneilla

Puhelimenkäytön rajaaminen tunneilla

Tämä kysely perustuu tämän jakson (5. jakso) kokemuksiisi ja havaintoihisi tämän kurssin lopulla. Tämän kyselyn tekevät ne opettajat, jotka ovat tässä jaksossa sitoutuneet puhelimen käytön rajaamisen malliin. Kyselyn tarkoituksena on tutkia näiden opettajien omia havaintoja oppilaista ja luokasta/ryhmästä. Kysely on anonyymi, joten toivomme, että vastaatte kysymyksiin mahdollisimman rehellisesti ja huolellisesti.

Kyselyssä on 10 monivalinta kysymystä ja yksi avoin kysymys. Jokaiseen kysymykseen on pakko vastata. Vastauksissa asteikkona on kouluarvosana asteikko 4-10. 4 = Täysin eri mieltä, 5 = Paljon eri mieltä, 6 = Vähän eri mieltä, 7 = 7. En samaa mieltä / En eri mieltä, 8 = Vähän samaa mieltä, 9 = Paljon samaa mieltä, 10 = Täysin samaa mieltä.

Näissä kysymyksissä "aiemmin" sanalla viitataan ajanjaksoon ennen viidettä (5.) jaksoa. Kyselyssä tutkitaan oppilaiden hyvinvointia koulussa osallisuuden ja yksinäisyyden näkökulmasta ja puhelimen käytön rajaamisen mallin vaikutusta näihin teemoihin.

Kiitos ajastasi!

* Required

1. Koen, että oppilaat ovat noudattaneet puhelimen rajaamisen mallia? *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

01/11/2022, 19:51

Pöytämenestyksen rajaaminen tunnolla

2. Koen, että oppilaat ovat osallistuneet yhteiseen keskusteluun enemmän kuin aiemmin? *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

3. Koen, että oppilaat ovat olleet enemmän vuorovaikutuksessa muiden oppilaiden kanssa kuin aiemmin? *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

01/11/2022, 19:51

Puhelimenkäyttöä rajaaminen tunnolla

4. Koen, että luokassa/ryhmässä vallitsee parempi yhteishenki kuin aiemmin? *

Mark only one oval.

4. Täysin eri mieltä
5. Paljon eri mieltä
6. Vähän eri mieltä
7. En samaa mieltä / En eri mieltä
8. Vähän samaa mieltä
9. Paljon samaa mieltä
10. Täysin samaa mieltä

5. Mitä muita merkittäviä havaintoja osallisuudesta ja yksinäisyydestä olet tehnyt luokista/ryhmistä? *

This content is neither created nor endorsed by Google.

Google Forms