



LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU
Yhdessä enemmän

2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy: kirjallisuuskatsaus

Ahomies, Anni

2017 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

LAUREA
AMMATTIKORKEAKOULU

Yhdessä enemmän

2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennalta- ehkäisy: kirjallisuuskatsaus

Ahomies Anni
Hoitotyön koulutusohjelma
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2017

Anni Ahomies

2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy: kirjallisuuskatsaus

Vuosi 2017 Sivumäärä 34

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, millä keinoilla 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä. Opinnäytetyön tavoitteena oli kirjallisuuskatsauksen menetelmää soveltaen kuvata 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta ja sen ennaltaehkäisyä. Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevan kirjallisuuskatsauksen menetelmää mukaillen. Tutkimusaineisto haettiin ProQuest-tietokannasta, Terveystietokannasta sekä manuaalista tiedonhakua hyödyntäen. Aineisto analysoitiin käyttäen sisällönanalyysimenetelmää. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa, joka on opiskelijoiden mielen hyvinvointia ja opiskelukykyä edistävä valtakunnallinen yhdistys. Nyyti ry voi hyödyntää tutkimustuloksia omassa hankkeessaan.

Koulu-uupumus on merkittävä ilmiö etenkin lukiolaisten keskuudessa. Koulu-uupumus voi pitkittyessään johtaa myöhempään masentuneisuuteen sekä syrjäytymiseen työelämästä, minkä vuoksi varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy on myös kansantaloudellisesti ajateltuna tärkeää. Koulu-uupumukseen ja sen ennaltaehkäisyyn vaikuttavat sekä yksilölliset tekijät, että kouluun ja yhteiskuntaan liittyvät tekijät. Uupumus on psykososiaalinen ilmiö, mutta nykyisessä yksilökeskeisessä maailmassa uupumus nähdään helposti yksilön omana ongelmana, vaikka myös ulkoiset tekijät aiheuttavat uupumusta ja voivat sitä myös ehkäistä. Tutkimustulosten mukaan yksilöllisistä tekijöistä terveelliset elämäntavat, sisäinen motivaatio, suunnitelmallisuus ja ajankäyttötaidot sekä positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ehkäisevät koulu-uupumuksen syntymistä. Ulkoisina tekijöinä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä toimivat vahva sosiaalinen verkosto, opettajilta saama tuki, kannustus sekä motivointi. Lisäksi kehittämällä ja tehostamalla henkilökohtaista opinto-ohjausta voidaan ehkäistä uupumusta. Myös interventioilla on keskeinen rooli koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Jatko-tutkimusehdotuksena on selvittää kouluterveydenhoitajien tietoa koulu-uupumuksesta, kokemuksia sen tunnistamisesta ja keinoista ennaltaehkäistä sitä.

Anni Ahomies

Upper secondary level students' school burnout and its prevention: a literature review

Year	2017	Pages	35
------	------	-------	----

The purpose of this thesis was to find out which methods could prevent upper secondary level students' school burnout. The aim of this thesis was to study upper secondary level students' school burnout and how to prevent it from occurring. This study was executed with the methods of descriptive literature review. The data was gathered through ProQuest database and Terveysportti and as well as manually. The data was analysed with content analysis. The thesis was carried out in collaboration with Nyyti ry which is a nationwide association promoting students' mental well-being and ability to study. Nyyti ry can also apply the research results in their own projects.

School burnout is a significant phenomenon especially among upper secondary school students. Long-term school burnout can lead to later depression and exclusion from working life, which makes early interfering with the issue and prevention of it important also from the viewpoint of national economy. Therefore, effective methods should be found so that school burnout could be prevented. School burnout is a psychosocial phenomenon, but in the current individual-centered world, it is easily regarded as an individual problem, although external factors also cause burnout, and thus can also prevent it. According to the results, healthy lifestyle, inner motivation, orderliness, allocating time wisely and positive approach to future are seen preventing school burnout. External factors in preventing school burnout are strong social network, support from teachers, encouragement and motivation. Additionally, preventing school burnout can be done by developing and enhancing personal student counselling. Interventions also play a major role in preventing school burnout. Further research proposal is to study school nurses' knowledge of school burnout, experiences of acknowledging school burnout and methods of preventing it.

Keywords: school burnout, prevention, high school, vocational education, upper secondary education

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Toisen asteen opiskelijoiden koulu-uupumus	7
	2.1 Koulu-uupumuksen aiheuttajat	8
	2.2 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy	11
	2.3 Koulu-uupumuksen mittaaminen	12
3	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys	13
4	Opinnäytetyön toteutus	13
	4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus	13
	4.2 Aineiston keruu	14
	4.3 Aineiston analyysi	17
5	Tulokset	18
	5.1 Yksilölliset tekijät	18
	5.2 Ulkoiset tekijät	19
6	Pohdinta	20
	6.1 Johtopäätökset	22
	6.2 Eettisyys ja luotettavuus	23
	Lähteet	26
	Taulukot	30

1 Johdanto

Suomalaiset nuoret ovat menestyneet hyvin viime vuosina toteutetuissa useissa kansainvälisissä oppimistuloksia mittaavissa vertailuissa. (Salmela-Aro 2013, 1). Tämä ei kuitenkaan ole suoraan yhteydessä nuorten hyvinvointiin, sillä Suomessa kouluviihtyvyys ja -tyytyväisyys ovat Euroopan alhaisimpia. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 9). Koulu-uupumus on viime vuosina nostettu esille osana nuorten hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyvää keskustelua ja huolta. (Ahvensalmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 21).

Koulu-uupumuksella tarkoitetaan pitkittynyttä kouluun liittyvää stressioireyhtymää, johon liittyy kolme osa-aluetta: uupumusasteinen väsymys, kouluun liittyvä kyynisyys sekä riittämättömyyden tunteet. Koulu-uupumuksen kehittymisen kannalta keskeisessä asemassa ovat nuoren koti, koulu ja kaverit. Kotona vanhempien oma työuupumus on yhteydessä nuorten koulu-uupumukseen ja vanhemmilta saatava tuki suojaa nuorta koulu-uupumukselta. Kavereiden merkitys korostuu nuoruudessa ja näyttää siltä, että koulu-uupumus tarttuu kavereiden keskuudessa. (Salmela-Aro 2008, 234,240.)

Koulu-uupumusta on kouluterveyskyselyssä mitattu vuodesta 2006 lähtien. (THL 2006). THL:n kouluterveyskyselyn (2017) mukaan lukiolaisista pojista 7,9% koki koulu-uupumusta, vastaava luku ammattikoululaisilla pojilla oli 4,3%. Lukiolaisista tytöistä puolestaan 17% ja ammattikoululaisista tytöistä 9,8% kokivat koulu-uupumusta.

Koulu-uupumuksen mittaamiseen on kehitetty BBI-10-koulu-uupumusmittari, joka koostuu kymmenestä väittämästä. Mittarin avulla voidaan tarkastella opiskelijan uupumisriskiä muihin samaa sukupuolta ja samassa koulutusvaiheessa oleviin opiskelijoihin sekä verrata muutoksia koulu-uupumuksessa. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 17,93.) Salmela-Aron (2010, 453) mukaan nuorten uupuminen on monitahoinen prosessi, johon vaikuttavat niin sosiaalinen ympäristö, institutionaaliset rakenteet, taloudelliset olosuhteet, sosiaalinen tausta, sukupuoli sekä yksilön motivaatio.

Opinnäytetyön aiheena on 2.asteen opiskelijoiden koulu-uupumus ja sen ennaltaehkäisy. Opinnäytetyö suoritetaan kirjallisuuskatsauksena. Toimeksiantajana on Nyyti ry, joka hyödyntää opinnäytetyön tuloksia tulevassa hankkeessaan, liittyen 2.asteen opiskelijoiden koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyyn.

2 Toisen asteen opiskelijoiden koulu-uupumus

Toisen asteen koulutuksella tarkoitetaan peruskoulun jälkeen aloitettavia opintoja lukiossa tai ammatillisessa oppilaitoksessa. Lukiokoulutus on yleissivistävä, ja antaa opiskelijalle valmiudet jatkaa opintoja yliopistossa, ammattikorkeakoulussa tai lukion oppimäärään perustuvassa ammatillisessa koulutuksessa. Lukion oppimäärä on laajuudeltaan kolmivuotinen ja sen suoritus-aika vaihtelee kahdesta neljään vuoteen. Pääasiassa lukiot ovat luokattomia, joten opetus on jaksettua ja kurssimuotoista. Lukiokoulutuksen järjestäminen on luvanvaraista, jonka myöntää opetus- ja kulttuuriministeriö. Ammatillinen perustutkinto on kolmevuotinen 180 osaamispisteen kokonaisuus, joka sisältää työssäoppimista, eli opiskelun ohella opiskelua käytännön työpaikoilla, itsenäistä tiedonhankintaa ja harjaantumista itsenäiseen ammatin harjoittamiseen. Ammatillisesta koulutuksesta on mahdollista valmistua kahdeksalta eri koulutus-alalta yli sataan eri ammattiin. (Opetusalan ammattijärjestö n.d.)

Yleisesti uupumus yhdistetään työelämään liittyväksi käsitteeksi, mutta se on tarpeellinen myös koulukontekstissa. Koulu on ympäristö, jossa opiskelijat toimivat pääsääntöisesti, osallistuvat oppitunneille sekä tekevät tehtäviä kokeiden läpäisemiseksi. Tämän vuoksi koulunkäyntiä voidaan pitää nuorten ”työnä”. (Salmela-Aro ym. 2008). Koulu-uupumuksella tarkoitetaan jatkuvan kouluun liittyvän stressin seurauksena syntyneitä pitkittynyttä stressioireyhtymää. Koulu-uupumukseen liittyy kolme tekijää: ekshaustio, eli voimakas emotionaalinen koulutyöhön liittyvä väsymys, joka ei mene nukkumalla ohi. Emotionaalista väsymystä syntyy, kun opiskelija ponnistelee pitkään tavoitteidensa saavuttamiseksi ilman tyydyttävää tulosta. Toinen vaikuttava tekijä koulu-uupumukseen on kyyninen asenne opintoja kohtaan, eli opiskelija kadottaa mielekkyyden tunteen opintoja kohtaan. Mielekkyyden tunteen kadota monestakin syystä. Lisäksi riittämättömyyden ja kyvyttömyyden tunteet opiskelijana ovat osa koulu-uupumusta. Koulu-uupumus on vakava ilmiö, joka tulisi tunnistaa mahdollisimman varhain. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 11.) Koulu-uupumus on myös yhteydessä koettuihin oppimisvaikeuksiin ja riski- ja ongelmakäyttäytymiseen. (Salmela-Aro 2008, 244.) Opiskeluaikainen hyvinvointi ennustaa myös tulevaisuuden työhyvinvointia. (Salmela-Aro 2011, 43.)

Koulu-uupumuksen on havaittu kasvavan iän myötä ja koulutyön vaatimusten lisääntyessä. (Salmela-Aro 2008, 236.) Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan koulu-uupumusta kokee 7,9% lukiolaisista pojista ja 17% lukiolaisista tytöistä. Puolestaan ammattikoululaisista pojista koulu-uupumusta kokee 4,3% ja 9,8% tytöistä. Vastaavasti vuoden 2013 kouluterveyskyselyn mukaan koulu-uupumusta esiintyi lukiolaispojista 8%:lla ja lukiolaistytöistä 13 %:lla sekä ammattikoululaisista pojista 6%:lla ja 10%:lla tytöistä. (THL 2013.) Tästä voidaan päätellä, että koulu-uupumus on lisääntynyt etenkin lukiolaistytöillä.

Tytöille tyypillistä on uupumusasteisen väsymyksen kokeminen, mikä johtaa riittämättömyyden tunteisiin, kun puolestaan pojat kokevat ensin kyynisyyttä koulunkäyntiä kohtaan, joka

johtaa myös riittämättömyyden kokemiseen. (Salmela-Aro 2011, 43.) Kouluterveyskyselyn (2017) mukaan uupumusasteista väsymystä koulutyössä kokee 18,6% lukiolaisista pojista ja 38% tytöistä. Lukiolaisista pojista 11,9% ja 16,2% tytöistä kokee opintojen merkityksen vähentyneen. Lisäksi riittämättömyyden tunnetta opiskelijana kokee 12,1 % lukiolaisista pojista ja vastaavasti 27% lukiolaisista tytöistä. Ammattikoululaisista pojista puolestaan uupumusasteista väsymystä koulutyössä kokee 7,5% ja tytöistä 17,5%. Opintojen merkityksen kokee vähentyneen 8,3% ammattikoululaisista pojista ja 13,2% tytöistä. Ammattikoululaisista pojista 6,7% ja 16% tytöistä kokee riittämättömyyden tunnetta opiskelijana. (THL 2017.)

2.1 Koulu-uupumuksen aiheuttajat

Koulu-uupumuksen keskeisinä tekijöinä pidetään sekä nuoren motivaatioon liittyviä tekijöitä, että nuoren sosiaalista ympäristöä (koti, koulu ja kaverit). (Salmela-Aro 2011, 44.) Perheen sosioekonomisella asemalla on myös merkitystä koulu-uupumuksen esiintymisessä. (Luo ym. 2016, 2111.) Ylimmän ja alimman sosiaaliluokan äitien lapset kokevat koulu-uupumusta hie- man muita enemmän. (Korppas 2007, 171.)

Koulu-uupumusta aiheuttavat yksilölliset tekijät liittyvät nuoren luonteeseen, asenteisiin sekä muihin henkilökohtaisiin piirteisiin, jotka altistavat koulu-uupumukselle. Lukiolaisten keskeisiä yksilöllisiä uupumusta aiheuttavia tekijöitä ovat unenpuute, ongelmat ajankäytössä, epä- terveelliset elämäntavat sekä vaikeudet opintojen suunnittelemisessa. Merkittävimmistä yksi- löllisistä tekijöistä koulu-uupumukseen on huomattu olevan riittämätön unensaanti. Vähäinen unensaanti johtaa valtavaan väsymykseen. Yleinen syy myöhäiseen nukkumaanmenoaikaan on myöhään aloitettu läksyjen tekeminen, joka voi venyä myöhään yöhön saakka. Myös epäsään- nöllinen ruokailurytmi ja liikkumattomuus nostavat uupumisriskiä. (Heiliö 2013, 49-51.)

Uupumuksen taustalla on myös ajankäyttöongelmat, johon liittyy tehtäviin tarttumisen vai- keus ja niiden tekemisen siirtäminen myöhemmäksi, jolloin syntyy kiire ja koetaan ettei aika riitä mihinkään. Kiire aiheuttaa ahdistusta ja näin ollen aiheuttaa riittämättömyyden tuntei- ta. Toisaalta myös vapaa-aika ja harrastukset voivat kuluttaa huomattavasti aikaa sekä nuo- ren voimavaroja, jolloin kouluun ei jaksa panostaa halutulla tavalla, mikä aiheuttaa stressiä ja tämän myötä huonoa omaatuntoa. Myös koulunkäynnin rutiininomaisuus ilman päämäärää voi aiheuttaa uupumusta. Lisäksi se, ettei nuori tiedä mihin mitäkin kurssia tarvitsee, vaikut- taa motivaation heikentymiseen ja sitä kautta voi johtaa uupumiseen. (Heiliö 2013, 52-54.) On myös tutkittu, että luki- ja oppimisvaikeuksilla on yhteys koulu-uupumukseen. (Holopainen ym. 2008, 17; Salmela-Aro 2008, 239.)

Salmela-Aron (2011) mukaan kaveriryhmällä on merkittävä osuus koulu-uupumuksen kokemi- sessä. Kaveripiiri on keskeisin sosiaalinen konteksti nuoruusiässä ja kavereiden merkitys koros-

tuu, kun nuoret alkavat viettämään yhä enemmän aikaa ryhmissä. Tämän myötä nuoret oppivat uusia taitoja, asenteita ja kokemuksia kaveripiiriltään. Kouluvalinnat, motivaatio, suoriutuminen ja toisaalta myös ongelmakäyttäytyminen ovat nuorten kaveripiirissä usein samankaltaisia. Sosiaaliset suhteet ja hyvä kaveripiiri auttavat nuoria sietämään koulutuksellisia paineita ja haasteita, mutta uupumus voi myös tarttua kaveripiirissä. On tutkittu, että kaveripiiri, jossa ei tueta toisia, on uhka koulussa jaksamiselle. Lisäksi on havaittu, että hyvin menestyvät opiskelijat alkavat vältellä uupuneita, mikä voi johtaa polarisaatioon nuorten keskuudessa. (Salmela-Aro 2011, 4.)

Koulusta muovautuu nuoruudessa tärkeä kehitysympäristö nuorelle, jonka päämääränä on tukea ja lisätä nuoren hyvinvointia. Toisaalta koulu voi olla myös nuorelle pahoinvointia lisäävä tekijä. Erityisesti koulutuksellisten siirtymävaiheiden aikana nuorten hyvinvoinnissa tapahtuu muutoksia. Siirtyminen peruskoulusta toisen asteen koulutukseen on monelle nuorelle haastavaa aikaa. Etenkin lukion suorittaminen voi olla monelle nuorelle vaativa ja raskas elämänvaihe. Erityisesti tytöillä riittämättömyyden tunteet lisääntyvät lukiossa, kun taas pojilla kynninen asenne sekä kielteinen suhtautuminen kouluun lisääntyvät. Sen sijaan peruskoulusta ammattikouluun siirtyneillä nuorilla koulu-uupumus vähenee peruskouluun verrattuna. (Salmela-Aro 2011, 3-4.)

Lukiossa opiskelu koetaan raskaaksi ja kiireiseksi. Lukiolaisten uupumukseen vaikuttavat suuri työmäärä, paineet, epävarmuus ja kilpailu arvosanoista. Lisäksi se, ettei ylioppilastutkinto ole tae hyvälle jatko-opinto- tai työpaikalle, lisää ahdistusta. (Järvinen 2001, 60-61; Vahtera 2007, 12-13). Myös Tuijulan (2007, 131-132) mukaan lukiolaiset kokevat opiskelun raskaaksi ja haasteelliseksi, suuren läksy- ja työmäärän, kovan opiskelutahdin, koeviikon, luokattomuuden, ajankäytön ongelmien sekä oman laiskuuden vuoksi. Erilaiset stressitekijät, kuten akateemisen menestymisen paine, jatkuva arviointi ja niin opettajan kuin vanhempien odostusten täyttäminen sekä kilpailu muiden opiskelijoiden kanssa aiheuttavat nuorelle stressiä. (Shin ym. 2012).

Vanhempien kokemalla uupumuksella on tutkittu olevan yhteys nuorten kokemaan koulu-uupumukseen. Mikäli vanhemmat ovat uupuneita työssään, myös heidän lapsillaan on korkeampi riski uupua koulussa. Uupuneiden äitien tyttäret ja vastaavasti uupuneiden isien pojat kuuluvat riskiryhmään. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 82.) Lisäksi on havaittu, että koulu-uupuneet ovat usein kokeneet vanhempansa niin kiireisiksi, ettei näillä riitä aikaa uupuneille lapsilleen (Salmela-Aro 2008, 242). Vanhemmilla on siis keskeinen rooli tukea ja näyttää esimerkkiä nuorelle koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Mikäli kotona korostuu suorittamisen ja kiireen kulttuuri, lisää se nuorten koulu-uupumusta. Lisäksi kotona asetetut tai asettamatta jääneet rajat vaikuttavat koulu-uupumuksen syntyyn. Kun vanhemmat voivat hyvin ja asettavat riittävästi rajoja, ja osoittavat välittämistään, myös nuoret voivat hyvin. (Cacciatore

2005, 30). Myös perheen taloudellisten ongelmien on havaittu vaikuttavan uupumisen ilmaantumiseen, esimerkiksi työttömyys perheessä voi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja uupumiseen koulussa. (Salmela-Aro 2011, 5.)

Jurmun ja Nuutisen (2013) mukaan kasvatustyyleillä on merkitystä nuoren koulu-uupumuksen esiintymisessä. Isän lämpimyys ja korkea valvonta vaikuttavat suojaavasti tyttöjen koulu-uupumuksen ja sen osa-alueiden syntyyn, kun taas äidin lämpimyys ja korkea valvonta ehkäisevät poikien koulu-uupumusta. Tyttöillä äidin psykologinen kontrolli suojaa koulu-uupumukselta, kun taas pojilla tilanne on päinvastainen.

Koulu-uupumukseen positiivisesti yhteydessä olevat tekijät	Koulu-uupumukseen negatiivisesti yhteydessä olevat tekijät
Taustatekijät <ul style="list-style-type: none"> • naissukupuoli 	<ul style="list-style-type: none"> • miessukupuoli
Kouluvalinnat <ul style="list-style-type: none"> • lukioon siirtyminen 	<ul style="list-style-type: none"> • ammattikouluun siirtyminen
Muut ongelmat <ul style="list-style-type: none"> • oppimisvaikeudet • masennus • uniongelmat, niska- ja hartiasäryt, päänsärky • koulusta lintsaaminen 	
Muu hyvinvointi	<ul style="list-style-type: none"> • tyytyväisyys elämään • hyvä itsetunto
Motivaatiotekijät <ul style="list-style-type: none"> • suuntautuminen itseen • suoritusmotivaatio • välttämismotivaatio • koulutavoitteet stressaavia, merkityksettömiä ja vaikeasti saavutettavia 	<ul style="list-style-type: none"> • suuntautuminen kehitystehtäviin • koulutavoitteet merkityksellisiä, sopivasti haastavia ja saavutettavia • oppimismotivaatio • kouluimu: tarmokkuus, päättäväisyys ja uppoutuminen • innostus, sitoutuminen, tarmo ja aikaansaamisen tunne
Sosiaaliset tekijät <ul style="list-style-type: none"> • uupuneet kaverit 	<ul style="list-style-type: none"> • koheesio kaveripiirissä
Perhetausta <ul style="list-style-type: none"> • uupuneet vanhemmat 	<ul style="list-style-type: none"> • vanhemmilla aikaa nuorelle

Taulukko 1 Yhteenveto nuorten koulu-uupumukseen yhteydessä olevista tekijöistä (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 84)

2.2 Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy

Nuorten koulu-uupuminen on merkittävä ilmiö, ja olennaista on löytää keinoja, joilla koulu-uupumus voidaan tunnistaa mahdollisimman varhain sekä ennaltaehkäistä sitä. Koulu-uupumuksen on todettu olevan myöhemmin yhteydessä tyytymättömyyteen elämässä ja pitkittyessään se voi aiheuttaa jopa masennusta, koulunkäynnin keskeyttämistä ja syrjäytymistä. Nuorten masennuksesta johtuvat ennenaikaiset eläkkeet ovat lisääntyneet merkittävästi Suomessa viime vuosien myötä. Kansantaloudellisestikin uupumuksen ennaltaehkäisy on järkevää, sillä se tulee edullisemmaksi kuin uupuneiden hoito. (Salmela-Aro 2011, 3-5.) Koulu-uupumuksen vähentäminen on tärkeää myös masennuksen ennaltaehkäisyn näkökulmasta. (Salmela-Aro ym. 2009, 1324.)

Nuorten vanhemmilla, opettajilla, sekä kaveripiirillä on merkittävä osuus koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Olennaista on tunnistaa mahdollisimman varhain koulu-uupumuksen oireita, jotta ennaltaehkäisy olisi mahdollisimman tehokasta. Myös tärkeää on tunnistaa ryhmät ja luokat, joissa koulu-uupumusta esiintyy huomattavasti enemmän verrattuna muihin ryhmiin, sillä koulu-uupumuksen on todettu olevan ryhmäilmiö. Koulu-uupumuksen kehittymisen hälytysmerkkejä ovat erilaiset unihäiriöt, voimakas uupumusasteinen väsymys, kyvyttömyys irtautua kouluasioiden miettimisestä, koulutehtävissä suoriutumisessa romahtaminen ja motivaation katoaminen koulutyöstä. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 82-83.) Vanhempia tulisi tukea heidän kasvatustehtävässään nuorten kouluun liittyvän stressin vähentämiseksi. Tukea voisivat antaa kouluterveydenhoitajat, opettajat, koulukuraattorit ja koulupsykologit. (Jurmu & Nuutinen 2013, 27-28.)

Koulu-uupumus on kuitenkin mahdollista muuttaa kouluinnoksi. Sekä sosiaaliset rakenteet että yksilön aktiivinen toiminta auttavat uupumuksen muuttumista innoksi. Siirtymät eri koulutusvaiheiden välillä, kuten ammattikoulutuksen aloittaminen tai siirtyminen työelämään ovat kriittisiä nivelvaiheita. Näissä vaiheissa ympäristössä, opiskelukyvyyssä, motivaatiossa ja uupumuksessa tapahtuu merkittäviä muutoksia. Panostamalla opiskelukykyä lisääviin toimenpiteisiin, saadaan yhteyksiä opiskelukyvystä työkykyyn ja koulutuksesta työelämään. Opiskelukyky ja opiskeluinto valmistavat nuorta työelämään, sillä opiskeluvaiheen hyvinvointi on yhteydessä työhyvinvointiin. (Salmela-Aro 2011, 5.) Salmela-Aron ja Upadayan (2012) mukaan nuoren hyvä itseluottamus ja koulumenestys ovat positiivisesti yhteydessä kouluinnokkuuteen kun taas masennusoireet ja koulu-uupumus ovat negatiivisesti yhteydessä kouluinnokkuuteen.

Koulu-uupumuksen tunnistaminen voi olla haasteellista, sillä koulumenestyjien kohdalla uupumus ei näy huonoina arvosanoina. Lisäksi tunnistamisen haasteena on myös se, että jaksamisen ongelmat näyttävät erityisesti koulun ulkopuolella. Koulu-uupunut nuori voi koulussa näyttää pirteänä, aktiivisena ja menestyvänä, vaikkei todellisuudessa sitä olekaan. (Ahven-salmi & Vanhalakka-Ruoho 2012, 31.)

2.3 Koulu-uupumuksen mittaaminen

Koulu-uupumusta mitataan valtakunnallisilla kouluterveyskyselyillä sekä koulu-uupumuksen tunnistamiseen ja mittaamiseen kehitetyllä BBI-10-koulu-uupumusmittarilla. Mittari koostuu kymmenestä väitteestä, joihin opiskelija vastaa asteikon 1 (täysin erimielttä) - 6 (täysin samaa mieltä) avulla. Kysely on nopea ja helppo toteuttaa, lisäksi menetelmän avulla voidaan tarkastella, onko opiskelijan koulu-uupumusriski kohonnut/huomattavasti kohonnut suhteessa muihin samaa sukupuolta ja samassa koulutusvaiheessa oleviin opiskelijoihin. Samoin voidaan verrata muutoksia nuorten koulu-uupumuksessa. Ammattikoululaiset ja lukiolaiset eroavat jossain määrin toisistaan koulu-uupumuksen suhteen, joten BBI-mittarista on eri normisto kummallekin ryhmälle. (Salmela- Aro & Näätänen 2005, 17,93.)

Koulu-uupumusmittari BBI-10 koostuu kymmenestä kysymyksestä, jotka mittaavat koulu-uupumuksen kaikkia kolmea ulottuvuutta. Väitteet 1, 4, 8 ja 10 mittaavat uupumusasteista väsymystä. Väitteet liittyvät lähinnä kouluun ja opintoihin liittyvän uupumuksen vaikutuksiin arkipäiväiseen elämään. Uupumus syntyy pitkän ajan kuluessa ja vaikuttaa lopulta negatiivisesti myös nuoren toimintakykyyn, ihmissuhteisiin ja vapaa-aikaan. Väitteet 2, 5 ja 6 mittaavat kyynistymisen tunteita opiskelua kohtaan. Kyynistymisen myötä opiskelijan kiinnostus opintoihin ja kouluun vähenee. Kun nuorella ei ole enää voimia vastata opiskeluihin liittyviin vaatimuksiin, alkaa hän etäännyttää itseään niistä. Väitteet 3,7 ja 9 mittaavat riittämättömyyden tunteita koulussa ja opinnoissa. Kolmantena tekijänä uupumuksessa ovat riittämättömyyden tunteet ja koulutuksellinen itsetunnon heikkeneminen. Kyynistymisen ja uupumuksen negatiiviset vaikutukset vaikuttavat minuuden rakenteisiin. (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 27-29.)

THL:n valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä kootaan tietoa yhtenäisellä menetelmällä nuorten elinoloista, terveydestä, kouluoloista, terveystottumuksista ja -osaamisesta sekä oppilas- ja opiskelijahuollosta. Kouluterveyskyselyn tavoitteena on tukea nuorten hyvinvointia ja terveyttä edistävää työtä. Lisäksi oppilaitokset hyödyntävät Kouluterveyskyselyn tuottamaa tietoa kouluyhteisön hyvinvoinnin edistämiseksi, opiskelijahuoltotyössä sekä terveystiedon opetuksessa. (THL 2017.)

Kouluterveyskyselyissä on mitattu koulu-uupumusta vuodesta 2006 alkaen. Koulu-uupumusta mitataan kolmella väittämällä, jotka perustuvat Katariina Salmela-Aron ja Petri Näätäsen koulu-uupumusmittariin BBI-10. Koulu-uupumus koostuu uupumusasteisesta väsymyksestä, kyynisestä asenteesta kouluun ja opintojen merkityksen vähentymisestä sekä kyvyttömyyden ja riittämättömyyden tunteesta opiskelijana. Indikaattori muodostuu seuraavasti: Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi tai opiskeluun liittyen? (THL 2017.)

Tunnen hukkuvani koulutyöhön	Ei juuri koskaan, muutaman kerran kuussa = 0 pistettä	Muutamana päivänä viikossa = 1 piste	Lähes päivittäin = 2 pistettä
Tuntuu, ettei opinnoillani ole enää merkitystä	Ei juuri koskaan, muutaman kerran kuussa = 0 pistettä	Muutamana päivänä viikossa = 1 piste	Lähes päivittäin = 2 pistettä
Minulla on riittämättömyyden tunteita opinnoissani	Ei juuri koskaan, muutaman kerran kuussa = 0 pistettä	Muutamana päivänä viikossa = 1 piste	Lähes päivittäin = 2 pistettä

Taulukko 2 Kouluterveyskyselyn koulu-uupumusta mittaavat väittämät ja pisteytys. (THL 2017.)

3 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyön tarkoituksena on kuvata 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta ja sen ennaltaehkäisyä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa tietoa 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumuksen esiintymisestä ja ennaltaehkäisystä Nyyti ry:lle, joka voi hyödyntää tietoa omassa hankkeessaan. Tiedosta hyötyvät myös muut nuorten parissa työskentelevät. Opinnäytetyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena. Tutkimuskysymyksenä on: ”Millä keinoilla toisen asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä?”

4 Opinnäytetyön toteutus

4.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tässä opinnäytetyössä käytettiin tutkimusmenetelmänä kuvailevaa kirjallisuuskatsausta, joka on yksi kirjallisuuskatsausten muodoista. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisimmin käytetty kirjallisuuskatsauksen menetelmä. Sitä kutsutaan myös yleiskatsaukseksi, sillä käytettävät aineistot ovat laajoja. Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa yhdistellään ja analysoidaan eri lähteitä ja tiivistetään aiempia tutkimuksia. (Salminen 2011, 6-7.)

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on kuvailla viimeaikaista tai aiemmin tiettyyn aihealueeseen kohdistuvaa tutkimusta. Perustana on tutkimuskysymys, johon valitulla aineistolla tuotetaan kuvaileva, laadullinen vastaus. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus koostuu nelivaiheisesta prosessista: tutkimuskysymyksen muodostaminen, aineiston valitseminen ja kerääminen, tulosten kuvaaminen sekä tarkastelu. Olennaista kirjallisuuden valinnassa ovat lähteiden alkuperäisyys, kattavuus ja luotettavuus sekä tutkimusten ikä. Aineistoa voidaan valita tutkimukseen sähköisistä tieteellisistä tietokannoista sekä manuaalisesti haettuna tieteellisistä julkaisuista. (Kangasniemi ym. 2013, 294.) Kirjallisuuskatsauksen tulee olla toistettavissa ja pohjaututtava laajaan aihealueen tuntemukseen, se on ikään kuin ”tutkimus tutkimuksista”. (Axelin ym. 2016, 7.)

4.2 Aineiston keruu

Ennen aineiston keruuta olennaista on tietää katsauksen muoto, tutkimuskysymys sekä sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Aineistonkeruumenetelmät valitaan tutkimuskysymyksen ja tutkimuksen tarkoituksen mukaan ja tämän jälkeen valitaan kirjallisuus. Valmiita aineistoja voidaan hakea sähköisistä viitetietokannoista, tutkimusten lähdeluetteloista, manuaalisella haulalla, tai ottamalla yhteyttä kirjoittajiin. (Aveyard 2010, 74.)

Kirjallisuuskatsaus alkaa aihepiirin rajauksella. Tutkittua tietoa on määrällisesti paljon, joten on tärkeää määritellä sisäänotto- ja poissulkukriteerit varhaisessa vaiheessa. (Metsämuuronen 2006, 37-38.) Sisäänotto- ja poissulkukriteerit määritellään tutkimuksen tavoitteen mukaisesti ennen kuin aineistohakuja tehdään (Aveyard 2010, 74). Opinnäytetyössä tutkimusten sisäänotokriteereinä olivat, että siinä käsiteltiin 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyä, se oli julkaistu vuosien 2007-2017 välillä ja se oli saatavilla suomen- tai englanninkielisenä. Lisäksi tutkimuksen tuli olla tieteellinen artikkeli, pro gradu-tasoinen työ, lisensiaattityö tai väitöskirja ja sähköiset aineistot tuli olla saatavilla maksutta kokotekstinä.

SISÄÄNOTTOKRITEERIT	POISSULKUKRITEERIT
Käsittelee 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta ja sen ennaltaehkäisyä	Käsittelee muita kuin 2. asteen opiskelijoita, kuten peruskoululaisia tai korkeakouluopiskelijoita
Julkaistu vuosien 2007-2017 välillä	Julkaistu ennen vuotta 2007
Suomen- tai englanninkielinen aineisto	Kielenä muu kuin englanti tai suomi
Tieteellinen artikkeli, pro gradu - tasoinen työ, lisensiaattityö tai väitöskirja	Ei-tieteellinen artikkeli tai pro gradu - tasoinen työ, kuten amk-opinnäytetyö
Sähköiset aineistot saatavilla maksutta ko-	Sähköisistä julkaisuista ei kokotekstiä saata-

kotekstinä	villa, maksulliset aineistot
------------	------------------------------

Taulukko 3 Opinnäytetyön aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Aineiston keruu kirjallisuuskatsaukseen toteutettiin sähköisiä tietokantoja käyttäen syksyllä 2017. Tiedonhankintaan käytettiin opiskelijoille suunnattuja maksuttomia tietokantoja. Käytössä olivat suomalaiset sekä ulkomaalaiset aineistotietokannat. Kansainvälisiä julkaisuja etsittiin EBSCOhost, PubMed sekä ProQuest- tietokannoista. Kotimaisia julkaisuja puolestaan etsittiin Terveysportista. Tietokannat valittiin testihakujen jälkeen tiedontarjonnan perusteella. Lopulta ainoastaan ProQuest ja Terveysportti valikoitui käytettäväksi, sillä ne olivat ainoat tietokannat, joista aiheeseen liittyvää tietoa löytyi. Tietokantahaun lisäksi suoritettiin manuaalista tiedonhakua Google Scholarista, aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta sekä aineiston lähdeluetteloista.

Kansainvälisissä tietokannoissa kokeiltiin erilaisia testihakuja eri hakusanoilla, kuten ”school burnout” and ”vocational school”, ”learning burnout” and ”prevent*”, ”school burnout” and ”high school” ja ”academic burnout” and ”prevent*” and ”secondary education”. Edellä mainituilla hakusanoilla ei kuitenkaan löytynyt aiheeseen liittyviä tutkimustuloksia, joten hakusanoiksi valittiin kansainvälisissä tietokannoissa ”school burnout” and ”prevent*” and ”adolescence”. Hakusanoiksi valikoitui edellä mainitut termit, sillä niillä löytyi osumia.

Kirjallisuuskatsauksen hakua rajattiin julkaisuvuosien perusteella ja lisäksi kriteerinä oli koko tekstin saatavuus maksutta. Tällä hakumenetelmällä on rajattu keskeisimmät tutkimukset opinnäytetyöhön. Julkaisut on rajattu niin, että ne ovat julkaistu vuosien 2007-2017 välillä, sillä katsaukseen haluttiin mahdollisimman tuoreita julkaisuja. Tietokantahaussa käytettiin tutkimuskysymykseen liittyviä termejä. Katsauksen ulkopuolelle on jätetty tutkimukset, jotka käsittelevät esim. korkeakouluopiskelijoiden koulu-uupumusta tai työuupumusta. Tiedonhaku tuotti 90 artikkelia. Aineisto valittiin otsikoiden, tiivistelmien sekä koko tekstin perusteella ja päällekkäisyydet poistettiin. Lopulliseen tarkasteluun ProQuest tietokantahausta valikoitui kaksi artikkelia, joista molemmat olivat englanninkielisiä. Terveysportista löytyi yksi aiheeseen liittyvä artikkeli ja Google Scholar- haun kautta löytyi yksi artikkeli. Tutkitun tiedon rajallisuuden vuoksi tutkimuksia etsittiin vielä aiheeseen liittyvästä kirjallisuudesta ja tutkimusten lähdeluetteloista, joista löytyi vielä neljä artikkelia. Analysoitavaksi päättyi siis kahdeksan tutkimusta/artikkelia, joista kolme olivat englanninkielisiä. Taulukkoon on kerätty käytetyt hakusanat sekä niiden tuottamat osumat (Taulukko 4.)

Tietokanta	Hakutermit	Rajaukset	Tulokset	Hyväksytyt otsikon mukaan	Hyväksytyt tiivistelmän mukaan	Hyväksytyt koko tekstin perusteella
ProQuest	school burnout AND prevent* AND adolescence	-Full text -Peer reviewed -2007-2017 -Finnish and english	57	9	5	2
Terveystietä	opiskelu-uupumus ja ennaltaehkäisy		1	1	1	1
Google Scholar	koulu-uupumus	- hakusanat artikkelin otsikossa -2007-2017	6	1	2	1
PubMed	school burnout AND prevent* AND adolescence	-Full text -2007-2017	9	1	0	0
EBSCHOhost	school burnout AND prevent* AND adolescence	-Full text -2007-2017 -Finnish and english	17	0	0	0

Taulukko 4 Tiedonhakupöytä

4.3 Aineiston analyysi

Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen analyysissa tavoitteena on aineistojen sisäinen vertailu, olemassa olevan tiedon vahvuuksien ja heikkouksien analysointi sekä laajempien päätelmien tekeminen. Erilaiset laadullisen aineiston analyysimenetelmät korostuvat kuvailun rakentamisessa ja keskeisenä tekijänä on synteessin luominen. (Kangasniemi ym. 2013, 297) Kirjallisuuskatsauksessa aineiston analysointi aloitettiin aineiston järjestelyn ja luokittelun kautta, ja tavoitteena oli yhtäläisyyksien ja erojen löytäminen. Artikkeleihin tutustuminen tapahtui sisällön läpikäymisen kautta, jonka myötä aineistosta hahmottui kokonaiskuva. Tämän jälkeen edettiin tulosten tarkasteluun ja tulkintaan, mikä muodosti ymmärrystä lisäävän kokonaisuuden eli synteessin. (Axelin ym. 2016, 30.)

Kirjallisuuskatsauksen tutkimukset on analysoitu sisällönanalyysin vaiheita mukaillen. Sisällönanalyysia käytetään laadullisten tutkimusten analysoimiseen. Sisällönanalyysi on menetelnytapa, jonka avulla dokumentteja voidaan analysoida sekä systemaattisesti että objektiivisesti. Aineistosta etsitään yhtäläisyyksiä ja eroja, ja tutkimuksia tiivistetään. Sisällönanalyysia voidaan tehdä kaikista tekstimuodoista ja tutkittavat tekstit voivat olla lähes mitä tahansa kirjoja, litterointeja tai keskusteluita. Sisällönanalyysissa tutkittavan tiedon purkuun eivät kuulu omat johtopäätökset. Sisällönanalyysin avulla tutkittavasta aiheesta muodostetaan tiivis kokonaisuus, joka tuo tulokset laajempaan kontekstiin. Hajanaisestä aineistosta luodaan selkeä kokonaisuus, kadottamatta kuitenkaan sisällön informaatiota. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 91,103-108.) Sisällönanalyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: 1) pelkistäminen eli aineiston redusointi 2) ryhmittely eli aineiston klusterointi 3) teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108). Sisällönanalyysissa olennaista on se, ettei analysoida kaikkea tietoa, vaan analyysissa etsitään vastauksia tutkimuskysymykseen ja tutkimuksen tarkoitukseen. (Kylmä & Juvakka 2007, 113.)

Aineiston hakuprosessin jälkeen valittuihin tutkimuksiin syvennyttiin tarkemmin. Aineistot käytiin läpi moneen kertaan, jolloin saatiin kattava käsitys tutkimustuloksista. Lisäksi muistiinpanoja tehtiin sellaisista kohdista, jotka koettiin tärkeiksi. Aineistosta koottiin taulukko, joka sisältää aineistojen taustatiedot sekä keskeisimmät tutkimustulokset (Taulukko 6).

Aineiston redusointi eli pelkistäminen tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan kaikki tutkimukselle merkityksetön pois. Pelkistäminen voi olla joko tiedon jakamista osiin tai sen tiivistämistä. Tutkimuskysymys ohjaa pelkistämistä ja tutkimuskysymyksen mukaan tutkimukset pelkistetään koodamalla tutkimuskysymykselle keskeiset ilmaukset. Pelkistetetyt ilmaukset on kirjattava ylös. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109.) Aineiston redusointi toteutettiin siten, että valituista tutkimuksista etsittiin vastauksia muodostettuun tutkimuskysymykseen ja merkityk-

settömät asiat karsittiin pois. Pelkistämällä saatiin löydetty tiedot tiivistettyä mahdollisimman helposti käsiteltävään muotoon ja pelkistetyt ilmaukset kirjattiin taulukkoon. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmitellään eli klusteroidaan. Tämän vaiheen tarkoituksena on etsiä yhtäläisyyksiä ja eroja pelkistetyistä ilmauksista. Samaa tarkoittavat ilmaukset yhdistetään samaksi luokaksi ja tälle luokalle annetaan sen sisältöä havainnollistava nimi. (Janhonen & Nikkonen 2003, 28.)

Kolmas vaihe on aineiston abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen. Abstrahoinnissa tutkimuksen kannalta keskeinen tieto erotetaan ja valikoidun tiedon pohjalta laaditaan teoreettisia käsitteitä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 111). Ryhmät, jotka ovat saman sisältöisiä liitetään toisiinsa, jolloin saadaan yläkategoriat (Janhonen & Nikkonen 2003, 29). Pelkistämisen jälkeen ilmaisut ryhmiteltiin saman sisältöisten aiheiden mukaan. Ryhmille alkoi muodostua niitä kuvaavat otsikot, joista saatiin muokattua alakategoriat ”henkilökohtaiset voimavarat ja ominaisuudet”, ” tulevaisuuteen suhtautuminen”, ”terveelliset elämäntavat”, ”vapaa-aika”, ”sosiaalinen tuki”, ”vanhempien ominaisuudet”, ”ammattilaisten auttamiskeinot” ja ”ympäristö”. Tutkimuskysymykselle ”Millä keinoilla 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä?” saatiin muodostettu yläkategoriat ”yksilölliset tekijät” ja ”ulkoiset tekijät”. Yläkategorioiden avulla työhön sai muodostettua väliotsikot ja analyysiosiota voitiin kirjoittaa johdonmukaiseen järjestykseen yläkategorioiden avulla. Sisällönanalyysin eri vaiheet on esitetty taulukossa 6.

5 Tulokset

5.1 Yksilölliset tekijät

Opiskelijan suhtautuminen tulevaisuuteen on tärkeä tekijä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Suhtautuminen positiivisesti ja toiveikkaasti tulevaisuuteen ehkäisee koulu-uupumuksen syntyä. Opiskelijoilla, joilla on tulevaisuuden tavoitteita, on myös enemmän positiivisia odotuksia tulevaisuutta kohtaan. Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ennakoit myös työelämään selviytymiskeinoja, joiden avulla voidaan havaita mahdolliset stressin aiheuttajat mahdollisimman varhain. (Aypay 2017, 1353-1356.) Myös Salmela-Aron (2011) mukaan positiivinen suhtautuminen opiskeluun, innostus, sitoutuminen, tarmo ja aikaansaamisen tunteet toimivat vahvoina puskureina ja ehkäisevät koulu-uupumuksen kehittymistä.

Koulu-uupumuksen korostamisen sijaan olisi hyödyllistä korostaa opiskeluun liittyvää positivistista imua: tarmokkuutta, päättäväisyyttä ja uppoutumista. Myös nuoren vahva itsetunto, itsearvostus ja pystyvyys koulutehtävien suorittamisessa toimivat koulu-uupumuksen ja negatiivisten seurausten ehkäisijänä. Koulu-uupumusta voidaan ehkäistä lisäämällä suojaavia tekijöitä ja voimistamalla nuoren vahvuuksia. (Salmela-Aro 2008b, 243; Salmela-Aro 2013a,2.)

Olellaisina tekijöinä koulu-uupumisen ennaltaehkäisyssä ja helpottamisessa ovat nuoren suunnitelmallisuus ja ajankäyttötaidot. Kun käytössä olevan ajan saa jaettua tasapainoisesti koulun ja muiden elämän osa-alueiden kanssa, on elämä myös tasapainoisempaa. Lisäksi opintojen etukäteen suunnittelu, tehtävien ajoissa aloittaminen ja jakaminen ovat merkittäviä tekijöitä koulu-uupumisen ennaltaehkäisyssä. Armollisuus itseään kohtaan on myös keskeisenä tekijänä uupumuksen ehkäisyssä. (Heiliö 2013, 66-67.)

Yleisesti ottaen terveelliset elämäntavat ennaltaehkäisevät koulu-uupumusta. Olellaista on riittävä unensaanti ja säännöllinen ateriarytmi, sekä riittävä vapaa-aika. Riittävän unensaannin myötä uupuneen keskittymiskyky ja jaksaminen paranevat. Myös säännöllinen ateriarytmi auttaa pitämään uupuneen virkeänä. Välipalat edesauttavat verensokerin tasaisena pysymistä, jonka myötä väsymys väistyy ja uupunut jaksaa koulussa paremmin. Koulu-uupumusta ennaltaehkäisee se, että arkiset perusasiat ovat kunnossa. (Heiliö 2013, 65-66.) Koulutyön ohella tulee jäädä tilaa myös vapaa-ajalle ja harrastuksille, sillä ne rentouttavat ja antavat muuta ajateltavaa sekä virkistävät kehoa ja mieltä. Harrastusten avulla pystyy myös purkamaan omaa ahdistustaan, suruaan ja väsymystään ja näin ollen ehkäisee uupumusta. (Heiliö 2013, 68-70.)

5.2 Ulkoiset tekijät

Perhe on keskeinen kehityksellinen ympäristö nuorelle. Vanhemmilla onkin tärkeä rooli nuorten uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Vanhemmilla on mahdollisuus olla nuorelle keskeinen tukiverkko ja uupumukselta suojaava tekijä. (Salmela-Aro 2008b, 242-243; Kutsal & Bilge 2012, 284; Salmela-Aro 2013b, 169.) Tärkeää on löytää nuoren vahvuudet ja tukea niitä. (Salmela-Aro 2013, 171.) Toisen asteen opiskelijoiden koulu-uupumus on yhteydessä heidän saamaansa sosiaaliseen tukeen. Ne jotka kokivat, että heillä on hyvä sosiaalinen tukiverkosto, uupumus ei ollut niin voimakasta kuin heillä joilla sosiaalista tukiverkkoa ei ollut. (Kutsal & Bilge 2012, 284.)

Myös Heiliön (2013) mukaan nuorten ystävillä oli tärkeä merkitys uupumuksen ehkäisyssä. Kaverit antavat nuorelle vertaistukea ja kannustavat. Pelkästään kavereiden kanssa vietetty aika vaikuttaa ehkäisevästi koulu-uupumukseen. Koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä keskeistä olisikin, että nuorella olisi edes yksi hyvä ystävä, jolle pystyy kertomaan huolensa. Kavereiden tuen ja kannustuksen avulla uupumus voidaan ehkäistä. Kaveripiirissä herkästi myös huomataan ja tunnustetaan, jos jollakulla on jotakin huolia, poikkeavaan käyttäytymiseen kiinnitetään huomiota ja siihen halutaan puuttua. (Heiliö 2013, 70-72.) Salmela-Aron (2008a) mukaan

koulu-uupumus on ryhmäilmio, ja on havaittu, että uupumus lisääntyy samassa ryhmässä olevien kesken koko ryhmän sisällä. Sen sijaan hyvän ryhmäkoheesion on todettu suojaavan koulu-uupumuksen lisääntymiseltä, sillä se mahdollistaa sosiaalisen tuen saamisen ja kokemusten jakamisen ryhmäläisten kesken. (Salmela-Aro 2008b, 240.)

Myös opettajilta saama tuki on erittäin tärkeää koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. (Kutsal & Bilge 2012, 284.) Nuoret kaipaavat tukea sekä tulevaisuuden suunnitteluun, että arkisiin asioihin, kuten ajankäyttöön liittyen. Kehittämällä ja tehostamalla henkilökohtaista opinto-ohjausta voidaan ehkäistä uupumusta. Opettajien osoittama ymmärrys, kannustus, sympatia, empatia, inhimillisyys, oikeudenmukaisuus ja motivointi auttavat ennaltaehkäisemään opiskelijoiden koulu-uupumusta. (Salmela-Aro ym. 2008a, 7; Salmela-Aro 2011.; Heiliö 2013, 72-73)

Kouluterveydenhuolto on myös merkittävä tekijä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. (Salmela-Aro 2011) Toimivan kouluterveydenhuollon avulla olisi mahdollista ehkäistä voimakas koulu-uupumus ja sen kroonistuminen. (Salmela-Aro 2011, Salmela-Aro 2013b,168.) Lisäksi koulupsykologit voivat auttaa nuoria kehittämään heidän suhtautumistaan tulevaisuutta kohtaan antamalla ”työkaluja” subjektiivisen hyvinvoinnin parantamiseksi. (Aypay 2017, 1353-1356.) Salmela-Aron (2013b) mukaan uupumusta koettiin sitä vähemmän, mitä paremmin koulussa oli saatavilla aikuisten tukea, mm. psykologipalveluja. Luokkaympäristö, joka korostaa oppimista, asioiden ymmärtämistä ja jokaisen yksilöllistä kehitystä on hyödyllinen kaikille opiskelijoille. (Salmela-Aro 2013a, 6.) Mitä negatiivisemmaksi nuoret kokivat ilmapiirin koulussa, sitä enemmän he kokivat uupumusta. Positiivinen kouluympäristö ja -ilmapiiri vaikuttavat ehkäisevästi koulu-uupumuksen syntyyn. (Salmela-Aro ym. 2008a, 7.)

Salmela-Aron (2011) mukaan ryhmäinterventioilla on tärkeä merkitys uupuneiden tukemisessa ja uupumuksen vähentämisessä. Intervention myötä nuoret motivoituivat enemmän rakentamaan omaa elämäänsä ja työuraansa. Riittävän tuen avulla voidaan välttää opintojen pitkityminen ja vaikeudet siirtyä työelämään. Myös mentoreiden, ryhmämuotoisen ohjauksen ja matalan kynnyksen ohjauspaikkojen avulla uupumus voidaan ehkäistä. Opintoihin voisi liittää jaksoja, joissa käydään läpi elämän haasteita. Myös perhesysteemiset interventiot ovat tärkeässä asemassa koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä, sillä äidin työuupumus on yhteydessä tyttöjen koulu-uupumukseen ja isän uupumus poikien koulu-uupumukseen. (Salmela-Aro 2008b, 244.)

6 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää kirjallisuuskatsauksen avulla, millä keinoilla 2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumusta voidaan ennaltaehkäistä. Tavoitteena oli tuottaa tietoa

2. asteen opiskelijoiden koulu-uupumuksesta ja sen ennaltaehkäisyn keinoista. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Nyyti ry:n kanssa.

Tutkimusten mukaan koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyn keskeisinä tekijöinä pidetään sekä nuoren motivaatioon liittyviä tekijöitä, että nuoren sosiaalista ympäristöä (koti, koulu ja kaverit). Toisen asteen opiskelijoiden koulu-uupumuksen ennaltaehkäisy jaettiin sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin. Sisäisiä tekijöitä ovat muun muassa nuoren motivaatioon liittyvät tekijät, tulevaisuuteen suhtautuminen, innostus, sitoutuminen sekä vahva itsetunto. Aypayn (2017) mukaan nuorilla, joilla on tulevaisuuden tavoitteita, on myös enemmän positiivisia odotuksia tulevaan. Positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen ennakoii myös työelämään selviytymiskeinoja. Myös suunnitelmallisuus ja ajankäyttötaidot nousivat tutkimustuloksista esille. Ajan tasapainoinen jakaminen koulun ja muun elämän osa-alueiden kanssa auttaa tekemään elämästä tasapainoisempaa. (Heiliö 2013, 66-67.)

Heiliön (2013) tutkimuksen mukaan lukiolaisten keskeisiä yksilöllisiä uupumusta aiheuttavia tekijöitä ovat unenpuute, ajankäyttöongelmat, epäterveelliset elämäntavat sekä vaikeudet opintojen suunnittelemisessa. Terveelliset elämäntavat auttavat uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Liikkumattomuuden ja epäsäännöllisen ruokailurytmin on tutkittu nostavan uupumisriskiä. Riittävä unensaanti, säännöllinen ateriarhythmi sekä riittävä vapaa-aika auttavat nuorta voimaan paremmin. Arkisten perusasioiden avulla voidaan siis ennaltaehkäistä uupumusta. Olennaista on myös se, että tilaa jää vapaa-ajalle ja harrastuksille. Harrastukset puolestaan tarjoavat mahdollisuuden saada ajatukset pois koulutyöstä sekä virkistävät että rentouttavat. Harrastusten avulla nuori voi purkaa omia negatiivisia tunteitaan ja näin ollen ehkäistä uupumuksen syntyä. (Heiliö 2013, 68-70.)

Ulkoisista tekijöistä keskeisiksi nousivat koti, koulu ja kaverit. Vanhemmilla, koulun henkilökunnalla ja kavereilla on merkittävä osuus uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Nuoret kaipaavat tukea muun muassa tulevaisuuden suunnitteluun sekä arkisiin asioihin. Opettajien erilaisilla ominaisuuksilla oli yhteys koulu-uupumukseen: opettajien osoittama ymmärrys, kannustus, empatia, inhimillisyys, motivointi ja oikeudenmukaisuus koettiin tärkeiksi tekijöiksi uupumuksen ehkäisemisessä. (Heiliö 2013, 72-73; Salmela-Aro 2011, 4.)

Salmela-Aron (2008a) mukaan negatiivisen kouluympäristön on todettu lisäävän koulu-uupumusta. Kouluympäristön kehittämiseen tulisi kiinnittää huomiota, esim. erilaiset teemapäivät voisivat lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Kouluympäristössä tulisi olla hyväksyvä ilmapiiri, kilpailukeskeisyyttä tulisi vähentää ja nuoren vahvuuksia tulisi korostaa. Myös kavereiden todettiin olevan keskeisessä roolissa uupumuksen ennaltaehkäisijöinä. Kavereilta nimittäin saa vertaistukea ja kannustusta, mikä on tärkeää uupuneelle nuorelle. Lisäksi kavერიpiirissä voidaan herkästi tunnistaa, jos joku kavereista voi huonosti. (Heiliö 2013, 70-72.) Tär-

keää olisikin, että jokaisella nuorella olisi ainakin yksi kaveri. Kouluissa voitaisiinkin edistää ryhmäytymistä esim. oppilaskunnan toimesta.

Salmela-Aron (2008b) mukaan uupumus tarttuu herkästi vanhemmilta lapsilleen. Vanhempien työuupumus voi siis ”tarttua” nuoreen ja ilmentyä koulu-uupumuksena. Lisäksi koulu-uupuneet kokevat vanhempansa niin kiireisiksi, ettei heillä riitä aikaa uupuneille nuorilleen. Vanhempien tuella ja esimerkin näyttämällä on siis tärkeä rooli koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Työuupuneiden vanhempien olisikin tärkeää kehittää itselleen keinoja, joiden avulla selvitä työuupumuksesta. Kotona opittu malli, jossa ei korostu kiireen ja suorittamisen kulttuuri, suojaa koulu-uupumukselta.

Työtä voi jatkossa hyödyntää muun muassa nuorten parissa työskentelevät, sillä koulu-uupumus on merkittävä ilmiö ja tämän vuoksi sen tunnistaminen mahdollisimman varhain on tärkeää. Terveystenhoitajat ovat avainasemassa kouluympäristössä nuorten pahoinvoinnin ennaltaehkäisijöinä. Kuitenkin tutkimustuloksissa terveystenhoitajien osuus jäi melko vähäiseksi. Koulu-uupumukseen vaikuttavia tekijöitä oli tutkittu melko paljon, mutta ennaltaehkäisyyn liittyviä tutkimuksia löytyi rajallisesti. Jatkotutkimusehdotuksena on tutkia kouluterveydenhoitajien keinoja koulu-uupumuksen tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn. Lisäksi olisi mielenkiintoista tietää, onko kouluterveydenhoitajilla tietoa koulu-uupumuksesta, kokemuksia koulu-uupumuksen tunnistamisesta ja ennaltaehkäisykeinoista. Olisi myös mielenkiintoista tietää tarkemmin interventioiden vaikutuksesta koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä.

6.1 Johtopäätökset

Tutkimukset osoittivat, että koulu-uupumus on yleisempää lukioissa, kun ammattikouluissa ja uupumusta esiintyy enemmän tytöillä kuin pojilla. Koulu-uupumusta esiintyy maantieteellisesti eri paikoissa, se ei ole siis ainoastaan Suomessa esiintyvä ilmiö. Koulu-uupumus voi johtaa masennukseen, koulunkäynnin keskeyttämiseen ja sen myötä syrjäytymiseen ja opintojen viivästymiseen. Ennaltaehkäisyyn panostaminen on siis ensiarvoisen tärkeää. Koulu-uupumuksen tunnistaminen voi kuitenkin olla haastavaa, sillä se ei välttämättä näyttäydy ulospäin. Koulu-uupumukseen liittyvät sekä somaattiset että psyykkiset oireet. Tietoisuutta koulu-uupumuksesta onkin lisättävä, jotta nuoren läheiset/koulun henkilökunta voivat tunnistaa uupumuksen merkkejä. Koulun tulisi lisätä nuorille antamaa tukea esim. lisäämällä riittävästi resursseja opiskelijahuoltoryhmään. Opiskelijahuoltoryhmän ammattilaisille voisi järjestää koulutusta koulu-uupumuksen tunnistamiseen ja ennaltaehkäisyyn liittyen. Myös nuoren itsetuntoa tukevia keinoja tulisi lisätä ja vahvistaa.

Terveelliset elämäntavat olivat myös merkittävänä tekijänä uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Nuoret kaipasivat ohjausta ja tukea moniin arkipäiväisiin asioihin. Kouluterveydenhoitajat

voisivat kiinnittää huomioita siihen, että panostettaisiin nuorten ohjaamiseen ja tukemiseen. Koulu-uupumusta voitaisiin seuloa terveystarkastusten yhteydessä koulu-uupumismittarin avulla. Myös koulukuraattorien merkitys on tärkeä. Kouluissa opetukseen voitaisiin lisätä ohjausta esimerkiksi terveellisten elämäntapojen ja ajankäytön suhteen, esimerkiksi terveystiedon tunnilla. Oletuksena on, että nämä asiat opitaan kotoa, mutta asia ei välttämättä ole niin.

Kouluympäristöstä tulisi luoda avoin ja tasavertainen, jossa opiskelijoiden on hyvä olla. Koulun henkilökunnan tulee panostaa siihen, että he kohtelevat opiskelijoita tasa-arvoisesti, oikeudenmukaisesti, inhimillisesti ja empaattisesti. Lisäksi koulutuksellisissa siirtymävaiheissa tulisi tehostaa nuorten tukemista. Esimerkiksi yläasteen ja lukion lopulla olisi tärkeää tukea nuorta jatko-opintojen valinnan kanssa.

6.2 Eettisyys ja luotettavuus

Eettisyyttä tulee tarkastella koko tutkimusprosessin ajan; tutkimusaiheen - ja tutkimusmenetelmän valinnassa sekä tutkimuksen tavoitteissa. Aihevalinnassa tulee miettiä sekä sen yhteiskunnallista merkitystä hyvinvoinnin kannalta, että aiheen hyödynnettävyyttä. Tutkimusmenetelmä tulee valita siten, että se on tutkimusongelman kannalta parhaiten sopiva. (Kananen 2008, 133-134.)

Opinnäytetyön aiheen valintaan ei sinänsä liity eettisiä kysymyksiä, sillä tutkimus on tehty kirjallisuuskatsauksen metodia hyödyntäen. Tämän vuoksi ei myöskään erikseen tutkimuslupaa tarvinnut. Opinnäytetyön aiheen valinnassa on otettu huomioon sen ajankohtaisuus ja hyödynnettävyys terveydenhoitajan sekä muiden nuorten parissa työskentelevien työn kannalta. Eettisyyttä tulee kuitenkin pohtia tutkimuskysymystä rajattaessa. Kirjallisuuskatsauksessa käytetty aineisto on valittu eettistä näkökulmaa ajatellen ja rehellisesti sisäänotto- ja pois-sulkukriteerejä noudattaen. Tutkimuskysymykset kestävät myös eettisen tarkastelun. Ne eivät anna oletuksia eivätkä vaikuta tuloksiin asenteellisesti. (Leino-Kilpi & Välimäki 2008, 365).

Tässä kirjallisuuskatsauksessa eettisyyden vaatimuksia on pyritty täyttämään siten, että lähdeaineisto on merkitty asianmukaisesti lähdeviittauksilla sekä tekstissä että lähdeluettelossa. Opinnäytetyössä on selkeästi merkitty, mikä teksti on tämän opinnäytetyön tekijän omaan pohdintaan perustuvaa tekstiä ja mikä perustuu lähdeaineistoon. Tätä kirjallisuuskatsausta tehtäessä on pyritty huolellisuuteen ja aineistosta haetun tiedon oikeanlaiseen esittämiseen. Opinnäytetyössä on käytetty tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä, jotka ovat tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä. Aineiston valinnassa on selvitetty perusteellisesti, että aineisto on tähän opinnäytetyöhön soveltuvaa sekä aineisto

täyttää tieteellisen tutkimuksen kriteerit: rehellisyys, yleinen huolellisuus ja tarkkuus. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Aineisto on analysoitu huolellisesti ja tarkasti sekä tuloksissa on tuotu rehellisesti esiin tulokset, jotka ovat aineistoa analysoimalla tulleet esille. Opinnäytetyötä tehdessä pyrittiin välttämään omia tulkintoja tutkimustuloksista ja esittämään tutkimustulokset mahdollisimman rehellisesti, tuloksia muuntelematta.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereissä korostuu reflektiivisyys, uskottavuus, vahvistettavuus ja siirrettävyys koko tutkimusprosessin ajan. (Kylmä & Juvakka, 127.) Kuvaillevassa kirjallisuuskatsauksessa luotettavuus perustuu tutkimuskysymyksen ja valitun kirjallisuuden perusteluun, kuvailun argumentoinnin vaikuttavuuteen sekä prosessin johdonmukaisuuteen. (Kangasniemi ym. 2013, 291.) Luotettavuuden arvioinnissa on keskeistä huomioida aineiston keruun, valinnan ja perusteiden kuvaus (Kangasniemi ym. 2013, 298).

Tiedonhaun luotettavuus näkyy siinä, että tiedonhaun prosessi on esitetty opinnäytetyössä ja se on jäljennettävissä ja toistettavissa. Lisäksi tiedonhakuprosessista on koottu kuvaavat taulukot. Onnistunutta tiedonhakua edistivät tarkasti määritellyt sisäänotto- ja poissulkukriteerit sekä ennalta asetettu tutkimuskysymys. Katsaukseen mukaan valitut tutkimukset olivat viimeisen kymmenen vuoden sisällä julkaistuja, jotta tieto olisi mahdollisimman ajankohtaista. Kirjallisuuskatsaukseen pyrittiin valitsemaan mahdollisimman korkeatasoisia ja kansainvälisiä julkaisuja, jotta luotettavuus säilyisi. Tietokantahaussa käytettiin rajauksena ”peer reviewed”- toimintoa, joka lisää tutkimusaineiston luotettavuutta. Osa mahdollisista potentiaalisista lähteistä olivat maksullisia, joten ne rajautuivat työstä pois ja näin ollen pätevää tietoa on voinut jäädä työn ulkopuolelle. Lisäksi aineisto rajattiin vuosiin 2007-2017, ja näin ollen potentiaalisia tutkimuksia on voinut jäädä kirjallisuuskatsauksen ulkopuolelle, mutta toisaalta työssä haluttiin käyttää mahdollisimman tuoreita tutkimuksia.

On kuitenkin hyvä huomioida se, että Suomen ja muiden maiden koulutusjärjestelmissä voi olla eroja, mikä voi mahdollisesti vaikuttaa tuloksiin. Tutkimukset olivat pääosin lukiolaisiin kohdistettuja, joten ammattikoululaisten osuus jäi vähäiseksi. Toisaalta tähän voi vaikuttaa se, etteivät ammattikoululaiset koe koulu-uupumusta yhtä paljon kuin lukiolaiset, jonka vuoksi tutkimuksia ei ole julkaistu. Lisäksi katsauksen aineistosta (n=3) olivat englanninkielisiä, mikä ei ole tutkijan äidinkieli. Aineiston käsittelyssä käytettiin apuna sanakirjoja termien kääntämiseen. Tämän vuoksi raportoinnissa on olemassa kieliharhan mahdollisuus. (Pölkki ym. 2012, 345.) Kieliharhan pois sulkemiseksi tulee käyttää myös kotimaisia lähteitä. (Johansson ym. 2007, 53-54.) Loput aineistosta olivat suomenkielisiä. Suomalainen professori Katariina Salmela-Aro on tutkinut paljon koulu-uupumusta, ja hänen tutkimuksiaan käytettiin työssä runsaasti.

Luotettavuuden kannalta on otettava myös huomioon se, ettei opinnäytetyön tekijällä ole aiempaa kokemusta vastaavanlaisen tutkimuksen teosta. Lisäksi opinnäytetyö on laadittu yhden opiskelijan toimesta, minkä vuoksi tutkittavan aiheen näkökulma voi olla suppeampi verrattuna usean tutkijan yhteistyönä tekemään työhön. Toisaalta luotettavuutta lisää se, että yhteistyökumppanin yhteyshenkilö, opettajat sekä kaksi opponijaa ovat arvioineet työn. Kirjallisuuskatsaukseen valittu aineisto on melko suppea, sillä aihetta on tutkittu suhteellisen vähän. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkimuksen tekemiseen on varattu riittävästi aikaa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 142). Opinnäytetyön aikataulu oli melko tiivis, mutta työn eri vaiheisiin oli varattu riittävästi aikaa, jolloin työn laatu olisi mahdollisimman hyvä. Tutkimusmenetelmänä kuvaileva kirjallisuuskatsaus sopi työhön hyvin käytettäväksi, sillä työ toteutettiin melko lyhyellä aikavälillä. Valittu menetelmä mahdollisti myös aineiston laaja-alaisen sekä tarkan analysoinnin ja tarkastelun.

Lähteet

Painetut lähteet:

Aveyard, H. 2010. Doing a Literature Review in Health and Social Care. A practical guide. Second edition. England: Open University Press

Axelin, A., Stolt, M. & Suhonen, R. 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja, tutkimuksia ja raportteja. 2. korjattu painos. Turku. Juvenes Print.

Cacciatore, R. 2005. Aika ja jaksaminen nuorten perheissä. Teoksessa Syrjälä, J. (toim.) Vahva vanhemmuus - Paras tuki nuoren kasvuun. Väestöliitto. Helsinki: Erweko Painotuote Oy. 30

Holopainen, L., Aro, M., Savolainen, H. 2008. Mitä lukivaikeudet ovat? Teoksessa L. Kairaluoma & al. (toim.) Lukemalla ja tekemällä. Opettajan opas lukivaikeudesta ammatillisille oppilaitoksille. Jyväskylä: Niilo Mäki instituutti, 13-19.

Janhonen, S. & Nikkonen, M. (toim.). 2003. Laadulliset tutkimusmenetelmät hoitotieteessä. Helsinki: WSOY.

Johansson, K. 2007. Kirjallisuuskatsaukset-huomio systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Teoksessa Johansson, K., Axelin, A., Stolt, M. & Ääri, R-L. (toim.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus ja sen tekeminen. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Tutkimuksia ja raportteja A:51/2007. Turku: Turun yliopisto, 3, 4-7.

Järvinen, T. 2001. Koulutusjärjestelmän yksilöllistäminen ja valinnan vapaus. Teoksessa Kuure, T. (toim.) Aikuistumisen pullonkaulat. Nuorten elinolot vuosikirja. Pieksämäki: Kirjapaino Raamattutalo Oy. 60-69.

Kananen, J. 2008. KVALI - Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen S-M., Pietilä, A-M., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksistä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 2013, 25 (4), 291-301

Korppas, M. 2007. Opintojen kuormittavuus ja nuorten koulu-uupumus. Teoksessa K. Klemelä, E. Olkinuora, R. Rinne & A. Virta (toim.) Lukio nuorten opiskelutienä. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisuja A 206, 153-180.

Leino-Kilpi H., Välimäki M. 2008. Etiikka hoitotyössä. WSOY.

Metsämuuronen, J. 2006. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Osa kaksi. 4. painos. Vajaakoski: Gummerus Kirjapaino Oy.

Salmela-Aro, K. & Näätänen, P. 2005. Nuorten koulu-uupumusmittari BBI-10. Helsinki: Edita. sivut

Salmela-Aro, K. 2008. Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta. Teoksessa: Lahikainen A.R., Punamäki R-L, Tamminen, T. (toim.) Kulttuuri lapsen kasvattajana. Vantaa: WSOY.

Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja into. Teoksessa Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. , Pynnönen, P. (toim.) Opiskeluterveys. Duodecim. Porvoo: Bookwell Oy.

Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2012). The Schoolwork Engagement Inventory, energy, dedication and absorption. *European Journal of Psychological Assessment*.

Salmela-Aro, K. 2013. Koulu-uupumus ja -into koulutuksellisissa siirtymissä. Teoksessa Pyhälto, K. & Vitikka E. (toim.) *Oppiminen ja pedagogiset käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen*. Tampere. Juvenes-Print- Suomen Yliopistopaino Oy. 164-171.

Tuijula, T. 2007. Opintojen ohjaus opiskelijoiden kokemana. Teoksessa Klemelä, K., Olkinuora, E., Rinne R. & Virta, A. (toim.). *Lukio nuorten opiskelutienä*. Turkulainen lukio opiskelijoiden, vanhempien ja opettajien silmin 2000-luvun alussa. Turku: Painosalama Oy.

Tuomi J., Sarajärvi A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki. Tammi.

Vahtera, S. 2007. *Optimistit opintiellä*. Opintoissaan menestyvien nuorten hyvinvointi lukiosta jatko-opintoihin. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Sähköiset lähteet:

Ahvensalmi, T. & Vanhalakka-Ruoho, M. 2012. Opintoissa menestyvien lukiotyttöjen koulu-uupumus elämänhistorian kontekstissa. Helsinki: Nuorisotutkimusseura, 21-33. Viitattu 25.10.2017 <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2012/4/opinnois.pdf>

Aypay, A. 2017. A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 17, 1345-1359. Viitattu 23.10.2017. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1912496579/fulltextPDF/B71031CD7B614839PQ/4?accountid=12003>

Heiliö, N. 2013. Koulu-uupumus lukiolaisten silmin. Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy. Tampereen yliopisto. Kasvatustieteen pro gradu - tutkielma. Viitattu 27.9.2017. <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/94989/GRADU-1392895730.pdf?sequence=1>

Jurmu, E. & Nuutinen, T. 2013. Kasvatustyylyt, koulu-uupumus ja kouluinnokkuus. Jyväskylän yliopisto. Psykologian laitos. Pro gradu-tutkielma. Viitattu 24.10.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/41898/URN%3aNBN%3afi%3ajyu-201307202091.pdf?sequence=1>

Kutsal, D., Bilge, F. 2012. A study on the burnout levels of high school students. *Education and Science* 2012, Vol. 37, No 164. 283- 297. Viitattu 20.10.2017. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1030379503/B71031CD7B614839PQ/7?accountid=12003>

Luo, Y., Wang, Z., Zhang, H., Chen, A. 2016. The Influence of family socio-economic status on learning burnout in adolescents: mediating and moderating effects. *Journal of Child and Family Studies*; New York Vol. 25, Iss. 7, (Jul 2016): 2111-2119. Viitattu 27.10.2017. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1796125772/fulltextPDF/6AB7A38CD6C549B0PQ/11?accountid=12003>

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E., Paananen, R. 2014. Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 - Kouluterveyskyselyn tulokset. THL. Viitattu 3.11.2017. <http://www.julkari.fi/handle/10024/116692>

Opetusalan ammattijärjestö. N.d. Toisen asteen koulutus. Viitattu 17.9.2017. <https://www.oaj.fi/cs/oaj/toisen%20asteen%20koulutus>

- Pölkki T, Kanste O, Elo S, Kääriäinen M & Kyngäs H. 2012. Järjestelmällisten kirjallisuuskatsausten metodologinen laatu: katsaus kansainvälisiin ja kansallisiin hoitotieteen julkaisuihin vuodelta 2009-2010. *Hoitotiede* 24 (4), 335-348. Viitattu 27.10.2017. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/docview/1243041909/fulltextPDF/76CCF230817D4564PQ/1?accountid=12003>
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M. & Jokela, J. 2008 Does school matter? The role of school context for school burnout. *European Psychologist* 13, 1. Viitattu 25.9.2017 https://www.jyu.fi/edpsy/fi/laitokset/psykologia/henkilokunta/henkilokunta_vanha/salmela_aro/epschool
- Salmela-Aro, K., Savolainen, H. & Holopainen, L. 2009. Depressive symptoms and school burnout during adolescence: evidence from two cross-lagged longitudinal studies. *Journal of Youth and Adolescence; New York*. Vol. 38, Iss. 10, (Nov 2009): 1316-27. Viitattu 27.10.2017. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/204527149/6AB7A38CD6C549B0PQ/1?accountid=12003>
- Salmela-Aro, K. 2011. Mikä nuoria liikuttaa? Uupumuksesta intoon. *Tieteessä tapahtuu* 29 (4-5), 3-6. Viitattu 26.9.2017. <https://journal.fi/tt/article/view/4246/3960>
- Salmela-Aro, K. 2011. Opiskelu-uupumus ja -into. *Opiskeluterveys*. Duodecim Oppiportti. Viitattu 27.10.2017. http://www.oppiportti.fi/op/ote00011/do?p_haku=opiskelu-uupumus#F1
- Salmela-Aro, K. & Tuominen-Soini, H. 2013. Koulu-uupumuksesta innostukseen? Teoksessa: Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.) *Ketä kiinnostaa? : Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Gaudeamus Helsinki University Press. Viitattu 31.10.2017. https://teholapaisy.wikispaces.com/file/view/Salmela-Aro_LV_JRNksa.pdf
- Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja halintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopisto 2016. Viitattu 3.10.2017 http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Shin H., Lee J., Kim B., & Lee S. M. 2012. Students perceptions of parental bonding styles and their academic burnout. *Asia Pacific Education Review*, 13, 509-517. Viitattu 2.11.2017. <https://search-proquest-com.nelli.laurea.fi/central/docview/1736331694/9E4DD14D85AD4DF5PQ/1?accountid=12003>
- Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos. Kouluterveyskysely. 2017. Viitattu 25.9.2017 <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely>
- Terveiden ja Hyvinvoinninlaitos. Kouluterveyskysely. Taulukko Koulu-uupumus. 2017. Viitattu 4.10.2017. <https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/mielenterveys#koulu-uupumus>
- Tuominen-Soini, H. & Salmela-Aro, K. 2013. Koulu-uupumuksesta innostukseen? Teoksessa Reivinen, J. & Vähäkylä, L. (toim.). *Ketä kiinnostaa? : Lasten ja nuorten hyvinvointi ja syrjäytyminen*. Viitattu 5.10.2017. https://teholapaisy.wikispaces.com/file/view/Salmela-Aro_LV_JRNksa.pdf
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 27.10.2017 http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Taulukot

Taulukko 1	Yhteenveto nuorten koulu-uupumukseen yhteydessä olevista tekijöistä (Salmela-Aro & Näätänen 2005, 84)	11
Taulukko 2	Kouluterveyskyselyn koulu-uupumusta mittaavat väittämät ja pisteytys. (THL 2017.)	13
Taulukko 3	Opinnäytetyön aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit	15
Taulukko 4	Tiedonhakutaulukko.....	16
Taulukko 5	Tutkijan taulukko.....	31
Taulukko 6	Sisällönanalyysin vaiheet.....	34

Taulukko 5 Tutkijan taulukko

Tutkimuksen tekijät, julkaisu vuosi ja -paikka.	Otsikko	Tutkimuksen tavoite/tarkoitus	Keskeiset tulokset
Aypay Ayse 2017. Istanbul, Turkki.	A positive model for reducing and preventing school burnout in high school students	Kehittää ja testata mallia, joka on rajattu asennetta tulevaisuutta ja subjektiivista hyvinvointia kohtaan ja estää koulu-uupumusta jota lukiolaiset voivat kokea.	Opiskelijan positiivinen suhtautuminen tulevaisuuteen on tärkeä tekijä koulu-uupumuksen ennaltaehkäisyssä. Opiskelijat, joilla on tulevaisuuden tavoitteita, on myös enemmän positiivisia odotuksia tulevaisuutta kohtaan. Lukiolaisten kokema subjektiivinen hyvinvointi vaikuttaa myös koulu-uupumuksen esiintymiseen.
Bilge Filitz & Kutsal Dilsad 2012. Ankara, Turkki.	A Study on the burnout levels of high school students	Tuoda ilmi lukion opiskelijoiden koulu-uupumuksen ja saadun sosiaalisen tuen yhteys.	Vahva sosiaalinen tukiverkko ehkäisee koulu-uupumusta. Eryityisesti vanhemmilla ja opettajilla tärkeä rooli. Opiskelijat, jotka kokevat olevansa keskivertoa opiskelussa, kokivat uupumuksen kovempaan kuin ne jotka kokivat olevansa onnistuneita.
Heiliö Niina. 2013. Tampere, Suomi.	Koulu-uupumus lukiolaisten silmin - Uupumuksen aiheuttajat, vaikutukset sekä sen helpottaminen ja ennaltaehkäisy.	Tuoda esiin lukion toisen vuoden opiskelijoiden ääni, heidän näkemyksensä ja kokemuksensa koulu-uupumuksesta. Mikä nuorten mielestä aiheuttaa uupumusta, miten uupumus vaikuttaa nuoren elämään sekä miten sitä voi-	Uupumuksen aiheuttajiksi koettiin lukion suuri työmäärä, tuenpuute, kova tahti, epäterveelliset elämäntavat, ajankäyttöongelmat, unenpuute sekä opintojen suunnittelun vaikeudet. Uupumukseen helpotusta toivat terveelliset elämäntavat, ajankäyttötaidot ja suunnitelmallisuus, oma aika harrastuksi-

		daan ennaltaehkäistä.	neen sekä vahvat tukiverkot.
Salmela-Aro Katariina, Kiuru Noona, Pietikäinen Minna & Jokela Jukka. 2008a. Jyväskylä, Suomi.	Does school matter? The role of school context in adolescents' school-related burnout	Selvittää, onko koulu-uupumuksen esiintymisellä eroa eri alueilla ja missä määrin kouluun liittyvät muuttajat ja muut taustalla olevat muuttajat ovat yhteydessä koulu-uupumukseen sekä koulu- että yksilötasolla.	Erot koulujen välillä suhteellisen pieniä koulu-uupumuksen esiintymisen suhteen. Opettajilta saama positiivinen motivaatio sekä koulusta saatava tuki vähensivät koulu-uupumuksen kokemuksia. Koulun negatiivinen ilmapiiri puolestaan vaikutti koulu-uupumuksen kokemiseen.
Salmela-Aro Katariina. 2011. Helsinki, Suomi.	Opiskelu-uupumus ja -into.	Artikkeli opiskelijoiden koulu-uupumuksesta ja sen ennaltaehkäisystä.	Ryhmäinterventioilla on keskeinen rooli uupumuksen ehkäisyssä ja uupuneiden tukemisessa. Opiskelijoiden vahvuuksia tulee tukea ja nostaa esiin. Mentoreiden, ryhmämuotoisen ohjauksen, tukiverkoston ja matalan kynnyksen ohjauspaikkojen avulla voidaan ennaltaehkäistä uupumusta. Positiivinen suhtautuminen opiskeluun, sitoutuminen, innostus ja tarmo ehkäisevät uupumuksen kehittymistä.
Salmela-Aro Katariina. 2008b. Vantaa, Suomi.	Ajankohtaisia näkemyksiä nuorten koulu-uupumuksesta.	Nuorten koulu-uupumuksen ilmeneminen, siihen vaikuttavat tekijät ja mahdollisuudet estää ja lievittää koulu-uupumusta.	Hyvä itsetunto, tyytyväisyys elämään sekä koulumotivaatiot suojaavat uupumukselta. Lisäksi kaveripiirillä ja vanhempien antamalla ajalla on suojaava vaikutus uupumuksen syntyyn. Tärkeää on myös se, että nuori kokee koulutaivoitteet merkityksellisiksi. Innostus, tarmo, päättäväisyys ja uppoutuminen ovat uupumuksen ennaltaehkäisyssä

			olennaisina tekijöinä.
Salmela-Aro Katariina & Tuominen-Soini Heta. 2013a. Helsinki, Suomi.	Koulu- uupumuksesta innostukseen?	FinEdu- pitkittäistutkimus tu- lostien esitleminen nuorten motivaatioon, koulu-uupumukseen ja -innostukseen liittyen.	Koulu-uupumus voidaan muut- taa innoksi tukemalla nuoren mahdollisuuksia tuntea, että hän saa aikaan tärkeitä asioi- ta, pystyy vaikuttamaan asioi- hin eikä jää yksin. On tärkeää vahvistaa nuoren itsetuntoa ja tarjota oppimisen kipinä.
Salmela-Aro Katariina. 2013b. Tampere, Suomi.	Koulu-uupumus ja -into koulu- tuksellisissa siir- tymissä.	Tarkoituksena on kou- lusiirtymisen merkityk- sen tarkasteleminen elämänkulun motivaatio- mallin viitekehys- ssä sekä motivaatio- ja sosiaalisten tekijöi- den analysointi. Lisäksi tarkoituksena oli tar- kastella mahdollisuuksia vaikuttaa koulu- uupumukseen ja innos- tukseen. Tulokset pe- rustuvat FinEdu- pitkittäistutkimukseen.	Vanhempien ja perheen mer- kitys on tärkeä nuorelle. Van- hemmat voivat olla keskeinen tukiverkko ja suojaava tekijä koulu-uupumukselta. Van- hempien työuupumus ja nuor- ten koulu-uupumus ovat yh- teydessä toisiinsa. Perheen taloudellinen tilanne on yh- teydessä koulu-uupumukseen. Opettajilta saama myönteinen kannustus ja oikeudenmukai- suus vaikuttavat ehkäisevästi koulu-uupumiseen.

Taulukko 6 Sisällönanalyysin vaiheet

Pelkistetty ilmaus	Alakategoriat	Yläkategoriat		
Koulumotivaatio	Henkilökohtaiset voimavarat ja omi- naisuudet	Yksillölliset tekijät		
Hyvä itsearvostus				
Pystyvyys koulutehtävien saavuttamisessa				
Armollisuus itseään kohtaan				
Positiivinen yksilön hyvinvointi				
Sunnitelmallisuus				
Ajankäyttötaidot				
Tulevaisuuden tavoitteet	Tulevaisuuteen suhtautuminen	Yksillölliset tekijät		
Toiveikas suhtautuminen tulevaisuutta kohtaan				
Positiivinen asenne tulevaisuutta kohtaan				
Riittävä uni	Terveelliset elämäntavat		Yksillölliset tekijät	
Monipuolinen, säännöllinen ravitsemus				
Oma aika	Vapaa-aika			Yksillölliset tekijät
Harrastukset				
Opettajien tuki	Sosiaalinen tuki	Ulkoiset tekijät		
Vanhempien tuki				
Kavereiden tuki				
Vahva tukiverkosto				
Vertaistuki				
Henkilökohtainen opinto-ohjaus	Ammattilaisten auttamiskeinot	Ulkoiset tekijät		
Kouluterveydenhuollon tuki				
Koulupsykologin tuki				
Ryhmämuotoinen ohjaus				

Interventiot		
Opettajien tarjoama positiivinen motivointi	Opettajien ominaisuudet	
Opiskelijoinen tasavertainen kohtelu		
Positiivinen kouluilmapiiri	Ympäristö	