



VAASAN AMMATTIKORKEAKOULU  
UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Ella Selovuori

# LUKIOLAISTEN HYVINVOINTI JA STRESSI

Helsingin lukioiden opiskeluhuollon kokemuksia lukiolaisten  
hyvinvoinnista ja stressistä

Sosiaali- ja terveysala  
2024

## TIIVISTELMÄ

Tekijä	Ella Selovuori
Opinnäytetyön nimi	Lukiolaisten hyvinvointi ja stressi
Vuosi	2024
Kieli	suomi
Sivumäärä	35 + 6 Liitettä
Ohjaaja	Heidi Blom

---

Tämä opinnäytetyö tutkii kolmen helsinkiläislukion opiskeluhuollon kokemuksia ja näkemyksiä lukiolaisten kokemasta hyvinvoinnista ja stressistä sekä tuo esiin muutoksia lukiolaisten hyvinvointiin liittyen. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää opiskeluhuollon henkilöstön käytäntöjä ja tarpeita hyvinvoinnin ja stressinhallinnan tukemiseen.

Teoreettinen viitekehys esittelee tutkimukselle olennaisia aiheita eli hyvinvoinnin, stressin, opiskeluhuollon ja nuoreen ikään kuuluvat vaiheet. Opinnäytetyö on tyyppiltään laadullinen tutkimus. Aineisto on kerätty puolistrukturoiduilla ryhmähaastatteluilla. Aineisto on litteroitu, jonka jälkeen se on teemoitettu ja analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin ja temaattisen analyysin menetelmin.

Tulokset esitellään teemoittain. Tulokset koostuvat pääsääntöisesti neljästä kategoriasta, jotka ovat sosiaaliset, fyysiset, psyykkiset ja kouluympäristöön liittyvät tekijät. Tulokset osoittavat, että opiskelijoiden hyvinvoinnissa on tapahtunut muutoksia. Etenkin nuorten tuntema ahdistus sekä sosiaalisten tilanteiden jännittäminen nousivat esiin, mutta myös se, että nuoret ovat avoimempia jakamaan kokeamaansa psyykkistä pahoinvointia. Myös koronapandemian vaikutuksesta keskusteliin, ja pandemian ja ahdistuneisuuden välillä on havaittavissa korrelaatio, mutta opiskelijoiden hyvinvoinnissa on havaittu muutoksia jo ennen koronapandemiaa, joten suoraa syy-seuraussuhdetta ei ole.

## ABSTRACT

Author	Ella Selovuori
Title	Wellbeing and Stress of Upper Secondary School Students
Year	2024
Language	Finnish
Pages	35 + 6 Appendices
Name of Supervisor	Heidi Blom

---

This bachelor's thesis is a research about student welfare's views and experiences of upper secondary school students' wellbeing and stress. This research was conducted in three upper secondary schools in Helsinki. This bachelor's thesis is a qualitative study, and the data was collected through semi-structured group interviews. The data was analyzed using content and thematic analysis.

The aim of the study is to highlight the experiences of student welfare staff in relation to the wellbeing and stress of upper secondary school students and the ways in which they can support the students. The aim is that the information obtained could be used in the planning of student welfare in Helsinki. The study also aims to find out whether the results from different schools are consistent with one another or whether differences appear.

The results in every theme can be divided into four categories which are social, physical, psychological and school environment. This is supported by the theory presented in the research. The results show that there are changes in the students' wellbeing. Anxiety and social anxiety were highlighted but also the fact that young people are more open to discussing feeling mentally unwell. Also, the impact of the corona pandemic was discussed and a correlation between the pandemic and anxiety can be found but there were changes in the mental health of students before the pandemic already so there is no direct cause and effect relationship.

---

Keywords                      student welfare, wellbeing, stress, upper secondary school

# SISÄLLYS

## TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	7
2	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT .....	8
	2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite .....	8
	2.2 Tutkimuskysymykset.....	8
	2.3 Toimeksiantaja .....	9
3	KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA.....	11
	3.1 Opiskeluhoolto.....	11
	3.2 Hyvinvointi .....	12
	3.3 Stressi ja koulu-uupumus.....	14
	3.4 Aiemmat tutkimukset aiheesta.....	16
4	TUTKIMUSMENETELMÄT.....	18
	4.1 Kvalitatiivinen tutkimus .....	18
	4.2 Puolistrukturoitu teemahaastattelu .....	18
	4.3 Aineiston analysointi.....	19
5	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	23
	5.1 Hyvinvointi .....	23
	5.2 Muutokset hyvinvoinnissa .....	25
	5.3 Stressitekijät, stressin ilmeneminen ja stressinhallinta.....	26
	5.3.1 Yleisimmät lukiolaisiin vaikuttavat stressitekijät .....	27
	5.3.2 Stressin ilmeneminen kouluympäristössä .....	29
	5.3.3 Lukiolaisten stressin ehkäiseminen ja hallinta.....	29
	5.3.4 Sosiaalinen media .....	31
	5.4 Opiskeluhoollon rooli.....	31
	5.4.1 Opiskeluhoollon keinot tukea lukiolaisten hyvinvointia.....	32
	5.4.2 Kehittämisideat opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi opiskeluhoollon keinoin.....	34
6	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA .....	36

6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	39
6.2 Ammatillinen kasvu.....	43
6.3 Pohdinta.....	45
6.4 Jatkotutkimusehdotukset .....	47
LÄHTEET .....	48
LIITTEET .....	51

## **KUVIOLUETTELO**

**Kuvio 1.** Opiskeluhoolto

## **LIITELUETTELO**

**LIITE 1.** Saatekirje

**LIITE 2.** Haastattelukysymykset

**LIITE 3.** Teemoittelu

**LIITE 4.** Esimerkki sisällönanalyysista

**LIITE 5.** Opiskelukykymalli

**LIITE 6.** Mielenterveyden käsi -juliste

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni käsittelee lukiolaisten hyvinvointia keskittyen stressiin. Lukiolaisten kokema stressi ja huonovointisuus ovat olleet esillä mediassa ja työn tavoitteena on saada syvempää ymmärrystä ajankohtaisesta aiheesta haastatteleamalla kolmen helsinkiläislukion opiskeluhuollon henkilöstöä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) tuottaa joka toinen vuosi kouluterveyskyselyn, joka selvittää kuntakohtaisesti tietoa lasten ja nuorten kokemasta hyvinvoinnista, terveydestä, turvallisuudesta, koulunkäynnistä ja avun saannista. (Määttä 2023). Kouluterveyskyselyistä selviää, että suurin osa lukiolaisista voi hyvin ja kokee terveytensä hyväksi, mutta enenevässä määrin lukio-opiskelijat kokevat ahdistusta, väsymistä tai uupumista. Kouluterveyskyselyt tuotetaan kahden vuoden välein ja kyselyistä käy ilmi, että etenkin vuosien 2019–2021 välillä tapahtui merkittäviä muutoksia, joista huomattavin on lukiota käyvien tyttöjen kokema keskivaikea tai vaikea ahdistus, joka kasvoi 10 %, lukiolaispoikien kokema ahdistus kasvoi noin 5 %. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2023).

Aihe opinnäytetyöhön syntyi vuoden 2023 kouluterveyskyselyn pohjalta. Opinnäytetyö pyrkii selvittämään, miksi huonosti voivien lukio-opiskelijoiden määrä kasvaa ja millaisia ilmiöitä siihen liittyy. Opinnäytetyössä haastatellaan opiskeluhuollon henkilöstöä, koska he ovat työssään osa nuorten arkea ja arvokkaita asiantuntijoita, keillä on syvällistä ymmärrystä lukiolaisten hyvinvoinnista.

## 2 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET JA LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyö tutkii kolmen helsinkiläislukion opiskeluhuollon henkilöstön kokemuksia ja näkemyksiä lukiolaisten kokemasta hyvinvoinnista ja stressistä. Tutkimus pyrkii selvittämään ovatko eri koulujen vastaukset yhtenäisiä keskenään vai ilmeneekö lukioden välillä eroja, ja jos eroja ilmenee, mistä ne voisivat johtua. Tutkimuksen tarkoituksena on myös selvittää opiskeluhuollon henkilöstön käytäntöjä ja tarpeita hyvinvoinnin ja stressinhallinnan tukemiseen.

Opinnäytetyön tavoite on tuoda esille opiskeluhuollon henkilöstön kokemuksia lukiolaisten hyvinvoinnista ja stressistä sekä heidän mahdollisuuksistaan tukea opiskelijoita. Tavoitteena on, että saatua tietoa voisi hyödyntää opiskeluhuollon suunnittelussa Helsingissä.

Opinnäytetyössä haastatellaan opiskeluhuollon henkilöstöstä kuraattoria, psykologia ja terveydenhoitajaa, koska työ pyrkii tarkastelemaan lukiolaisten hyvinvointia laajana kokonaisuutena yksittäisten subjektiivisten kokemusten sijaan. Opiskeluhuollon henkilöstöllä on osaamista ja kokemusta nuorten kanssa työskentelestä sekä syvällistä ymmärrystä nuorten käyttäytymisestä, tarpeista ja haasteista, minkä avulla he voivat kokonaisvaltaisesti ymmärtää lukiolaisten hyvinvointia eri näkökulmista.

### 2.2 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön päätutkimuskysymys on: Millaisena opiskeluhuollon henkilöstö näkee lukiolaisten hyvinvoinnin ja miten sitä tuetaan koulumaailmassa?

Alatutkimuskysymyksinä esitän:

1. Mistä lukiolaisten hyvinvointi koostuu?
2. Mitkä ovat lukiolaisten yleisimpiä stressitekijöitä ja miten ne ilmenevät koulussa?

3. Miten opiskeluhuollon henkilöstö kokee tämänhetkisten resurssien riittävän työnsä tekemiseen? Miten he kehittäisivät toimintaansa?

### 2.3 Toimeksiantaja

Helsingissä on 15 kaupungin ylläpitämää lukiota. Lisäksi Helsingissä on yksityisiä ja valtion ylläpitämiä lukioita. Helsingillä on seitsemän lukiota, jossa on jokin painotus. Painotus tarkoittaa, että lukiossa on mahdollista opiskella painotukseen kuuluvia opintokokonaisuuksia, oppiaineita tai opintojaksoja. Painotuksen tuomat opinnot sisältyvät opintoihin valinnaisina aineina, lisäksi lukiolaiset on suoritettava kaikki pakolliset oppiaineet. Joihinkin lukioihin haetaan yhteishaussa painotuslinjalle ja toisissa opiskelija voi halutessaan valita painotuksen mukaiset opinnot pakollisten opintojen rinnalle. Kahdeksalla Helsingin lukiolla on joku erityistehtävä. Erityislukio eroaa painotuksesta siten, että opetuksessa painotetaan merkittävällä tavalla jotain opintokokonaisuutta. Opintokokonaisuudella voi korvata osittain pakollisia opintoja, kun erityistehtäviin kuuluvia opintoja on kertynyt vähintään 24 opintopistettä. Helsingissä tarjotaan myös mahdollisuutta suorittaa opintoja verkossa. Verkko-opinnot vaativat kiitettäviä opiskelutaitoja ja opettaja tukee opiskelijaa antamalla palautetta opintojakson aikana. Verkko-opinnot eivät tarkoita itsestä opiskelua, vaan sillä pyritään tarjoamaan joustavia oppimispolkuja. Konepajan aikuislukio tarjoaa kesäopintoja kesäkuussa ja elokuussa. Kesälukio toteutetaan lähiopetuksena ja tarjolla on pakollisia sekä valinnaisia aineita. (Helsingin kaupunki).

Helsingin kaupunki uudisti opetussuunnitelman ja otti sen käyttöön 2021 syksyllä. Opetussuunnitelma laadittiin yhdessä rehtoreiden, opettajien opiskeluhoollon ja opiskelijoiden kanssa. Monet opiskelijat osallistuivat opetussuunnitelman laatimiseen, opiskelijat saivat lukea ja kommentoida opetussuunnitelmaa sen laatimisvaiheessa. Lisäksi opiskelijoille järjestettiin työpajoja, joiden aiheina oli hyvinvointi, osallisuus, arviointi sekä korkeakoulu- ja työelämäyhteistyö. Opiskelijoiden ajatuksia hyödynnettiin opetussuunnitelmatyössä. Uuden opetussuunnitelman myötä luovuttiin kursseista ja siirryttiin opintojaksoilla opiskeluun. Opintojakson

laajuus ilmaistaan opintopisteinä. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet muodostavat oppiaineiden yhteiset tavoitteet. Lukioiden oppiaineissa ja opintojaksoissa määritellään laaja-alaisen osaamisen toteutuminen. Laaja-alaisen osaamisen osa-alueet ovat: hyvinvointi, vuorovaikutus, monitieteisyys & luovuus, yhteiskunnallinen, eettinen, ympäristöllinen sekä kulttuurinen ja globaali osaaminen. Yhdistelemällä eri aineiden opintojaksoja, lukiot voivat muodostaa oppiainerajat ylittäviä opintojaksoja. Yksi esimerkki oppiainerajat ylittävästä opintojaksosta on teemaltaan hiilineutraali Helsinki. Opintojakso koostuu muun muassa luonnontieteistä ja muiden oppiaineiden opintojaksoista. (Helsingin kaupunki).

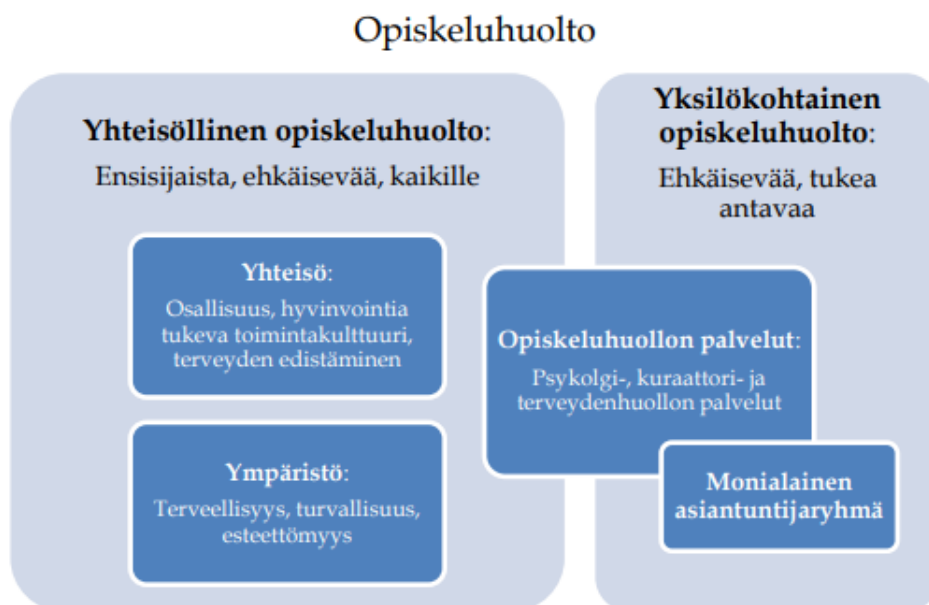
Opinnäytetyöhön osallistui kolme helsinkiläislukiota. Lukiot pyrittiin valitsemaan niin, että ne edustavat eri kaupunginosia Helsingissä. Valinta perustui siihen, että tutkijaa kiinnosti, esiintyykö samanlaisia ilmiöitä eri puolilla Helsinkiä. Lukioita lähestyttiin sähköpostitse antaen tutkimuksen perustiedot. Haastatteluun osallistuvien lisäksi tutkija otti yhteyttä koulun rehtoriin ja pyysi lupaa tutkimukselle. Tutkija ilmoitti tutkimuksen etenemisestä sähköpostitse.

### 3 KESKEISET KÄSITTEET JA TEOREETTINEN TAUSTA

Tässä luvussa määritellään tutkimukseen liittyvät keskeiset käsitteet ja kerrotaan aiemmin tehdyistä tutkimuksista.

#### 3.1 Opiskeluhoolto

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki (1287/2013 3§) määrittää opiskeluhoollon tarkoitettavan hyvän oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäviä ja edistäviä toimintoja. Opiskeluhooltoja toteutetaan ensisijaisesti koko kouluyhteisön tukevana ja ennaltaehkäisevänä yhteisöllisenä opiskeluhoollona. Opiskelijoilla on myös oikeus yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 3§). Kuvio 1 havainnollistaa yhteisöllisen ja yksilöllisen opiskeluhoollon.



**Kuvio 1.** Opiskeluhoollon kokonaisuus (Kunttu, Seilo, Tuovila 2021, 49; Tilsala 2022 18).

Opiskeluhuollon kokonaisuus sisältää yhteisöllisen ja yksilöllisen opiskeluhuollon, joihin sisältyvät yllä esitetyt palvelut. (Kunttu ym. 2021, 49; Tilsala 2022, 18). Yhteisöllisellä opiskeluhuollolla tarkoitetaan toimia ja toimintakulttuuria, joilla edistetään koko oppilaitoksen opiskelijoiden oppimista, terveyttä, hyvinvointia, vuorovaikutusta ja osallisuutta, sekä opiskeluympäristön terveellisyyttä, turvallisuutta ja esteettömyyttä. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 3§).

Osa opiskelijoista tarvitsee yhteisöllisen tuen lisäksi yksilöllistä, henkilökohtaista tukea. (Tilsala 2022, 21). Yksilökohtainen opiskeluhoito sisältää opiskeluterveydenhuollon palvelut ja opiskeluhoollon kuraattori- ja psykologipalvelut sekä monialaisen opiskeluhoollon (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013 3§).

### **3.2 Hyvinvointi**

Hyvinvointi on todella laaja ja monitahoinen sateenvarjo-termi sille, miten ihmiset kokevat hyvinvointinsa ja tuntevat asioita elämässään, kirjoittavat Dolan, Peasgood & White (2008). Laajasti ajateltuna hyvinvoinnin voisi rinnastaa elämänlaadun ja terveyden ohelle ihmisen kokonaisvaltaisen tilan arvioijana. Hyvinvoinnin ajatellaan usein muodostuvan fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten tekijöiden kautta, näin tekee esimerkiksi Maailman terveysjärjestö WHO (1948), jonka mukaan terveys on täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila, ei ainoastaan elämistä ilman sairauksia. WHO:n hyvinvoinnin määritelmää on kritisoitu siitä, että täydellinen tila on saavuttamaton, sillä ihmisen terveys on dynaamista ja terveys on muuttuva tila, johon vaikuttaa aiemmin mainittujen tekijöiden lisäksi ihmisen kokemukset ja asenteet (Huttunen 2020).

Jotta hyvinvointia voidaan mitata tai edistää, tulee olla selkeä ymmärrys siitä, mitä se on. Suomalainen sosiologi Erik Allardt kehitti 1970-luvulla tavan mitata hyvinvointia. Yksi Allardtin ensimmäisiä ja tärkeimpiä havaintoja oli, että hyvinvoinnin mittaaminen vaatii objektiivisia ja subjektiivisia mittareita, koska molemmat yksinään kuvaavat hyvinvointia liian kapeasti. Allardt luokittelee hyvinvoinnin kolmeen eri ulottuvuuteen: having, loving ja being. Having kuvastaa elintasoja, kuten

terveyttä, työllisyys-, asumistilannetta ja tulotasoa. Loving ja being ovat taas elämänlaatua kuvaavia ulottuvuuksia. Loving tarkoittaa rakkautta ja läheisiä ihmissuhteita, tämä pitää sisällään perhesuhteet, yhteisöt, ystävyysuhteet ja yksinäisyyden tunteen. Being-termillä tarkoitetaan itsensä toteuttamista. Tätä on vapaa-ajan vieton mahdollisuudet, poliittiset mahdollisuudet ja tunne siitä, että yksilöllä itsellään on mahdollisuuksia toimia yhteiskunnassa. (Martela 2022).

Konu (2002) on väitöskirjassaan luonut kouluhyvinvointimallin, joka pohjautuu Al-lardtin hyvinvointimalliin. Konun kouluhyvinvointimalli pitää sisällään neljä osaluuetta: koulun olosuhteet, sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja terveydentila. Koulun olosuhteilla tarkoitetaan fyysisiä tiloja ottaen huomioon melutason ja sopivat tilat opiskelulla. Sosiaaliset suhteet kuvastavat oppilaiden keskinäistä ja opettajien ja oppilaiden välisiä vuorovaikutussuhteita. Itsensä toteuttamisen mahdollisuuksilla tarkoitetaan sitä, saavatko oppilaat oikeanlaista tukea opintoihinsa ja miten oppilaiden mielipiteet ja kokemukset otetaan kouluarjessa huomioon. Terveydentilan ajatellaan olevan tautien ja vaivojen puutetta, mutta hyvä terveydentila nähdään myös voimavarana, joka tukee oppilasta muilla hyvinvoinnin osa-alueilla. (Konu 2002; Tilsala 2022).

Hyvinvointia mitatessa indikaattorit tulee valita niin, että ne sopivat kohderyhmään. Kun halutaan selvittää nuorten hyvinvointia, tulee ottaa huomioon, mistä asioista nuoren hyvinvointi rakentuu. (Kettunen 2008).

Nuoruudessa rakennetaan perustaa myöhemmälle hyvinvoinnille. (Laitinen, L. 2012). Nuoren elämänsä rakentuu monista vaiheista ja siihen kuuluu monia koulutuksellisia siirtymävaiheita. Erityisesti lukio on monelle nuorelle haastava vaihe. Siirtymään liittyy uusia rooleja sekä vaatimuksia ja tasapainottelu resurssien ja vaatimusten välillä voi aiheuttaa nuorella sitoutumista tai uupumista. (Salmela-Aro 2011). Perheen, koulun ja sosiaalisen piirin merkitys on nuoren hyvinvoinnille tärkeää. Nuoren elämässä kavereiden merkitys korostuu entistä enemmän. Suomessa kiinnitetään paljon huomiota nuorten hyvinvointiin, esimerkiksi Terveystieteiden ja Hyvinvoinnin laitos (THL) toteuttaa vuosittain kouluterveyskyselyä,

jossa kerätään tietoa lasten ja nuorten elinoloista, kokemuksia terveydestä ja koulusta sekä terveystottumuksia (Laitinen 2012).

Kun puhutaan hyvinvoinnista, on jossain määrin puhuttava myös psyykkisestä pahoinvoinnista. Hyvinvointi ja pahoinvointi eivät ole saman asian ääripäät, vaan ihmisen voi kokea molempia samanaikaisesti. Pääsääntöisesti hyvinvoiva ja tasapainoinen ihminen kestää paremmin ajoittain vastoinkäymisiä tai negatiivisia tunteita, kuten ahdistusta. (Kokko 2023). Pitkään jatkuva pahoinvointi heikentää hyvinvointia merkittävästi, kun tunteet, mieliala tai ajatukset rajoittavat henkilön elämää tai ihmissuhteita, aiheuttavat kärsimystä tai heikentävät toimintakykyä huomattavasti (Duodecim 2022). Käytän termiä psyykinen pahoinvointi siksi, ettei termi sekoitu fyysiseen pahoinvointiin eli huonovointisuuteen.

### **3.3 Stressi ja koulu-uupumus**

Stressin voi määritellä tilana, jossa fyysinen vireystila voimistuu epämiellyttävällä ja hallitsemattomalla tavalla (Korkeila 2008). Stressiä luonnehditaan ahdistuneeksi tilaksi, jossa tilanteen vaatimukset ylittävät yksilön selviytymiskyvyn (Seaward 2018, 5). Stressi viittaa fyysiseen sekä kognitiiviseen tilaan, jossa ihminen kokee kehonsa tai mielensä turvallisuuden uhatuksi (Ruotsalainen 2022). Kehon stressitilan merkkejä ovat muun muassa kiihtynyt sydämen syke, tihentynyt hengitys ja lisääntynyt hikoilu, lisäksi verenpaine kohoaa, verenkierto vatsassa vähenee, jotta verta riittää lihaksiin ja verisuonet laajenevat (Seaward 2018, 5). Stressikynnys ja stressialttius vaikuttavat ihmisen taipumukseen kokea stressiä. Stressialtis ihminen on taipuvainen kokemaan kyvyttömyyttä käsitellä stressiä. (Ruotsalainen 2022). Tilanne voi olla kuvitteellinen tai todellinen, mutta vaikutus on sama, siis stressi on myös yksilöllinen kokemus (Seaward 2018, 6). Stressi on normaali selviytymisreaktio, joka auttaa ihmistä reagoimaan erilaisiin uhkiin ja haastaviin tilanteisiin. Lyhytkestoisella kehon stressireaktiolla ei ole negatiivista vaikutusta ihmisen terveyteen. Pitkäkestoisen stressin on todettu vaikuttavan terveyteen negatiivisella tavalla. Se altistaa sydän- ja verisuonitaudeille, heikentää itsesääätelyä ja mielenterveyttä mm. ahdistuksen ja masennuksen muodossa ja koulumaailmassa

se altistaa nuorta koulu-uupumukselle. Stressiä ehkäisee ja vähentää kokemukset elämän hallitsemisesta, sosiaalinen tuki ja hyvä itsetunto. (Ruotsalainen 2022).

Stressi voi olla laadultaan positiivista tai negatiivista stressiä ja voidaan jakaa alakäsitteisiin eustressi ja distressi, joista eustressi on positiivinen stressimuoto ja distressi negatiivinen. Eustressiä voi kokea, kun tapahtuu jotain positiivista, mutta hermostuttavaa, kuten ihastuminen tai julkisuuden henkilön tapaaminen. Tilanne on uusi ja yllättävä, mutta sitä ei yleensä koeta turvallisuudelle uhaksi. Distressi, eli yleisessä kielessä stressi, vastaa aiemmassa kappaleessa kuvailtua kokemusta. (Seaward 2018, 6). Opinnäytetyössä puhutaan stressistä, jolla tarkoitetaan distressiä, eli negatiivista kokemusta stressistä.

Koulu-uupumus on käsitteenä vähemmän käytetty kuin työuupumus, mutta on merkitykseltään hyvin samankaltainen. Merkittävin ero on, että koulu-uupumus kuvastaa koulussa tapahtuvaa, oppilaiden uupumista. 2000-luvun alussa uupumiskäsitettä laajennettiin niin, että se ulottuu myös koulumaailmaan, sillä yliopisto-opiskelijoiden huomattiin kärsivän uupumuksesta. Koulu-uupuminen määritellään kolmen osa-alueen kautta: koulutyöhön liittyvä uupumisväsyminen, opintojen merkityksellisyyden tunteen väheneminen sekä kynnisyden tunteen kasvu ja opiskelijan riittämättömyyden tunne. (Lempessalmi 2022). Jos nuori ei koe kykenevänsä suoriutumaan koulun asettamista vaatimuksista, motivaatio ja mielekyys koulunkäyntiä kohtaan vähenevät huomattavasti. Koulu-uupumus on prosessi, jossa uupumisasteinen väsymys ja merkityksellisyyden tunteen väheneminen voivat johtaa riittämättömyyden tunteeseen. (Mäkinen 2021).

### 3.4 Aiemmat tutkimukset aiheesta

Esittelen kaksi aiempaa tutkimusta aiheeseen liittyen. Ensimmäinen esittelemäni tutkimus on tehty haastatteleamalla opiskeluhoollon ja muun henkilökunnan jäseniä. Toinen tutkimus on helsinkiläislukiolaisten koottuja vastauksia Terveiden- ja hyvinvoinninlaitoksen (THL) tuottamaan kouluterveyskyselyyn vuodelta 2023.

Tilsala (2022) teki pro gradu -tutkielman otsikolla ”Opiskelun ja hyvinvoinnin monialainen tuki lukiossa. Lukiossa toimivien ammattilaisten näkökulma.”. Tutkimukseen osallistui lukioita Keski-Suomesta ja haastateltavia oli yhteensä yhdeksän, joista neljä työskenteli kuraattorina, kaksi erityisopettajana, kaksi opinto-ohjaajaa ja yksi psykologi. Tutkimus on laadullinen ja se on toteutettu puolistrukturoituna teemahaastatteluna. Tutkimuksen tulosten mukaan lukio-opiskelijan hyvinvointi koostuu opiskelusta, opiskelijan ominaisuuksista ja sosiaalisista suhteista. Tilsalan mukaan lukion tukimallissa lukiolaisen aloitteellisuus tuen hakemisessa on merkittävä. Tuki tarkoittaa pääsääntöisesti opettajan tarjoamaa pedagogista tukea tai opiskeluhoollon tarjoamaa keskusteluapua. Tulokset kertovat myös, että suurin osa lukiolaisista voi hyvin, mutta osalle opiskelijoista opinnot aiheuttavat stressiä, joka johtuu opintojen vaativuudesta ja tärkeiden valintojen tekemisestä. Jos lukio-opiskelijalla on oppimisvaikeuksia tai heikot akateemiset taidot, niin opinnot kuormittavat todennäköisemmin. Osa kokee opiskelun ja muun elämän yhteensovittamisen haastavaksi ja vapaa-ajan määrän riittämättömäksi. Sosiaaliset suhteet nousivat tutkimuksessa merkittäväksi tekijäksi. Lukio-opiskelijoille tärkeitä suhteita ovat perhesuhteet, vertaissuhteet ja suhteet oppilaitoksen henkilöstöön. Vahvat sosiaaliset suhteet tukevat hyvinvointia ja voivat kannatella vaikeuksien läpi, mutta haasteet ihmissuhteissa voivat puolestaan heikentää hyvinvointia. Tutkimuksen haastateltavat ilmaisivat erityisesti huolta ujoista opiskelijoista keille suuret ryhmäkoot, vaihtuvat opettajat ja vertaissuhteiden muodostaminen voi olla erityisen kuormittavaa. (Tilsala 2022).

Suvi Määttä (2023) on koonnut Helsingin vastauksia THL:n tuottamasta kouluterveyskyselyn 2023 pohjalta. Helsingissä vastanneet olivat 1. ja 2. vuoden lukiolaisia ja vastaajia oli yhteensä 6543. Kysymykset ovat jaettu neljään kategoriaan: Tyytyväisyys elämään, harrastukset ja vapaa-aika, Koettu terveys, elintavat ja riippuvuudet, Mielen hyvinvointi, sosiaaliset suhteet ja turvallinen kasvuympäristö sekä Koulunkäynti ja kouluympäristö.

Määttän esityksestä käy ilmi, että lukiolaisten tyytyväisyys elämään laski vuosien 2019–2021 välillä noin 6 prosenttiyksikköä, 71 %:sta 65 %:iin. Vuonna 2023 lukema on yhä noin 65 %. Terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi kokeneiden lukiolaisten määrä nousi vuosien 2019–2021 välillä n. 22 %:sta 30 %:iin, vuonna 2023 se laski kaksi prosenttiyksikköä. Vuonna 2023 48 % lukiolaisista koki väsymystä tai uupumusta päivittäin, 17 % koki paljon keskittymisvaikeuksia ja 51 % nukkui alle 8 tuntia arkisin. Lukiolaisten kokema kohtalainen tai vaikea ahdistus nousi vuosien 2019–2021 aikana, etenkin tytöillä. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyssä n. 24 % tytöistä vastasi kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistusta ja vuonna 2021 lukema oli 35 %. Vuonna 2023 luku on laskenut noin yhden prosenttiyksikön. Pojilla vastaavat luvut olivat vuonna 2019 n. 7 %, 2021 n. 10 % ja 2023 n. 9 %. Kaikista vastanneista lukiolaisista 48 % ovat olleet huolissaan omasta mielialastaan vastaamista edeltävän 12 kuukauden aikana. Kouluhyvinvointi kyselyssä pyydettiin vastaajia arvioimaan masennusoireita ja positiivista mielenterveyttä kahden edeltävän viikon ajalta. Tytöistä 35 % prosenttia kertoivat kokeneensa masennusoireita, pojista 16 %. Positiivisen mielenterveyden kokeminen laski vuosien 2017–2021 välillä n. 32 %:sta noin 25 %:iin, vuonna 2023 luku on lähes sama kuin vuonna 2021. Kouluinnostusta kokee 28 % ja koulusta pitävien määrä on laskenut 71 %:sta noin 63 %:iin. (Määttä 2023).

## 4 TUTKIMUSMENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on tutkimustyyppiltään kvalitatiivinen tutkimus ja aineisto kerätään haastattelemalla. Haastattelun toteutetaan puolistrukturoituna teema-haastatteluina.

### 4.1 Kvalitatiivinen tutkimus

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus perustuu aineistoihin ja niiden analysointiin. Se on jossain määrin empiirinen tutkimusmuoto, mutta kiinnittyy vahvasti teoriaan. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu tiedon jäsenneily esittäminen, tieteellisen kirjallisuuden sekä aiempien aiheeseen liittyvien tutkimusten, tutkimuksessa käytettävien menetelmien ja analyysitapojen esittäminen. (Juhila 2021).

Lähtökohtaisesti kvalitatiivinen tutkimus pyrkii kuvaamaan todellista elämää - sisältäen ajatuksen siitä, että todellisuus on moninainen ja sitä pyritään tutkimaan kohdetta kokonaisvaltaisesti. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on enemminkin selvittää, löytää tai tuoda esille tosiasioita ja säännönmukaisuuksia kuin todentaa olemassa olevia totuuksia, ja tulokset ovatkin vain ehdollisia selityksiä rajoituen aikaan tai paikkaan. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2007, s.157, 161).

### 4.2 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Opinnäytetyön aineisto kerätään haastattelemalla kolmen helsinkiläislukion opiskeluhuollon henkilöstöä. Haastattelut toteutetaan puolistrukturoituna teema-haastatteluna ja ryhmähaastatteluna, johon osallistuvat kuraattori, psykologi ja terveydenhoitaja. Haastattelukysymykset löytyvät liitteestä 2.

Tutkimukseen liittyvään haastatteluun kuuluu ominaispiirteitä, jotka Hirsijärvi & Hurme (2000) listanneet seuraavasti: 1) Haastattelu on suunniteltu etukäteen ja haastattelija on tutustunut aiheeseen. 2) Haastattelija ohjaa haastattelutilannetta.

3) Haastattelija ylläpitää haastateltavan motivaatiota ja tietää roolinsa. 4) Haastateltava voi luottaa haastattelijan toimivan eettisten periaatteiden mukaisesti. (Hirsijärvi, Hurme 2000, 43).

Opinnäytetyön haastattelut toteutetaan puolistrukturoituina teemahaastatteluiluina. Tutkija perehtyy ennen haastattelua tutkittavan ilmiön tärkeisiin osiin, rakenteisiin ja kokonaisuuteen, jonka pohjalta päättää, mitkä teemat ovat tärkeitä ja luo haastattelulle rungon ja haastattelukysymykset, jotka ovat samat kaikille haastateltaville, mutta haastateltaville ei anneta vastausvaihtoehtoja, vaan he vastaavat omin sanoin. (Hirsijärvi, Hurme 2000, 46–47).

Opinnäytetyössä käytetään puolistrukturoitua teemahaastattelua, koska se antaa haastateltaville mahdollisuuden kertoa omin sanoin kokemuksistaan, joka voi tuoda esille uusia näkökulmia, joita haastattelija ei ole välttämättä huomionnut kysymyksiä laatiessa. Kaikille haastateltaville esitetään kuitenkin samat kysymykset, jotta tuloksia voidaan analysoida ja kaikki haastateltavat saavat mahdollisuuden vastata samoihin kysymyksiin. Kysymysten järjestys voi kuitenkin vaihdella tilanteen mukaan. Suunnittelemalla kysymykset etukäteen varmistan, että kysymykset tukevat tutkimuksen tavoitetta.

Haastattelut toteutetaan niin, että pidän kolme erillistä ryhmähaastattelua. Yhteen haastatteluun osallistuu kunkin lukion kuraattori, psykologi ja terveydenhoitaja.

### **4.3 Aineiston analysointi**

Kaksi haastattelua toteutettiin etänä Teamsin välityksellä, jolloin haastattelija nauhoitti näyttöä. Teams litteroi nauhoitteen reaaliaikaisesti. Haastattelija kävi sanatarkasti litteroinnin läpi, korjasi virheet ja tallensi nauhoitteen ja litteroinnin salasalla suojattuun kansioon. Yksi haastatteluista pidettiin paikan päällä. Haastattelija nauhoitti haastattelun kahdella nauhurilla, siirsi toisen tiedostoista tietoko-

neelle, litteroi, eli kirjoittaa puheen tekstimuotoon, ja siirsi tiedostot samaan salasanaan suojattuun kansioon. Ylimääräinen nauhoitus poistettiin välittömästi. Haastattelija käytti kahta nauhuria siltä varalta, että toinen ei toimi. Haastatteluvien puheenvuorot on merkattu koodein H1-H9.

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa hyödynnettävä perusanalyysimenetelmä on sisällönanalyysi. Sisällönanalyysi voi toimia yksittäisenä metodina tai se voi toimia laajana teoreettisena kehyksenä, joka voidaan liittää erilaisiin analyysitapoihin. Useat eri kvalitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmät perustuvat jollain tasolla sisällönanalyysiin. Sisällönanalyysi ei ole menetelmänä tiukasti vain kvalitatiivisessa tutkimuksessa käytettävä metodi. Sen käyttö kvantitatiivisissa tutkimuksissa ulottuu 1900-luvun alkupuolelle asti. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103). Sisällönanalyysissa keskeistä on se, mistä asioista, aiheista ja teemoista aineisto koostuu: mistä haastattelussa keskustellaan. Kielelliset ilmaisut eivät ole niinkään analyysin keskiössä vaan haastattelun sisältö. (Vuori 2021). Laadulliseen sisällönanalyysiin liittyy kolme oleellista vaihetta, jotka ovat systemaattisuus, joustavuus ja materiaalin väheneminen. Systemaattisuudella tarkoitetaan aineiston huomioon ottamista kokonaisuutena, josta tutkittavaksi otetaan kriteerien avulla olennaisiksi määritellyt osat. Joustavuudella tarkoitetaan puolestaan viitekehystä tai teemoittelua, joiden avulla aineisto jaotellaan. Materiaalin määrän väheneminen kuvastaa vaihetta, jolloin aineistosta on karsittu tutkimuskysymysten kannalta epäoleelliset asiat. Aineiston kategorisointi vähentää yksityiskohtien määrää, mutta tekee aineistosta vertailukelpoista. (Hoppula 2020, 68).

Sisällönanalyysiin jossain määrin rinnastettava käsite temaattinen analyysi on toinen kvalitatiivisissa tutkimuksissa hyödynnettävä analyysimenetelmä. Temaattinen analyysi on toiminnaltaan samankaltainen kuin sisällönanalyysi. Temaattisessa analyysissä teoria ei lähtökohtaisesti ohjaa analyysia, vaan teoreettisia lähtökohtia voidaan soveltaa analyysia tehdessä. Temaattisen analyysin voidaan aja-

tella olevan kuvaavampi termi kuin sisällönanalyysi silloin, kun analyysissa puhutaan teemoista ja tulokset esitellään teemoittain. Näiden kahden termin erottaminen voi olla hämmentää ja erot häilyviä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 140–141).

Kvalitatiivisen tutkimuksen analyysitavat voidaan jakaa karkeasti kahteen ryhmään. Toiseen ryhmään kuuluvat tutkimukset, joita ohjaavat vahvasti jokin teoria. Toiseen ryhmään puolestaan kuuluvat ne, joita eivät ohjaa lähtökohtaisesti teoria, vaan useita teorioita voidaan soveltaa vapaammin. Sisällönanalyysi sekä temaatinen analyysi kuuluvat jälkimmäiseen ryhmään. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 103). Tässä tutkimuksessa on käytetty sisällönanalyysia ja temaattista analyysia.

Sisällönanalyysin voi karkeasti jakaa kolmeen vaiheeseen: aineiston redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Aineiston redusointi eli pelkistäminen on sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe. Siinä dataa pelkistetään niin, että siitä karsitaan tutkimukselle epäolennainen materiaali pois. Pelkistäminen voidaan tehdä niin, että litteroidusta aineistosta etsitään tutkimuskysymyksiin vastaavia ilmaisuja. Samaa asiaa kuvaavat ilmiöt merkataan esimerkiksi värillä tai muulla koodilla. Alkuperäiset ja pelkistetyt ilmaisut kootaan yhteen mitään kadottamatta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 123).

Aineiston redusointia seuraa sen klusterointi eli ryhmittely. Aineistosta kootut alkuperäisilmaukset käydään huolellisesti läpi ja niistä etsitään yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Käsitteet, jotka kuvaavat samaa ilmiötä ryhmitellään ja yhdistetään luokiksi, josta syntyy alaluokkia. Luokittelun perusteena voi toimia esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Aineisto tiivistyy, koska yksittäiset huomioidut liitetään yleisimpiin käsitteisiin. Klusterointi luo alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 124).

Klusterointia seuraa aineiston abstrahointi eli käsitteellistäminen. Tässä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto ja valikoidun tiedon perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Abstrahoinnissa siirrytään alkuperäisaineis-

ton käyttämistä kielellisistä ilmaisuista teoreettisiin käsitteisiin sekä johtopäätöksiin. Tässä vaiheessa yhdistellään luokituksia aineiston sisällön mahdollistamissa rajoissa. Abstrahointi voidaan mieltää prosessiksi, jossa tutkija rakentaa kuvan tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. Teoria ja johtopäätökset ovat koko ajan verrattavissa alkuperäisaineistoon samalla, kun uutta teoriaa muodostetaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 125, 127).

Analyysin kaikissa vaiheissa seurataan, että aineistossa on mukana alkuperäisdata. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissa yhdistellään käsitteitä, jonka avulla saadaan vastaus tutkimuskysymykseen. Teoriaa ja johtopäätöksiä ovat koko ajan verrattavissa alkuperäisaineistoon samalla, kun uutta teoriaa muodostetaan. Tuloksissa kuvataan luokittelujen pohjalta muodostetut käsitteet tai kategoriat ja niiden sisällöt. Analyysin kaikissa vaiheissa tutkija pyrkii ymmärtämään tutkimuskohdetta heidän näkökulmastaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 127).

Aineistoista on jätetty pois sellaiset seikat, jotka ovat koululle uniikkeja ja tekisivät koulusta tunnistettavan. Aineistoa on karsittu niin, että siitä käytetään ne osiot, jotka vastaavat opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Haastattelija on jakanut aineiston neljään eri teemaan. Litteroidut haastattelut on jäsennely teemoittain uusiin tiedostoihin, jonka jälkeen aineistoa on analysoitu. Teemoittelun jälkeen tutkija kävi alkuperäisilmaisuja huolellisesti läpi ja jakoi ilmaiset ja käsitteet eri ryhmiin. Ryhmittelyssä tutkija hyödynsi värikoodeja. Samaa asiaa ilmaisevat käsitteet yhdistettiin värikoodia käyttämällä. Vastaukset jakautuivat sosiaalisten, fyysisten, psyykkisten ja kouluympäristöön liittyvien tekijöiden mukaan. Näiden pohjalta tutkija esittelee tulokset aihealueittain ja yhdistää tuloksia aiemmin esitettyyn teoriaan. Teemat ovat seuraavat: Hyvinvointi, opiskeluhuollon rooli opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemisessa, hyvinvoinnin muutokset ja haasteet sekä stressi ja sen ilmeneminen sekä hallinta. Esittelen tulokset teemoittain seuraavassa luvussa. Kuvio teemoihin jakamisesta löytyy liitteestä 4 ja esimerkki tässä opinnäytetyössä tehdyssä analyysiprosessista löytyy liitteestä 5.

## 5 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Tämä luku esittelee tutkimuksen tulokset. Aineisto on jaettu neljään eri teemaan, jotka esitellään yksitellen.

Tuloksissa käsitellään lukiolaisia, joista käytetään käsitteitä lukiolainen, opiskelija ja nuori. Kaikilla tarkoitetaan lukiolaisia. Käsitteitä käytetään ilmaisemaan asiayhteyttä riippuen siitä, käsitelläänkö tuloksissa henkilön ikää vai koulunkäyntiin liittyviä asioita.

### 5.1 Hyvinvointi

Hyvinvointi teeman kysymykset ovat:

- Mistä lukiolaisten hyvinvointi koostuu?
- Mitkä ovat tärkeimmät tekijät, jotka tukevat opiskelijoiden hyvinvointia?

Haastattelu aloitettiin kysymyksellä, mistä lukiolaisten hyvinvointi koostuu. Vastaukset korostivat yksilöllistä kokemusta hyvinvoinnista. Muut käsitellyt teemat olivat fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset perustarpeet, arjenhallinta- ja opiskelutaidot, mielenterveys sekä identiteettikysymykset.

*”Se koostuu monesta asiasta ja se on aika yksilöllistä, että miten oman hyvinvoinnin kokee.” – H8*

*”Perusterveys ja yleiset semmoiset perustarpeet, sitten toisaalta sosiaaliset suhteet sekä perhesuhteet, että kaverisuhteet ja muut merkitykselliset ihmissuhteet. Sitten toisaalta opiskelu osana sitä arkea -- semmoinen yleinen tasapaino tämmöisten isompien tekijöiden välillä.” – H1*

*”Peruspalikoita, uni, ravinto, liikunta, sosiaaliset suhteet, päihitteettömyys, tällaiset asiat.” – H4*

Perustarpeista keskusteltaessa nousi esiin säännöllisyyden merkitys. Ei riitä, että nukkuu hyvin kerran viikossa tai syö yhden päivän ajan riittävästi ravintopitoista ruokaa. Hyvinvointia tukevien tapojen ylläpitäminen vaatii säännöllisyyttä.

Haastatteluissa nousivat myös esiin minäkuvan ja identiteetin kokeminen ja niiden tärkeys. Lukioikäiset ovat murrosvaiheessa: itsenäisyys ja oman minuuden kehittäminen ovat tärkeitä. Samalla luotettavien aikuisten nuorille antama tuki ja heidän kykynsä kohdata nuoret sekä halu kiinnostua heidän asioistaan ovat yhtä lailla tärkeitä. Nuorten perusturvallisuuden kokemus lähtee kotoa. Perustarpeiden lisäksi perhesuhteet, kiinnostuneet ja mukana olevat vanhemmat tukevat nuoren hyvinvointia. Nuoren ikään kuuluu, että sosiaalisissa suhteissa kaverisuhteiden merkitys korostuu entisestään. Kaverisuhteiden lisäksi merkittävä tekijä sosiaalisissa suhteissa on yhteisöön kuulumisen tunne. Koulun on tärkeää olla nuorelle sellainen yhteisö, jossa hän kokee olevansa osa yhteisöä ja kokee olonsa turvallisiksi fyysisesti ja psyykkisesti. Nuorten kanssa ollessa ja työskennellessä on tärkeää muistaa kohdata nuori aidosti.

*”Aito kohtaaminen, näytetään nuorille, että ollaan täällä niitä varten.” -H3*

*”-- koulu olisi semmoinen yhteisö ja semmoinen paikka, missä nuorella voi olla semmoinen tunne, että täällä on turvallista olla, tietysti fyysisesti, mutta myös psyykkisesti sillä tavalla, että tuntee, että saisi kokea voivansa olla oma itsensä ja on lupa epäonnistua, muistaisi, että kukaan ei ole täydellinen ja kukaan ei voi osata kaikkea, tällaisen tunteen vahvistamisella olisi iso merkitys perheen oman perheen tuen lisäksi” -H2*

Haastatteluissa keskusteltiin myös lukiolaisten omista taidoista, jotka voivat lisätä hyvinvointia. Esiin nousivat minäpystyvyys, arjen- ja ajanhallintataidot, itsemyötätunto, tunnetaidot, motivaatio, opiskelutaidot ja tasapaino eri elämän osa-alueiden välillä. Laajemmin myös koko maailman ja Suomen tilanne vaikuttaa nuoren hyvinvointiin. Nuoressa voi herättää huolta, jos ympärillä olevat aikuiset ovat huolissaan maailman tilanteesta.

*"-- kokemus siitä, että jos ei onnistu, voi yrittää uudelleen" – H3,*

*" Se että osaa tunnistaa omia tunteita ja tietää mikä se on ja miten sitä voisi säädellä, tai että mitä itse voisi tehdä, jotta tämä tunnetila lievittyisi tai voisi siirtyä eteenpäin." -H7*

## **5.2 Muutokset hyvinvoinnissa**

Hyvinvoinnin muutokset teeman kysymys oli: Millaisia muutoksia lukiolaisten hyvinvoinnissa on tapahtunut viime vuosina? Kysymystä pohjustettiin vuoden 2021 kouluterveyskyselyllä, jossa ilmeni selkeää nousua etenkin tyttöjen kokemassa ahdistuksessa. Tarkempi kuvaus kyselystä löytyy luvusta 3.4.

Etenkin lukiolaistytöt nostavat esille ahdistuksen tunnetta ja kokemusta siitä, että ei pärjää, osaa tai riitä. Ahdistus toimii eräänlaisena yleiskäsitteenä sellaisille epämiellyttäville tuntemuksille, joita ei vielä osata kunnolla käsitellä. Nuoret voivat varata keskusteluajan jonkun opiskelijahuollon henkilöstön jäsenen kanssa, koska kokevat ahdistusta.

*"Ahdistus on ikään kuin kattokäsite, ja yleensä se myös koostuu aika monesta muusta tunteesta, aika usein sieltä alta, kun alkaa vähän keskustelemaan ja juttelemaan, niin paljastuukin ihan muita tunteita." -H9*

Positiivisena muutoksena koetaan se, että nuoret puhuvat enemmän ahdistuksestaan, osaavat reflektoida tunteitaan ja sanoittaa niitä. Tästä huolimatta nuorilla ei ole vielä sellaisia taitoja, joiden avulla he voisivat käsitellä hankalia tunteita. Siihen nuoret tarvitsevat tukea.

*"-- osataan reflektoida, puhua, nimittää ja sanottaa niitä tunteita, mutta sitten työkalut niiden tunteiden käsittelyyn vielä puuttuvat." -H7*

Samalla kun nuorten kokema kuormituksen tunne kasvaa, niin puutteita ilmenee pitkäjänteisyydessä ja keskittymisessä. Keskittymiskyvyn ollessa heikko nuoret alkavat epäillä itsellään keskittymishäiriötä, esimerkiksi ADHD:ta. Sosiaalinen media on osaltaan vaikuttanut nuorten itsediagnosointiin.

Koronapandemian vaikutus ahdistukseen nousi esille haastatteluissa. Pandemian jälkeen sosiaalinen ahdistus on kasvanut nuorissa. Nuoret opiskelivat pitkään etänä ja paluu lähiopetukseen oli joillekin opiskelijoille ahdistava ja hankala muutos. Pandemian aikana nuoret eivät saaneet viiteryhmältään luontevaa vertaistukea. Murehtiminen ja omien ajatusten kanssa yksin eläminen ovat jatkuneet pandemian jälkeisenä aikana.

Koronapandemia lisäsi nuorten kokemaa yksinäisyyden tunnetta. Tämä ei aina tarkoita sitä, että nuori olisi vailla kavereita. Tunne yksinäisyydestä voi syntyä silloinkin, jos nuori ei jaa syvällisempiä ja aitoja ajatuksiaan ja tunteitaan. Tällöin sosiaalisissa suhteissa ei synny syvää yhteyttä muihin.

Pandemian ei itsessään selitä kaikkea nuorten oireilua, sillä masennusoireilu on lisääntynyt vuosien aikana tasaisesti. Uudeksi ilmiöksi on noussut ahdistus ja erilaisten sosiaalisten tilanteiden jännittäminen. Haastatteluissa nousi esiin esiintymistilanteiden pelko ja jännittäminen.

*” Esiintyminen jännittää, ei uskalleta puhua luokan edessä, ei uskalleta viitata, ei uskalleta vastata, pelätään hirveästi sitä, että joku nauraa tai vastaa väärin tai näin. On kauhean vaikea sanoittaa, että mikä siinä tarkalleen jännittää, ahdistaa tai pelottaa. Onko ne toiset opiskelijat vai opettajat vai mitä ne pelkäävät.” -H5*

### **5.3 Stressitekijät, stressin ilmeneminen ja stressinhallinta**

Tässä luvussa esitellään tulokset, jotka liittyvät stressiin. Teeman kysymykset ovat:

- Mitkä ovat yleisimpiä lukiolaisiin vaikuttavia stressitekijöitä?
- Millä toimin lukiolaisten stressiä voidaan ehkäistä tai hallita?
- Miten stressi ilmenee kouluympäristössä?

### 5.3.1 Yleisimmät lukiolaisiin vaikuttavat stressitekijät

Haastatteluissa esiin nousseet stressitekijät voidaan karkeasti jakaa minäkuvaan liittyvään stressiin, sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaan stressiin ja koulunkäyntiin liittyviin tekijöihin.

Minäkuvaan liittyvät stressinaiheisiin kuuluu itsensä vertailu muihin, epävarmuus omasta ulkonäöstä ja persoonallisuudesta. Osa kokee riittämättömyyttä ja olevansa vääränlainen. Monet nuoret kokevat ahdistusta ja ovat tavallaan siitä tietoisia, osaavat sanoittaa kokemaansa ahdistusta ja hakeutuvat keskustelemaan opiskeluhuollon henkilöstön kanssa. Vaikka nuoret osaavat sanoittaa epämiellyttäviä tunteita, niiden käsitteleminen ja ymmärtäminen voi tuottaa hankaluuksia. Tämä on myös osa nuoren kehitysvaihetta, eikä nuoren tarvitsekaan osata käsitellä kaikkea itse.

Vaikeista tunteista halutaan päästä nopeasti eroon. Työntekijän on tärkeää sanoittaa nuorelle tunteen normaaliutta ja tuoda esille sitä näkökulmaa, että erilaiset epämiellyttävät tuntemukset ovat osa elämää ja niiden käsittelemiseksi tarvitaan erilaisia työkaluja. Nuoria tuetaan omien työkalujen ja omien voimavarojen löytämisessä. Haastatteluissa nousi esiin yliajattelun korostuminen, nuoret jäivät herkästi ajatuksiinsa jumiin yliajattelun vuoksi. Nuoret kertovat myös itse yliajattelevansa asioita. Siksi on olennaista selvittää, mitä termi yliajattelu nuorelle tarkoittaa. Kun nuoren yliajattelua ja ahdistusta aletaan purkamaan, voidaan löytää erilaisia negatiivisia, nuoria vaivaavia tunteita. Ne voivat olla esimerkiksi erilaisia pelkoja, paineita, huolia tai stressiä.

*"-- tuntuu, että tosi paljon saa ikään kuin normalisoida sitä, ja kertoa opiskelijalle, että nämä ovat tosi ikäviä tuntemuksia ja ne tuntuvat siinä hetkessä tosi kurjalta, mutta samalla ne ovat tosi normaaleja." -H5*

Sosiaaliset tilanteet stressaavat ja aiheuttavat ahdistusta nuorissa. Joitain nuoria jännittää sosiaaliset tilanteet niin paljon, että he eivät esimerkiksi halua mennä koulun ruokalaan syömään. Tästä syystä he saattavat jättää ruokailun kokonaan väliin tai viettävät välitunnit vessassa. Nuoret murehtivat kaverisuhteitaan, jota varjostaa pelko ulkopuolelle jäämisestä. Sosiaalinen media voi aiheuttaa kokemuksen ulkopuolelle jäämisestä, vaikka nuori ei tosiasiasa olisi ulkopuolinen. Sosiaalisesta mediasta voi saada vaikutelman, että muiden elämä on jollain tavalla rikkaampaa ja sosiaalisempaa kuin oma elämä. Myös opintojen suunnitteluun liittyy sosiaalisen paineen ulottuvuus: nuoret miettivät kurssivalintoja tehdessään, ovatko heidän kaverinsa samoilla kursseilla ja miten he pärjäävät, jos joutuvat olemaan kursseilla yksin.

Nuorten stressiin vaikuttaa myös muut opintoihin liittyvät tekijät, kuten kasvavat suorituspainet ja nuorella iällä tehtävät isot päätökset. Lukiolaiset joutuvat tekemään päätöksiä ainevalinnoista, ylioppilaskirjoituksista ja jatko-opinnoista ja nämä päätökset koetaan sitovina. Suorituspainet ylioppilaskirjoituksista ja jatko-opiskelupaikasta alkavat monilla jo lukion ensimmäisenä vuonna. Esimerkiksi matematiikan on havaittu aiheuttavan stressiä osassa oppilaista, tosin pitkän matematiikan kirjoittamisesta aiheutunut stressi on vähentynyt, koska sen painoarvoa jatko-opiskelupaikan hakemisessa on vähennetty. Osa ensimmäisen vuoden lukiolaisista ovat työskennelleet 9. luokalla niin uutterasti saavuttaakseen hyvän keskiarvon, että ovat uupuneita jo lukion alkaessa. Tunnollisuus ja täydelliseen suoritukseen pyrkiminen joka aineessa voi aiheuttaa nuorelle merkittävää kuormitusta etenkin koeviikkojen ja ylioppilaskirjoitusten aikaan. Nuori ei välttämättä tunnista stressiä, vaan hakeutuu keskustelemaan esimerkiksi alentuneen mielialan, unetomuuden tai pahimmillaan paniikkikohtausten vuoksi. Nuoret kokevat kurssien vaatimustason liian korkeaksi. Opettajat kertovat puolestaan, että vaatimustaso on jo jouduttu laskemaan.

*”Lukiolaisia stressaa annetut vaatimukset, mikä on sinänsä ristiriitaista, koska opettajat kertovat, että vaatimustasoja on jouduttu laskemaan.” -H1*

### 5.3.2 Stressin ilmeneminen kouluympäristössä

Stressiin reagoiminen on yksilöllistä ja opiskelijan stressiä voi olla välillä hankalaa havaita. Opiskelijan käytös saattaa muuttua, hän voi vetäytyä kaveriporukasta ja vaikuttaa passiiviselta. Toinen yleinen merkki stressistä on kasaantuvat tekemättömät koulutehtävät. Tekemättömien koulutehtävien kasaantuminen nostaa niiden aloittamisen kynnyistä. Tekemättömien tehtävien hoitamiseen pyritään puuttumaan varhaisessa vaiheessa, jottei käy niin, että kurssien lopussa havahdutaan siihen, ettei opiskelija ole pääsemässä kurssia läpi. Stressin eteneminen näkyy poissaoloina. Samalla kun opiskelija oireilee, eikä kykene opiskelemaan kunnolla, vaatimukset itseä kohtaan voivat vain kasvaa. Opiskelija kokee painetta saada kaikki tekemättömät hommat hoidetuksi lyhyessä ajassa. Toiset taas karsivat elämästään lähes kaiken muun, kuten harrastukset, kavereiden kanssa vietetyn ajan sekä lepäämisen ja käyttävät kaiken aikansa opiskeluun.

Kaikissa haastatteluissa todettiin stressin ilmenevän keskittymiskyvyn heikkene-  
misenä, väsymyksenä, ärtyneisyytenä, sulkeutuneisuutena, hallitsemattomuuden  
tunteena, herkkyytenä kaikkea kuormitusta kohtaan ja lamaantumisenä. Toiset  
kokevat, että konflikteja koulussa ei juuri ilmene stressin seurauksena ja toiset ko-  
kevat ärtyneisyyden purkautuvan koulussa muita opiskelijoita tai opettajia koh-  
taan. *”Itsemyötätunnon puute, kova kieli itseään kohtaan ja itsensä ruoskiminen.  
Nämä ilmenevät opiskelijan kanssa keskusteltaessa.” -H4*

*”Jos nuori puhuu yksilökäynneillä stressistä ja ahdistuneisuudesta, niin ylipäänsä  
semmoinen kuormituserkkyys ja herkkyys kaikelle hälylle, kiireelle tai epäonnis-  
tumiselle silleen, sitten pienetkin vastoinkäymiset alkaa tuntua tosi isolta.” -H5*

### 5.3.3 Lukiolaisten stressin ehkäiseminen ja hallinta

On yksilöllistä, mitkä keinot toimivat kullekin stressin hallinnassa ja ehkäisemi-  
sessä. Jotkut hyötyvät yhteisöllisestä toiminnasta, erilaisista ryhmistä tai esimer-

kiksi erilaisten tempauksien järjestämisestä koululla, jossa nuori kokee osallistuvansa ja vaikuttavansa toimintaan. Toiset nuoret puolestaan hyötyvät joko opiskeluhuollon yksilöllisistä palveluista tai muun tahon palveluista, joiden piiriin opiskeluhuollon henkilöstö voi ohjata nuoren.

Merkittävä tekijä stressin hallinnassa on arjen perusrytmistä huolehtiminen, arjen monipuolisuus ja sen säännöllisyys. Nuoren on tärkeää saada säännöllisesti riittävästi unta ja ravintoa. Palautumiseen panostaminen on tärkeää ja se vaatii itsekuuria. Esimerkiksi puhelimella vietetty aika ei ole aivoille palauttavaa. Sen sijaan palauttavaa aikaa on esimerkiksi virikkeetön oleskelu ja laiskottelu. Joidenkin nuorten pitää harjoitella sitä, että he antavat itselleen luvan laiskotella ja olla tekemättä mitään. Sosiaalisten suhteiden, etenkin kaverisuhteiden, merkitys korostuu ja jos kavereita ei ole, niin mietitään, mistä niitä voisi saada. Vaikka kaverisuhteiden merkitys korostuu, kannustavilla vanhemmilla ja aikuisilla on iso merkitys. On tärkeää, että nuori saa kotonaan tukea opiskeluun mutta myös kasvamiseen ja kehittymiseen omana itsenään. Se, mihin aikuiset kotona ja koulussa voivat konkreettisesti vaikuttaa, on miten aikuiset puhuvat maailmasta, elämästä, tavoitteista, onnistumisesta ja epäonnistumisesta. Jotta nuoren asioista saadaan tietää, on tärkeää, että nuorella on keskusteluväylä aikuisille sekä koulussa että kotona.

Opiskeluhuollon työssä keskustellaan nuoren kanssa asioista, jotka tekevät heidät onnelliseksi. Mietitään, mikä nuorta tosiasiasa stressaa, mikä elämässä on oikeasti tärkeää ja mittasuhteita eri osa-alueiden välillä sekä harjoitellaan asioiden priorisointia. Jos nuori kokee esimerkiksi todella kovia opiskelupaineita, niin nuoren kanssa pohditaan, onko kaikista aineista tarpeellista tavoitella parasta arvosanaa. Nuoren kanssa voidaan miettiä tavoitteiden saavutusmallia ja miettiä esimerkiksi opintojen pidentämistä vuodella. Opintojen suunnitteluun voivat osallistua erityisopettajat ja opinto-ohjaajat. Lisäksi tehdään tiivistä yhteistyötä opettajien kanssa, sillä yhteisöllisestä hyvinvoinnista huolehtiminen kuuluu kaikille.

*”Ajatus siitä, mistä tyytyväisyys elämään tulee ja se tuleeikin ihan muista asioista, niin jotenkin semmoisen menestymisen puheesta jotenkin luopuminen.” -H2*

*”Erityisopettajien oppimisen tuen suunnitelman laadintaa ja siihen keinojen miettimistä ja monialaista työtä muutenkin eli sellaista, missä on sitten useampi koulun aikuinen mukana miettimässä.” -H5*

#### **5.3.4 Sosiaalinen media**

Sosiaalinen media ei ollut varsinainen haastattelun teema, mutta se nousi haastatteluissa esiin.

Sosiaalisen median kanavista etenkin TikTok on monille nuorille merkittävä informaation lähde, mielenterveyteen liittyvissä asioissa. Tietyissä mielessä on hyvä, nuorilla on kanava, jossa keskustellaan ja josta saadaan tietoa mielenterveydestä. Asian varjopuoli on, että informaatiotulva on jatkuvaa ja kaikki TikTokissa esitetyt väitteet eivät pidä paikkansa. Vastaanotolle tullessaan nuoret saattavat kertoa nähneensä TikTokissa videon, joka käsittelee keskittymishäiriöisille esiintyviä piirteitä. Tämä voi johtaa itsediagnoosiin, jonka vahvistamiseksi pyydetään työntekijää arvioimaan asiaa. Yleensä itsediagnoosia ei voida vahvistaa, vaan oireisiin vaikuttavat kuormittuneisuus ja heikot elämönhallintataidot. Tähän opiskeluhoolto vastaa erilaisilla NEPSY-koulutuksilla erityisopettajien kanssa ja tekemällä muulle henkilöstölle materiaaleja keskittymiskyvyn tukemiseen.

*”--moni sitten ehkä juuri täällä toisella asteella alkaa pohtia, että onko mulla nyt ADHD, kun on niin vaikea keskittyä. Usein huomaa, että no ei sulla välttämättä ole sitä vaan, että se johtuu näistä kuormituksesta, mutta ne on selkeästi lisääntynyt.” -H9*

#### **5.4 Opiskeluhoollon rooli**

Tämä luku käsittelee opiskeluhoollon roolia lukio-opiskelijoiden hyvinvointiin ja stressiin liittyen. Tähän teemaan liittyvät kysymykset olivat:

- Miten opiskeluhoolto tukee lukiolaisten hyvinvointia?

- Millaisia kehittämissideoita teillä on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi oppilashuollon keinoin?

#### 5.4.1 Opiskeluhuollon keinot tukea lukiolaisten hyvinvointia

Opiskeluhuolto tukee lukiolaisten hyvinvointia monin tavoin. On myös tärkeää muistaa, että opiskeluhuolto ei ole ainoa taho, joka toimii hyvinvoinnin tukena vaan koko oppilaitos tekee yhteistyötä. Opettajat voivat konsultoida opiskeluhuollon henkilöstöä ja opiskeluhuolto voi antaa neuvoja tai esimerkiksi osallistua tunneille. Opiskeluhuollon työ on lähtökohtaisesti ennaltaehkäisevää työtä, joskin monet tekevät myös korjaavaa työtä. Osa työtä on myös tunnistustyö, eli erilaisten riskitekijöiden tunnistaminen, niihin tarttuminen ja ohjaaminen oikeanlaisen avun piiriin.

*”Tuki koostuu laajoista kokonaisuuksista ja tosi monella tavalla ja monen tahon yhteistyöllä.” -H4*

*”Opettajilla ja muulla henkilökunnalla on mahdollisuus konsultoida ja voidaan ikään kuin tukea sitä hyvinvointia siltä kautta. Voidaan vaikka normalisoida tiettyjä asioita tai annetaan tietoa asioista tai vähän neuvotaan, että miten voi opiskelijoita ohjata avunpiiriin tai ylipäänsä voidaan, vaikka oppitunneilla auttaa ja näin edespäin.” -H8*

Opiskeluhuollossa käytetään erilaisia työskentelytapoja ja materiaaleja/malleja. Opiskelukykymalli ja mielenterveyden käsi nousivat haastatteluissa esiin. Mallin avulla voidaan opiskelijan kanssa kartoittaa eri osa-alueita, joista hyvinvointi koostuu ja hahmottaa, millä saralla hän tarvitsisi tukea. Mieli Ry:n Mielenterveyden käsi -mallia voi hyödyntää samalla tavalla kuin opiskelukykymallia, mutta siinä nostetaan esille jonkun verran eri asioita.

*”Meillä käytetään työssä aika paljon opiskelukykymallia, siinä on aika hyvä semmoinen nelikenttä, joka kuvaa lukiolaisen omat voimavarat, sitten opiskelutaidot, opiskeluympäristö sekä sitten opetus ja ohjaus.” -H8*

*”Opiskelukykymallia, missä on juuri nämä eri osa-alueet, toimii aika hyvin hyvinvoinnin pohjana.” -H6*

Opiskelukykymalli ja mielenterveyden käsi -julistte löytyvät liitteistä 5 ja 6.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki ohjaa opiskeluhuollon työtä. Laki määrittelee, ketkä kuuluvat opiskelijahuollon henkilöstöön ja minkä verran oppilaita kunkin henkilöstön jäsenen vastuulla saa olla. Opiskeluhoitoa toteutetaan yhteisöllisellä ja yksilöllisellä tasolla.

Yksilötyö on sitä, mitä tehdään vastaanotolla opiskelijan kanssa. Aiheet vaihtelevat opiskelijan tarpeiden mukaan ja vastaanotolla käsitellään hyvin laajoja kokonaisuuksia. Lukiolaisten kanssa keskitytään tämänhetkisiin ongelmiin, eikä esimerkiksi lapsuuden traumoihin. Yksilötyössä koetetaan tunnistaa nuoren voimavaroja ja tukea ajattelun kehittämistä ja selviytymiskeinojen löytämistä ja pyritään lisäämään nuoren ymmärrystä eri aiheista antamalla tietoa ja normalisoimalla asioita. Yksilötyöhön kuuluvat myös lakisääteiset terveystarkastukset, jotka ovat vapaaehtoisia. Useimmiten opiskelijat ottavat itse yhteyttä opiskeluhuollon henkilöstöön, mutta toisinaan opettajat tai huoltajat ovat suoraan yhteydessä, jos he kokevat huolta nuoresta.

Yhteisöllinen työ on toimintaa, jolla tuetaan koulun ja kaikkien sen opiskelijoiden yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisen työn sisältö koostuu kunkin koulun omista tarpeista sekä Helsingin lukioden yhteisistä työskentelytavoista. Yhteistä eri lukioissa on muun muassa säännölliset hyvinvointikahvilat, jotka jokainen koulu toteuttaa omalla tavallaan. Hyvinvointikahvit ovat matalan kynnyksen toimintaa, jossa pyritään siihen, että opiskeluhuollon henkilöstö tulee tutuksi. Kuraattorit osallistuvat uusien opiskelijoiden ryhmäyttämiseen. Yhteisölliseen työhön kuuluu erilaiset hyvinvointitunnit ja -viikot. Aiheet vaihtelevat opiskelijoiden kiinnostuksen ja tarpeiden mukaan sekä jaksoittain. Aiheina voivat olla esimerkiksi mielenterveys, uni ja

nukkuminen sekä hyvinvoinnin eri osa-alueet. Työskentelemällä yhdessä opiskelijoiden kanssa ja valitsemalla aiheita, jotka kiinnostavat heitä, tuetaan nuorten kiinnostumista koulu yhteisöön. Yhteisöllinen työ ulottuu myös huoltajiin.

*”Mehän osallistumme ykkösten vanhempainiltaan ja siellä meillä on yleensä puheenvuoroja. Sitten me on pidetty huoltajiin iltoja, että niissä on eri teemoja.” -H9*

*”Tavallaan koulukohtainen hyvin pitkälle, että miten siellä koulussa järjestetään ja mitkä ovat ne juuri sen koulun tarpeet. Sitten on semmoisia yhteisiä juttuja, mitä on kaikissa Helsingin lukioissa.” -H6*

#### **5.4.2 Kehittämisideat opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi opiskeluhuollon keinoin**

Helsingin kaupunki on miettinyt jonkinlaista yhteistä hyvinvointikurssia. Tähän asti hyvinvointikurssit ovat olleet vapaaehtoisia. On kuitenkin käyty keskustelua siitä, olisiko pakolliset, sisällöltään yhtenäiset, yhdenvertaiset ja opintopisteitä tuottavat kurssit toimiva konsepti lukiolaisille. Haastattelussa nousi esiin vertaistuen merkitys ja toive siitä, että sitä voisi hyödyntää esimerkiksi erilaisten vertaistukiryhmien muodossa. Vertaistukiryhmien haaste on, että niitä on hankala toteuttaa käytännössä, sillä ne vaatisivat opiskelijoilta halukkuutta jakamaan kokemuksiaan muiden kuullen. Yhteistyötä opettajien kanssa saisi tehdä entistä tiiviimmin, sillä opettajat viettävät suurimman osan ajasta opiskelijoiden kanssa.

Luvuissa 5.2. ja 5.3. mainittiin luokan edessä puhumisen ja esiintymisen jännittäminen. Siihen on suunniteltu tukikurssia, jossa opiskelija pääsisi harjoittelemaan esiintymistilanteita.

*”Kaikki joutuisi vähän ehkä kuitenkin menemään sinne mukavuusalueen ulkopuolelle ja vähän kokeilemaan sitä, vaikka pienemmässä ryhmässä puhumista, ja siellä sitten näkisi, että onko niitä, keille se on oikeasti kamalaa ja keille se voi ollakin*

*helposti voitettavissa, kun sitä vähän treenailisi, sitä puheen luokan edessä pitämistä.” -H2*

Vapaa läsnäolo nuorten keskuudessa on yksi osa-alue, jota voisi kehittää. Arkinen läsnäolo on vaikuttavaa työtä, sillä siten voidaan välittää tietoa isommalle ryhmälle. On myös arvokasta, mitä tutumpia henkilöstö on nuorille. Vapaan läsnäolon yhdistäminen muuhun työhön on puolestaan hankalaa.

*”Hyvinvointikahvit toimivat hyvin semmoisena alustana osaltansa, mutta että jotenkin entistä enemmän pitäisi pystyä olemaan ihan vaan ihmisenä siellä yhteisössä. Mutta sitten taas se, että miten se vastaanottotyöhön yhdistettynä onnistuu.” -H3*

Resurssien lisääminen on opiskelijahuollossa ainainen kehittämiskohde. Kaupungilta tulee paljon uusia ohjeistuksia ja hankkeita, jotka vievät työntekijöiden aikaa. Lisääntyvät hankkeet vievät työaikaa ja vähentävät osaltaan opiskelijoiden kanssa vietettyä aikaa.

*”Kehittämisidea voisi olla se, että vähemmän voi olla enemmän. Toki eri kehittämishankkeet ovat mielenkiintoisia ja inspiroivia.” -H9*

## 6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Tässä luvussa esittelen tutkimuksen tuloksia suhteessa tutkimuskysymyksiin ja aiemmin esitettyyn teoriaan sekä arvioin sitä, miten tutkimus vastaa tutkimuskysymyksiin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, millaisena opiskeluhoollon henkilöstö näkee lukiolaisten hyvinvoinnin ja miten sitä tuetaan koulumaailmassa. Opinnäytetyön tavoite on tuoda esille opiskeluhoollon henkilöstön kokemuksia lukiolaisten hyvinvoinnista, stressistä ja heidän mahdollisuuksista tukea opiskelijoita. Tämä tutkimus pyrkii myös selvittämään ovatko Helsingin alueen lukioden kokemukset yhtenäisiä vai ilmeneekö niiden välillä eroja. Tämän opinnäytetyön päätutkimuskysymys on: Millaisena opiskeluhoollon henkilöstö näkee lukiolaisten hyvinvoinnin ja miten sitä tuetaan koulumaailmassa. Alatutkimuskysymykset ovat:

1. Mistä lukiolaisten hyvinvointi koostuu?
2. Mitkä ovat lukiolaisten yleisimpiä stressitekijöitä ja miten ne ilmenevät koulussa?
3. Miten opiskeluhoollon henkilöstö kokee tämänhetkisten resurssien riittävän työnsä tekemiseen? Miten he kehittäisivät toimintaansa?

Tutkimuksen aihe ja kysymykset pohjautuvat kouluterveyskyselyihin ja mediassa esiintyneisiin uutisiin, joista ilmenee, että osa nuorista voi huonosti – muun muassa ahdistus on lisääntynyt.

Päätutkimuskysymykseen sisältyy kaksi kysymystä, millaisena opiskeluhoolto näkee lukiolaisten hyvinvoinnin ja miten sitä tuetaan koulumaailmassa. Haastattelussa keskityttiin keskustelemaan nuorten hyvinvoinnista yleisesti. Tarkentavia kysymyksiä esitettiin hyvinvoinnin muutoksista ja sitä alentavista tekijöistä. Lukioden vastaukset olivat yhtenäisiä eikä ilmiöiden havaitsemisessa esiintynyt juurikaan eroja lukioden välillä. Opiskeluhoollon työtä ohjaa opiskelijahuoltolaki, kaupungin linjaamat hankkeet ja projektit sekä koulukohtaiset tarpeet ja resurssit.

Opiskeluhoolto jakautuu yksilötyöhön ja yhteisölliseen työhön. Yksilötyö on vastaanottotyötä, siinä pyritään selvittämään, mitkä ovat opiskelijan tuen tarpeet, miksi hän voi huonosti ja pyritään löytämään opiskelijan omia voimavaroja ja tapoja hallita arkea sekä käsitellä tunteita. Yksilötyössä keskitytään opiskelijan arkeen, tämänhetkisiin ongelmiin. Yhteisöllistä työtä on esimerkiksi hyvinvointitunnit, erilaiset tempaukset ja muu työ, jota tehdään ryhmämuodossa ja koko koulu-yhteisöä ajatellen. Jos opiskelijalla havaitaan sellaisia tarpeita, joita ei voida opiskeluhoillon keinoin tukea, niin hänet voidaan ohjata oikeaan palveluun.

Haastatteluissa kaikkien kysymysten vastaukset jakautuivat pääsääntöisesti psyykkisiin, fyysisiin ja sosiaalisiin tekijöihin sekä opiskeluun ja kouluympäristöön liittyviin teemoihin. Esittelin luvussa 3.2 Allardtin 1970-luvulla kehittämän hyvinvoinnin määritelmän ja Konun (2002) Allardtin malliin pohjautuvaa teoriaa kouluhyvinvoinnista. Allardt ja Konu molemmat toivat esille fyysisistä tarpeista huolehtimisen sekä itsensä toteuttamisen mahdollisuudet ja sosiaaliset tarpeet. Konu lisää teoriassaan koulun olosuhteet hyvinvointiin vaikuttavana tekijänä. (Martela, 2022; Konu, 2002). Haastatteluissa painottui perustarpeista huolehtimisen tärkeys, minuuden ja identiteetin rakentuminen, sosiaaliset suhteet, joissa korostuu etenkin kaverisuhteiden merkitys. Koulun on tärkeää olla nuorelle paikka, jossa voi kokea olevansa osa yhteisöä sekä turvassa. Laitinen (2012) on kirjottanut murrosvaiheesta, jossa nuoret ovat lukioikäisenä. Konun (2002), Laitisen (2012) ja Martelan (2022) teorat ja opiskeluhoillon tuottama aineisto ovat linjassa keskenään.

Toinen alatutkimuskysymys käsittelee lukiolaisten yleisimpiä stressitekijöitä ja niiden ilmenemistä kouluissa. Haastatteluissa kävi ilmi, että nuoret eivät välttämättä tunnista kokemiaan negatiivisia tunteita stressiksi. Nuoret kertovat kokevansa ahdistusta. Kun ahdistusta aletaan purkamaan opiskelijahuollon työntekijän kanssa, niin saatetaan ymmärtää, että ahdistus koostuu monista vaikeista tunteista, kuten stressistä. Lukiolaisten stressiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa karkeasti kolmeen kategoriaan: opiskelu, sosiaaliset suhteet ja minäkuva. Kaikkien koulujen

vastaukset olivat linjassa toistensa kanssa. Esiin nousivat etenkin kasaantuvat tekemättömät työt, hallitsemattomuuden tunne, suorituspainet ja keskittymisvaikeudet. Haastatteluissa ilmeni kuitenkin joitain eroavaisuuksia sen välillä, miten stressi ilmenee. Yhdessä haastattelussa stressin kerrottiin ilmenevän ärtymisenä ja konflikteina, kun taas toisessa nousi esille vetäytymisenä. Kaikissa haastatteluissa ilmeni, että stressiin reagoiminen on yksilöllistä, eikä niistä voida tehdä sellaisia yleistyksiä, jotka pätevät kaikkiin nuoriin. Eri reaktiotapojen tunnistaminen auttaa kuitenkin tunnistustyön tekemisessä. Lyhytkestoisella stressillä ei ole vaikutuksia henkilön terveyteen, mutta pitkään jatkuvalla stressillä on. Stressi pitkällä aikavälillä voi aiheuttaa nuorissa koulu-uupumista.

Kolmas alatutkimuskysymys pyrkii vastaamaan siihen, miten opiskeluhoito koee tämänhetkisten resurssiensa riittävän työn tekemiseen ja miten he kehittäisivät työtään. Haastatteluissa ei oikeastaan käsitelty suoranaisesti resurssien riittävyyttä. Keskusteltiin siitä, miten opiskelijahuolto tukee opiskelijoita ja kehitysideoista. Kehitysideoista keskusteltaessa yhdessä haastattelussa nostettiin esille resurssien lisäämisen olevan ainainen kehityskohde, mutta sen tiedostetaan olevan raha- ja tilakysymys. Kuitenkin koetaan, että henkilöstön lisääminen on kehittämiskohde. Haastatteluissa keskusteltiin opiskelijahuollon roolista, keinoista ja työskentelytavoista, mutta ei suoraan resursseista. Aineistosta käy ilmi, että opiskelijahuolto tekee monipuolistatyötä eri tasoilla. Opiskeluhoito pyrkii opiskelijoiden kuuntelemiseen ja vastaamaan heidän tarpeisiinsa välillä todella nopeasti järjestämällä sisällöltään erilaisia tunteja tai tempauksia.

Tutkimus vastasi päätutkimuskysymykseen ja pääsääntöisesti alatutkimuskysymyksiin. Resurssikysymykseen saatiin suppea vastaus, joka johtui tutkijan kysymysten muotoilusta. Tutkimuksen tekijän olisi pitänyt muokata alatutkimuskysymystä. Tutkimus ei oikeastaan pyri selvittämään käytössä olevia resursseja vaan pyrkii ymmärtämään opiskeluhoollon keinoja ja mahdollisuuksia tukea nuorten hyvinvointia. Tutkija olisi myös voinut muotoilla haastattelukysymykset niin, että

ne olisivat vastanneet tarkemmin tähän kysymykseen. Haastattelussa saatiin kuitenkin paljon tietoa opiskelijahuollon roolista ja työstä. Tutkija näkee saadun tiedon arvokkaana ja kuvastavan laadukkaasti sitä, millä keinoin opiskelijahuolto tukee lukiolaisten hyvinvointia.

Tutkimuksen tietoperusta ja haastatteluilla tuotettu aineisto ovat linjassa keskenään. Molemmissa esitellään hyvinvointia, kouluhyvinvointia ja nuoren elämään liittyviä aiheita fyysisten tarpeiden, sosiaalisten suhteiden, minäkuvan ja ympäristön eli tässä tutkimuksessa kouluympäristön kautta. Haastattelujen tulokset olivat yhtenäisiä keskenään. Eroavaisuuksia ilmeni joltain osin toiminnoissa, jota kukin koulu järjestää opiskelijoille. Ne on jätetty tutkimuksesta pois, sillä niistä saattaa ilmetä, mitkä koulut ovat osallistuneet haastatteluun.

Haastatteluissa keskusteltiin koronapandemian vaikutuksesta nuorten hyvinvointiin. Koronapandemian jälkeen etenkin sosiaalinen jännitys on lisääntynyt nuorissa. Esiin nousi kuitenkin myös se, että kaikki nuorten oireilu ei selity koronapandemialla. Jo ennen pandemiaa havaittiin masennusoireiden lisääntyneen. Koronapandemian ja hyvinvoinnin välillä on havaittavissa korrelaatio, mutta ei varsinaista kausaalisuhteita.

Haastatteluissa kerrottiin, että lukiolaiset kokevat varhain kovia suorituspaineita ja kurssien vaatimustason liian korkeaksi, vaikka toisaalta opettajat kertovat, miten vaatimustaso on jouduttu laskemaan. Tämä on suhteellisen uusi ilmiö, eikä sitä osata selittää. On havaittavissa, että muutoksia on tapahtunut ja niitä on tärkeää seurata.

### **6.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus**

Etiikka on moraalisenä toimintana osa ihmisen jokapäiväistä elämää. Ihminen pohdii suhtautumista muiden ja omiin tekemisiinsä, millaista käytöstä sallii ja millaista ei, ja mistä syistä. Etiikalla yleisesti tarkoitetaan tapoja, tottumuksia ja rajoja, jotka

vaikuttavat ihmisten väliseen elämään. Eettinen ajattelu tarkoittaa kykyä reflektoida omien ja yhteisön arvojen myötä sitä, millaiset toimintatavat ovat eri tilanteissa oikein ja väärin. (Kuula 2006, 21).

Tutkimusetiikka voidaan mieltää myös tutkijoiden ammattietiikkana, johon kuuluvat eettiset periaatteet, normit ja arvot, joita tutkijan tulisi noudattaa työssään. Tutkimuseettiset arvot eivät velvoita tutkijoita laillisesti, mutta ne velvoittavat tutkijaa ammatillisesti. Eettisten periaatteiden linjaaminen sitouttaa tutkijoita toimimaan niiden mukaisesti ja lisää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuseettiset normit ohjaavat tutkimusta ja niillä ilmaistaan arvoja, joihin tutkija on sitoutunut. (Kuula 2006, 58).

Avoin tiede on yleistermi toiminnoille, joiden tavoite on lisätä tieteen läpinäkyvyyttä. Avoimuus ja läpinäkyvyys ovat tieteen keskeisiä peruseriaatteita, tieteen tulee olla kaikkien hyödynnettävissä. Avoimelle tieteelle keskeistä on tutkimustuotosten saatavuus, tutkimustuotosta ovat julkaisut, käytetyt menetelmät ja tutkimusaineistot. (Tampereen yliopisto 2024).

Eurooppalaisen tutkimuseettisen ohjeistuksen hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto. Hyvä tieteellinen käytäntö koostuu hyvistä tieteellisistä menettelytavoista. Menettelytapoihin kuuluu muun muassa tieteellisen työn suunnittelu, dokumentointi ja toteutus huolellisesti ja avoimen tutkimuksen periaatteita noudattaen. Tutkimussuunnitelmaa laatiessa tulee ottaa huomioon aiemmin tehdyt tutkimukset, huolehditaan mahdollisista tarvituista luvista, suostumuksista ja eettisestä arvioinnista, ennen aineiston keräämisen aloittamista. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023).

Arvolähtökohdat vaikuttavat väistämättä tutkijaan, koska arvot muovaavat sitä, miten ymmärrämme ilmiötä. Täyttä objektiivisuutta ei siis ole mahdollista saavuttaa, sillä tutkija ja tutkittava asia nivoutuvat yhteen ja tutkijan käsitys aiheesta vaikuttaa siihen, millä tavoin aihetta tutkitaan. (Hirsijärvi & Hurme 2000, 157).

Ennen haastatteluja lähetin tutkimuslupa-anomuksen Helsingin kaupungille. Luvan saatua sovin haastattelun lukioiden kanssa. Haastattelut nauhoitettiin, jonka jälkeen ne litteroitiin. Nauhoitukset ovat vain minun käyttöni ja ne säilytetään salasanalla suojatussa kansiossa. Aineistot on käyty teemoittelu vaiheessa moneen kertaan läpi ja ne ovat jaettu uusiin tiedostoihin teemoittain. Uusissa tiedostoissa aineistosta on karsittu osiot, jotka eivät vastaa tutkimuskysymyksiin ja kouluista tunnistettavat tekijät. Uudet tiedostot ovat myös salasanalla suojatussa kansiossa. Kaikkia tiedostoja säilytetään, kunnes opinnäytetyö on saatu päätökseen, eli kaikki aineisto hävitetään viimeistään marraskuussa 2024. Sen jälkeen työ löytyy Theseuksesta.

Haastattelukysymykset ovat muotoiltu niin, että lukiolaisten hyvinvoinnista ja sen tukemisesta keskustellaan yleisellä tasolla, eikä kenenkään yksittäisen opiskelijan tietoja tule esille.

Opinnäytetyöhön osallistuminen oli kaikissa sen vaiheissa täysin vapaaehtoista. Lukioita on informoitu tutkimuksen tarkoituksesta, aineistokeruumenetelmästä ja alustavasta aikataulusta ennen kuin he ovat tehneet alustavan päätöksen osallistua tutkimukseen. Lisäksi olen antanut yhteystietoni kysymyksiä varten. Haastateltavat saavat missä vaiheessa tahansa vetäytyä pois tutkimuksesta ja he voivat halutessaan olla vastaamatta haastattelukysymyksiin. Kysymykset lähetetään haastateltaville etukäteen, jotta he voivat halutessaan valmistautua haastateluun.

Laadullisessa tutkimuksessa arvioidaan koko tutkimusprosessin luotettavuutta. Laadulliseen tutkimukseen kuuluu tutkijan subjektiviteetti ja sen avoin myöntäminen, tutkija itse on tutkimuksen luotettavuuden kriteeri ja luotettavuuden arviointi koskee koko tutkimusprosessia. Tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida kolmen osa-alueen kautta: uskottavuus, siirrettävyys ja vahvistettavuus.

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan on varmistettava, että hänen käyttämät käsitteet ja tulkinnat ovat yhtenäiset tutkittavien kanssa. (Eskola & Suoranta

1998, 151). Tässä tutkimuksessa on esitelty opiskeluhuolto, sekä määritelty käytyt käsitteet, kuten hyvinvointi ja stressi. Tuloksia esitellessä on käytetty suoria si-  
taatteja, joiden avulla esitetään aineiston ja tulosten välisiä yhteyksiä. Tutkija to-  
tesi haastatteluiden jälkeen, että vastataksaan paremmin alatutkimuskysymyk-  
seen opiskeluhuollon resursseista, hänen olisi pitänyt muotoilla kysymys niin, että  
siinä olisi kysytty suoraan resursseista. Johtopäätöksissä on yhdistetty tietoperus-  
taa ja tuloksia sekä todettu niiden yhtenäisyys.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan tutkimustulosten siirrettävyyttä muihin tilanteisiin.  
Tutkimuksen kohteesta ja tuloksista tulee antaa riittävästi tietoa, että siirrettä-  
vyyttä voidaan arvioida. (Kylmä & Juvakka 2008, 79). Sosiaalisen todellisuuden mo-  
nimuotoisuuden takia yleistäminen ei ole täysin mahdollista, mutta tulokset voivat  
olla jossain määrin siirrettäviä. (Eskola & Suoranta 1998, 151). Opinnäytetyössä on  
todettu, että valtaosa nuorista voi hyvin ja tässä tutkimuksessa on keskusteltu mil-  
laiset tekijät alentavat nuorten hyvinvointia ja siitä, millaisia muutoksia nuorten  
hyvinvoinnissa on tapahtunut. Keskusteluissa on syvennetty käsittelemään ilmi-  
öitä, jotka koskevat niitä nuoria, jotka eivät voi hyvin. Tutkimuksessa on todettu,  
että eri lukioiden haastatteluiden tulokset ovat yhtenäisiä keskenään, eli tuloksien  
voidaan todella osaltaan olevan siirrettäviä, kun keskustellaan nuorten hyvinvoin-  
nista. Tutkimuksessa on haastateltu helsinkiläislukioita, joten tulokset eivät ole  
välttämättä siirrettäviä, kun keskustellaan koko Suomen nuorista.

Vahvistettavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan tekemät tulkinnot saavat vah-  
vistusta, tukea muista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 151). Tässä opin-  
näytetyössä esiteltiin aiemmat tutkimukset aiheeseen liittyen. Samalla tavalla to-  
teutettuja tutkimuksia löytyi todella vähän. Nuorten hyvinvointiin ja sen muutok-  
siin löytyi paljon kirjallisuutta, minkä perusteella tutkija valitsi aiheen, sillä totesi  
sen olevan ajankohtainen.

## 6.2 Ammatillinen kasvu

Opinnäytetyön aikana ymmärrykseni opiskeluhollosta, nuorten hyvinvoinnista ja siihen vaikuttavista tekijöistä on syventynyt. Lisäksi tutkimuksellinen osaaminen on parantunut. Peilaan osaamistani sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetensseihin (2023).

Kompetenssit kuvaavat sosiaalialalla tarvittavaa osaamista. Kompetenssit ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmän osaaminen, kriittinen ja osallisuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (SOAMK 2023). Pohdin kolmen osa-alueen kautta omaa ammatillista kehitystäni.

Sosiaalialan eettiseen osaamiseen sisältyy muun muassa toimiminen ihmisoikeuksien, sosiaalialan arvojen ammattieettisten periaatteiden mukaan toimiminen, ymmärtäminen omasta ihmiskäsityksestä ja arvomaailman merkityksestä asiakastyössä sekä yhdenvertaisuuden, tasa-arvon ja moninaisuuden edistäminen (SOAMK 2023). Ammattieettinen ajatteluni on opintojen aikana syventynyt ja olen etenkin motivoituneiden ja ammattitaitoisten harjoitteluohjaajien myötä päässyt keskustelemaan sosiaalialan eettiseen osaamiseen liittyvistä asioista sekä rohkautunut keskustelemaan avoimesti eettisistä näkemyksistä ja toimintatavoista harjoittelu- ja työpaikoilla. Koen olleeni aina taipuvainen itsereflektioon, mutta ammattieettisten toimintatapojen soveltaminen eri osa-alueille on kehittynyt ja tuntuu luontevammalta. Olen etenkin kuluneen kesän aikana pohtinut valta-asemaa, joka sosiaalialalla työskentelevällä on usein suhteessa heikommassa asemassa olevaan asiakkaaseen. Työntekijän päätöksellä, kohtaamisella ja toimintatavalla voi olla iso vaikutus asiakkaan elämään. Työntekijänä olen oppinut tiedostamaan asemiani paremmin ja pohtimaan omaa toimintaani ja ajatteluani tarkemmin.

Sosiaalialan asiakastyön osaaminen tarkoittaa työntekijän osaamista toimia ammatillisesti ja dialogisesti vuorovaikutustilanteissa, kykyä reflektoida omaa toimintaa kriittisesti, kykyä suunnitella, arvioida ja toteuttaa asiakasturvallista työtä palveluprosessin aikana, tunnistaa ja arvioida hyvinvoinnin riski- ja suojatekijöitä, ymmärtää psykososiaalisen työn merkitys sekä osaamista soveltaa ja arvioida sosiaaliohjauksen työorientaatiota ja menetelmiä asiakas- ja yhteisötyössä (SOAMK 2023). Asiakastyö ja edellisessä kappaleessa kuvailtu ammattietiikka kulkevat rinnakkain sosiaalialan työssä. Olen oppinut opiskeluvuosien aikana kehittämään vahvemman työidentiteetin, olen kehittänyt dialogitaitojani ja minulla on enemmän keinoja työskennellä erilaisten asiakkaiden kanssa. Koen keskustelutaitoni olleen pitkään vahvoja, mutta olen oppinut tunnistamaan millaista dialogia eri asiakkaiden kanssa kannattaa käyttää. Lisäksi olen oppinut millaiset aiheet tuntuvat henkilökohtaisilta tai haastavilta sekä olen oppinut, miten keskustelen niistä tavalla, joka ei ole henkilökohtainen ja miten käsittelen niihin liittyviä hankalia tunteuksia. Olen havainnut, että jos työyhteisö on sellainen, joka käsittelee yhdessä työhön liittyviä asioita ja tunteita, niin ihmiset, minä mukaan lukien, voivat työssä paremmin.

Sosiaalialan palvelujärjestelmän osaamiseen kuuluu alan juridisen säädösten tunteminen ja niiden mukaan toimiminen, hyvinvointialueiden, yksityisten ja kolmannen sektorin sosiaali-, terveys- ja kasvatustalvelujen järjestämisen tavat, ohjauksen ja valvonnan sekä toimiminen aktiivisena sosiaalialan asiantuntijana asiakkaan edun mukaisesti monitoimijaisessa verkostoyhteisössä (SOAMK 2023). Suomen sosiaalialan palvelujärjestelmää on opiskeltu monilla kursseilla sisältäen oppeja sen rakenteesta sekä sitä ohjaavasta lainsäädännöstä. Olen suorittanut opintoihin kuuluvia työharjoitteluja ja ollut kesätöissä hyvinvointialueella, kaupungilla sekä kolmannen sektorin palveluissa, joiden aikana niiden rakenteet ja toimintamallit ovat konkretisoituneet minulle. Koen hahmottavani palvelujärjestelmän hyvin ja osaavani neuvoa asiakkaita kokonaisvaltaisesti saatavilla olevista palveluista.

### 6.3 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheista asti oli selvää, että aiheeksi valikoituisi jokin koulumaailmaa ja lukioikäisiä koskeva aihe. Olen seurannut uutisointia mediassa liittyen nuorten pahoinvointiin ja aihe kiinnosti minua. Opinnäytetyön varsinainen aihe syntyi lopulta keskusteltuani ohjaajani kanssa. Tutkimuskohteeksi valikoitui opiskeluhoolto, sillä tavoitteena oli tuottaa laadullinen tutkimus, joka yksittäisten kokemusten sijaan pyrkii löytämään ilmiöitä ja opiskelijahuollon kokemuksia. Opiskeluhoolto koostuu monialaisista osaajista, joilla on syvällistä ymmärrystä ja tietoa nuorten arjesta, koulunkäynnistä ja seikoista, jotka vaikuttavat nuorten elämiin. Haastateltavat löytyi lyhyessä ajassa. Lähetin useammalle helsinkiläislukiolle sähköpostitse kyselyn tutkimukseen osallistumisesta. Tavoitteena oli löytää tutkimukseen kolme koulua ja tavoite täyttyi. Haastatteluun osallistuvat sekä koulujen rehtorit antoivat minulle palautetta, että olen valinnut hyvän aiheen. Palaute vahvisti kokemustani siitä, että aihe todella on ajankohtainen ja tärkeä. Haastateltavien löytämisen jälkeen viimeistelin tutkimussuunnitelman ja lähetin Helsingin kaupungille tutkimuslupa-anomuksen. Informoin lukioita säännöllisesti prosessin etenemisestä ja luvan saatua sovimme haastatteluiden ajankohdat. Valmistauduin haastatteluihin lukemalla lähdekirjallisuutta puolistrukturoiduista teemahaastatteluista ja pohtimalla omaa roolia haastattelun pitäjänä. Kokemus oli minulle uusi ja mietin etukäteen, millainen roolini on. Lähetin haastateltaville haastattelukysymykset etukäteen. Haastateltavat olivat aktiivisia, keskustelevia ja pohtivat asioita, välillä esitin tarkentavia kysymyksiä. Koen, että haastattelut menivät todella hyvin, keskustelua syntyi paljon ja sain hyvää palautetta kysymyksistäni.

Opinnäytetyön tekeminen on kestänyt pidempään kuin alun perin suunnittelin. Tavoitteenani on valmistua joulukuussa 2024 ja siinä tavoitteessa olen pysynyt hyvin aikataulussa. Tutkimusluvan anomista varten piti varata enemmän aikaa kuin oletin. Tein alustavan suunnitelman keväällä 2024, jolloin asetin tavoitteeksi saada työ syyskuun loppuun mennessä valmiiksi. Pidin viimeisen haastattelun elokuun lopulla. Teen samalla osa-aikaisesti töitä ja totesin, ettei alkuperäinen tavoite ole

realistinen. Muutin tavoitetta niin, että palauttaisın työn lokakuun loppuun mennessä. Olen hyvin aikataulussa ja tavoite on realistinen. Aikataulun laatimista on helpottanut suunnittelu kalenteriin. Olen pysynyt suunnitelmassa. En keväällä osannut ennakoida, kuinka kauan tulosten, johtopäätösten ja pohdinnan kirjoittamisessa menisi, sillä en ole mitään näistä vaiheista tehnyt ennen. Muutokset aikataulussa ovat siis ymmärrettäviä.

Haastatteluiden tulokset ovat linjassa opinnäytetyössä esitetyn teorian kanssa. En juuri muodostanut omia ennakko-oletuksia tutkimuksen tuloksista. Kouluterveyskyselyiden perusteella osasin odottaa, että haastatteluissa keskustellaan ahdistuksesta. Olen seurannut mediauutisia nuorten hyvinvoinnista tai tarkemmin siitä, että nuorten pahoinvointi lisääntyy. Sen myötä minulle muodostui ennakkokäsitys aiheesta. Minulla on omilta lukioajoilta muisto, että opiskelijat puhuivat kokevansa nimenomaan stressiä opinnoista. Yllätyin, kun haastatteluissa kävi ilmi, että lähtökohtaisesti nuoret puhuvat ahdistuksesta, joka koostuukin eri tunteista kuten stressistä.

Tulosten esittely ja analysointi olivat minulle täysin uusia vaiheita. Esittely ja analysointi vaiheet olivat minulle kaikista haastavampia, koska koin hankalaksi päättää, millä tavalla esitettynä tulokset ovat rakenteeltaan selkeät ja loogiset. Jäsentelin asiaa mielessäni muutaman päivän ajan, ennen kuin aloitin kirjoittamisen. Lopulta teksti syntyi luontevasti. Haastatteluihin osallistuneet tuottivat paljon rikkasta ja monipuolista aineistoa, jonka käsittely, teemoittelu ja esittely oli mielenkiintoista.

Tutkimus antaa arvokasta ja konkreettista tietoa tutkimusaiheesta. Nuoruus on herkkä elämänvaihe ja siksi on tärkeää, että tutkimukseen osallistuneilla henkilöillä on ammatillista osaamista ja ymmärrystä nuorten kehitysvaiheesta, hyvinvoinnista ja hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä – sitä alentavista tekijöistä, mutta myös keinoista, joilla voidaan tukea ja edistää hyvinvointia. Opiskeluhuollon henkilöstö on osana lukiolaisten arkea ja tärkeitä aikuisia nuorille. Opiskeluhuolto suunnittelee työtään kuunnellen ja tarkastellen koulunsa opiskelijoiden tarpeita ja

suunnittelee työnsä sen mukaan. On todella tärkeää, että opiskelijahuollolla on aikaa ja resursseja toteuttaa suunnitelmallista työtä. Opiskelijahuollon työn tulisi olla ennaltaehkäisevää, mutta monet, jopa kaikki, tekevät korjaavaa työtä. Jos opiskelijahuollolla olisi käytössään enemmän resursseja, niin he voisivat mahdollisesti keskittyä enemmän juuri ennaltaehkäisevään työhön. Tutkimus antaa puheenvuoron opiskelijahuollolle ja tutkimusta voitaisiin hyödyntää opiskelijahuollon toimintaa suunnitellessa Helsingissä. Opinnäytetyö ei vastaa siihen, esiintyykö tässä nousseita ilmiöitä muuallakin Suomessa. Tämän työn pohjalta voisi olla perusteltua tutkia asiaa laajemmin Helsingissä ja muualla Suomessa.

#### **6.4 Jatkotutkimusehdotukset**

Tässä tutkimuksessa mainittiin, että osa opiskelijoista ovat yhdeksännellä luokalla ahkeroineet kovasti saavuttaakseen hyvän keskiarvon, että ovat uupuneita lukion alkaessa. Samankaltaisen tutkimuksen voisi suorittaa peruskoulussa yläasteikäisillä. Tutkimuksen voisi toteuttaa henkilöstön tai oppilaiden näkökulmasta. Tutkimusta voisi soveltaa myös korkeakouluopiskelijoihin. Korkeakoulussa ei ole samalla tavalla opiskeluhoitoa, joka on yhtä tiiviisti läsnä opiskelijoiden arjessa, eli tutkimus kannattaisi toteuttaa haastatteleamalla opiskelijoita.

Keskittymiskykyyn vaikuttavia tekijöitä ja keskittymiskyvyn kokemuksia ja haasteita olisi mielenkiintoista tutkia. Aihetta voisi lähestyä opiskelijoiden tai koulun henkilöstön näkökulmasta.

Samoista aiheista voisi haastatella lukiolaisia, joko laadullisen tai määrällisen tutkimuksen menetelmin. Olisi mielenkiintoista saada tietää ovatko lukiolaisten ja opiskelijahuollon henkilöstön kokemukset yhtenäisiä keskenään. Toisaalta haastatteluissa ilmeni, että nuori ei välttämättä tiedosta itse olevansa stressaantunut, ennen kuin tunteita aletaan käsittelemään työntekijän kanssa. Jos tutkimus toteutettaisiin lukiolaisten kanssa, niin olisi syytä arvioida käytettyä terminologiaa uudelleen.

## LÄHTEET

Dolan, P., Peasgood, T. & White, M. 2008. Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0167487007000694>

Duodecim 2022. Mielen terveyden häiriötä. Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 4.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk01313>

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Osuuskunta vastapaino.

Hirsijärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita.

Hirsijärvi, S., Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopiston paino.

Hoppula, J. 2020. Arvot ohjaamassa toimintaa? Laadullinen sisällönanalyysi valti-  
onyhtiöiden toimintakertomuksista. Pro gradu- tutkielma.

Huttunen, J. 2020. Mitä terveys on? Lääkärikirja Duodecim. Viitattu 7.3.2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00903>

Juhila, K. 2021. Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskunta-  
tieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 28.3.2024. [https://www.fsd.tuni.fi/fi/palve-  
lut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-  
ja-teoria/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullinen-tutkimus-ja-teoria/)

Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadul-  
lisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.  
Viitattu 29.3.2024. [https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaope-  
tus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-vleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonana-  
lyysi/](https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-vleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonana-lyysi/)

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. Pro gra-  
dututkielma. [https://jyx.iyu.fi/bitstream/han-  
dle/123456789/18694/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806195529.pdf](https://jyx.iyu.fi/bitstream/handle/123456789/18694/1/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf)

Kokko, K. 2023. Mitä on kokonaisvaltainen mielen hyvinvointi? Miten Suomi voi nyt ja tulevaisuudessa? Näkökulmia hyvin- ja pahoinvoinnin sekä kansantautien kehitykseen.

Konu, A. 2002. Oppilaiden hyvinvointi koulussa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto.

Korkeila, J. Stressi, tunteiden säätely ja immuniteetti. Duodecimlehti. 2008;124(6):683–92

Kunttu, K., Seilo, N., Tuovila, T. 2021. Opiskeluterveydenhuollon opas 2021. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2021:14. [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM\\_2021\\_14\\_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162957/STM_2021_14_J.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka: Aineiston hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Laitinen, L. 2012. Onnelliset opintiellä? Lukiolaisten hyvinvointitutkimus. [https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset\\_opintiella.pdf](https://lukio.fi/app/uploads/2019/07/sll-onnelliset_opintiella.pdf)

Lempessalmi, H. 2022. Opinnoissaan hyvin menestyvien lukiolaisten koulu-uupumus. Pro gradu- tutkielma.

Martela, F. 2022. Hyvinvoinnin mittaus edellyttää hyvinvoinnin teoriaa. Yhteiskuntapolitiikka nro 87.

Mieli Ry. 2018. Mielenterveyden käsi - juliste. <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/mielenterveyden-kasi-juliste/>

Mäkinen, R. 2021. 9.-luokkalaisten nuorten koulu-uupumuksen yhteys uneen ja koettuun terveyteen. Pro gradu- tutkielma. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/124850/M%C3%A4kinenReeta.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Määttä, S. 2023. Kouluterveyskysely 2023 Helsinkiläislasten ja -nuorten koettu hyvinvointi, terveys ja turvallisuus. [https://www.hel.fi/static/kanslia/Kaupunkitieto/23\\_10\\_26\\_Tilastoja\\_6\\_Maatta.pdf](https://www.hel.fi/static/kanslia/Kaupunkitieto/23_10_26_Tilastoja_6_Maatta.pdf)

Oppilas- ja opiskeluhoitolaki 1287/2013 3 §. Hallinnonala: Opetus- ja kulttuuriministeriö. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287#Pidm46651396111792>

Ruotsalainen, S. 2022. Lukiolaisten stressi ja koulu-uupumus. Fyysisen aktiivisuuden yhteydet opinnoista koettuun stressiin ja koulu-uupumukseen. Pro gradu -tutkielma. <https://jyx.iyu.fi/bitstream/handle/123456789/83716/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-202210285024.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon.

Seaward, B. 2018. Managing stress. Principles and strategies for health and well-being.

SOAMK 2023. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTIKORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2023. Kouluterveyskysely 2023 tilastot. Lasten ja nuorten hyvinvointi. <https://thl.fi/documents/155392151/190160552/Lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-2023-kuviot.pdf/da2a5160-46ea-1afd-f84e-02400ad4a571/Lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-2023-kuviot.pdf?t=1695106742149>

Tilsala, N. 2022. Opiskelun ja hyvinvoinnin monialainen tuki lukiossa. Lukiossa toimivien ammattilaisten näkökulma. Pro gradu -tutkielma.

Tuomi, J., Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi.

## LIITTEET

### LIITE 1

Hei

Olen Ella Selovuori, 3. vuoden sosionomiopiskelija Vaasan ammattikorkeakoulusta.

Opinnäytetyöni tutkii opiskeluhuollon henkilöstön kokemuksia lukiolaisten hyvinvoinnista ja stressistä.

Olen kiitollinen, että haluatte osallistua tähän tutkimukseen, jolla voimme vahvistaa ymmärrystä tästä ajankohtaisesta ja haastavasta ilmiöstä.

Haastattelen kolmen helsinkiläislukion kuraattori, psykologi ja terveydenhoitaja.

Vastaajat on valittu lähestymällä useaa helsinkiläislukiota sähköpostitse. Olen ottanut alueet huomioon niin, että olen pyrkinyt lähestymään lukioita eri kaupunginosista. Ryhmähaastattelut pidetään kunkin koulun osallistujille erikseen.

Tutkimuslupaa haetaan Helsingin kaupungilta viikolla 15. Jukka Orava on myöntänyt luvan tälle opinnäytetyölle 26.4.

Opinnäytetyöhön osallistuminen on täysin vapaaehtoista, alustava sitoutuminen ei velvoita koulua osallistumaan tutkimukseen, jos he tulevat toisiin aatoksiin.

Mikäli teillä on lisää kysyttävää, voitte olla yhteydessä minuun sähköpostitse [eXXXXXXXX@edu.vamk.fi](mailto:eXXXXXXXX@edu.vamk.fi) tai puhelimitse XXX XXX XXXX

Opinnäytetyön ohjaajana toimii Vaasan ammattikorkeakoulun lehtori Heidi Blom. Hänet voi tavoittaa sähköpostiosoitteesta [heidi.blom@vamk.fi](mailto:heidi.blom@vamk.fi) tai puhelimitse 020 766 3348.

Valmis työ löytyy työn valmistumisen jälkeen tekijän nimellä osoitteesta [www.theseus.fi](http://www.theseus.fi)

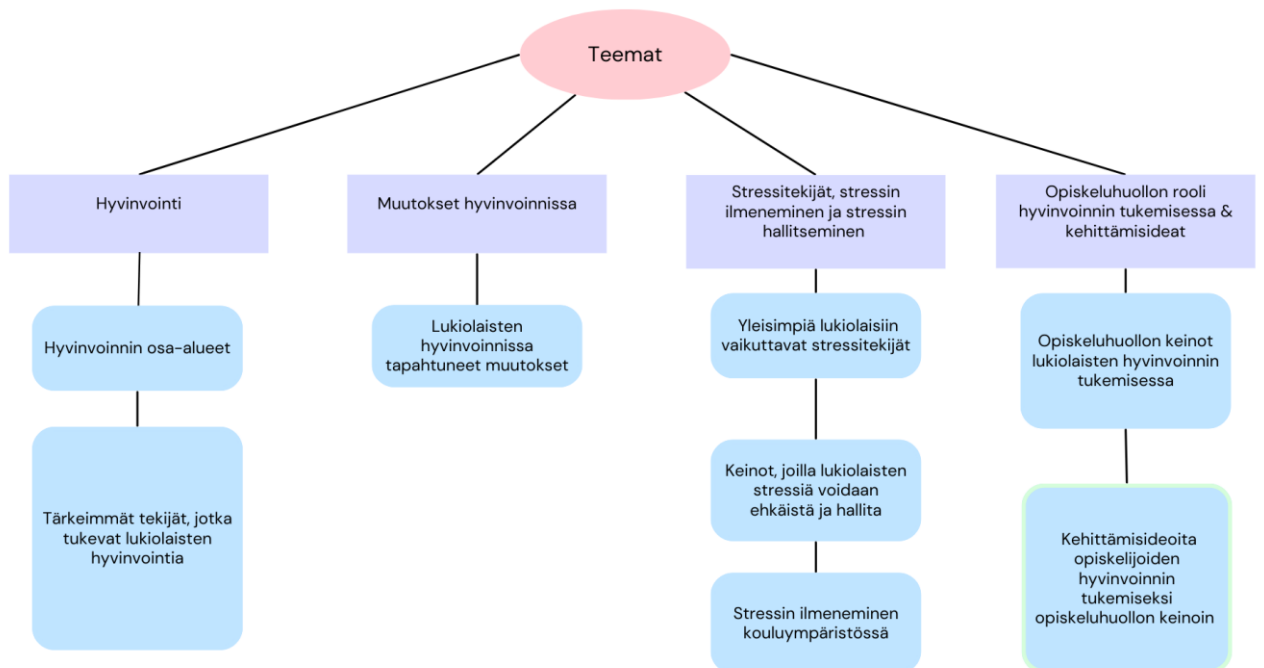
## LIITE 2

Haastattelukysymykset:

1. Mistä lukiolaisten hyvinvointi koostuu?
2. Miten opiskeluhoolto tukee lukiolaisten hyvinvointia?
3. Millaisia muutoksia lukiolaisten hyvinvoinnissa on tapahtunut viime vuosina?
4. Mitkä ovat yleisimpiä lukiolaisiin vaikuttavia stressitekijöitä?
- 4 b. Millä toimin lukiolaisten stressiä voidaan ehkäistä tai hallita?
5. Miten stressi ilmenee kouluympäristössä?
6. Mitkä ovat tärkeimmät tekijät, jotka tukevat opiskelijoiden hyvinvointia?
7. Millaisia kehittämissideoita teillä on opiskelijoiden hyvinvoinnin tukemiseksi oppilashuollon keinoin?

## LIITE 3

## Teemat



LIITE 4

Esimerkki sisällönanalyysistä teemasta 5.3, yleisimmät lukiolaisiin vaikuttavat stressitekijät

Alkuperäisilmaisut	Pelkistäminen	Alaluokka	Pääluokka
"itsensä vertailu muihin, epävarmuus omasta ulkonäöstä ja persoonallisuudesta"	Epävarmuus Ulkonäköpaineet Vertailu	Minäkuva	Psyykinen hyvinvointi
"Tunteista puhutaan enemmän, mutta niiden käsittäminen ja ymmärtäminen on nuorena hankalaa"	Tunnetaidot Nuoruus	län tuoma kehitysvaihe Tunteiden käsittely	Psyykinen hyvinvointi
"Sosiaaliset tilanteet stressaavat ja aiheuttavat ahdistusta nuorissa."	Ahdistus Stressi Sosiaaliset tilanteet	Sosiaalinen jännitys	Sosiaalinen hyvinvointi
"Nuoret murehtivat kaverisuhteitaan, jota varjostaa pelko ulkopuolelle jäämisestä."	Kaverisuhteet Pelko ulkopuolisuudesta	Sosiaalisten suhteiden merkitys, kaverisuhteiden korostuminen	Sosiaalinen hyvinvointi
"Suorituspaineeet ylioppilaskirjoituksista ja jatko-opiskelupaikasta alkavat monilla jo lukion ensimmäisenä vuonna."	Suorituspaineeet opinnoista	Stressi jatko-opinnoista	Opintoihin liittyvät tekijät
"Tunnollisuus ja täydelliseen suoritukseen pyrkiminen joka aineessa voi aiheuttaa nuorelle merkittävää kuormitusta etenkin koeviikkojen ja ylioppilaskirjoitusten aikaan."	Täydellisyyteen pyrkiminen Tunnollisuus Kuormitus	Liian kuormittavat opinnot	Opintoihin liittyvät tekijät

## LIITE 5

### Opiskelukykymalli



Opiskelukykymalli. (YTHS 2022; Kunttu 2006).

LIITE 6

Mielenterveyden käsi -julistte



Mielenterveyden käsi. (Mieli Ry 2018).