



MUURAMEN KUNNAN
PERUSKOULUN KUODESLUOKKALAISTEN
PSYYKKINEN HYVINVOINTI HEIDÄN ITSENSÄ
SEKÄ AMMATTIHENKILÖIDEN ARVIOIMANA

Arja Kaipainen

Opinnäytetyö ja
Terveystieteiden
suuntautumisvaihtoehdon
opinnäytetyö

Syyskuu 2006



JYVÄSKYLÄN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysala

| | | |
|---|--|-----------------|
| Tekijä(t) ARJA KAIPIAINEN | Julkaisun laji OPINNÄYTETYÖ | |
| | Sivumäärä 77 | Julkaisun kieli |
| | Luottamuksellisuus <input type="checkbox"/> Salainen _____ saakka | |
| Työn nimi MUURAMEN KUNNAN PERUSKOULUN KUODESLUOKKALAISTEN PSYYKKINEN HYVINVOINTI HEIDÄN ITSENSÄ SEKÄ AMMATTIHENKILÖIDEN ARVIOIMANA | | |
| Koulutusohjelma Hoitotyön koulutusohjelma, terveydenhoitotyö | | |
| Työn ohjaaja(t) Maarit Jakobsson, THM Irmeli Katainen, THM | | |
| Toimeksiantaja(t) Muuramen kunta, sivistystoimi | | |
| <p>Tiivistelmä</p> <p>Julkisissa tiedotusvälineissä useat eri asiantuntijat ovat viime vuosina tuoneet esiin huolensa kouluikäisten lasten ja nuorten henkisen pahanolon lisääntymisestä ja hoitoon pääsyn vaikeudesta. Kun lasten terveyttä ja hyvinvointia mitataan, keskitytään usein pelkän fyysisen toimintakyvyn arviointiin ja terveyden tarkasteluun. Henkinen puoli jää helposti liian vähälle huomiolle, vaikka sen merkitys lapsen koko hyvinvointiin tuntuu aina vain lisääntyvän.</p> <p>Suomalaisen terveydenhuollon tasoa on totuttu pitämään erittäin laadukkaana ja korkeatasoisena. Monet muut valtiot ovat ottaneet oppia toimintamalleistamme omaa kansallista terveydenhuoltoa kehittäessään. Kouluterveydenhoitaja tekee työtään suomalaisessa terveydenhuolto-organisaatiossamme varsinaisella ”näköalapaikalla”, kun ajatellaan kouluikäisten lasten ja nuorten hyvinvointia.</p> <p>Tässä opinnäytetyössä tavoitteenani oli selvittää, miten muuramelaiset kuudesluokkalaiset kokevat henkisen hyvinvointinsa. Lisäksi halusin kerätä näkemyksiä siitä, millaista on koululaisten saama apu ja tuki henkiseen pahaan oloonsa. Lisäksi tähän työhöni kuului kehittämistehtäväosio. Siinä pyrin kuvailemaan oppilaiden henkistä hyvinvointia koulun ammattihenkilöiden arvioimana sekä heidän mahdollisuuksiaan lasten koulunkäynnin kaikenlaisessa tukemisessa.</p> <p>Keräsin tietoa kuudensien luokkien oppilailta kirjallisella kyselyllä. Vastajat kävivät koulua Muuramen keskustassa Mäkelänmäen koulussa sekä Isolahden, Kinkomaan ja Niittyahon kyläkouluilla. Koulun työntekijöiden mielipiteiden keruu tapahtui ryhmähaastattelun avulla.</p> <p>Suurimmalla osalla kyselyyn osallistuneista varhaisnuorista näytti elämä sujuvan hyvin. He kävivät koulua motivoituneina, harrastivat ja heillä oli useita hyviä kavereita. Kuitenkin osa nuorista kärsi yksinäisyydestä, ei viihtynyt koulussa ja heillä oli erilaisia pelkoja.</p> <p>Koti ja suhde omiin vanhempiin on nuorilla tärkein tuki ja apu heidän kohdatessaan pahaa oloa. Moni vastaaja kaipasi lisää yhteistä aikaa ja yhdessäoloa omilta vanhemmiltaan. Yllättävintä vastauksissa oli se, etteivät vastajat kokeneet saavansa apua ongelmiinsa koulun sisältä. Kuitenkin koulutoimen suunnitelmissa ja tavoitteissa tähdätään lasten ja nuorten monenlaiseen auttamiseen opettamisen lisäksi.</p> <p>Koulun henkilökunta koki erittäin tärkeäksi moniammatillisen keskustelun ja yhteistyön organisaation sisällä. Opinnäytetyöni tarjoaa heille lisää pohjaa tähän keskusteluun ja työn kehittämiseen. Tavoitteisiini ei kuulunut laatia koululle valmista kehittämishanketta, vaan aiheen edelleen työstäminen jää henkilökunnalle itselleen.</p> | | |
| Avainsanat (asiasanat) Hyvinvointi, henkinen pahaolo, varhaisnuoruus, moniammatillisuus. | | |
| Muut tiedot | | |

| | | |
|--|--|----------|
| Author(s) ARJA KAIPIAINEN | Type of Publication Bachelor's Thesis | |
| | Pages 77 | Language |
| | Confidential <input type="checkbox"/> Until _____ | |
| Title MENTAL WELL-BEING AMONG SIXTH GRADERS IN THE TOWN OF MUURAME AS ASSESSED BY THE PUPILS THEMSELVES AND BY PROFESSIONALS | | |
| Degree Programme Degree Programme in Nursing | | |
| Tutor(s) Maarit Jakobsson, Master of Health Science Irmeli Katainen, Master of Health Science | | |
| Assigned by Muurame city | | |
| Abstract <p>In the media various experts have recently expressed their concern on the increase of mental nausea among school children and the difficulty of getting treatment for them. When measuring the health and well-being of children, focus is usually put only on the assessment of the physical functional capacity and health. The mental aspect is easily neglected, although its importance to a child's well-being seems to be constantly increasing.</p> <p>The quality of the Finnish health care system is traditionally been considered extremely high. Many other nations have studied our methods and used what they have learned in developing their own national health care systems. School nurses have the best view of the Finnish health care organization to the well-being of school-aged children and youth.</p> <p>In this thesis my aim was to find out, how the sixth graders in the town of Muurame see their mental well-being. In addition, I wanted to collect some views on what kind of help and support the children are getting for their mental nausea. Furthermore, a development assignment was attached to my work. In this assignment I try to illustrate the mental well-being of the pupils, as it is assessed by the professionals in the school and also the various possibilities they possess in supporting the pupils in their school work.</p> <p>I collected data from the sixth graders with a written questionnaire. The interviewed went to school at the centre of the town Muurame, in the Mäkelänmäki school and in the smaller village schools of Isolahti, Kinkomaa and Niittyaho. Group interviews were held to collect the opinions of the personnel of the schools.</p> <p>Most of the children who answered the questionnaire seemed to do well in life. They were motivated to go to school, they had hobbies and many good friends. However, some of the children suffered from loneliness, did not enjoy going to school and had many sorts of fears.</p> <p>When young people feel mental nausea, they get the biggest help and support from their home and the close relations to their parents. Many of the interviewed longed for more time with their parents. What was most surprising in the answers was that the children did not feel that they received any help to their problems from the school. And yet, in the plans and goals of the schools it is pursued that the schools could help the children and youth in many ways in addition to teaching.</p> <p>The school personnel felt that it was really important to have multiprofessional dialogue and cooperation within the organisation. This thesis will offer them more background for this dialogue and for the further development of their work. It was not my aim to prepare a development project for the school, but it is up to the school personnel to work further on the topic.</p> | | |
| Keywords Well-being, mental nausea, preteenage, multiprofessionality | | |
| Miscellaneous | | |

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| 1. JOHDANTO | 6 |
| 2. KOULUIKÄISEN JA NUOREN PSYYKKINEN KEHITYS | 7 |
| 2.1 Psyykkisen kehityksen määritelmiä | 7 |
| 2.2 Varhaisnuoruus | 8 |
| 3. KOULUIKÄISEN HYVINVOINTI | 11 |
| 3.1 Hyvinvoinnin määritelmä | 11 |
| 3.2 Mielenterveys psyykkisen hyvinvoinnin voimavarana | 13 |
| 3.3 Kouluikäisen ja nuoren psyykinen hyvinvointi | 14 |
| 4. KOULUIKÄISEN JA NUOREN PERHE | 15 |
| 4.1 Muuttuva perhe | 15 |
| 4.2 Vanhemmuus | 17 |
| 5. KOULU TYÖ- JA OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ | 19 |
| 5.1 Oppilashuolto | 20 |
| 5.2 Koulun ja kodin yhteistyö | 22 |
| 6. KUVAUS MUURAMEN PERUSKOULUSTA | 22 |
| 7. OPINNÄYTETYÖ | 24 |
| 7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tehtävä | 25 |
| 7.2 Tutkimusmenetelmät | 25 |
| 7.3 Kyselyn toteutus ja aineiston käsittely | 26 |
| 8. TUTKIMUKSEN TULOKSET | 26 |

| | |
|--|----|
| 9. KEHITTÄMISTYÖ | 49 |
| 9.1 Kehittämistyön tavoitteet..... | 49 |
| 9.2 Keskustelutilaisuuden toteuttaminen | 49 |
| 9.3 Yhteenveto keskustelutilaisuudesta | 50 |
| | |
| 10. POHDINTA..... | 61 |
| | |
| LÄHTEET | 65 |
| | |
| LIITTEET | 67 |
| Liite 1: Yhteistyösopimus | 67 |
| Liite 2: Lupa vanhemmilta..... | 69 |
| Liite 3: Ohjeistus opettajille..... | 70 |
| Liite 4: Koululaisten kyselylomake | 71 |
| Liite 5: Miltä sinusta tuntuu -kysymyksen vastaukset | 73 |
| Liite 6: Miltä sinusta tuntuu -kysymyksen vastaukset | 74 |
| Liite 7: Miltä sinusta tuntuu -kysymyksen vastaukset | 75 |
| Liite 8: Kutsu keskustelutilaisuuteen ammattihenkilöille | 76 |
| Liite 9: Kysymykset ammattihenkilöiden haastattelutilaisuuteen | 77 |

1. JOHDANTO

Julkisissa tiedotusvälineissä ja lehdissä kirjoittajat tuovat usein esiin huolensa koululaisten henkisen pahanolon ja masennuksen lisääntymisestä, psykiatriseen hoitoon pääsyn vaikeudesta ja pitkistä hoitajonoista. Lapsiasiavaltuutettu Maria Kaisa Aula totesi sanomalehti Keski-suomalaisessa 29.6.2006, että noin joka kymmenennen suomalaislapsen hyvinvointi on jollain tapaa uhattuna. Tämän vuoksi koululaisten ennaltaehkäisevään tukeen, apuun ja hoitoon tulisi panostaa entistä enemmän. (Patronen 2006, 6.)

Lasten ja nuorten terveydenhoito Suomessa on korkeatasoista, mutta mielestäni se on painottunut useimmiten fyysisen toimintakyvyn arviointiin tai somaattiseen hoitoon. Olen havainnut että terveydenhoitajien määrät suhteessa oppilasmääriin ovat monessa kunnassa vähäiset, ja näin ollen työaika riittää juuri ja juuri lakisääteisiin terveystarkastuksiin ja niiden toteuttamiseen. Koululaisten henkiseen hyvinvointiin tulisi mielestäni kiinnittää entistä enemmän huomiota painottuen ennaltaehkäisyyn.

Kouluikäisen tärkeimmät yhteisöt ovat koti, koulu ja vapaa-aikaan liittyvät erilaiset yhteisöt. Suurin osa koululaisista voi kuitenkin henkisesti hyvin ja selviytyä kouluvuodestaan ilman erityisempiä vaikeuksia vanhempien tuella. Yhä enemmän on myös niitä lapsia ja nuoria, joiden hyvinvointi on puutteellista ja terveydentila on heikentynyt. Yhteistyöhön koululaisten, vanhempien, koulun sekä muiden yhteistyötahojen välillä tulisi panostaa yhä enemmän, jotta lapset ja nuoret voisivat henkisesti hyvin, jaksaisivat käydä koulua sekä ylläpitää myös omaa sosiaalista verkostoaan. (Lahti, Salonen, Bäckstöm, & Mäkijärvi 2003, 17 - 19.)

Terveydenhoitajaopiskeluuni liittyen sain mahdollisuuden tehdä opinnäytetyöni Muuramen peruskoulun kuudensien luokkien oppilaille sekä kehittämistyöni koulun ammattihenkilöille. Tavoitteena oli selvittää, millaiseksi kuudesluokkalainen kokee oman henkisen jaksamisensa, millaista tukea hän toivoo, on saanut ja keneltä. Kehittämistyöni tavoite oli kuvata kuudesluokkalaisten psyykkistä hyvinvointia ammattihenkilöiden arvioimana. Opinnäyte- ja kehittämistyössäni on yhteinen teoriaosa sekä pohdinta.

2. KOULUIKÄISEN JA NUOREN PSYKKINEN KEHITYS

2.1 Psykkisen kehityksen määritelmiä

Lapsen ja nuoren psyykkistä kehitystä on kuvattu eri teorioiden näkökulmista paljon. Teorioiden välillä on tapahtunut viime vuosien aikana integroitumista, jossa eri teoriat täydentävät toisiaan. Ne antavat monipuolisia työvälineitä psyykkisen kehityksen ja sen häiriöiden ymmärtämiseen ja hoitamiseen. (Terho, Ala-Laurila, Laakso, Krogius & Pietikäinen 2002, 103.)

Kouluikäisellä lapsella tarkoitetaan 7-12 -vuotiasta ja nuorella 13 -18 -vuotiasta henkilöä. Suomalaisten lapsuus on lyhentynyt ja nuoruusaika on pidentynyt. Lapset kehittyvät nopeammin kuin muutama vuosikymmen sitten. Lapsuus ja nuoruus jaetaan ikäkausiin kasvun ja kehityksen rytmin mukaan. Kehitysvaiheet lomittuvat ja ovat usein vielä jäsentymättömiä. (Etzell, Korpivaara, Lukkarinen, Nikula, Pekkarinen, Peni & Värmälä 1998, 198.)

Lakikielessä lapsi on alaikäinen, joka ei ole vielä saavuttanut täysi-ikäisyyttä. Lastensuojelulaissa lapsi määritellään alle 18 -vuotiaaksi ja nuori alle 21 -vuotiaaksi henkilöksi. Rikoslaisissa lapsen täyttäessä 15 vuotta hänestä tulee nuori. Lääketieteessä puolestaan nuoruus rajataan 12-18 -ikävuoden välille. Psykiatriassa nuoruusikä on määritelty alkavan 11-13 -vuotiaana. (Mts.198.)

Psykoanalyttisen teorian näkökulmasta tarkastellaan ihmisen mielikuvia, tunteita ja tarpeita, toisaalta myös persoonallisuuden rakenteen ja toiminnan kehitystä. Persoonallisuuden rakenne syntyy lapsuuden ja nuoruuden aikana, ja sitä muokkaavat vielä myöhemmät elämänvaiheet. Vuorovaikutuksessa lapsi sisäistää hänelle tärkeiden ihmisten eri ominaisuuksia. Sisäiset ja ulkoiset konfliktit ja niihin liittyvät oireet kuuluvat normaaliin kehitykseen. Lapsella ja nuorella olemassaolo koostuu vastakkaisista pyrkimyksistä. Hänellä saattaa olla samanaikaisesti läheisyyden tarve ja pyrkimys riippumattomuuteen. Psykoanalyttisen teorian mukaan kaikki psyykinen energia on peräisin tiedostamattomista vieteistä. Esimerkiksi kehittyessään lapsi oppii sietämään odottamista ja turhautumista. Lapsi alkaa kiinnittää huomiota ympäristön tuomiin

mahdollisuuksiin ja niiden avulla pyrkiä ratkaisuihin, jotka ovat pidemmällä tähtäimellä sopivia. (Terho ym. 2002, 103 - 104.)

Siirtymävaihetta lapsuudesta nuoruuteen kutsutaan murrosiäksi eli puberteetiksi. Se kestää fyysisen kasvun loppuun. Siirtymävaihe on eripituinen joka lapsella. Lapsi siirtyy yhä useammin siirtymävaiheeseen aikaisemmin. Esipuberteetti-ikässä elävä lapsi ei aina oikein tiedä ollako lapsi vai nuori. Voidaan todeta, että lapsella on toinen jalka lapsuudessa ja toinen nuoruudessa. Siirtymävaiheen aikana lapsi vielä samaistuu vanhempiinsa ja sitä voi jatkaa 12-vuotiaaksi asti. Samaistuminen tapahtuu lapsen sukupuolta olevan vanhemman arkipäiväisten toimintojen ja vapaa-ajan toimintojen kautta. Lapsi kokee yhteistyön ja aikaansaamisen iloa. Hän tarvitsee kehittyäkseen aikuisen läheisyyttä. (Dunderfelt 1998, 88 - 89.)

Murrosikä alkaa tytöillä noin 11 vuoden iässä ja päättyy noin 16-vuotiaana. Pojilla murrosikä alkaa noin 12-vuotiaana ja päättyy noin 18-vuoden iässä. Siirtymävaiheelle on ominaista aluksi nuoren kasvun kiihtyminen ja loppuminen, ulkoisten sukupuoliominaisuuksien kehittyminen sekä henkinen itsenäistyminen. (Etzell ym. 1998, 198.)

Nuoruusiän psyykinen kehitys voidaan jakaa kolmeen osa-alueeseen: varhaisnuoruuteen (11 - 14 vuotta), keskinuoruuteen eli varsinaiseen nuoruuteen (14 - 18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen eli jälkinuoruuteen (18 - 23 vuotta). (Terho ym. 2002, 107). Tässä opinnäytetyössäni ja kehittämistehtävässäni käytän kuudennella luokalla opiskelevista koululaista nimitystä varhaisnuori.

2.2 Varhaisnuoruus

Varhaisnuoruudella tarkoitetaan 11 - 14 -vuotiasta nuorta. Lapsuuden aikaisilla kokemuksilla, tapahtumilla ja psyykkisellä kehityksellä on suuri merkitys nuoruusiän kannalta ja siksi nuoren kehitystä ei voida ajatella yksittäisenä irrallisena ajanjaksona. Moniulotteinen nuoruusikä sisältää biologista kasvua ja sukukypsyyden saavuttamista sekä monia aikuistumiseen johtavia psykologisia ja sosiaalisia kehitystapahtumia. (Marttunen & Rantanen 1999, 497.)

Varhaisnuoruus alkaa puberteetin myötä. Tässä ikävaiheessa biologinen kypsyminen saa liikkeelle seksuaalisen kehityksen. Tyttöillä muutos tulee esiin aikaisemmin kuin pojilla. Pojilla puolestaan seksuaalisuus on ristiriitaisempaa kuin tyttöillä. Usein tytöt ja pojat joutuvat kohtaamaan oman ruumiillisen kehityksensä tuomat muutokset, kuten kuukautisten alkamisen ja ensimmäiset siemensyöksyt suhteellisen valmistautumattomina. Biologinen murrosikä alkaa 12 - 13 -vuoden iässä. Kokemusmaailma ja käyttäytyminen alkavat muuttua yleensä saman ikävuoden vaiheilla. Fyysiset kasvupyrähdykset ja hormonaaliset muutokset voivat aiheuttaa psyykkisiä paineita sekä kehitysongelmat ja -häiriöt voivat tulla esiin kehon oireiluna. Lapsuuden aikainen ruumiinkuva hajoaa ja se vaikeuttaa kehon hallintaa. Muutokset ovat psyykkisesti joskus hyvinkin kuormittavia varhain kehittyvillä tytöillä ja kehityksessään myöhässä olevilla pojilla. Nuoret tytöt suhtautuvat fyysisiin kehonmuutoksiin joskus ristiriitaisesti, kun taas poikien suhtautuminen on yleensä myönteistä. (Mts. 497.)

Varhaisnuoruus on nuoruusiän kehityksen kuohuvin vaihe. Nuorten kokemus itsestä vaihtelee nopeasti ja se näkyy nuoren käyttäytymisen, mielialan, ihmisuhteiden ja mielenkiinnon kohteiden vaihteluna. Suhtautuminen vanhempiin muuttuu yleensä selvästi. Varhaisnuori kamppailee riippuvuuden tarpeiden ja itsenäistymispyrkimysten kanssa suhteessa vanhempiinsa. Erimielisyydet ja riidat vanhempien ja nuoren välillä lisääntyvät esimerkiksi rahankäytössä ja kotiintuloajoissa, mutta välit vanhempien kanssa pysyvät hyvinä. Nuori tarvitsee kuitenkin vielä vanhempien neuvoja ja valvontaa. Varhaisnuoren yksityisyyden tarve on suuri ja hän etsii itseään erillisenä, vanhemmistaan riippumattomana yksilönä. Varhaisnuori ei kerro tekemisiään tai paljasta ajatuksiaan enää yhtä paljon kuin lapsena. Nuoren itsenäisyyden kokemusta tukee mahdollisuus väitellä vanhempien mielipiteitä vastaan. Hän voi mitätöidä vanhempien merkitystä tai liioitella heidän ”tyhmyyttään tai ymmärtämättömyyttään” tai käyttäytyä huonosti ja kielteisesti. (Mts. 498.)

Ryhmään kuulumisen helpottaa nuorta irrottautumaan vanhemmista ja samalla yksinäisyydentunne lievittyy. Varhaisnuoren kasvun ongelmat kulminoituvat usein omaan ruumiiseen, sisäisen paineen ja käyttäytymisen hallitsemiseen, joihin hän tarvitsee vielä paljon aikuisen tukea. (Terho ym. 2002, 108.)

Murrosikäisen itsetunto on hyvin haavoittuvainen ja itsevarmuudentunne ailahteleva. Suurimmillaan vaihtelut ovat 12 - 14 -vuotiailla. Varhaisnuorelle ovat kaverit tärkeitä, ja heidän kauttaan nuori peilaa itseään sekä vahvistaa omaa itsetuntoaan. On muistettava, että lapsella, jolla on hyvä itsetunto, se säilyy läpi murrosiän. Itsetunto vakiintuu vähitellen varhaisina kouluvuosina. Murrosiän alkuvaiheessa lapsi on itsekeskeinen ja hänen minäkuvassaan tapahtuu nopeita ja suuria muutoksia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 33 - 34.)

Varhaisnuori kokee tunteensa ainutlaatuisina, ja ne voivat vaihtua hyvinkin nopeasti. Pienet tapahtumat saattavat synnyttää huomattavia mielialan muutoksia. Hän ei osaa vielä kuvata omia tunteitaan ja sen vuoksi ne näkyvät joskus impulsiivisena käyttäytymisenä. Nuori voi myös kieltää voimakkaat tunteensa, jotta ne eivät aiheuttaisi hänelle häpeää, surullisuutta, syyllisyyttä tai vihaa. Koulussa mielialojen ja itsetunnon vaihtelut voivat vaikuttaa keskittymiseen ja laskea koulusuoriutumista tilapäisesti sekä näkyä myös levottomuutena. Varhaisnuoren on joskus vaikea hillitä itseään. (Marttunen & Rantanen 1999, 498.)

Varhaisnuoruudessa pojat voivat olla joskus epäsiistejä ja laiskoja, mutta voivat toisaalta keskittyä moniksi tunneiksi heitä kiinnostaviin asioihin. Pojille samanmielisten poikien ryhmä merkitsee paljon. Tytöt voivat olla joko pikkunaisia, jotka huolehtivat tunnollisesti askareensa tai poikatytöjä, joita kiinnostavat eläimet. Varhaisnuorella tulee ajoittain "halipula", jolloin hän vaatii lapsenomaista huolenpitoa ja hellyyttä äidiltään. (Terho ym. 2002, 108.)

Lapsen minäkuvassa tapahtuu muutoksia tasaisesti koko kehityksen ajan. Lapsen varttuessa muutokset ovat selvärajaisempia ja voimakkaita. Lapsi pitää muutoksia itselleen merkityksellisinä ja kykenee kuvaamaan ne. Murrosiässä muutokset saattavat kääntää jopa kehityksen suuntaa. Esimurrosiässä lapsi kuvaa itseään vielä konkreettisten tapahtumien ja toimintojen kautta, kun taas murrosikäinen kuvaa itseään psyykkisten piirteiden kautta, esimerkiksi hän puhuu mielialastaan, ajatuksistaan ja ihanteistaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 115 - 117.)

3. KOULUIKÄISEN HYVINVOINTI

3.1 Hyvinvoinnin määritelmä

Ihmisen hyvinvointia on tutkittu lähinnä psykologisesta ja sosiologisesta näkökulmasta. Terveystutkimuksessa on huomioitu ihmisen laaja-alainen terveyden merkitys hyvinvointiin. WHO on laajentanut terveyden määritelmää (1947) lähemmäksi hyvinvoinnin, elämänlaadun, elämän tyytyväisyyden ja onnellisuuden suuntaan. WHO:n määritelmän mukaan terveys on ”täydellinen fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvoinnin tila, eikä ainoastaan sairauden puuttuminen”. (Konu 2002, 12 - 14.)

Ihminen pyrkii elämänhallinnallaan ja voimavaroillaan selviytymään kognitiivisista ja käyttäytymiseen liittyvistä asioista, käsittelemällä niitä sisäisistä ja / tai ulkoisista vaatimuksista käsin. Selviytyessään hän näkee maailman ymmärrettävänä, hallittavana ja mielekkäänä, jolloin se vaikuttaa myös hänen hyvinvointiinsa. Hyvinvointia tarkastellessaan subjektiivisena kokemuksena, ihminen kokee tyytyväisyyttä ja nautintoa elämässä. Subjektiivisen hyvinvoinnin osa-alueet sisältävät itsearviointeja esimerkiksi itsetuntemuksesta ja hallinnan tunteesta. Itsetunto kuvaa sitä tapaa, jolla ihminen suhtautuu itseensä. Arvioidessaan itsetuntemustaan ihminen tunnistaa itsessään sekä positiivisia että negatiivisia tunteita ja ajatuksia. Tarkasteltaessa ihmisen hyvinvointia objektiivisesta näkökulmasta lähtökohtana on toimiva ihminen, jolloin objektiiviset elinolot, maailmankuva sekä yhteiskunnallinen tilanne ja niitä koskevat subjektiiviset kokemukset kietoutuvat toisiinsa. Ihmisen hyvinvointiin vaikuttavat hänen resurssinsa, kuten esimerkiksi tulot, omaisuus, tiedot ja sosiaaliset suhteet. (Mts.16 - 19.)

Lapsen hyvinvointi määritellään usein aikuisten näkemysten ja kokemusten perusteella, eikä tulla ajatelleeksi sitä, että lapset ovat itsenäisiä, ajattelevia ja aktiivisia yksilöitä sekä yhteiskunnan tärkeitä jäseniä. Lapset ymmärretään usein vain osaksi perhettä. Mitä lapsen hyvinvointi on ja mitä siitä tiedetään? Lapsen hyvinvointiin ei ole löydetty vielä selvää kuvaa. Vaikka lapsi on riippuvainen samoista voimavaroista kuin aikuinenkin, niin se ei tarkoita sitä, että hänellä ei voisi olla omaa suhdetta niihin. Esimerkiksi koulu on lapsen ”työ-

paikka” ja samoin kuin aikuisilla, niin hänelläkin vuorottelevat vapaa-aika ja työaika. Tämä jää usein aikuisilta huomaamatta. Lapsi on yhtä aikaa läheinen ja etäinen, jonka vuoksi lapsen ja aikuisen välinen suhde saattaa joskus olla hyvinkin monimutkainen. Aikuinen olettaa helposti tuntevansa ja ymmärtävänsä lastaan, koska on itsekin ollut aikoinaan lapsi. (Kiili 1998, 12 - 15.)

Tunnetuin hyvinvointimallin kehittäjä Erik Allardt (1996) on muokannut hyvinvointi-indikaattoreita lapsilähtöisemmiksi. Hänen mallissaan hyvinvointi jaetaan seuraavasti:

1. Voimavarat (having). Osa yhteiskunnallisista voimavaroista resursoidaan lasten taloudellisiin, sosiaalisiin ja sivistyksellisiin oikeuksiin niin, että ne olisivat mahdollisimman täysimääräisesti heidän käytettävissä. Esimerkkinä mainittakoon vanhempien ja lähiyhteisön saavutettavuus, oman talouden ja rahan turvaaminen sekä pääsy erilaisiin tiloihin ja paikkoihin. Objektiviisen tiedon avulla tutkitaan esimerkiksi tulotasoa ja asuntotilannetta. Subjektiviiset osiot tutkivat tyytyväisyyttä ja tyytymättömyyttä objektiivisiin olosuhteisiin. Voimavaraindikaattorin avulla pyritään hankkimaan kuva lapsen kulttuurisista ja hallinnallisista, aineellisista ja sosiaalisista voimavaroista sekä samalla korostetaan lapsen omaa kokemusta voimavarojen ja niiden saavutettavuutta tutkittaessa. (Kiili 2000, 2 - 4.)

2. Osallistuminen, voimavarojen käyttöönotto (being, joka on muokattu doing). Lapsella ja nuorella on oikeus osallistumiseen ja osallisuuteen, koska he ovat ajattelevia yksilöitä sekä oman elämänsä subjekteja. Tällä mitataan lasten ja nuorten todellisuudessa käyttämiä voimavaroja. Hyvinvointia tutkittaessa on otettava kokonaisvaltaisesti huomioon lapsen identiteetin muodostus ja sen ylläpitäminen. Nämä sisältävät käsityksen omasta kyvystä, taustasta ja ryhmäjäsenyydestä. Osallistumisen ja voimavarojen käyttöönotto kategoriolla pyritään hahmottamaan lapsen osallistumista, voimavarojen käyttöönottoa eri elämänpiireissä sekä niissä olevia rajoituksia ja mahdollisuuksia kokonaisvaltaisesti. (Mts. 2 - 4.)

3. Suojelulla, osallisuudella ja yhteisyydellä (loving ajatellaan laajemmin belonging) korostetaan lapsesta ja nuoresta huolehtimista, painottuen erityisesti

niihin lapsiin, jotka elävät turvattomissa ja riskiolosuhteissa. Lasta koskevissa ratkaisuisissa lapsen oikeus on tulla kuulluksi. On muistettava, että lapsen hyvinvoinnin tutkimuksessa muillakin kuin perheellä, lähiyhteisöllä tai koululla on vaikutusta lasten elämään. Tällä kategorialla on mahdollisuus tarkastella lapsen ja nuoren osallisuutta, yhteisyyttä ja kuulumisen tunnetta lapsen ja nuoren eri elämänpiireissä, kuten esimerkiksi koulussa, kotona tai vapaa-ajan harrastuksissa. Ne saattavat olla tärkeä hyvinvointia lisäävä osa-alue hänen elämässään. (Mts. 2 - 4.)

3.2 Mielenterveys psyykkisen hyvinvoinnin voimavarana

Ihmisen henkisen hyvinvoinnin tärkein voimavara on hyvä mielenterveys, joka on mielen ja ruumiin tasapainoa ja hyvinvointia. Sen voi luonnehtia kyvyksi elää tasapainoista elämää joka päivä. Sillä on myös muita ulottuvuuksia terveys- ja sairauskäsitteiden ulkopuolella (Dunderfelt, Laakso, Niemi, Peltola & Vidjeskog 2003, 143). Tässä tutkimuksessani psyykkisen hyvinvoinnin merkitystä ilmaisen myös sanoilla henkinen hyvinvointi.

Mielenterveyden määrittely on usein vaikeaa. Sitä tulee tarkastella subjektiivisena kokemuksena. Ihminen tuntee mielihyvää ja kokee pystyvänsä itse vaikuttamaan elämäänsä sekä kokemaan positiivisia tunteita. Mielenterveydestä ja psyykkisestä hyvinvoinnista puhuttaessa korostetaan usein tasapainoisuutta, kykyä ilmaista tunteita ja ottaa niitä myös vastaan. Näiden lisäksi korostetaan itsensä toteuttamista, sopeutuvuutta, persoonallisuuden eheyttä, realistista minäkuvaa ja maailmankuvaa, hyvää itsetuntoa ja toisten arvostamista. Tasapainoinen ihminen pystyy kohtaamaan vaikeita asioita ja käsittelemään niitä rakentavasti. Mielenterveys ja henkinen hyvinvointi vaihtelee jokaisella omien elämäntapahtumiensa mukaan. Psyykkinen hyvinvointi ja terveys eivät suinkaan merkitse sitä, ettei olisi häiriöitä elämässä. Jokaisen ihmisen elämänkaareen kuuluu normaalia kehitykseen kuuluvia muutoksia eli kehityskriisejä. Niiden kautta ihminen kasvaa ja kehittyy, vaikka kriisien vaiheet voivat joskus olla kohtuuttoman raskaita. Kriisit kuuluvat olennaisena osana ihmisen elämään. Mielenterveyttä voi järkyttää tilapäisesti myös traumaattinen kriisi, esimerkiksi yllättävä, ennalta arvaamatta tapahtuva onnettomuus. Nämä vai-

kuttavat niin lasten kuin aikuistenkin henkiseen hyvinvointiin ja jaksamiseen. Hyvinvoinnin kannalta ja ylläpitämisessä on tärkeää se, millaisia hallintakeinoja ihmisellä on käytettävissään ongelmia kohdatessaan. (Dunderfelt ym. 2003, 143.)

Dunderfelt ja muut (2003) ovat lainanneet kirjassaan Sigmund Freudin määritelmää mielenterveydestä: ”Terve ihminen kykenee rakastamaan ja tekemään työtä” sekä Freudin oppilaan Heinz Hartmanin korostusta: ”Terve ihminen kykenee kohtaamaan vaikeuksia ja tekemään surutyötä”. (Mts. 143.)

3.3 Kouluikäisen ja nuoren psyykkinen hyvinvointi

Lapsen tai nuoren hyvä mielenterveys sisältää kyvyn ilmaista tunteita, leikkiä ja käydä koulua, nauttia elämästä, sietää pettymyksiä ja vastoinkäymisiä sekä olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Pettymysten ja vastoinkäymisten sieto eri tilanteissa, esimerkiksi kotona ja koulussa sekä niistä selviytymisen keinot vaikuttavat paljon varhaisnuoren henkiseen hyvinvointiin. Se, miten hän tulee toimeen toisten kanssa, löytyykö häneltä joustavuutta ja sopeutumiskykyä eri tilanteissa, on yksi osa jokapäiväistä hyvinvointia. Lapsen tai nuoren mielenterveyteen ja henkiseen hyvinvointiin kuuluvat myös riittävä itsetunto ja omanarvontunto sekä toisten ihmisten arvostaminen. Osaako hän hyväksyä omat heikot kohtansa sekä iloita onnistumisistaan kotona ja koulussa? Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, joka ei ole selitettävissä niillä tapahtumilla tai ominaisuuksilla, joita ulkopuoliset hänessä näkevät. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18 - 19.)

Lapsen ja nuoren mielenterveyttä ja henkistä hyvinvointia tukee muun muassa se, että hän ymmärtää oman elämänsä merkityksen ja arvostaa sitä sekä tuntee itsensä tarpeelliseksi. Hänellä on kykyä ja halua oppia elämässä uusia asioita, jotka hän tuntee mielekkäiksi. Ystävät ja läheiset ihmiset ovat hänelle tärkeitä. Lapsella ja nuorella on taito puhua mieltä painavista asioista vanhemmille tai jollekin läheiselle ja tärkeälle ihmiselle. Hänellä on kykyä selvittää ristiriitoja ja tarvittaessa hakea apua niihin. Hän kokee myös ympäristönsä turvalliseksi. (Jarasto & Sinervo 2000, 76 – 83.)

Vanhempien kannustus tukee lapsen itsetuntoa, rohkaisee lasta kokeilemaan uusia asioita ja leikkimään uusia, erilaisia asioita korostavia leikkejä. Ne asiat, joita lapsi saa jo kotonaan rauhassa harjoitella vanhempien niitä tuomitsematta, lapsi oppii hyvin ja voi hyödyntää niitä myöhemmin elämässään. Kotoaan lapsi oppii myös rajojen ja sääntöjen merkitystä. Harjoitellessaan asioita, joita vanhemmat eivät hyväksy, lapsi oppii erottamaan vanhempiensa maailmankuvan mukaisesti oikean ja väärän. Itsetunto ja empatia liittyvät kiinteästi yhteen ja aikuinen on lapselle malli empatiasta. (Mts. 59, 76 - 83.)

Varhaisnuoren kannalta on tärkeää, että hän voi puhua kaikista asioista perheensä kanssa yhdessä. Hänen tulisi myös saada ja uskaltaa sanoa oma eriväkin mielipiteensä asioista. Tämä lisää varhaisnuoruutta elävän nuoren itsetuottamusta ja näin perheenjäsenten välinen tasa-arvo tulee konkreettisesti esiin. Hyvä vuorovaikutus lisää lapsen ja nuoren turvallisuudentunnetta ja avoimuutta perheessä. Tämän kehitysvaiheen aikana nuori alkaa saavuttaa myös minäidentiteetti-elämyksiä, jonka avulla hän tunnistaa kuuluvansa omaan ympäristöönsä ja mukautumaan vaihteleviin olosuhteisiin omana yksilönä. Perheen on huolehdittava myös lapsen psyykkisistä ja sosiaalisista tarpeista ja tuesta. (Etzell ym. 1998, 206 - 207.)

Varhaisnuoren hyvinvointiin vaikuttaa myös se, miten turvallisesti hän kokee olonsa kotona, koulussa tai vapaa-ajan harrastuksissa ollessaan. Kotona turvattomuutta saattavat aiheuttaa pimeän pelko tai yksinäisyys. Koulumatkalla ja / tai koulussa lapsi ja nuori saattaa joutua koulukiusatuksi, joka vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin ja tunne-elämään ja jopa mielialan laskuun niin, että hän masentuu. Jo kiusaamisen kohteeksi joutumisen pelko rajoittaa lapsen ja nuoren elämää. (Kiili 2000, 62 - 63.)

4. KOULUIKÄISEN JA NUOREN PERHE

4.1 Muuttuva perhe

Perinteiset perhemuodot elävät nykyisin muutosten aikaa. Vielä muutama vuosikymmen sitten Suomessa oli tyypillistä, että perhe koostui kolmen suku-

polven edustajista. Nykyisin perhekokonaisuutta on yhä vaikeampi määritellä. Se ymmärretään kokonaisuudeksi siten, kuinka perheet itse sen mieltävät. Perhemuodot vaihtelevat ydinperheestä uusperheisiin. Perheeseen voi kuulua vanhempi lapsineen tai vanhemmat lapsineen. Lapsilla voi olla biologisten vanhempien lisäksi myös uusia, sosiaalisen vanhemman roolissa olevia aikuisia. Perhe on edelleen lapselle ensisijainen yhteisö, jossa hän oppii ensimmäiset tavat ylläpitää ja hoitaa terveyttään. (Pietilä, Hakulinen, Hirvonen, Koponen, Salminen & Sirola 2002, 47 - 48.)

Perheet ovat alkaneet yhä enemmän eristäytyä omiksi irrallisiksi yksiköikseen. Sukulais- ja naapurussuhteiden verkosto on supistunut tai hävinnyt kokonaan. Elämä jäsentyy yhä enemmän työn ja kodin ympärille. Perheessä tapahtuvat muutokset lisäävät myös erilaisten riskien mahdollisuutta elämässä. Perhe on lapselle hyvin tärkeä elämänalue ja keskeinen perhettä koossapitävä tekijä on yhteenkuuluvuuden tunne. (Mts. 48 - 50.)

Yksittäisen perheenjäsenen hyvinvointi ja terveys sekä perheenjäsenten väliset suhteet vaikuttavat usein myös muihin perheenjäseniin. Jos yhdellä perheenjäsenellä ilmaantuu tuen tarvetta, on hyvä arvioida myös muiden perheenjäsenten mahdollinen tuen tarve. Pietilä ym. (2002) viittaavat aikaisempaan pitkäaikaistutkimukseen, jossa oli todettu vanhempien avioeron olevan yhteydessä nuoren masennukseen ja psykosomaattiseen oireiluun. Vastavasti äidin vihamielinen kasvatusasenne lastaan kohtaan ja lapsen vaikeaksi koettu temperamentti ennustavat nuoruusiän masentuneisuutta ja vihamielisyyttä. Vanhempien kielteinen suhtautuminen lapseen heikentää lapsen itsetuntoa sekä mahdollisuuksia selviytyä koulussa, kaveripiirissä ja myöhemmin työelämässä. (Mts. 175 - 176.)

Jokaisen perheen eri elämänvaiheisiin kuuluu erilaisia kehitystehtäviä, jotka poikkeavat toisistaan ajallisesti ja laadullisesti. Kun perheessä on kouluikäisiä lapsia, uudet kehitystehtävät vaativat perheenjäseniltä uudenlaisia toimintatapoja. Siirtymävaiheessa olevan lapsen ja varhaisnuoruuden kehitysvaihetta elävän nuoren kanssa käytännön tilanteet ovat erilaisia. Perheessä vanhemmat keskittyvät vaalimaan parisuhdettaan ja samalla auttavat lapsia menestymään koulussa. Kriisejä syntyy väistämättä perheenjäsenten välillä. Niistä

selviytymiseen tarvitaan perheessä hyvää yhteistyötä, yhteisiä menettelytapoja sekä yhteisiä keskusteluhetkiä. (Etzell ym. 1998, 199.)

Nuoruus tuntuu siirtyvän yhä nuorempiin ikäluokkiin. Nuoria tunnutaan pitävän kyvykkäinä päättämään omista asioistaan jo sangen varhaisessa iässä. Nuoria pidetään aikuismaisina, vaikka nuorekkuus ja nuorekkuuden vaatimus tuntuvat koskevan kaikkia ikäluokkia. Varhaisnuoruusikä eläville lapsille tulisi suoda aikaa ja tilaa kasvaa ja kehittyä omassa aikataulussaan. Heitä ei tulisi aikuistaa liian varhain. Liian varhain annettu vapaus ja vastuu voivat johtaa lapsen ja nuoren kehitystä väärään suuntaan. (Välimaa 2004, 13 - 14.)

Koululaiset joutuvat viettämään koulupäivän jälkeen joskus pitkiäkin aikoja ilman aikuisen tukea ja turvaa vanhempien ollessa työssä. Vanhempien energia ei aina riitä valvomaan, missä lapsi viettää vapaa-aikaansa. Aikuisten ja nuortenkin keskuudessa toisesta ihmisestä välittäminen on vähentynyt. Ihmisten välinen välinpitämättömyys on lisääntynyt, ja lasten keskinäinen käyttäytyminen on väkivaltaisempaa. Yleinen välinpitämättömyys ja henkinen köyhyys johtavat yksinäisyyteen. Perheen rakenne, toimivuus ja sisäiset suhteet sekä yhteenkuuluvuuden tunne vaikuttavat lapsen ja koko perheen henkiseen hyvinvointiin. Hyvän psyykkisen terveyden edellytyksenä on, että perhe tuntee elämänsä mielekkääksi. Toimivassa perheessä vuorovaikutus on suoraa ja avointa. (Etzell ym. 1998, 94, 195.)

4.2 Vanhemmuus

Vanhemmuutta voi kuvata haavoittuvaksi voimavaraksi ja haastavaksi työksi, joka ei aina ole kiinni pelkästään vanhempien hyvästä tahdosta tehdä työnsä hyvin. Tieto ja taito tukevat vanhemmuutta. Vanhemmuus riippuu vahvasti vanhemman omasta ja perheen kokonaistilanteesta. Erityisellä koetuksella vanhemmuus on moniongelma-perheessä. (Kunnas 2004, 47.)

Vanhemmat luovat kotiin turvallisen ympäristön lapsen elää. Vanhempien tehtävä on muun muassa turvata lapsen ja nuoren hyvinvointi ja huolehtia turvallisesta kasvu-ympäristöstä. Kasvuikäisen lapsen ympäristön muuttuminen lisää

vanhemmuudelle asetettuja vaatimuksia. Lisää haasteita tuovat esimerkiksi kiire ja suoriutumisvaatimusten lisääntyminen, kansainvälistyminen, informaatiotulva ja tietokoneiden käytön lisääntyminen, nuorisokulttuurien moninaisuus sekä päihteiden ja huumeiden käytön lisääntyminen. Vanhempien tulee ohjata ja tukea lasta elämänkatsomuksen, arvostusten ja uskomusten muotoutumisessa ja kasvattaa häntä sosiaaliseen vastuuseen. Tuen ja ohjauksen tulee tapahtua turvallisten rajojen sisällä. Lapselle on hyvä antaa malli myös siitä, ettei vihaakaan tarvitse pelätä. Vaikka vanhemmat välillä riitelevät hyvinkin railakkaasti, niin asiat voi aina sopia. Kun lapsi näkee vanhempien olevan joskus kiukkuisia ja silti pystyvän toimimaan rakentavasti, niin hänkin oppii ilmaisemaan aidosti vihan tunteensa. Perheellä tulisi olla enemmän yhteistä aikaa arkisille toiminnolle ja yhdessä olemiselle sekä myönteisen palautteen antamiselle. Näin jokainen perheenjäsen voi huomata ja kuulla, että hänen kanssaan on hyvä ja mukava olla. (Jarasto & Sinervo 2000, 90 - 95.)

Lapsen ja vanhemman välisen suhteen tulisi olla aina sillä hetkellä ainutkertainen kokemus. Suhteeseen tulisi sisältyä hyväksytyksi tulemisen, jatkuvuuden ja pysyvyyden tunne sekä itsetunnon ja vuorovaikutustaitojen kehittyminen ja suhteet kodin ulkopuolisiin ihmisiin. Varhaisnuori tarvitsee ennen kaikkea aikuisen aikaa, läsnäoloa ja välittämistä, valvontaa ja huolenpitoa. Tämä tarkoittaa myös rajojen asettamista ja mahdollisuutta niiden testaamiseen. Vanhempien on nähtävä, mitä lapsi oikeasti tarvitsee. Myös murrosikäinen nuori tarvitsee turvaa ja apua häntä itseään vahingoittavilta teoilta ja ratkaisuilta. Nuoren tulee oppia luottamaan vanhempiinsa. Vanhempien tulee luottaa itseensä ja omiin kykyihinsä. He tarvitsevat myös tukea läheisiltä sukulaisilta tai ystäviltä. (Mts. 90 - 96.)

Yhteistoimintaa ydinperheiden ja erilaisten perhemallien välillä tarvitaan myös vanhempien kesken. Tukiverkosto on tärkeä etenkin niiden perheiden kohdalla, joilla on vaikeuksia lapsen kanssa. Kun vanhempi tai vanhemmat eivät jaksaa ottaa vastuuta vanhemmuudesta, lapsi voi joutua ottamaan joskus aikuisen roolin ja kantamaan vastuun asioista, jotka eivät vielä hänelle kuulu. Tällöin on tärkeää, että saatavilla on yhteisöllistä tukea. On tärkeää, että jokaisella nuorella olisi edes yksi luotettava aikuinen, johon hän voi turvautua. Osan kasvatustavasta jakavat muun muassa koulut. Muita vanhemmuuden tukipilareita

ovat neuvola ja perusterveydenhuolto sekä tarvittaessa erikoispalvelut, kuten perheneuvola, perhetukityö, sosiaalitoimi, päihdehuolto ja psykiatrinen erikoissairaanhoito. Eri järjestöt toteuttavat yhdessä kuntien ja seurakuntien kanssa erilaisia perheitä tukevia hankkeita. (Lahti, Salonen, Bäckstöm & Mäkijärvi 2003.)

5. KOULU TYÖ- JA OPPIMISYMPÄRISTÖNÄ

Oppivelvollisuusikä on Suomessa 7-16 vuotta. Koulumaailmassa nuorilta odotetaan jatkuvaa näyttöä, joka vaatii heiltä pitkäjänteisyyttä. Kouluyhteisö vaikuttaa paljon lapsen ja nuoren hyvinvointiin. Se ei ole vain tiedon jakamista varten. Terve kouluyhteisö tukee koululaisen kasvua ja kehitystä sekä antaa valmiuksia koulun ulkopuoliseen elämään. Siltä odotetaan myös lasten ja nuorten oman identiteetin kehittämistä, itsetuntemuksen ja itsetunnon kasvatamista, vuorovaikutustaitojen ja selviytymiskeinojen opettamista sekä psykisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä. (Etzell ym. 1998, 195.)

Opetussuunnitelman lisäksi koulumaailmaa on hyvä tarkastella myös oikeudenmukaisuuden ja huolenpidon, osallistumis- ja vaikutusmahdollisuuksien, johtamistavan ja erilaisten tukitoimien osalta. Koulunkäynti on lasten ja nuorten työtä. Pahoinvointi on sitä yleisempää, mitä enemmän oppilaat kokevat koulussaan vaikeita ongelmia fyysisissä työoloissa, työilmapiirissä tai koulutyön turvallisuudessa. Turvattomuus on lasten ja nuorten keskeisin ongelma tänä päivänä. Lapset saattavat kokea myös hylätyksi tulemisen tunnetta. Koulussa voi myös helposti käydä niin, että lapsi tai nuori hyväksyy vain silloin, kun hän olemuksellaan tai toiminnallaan tyydyttää vanhempien tai opettajien tarpeita. Ratkaiseva merkitys on koulun yleisellä myönteisellä ilmapiirillä, johon sisältyvät yksittäisten oppilaiden tarpeiden huomioon ottaminen, kannustaminen ja itsetunnon vahvistaminen. (Salonen 2003.)

Opettajien tehtävänä on ohjata oppilasta oppiaineiden opiskelussa. Heidän tulee auttaa myös oppilasta kehittämään oppimaan oppimisen taitoja ja oppimisen valmiuksia sekä ennaltaehkäistä opintoihin liittyvien ongelmien synty-

mistä. Jokaisen opettajan tehtävänä on oppilaiden persoonallisen kasvun, kehityksen ja osallisuuden tukeminen. (Muuramen kunta 2004, 5.)

Koulun erityisopettaja on erityiskasvatuksen asiantuntija ja oppimisvaikeuksien kuntouttaja. Hän opettaa erityisoppilaita sekä tukee muita opettajia heidän työskennellessään erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden kanssa. Konsultointi on tärkeä osa erityisopettajan työtä. Hän on mukana valmistelemassa oppilaan siirtoa erityisopetukseen sekä oppilaan siirtymistä takaisin yleisopetukseen. Hän vastaa oppilaan henkilökohtaisen opetuksen järjestämistä koskevan suunnitelman tekemisestä (hojks), ellei toisin sovita. Hän myös seuraa erityistä tukea tarvitsevien oppilaiden koulunkäyntiä. Yhteistyö vanhempien kanssa on oleellinen osa työtä. Erityisopettaja on oppilashuoltotyöryhmän jäsen ja pitää yhteyttä koulun ulkopuolisiin yhteistyötahoihin. (Muuramen kunta 2004, 4.)

5.1 Oppilashuolto

Suomessa kouluterveystyötä on tehty vuosisadan ajan. Vuonna 1972 tuli voimaan kansanterveyslaki, joka yhdenmukaisti kouluterveydenhuollon maassamme. Se siirtyi osaksi terveyskeskuksen toimintaa ja sai työterveyshuollon luonteen. Kouluterveydenhuoltoa toteutettiin peruskouluissa, lukioissa ja yleisissä ammattikouluissa. Se jakautui kolmeen toiminnalliseen osa-alueeseen: kouluterveydellisten olojen valvontaan, oppilaskohtaiseen terveydenhuoltoon ja terveyskasvatukseen. Kouluterveydenhuollon painopiste siirtyi sairauksien diagnostiikasta ja hoitoon ohjauksesta entistä enemmän terveydenhuollon suuntaan. (Terho 2002, 12 - 17.)

Kansanterveyslain jälkeen 1980-luvulla kouluterveydenhuoltotyö vakiintui ja laajeni. Oppilashuoltotyö lisääntyi ja kokonaisvaltaiseen oppilaasta huolehtimiseen ja kouluterveydenhuollon sisältöön alettiin kiinnittää aikaisempaa enemmän huomiota. Terveyskasvatus korostui ja oppilashuoltotyöryhmän merkitys kasvoi. Lääkintöhallitus antoi tuolloin ohjekirjeen kansanterveyslain edellyttämästä kouluterveydenhuollosta. (Mts. 15.)

Seuraavalla vuosikymmenellä Suomea koetteli syvä lama, kunnat ja kuntayhtymät olivat suurissa taloudellisissa vaikeuksissa. Kouluterveydenhuollonkin resursseja supistettiin voimakkaasti. Pian kuitenkin huomattiin, etteivät koulu­ lääkäri ja kouluterveydenhoitaja selvinneet koululaisten lisääntyvästä pahoin­ voinnista yksinään. Alettiin kehittää entistä enemmän yhteistyötä koulun, sosi­ aalitoimen, perheen ja muiden yhteistyökumppaneiden kanssa. Nuorten paris­ sa työskentelevät verkostoituivat, ja samalla oppilastyöryhmien merkitys ko­ rostui. (Mts. 16.)

Lastensuojelulakiin lisättiin vuonna 1990 säädös koulukuraattorien ja koulu­ psykologien toiminnasta. Tavoitteena oli ehkäistä ennalta, havaita ja ratkaista niitä sosiaalisia ja psyykkisiä ongelmia, joita koululaisen koulutyössä ilmenee. Tukea oli tarkoitus tarjota opiskelijan omassa oppimisympäristössä eli koulus­ sa. (Heikkilä 2005, 26.)

Koulupsykologin työtehtäviin kunnassa sisältyy perustutkimusten tekeminen (oppimisvaikeudet, koulukypsyys, tunne-elämän vaikeudet), lyhytmuotoinen terapiatyö, jatkohoitoon tai kuntoutukseen ohjaaminen sekä erimuotoinen yh­ teistyö vanhempien, koulujen, sosiaalityöntekijöiden sekä päiväkotien kanssa. Koululainen voi hakeutua psykologin vastaanotolle opettajan tai koulutervey­ denhoitajan kautta tai varaamalla ajan henkilökohtaisesti. (Muuramen kunta 2000, 12.)

Oppilashuoltotyöryhmän tarkoitus on tukea oppilaiden koulunkäyntiä ja perhei­ tä sekä etsiä ratkaisua ongelmatilanteisiin moniammatillisessa työryhmässä. Oppilashuoltotyöryhmä palvelee myös työntekijöiden tiedonvaihtoa ja sitä kautta yhteistyötä. Oppilashuoltotyöryhmän tarkoituksena on lisäksi ennalta­ ehkäistä vaikeuksia ja tukea opettajia heidän työssään. (Mts.12)

Kouluterveydenhuollon kehittämistyö on ollut vilkasta 2000 -luvulla. Sitä on pyritty kehittämään paremmin lasten ja nuorten tarpeita vastaavaksi. Esimer­ kiksi tilakysymykset, resurssit ja opettajien koulutuksen kehittäminen ovat ol­ leet kehittämisen kohteina. Samoin on kouluterveydenhuollon työntekijöille järjestetty runsaasti koulutusta. (Heikkilä 2005, 16 - 17.)

5.2 Koulun ja kodin yhteistyö

Kouluikäisellä lapsella on kaksi maailmaa: koti ja koulu. Parhaimmillaan ne muodostavat toisiaan tukevan kehikon kasvulle ja kehitykselle. Jos niiden yhteistyö puuttuu, myös lapsen saama tuki rakoilee. Vanhempien ja koulun yhteistyön kehittäminen ja lisääminen on tärkeä osa koululaisen henkisen hyvinvoinnin tukemisessa. Yhteistyötä myös muiden ammattiauttajien välillä ei pidä unohtaa. (Salonen 2003.)

Vanhempien tukeminen lapsen ja nuoren koulunkäynnissä sekä heidän yhteydenottonsa opettajaan, myös myönteisissä tilanteissa, auttaa osaltaan lasta ja nuorta menestymään paremmin opiskelussa. Hyvin toimivan luokan toiminnassa mukana olevat yhteistä aikuisuutta toteuttavat vanhemmat ”kantavat” myös lapsia, joilla on vaikeuksia tai joiden vanhemmat eivät omien ongelmiansa vuoksi jaksa tai halua osallistua. Nuoren ongelmassa koti ja koulu tarvitsevat toisiaan erityisen paljon. Vanhempien ja opettajien yhteistyö lisää oppilaiden koulumotivaatiota. (Salonen 2003.)

Koulumenestyksen heikkeneminen ja koulupinnaus kertovat herkästi lapsen ja nuoren pahoinvoinnista. Vanhempien ja koulun tulisi heti yhdessä puuttua esimerkiksi oppilaan poissaoloihin. Näin aikuiset voivat välittää nuorelle sen, että he itse kokevat lapsensa koulunkäynnin tärkeäksi. Tarvittaessa vaikeuksissa olevalla nuorella on mahdollisuus saada apua välittömästi. Samalla päästään nopeasti käsiksi myös kouluvaikeuksien syihin, joiden taustalta voi löytyä esimerkiksi tunnistamaton depressio eli masennus. Ongelmiin pitää puuttua mieluummin liian aikaisiin kuin liian myöhään. (Salonen 2003.)

6. KUVAUS MUURAMEN PERUSKOULUSTA

Muurame sijaitsee Keski-Suomen maakunnassa, 15 kilometriä Jyväskylästä etelään. Kunnasta tuli itsenäinen vuonna 1921, jolloin se irtosi Korpilahdesta. Muuramen väkiluku on kasvanut yli kolmenkymmenen vuoden ajan. Tällä hetkellä kasvu on noin sata asukasta vuodessa. Muuramen ikärakenne on Keski-Suomen maakunnan nuorekkain. Vuonna 2005 asukkaita oli 8672, joista

23,8 % oli 0-14 -vuotiaita, 65,8 % 15-64 -vuotiaita ja loput 10,4 % 65 -vuotiaita tai vanhempia. Vuonna 2005 Muurameen syntyi 117 vauvaa. (Muuramen kunta 2005, 67 - 68.)

Vuonna 2005 - 2006 Muuramessa oli yhteensä 1395 peruskoululaista. Koululaiset olivat jakautuneet asuinpaikkansa mukaan Mäkelänmäen ja Nisulanmäen kouluun keskustassa sekä Isolahden, Niittyahon ja Kinkomaan kyläkouluihin. Peruskoulun vuosiluokilla 1-6 opiskeli 884 koululaista, vuosiluokilla 7-9 (10) 432 koululaista ja luokkamuotoisessa erityisopetuksessa 79 koululaista. Lukion oppilasmäärä oli 200 vuonna 2005. (Muuramen kunta 2006.)

Muuramen kunnan talousarvion ja taloussuunnitelman 2006 - 2008 mukaan (2005, 68) perusopetukseen osallistuvien oppilaiden määrän odotetaan kasvavan vuosittain noin 25 - 40 oppilaalla. Oppilasmäärän kasvaessa kunnassa suunnitellaan, rakennetaan ja laajennetaan koulutiloja sekä peruskorjauksia tehdään aktiivisesti vuosittain. (Muuramen kunta 2006.)

Muuramen peruskoulun toiminta-ajatuksen mukaan ”peruskoulua kehitetään monipuolisia yleissivistäviä opintomahdollisuuksia tarjoavana oppivelvollisuus-kouluna, johon jokaisella lapsella ja nuorella on mahdollisuus. Sen tehtävänä on edistää oppilaittensa persoonallisuuden kaikenpuolista kehittymistä, tukea jatko-opintojen ja ammatinvalinnan kannalta tarpeellisten valmiuksien saavuttamista sekä luoda edellytykset suotuisalle sosiaaliselle kasvulle ja yhteistyössä toimimiselle ottamalla huomioon oppilaiden yksilölliset erot”. (Muuramen kunta 2005, 67.)

Kodin ja koulun yhteistyötä pyritään kehittämään tavoitteellisesti. Koulu tiedottaa huoltajille lukuvuosittain toiminnasta, opetussuunnitelmasta ja opetuksen järjestämisestä. Tähän kuuluu tärkeänä osana myös tiedottaminen oppilashuollosta. Tiedotus on ajankohtaista, monipuolista ja ennakoivaa. Siinä hyödynnetään myös tieto- ja viestintäteknikan tarjoamia mahdollisuuksia. Esi-merkkejä yhteistyöstä vuosiluokilla 1 - 6 ovat koulukohtaiset ja luokkakohtaiset vanhempainillat syksyisin ja tarvittaessa myöhemmin lukuvuoden aikana sekä ohjaukselliset vanhempainillat. Vanhempainvartit sisältävät henkilökohtaiset keskustelut huoltajien (ja oppilaan) kanssa. Muuramen peruskoululaisten van-

hemmat ovat osallistuneet koulun ja kodin yhteistyön suunnitteluun ja toteutukseen. (Muuramen kunta 2004, 1 - 3.)

Moniammatillisen yhteistyöverkoston avulla koulut tukevat huoltajia ja perheitä niin, että he voivat osaltaan vastata lastensa tavoitteellisesta kasvatuksesta ja oppimisesta. Koulutoimi tekee eniten yhteistyötä terveydenhoidon, sosiaali-toimen, nuorisotoimen ja seurakunnan nuorisotyön kanssa. Koulupsykologi on tiiviissä yhteistyössä myös eri yhteistyötahojen kanssa päivittäin. (Mts. 12.)

Kouluterveydenhuolto on koko kouluyhteisön hyvinvoinnin ja oppilaiden terveyden edistämistä sekä terveen kasvun ja kehityksen tukemista yhteistyössä oppilaiden, oppilashuollon muun henkilöstön, opettajien ja vanhempien kanssa. Sen tehtävä on edistää koko kouluyhteisön hyvinvointia ja terveyttä sekä valvoa ja edistää koulun työolojen ja koulutyön terveellisyyttä ja turvallisuutta. Tehtäviin kuuluu myös seurata, arvioida ja edistää oppilaiden hyvinvointia ja terveyttä. Kouluterveydenhuollon tulee osallistua oppimisen, tunne-elämän ja käyttäytymisen ongelmien tunnistamiseen ja selvittämiseen yhteistyössä muun oppilashuolto- ja opetushenkilöstön kanssa. Terveydenhoitaja suorittaa terveystarkastuksia ja pitää eriaiheisia valistustunteja vuosiluokasta riippuen. Esimerkiksi kuudennen luokan oppilaille oppituntien aiheet voivat liittyä ruokailuun, nukkumiseen, puhtauteen ja murrosikään. (Mts. 15.)

Peruskoulun vuosiluokilla 1 - 6 ja 7 - 10 toimivat oppilashuoltotyöryhmät, jotka omalta osaltaan tukevat huoltajien kasvatustyötä. Oppilashuoltotyöryhmät toimivat jokaisella koululla rehtorin koolle kutumana. Ryhmään kuuluvat johtaja, erityisopettaja(t), terveydenhoitaja, sosiaalityöntekijä(t) sekä tarvittavat opettajat. Kyläkouluilla kaikki opettajat ovat mukana kokouksissa. Lisäksi kokouksissa on tarvittaessa paikalla koulupsykologi. Ylempien luokkien oppilashuoltotyöryhmässä on lisäksi mukana tarvittaessa nuorisopsykiatri. (Mts. 12 - 13.)

7. OPINNÄYTETYÖ

Aloitin opinnäytetyön suunnittelun marraskuussa 2005. Otin yhteyttä Muuramen kunnan sivistystoimen johtaja Kalevi Rissaseen ja esittelin hänelle aja-

tuksiani opinnäytetyön aiheesta ja terveydenhoitajaopintoihin liittyvästä kehittämistyöstä. Tämän jälkeen olin yhteydessä Mäkelänmäen koulun rehtoriin. Sovimme tapaamisen, jossa esittelin tarkemmin opinnäytetyön suunnitelmani. Tapaaminen toteutui marraskuussa ja siihen osallistuivat myös kouluterveydenhoitaja, erityisopettaja sekä terveydenhoidon opiskelija. Työntekijät olivat kiinnostuneita aiheestani, koska vastaavanlaista kyselyä ei ole aikaisemmin tehty Muuramen kouluissa. Marraskuun 2005 lopulla opinnäytetyöni aihe hyväksyttiin Jyväskylän ammattikorkeakoulun aihe-seminaarissa.

Tammikuussa 2006 sain luvan kyselytutkimuksen toteuttamiseen Muuramen kunnan sivistystoimen johtajalta (liite 1). Otin yhteyttä myös Isolahden, Kinkomaan ja Niittyahon kyläkoulujen johtajaopettajiin ja kerroin heille opinnäytetyön tarkoituksen ja aikataulun. Luvat koululaisten osallistumisesta kyselytutkimukseen sain oppilaiden vanhemmilta kirjallisina tammikuussa 2006 (liite 2). Kyselyn toteutin maaliskuussa 2006. Syksyllä 2006 esittelin tulokset koulun vanhempainillassa.

7.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tehtävä

Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää, millaisena Muuramen peruskoulun kuudesluokkalaiset kokivat henkisen hyvinvointinsa. Lisäksi halusin selvittää, millaista apua ja tukea koululaiset saavat henkiseen pahaan oloonsa.

Kuudesluokkalaisille suunnatulla kyselyllä pyrin keräämään tietoa siitä, miten he jaksavat psyykkisesti sekä miten se tulee esiin heissä. Lisäksi halusin kyselyn avulla saada tietoa myös siitä, ovatko kuudesluokkalaiset saaneet tai hakeneet apua kun ovat tunteet siihen tarvetta, keneltä he ovat tukea ja apua saaneet ja millaista se on ollut.

7.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä oppilaille suunnatussa kyselytutkimuksessa käytin kvantitatiivista lähestymistapaa. Kysymykset olivat strukturoituja sekä osaan kysymyksistä tuli perustelut. Hirsjärven ym. (2005) mukaan kvantitatiivisessa tutkimuksessa on

keskeistä se, että havaintoaineisto soveltuu määrälliseen, numeeriseen mitaamiseen. Muuttujat esitetään usein taulukkomuodossa ja aineisto kootaan tilastollisesti käsiteltävään muotoon. Tässä menetelmässä päätelmiä tehdään havaintoaineistosta tilastolliseen analyysiin perustuen. (Hirsijärvi, Remes & Sajavaara 2005, 130 – 131.)

7.3 Kyselyn toteutus ja aineiston käsittely

Testasin kyselylomakkeet toisella paikkakunnalla asuvalla kahdella kuudennen luokan oppilaalla, yhdellä tytöllä ja yhdellä pojalla. Kyselylomakkeet vein kouluille rehtorin kanssa sovittuna ajankohtana (liite 4). Jokaisella luokalla oli oma luokanopettaja sekä lisäksi aineopettajia. Kyselylomakkeiden mukana meni ohjeistus opettajille (liite 3). He valvoivat, että oppilaat täyttivät kaavakkeet henkilökohtaisesti eivätkä kaverin kanssa, ja että jokainen oppilas sai rauhassa vastata kysymyksiin. Pulmatilanteessa pyysin opettajia selventämään kysymyksiä oppilaille. Kaikki kuudensien luokkien oppilaat vastasivat kyselyyn samana päivänä. Sain vastaukset suljetuissa kirjekuorissa takaisin luokittain.

Käsittelin oppilaiden vastauslomakkeet nimettöminä. Kokosin kaikkien koulujen kuudensien luokkien vastaukset yhdeksi kokonaisuudeksi siten, että tyttöjen ja poikien vastaukset olivat erikseen. Lisäksi käsittelin Mäkelänmäen koulun ja kyläkoulujen vastaukset erikseen. Koska kyläkouluissa oli vähän vastaajia, yhdistin vastaukset, jotta vastaajia ei tunnistettaisi. Kokosin vastaukset taulukkomuotoon sekä tein yhteenvedot puoliavoimista kysymyksistä. Ryhmittelin strukturoitujen kysymysten vastaukset kyselytutkimukseni tavoitteiden mukaan ja analysoin vastaukset yksityiskohtaisesti. Kyselyn toteuttamisen, vastausten yhteenvedon ja analysoinnin jälkeen hävitin kaikki lupa- ja kyselylomakkeet. Esittelen tulokset seuraavassa luvussa.

8. TUTKIMUKSEN TULOKSET

Vuosina 2005 - 2006 Muuramen peruskoulun kuudensilla luokilla opiskeli 159 oppilasta, joista keskustan koulussa 120, Kinkomaan kyläkoulussa 14, Isola h-

nessa 15 ja Niittyahossa 10 oppilasta. Kaikista oppilaista 136 sai vanhemmilta luvan osallistua kyselyyn ja heistä 125 (92 %) täytti kyselylomakkeen, 51 (41 %) tyttöä ja 74 (59 %) poikaa.

Mäkelänmäen (keskustan) koulun 120:sta oppilaasta 110 (92 %) sai luvan osallistua kyselyyn ja heistä 99 (90 %) täytti lomakkeen, 39 (39 %) tyttöä ja 60 (61 %) poikaa.

Kyläkouluilla (Isolahti, Kinkomaa ja Niittyaho) opiskelee yhteensä 39 koululaista. Vanhemmilta luvan kyselylomakkeen täyttämiseen sai 26 (67 %) koululaista, 12 (46 %) tyttöä ja 14 (54 %) poikaa. Isolahden koulun 15:stä oppilaasta 4, Kinkomaan koulun 14:stä oppilaasta 12 sekä Niittyahon koulun kaikki oppilaat (10 koululaista) saivat vanhemmiltaan luvan osallistua kyselyyn.

Millainen on terveytesi tällä hetkellä?

Tällä kysymyksellä halusin saada tietoa koululaisten terveydentilasta, millaiseksi he itse sen kokevat. Taulukossa 1. on esitetty oppilaiden vastaukset.

TAULUKKO 1. Oppilaiden oma arvio terveydentilastaan

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100 % |
| Erittäin hyvä | (15) 39 % | (36) 60 % | (51) 52 % |
| Melko hyvä | (22) 56 % | (22) 37 % | (44) 44 % |
| Keskinkertainen | (2) 5 % | (2) 3 % | (4) 4 % |
| Huono | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Yhteensä | (39) 100 % | (60) 100 % | (99) 100 % |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 48 % | Pojat (13) 52 % | Yht. (25) 100 % |
| Erittäin hyvä | (6) 50 % | (4) 31 % | (10) 40 % |
| Melko hyvä | (6) 50 % | (8) 61 % | (14) 56 % |
| Keskinkertainen | (0) 0 % | (1) 8 % | (1) 4 % |
| Huono | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Yhteensä | (12) 100 % | (13) 100 % | (25) 100 % |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (73) 59 % | Yht. (124) 100 % |
| Erittäin hyvä | (21) 41 % | (40) 55 % | (61) 49 % |
| Melko hyvä | (28) 55 % | (30) 41 % | (58) 47 % |
| Keskinkertainen | (2) 4 % | (3) 4 % | (5) 4 % |
| Huono | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Yhteensä | (51) 100 % | (73) 100 % | (124) 100 % |

Kaikista kyselyyn vastanneista koululaisista 49 % tunsi terveytensä *erittäin hyväksi* ja 47 % *melko hyväksi*.

Tytöistä 55 % koki terveytensä *melko hyväksi* ja pojista 55 % *erittäin hyväksi*. Koulujen välillä tyttöjen vastauksissa ei ollut huomattavaa eroa. Kyläkoulujen tyttöjen vastaukset jakoutuivat *erittäin hyvän* ja *melko hyvän* välille.

Mäkelänmäen koulun pojista 60 % koki terveytensä *erittäin hyväksi*, kyläkoulujen pojista 61 % *melko hyväksi*. Kukaan vastaaja ei kokenut terveyttään *huonoksi*.

Onko sinulla tällä hetkellä läheisiä ystäviä?

Tällä kysymyksellä kartoitin vastaajien ystävien määrää. Taulukosta 2. voi tarkastella ystävien määrää.

TAULUKKO 2. Vastaajien ystävien määrä

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100 % |
| Useita ystäviä | (31) 80 % | (45) 75 % | (76) 77 % |
| Kaksi ystävää | (6) 15 % | (11) 18 % | (17) 17 % |
| Yksi ystävä | (2) 5 % | (3) 5 % | (5) 5 % |
| Ei ole yhtään ystävää | (0) 0 % | (1) 2 % | (1) 1 % |
| Yhteensä | (39) 100 % | (60) 100 % | (99) 100 % |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 48 % | Pojat (13) 52 % | Yht. (25) 100 % |
| Useita ystäviä | (12) 100 % | (12) 92 % | (24) 96 % |
| Kaksi ystävää | (0) 0 % | (1) 8 % | (1) 4 % |
| Yksi ystävä | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Ei ole yhtään ystävää | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Yhteensä | (12) 100 % | (13) 100 % | (25) 100 % |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (73) 59 % | Yht. (124) 100 % |
| Useita ystäviä | (43) 84 % | (57) 79 % | (100) 81 % |
| Kaksi ystävää | (6) 12 % | (12) 16 % | (18) 14 % |
| Yksi ystävä | (2) 4 % | (3) 4 % | (5) 4 % |
| Ei ole yhtään ystävää | (0) 0 % | (1) 1 % | (1) 1 % |
| Yhteensä | (51) 100 % | (73) 100 % | (124) 100 % |

Mäkelänmäen koulun tytöistä 80 % ja kyläkoulujen tytöistä 100 % vastasi kyselyssä, että heillä on *useita ystäviä*. Kyläkoulujen pojilla oli myös muutamalla prosentilla enemmän useita ystäviä verrattuna Mäkelänmäen koulun poikiin. Vain 1 % kaikista vastaajista ilmoitti, *ettei heillä ole yhtään ystävää*.

Miltä sinusta tuntuu?

Taulukoista 3 - 8 selviää, miten koululaisten psyykinen jaksaminen tulee esiin fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti. Vaihtoehtokohdissa oli myös kontrollikysymyksiä, jotka lisäsivät vastausten luotettavuutta. Vastausprosentti tämän kysymyksen kohdalla oli 100, vaikka muutama vaihtoehtokohta oli jäänyt muutamalta oppilaalta vastaamatta. Tämän kysymyksen vastausten yksityiskohdainen esittely löytyy liitteistä 5, 6 ja 7.

Ryhmä A: Fyysiset tuntemukset

Näillä vaihtoehtoilla halusin selvittää, millaisia fyysisiä tuntemuksia vastaajilla on. Halusin myös selvittää, mikä on stressin osuus käyttäytymisessä, sekä kuinka itseluottamukseen liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi avuttomuudentunne ja vaikeus tehdä päätöksiä tulevat esiin vastauksissa.

Taulukossa 3 on vertailtu tyttöjen ja poikien vastauksia sekä taulukossa 4 kaikkien oppilaiden vastaukset on esitetty koulukohtaisesti.

TAULUKKO 3. Millaisia fyysisiä tuntemuksia tytöillä ja pojilla on

| Prosentteina (%) | Päivittäin | | Usein | | Joskus | | Harvoin | | Ei koskaan | |
|--|------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|------------|-------|
| Tytöt (n=51) Pojat (n=74) | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat |
| Minulla on päänsärkyä | 8 | 1 | 8 | 4 | 37 | 23 | 37 | 54 | 10 | 18 |
| Minä kärsin vatsakivusta | 2 | 1 | 6 | 5 | 24 | 11 | 52 | 57 | 16 | 26 |
| Ruokahaluni vaihtelee | 6 | 10 | 14 | 10 | 45 | 39 | 27 | 31 | 8 | 10 |
| Nukun yöni hyvin | 35 | 34 | 54 | 53 | 6 | 11 | 3 | 1 | 2 | 1 |
| Tunnen itseni väsyneeksi | 4 | 4 | 14 | 10 | 64 | 43 | 16 | 30 | 2 | 3 |
| Minulla on vihanpuuskia | 0 | 0 | 6 | 4 | 41 | 28 | 35 | 42 | 18 | 26 |
| Minun on vaikea hillitä itseäni | 2 | 1 | 6 | 8 | 8 | 12 | 51 | 48 | 33 | 31 |
| Minun on vaikea keskittyä | 0 | 0 | 8 | 4 | 31 | 27 | 49 | 54 | 12 | 15 |
| Tunnen itseni levottomaksi | 0 | 3 | 8 | 5 | 29 | 28 | 51 | 52 | 12 | 12 |
| Tunnen itseni avuttomaksi | 2 | 0 | 2 | 3 | 18 | 5 | 49 | 44 | 29 | 48 |
| Minun on vaikea tehdä päätöksiä | 0 | 1 | 8 | 4 | 37 | 27 | 45 | 49 | 10 | 19 |

Tyttöjen ja poikien vastaukset ovat samansuuntaiset tämän kysymyksen kohdalla, jota voi tarkastella taulukosta 3.

Päänsärkyä on *harvoin* 54 %:lla pojista, kun puolestaan tyttöjen vastaukset jakautuivat tämän vaihtoehdon kohdalla *harvoin ja joskus* kohdalle (37%). Pojista 57 % ja tytöistä 51 % kärsii vatsakivuista *harvoin*. Myös muut vastausvaihtoehdot painottuivat kohtiin *harvoin ja joskus*. Vaikka yli 50 % tytöistä ja pojista vastasi, että he nukkuvat yönsä hyvin *usein*, niin tytöistä 64 % ja pojista 43 % kokivat tuntevansa itsensä väsyneeksi *joskus*.

TAULUKKO 4. Millaisia fyysisiä tuntemuksia kuudesluokkalaisella on

| Prosentteina (%) | Päivittäin | | | Usein | | | Joskus | | | Harvoin | | | Ei koskaan | | |
|---------------------------------|------------|----|----|-------|----|----|--------|----|----|---------|----|----|------------|----|----|
| | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka |
| Kaikki oppilaat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Minulla on päänsärkyä | 5 | 0 | 4 | 6 | 4 | 6 | 29 | 31 | 29 | 47 | 46 | 47 | 13 | 19 | 14 |
| Minä kärsin vatsakivusta | 2 | 0 | 2 | 5 | 8 | 6 | 17 | 12 | 16 | 54 | 61 | 54 | 22 | 19 | 22 |
| Ruokahaluni vaihtelee | 10 | 0 | 8 | 11 | 12 | 11 | 43 | 38 | 42 | 27 | 42 | 30 | 9 | 8 | 9 |
| Nukun yöni hyvin | 33 | 38 | 34 | 53 | 54 | 52 | 9 | 8 | 9 | 3 | 0 | 3 | 2 | 0 | 2 |
| Tunnen itseni väsyneeksi | 5 | 0 | 4 | 13 | 8 | 12 | 58 | 57 | 57 | 23 | 27 | 24 | 1 | 8 | 3 |
| Minulla on vihanpuuskia | 0 | 0 | 0 | 4 | 8 | 5 | 35 | 27 | 34 | 39 | 42 | 39 | 22 | 23 | 22 |
| Minun on vaikea hillitä itseäni | 2 | 0 | 2 | 8 | 4 | 7 | 10 | 12 | 10 | 50 | 46 | 49 | 30 | 38 | 31 |
| Minun on vaikea keskittyä | 0 | 0 | 0 | 5 | 8 | 6 | 30 | 27 | 28 | 52 | 50 | 52 | 13 | 15 | 14 |
| Tunnen itseni levottomaksi | 2 | 0 | 2 | 7 | 4 | 6 | 27 | 35 | 28 | 50 | 58 | 53 | 14 | 0 | 11 |
| Tunnen itseni avuttomaksi | 1 | 0 | 1 | 3 | 0 | 3 | 12 | 4 | 10 | 44 | 58 | 46 | 40 | 38 | 40 |
| Minun on vaikea tehdä päätöksiä | 1 | 0 | 1 | 7 | 0 | 6 | 32 | 27 | 31 | 47 | 50 | 47 | 13 | 23 | 15 |

Taulukossa 4 on koulujen nimet lyhennetty alla merkityllä tavalla. Suluissa on vastaajien lukumäärä.

Mä = Mäkelänmäen koulu (n=99)

Ky = Kyläkoulut: Isoahti, Niittyaho ja Kinkomaa (n=26)

Ka = Kaikki vastaajat (n=125)

Eri koulujen välillä ei vastauksissa ollut suuria eroja. Vastausten perusteella voidaan ajatella, että kuudesluokkalaiset eivät juurikaan kärsi stressistä. Heillä on harvoin päänsärkyä ja vatsakipuja. Vastaajista 86 % ilmoitti nukkuvansa yönsä hyvin päivittäin tai usein.

Kukaan ei ilmoittanut saavansa vihanpuuskia päivittäin, eikä kukaan vastannut, että keskittyminen olisi päivittäin vaikeaa. Vain 1 % vastaajista tunsivat itsensä avuttomaksi päivittäin, suurin osa harvoin tai ei koskaan.

Päätöksenteko on myös 1%:lla vaikeaa päivittäin, suurimmalla osalla vastaa- jista puolestaan *harvoin* tai *joskus*. Muut vastausten yksityiskohdat löytyvät taulukosta 4.

Ryhmä B: Psyykkiset tuntemukset

Osa psyykkisten tuntemusten vaihtoehtoista oli positiivisia, osa niiden vastak- kaisia testikysymyksiä. Vastauksista selviää, miten nuori osaa erotella tunte- muksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan sekä luokitella, mihin vaihtoehtoon ku- kin tunne kuuluu.

TAULUKKO 5. Millaisia psyykkisiä tuntemuksia tytöillä ja pojilla on?

| Prosentteina (%) | Päivittäin | | Usein | | Joskus | | Harvoin | | Ei koskaan | |
|--|------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|------------|-------|
| Tytöt (n=51) Pojat (n=74) | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat |
| Olen hyväntuulinen | 35 | 28 | 61 | 65 | 4 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Olen iloinen | 51 | 20 | 41 | 71 | 8 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Minulla on ilon aiheita | 53 | 32 | 37 | 48 | 10 | 15 | 0 | 5 | 0 | 0 |
| Elämä tuntuu ikävältä | 0 | 0 | 4 | 3 | 27 | 14 | 42 | 44 | 27 | 39 |
| Tunnen pettymystä | 0 | 0 | 6 | 3 | 24 | 34 | 60 | 48 | 10 | 15 |
| Olen surullinen | 0 | 0 | 2 | 3 | 31 | 12 | 63 | 78 | 4 | 7 |
| Tunnen itseni alakuloiseksi | 0 | 0 | 4 | 1 | 29 | 24 | 59 | 61 | 8 | 14 |
| Olen yksinäinen | 0 | 0 | 2 | 5 | 14 | 12 | 49 | 48 | 35 | 35 |
| Minua itkettää | 2 | 0 | 2 | 1 | 41 | 12 | 47 | 56 | 8 | 31 |
| Minua pelottaa | 0 | 0 | 4 | 0 | 22 | 9 | 66 | 65 | 8 | 26 |
| Minua kiukuttaa | 0 | 3 | 12 | 5 | 55 | 38 | 25 | 43 | 8 | 11 |
| Olen vihainen | 0 | 1 | 2 | 8 | 45 | 41 | 45 | 45 | 8 | 5 |

Taulukon 5. vastauksista päätellen tytöt ja pojat tuntevat itsensä melko onnel- liseksi. Esimerkiksi tytöistä 51 % tuntee itsensä iloiseksi *päivittäin* ja pojista 71 % *usein*. Samansuuntaisesti jakautuivat vastaukset kohdassa, minulla on ilon aiheita. Vastauksia voi tarkastella tarkemmin taulukosta 5.

Tyttöjen ja poikien vastausten luotettavuutta kuvaa vaihtoehtokohdat, elämä tuntuu ikävältä, tunnen pettymystä, olen surullinen, tunnen itseni alakuloiseksi

ja olen yksinäinen. Näitä vastauksia voi verrata, olen hyväntuulinen, olen iloinen ja minulla on ilon aiheita vastauksiin.

TAULUKKO 6. Millaisia psyykkisiä tuntemuksia kuudesluokkalaisella on?

| Prosentteina (%) | Päivittäin | | | Usein | | | Joskus | | | Harvoin | | | Ei koskaan | | |
|-----------------------------|------------|----|----|-------|----|----|--------|----|----|---------|----|----|------------|----|----|
| | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka |
| Kaikki oppilaat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Olen hyväntuulinen | 27 | 46 | 31 | 67 | 50 | 63 | 6 | 4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Olen iloinen | 30 | 42 | 33 | 61 | 50 | 58 | 9 | 8 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| Minulla on ilon aiheita | 41 | 40 | 41 | 45 | 40 | 44 | 12 | 12 | 12 | 2 | 8 | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Elämä tuntuu ikävältä | 0 | 0 | 0 | 4 | 0 | 3 | 18 | 24 | 19 | 44 | 38 | 44 | 33 | 38 | 34 |
| Tunnen pettymystä | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 4 | 31 | 23 | 30 | 52 | 62 | 53 | 12 | 15 | 13 |
| Olen surullinen | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 22 | 12 | 20 | 69 | 84 | 72 | 6 | 4 | 6 |
| Tunnen itseni alakuloiseksi | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 2 | 30 | 12 | 26 | 57 | 72 | 60 | 10 | 16 | 12 |
| Olen yksinäinen | 0 | 0 | 0 | 5 | 0 | 4 | 15 | 4 | 13 | 46 | 58 | 48 | 34 | 38 | 35 |
| Minua itkettää | 1 | 0 | 1 | 2 | 0 | 2 | 22 | 31 | 23 | 53 | 50 | 52 | 22 | 19 | 22 |
| Minua pelottaa | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 17 | 4 | 14 | 24 | 73 | 66 | 17 | 23 | 18 |
| Minua kiukuttaa | 1 | 4 | 2 | 9 | 4 | 8 | 46 | 44 | 45 | 33 | 44 | 35 | 11 | 4 | 10 |
| Olen vihainen | 1 | 0 | 1 | 5 | 8 | 6 | 42 | 42 | 42 | 45 | 46 | 45 | 7 | 4 | 6 |

Taulukkoon 6 on lyhennetty koulujen nimet alla merkityllä tavalla. Suluissa on vastaajien lukumäärä.

Mä = Mäkelänmäen koulu (n=99)

Ky = Kyläkoulut: Isolahti, Niittyaho ja Kinkomaa (n=26)

Ka = Kaikki vastaajat (n=125)

Yli 60 % kaikista vastaajista kokee itsensä hyväntuuliseksi ja iloiseksi usein ja alle 50 % päivittäin. Myös ilon aiheita koululaiset kokevat päivittäin ja usein.

Vastausten luotettavuutta kuvaa vaihtoehtokohta, *elämä tuntuu ikävältä*, johon kukaan ei ollut vastannut, *päivittäin*. Taulukon vastauksista päätellen koululaiset tuntevat itsensä melko onnelliseksi. Kukaan ei vastannut tuntevansa pettymystä, surullisuutta, alakuloisuutta *päivittäin*. Näissä kohdissa vastaukset painottuivat kohtaan *harvoin*. Kukaan vastaaja ei kokenut itseään yksinäiseksi eikä pelokkaaksi *päivittäin*.

Kyläkoulujen vastauksissa vaihtoehto, *minua kiukuttaa*, jakautui *joskus* ja *harvoin* kohtaan. Mäkelänmäen koulun oppilaita kiukuttaa vastausten perusteella *joskus*.

Ryhmä C: Psyykinen hyvinvointi sosiaalisessa kanssakäymisessä

Taulukoissa 7 on tyttöjen ja poikien mielipiteitä ja taulukossa 8 on kaikkien koululaisten mielipiteitä siitä, millaisena he kokevat eri tilanteet.

TAULUKKO 7. Tyttöjen ja poikien tuntemukset ja kokemukset sosiaalisessa kanssakäymisessä

| Prosentteina (%) | Päivittäin | | Usein | | Joskus | | Harvoin | | Ei koskaan | |
|--|------------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|-------|------------|-------|
| Tytöt (n=51) Pojat (n=74) | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat | Tytöt | Pojat |
| Minua kiusataan koulussa | 0 | 0 | 2 | 3 | 6 | 15 | 26 | 30 | 66 | 52 |
| Minut hyväksytään sellaisena kuin olen | 39 | 46 | 55 | 45 | 4 | 4 | 2 | 5 | 0 | 0 |
| Oppitunneilla on hyvä olla | 12 | 27 | 55 | 40 | 25 | 14 | 8 | 8 | 0 | 11 |
| Koulupäiväni ovat mukavia | 14 | 16 | 60 | 53 | 22 | 20 | 2 | 3 | 2 | 8 |
| Välitunnilla on mukavaa | 24 | 38 | 56 | 52 | 14 | 7 | 4 | 3 | 2 | 0 |
| Minua kiusataan koulumatkalla | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 15 | 15 | 85 | 81 |

Minut hyväksytään sellaisena kuin olen kohtaan, pojista 46 % vastasi *päivittäin* ja tytöistä 55 % vastasi *usein*. Tytöistä vain 2 % ja pojista 5 % vastasi *harvoin*. Vastaukset kuvaavat koululaisten melko hyvää itsetuntemusta. Yli puolet tytöistä ja noin puolet pojista kokevat koulupäiviensä olevan mukavia, välitunneilla on mukavaa ja oppitunneilla on hyvä olla *usein*.

Tytöistä 85 % ja pojista 81 % vastasi, ettei heitä ole kiusattu koulumatkalla koskaan. Pojista 4 % vastasi, että heitä on kiusattu koulumatkalla *joskus*. Tytöt ja pojat ovat myös vastauksissaan sitä mieltä, ettei heitä ole koulussa kiusattu *päivittäin*, joka näkyy taulukko 7 vastauksissa. Tytöistä 6 % ja pojista 15 % ilmoittavat, että koulussa on kiusattu *joskus*.

TAULUKKO 8. Oppilaiden tuntemukset ja kokemukset sosiaalisessa kanssakäymisessä

| Prosentteina (%) | Päivittäin | | | Usein | | | Joskus | | | Harvoin | | | Ei koskaan | | |
|--|------------|----|----|-------|----|----|--------|----|----|---------|----|----|------------|----|----|
| | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka | Mä | Ky | Ka |
| Kaikki oppilaat | | | | | | | | | | | | | | | |
| Minua kiusataan koulussa | 0 | 0 | 0 | 3 | 0 | 3 | 12 | 8 | 11 | 28 | 27 | 28 | 57 | 65 | 58 |
| Minut hyväksytään sellaisena kuin olen | 41 | 50 | 43 | 49 | 50 | 49 | 5 | 0 | 4 | 5 | 0 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Oppitunneilla on hyvä olla | 20 | 23 | 22 | 48 | 42 | 46 | 17 | 23 | 18 | 8 | 8 | 8 | 7 | 4 | 6 |
| Koulupäiväni ovat mukavia | 14 | 19 | 15 | 59 | 46 | 56 | 18 | 31 | 21 | 3 | 0 | 2 | 6 | 4 | 6 |
| Välitunnilla on mukavaa | 28 | 46 | 32 | 56 | 50 | 54 | 11 | 4 | 10 | 4 | 0 | 3 | 1 | 0 | 1 |
| Minua kiusataan koulumatkalla | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 4 | 2 | 15 | 11 | 15 | 83 | 85 | 83 |

Taulukossa 8 on koulujen nimet lyhennetty alla merkityllä tavalla. Suluissa on vastaajien lukumäärä.

Mä = Mäkelänmäen koulu (n=99)

Ky = Kyläkoulut: Iso lahti, Niittyaho ja Kinkomaa (n=26)

Ka = Kaikki vastaajat (n=125)

Kolme oppilasta Mäkelänmäen koulusta vastasi, että heitä kiusataan koulussa usein. Minua kiusataan koulussa –kohdassa, *ei koskaan*, vaihtoehdon oli valinnut kaikista nuorista 58 %. Minua kiusataan koulumatkalla -kohtaan 82 % vastasi, *ei koskaan*. *Harvoin* vaihtoehdon oli valinnut 14 % vastaajista. *Usein* tai *päivittäin* vaihtoehtoja ei ollut valinnut kukaan. Koulujen välillä tässä kohdassa ei ollut merkittäviä eroja.

Minut hyväksytään sellaisena kuin olen *usein*, vastasi 49 % kaikista nuorista, joka kuvastaa koululaisen itsetuntoa ja suhtautumista toisiin nuoriin. Kyläkoulujen vastaukset olivat jakautuneet *päivittäin* ja *usein* kohtaan. Mäkelänmäen koulun vastaukset painottuivat *usein* kohtaan. Vastaajien mielestä koulun käynti on *usein* mukavaa. Tämä tulee esiin kohdista, *oppitunneilla on hyvä olla* (46 %), *koulupäivät ovat mukavia* (56 %) ja *välitunnilla on mukavaa* (54 %).

Kun minulla on paha mieli, niin...

Taulukon 9 prosenttiosuus on laskettu vastaajien lukumäärästä, koska monet koululaiset olivat vastanneet vähintään kahteen kysymyksen vaihtoehtokoh- taan. Taulukossa selviää se, miten kuudennella luokalla opiskelevat koululai- set toimivat kun he tuntevat pahaa mieltä.

TAULUKKO 9. Vastaajien tapa toimia kun on paha mieli

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|--|-----------------|-----------------|----------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39% | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100% |
| Haluan olla yksin | (16) 41 % | (37) 62 % | (52) 53 % |
| Puhun minulle tärkeän ihmisen kanssa, kenen? | (11) 28 % | (14) 23 % | (25) 25 % |
| Käyttäydyn väkivaltaisesti | (0) 0 % | (1) 2 % | (1) 1 % |
| Teen ilkivaltaa | (0) 0 % | (1) 2 % | (1) 1 % |
| Kiusaan kaveriani | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Puran jotenkin muuten, miten? | (12) 31 % | (16) 27 % | (28) 28 % |
| Yhteensä | (39) | (69) | (108) |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 46% | Pojat (14) 54 % | Yht. (26) 100% |
| Haluan olla yksin | (9) 75 % | (12) 86 % | (21) 81 % |
| Puhun minulle tärkeän ihmisen kanssa, kenen? | (2) 17 % | (0) 0 % | (2) 8 % |
| Käyttäydyn väkivaltaisesti | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Teen ilkivaltaa | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kiusaan kaveriani | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Puran jotenkin muuten, miten? | (1) 8 % | (3) 21 % | (4) 15 % |
| Yhteensä | (12) | (15) | (27) |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (74) 59 % | Yht.(125)100% |
| Haluan olla yksin | (25) 50 % | (49) 66 % | (74) 59 % |
| Puhun minulle tärkeän ihmisen kanssa, kenen? | (13) 25 % | (14) 19 % | (27) 22 % |
| Käyttäydyn väkivaltaisesti | (0) 0 % | (1) 1 % | (1) 1 % |
| Teen ilkivaltaa | (0) 0 % | (1) 1 % | (1) 1 % |
| Kiusaan kaveriani | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Puran jotenkin muuten, miten? | (13) 25 % | (19) 26 % | (32) 26 % |
| Yhteensä | (51) | (84) | (135) |

Taulukossa 9 kaikkien oppilaiden vastauksista näkyy, että 59 % haluaa olla silloin yksin, kun on paha mieli. Tyttöjen ja poikien vastausten välillä ei ollut

suurta eroa (16 %). Tyttöjen vastauksista 25 % oli jakautunut vaihtoehtojen, *puhun minulle tärkeän ihmisen kanssa, ja puran sen jotenkin muuten* välille. Poikien vastauksissa 26 % totesi purkavansa pahan olon jotenkin muuten ja 19 % vastaajista kertoi puhuvansa tärkeän ihmisen kanssa.

Mäkelänmäen koulun tytöistä 28 % (n=11) puhui parhaan ystävänsä tai kaverinsa kanssa, kun oli paha mieli. Tytöistä seitsemän kertoi pahasta mielestä äidille ja / tai isälle. Kyläkoulujen tyttöjen (n=12) vastauksissa kaksi vastaajaa totesi kertovansa parhaalle kaverille, mistä paha mieli johtuu, ellei se johdu hänestä. Kaikista kuudensien luokkien tytöistä (n= 51) yksitoista tyttöä kertoi puhuvansa parhaan ystävänsä ja/tai kaverinsa kanssa, kun on paha mieli. Seitsemän tyttöä keskusteli äidin ja/tai isän kanssa. Yksi vastaaja ilmoitti huuhtavansa pahan olon pois ja eräs vastaaja totesi puhuvansa siitä poikaystävänsä kanssa.

Mäkelänmäen koulun poikien (n=60) vastauksista tuli ilmi, että yhdeksän vastaajaa puhuu kavereiden kanssa, kun on paha mieli. Seitsemän poikaa vastasi keskustelelevansa äidin ja/tai isän kanssa. Kyläkoulujen pojat (n=14) kertoivat vastauksissaan muun muassa, että he miettivät asiaa yksin, joku kertoo tyttö-kaverilleen tai parhaalle kaverilleen.

Taulukon 9 kysymyksen vaihtoehdon kohta, *puran sen jotenkin muuten, miten?* Mäkelänmäen koulun vastaajista kuusi tyttöä (n=39) kertoi purkavansa pahan olon olemalla omassa huoneessaan, kuuntelemalla musiikkia, lukemalla, piirtämällä tai nukkumalla. Kaksi vastaajaa sanoi kirjoittavansa tunteistaan ja surustaan päiväkirjaan. Muutamissa vastauksissa tuli esiin, että vastaajat purkavat pahan olonsa kiusoittamalla ystäviään, mököttämällä tai kiukuttelemalla. Eräs vastaaja totesi menevänsä vessaan istumaan. Yksi vastaaja kertoi nyrkkeilevänsä säkkiin ja toinen puolestaan ilmoitti purkavansa pahan olonsa pois urheilemalla. Tyttöjen vastauksista kävi ilmi myös se, että eläinten kanssa puuhastelu, ystävien seura tai jokin mukavan asian tekeminen auttaa pahan mielen unohtamiseen.

Vastauslomakkeista oli lisäksi seuraavanlaisia kommentteja:

- *Äksyilen vanhemmilleni ja olen ilkeä siskolleni, en ulkopuolisille.*

- *Kiroilemalla tai laitan soimaan Shakiran kappaleen ja mouruan sen mukana.*
- *Yritän olla semmoinen kuin muulloinkin.*

Kaksi poikaa vastasi kysymyksen viimeiseen kohtaan, *puran jotenkin muuten, miten*, yrittämällä ajatella jotakin muuta, eikä sitä, mikä aiheutti pahan mielen. Kolme vastaajaa kommentoi vastauksissaan menevänsä omaan huoneeseen makaamaan sänkyyn ja katsomaan kattoa. Vastauksissa tuli esiin pahan olon purkamiskeinona muun muassa mököttäminen tai huutaminen, päätä seinään hakkaaminen, tavaroiden heittelemine, kavereiden kanssa puhuminen tai sitten he keksivät jotain muuta tekemistä. Yksi vastaaja kertoi kirjoittavansa tarinoita ja lukemalla kirjoja. Vastaajien mielestä ulkona oleminen ja urheilu ovat myös pahan olon purkamiskeinoja. Myös tietokoneen käyttö mainittiin yhtenä keinona.

Kenelle aikuiselle puhut tärkeimmistä asioistasi?

Kysymykseen vastaajat olivat valinneet useamman vaihtoehdon. Taulukossa 10 prosentiosuus on laskettu vastaajien lukumäärästä.

TAULUKKO 10. Henkilöt, joille vastaajat kertovat tärkeimmistä asioistaan

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|---------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100 % |
| Aidille | (33) 85 % | (46) 77 % | (79) 80 % |
| Isälle | (13) 33 % | (32) 53 % | (45) 45 % |
| Isovanhemmille | (1) 3 % | (2) 3 % | (3) 3 % |
| Sisaruksille | (6) 15 % | (3) 5 % | (9) 9 % |
| Opettajalle | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Terv.hoitajalle | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Koululääkärille | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kummille | (1) 3 % | (1) 2 % | (2) 2 % |
| En kenellekään | (1) 3 % | (5) 8 % | (6) 6 % |
| Jollekin muulle, kenelle? | (14) 36 % | (8) 13 % | (22) 22 % |
| Yhteensä | (69) | (97) | (166) |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 46 % | Pojat (14) 54 % | Yht.(26) 100 % |
| Aidille | (8) 67 % | (10) 71 % | (18) 69 % |
| Isälle | (2) 17 % | (4) 29 % | (6) 23 % |
| Isovanhemmille | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Sisaruksille | (1) 8 % | (0) 0 % | (1) 4 % |
| Opettajalle | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Terv.hoitajalle | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Koululääkärille | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kummille | (0) 0 % | (1) 7 % | (1) 4 % |
| En kenellekään | (1) 8 % | (2) 14% | (3) 12 % |
| Jollekin muulle, kenelle? | (2) 17 % | (0) 0 % | (2) 8 % |
| Yhteensä | (14) | (17) | (31) |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (74) 59 % | Yht. (125) 100% |
| Aidille | (41) 80 % | (56) 76 % | (97) 78 % |
| Isälle | (15) 29 % | (36) 49 % | (51) 41 % |
| Isovanhemmille | (1) 2 % | (2) 3 % | (3) 2 % |
| Sisaruksille | (7) 14 % | (3) 4 % | (10) 8 % |
| Opettajalle | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Terv.hoitajalle | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Koululääkärille | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kummille | (1) 2 % | (2) 3 % | (3) 2 % |
| En kenellekään | (2) 4 % | (7) 9 % | (9) 7 % |
| Jollekin muulle, kenelle? | (16) 31 % | (8) 11 % | (24) 19 % |
| Yhteensä | (83) | (114) | (197) |

Kyselyyn vastanneista 78 % puhuu tärkeimmistä asioistaan äidilleen ja 41 % isälleen. Kaikista kyselyyn osallistuneista tytöistä 80 % ja pojista 76 % vastasi puhuvansa äidille tärkeimmistä asioista, ja isälle kertoi puhuvansa 29 % tytöistä ja 49 % pojista. Tärkeimpien asioiden puhumisessa äidille ei koulujen välillä

ollut juurikaan eroja, mutta 17 % kyläkoulujen tytöistä puhui isälleen ja 29 % pojista puhui isälleen.

Taulukossa 10 kysymyksen vaihtoehtokohtaan, *jollekin muulle, kenelle*, Mäkelänmäen koulun 14:sta tytön vastauksesta yhdeksän tyttöä sekä kyläkouluita kaksi tyttöä vastasi, että kertoivat asioistaan parhaalle kaverille ja/tai ystävälle. Kahdesta vastauksesta kävi ilmi, että tärkeimmistä asioista puhutaan äitipuolelle ja koiralle. Viisi poikaa Mäkelänmäen koulusta vastasi puhuvansa tärkeimmistä asioista myös kavereille. Muutama poika mainitsi lisäksi tädin ja serkun.

Vastauksista tuli esiin myös se, että yhdeksän vastaajaa ei halua puhua kenellekään tärkeimmistä asioistaan. Mäkelänmäen koulun oppilaista kuusi ja kyläkoulujen oppilaista kolme ei halua puhua asioistaan kenellekään.

Kaikista 125:stä vastaajasta kukaan ei maininnut haluavansa puhua omista tärkeimmistä asioistaan koulun ammattihenkilöille, kuten opettajalle, terveydenhoitajalle tai koululääkärille. Muut vastausten yksityiskohdat selviävät taulukosta 10.

Keneltä olet saanut apua, jos elämä on tuntunut ikävältä tai sinua on esimerkiksi pelottanut?

Taulukosta 11 voi lukea, että vastaajat olivat valinneet kysymyksen useamman vaihtoehdon, jonka vuoksi vastausten lukumäärä on suurempi kuin vastaajien lukumäärä. Prosenttiosuus on laskettu vastaajien määrästä.

TAULUKKO 11. Vastaaajien ”tukihenkilö” ikävissä tilanteissa

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|---------------------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61% | Yht. (99) 100 % |
| Äidiltä | (26) 67 % | (43) 72 % | (69) 70 % |
| Isältä | (12) 31 % | (36) 60 % | (48) 48 % |
| Isovanhemmilta | (5) 13 % | (5) 8 % | (10) 10 % |
| Sisaruksilta | (4) 10 % | (6) 10 % | (10) 10 % |
| Opettajalta | (0) 0 % | (1) 2 % | (1) 1 % |
| Terv.hoitajalta | (1) 3 % | (0) 0 % | (1) 1 % |
| Koululääkäriltä | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kummilta | (1) 3 % | (3) 5 % | (4) 4 % |
| En keneltäkään | (1) 3 % | (6) 10 % | (7) 7 % |
| Joltakin muulta, keneltä? | (14) 36 % | (8) 13 % | (22) 22 % |
| Yhteensä | (64) | (108) | (172) |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 46% | Pojat (14) 54% | Yht. (26) 100% |
| Äidiltä | (9) 75 % | (12) 86 % | (21) 81 % |
| Isältä | (5) 42 % | (4) 29 % | (9) 35 % |
| Isovanhemmilta | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Sisaruksilta | (1) 8 % | (0) 0 % | (1) 4 % |
| Opettajalta | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Terv.hoitajalta | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Koululääkäriltä | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kummilta | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| En keneltäkään | (1) 8 % | (1) 8 % | (2) 8 % |
| Joltakin muulta, keneltä? | (3) 25 % | (1) 8 % | (4) 15 % |
| Yhteensä | (19) | (18) | (37) |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41% | Pojat (74) 59% | Yht. (125) 100% |
| Äidiltä | (39) 76 % | (55) 74 % | (90) 72 % |
| Isältä | (17) 33 % | (40) 54 % | (57) 46 % |
| Isovanhemmilta | (5) 10 % | (5) 7 % | (10) 8 % |
| Sisaruksilta | (5) 10 % | (6) 8 % | (11) 9 % |
| Opettajalta | (0) 0 % | (1) 1 % | (1) 1 % |
| Terv.hoitajalta | (1) 2 % | (0) 0 % | (1) 1 % |
| Koululääkäriltä | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Kummilta | (1) 2 % | (3) 4 % | (4) 3 % |
| En keneltäkään | (2) 4 % | (7) 9 % | (9) 7 % |
| Joltakin muulta, keneltä? | (17) 33 % | (9) 12 % | (26) 21 % |
| Yhteensä | (87) | (126) | (209) |

Taulukosta 11 voi havaita, että kaikista kyselyyn vastanneista oppilaista 72 % kertoi saaneensa apua tarvitessaan sitä äidiltä ja 46 % isältä. Äidiltä sai apua sekä tytöistä että pojista yli 70 % ja isältä tytöistä 33 % ja pojista yli puolet (54 %). Koulujen välisissä vastauksissa ei tässä ollut suuria eroja, paitsi että apua kertoi saaneensa isältä 60 % Mäkelänmäen koulun oppilaista ja kyläkoulujen

oppilaista 29 %, silloin kun elämä on tuntunut ikävältä tai on pelottanut. Muut yksityiskohdat selviävät itse taulukosta.

Taulukossa 11 esitetään vastaukset kysymyksen viimeiseen vaihtoehtokohtaan, *joltakin muulta, keneltä?* Mäkelänmäen koulun 14 tyttöä on vastannut saavansa apua ystäviltä ja / tai kavereilta, silloin kun elämä on tuntunut ikävältä tai häntä on esimerkiksi pelottanut. Kyläkoulujen kahden tytön vastauksesta kävi sama asia ilmi. Eräs vastaaja totesi saavansa apua poikaystävältään ja toinen vastaaja totesi, että on saanut apua siltä, keneiltä on pyytänyt.

Edellä mainitun taulukon viimeiseen vaihtoehtoon neljä poikaa kertoi saavansa apua kavereiltaan. Vastauksista tuli esiin se, että vastaajat olivat saaneet apua myös äidiltä. Eräs vastaaja totesi, että: "En ole tarvinnut apua". Toisessa vastauksessa oli kommentti, "en halua sitä keneltäkään".

Vain yksi tyttö 125:stä vastaajasta kertoi saaneensa apua terveydenhoitajalta, kun elämä tuntui ikävältä. Samoin yksi poika sai apua opettajalta kun tunsi tarvitsevänsä apua, mutta kukaan ei maininnut koululääkäreitä.

Minkälaista apua tai tukea toivoisit saavasi aikuisilta, kun elämä tuntuu ikävältä, olet pelokas, yksinäinen tai sinua kiusataan?

Tässä kysymyksessä vastaajilla oli mahdollisuus valita neljästä vaihtoehdosta hänelle sopivin vaihtoehto tai sitten vastata viidenteen kohtaan, jossa oli mahdollisuus ilmaista jokin muu toive avun ja tuen saamiseen. Vastaajat olivat valinneet kysymyksestä useita vaihtoehtoja, joka näkyy taulukosta 9. vastausten lukumäärässä.

TAULUKKO 12. Koululaisten toiveita aikuisille ikävissä tilanteissa

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|--|--------------------|--------------------|---------------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100 % |
| Kuuntelisivat ja ymmärtäisivät sekä uskoisivat minua, mitä kerron heille | (26) 67 % | (43) 72 % | (69) 70 % |
| Osoittaisivat kiinnostusta ja keskustelisivat asioista kanssani | (9) 23 % | (11) 18 % | (20) 20 % |
| Viettäisivät enemmän aikaa kanssani | (5) 13 % | (11) 18 % | (16) 16 % |
| Tukisivat minun selviytymistäni näissä tilanteissa | (5) 13 % | (8) 13 % | (13) 13 % |
| Mitä muuta toivoisit? | (6) 15 % | (3) 5 % | (9) 9 % |
| Yhteensä | (51) | (76) | (127) |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 46 % | Pojat (14) 54 % | Yht. (26) 100 % |
| Kuuntelisivat ja ymmärtäisivät sekä uskoisivat minua, mitä kerron heille | (10) 83 % | (10) 71 % | (20) 77 % |
| Osoittaisivat kiinnostusta ja keskustelisivat asioista kanssani | (2) 17 % | (5) 36 % | (7) 27 % |
| Viettäisivät enemmän aikaa kanssani | (0) 0 % | (1) 7 % | (1) 4 % |
| Tukisivat minun selviytymistäni näissä tilanteissa | (1) 8 % | (1) 7 % | (2) 8 % |
| Mitä muuta toivoisit? | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Yhteensä | (13) | (17) | (30) |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (74) 59 % | Yht. (125) 100 % |
| Kuuntelisivat ja ymmärtäisivät sekä uskoisivat minua, mitä kerron heille | (36) 71 % | (53) 72 % | (89) 71 % |
| Osoittaisivat kiinnostusta ja keskustelisivat asioista kanssani | (11) 22 % | (16) 22 % | (27) 22 % |
| Viettäisivät enemmän aikaa kanssani | (5) 10 % | (12) 16 % | (17) 14 % |
| Tukisivat minun selviytymistäni näissä tilanteissa | (6) 12 % | (9) 12 % | (15) 12 % |
| Mitä muuta toivoisit? | (6) 12 % | (3) 4 % | (9) 7 % |
| Yhteensä | (64) | (93) | (157) |

Mäkelänmäen koulun tytöistä 13 % ja pojista 18 % vastasi vaihtoehtoon, *viettäisivät enemmän aikaa kanssani*. Kyläkouluilla vastausprosentit olivat tytöillä 0 % ja pojilla 7 %. Samantyyppinen vastausjakauma oli myös vaihtoehtokohdassa, *tukisivat minun selviytymistäni näissä tilanteissa*.

Kahdessa Mäkelänmäen koulun tytön vastauksessa vastaajat toivoivat, että vanhemmat kertoisivat omista kokemuksistaan. Tyttöjen vastauksista tuli esiin toive yhteiseen harrastukseen ja vanhempien rehellisyyteen. Vastauksissa

tytöt toivoivat tukea, ymmärrystä, auttamista ja lohduttamista. Yhden tytön vastuksessa oli kommentti, ”en mitään”.

Yli 70 % kaikista vastaajista oli vastannut, että *kuuntelisivat ja ymmärtäisivät sekä uskoisivat minua, mitä kerron heille*. Vajaa neljännes oli valinnut vaihtoehdon, *osoittaisivat kiinnostusta ja keskustelisivat asioista kanssani*. Eri koulujen sekä tyttöjen ja poikien vastausten välillä ei ollut merkittäviä eroja.

Miltä 7. luokalle siirtyminen sinusta tuntuu?

Tämän kysymyksen vaihtoehdoista vastaajat olivat valinneet useamman vaihtoehdon. Prosenttiosuus on laskettu vastaajien lukumäärästä.

TAULUKKO 13. Vastaajien ajatuksia 7. luokalle siirtymisestä

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|------------------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100% |
| Mielenkiintoiselta | (11) 28 % | (13) 22 % | (24) 24 % |
| Jännittävältä | (15) 38 % | (17) 28 % | (32) 32 % |
| Mukavalta | (19) 49 % | (25) 42 % | (44) 44 % |
| Ei mitään | (3) 8 % | (8) 13 % | (11) 11 % |
| Pelottavalta, mikä pelottaa? | (13) 33 % | (2) 3 % | (15) 15 % |
| Vaikealta, miksi? | (3) 8 % | (5) 8 % | (8) 8 % |
| Yhteensä | (64) | (70) | (134) |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 46 % | Pojat (14) 54 % | Yht. (26) 100 % |
| Mielenkiintoiselta | (2) 17 % | (2) 14 % | (4) 15 % |
| Jännittävältä | (6) 50 % | (5) 36 % | (11) 42 % |
| Mukavalta | (4) 33 % | (8) 57 % | (12) 46 % |
| Ei mitään | (2) 17 % | (0) 0 % | (2) 8 % |
| Pelottavalta, mikä pelottaa? | (1) 8 % | (0) 0 % | (1) 4 % |
| Vaikealta, miksi? | (0) 0 % | (0) 0 % | (0) 0 % |
| Yhteensä | (15) | (15) | (30) |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (74) 59 % | Yht. (125) 100 % |
| Mielenkiintoiselta | (13) 25 % | (15) 20 % | (28) 22 % |
| Jännittävältä | (21) 41 % | (22) 30 % | (43) 34 % |
| Mukavalta | (23) 45 % | (33) 45 % | (56) 45 % |
| Ei mitään | (5) 10 % | (8) 11 % | (13) 10 % |
| Pelottavalta, mikä pelottaa? | (14) 27 % | (2) 3 % | (16) 13 % |
| Vaikealta, miksi? | (3) 8 % | (5) 7 % | (8) 6 % |
| Yhteensä | (79) | (85) | (164) |

Lähes puolet eli 45 % kaikista vastaajista vastasi yhdeksänteen kysymykseen, *mukavalta*. Toiseksi yleisin vastaus 34 %:n osuudella oli *jännittävältä*. Tytöt jännittävät yläluokille siirtymistä poikia enemmän, kyläkouluilla jopa puolet tytöistä. *Mielenkiintoiseksi* asian koki 22 % ja *pelottavaksi* 13 %. Eniten pelkoa kokevat Mäkelänmäen koulun tytöt, kun taas kyläkoulujen tytöistä samalla tavalla vastasi vain 8 %. Mäkelänmäen koulun oppilaista valitsi vaihtoehdon *vaikealta* 8 %, saman verran tytöistä ja pojista. Kyläkoulun oppilaista kukaan ei kokenut 7. luokalle siirtymistä vaikeaksi.

Taulukossa 13 kysymyksen, miltä 7. luokalle siirtyminen sinusta tuntuu vaihtoehtokohtaan, *pelottavalta*, *mikä pelottaa*, Mäkelänmäen koulun seitsemän tyttöä vastasivat, että luokat vaihtuvat, kaikki kaverit saattavat joutua eri luokille ja jos joutuu ”sähläreiden” kanssa samalle luokalle. Neljä vastaajaa tuntee pelkoa ja kokee vaikeaksi 7. luokalle siirtymisen sen vuoksi, että saattaa joutua koulukiusaamisen kohteeksi. Yhdessä kyläkoulujen tyttöjen vastauksessa oli koettu pelottavaksi asiaksi kiusaaminen ja ”mopotus”. Kaksi tyttöä koki pelottavina myös uudet asiat ja sen, että kaikki opettajat vaihtuvat ja kukaan opettaja ei tunne heitä. Kahdessa vastauksessa koettiin vaikeaksi 7. luokalle siirtyminen sen vuoksi, jos ei pääse oman kaverin kanssa samalle luokalle. Yhden vastaajan kommentti oli, että ”luulen, että opettaja vihaa minua”, jonka vuoksi hän kokee 7. luokalle siirtymisen vaikeana.

Kahden tytön ja neljän pojan vastauksissa oli kommentit, että heidän mielestään yläasteen tehtävät yms. asiat ovat vaikeampia kuin nyt, tunteja on enemmän, kokeita on paljon sekä läksyjä pitää lukea koko ajan ja koulupäivät pitenevät, mikä tuntuu vaikealta ja myös pelottaa. Yhdessä vastauksessa oli kommentti ”haluaisin olla vielä alemmilla luokilla”. Toinen poika oli vastannut näin: ”Koska luokat tehdään ruotsin ja saksan ryhmistä, eikä ole paljon kavereita”, jonka vuoksi ylemmälle luokalle siirtyminen tuntuu vaikealta. Yksi poika kommentoi vastauksessaan, että ”mopottaminen” pelottaa ja toinen vastaaja totesi, etteivät mitkään asiat pelota.

Onko sinulla ja vanhemmillasi / huoltajillasi mielestäsi tarpeeksi yhteistä aikaa?

Kysymyksellä selvitän 6. luokkalaisten vastaajien ja heidän vanhempien yhteisen ajan määrää. Taulukosta 14. voi tarkastella vastauksia.

TAULUKKO 14. Koululaisten mielipiteet vanhempien kanssa vietetyn ajan riittävydestä

| Mäkelänmäen koulu | | | |
|--------------------------|-----------------|-----------------|------------------|
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (39) 39 % | Pojat (60) 61 % | Yht. (99) 100 % |
| Kyllä | (31) 79 % | (51) 85 % | (82) 83 % |
| Ei, miksi? | (8) 21 % | (9) 15 % | (17) 17 % |
| Yhteensä | (39) 100 % | (60) 100 % | (99) 100 % |
| Kyläkoulut | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (12) 46 % | Pojat (14) 54 % | Yht. (26) 100 % |
| Kyllä | (11) 92 % | (14) 100 % | (25) 96 % |
| Ei, miksi? | (1) 8 % | (0) 0 % | (1) 4 % |
| Yhteensä | (12) 100 % | (14) 100 % | (26) 100 % |
| Kaikki oppilaat | | | |
| Sukupuoli (n) % | Tytöt (51) 41 % | Pojat (74) 59 % | Yht. (125) 100 % |
| Kyllä | (42) 82 % | (65) 88 % | (107) 86 % |
| Ei, miksi? | (9) 18 % | (9) 12 % | (18) 14 % |
| Yhteensä | (51) 100 % | (74) 100 % | (125) 100 % |

Lähes jokainen tyttö ja kaikki pojat, jotka olivat vastanneet kohtaan *Ei, miksi*, olivat perustelleet vastauksensa. Kaksi tyttöä oli jättänyt pois kommenttinsa.

Neljä tyttöä Mäkelänmäen koulusta olivat sitä mieltä vastauksissaan, ettei heillä vanhempien / huoltajien kanssa ole tarpeeksi yhteistä aikaa, koska vanhemmilla on paljon kiireitä ja töitä niin etteivät he ehdi. Eräs tyttö kommentoi vastauksessaan, että ”vanhempia ei kiinnosta menemiseni ja tulemiseni”. Yksi tyttö toivoi vastauksessaan, että vanhemmat pelaisivat lautapelejä. Yhdessä vastauksessa oli kommentti, että ”äiti ei asu kotona”. Viisi poikaa perusteli ”ei-vastauksensa” toteamalla, että isä on paljon töissä, hän tulee myöhään kotiin sekä myös äiti on aika myöhään töissä, eivät kerkeä. Vanhempien / huoltajien harrastusprojekti ja biologisen isän toisella paikkakunnalla asuminen on yhden oppilaan vastaus yhteisen ajan puutteelle. Yhden vastaajan kommentti oli, että ”koska äidillä on kiire ja isä ei halua”. Kahdessa vastauksessa oli vanhempien

kanssa vietettävän ajan vähyyteen syynä se, että vastaaja pelaa omasta mielestään liikaa tietokoneella ja on harrastuksia yms. tekemistä.

Mitä haluaisit tehdä enemmän yhdessä vanhempiesi / huoltajiesi kanssa?

Tähän viimeiseen kysymykseen vastaajat olivat esittäneet monia toiveita ja useita vaihtoehtoja, mitä he haluaisivat vanhempien / huoltajien kanssa tehdä yhdessä enemmän. Yhteistä kaikilla vastaajilla oli se, että he haluaisivat enemmän yhteistä vapaa-aikaa ja toimintaa. Tyttöjen ja poikien vastausten välillä ei ollut eroja. Kuusi oppilasta toivoi vasta uksissaan yhteisiä ruokahetkiä perheen kanssa. Tämä vastaus oli jakautunut puoliksi Mäkelänmäen ja kyläkoulujen vastaajien kesken.

Kahdesta kolmasosasta vastauksia Mäkelänmäen koulun pojat halusivat tehdä jotain kivaa esimerkiksi viikonloppuna tai vaikka muuten vain olla tekemättä mitään. Urheilla ja harrastaa erilaisia lajeja tai vaikka käydä pilkillä talvella, kuten eräs poika vastasi. Pojat toivoivat yhteisiä iltoja kotona, esimerkiksi elokuvailtaa tai vaikkapa sitten elokuvissa käyntiä. Uimahallissa, huvipuistossa ja kylpylässä käyntejä toivottiin myös. Urheiluharrastuksina pojat mainitsivat talvilajeista muun muassa laskettelun ja luistelun, sekä kesällä jalkapallon. Myös keilaamassa käyntejä toivottiin.

Mäkelänmäen koulun 17 oppilasta ja kyläkoulujen viisi oppilasta toivoivat pääsevänsä lomamatkalle johonkin lämpimään maahan tai muuten matkustelemaan. Kahdeksan oppilasta toivoi, että vanhemmat pelaisivat jotain lautapelejä heidän kanssaan. Kyläkoulujen vastauksissa nousi esiin sama toive. Mäkelänmäen koulun kuusi tyttöä ja kaksi poikaa sekä kyläkoulujen vastaajista yksi oppilas haluaisi, että vanhemmat keskustelisivat heidän kanssaan ja kertoisivat omia kokemuksiaan.

Niin tytöt kuin pojatkin haluaisivat tehdä vanhempien kanssa yhteisiä ostosmatkoja ja käydä kaupungilla. Tyttöjen vastauksissa tuli toiveita äiti-tyttö -illan järjestämisestä kun taas poikien vastauksissa toivottiin isä-poika -toimintaa esimerkiksi remontin merkeissä.

Yhden tytön vastauksessa oli teksti, että

haluaisin, että äiti olisi enemmän kotona.

Yhden pojan vastauksessa oli kommentti, että

isäni huomaisi olemassaoloni ja ei haukkuis joka sanalla ja antais enemmän harrastuksia minulle.

Muutammat tytöt ja pojat toivoivat sitä, että vanhemmat olisivat kiinnostuneita heidän koulunkäynnistään ja auttaisivat läksyjen teossa. Vain kaksi oppilasta 125 oppilaasta ei ollut vastannut tähän kysymykseen.

Mäkelänmäen koulun 60:stä pojasta 10 poikaa vastasi, ettei halua tehdä mitään vanhempien kanssa ja tytöistä neljä oli samaa mieltä. Jotkut tytöt totesivat vastauksissaan, että tykkäävät olla yksin tai ystävien kanssa. Eräs tyttö kommentoi,

parempi, mitä vähemmän heidän kanssaan tarvitsee olla.

Kyläkoulujen 14:sta pojasta kaksi oli myös vastannut, etteivät halua mitään. Kolmessa tytön ja pojan vastauksessa oli maininta, että heidän kanssaan ollaan paljon ja he tekevät vanhempiensa kanssa paljon yhteisiä asioita.

Muutamia koululaisten kommentteja:

- *Vietän suurimman osan ajasta yksin. Vanhempien kanssa viikonloput ovat kivoja ja silloin ehkä haluaisin enemmän ainakin toisen vanhemman kanssa yhdessä olemista.*
- *Saan tehdä mitä vaan milloin itse haluan.*
- *Käydä isän kanssa elokuvissa kahestaan.*
- *En mitään, minun kanssani ollaan niin paljon.*
- *Että he tulisivat katsomaan jalkapalloharjoituksia kun pikkusisko kasvaa vähän isommaksi.*
- *Mennä potkimaan meidän ukon kanssa tekonurmelle.*
- *Olla vaan.*
- *No ehkä vain jutella ja semmosta.*
- *Pelata sulkapalloa ja leipoa.*
- *Jotain, mistä me kaikki pitäisimme.*

9. KEHITTÄMISTYÖ

Terveydenhoitajaopintojen kehittämistyöhön liittyvänä tehtävänä järjestin keskustelutilaisuuden Muuramen peruskoulun ammattihenkilöille. Keskustelutilaisuuteen kutsuin kuudensilla luokilla opiskelevien oppilaiden opetukseen, kasvatukseen ja kehityksen tukemiseen sekä terveydenhoitoon osallistuvat työntekijät.

9.1 Kehittämistyön tavoitteet

Kehittämistyöni tavoitteena oli kuvailla peruskoulun kuudesluokkalaisten koululaisten psyykkistä hyvinvointia ammattihenkilöiden arvioimana. Lisäksi halusin selvittää, millaista apua ja tukea koululaiset saavat henkiseen pahaan oloonsa.

Ammattihenkilöille järjestetyssä keskustelutilaisuudessa pyrin keräämään työntekijöiden omia näkemyksiä siitä, millaisena he näkevät kuudesluokkalaisten psyykkisen hyvinvoinnin. Halusin selvittää myös sitä, miten koululaisten oireilu tulee esiin psyykkisesti, fyysisesti ja sosiaalisissa tilanteissa, jos he voivat henkisesti pahoin koulussa. Lisäksi pyrin selvittämään myös sitä, miten näihin tilanteisiin on koulussa puututtu ja mitä apua on ollut saatavilla.

9.2 Keskustelutilaisuuden toteuttaminen

Sovin keskustelutilaisuuden ajankohdan rehtorin kanssa toukokuulle 2006. Lähetin sähköpostilla kutsut luokanopettajille, erityisopettajalle, kouluterveydenhoitajalle, koulupsykologille ja koululääkärille (liite 8). Samalla laitoin heille seitsemän avointa kysymystä etukäteen, jotta jokainen voi tutustua niihin henkilökohtaisesti tai miettiä ammattiryhmänsä kanssa yhdessä vastauksia (liite 9). Pyysin vastauksia sähköpostitse niiltä, jotka eivät voineet jostain syystä osallistua järjestettävään keskustelutilaisuuteen. Kutsun saaneista ei kukaan lähettänyt vastauksia kirjallisesti, eikä myöskään perunut osallistumisestaan.

Keskustelutilaisuus pidettiin 3. päivä toukokuuta 2006 Nisulanmäen koulun neuvotteluhuoneessa. Tilaisuuteen osallistui kolme luokanopettajaa, kaksi erityisopettajaa, koulupsykologi ja kouluterveydenhoitaja. Tilaisuus kesti yhden tunnin ja 40 minuuttia. Tilaisuuden alussa kerroin nauhoittavani keskustelun ja samalla kertasin osallistujille keskustelun tarkoituksen. Kaikki osallistujat suostuivat kyseiseen menetelmään. Keskustelutilaisuus eteni aikaisemmin osallistujille lähettämieni seitsemän avoimen kysymyksen pohjalta. Jokaisella oli mahdollisuus kertoa omasta ja ammattiryhmänsä näkökulmasta ajatuksia sekä mielipiteitä esitetyistä kysymyksistä. Kirjoitin nauhoitetun keskustelun paperille ja useiden lukukertojen jälkeen tein haastattelusta yhteenvedon. Siinä pyrin kuvailemaan keskusteluun osallistujien näkemyksiä, ajatuksia, mielipiteitä ja toiveita heidän esittämällään tavalla. Nauhoitetun haastattelun kirjallisen yhteenvedon jälkeen hävitin nauhoituksen.

Kaikki keskustelivat aktiivisesti ja jokainen koki keskustelutilaisuuden hyvin antoisaksi ja työnohjaukselliseksi. Keskustelun päätyttyä eräät totesivat, että *tällaisia keskustelutilaisuuksia tulisi olla useammin.*

9.3 Yhteenveto keskustelutilaisuudesta

Millainen on teidän mielestänne kuudesluokkalaisten psyykinen hyvinvointi?

Jokainen keskusteluun osallistuja oli sitä mieltä, että suurin osa koululaisista voi hyvin. On myös olemassa niitä ”ääripäitä”, jotka eivät ole tasapainoisia, vaan heihin osaltaan vaikuttaa tämän päivän kiireinen elämänrytmi ehkä liikaakin. Yksi keskusteluun osallistuja totesi, että

...on niin paljon hektistä, vanhemmilla niin menevää, että lapsetkin joutuu siihen pyörteeseen mukaan. Se heijastuu lasten elämään. Tuijotetaan omaan napaan ja voidaan pahoin koulussa.

Keskustelussa huomioitiin myös se, että aika pieni osa oppilaista on niitä, jotka voivat tosi huonosti ja osa siitä väliltä. Eräs osallistuja pohti sitä, että etäännyvätkö ääripäät aina vaan enemmän toisistaan. Siihen toinen osallistuja kommentoi, että *”joo, niin se varmaan on”.*

Kouluterveydenhoitaja totesi, että noin 3 %:lla koululaisista on isoja psyykkisiä ongelmia. Hän jatkoi:

se ei ole määrällisesti kovin paljoa, mutta kuitenkin liikaa sekin. Se on hirveän huolestuttavaa.

Vähän aikaa koulupsykologina toimineen työntekijän mielestä Muuramen koululaisten psyykinen hyvinvointi ei eroa kaupungissa tai pienemmissä kunnissa opiskelevista koululaisista. Samansuuntaisen havainnon oli tehnyt myös keskustan koulun opettaja, että jollakin tuntuu olevan monia ongelmia ja ne kasautuvat sitten eri elämän alueilta. Kyläkouluissa on samantyyppisiä ongelmia, mutta pienemmässä mittakaavassa. Jyrkkää muutosta kuudesluokkalaisten psyykkisessä hyvinvoinnissa ei ole tapahtunut. Joka vuosi on ollut tietty prosenttiosuus oppilaita, jotka kaipaavat vähän enemmän huomiota kuin muut lapset. Joidenkin koululaisten lyhytjännitteisyys on havaittavaa.

Tyttöjen ja poikien välillä on eroja psyykkisessä hyvinvoinnissa, ja sen ovat ammattihenkilöt huomanneet. He kuvailivat tyttöjen oirehtivan pääsääntöisesti sisäänpäin ja poikien puolestaan ulospäin. Tyttöjen oirehdinta jää aika helposti huomaamatta. Oireet paljastuvat usein jonkin muun asian yhteydessä ja joskus jopa yllätyksenä. Poikien kohdalla se näkyy selvemmin häirintänä, johon on ehkä helpompi tarttua ja varmaan nopeammin tartutaan, toteaa eräs keskusteluun osallistuja.

Psykologin pitkän työkokemuksen kautta hänelle on tullut sellainen käsitys, että pikku hiljaa tyttöjenkin oireileminen alkaa näkyä ulospäin ja se on aika yllättävää. Toisen kommentoijan mielestä tyttöjen oireilu näkyy koulun ulkopuolella, ja sieltä se kantautuu sitten työntekijöiden korviin. Jotkut tytöt osaa- vat pitää koulussa sellaisen ”koululaisen julkisivun”. Osallistujat pohtivat sitä, että onko koulu jollekin oppilaalle turvapaikka ja siellä on hyvä olla. Yhden keskusteluun osallistujan mielestä tyttöjen psyykinen pahan olon oireilu on ikäkysymys. Pikkuisen vanhempina se näkyy tai alkaa näkyä ulospäin.

Tyttöjen henkisen pahoinvoinnin oireilu kohdistuu usein toisen koululaisen kiusaamiseen. Usein kohteena on sellainen kaveri, jonka vaistotaan voivan huonosti ja hän on tällä tavalla heikoilla.

Miten psyykinen jaksaminen tulee esiin kuudesluokkalaisissa?

Koulun työntekijöiden mielestä psyykinen jaksaminen tulee esiin levottomuutena eli oppilas ei pysty keskittymään oikein mihinkään. Toinen huomio on koulunkäynnin ja koulumenestyksen selkeä laskeminen, koenumeroiden huononeminen ja tunnille osallistumisen muuttuminen. Myönteinen asenne koulua kohtaan saattaa kadota. Kaveripiiri voi muuttua ja yleensä asenne koulutyötä kohtaan muuttuu. Tulee paljon unohduksia, tekemättömiä tehtäviä ja oppilas unohtelee opiskeluun tarvittavia välineitä. Koulusta annetut tehtävät, kuten esimerkiksi jokin laaja projekti, jää kokonaan tekemättä.

Psyykinen jaksaminen näkyy koululaisissa myös siinä, kuinka hän yleensä jaksaa ulkoisesti ja koko koulupäivän, onko hän aamulla jo väsynyt, vai torkkuuko päivän koulussa ja on poissaoleva koko ajan. Joillakin häirintä saattaa lisääntyä iltapäivällä. Oirehtiminen voi käynnistyä esimerkiksi siitä, kun kouluruoka jää syömättä. Sen seurauksena on koululaisella havaittu iltapäivällä väsymystä ja levottomuutta. Eräs osallistuja kommentoi, että

joskus tuntuu siltä, että ne, joilla on orastavia ongelmia, kaipaavat erittäin paljon kaikkien asioiden valvontaa. Nämä koululaiset tavallaan testaavat koulun sääntöjen olemassaoloa. Onko se sääntö vielä tänä päivänä olemassa, mikä oli eilen ja onko se vielä iltapäivällä voimassa mikä oli aamupäivällä?

Myös muut keskusteluun osallistujat olivat samaa mieltä ja yhtyivät kommentoijan toteamukseen.

Psyykkisesti huonosti voivaa koululaista kuvattiin keskustelussa myös sellaiseksi, joka johonkin aikaan tulee kouluun, mutta tavallaan ajelehtii sen koulupäivän läpi. Samalla hän edellyttää, että kaikkien muiden pitää huolehtia hänestä ja siitä, missä hänen pitää milloinkin olla, mitä välineitä hänellä pitää olla ja mitä pitää milloinkin tehdä. Koululaisen oma aktiivinen osallistuminen koulupäivään on hävinnyt. Koululaisen kaikki voimat menevät siihen, että hän rauhautuu kouluun ja jaksaa jotenkin olla siellä sen päivän. Tähän keskusteluun yksi osallistuja totesi, että,

se kuulostaa siltä, että se ei ole tavallaan rajojen vaan huolenpidon testaamista.

Opettaja pohti sitä, että

jos tulee ajelehtimaan kouluun, niin yleensäkin pääasia on jo se, että tulee kouluun. Mutta jos oppilas ei syystä tai toisesta tule kouluun lainkaan, ei läheskään aina tiedetä syytä. Usein oletetaan, ettei koulussa ole mitään syytä oppilaan poissaololle.

Toinen henkilö kommentoi tähän, että

se on positiivinen merkki, jos oppilas tulee kouluun ylipäättään ja että koulu onkin se turvasatama. Huonompi juttu, jos ei tule ollenkaan.

Huono psyykkinen jaksaminen näkyy usein koululaisten väsymyksenä, ja se tulee esiin myös silloin, kun oppilaan kanssa juttelee. Koululainen kertoo nukkuvansa huonosti, ei saa unta ja valvoo. Sitten unirytmii katoaa ja viikonloppuisin valvotaan myöhään. Unirytmii kääntäminen ei onnistu vielä kouluviikon aikana takaisin. Keskusteluun osallistuneiden mielestä uniongelmat voivat johtua jännittämisestä ja erilaisista paineista, jotka saattavat liittyä koulunkäyntiin. Kotona ei välttämättä ole mitään varsinaista ongelmaa. Opettajat ovat huomanneet, että ongelmat menevät usein liian pitkälle ennen kuin ne huomataan. Opettajat toivoivat, että he saisivat kotoa jonkin viestin silloin, kun nuorella alkaa syntyä ongelmia. Terveystoimittaja on saattanut saada jo asiasta tiedon, mutta ei välttämättä.

Psyykkinen jaksaminen näkyy motivaation puutteena, oppilas ei jaksaa ajatella asioita eteenpäin tai niillä ei ole merkitystä. Erään keskusteluun osallistujan mielestä on huolestuttavaa, jos joku tuo jatkuvasti esille sitä, ettei ole mitään väliä miten täällä koulussa menee eivätkä mitkään aikaisemmin mukavatkaan asiat enää kiinnosta. Koululaisten kommentit ”ei voi vähempää kiinnostaa” on viesti siitä, että koululainen hakee huomiota ja huolenpidon säilymistä.

Joidenkin koululaisten kohdalla on jatkuvia selvittelytilanteita, joilla haetaan huomiota. Se on koettu eräänä vallanjakona lasten kanssa. Se voi olla esimerkiksi kilpailua kavereista. Opettajat ovat huomanneet, että jossain homma ”kuplii”. Käydään sohimassa vähän joka kaveripiirissä ja rikkomassa niitä.

Tunteiden näyttäminen on hyvin yksilöllistä. Joku näyttää paljon tunteitaan, esimerkiksi raivonpuuskia ja toinen saattaa sitten itkeä herkästi, jotta selviäisi

kyseisestä tilanteesta. Opettajien mielestä pojat pyrkivät välttämään tunteiden näyttämistä. Jollakin häiriötä aiheuttavalla koululaisella, jolla on joitain ongelmia, saattaa pieni konflikti tunnilla tuoda hyvinkin itkun pintaan esimerkiksi liikuntatunnilla. Silloin se ajatellaan usein sosiaalisesti hyväksyttävänä.

Keskusteluun kommentoidaan, että

kun fyysisesti sattuu, niin sitten voi itkeä. Niin se taitaa aikuisillakin olla.

Kouluterveydenhoitaja kommentoi puolestaan, että

aika vähän ne käy itse asiassa tunteitaan näyttämässä kouluterkkarillakin.

Kouluterveydenhoitajan mielestä kuudesluokkalaiset käyvät esimerkiksi valittamassa hänelle päänsärkyä melko harvoin. Koululaisilla on pysyvät aikuiset, omat luokanopettajat ja erityisopettajat, joten apu on saatavilla, totesi terveydenhoitaja. Hän jatkoi vielä, että

kyllä näistäkin oppilaista voi jo ennustaa, kenestä tulee vakioasiakkaita yläasteella.

Psyykkisesti huonosti voivien koululaisten aggressiivista käyttäytymistä aikuisia kohtaan ei ole ollut havaittavissa kuin yhden kerran koulussa. Useimmiten se on selän takana jupisemista. Osallistujat kommentoivat seuraavasti,

olen ehkä huonokuuloinen tai valikoiva..., aikuinen on vielä se auktoriteetti, ei varmaan suoraan kohdistu, voihan sitten olla selän takana, jopa paljon muutakin.

Keskustelua käytiin myös koululaisten lyhytjännitteisyydestä. Pohdittiin muun muassa sitä, onko se sama asia kuin levottomuus, onko se aina edes lasten vika vai koko systeemin vika. Opettajien mielestä aika harvoin pääsee oppitunnin tai oppijakson aikana sille tasolle, että keskittyneesti opiskellaan. Joskus tuntuu, että höylätään pinnasta asioita. Se on tavallaan sellaista kyvyttömyyttä pysähtyä, vähentää "kaasua" ja olla paikalla. Tärkeämpää on vain saada tulos aikaiseksi. Kun on aina kiire, rimaa joudutaan laskemaan hyvinkin paljon siitä, mitä alun perin oli suunniteltu.

On huomattu, että joillekin oppilaille koulu on välituntien kulissi. Välitunnit on se keskeinen asia koulupäivässä. "Tunteja juuri ja juuri jaksaa vielä sen verran

sietää, että pääsee välitunnille korttia pelaamaan”, kuten eräs kommentoi. Jotakin kuudesluokkalaisia voi vielä hyvin sijoittaa siihen kohtaan kehitysjanaa, kun heillä on vielä oma leikkimaailmansa. Osa heistä on jo pikku hiljaa alkanut ymmärtää, minkä vuoksi koulua käydään. Joidenkin kuudesluokkalaisten kohdalla on huomattu, että vaikka he olisivat viidennellä luokalla tehneet törttöilyjä, niin muutos voi olla hyvinkin radikaali seuraavalle luokalle siirryttäessä. He ovat alkaneet tajuta sen, mihin ovat menossa. Joidenkin kohdalla tämä ei ole tapahtunut vielä yläasteellakaan.

Millaisissa asioissa kuudesluokkalaiset tulevat hakemaan apua tai tukea, jos heillä on paha olo tai jokin asia painaa heidän mieltään?

Kouluterveydenhoitaja totesi, että koululaiset tulevat hakemaan apua kaikenlaisissa asioissa. Jotkut koululaiset ovat lukeneet terveydenhoitajan ilmoitustaululta erilaisia esitteitä, joiden kautta he ovat oivaltaneet, mistä esimerkiksi henkinen pahaolo on johtunut. Terveydenhoitaja totesi, että

mistä me tiedettäisiin tänä päivänäkään sitä, ellei oppilas olisi sitä itse niin kypsästi tajunnut ja lukenut sen siitä esitteestä.

Hän jatkoi vielä, että

eihän kaikki tietenkään pysty kertomaan paha oloaan, hoitavat vaan lyhyesti asian, tikit pois sormesta tai muuta. Käynnin syy ei aina edes selviä.

Opettaja arveli, että aika monella koululaisella on kynnys tulla puhumaan mieltä painavista asioista opettajalle. Terveydenhoitaja on vieraampi ja neutraalimpi kanava purkaa huolia. Hän totesi vielä, että

toivoisin kuitenkin, että joku tulisi joskus uskoutumaan. Olen kyllä yrittänyt rohkaista heitä tulemaan puhumaan ihan mistä vaan luottamuksella.

Monet koululaiset eivät itsekään aina tiedä, mistä paha olo johtuu tai he eivät osaa pukea sitä sanoiksi. On helpompaa esimerkiksi valittaa, että päätä särkee tai kaveri kiusaa tai jostakin muusta konkreettisesta asiasta. Pojat tulevat tyttöjä herkemmin kertomaan ongelmistaan silloin, kun kyse on henkisestä kiusaamisesta. Tyttöjen ”mylly” pyörii hyvinkin pitkään ennen kuin selviää, että jotakin kiusataan. Yksi opettaja totesi, että

joskus, kun jään vaikka päivän päätteeksi vähän jututtamaan siellä tyttöjä, he saattavat kertoa perhetilanteestaan, isä on siellä, äiti täällä ja mun pitäis päättää kummassa mä asun.

Näitä tilanteita tulee esiin silloin tällöin. Monet ilmaisevat sen sillä tavalla, että ”saanks mä tulla sinne vaikka matematiikan tunnille”. Se on usein signaali siitä, että tällä koululaisella on jotain asiaa minulle. Monesti kyllä selviääkin, mikä mieltä painaa. Joskus tullaan kaverin kanssa, varsinkin tytöt. Jotain tuen tarvetta on, ja sitä aikuiset eivät ole välttämättä huomanneet.

Usein käy myös niin, ettei lapsi saa ongelmaansa itse sanottua opettajalle, vaan kertoo sen terveydenhoitajalle – kuitenkin toivoen, että tieto menee opettajalle. Usein kouluun liittyvästä asiasta luokanopettaja saa tiedon.

Keskustelua käytiin myös vaitiolovelvollisuudesta ja lapsen luottamuksen saamisesta. Kyläkoulun opettaja kertoi, että hän ottaa yhteyttä herkästi kotiin, jos huomaa lapsella olevan paha olo. Hän jatkoi vielä, että yrittää välttää niitä asioita, jotka jäävät pelkästään lapsen ja hänen välilleen, vaan mieluummin on yhteydessä aina lapsen kotiin.

Nuoret tulevat herkästi kertomaan siitä, että joku on tehnyt jotain väärin, pyrkien samalla siihen, että kyseistä henkilöä rangaistaisiin. Kiusausasiat tulevat kuitenkin yleensä muuta kautta henkilökunnan tietoon, muun muassa kodin kautta. Viive voi olla hyvinkin pitkä. Kouluterveydenhoitaja käy kyläkouluilla kerran kuukaudessa ja erityisopettaja kerran viikossa. Se koetaan kyläkoululla suureksi puutteeksi. Terveystenhoitaja voi olla puolueeton väylä, jota kautta nuori voisi ehkä purkaa asioita. Terveystenhoitajalla on tietty määrä tehtäviä töitä ja ”piikkejä”. Erityisopettajalla on tietyt oppilaat, joiden kanssa tehdään pitkäkestoista työtä. Mahdollisuuksia huolien purkamiseen on selvästi vähemmän kyläkouluilla, totesi opettaja. Lapset eivät jaksaa odottaa, kun ”terkkari” tulee kuukauden kuluttua. Terveystenhoitajalle olisi hyvä olla myös puhelinai-ka, jolloin koululainen voisi soittaa. Voihan käydä myös niin, että terveystenhoitaja käy kerran kahdessa kuukaudessa, mutta sitten sattuu jokin este ja yksi kerta jääkin käymättä. Psykologi käy tarpeen mukaan kyläkouluilla.

Yhden keskusteluun osallistuneen kommentti oli, että

kavereiden puute on yksi semmoinen mikä painaa minusta kuudesluokkalaisia tosi paljon ja toinen asia on mun vinkkelistä nää perheasiat. Oman perheen jaksamista ja olemista.

Millaista tukea ja ohjausta teillä on mahdollisuus tarjota koululaiselle kun hän voi psyykkisesti huonosti?

Opettajat kertoivat ottavansa toisen aikuisen välittömästi mukaan, jos tulee tarvetta ratkoa jokin vaikea tilanne. Kun lapsi voi psyykkisesti huonosti, ensin otetaan yhteyttä perheeseen. Kehenkään muuhun ei oteta yhteyttä perheen ohitse. Ennen kuin oppilastyöryhmässä käsitellään oppilaan asiaa, pyritään ensin vanhempien kanssa keskustelemaan ja sopimaan siitä. Usein on jo pitkään mietitty ja keskusteltu vanhempien kanssa, mitä asialle voitaisiin tehdä ja mistä on kyse. Ongelmien ratkomisessa on käytetty moniammatillista työryhmää, johon ovat kuuluneet terveydenhoitaja, erityisopettaja tai luokanopettaja sekä koulupsykologi. Oppilashuoltotyöryhmällä on myös iso rooli siinä, ettei opettaja jää yksin. Ryhmänä mietitään toimintatapoja, ja sosiaalityöntekijä on mukana. Sosiaalityö on monissa tapauksissa mukana samoin kuin lastenpsykiatrian poliklinikka ja psykologi.

Psykologi totesi, että hän voi tarjota koululaiselle aikaa ja ”aikuisen”. Aikaa hän varaa oppilaalle riittävästi, silloin kun tämä sitä tarvitsee. Käytännössä psykologin työhuone on muualla kuin koulukeskuksessa, joten oppilaat eivät mene sinne omin päin, vaan jokaisen on varattava aika etukäteen. Koska aikaa ei välttämättä aina saa juuri silloin kun koululainen haluaa, niin haluaako hän kertoa myöhemmin mistä asiasta oli kysymys. Psykologi pyrkii siihen, että hänelle saa ajan viikon sisällä, mieluummin jo parissa päivässä, koska asiat ovat usein akuutteja. Nopea tapaaminen auttaa luomaan luottamussuhteen. Keskustelussa pohdittiin sitä, onko psykologin työhuoneen fyysinen sijainti muualla kuin koulukeskuksessa hyvä vai huono asia.

Todettiin, että jokainen aikuinen joutuu näissä tilanteissa eräänlaiseksi terapeutiksi ja, että on oltava se hetki aikaa kuunnella. Opettajakin voi välillä näiltä tietyiltä oppilailta esimerkiksi käytävällä kysyä, että mitä kuuluu?

Kuinka edistäisitte kuudesluokkalaisten koululaisten psyykkistä hyvinvointia?

Useat keskusteluun osallistujat olivat sitä mieltä, että luokkakokojen tulisi olla pienemmät. Ne ovat jo nyt hieman pienentyneet. Ennen luokalla oli keskimäärin 33 oppilasta, kun nyt määrä on noin 24 – 25 oppilasta. Keskustassa on isommat luokat kuin kyläkouluilla. Jokaisella oppilaalla tulisi olla riittävästi tilaa ympärillään. Opettajien mielestä nykyisin on liian ahdasta. Se tekee koulupäivästä tosi hankalan, mikä vaikuttaa puolestaan kouluviihtyvyyteen. ”Kun on riittävän suuri luokahuone, niin jokainen oppilas voi olla omien epävarmuksiensa kanssa siinä omassa reviirinsä sisällä ja yrittää selviytyä siitä. Oman itsensä hakeminen on tosi hankalaa, kun on fyysisesti ahdasta. Se on ihan jokapäiväinen asia”, kommentoi yksi keskusteluun osallistuja.

Koululle toivotaan omaa tietokonetta jokaiselle oppilaalle. Toivottiin myös pysyviä ja turvallisia raameja koulun systeemiin ja toimintaan. Kun koululaiset tietävät, mitä tulee tapahtumaan ja miten kukin homma koulussa sujuu, se luo turvallisuutta. Peruspysyvyys, pysyvät opettajat ja toimintaympäristö luovat myös turvaa. Luokahuoneessa, jossa jokainen hyväksyy toisen ja pystyy olemaan oma itsensä, vallitsee hyvä ryhmähenki.

Joidenkin luokkien kohdalla on ryhmäytyminen ollut vaikeaa, joten ryhmäytymismenetelmiä ja erilaisia toimintatapoja toivottiin lisää. Näillä voidaan osaltaan ennaltaehkäistä koulukiusaamista. Ryhmäytymisharjoitusten ja leikkien lisäksi esitettiin myös draaman käytön kokeilua. Kaikki lähtee kuitenkin siitä, että lapsista oikeasti välitetään ja että aikuinen haluaa auttaa ja kannustaa lasta. Yhden työntekijän kommentti oli,

ihan sama kuin meillä aikuisilla työpaikalla... huomiota aikuinekin tarvitsee, niin mitä kunkin ikäiseltä lapselta pitää ja voi vaatia.

Muuramessa on jo usean vuoden ajan kuudennelta luokalta seitsemännelle luokalle siirryttäessä koululaisille järjestetty ”tsemppipäivä”, jolloin heitä pyritään ryhmäyttämään ja luokanvalvojat oppivat tuntemaan oppilaitaan sen päivän aikana.

Keskustelussa tuli esiin se, että koulun henkilökuntaa tulisi lisätä. Eräs osallistuja totesi, että

ei siis opettajia ja terveydenhoitajia, vaan psykiatriselle sairaanhoitajalle ja koulukuraattorille olisi töitä, koska heillä on ihan eri mahdollisuudet toimia perheen sisällä kuin opettajilla.

Miten näette perheen osuuden kuudesluokkalaisten psyykkisen hyvinvoinnin edistämisessä?

Yhteistyö koulun ja kodin välillä on ensiarvoisen tärkeää. Kodin pitää tietää mitä koulussa tapahtuu ja mitä lapsi tekee. Lapsen pitää tietää, että kotona tiedetään, ettei hänelle jää mahdollisuutta ”pelata peliä” kodin ja koulun välissä. Lapsen tulee tietää myös se, ettei asioita selvitetä kovinkaan paljon pelkästään oppilaan ja opettajan välillä. Kuudesluokkalaisten ovat vielä liian pieniä huolehtimaan omista asioistaan.

Monissa kaupungeissa vanhemmat tulevat mukaan, kun kuudensien luokkien oppilaille tehdään terveystarkastuksia. Terveystarkastaja kertoi lähettäneensä muutaman vuoden ajan kutsut vanhemmille, että heillä olisi mahdollisuus tulla mukaan koululaisen terveystarkastukseen. Keskimäärin kaksi vanhempaa oli osallistunut luokaltaan lapsensa terveystarkastukseen. Terveystarkastajan mielestä se kulttuuri ei tule Muuramen kouluun. Hän toivoo, että perheet osallistuisivat enemmän, koska se on tärkeää. Hän arvelee, että osissa perheitä lapsi todennäköisesti kieltää vanhempiaan tulemasta mukaan. Vanhemmuus on monesti hukassa.

Terveystarkastaja kertoi vastaavanlaisesta tilanteesta:

esimerkiksi, kun lähetän lapsen johonkin toiseen terveydenhuoltopisteeseen, niin ei tulisi mieleenkään kutsua vanhempia sinne erikseen, koska vanhempienhan pitäisi saada ohjeita sieltä kotiin. Eräältä äidiltä kysyin kerran, mitä siellä sanottiin ja äiti sanoi, että en minä tiedä, lapsi kävi siellä yksin. Ei se halunnut ottaa minua mukaan. Lapsi oli 12-vuotias.

Psykologi lisäsi:

on hyvä muistaa hienotunteisuus ja varovaisuus, mitä sanoo ja kenelle. Tämä liittyy nykyään näihin monimuotoisiin perheisiin, mitenkään heitä osoittelematta. Toivon että opettajillakin olisi sellainen maaperä, että he saavat ottaa yhteyttä kumpaan vanhem-

paan haluaa. Lapsen asialla tässä kaikki ollaan. Ollaan sitten eronneita, karanneita tai mitä hyvänsä.

Opettajat kommentoivat seuraavasti,

mistä syntyy kaikkein helpoimmin ristiriitoja on se, kun lapsen tahto menee opettajan tai aikuisen tahdon kanssa ristiin. Lapsi on tottunut, että asia menee, niin kuin hän haluaa, ja sen vuoksi joskus voi tulla tosi koviakin ”vääntöjä”. Koululainen joutuu siis nielemään sen, että näin se menee tällä kertaa tällä tavalla, miten opettaja määrittelee, ja lapsi ei siitä tykkää. Opettajilla on myös kokemusta siitä, että he ovat joutuneet nostamaan kädet ylös, kun vanhemmat asettuvat lapsensa taakse. Jos kotona toimii, että lapsi päättää, niin koulussa ryhmässä se ei toimi. Opettajan on määriteltävä koulussa ryhmän pelisäännöt. Opettaja on siellä se auktoriteetti.

Millaisia kehittämistarpeita olet havainnut omassa työssäsi kun työskentelet kuudesluokkalaisten kanssa?

Keskustelussa tuli selvästi esiin eri ammattiryhmän osallistujilta, että ajan puute on yksi yhteinen ongelma. Tällä hetkellä työtä on niin paljon ja se on niin voimia vievää, että jokainen on tehnyt mahdollisimman hyvin sen, minkä on pystynyt ja ehtinyt. Useat kaipaavat virikkeitä työhönsä ja vapaa-aikaansa, jotta jaksaisivat päivän koulutyössä.

Viestintätaitoja ja yhteistyötä eri ammattiryhmien kesken kaivattiin enemmän. Samanikäisten lasten opettajien kokoontumisia toivottiin myös lisää sekä kehittämispäiviä, joissa ei luennoida vaan keskusteluteltaisiin asioista. Tietoa ja kokonaisnäkemystä kuudesluokkalaisten kehitysvaiheesta toivottiin lisää.

”Yksittäisten menetelmien kehittämisiä, toiminnallisuutta, kuvakortteja... eihän kuudesluokkalainen keskustele...”, toteaa yksi osallistuja. Kaikki olivat sitä mieltä, että jokaisella tulisi olla mahdollisuus saada työnohjausta.

Eräs osallistuja kommentoi lopuksi, että

maailma menee eteenpäin niin hurjaa vauhtia, ettei vanha sotaratsu tahdo pysyä mukana...

10. POHDINTA

Olen ollut kiinnostunut lasten ja nuorten henkisestä hyvinvoinnista jo pidemmän aikaa. Mielenkiintoani on pitänyt yllä yhteiskunnassa viime vuosina käyty keskustelu lasten pahan olon lisääntymisestä ja psykiatriseen hoitoon pääsyn vaikeutumisesta.

Opinnäytetyöni päätarkoitus oli selvittää, miten Muuramen kunnan kuudesluokkalaiset kokevat oman henkisen hyvinvointinsa. Toinen tavoitteeni oli kerätä tietoa siitä, millaista apua ja tukea koululaiset saavat henkiseen pahaan oloonsa. Työhöni kuului myös kehittämistyö. Siinä pyrin kuvailemaan oppilaiden henkistä hyvinvointia koulun ammattihenkilöiden arvioimana. Tarkoitukseni oli koota näkemyksiä ja mielipiteitä mahdollisesti henkilökunnan työn kehittämistä varten.

Sain ohjeeksi yhteistyötahoilta, että ennen kyselytutkimuksen toteuttamista minun tulee kysyä lupa kuudesluokkalaisten vanhemmilta, saavatko heidän lapsensa osallistua tähän kyselyyn. Kuudensien luokkien 159:stä oppilaasta 136 oppilasta sai luvan osallistua kyselyyn. Opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessani ja kysymyksiä laatiessani aloin miettiä asiaa syvällisemmin lasten näkökulmasta. Mietin, oliko luvan kysyminen tarpeellista, koska minulla ei ollut aikomuskaan kerätä tietoa lapsen ja hänen perheensä yksityisluontoisista ja aroista asioista. Olen iloinen ja tyytyväinen korkeaan kyselyn vastausprosenttiin.

Kysymyksiin, joihin pyysin perusteluja, kyläkoulujen oppilaat olivat vastanneet hiukan niukemmin kuin Mäkelänmäen koulun oppilaat. Jäin pohtimaan jälkeensä, mistä johtui Isolahden koulun vastaajien vähäisyys.

Suurimmalla osalla kuudesluokkalaisilla kyselyyn osallistuneilla varhaisnuorilla näytti elämä sujuvan hyvin. Samanlainen näkemys tuli esiin myös ammattihenkilöille järjestämässäni keskustelutilaisuudessa. Heillä oli useita ystäviä, he voivat pääosin hyvin ja henkistä pahaa oloa oli vain harvoin. Kyselyyn vastanneista oppilaista 81 % ilmoitti, että heillä oli useita ystäviä. Muuramen kunnan hyvinvointikertomuksen 2004 yhteenvedossa todetaan kuitenkin, että

huolestuttavan suuri osa Muuramen lapsista kokee läheisten ystävien puutetta. (Muuramen kunnan hyvinvointikertomus 2004, 30). Stakesin Kouluterveys 2005 –kyselyssä todetaan myös, että läheisten ystävien puute Muuramen koululaisilla kasvoi vuoteen 2003 saakka, jonka jälkeen se on vähentynyt. Joka kuudes (15 %) 8 - 9 luokan kyselyyn osallistuneista oppilaista oli vaille läheisiä ystäviä vuonna 2005. (Luopa, Sinkkonen, Jokela, Puusniekka & Räsänen, 8.)

Pelottavia asioita oli muun muassa pelko yläasteelle siirtymisessä, siihen liittyvä ”mopotus” ja koulukiusaaminen yleensäkin. Vastaajista 3 % kertoi, että heitä kiusataan koulussa usein ja 73 % ei koskaan. Pentinmikko & Uunila (2000) totesivat pro gradu tutkielmassaan, että yläasteelle siirtymiseen liittyvät pelot sekä koulukiusaaminen liittyivät suurelta osin huhupuheisiin ja vanhemmilta sisaruksilta saatuun tietoon. Myös niillä koululaisilla pelko lisääntyi yläasteelle, joita oli ala-asteella kiusattu. (Pentinmikko & Uunila, 2000, 56 - 57.)

Vaikka kyselyyn vastaajat kuuluivat iältään varhaisnuoriin, omassa elämässään itsenäistyvään kehitysvaiheeseen, oli vastauksissa yksi tärkeä piirre yhteys omiin vanhempiinsa. Yhteistä aikaa ja tekemistä vanhempien kanssa kaivattiin yllättävän monessa vastauksessa nykyistä enemmän. Toivottiin yhteisiä harrastuksia, vapaa-ajan viettoa, pelailua ja pelkästään yhdessäoloa.

Vaikka osa koululaisista elääkin jo kuohuvaa murrosikävaihetta, omista vaikeuksista suurin osa kertoi kuitenkin ensimmäisenä omalle äidilleen, ja hieman pienempi osa isälle. Tässä asiassa tietysti kavereillakin oli oma tärkeä paikkansa. Kotona oli kuitenkin kaikesta kasvusta huolimatta ilmeisesti hyvä ja turvallinen olla. Salmela (2006) toteaa väitöskirjassaan, että lapsuusiästä nuoruusiäseen siirtyvät tytöt kokevat vanhempien tuen vähenemisen voimakkaammin kuin pojat. Nuoruusiässä vanhempien merkitys vähenee ja ystävien tuki ja merkitys lisääntyy varsinkin tytöillä. Pojat kokevat saavansa enemmän tukea vanhemmiltaan. (Salmela 2006, 113 -114.)

Yllättävää oli huomata se, että omista huolista ei koulun henkilökunnalle, muun muassa opettajille, erityisopettajille ja kouluterveydenhoitajalle, haluttu juurikaan puhua. Stakesin Kouluterveys 2005 –kyselyssä todettiin myös, että

oppilaiden tyytymättömyys kouluterveydenhuoltoon oli lisääntynyt Muurames-
sa vuosien 2000 – 2003 välillä. Tyytymättömyys oli yleisempää kuin koko Kes-
ki-Suomessa keskimäärin. Tutkimuksen mukaan käynnit kouluterveydenhoita-
jan vastaanotolla olivat vähentyneet samana ajanjaksona peruskoulun 8. ja 9.
luokkalaisilla (Luopa, Sinkkonen, Jokela, Puusniekka & Räsänen, 12). Kuiten-
kin koulun ammattikasvattajien koulutuksessa ja käytännön työssä panoste-
taan monella lailla oppilaiden opiskelun tukemiseen. Sama ilmiö tuli esille, kun
kysyin nuorilta: ”Keneltä olet saanut apua pahaan oloosi?” ja myös ”millaista
apua toivoisit saavasi?”

Ihmettelenkin näin jälkeempäin, mistä tällainen suunta vastauksissa kertoo.
Mieltääkö koulun oppilas kuitenkin koulu yhteisön pelkästään opetusta anta-
vaksi organisaatioksi, eikä hän näe esimerkiksi kouluterveydenhoitajan roolia
mahdollisena auttajana pulmatilanteissa? Onko terveydenhoitajia liian vähän
ja riittääkö heidän työaikansa vain lakisääteiseen perustehtävään lapsen ja
nuoren koulunkäynnin tukemisessa?

Muuramen kunnan opetussuunnitelmassakin korostetaan yhtenä kohtana mo-
niammatillisen yhteistyöverkoston mahdollisuutta tukea lasten huoltajia ja per-
heitä niin, että he voivat osaltaan vastata lastensa tavoitteellisesta kasvatuk-
sesta ja oppimisesta. Tähän osuuteen kuulunee myös lasten kaikkalainen tu-
keminen niin opiskelussa kuin hyvinvoinnissakin. Vanhempien mukana olo on
tärkeää sekä yhteistyötä tarvitaan jatkossakin, koska sen tarjoama tuki lapsen
hyvinvoinnin kehittymiselle on virallista järjestelmää inhimillisempää ja lapselle
läheisempää. Viettäähän koululainen kuitenkin suurimman osan ajastaan ko-
tona.

Lapsille suuntaamani kyselytutkimuksen luotettavuutta testasin etukäteen kah-
della samanikäisellä eri koulun oppilaalla. Muutinkin tässä yhteydessä muu-
tamia kysymyksiä helpommin ymmärrettäväksi. Kysymyksiin, jossa oli väittä-
miä, laadin myös niin sanottuja vastakysymyksiä. Ennen kyselyn toteuttamista
kyselylomakkeisiin tutustuivat ja niitä kommentoivat muun muassa Muuramen
sivistystoimen johtaja, alakoulun rehtori, erityisopettaja ja Jyväskylän ammatti-
korkeakoulun ohjaavat opettajani. Tällä pyrin varmistamaan sen, että kysy-

mykset olivat kuudensien luokkien oppilaille ymmärrettävässä muodossa heidän kehitystasoonsa nähden, ja näin ollen vastaukset myös luotettavia.

Miten kyselytutkimuksen tuloksia voitaisiin sitten hyödyntää käytännössä?

Muuramen peruskoulun yläluokille ja lukiolaisille on aikaisemmin tehty koulu-terveyskysely. Tämän opinnäytetyöni tuloksia on mahdollisuus ainakin verrata sen tuloksiin. Tältä pohjalta voitaisiin miettiä muuramelaisen koululaisen psyykkistä, fyysistä ja koulun käynnin tukemista ennaltaehkäisevästi alakoulusta yläkouluun siirtymisvaiheessa, unohtamatta lukiossa opiskelua tai siirtymistä johonkin muuhun oppilaitokseen. Samalla olisi hyvä kartoittaa riskikohdat ja miettiä, liittykö näihin kohtiin selviä ongelmatilanteita. Niihin varhaisella puuttumisella voitaisiin oppilaan etenemistä opinnoissaan kouluasteelta toiselle helpottaa ja tukea. Tämän lisäksi voitaisiin pohtia koulu yhteisön sisällä siitä, onko oppilaiden oma näkökulma koulunkäyntiin ja opetukseen sekä oppimiseen sama kuin ammattilaisten näkökulma. Koulun ammattihenkilöt voisivat miettiä, antavatko tähän opinnäytetyöhön kuuluvan kehittämistyöni tulokset aihetta jatkopohdiskeluun ja kuinka asiaa voisi viedä konkreettisesti käytäntöön. Ainakin haastattelun aikana jo selvisi se, että tällainen moniammatillinen keskustelu yhteisistä asioista eri ammattiryhmien kesken oli hyvin hedelmällistä.

Prosessina tämän opinnäytetyön rakentaminen oli minulle työläs, mutta antoisa tehtävä. Pysyin omassa aikataulussani melko hyvin. Tulosten kokoamisvaiheessa työn laajuus yllätti, mutta selviydyin näistä paineista kuitenkin omasta mielestäni hyvin vaikka olin samalla koko kesän ansiotyössä. Kaiken kaikkiaan tämä prosessi oli mielenkiintoinen oppimiskokemus, ja sain kerättyä sellaista tutkimusmateriaalia kuudesluokkalaisilta, jota ei aikaisemmin Muuramessa ole kerätty. Toivottavasti jatkossa koululaisten henkisen hyvinvoinnin tukemiseen liittyvä kehittäminen kouluissa jatkuu. Tulevaisuutemme on lasten ja nuorten käsissä sillä nämä nuoret ovat tulevaisuuden aikuisia, ja me silloin ikääntyneitä. Se, mitä me annamme lapsillemme nyt, näkyy tulevaisuudessa.

LÄHTEET

- Allardt, E. 1996. Hyvinvointitutkimus ja elämänpolitiikka. *Janus* 3, 224-240.
- Dunderfelt, T. 1998. *Elämänkaari psykologia*. Porvoo: WSOY.
- Dunderfelt, T., Laakso, J., Niemi, P., Peltola, R. & Vidjeskog, J. 2003. Yksilöllinen ihminen. *Psykologia* 5. 1.-2. p. Porvoo: WSOY.
- Etzell, S., Korpivaara, L., Nikula, A., Pekkarinen, I., Peni, R. & Värmälä, H.-M. 1998. *Perheen ja yhteisön terveyttä edistävä hoitotyö*. Tampere: Tammer-Paino.
- Heikkilä, M. & Roos, M. (toim.) 2005. *Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelukatsaus 2005*. Helsinki: Stakes.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2005. *Tutki ja kirjoita*. 11. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Jarasto, P. & Sinervo, N. 2000. *Kouluikäisen lapsen maailma*. 2. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Juva: WSOY.
- Kiili, J. 1998. *Lapset ja nuoret hyvinvointinsa asiantuntijoina. Raportti hyvinvointi-indikaattoreiden kehittämisestä*. Jyväskylän yliopiston yhteiskunta- ja filosofian laitoksen yhteiskuntapolitiikan työpapereita no.105. Jyväskylä: Yliopistopaino.
- Kiili, J. 2000. *Kortepohjalaisten lasten ja nuorten kokemuksia hyvinvoinnistaan*. Jyväskylän seudun sosiaalialan kehittämisen tuki ry. *Lapset asiantuntijoiksi –projekti Toukokuu 2000*. Jyväskylän opetussosiaalikeskuksen julkaisusarja 1/2000.
- Konu, A. 2002. *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos.
- Kunnas Lasse (toim.) 2004. *Koululaisten terveys ja terveystyöskäyttäytyminen muutoksessa -WHO -Koululaistutkimus 20 vuotta*. Terveystieteen edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Julkaisuja 2. Jyväskylä.
- Lahti, P., Salonen, K., Bäckström, L. & Mäkijärvi, L. (työryhmä). 2003. *Vanhempainopas -Miten tuen lastani koulutiellä*. Viitattu 1.3. 2006. <http://www.mielenterveysseura.fi/tiedostot/vanhempainopas.pdf>
- Luopa, P., Sinkkonen, A., Jokela, J., Puusniekka, R. & Räsänen, M. 2005. *Kouluterveys 2005: Muuramen kunnan kuntaraportti*. Sosiaali- ja terveystieteen tutkimus ja kehittämiskeskus. Stakes.
- Marttunen, M. & Rantanen, P. 1999. *Nuorisopsykiatria*. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Heikkinen, M. Henriksson, M. Marttunen & T. Partonen (toim.) *Psykiatria*. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Muuramen kunta. 2004. Peruskoulun opetussuunnitelma 2004. 4. luku. Viitattu 1.7.2006. <http://www.muurame.fi/koulutus/ops04/pkops.pdf>

Muuramen kunnan hyvinvointikertomus 2004.

Muuramen kunta. 2005. Muuramen kunnan vuoden 2006 talousarvio ja vuosien 2006-2008 taloussuunnitelma.

Muuramen kunta. 2006. Muuramen taskutieto 2006. Viitattu 1.7.2006. <http://www.muurame.fi/pdf/taskutieto/muuramentaskutieto2006.pdf>

Patronen, K. 29.6.2006. Yksi kymmenestä lapsesta voi pahoin. Sanomalehti Keski-suomalainen.

Pentinmikko, M. & Uunila, J. 2000. Kuudesluokkalaisten ajatuksia yläasteelle siirtymisestä. Kasvatustieteen pro gradu -tutkielma. Luokanopettajien aikuis-koulutus. Chydenius-instituutti. Jyväskylän yliopisto.

Pietilä, A.-M., Hakulinen, T., Hirvonen, E., Koponen, P., Salmi nen, E.-M. & Sirola, K. 2002. Terveiden edistäminen - Uudistuvat työmenetelmät. Juva: WSOY.

Salmela, J. 2006. Koetun sosiaalisen tuen, pätevyyden, itsearvostuksen ja liikunnan yhteyksiä nuoruusiän kasvuvuosina. Chydenius-instituutti – Kokkol-an yliopistokeskus. Jyväskylän yliopisto. Chydenius-instituutin tutkimuksia 1/2006.

Salonen, K. 2003. Koulun ja kodin yhteistyö. Sähköinen artikkeli. Päivitetty 16.9.2003. Alkuperäinen teksti: lastenpsykiatri Tytti Solantaus, Stakes. Viitattu 1.7.2006. <http://www.mielenterveysseura.fi/haku.asp>

Terho, P. 2002. Kouluterveydenhuollon historiaa. Teoksessa P. Terho, E.-L. Ala-Laurila, J. Laakso, H. Krogius & M. Pietikäinen (toim.) Kouluterveydenhuolto. 2.uud.p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino.

Välimaa, R. 2004. Nuorten itsearvioitu terveys ja toistuva oireilu 1984-2002. Julkaisussa L. Kunnas (toim.) Koululaisten terveys ja terveystyötyminen muutoksessa -WHO –Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus. Jyväskylän yliopisto. Julkaisuja 2.

LIITTEET

Liite 1: Yhteistyösopimus



1/2

OPINNÄYTETYÖN YHTEISTYÖSOPIMUS / LUPA-ANOMUS

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelija. Pyydän lupaa toteuttaa opinnäytetyöni yhteisössänne.

Opinnäytetyön aihe/nimi

Muuramen kuudesluokkalaisten näkemyksiä heidän henkisestä hyvinvoinnistaan.

- koululaisten henkisen hyvinvoinnin tukeminen

Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Selvittää, millaisena Muuramen peruskoulun kuudesluokkalaiset kokevat henkisen hyvinvointinsa.

Kuvailla kuudesluokkalaisten koululaisten henkistä hyvinvointia ammattihenkilöiden arvioimana.

Selvittää, millaista on koululaisten saama apu ja/tai tuki henkiseen pahaan oloon.

Opinnäytetyön arvioitu valmistumisajankohta

Marraskuu 2006

Opinnäytetyön tekijä sitoutuu

Pyrin toteuttamaan opinnäytetyöni suunnittelemassani aikataulussa.

Toimitan kirjallisen tuotoksen yhteistyötahoille.

Esittelen tutkimukseni tulokset koulun vanhempainillassa.

Opinnäytetyön suunnitelma on hyväksytty

Jyväskylän ammattikorkeakoulussa 25.11.2005

Ohjaavat opettajat

Maarit Jakobsson ja Irmeli Katainen

Opinnäytetyön yhteistyötahot

Muuramen kunta / Sivistystoimi ja koulutoimi

Jyväskylän ammattikorkeakoulu

- Hyväksyn opinnäytetyön tekemisen yhteisössämme ja sitoudumme (esim. ohjaamaan opinnäytetyön tekijää, avustamaan materiaalikuluissa)

Opinnäytetyön tekijät velvoitetaan (esim. raportoimaan yhteistyötaholle)

- En hyväksy opinnäytetyön tekemistä yhteisössämme, miksi
-

Tarvitaanko muita lupa-anomuksia ei kyllä, mitä

Paikka ja aika / .

Yhteistyötaho

Maarit Jakobsson

Kalevi Rissanen
Sivistystoimenjohtaja
Muuramen kunta

Irmeli Katainen

Ohjaavat opettajat
Jyväskylän ammattikorkeakoulu

Paikka ja aika / .

Opinnäytetyön tekijä
Arja Kaipainen

Yhteystiedot

Liite 2: Lupa vanhemmilta



HYVÄT VANHEMMAT

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan hoitotyön koulutusohjelmassa opiskeleva sairaanhoitaja. Valmistun terveydenhoitajaksi marraskuussa 2006.

Teen opinnäytetyönäni tutkielman Muuramen kuudesluokkalaisten henkisestä hyvinvoinnista ja koululaisten tukemisesta. Tarkoitukseni on selvittää kuudesluokkalaisten omia näkemyksiä henkisestä hyvinvoinnistaan. Millaista apua ja tukea he ovat saaneet ja mitkä ovat koululaisten omat toiveet ja odotukset.

Tutkielmaani varten kerään aineistoa kuudesluokkalaisille suunnatulla kyselyllä, jonka toteutan huhtikuun 2006 loppuun mennessä. Laatimani kyselytutkimuskaavakkeen jokainen oppilas täyttää nimettömänä, itsenäisesti ja oman mielipiteensä mukaan. Vastatut lomakkeet käsittelen täysin luottamuksellisesti.

Kyselytutkimukseen liittyen voitte tarvittaessa ottaa yhteyttä minuun puhelimitse tai sähköpostin kautta, niin kerron tarkemmin tehtävästäni. Teidän on mahdollisuus tulla kuulemaan opinnäytetyön esitys ja kyselytutkimuksen tuloksia koulun vanhempainiltaan syksyllä 2006. Tutkielmani liitetään osaksi Muuramen kunnan koulutoimen arviointiraporttia.

Tutkielmani onnistumisen vuoksi pyydän Teiltä kohteliaimmin, että lapsenne voi osallistua toteutettavaan kyselyyn. Olkaa hyvä ja täyttäkää alla oleva lomake ja palauttakaa se lapsenne mukana luokanopettajalle 20.01.2006 mennessä.

Yhteistyöstä kiittäen!

Arja Kaipainen

leikkaa tästä

Koululaisen nimi

Luokka

Saa osallistua

Ei saa osallistua

Huoltajan allekirjoitus

Liite 3: Ohjeistus opettajille

HYVÄ OPETTAJA!

Pyydän ystävällisesti, että oppilaanne täyttävät kyselylomakkeen opettajan valvonnassa.

Toivon, että motivoitte oppilaitanne vastaamaan jokaiseen kohtaan.

- Jokainen oppilas vastaa täysin itsenäisesti, ei kaverin kanssa.
- Jos jokin kysymys on oppilaalle epäselvä, toivon, että autat oppilasta sen ymmärtämisessä.
- Oppilaat palauttavat lomakkeet heti täyttämisen jälkeen opettajalle.
- Pyydän, että laitat kaikki vastaukset mukana olevaan kirjekuoreen ja suljet sen.

YHTEISTYÖSTÄ KIITTÄEN!

Arja Kaipainen

Liite 4: Koululaisten kyselylomake

1. Olen tyttö

Olen poika

2. Millainen on terveytesi tällä hetkellä?

1. Erittäin hyvä
2. Melko hyvä
3. Keskinertainen
4. Huono

3. Onko sinulla tällä hetkellä läheisiä ystäviä?

1. Useita ystäviä
2. Kaksi ystävää
3. Yksi ystävä
4. Ei ole yhtään ystävää

| 4. Miltä sinusta tuntuu? | Päivittäin | Usein | Joskus | Harvoin | Ei koskaan |
|--|------------|-------|--------|---------|------------|
| Olen hyväntuulinen | | | | | |
| Olen iloinen | | | | | |
| Tunnen itseni väsyneeksi | | | | | |
| Tunnen itseni alakuloiseksi | | | | | |
| Olen surullinen | | | | | |
| Tunnen pettymystä | | | | | |
| Olen yksinäinen | | | | | |
| Elämä tuntuu ikävältä | | | | | |
| Minua itkettää | | | | | |
| Minua pelottaa | | | | | |
| Minua kiukuttaa | | | | | |
| Olen vihainen | | | | | |
| Minua kiusataan koulussa | | | | | |
| Tunnen itseni avuttomaksi | | | | | |
| Minut hyväksytään sellaisena kuin olen | | | | | |
| Minulla on vihanpuuskia | | | | | |
| Minun on vaikea hillitä itseäni | | | | | |
| Minun on vaikea tehdä päätöksiä | | | | | |
| Minun on vaikea keskittyä | | | | | |
| Oppitunneilla on hyvä olla | | | | | |
| Nukun yöni hyvin | | | | | |
| Koulupäiväni ovat mukavia | | | | | |
| Minulla on päänsärkyä | | | | | |
| Minua kiusataan koulumatkalla | | | | | |
| Minä kärsin vatsakivusta | | | | | |
| Minulla on ilon aiheita | | | | | |
| Tunnen itseni levottomaksi | | | | | |
| Ruokahaluni vaihtelee | | | | | |
| Välitunnilla on mukavaa | | | | | |

5. Kun minulla on paha mieli, niin...

1. Haluan olla yksin
2. Puhun minulle tärkeän ihmisen kanssa, kenen? _____
3. Käyttäydyn väkivaltaisesti
4. Teen ilkivaltaa
5. Kiusaan kaveriani
6. Puran sen jotenkin muuten, miten? _____

6. Kenelle aikuiselle puhut tärkeimmistä asioistasi?

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. Äidille | 6. Terveystoimittajalle |
| 2. Isälle | 7. Koululääkärille |
| 3. Isovanhemmille | 8. Kummille |
| 4. Sisaruksille | 9. En kenellekään |
| 5. Opettajalle | 10. Jollekin muulle, kenelle? _____ |

7. Keneltä olet saanut apua, jos elämä on tuntunut ikävältä tai sinua on esim. pelottanut?

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. Äidiltä | 6. Terveystoimittajalta |
| 2. Isältä | 7. Koululääkäriltä |
| 3. Isovanhemmilta | 8. Kummilta |
| 4. Sisaruksilta | 9. En keneltäkään |
| 5. Opettajalta | 10. Joltakin muulta, keneltä? _____ |

8. Minkälaista apua tai tukea toivoisit saavasi aikuisilta, kun elämä tuntuu ikävältä, olet pelokas, yksinäinen tai sinua kiusataan?

1. Kuuntelisivat ja ymmärtäisivät sekä uskoisivat minua, mitä kerron heille.
2. Osoittaisivat kiinnostusta ja keskustelisivat asioista kanssani.
3. Viettäisivät enemmän aikaa kanssani.
4. Tukisivat minun selviytymistäni näissä tilanteissa.
5. Mitä muuta toivoisit? _____

9. Miltä 7. luokalle siirtyminen sinusta tuntuu?

1. Mielenkiintoiselta
2. Jännittävältä
3. Mukavalta
4. Ei miltään
5. Pelottavalta, mikä pelottaa? _____
6. Vaikealta, miksi? _____

10. Onko sinulla ja vanhemmillasi / huoltajillasi mielestäsi tarpeeksi yhteistä aikaa?

1. Kyllä
2. Ei, miksi? _____

11. Mitä haluaisit tehdä enemmän yhdessä vanhempiesi / huoltajiesi kanssa?

| LIITE 5: Miltä sinusta tuntuu -kysymyksen vastaukset | Päivittäin | | | Usein | | | Joskus | | | Harvoin | | | Ei koskaan | | |
|--|------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|------------|-------|--------|
| | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki |
| MÄKELÄNMÄEN KOULU | | | | | | | | | | | | | | | |
| A. Minulla on päänsärkyä | 4 | 1 | 5 | 3 | 3 | 6 | 14 | 14 | 28 | 16 | 31 | 47 | 2 | 11 | 13 |
| A. Minä kärsin vatsakivusta | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 5 | 10 | 7 | 17 | 20 | 32 | 52 | 5 | 17 | 22 |
| A. Ruokahaluni vaihtelee | 3 | 7 | 10 | 6 | 5 | 11 | 17 | 25 | 42 | 10 | 16 | 26 | 3 | 6 | 9 |
| A. Nukun yöni hyvin | 13 | 20 | 33 | 20 | 32 | 52 | 3 | 6 | 9 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| A. Tunnen itseni väsyneeksi | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 13 | 27 | 30 | 57 | 4 | 19 | 23 | 0 | 1 | 1 |
| A. Minulla on vihanpuuskia | 0 | 0 | 0 | 3 | 1 | 4 | 16 | 19 | 35 | 15 | 23 | 38 | 5 | 17 | 22 |
| A. Minun on vaikea hillitä itseäni | 1 | 1 | 2 | 3 | 5 | 8 | 3 | 7 | 10 | 20 | 29 | 49 | 12 | 17 | 29 |
| A. Minun on vaikea keskittyä | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 5 | 12 | 17 | 29 | 19 | 32 | 51 | 5 | 8 | 13 |
| A. Tunnen itseni levottomaksi | 0 | 2 | 2 | 4 | 3 | 7 | 12 | 14 | 26 | 17 | 32 | 49 | 6 | 8 | 14 |
| A. Tunnen itseni avuttomaksi | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 8 | 4 | 12 | 17 | 25 | 42 | 12 | 28 | 40 |
| A. Minun on vaikea tehdä päätöksiä | 0 | 1 | 1 | 4 | 3 | 7 | 15 | 17 | 32 | 17 | 29 | 46 | 3 | 10 | 13 |
| B. Olen hyväntuulinen | 12 | 15 | 27 | 25 | 41 | 66 | 2 | 4 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B. Olen iloinen | 19 | 11 | 30 | 16 | 44 | 60 | 4 | 5 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B. Minulla on ilon aiheita | 21 | 19 | 40 | 16 | 28 | 44 | 2 | 10 | 12 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| B. Elämä tuntuu ikävältä | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 11 | 7 | 18 | 16 | 28 | 44 | 10 | 23 | 33 |
| B. Tunnen pettymystä | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 5 | 9 | 22 | 31 | 24 | 27 | 51 | 3 | 9 | 12 |
| B. Olen surullinen | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 14 | 8 | 22 | 23 | 45 | 68 | 1 | 5 | 6 |
| B. Tunnen itseni alakuloiseksi | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 13 | 17 | 30 | 23 | 33 | 56 | 1 | 9 | 10 |
| B. Olen yksinäinen | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 5 | 7 | 8 | 15 | 17 | 28 | 45 | 14 | 20 | 34 |
| B. Minua itkettää | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 16 | 6 | 22 | 18 | 34 | 52 | 3 | 19 | 22 |
| B. Minua pelottaa | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 10 | 7 | 17 | 25 | 38 | 63 | 2 | 15 | 17 |
| B. Minua kiukuttaa | 0 | 1 | 1 | 5 | 4 | 9 | 22 | 23 | 45 | 9 | 24 | 33 | 3 | 8 | 11 |
| B. Olen vihainen | 0 | 1 | 1 | 1 | 4 | 5 | 19 | 23 | 42 | 16 | 28 | 44 | 3 | 4 | 7 |
| C. Minua kiusataan koulussa | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 3 | 9 | 12 | 8 | 20 | 28 | 27 | 29 | 56 |
| C. Minut hyväksytään sellaisena kuin olen | 15 | 26 | 41 | 21 | 27 | 48 | 2 | 3 | 5 | 1 | 4 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| C. Oppitunneilla on hyvä olla | 3 | 17 | 20 | 23 | 24 | 47 | 11 | 6 | 17 | 2 | 6 | 8 | 0 | 7 | 7 |
| C. Koulupäiväni ovat mukavia | 4 | 10 | 14 | 26 | 32 | 58 | 8 | 10 | 18 | 1 | 2 | 3 | 0 | 6 | 6 |
| C. Välitunnilla on mukavaa | 7 | 21 | 28 | 23 | 32 | 55 | 6 | 5 | 11 | 2 | 2 | 4 | 1 | 0 | 1 |
| C. Minua kiusataan koulumatkalla | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 5 | 10 | 15 | 33 | 48 | 81 |

LIITE 6: Miltä sinusta tuntuu -kysymyksen vastaukset

KYLÄKOULUT (ISOLAHTI, KINKOMAA, NIITTYAHO)

| | Päivittäin | | | Usein | | | Joskus | | | Harvoin | | | Ei koskaan | | |
|---|------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|------------|-------|--------|
| | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki |
| A. Minulla on päänsärkyä | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 5 | 3 | 8 | 3 | 9 | 12 | 3 | 2 | 5 |
| A. Minä kärsin vatsakivusta | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 3 | 6 | 10 | 16 | 3 | 2 | 5 |
| A. Ruokahaluni vaihtelee | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 6 | 4 | 10 | 4 | 7 | 11 | 1 | 1 | 2 |
| A. Nukun yöni hyvin | 5 | 5 | 10 | 7 | 7 | 14 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| A. Tunnen itseni väsyneeksi | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 6 | 9 | 15 | 4 | 3 | 7 | 1 | 1 | 2 |
| A. Minulla on vihanpuuskia | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 5 | 2 | 7 | 3 | 8 | 11 | 4 | 2 | 6 |
| A. Minun on vaikea hillitä itseäni | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 | 6 | 12 | 5 | 5 | 10 |
| A. Minun on vaikea keskittyä | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 4 | 3 | 7 | 6 | 7 | 13 | 1 | 3 | 4 |
| A. Tunnen itseni levottomaksi | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 3 | 6 | 9 | 9 | 6 | 15 | 0 | 0 | 0 |
| A. Tunnen itseni avuttomaksi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 8 | 7 | 15 | 3 | 7 | 10 |
| A. Minun on vaikea tehdä päätöksiä | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 4 | 3 | 7 | 6 | 7 | 13 | 2 | 4 | 6 |
| B. Olen hyväntuulinen | 6 | 6 | 12 | 6 | 7 | 13 | 0 | 1 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B. Olen iloinen | 7 | 4 | 11 | 5 | 8 | 13 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B. Minulla on ilon aiheita | 6 | 4 | 10 | 3 | 7 | 10 | 3 | 0 | 3 | 0 | 2 | 2 | 0 | 0 | 0 |
| B. Elämä tuntuu ikävältä | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 6 | 5 | 5 | 10 | 4 | 6 | 10 |
| B. Tunnen pettymystä | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 6 | 7 | 9 | 16 | 2 | 2 | 4 |
| B. Olen surullinen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 9 | 13 | 22 | 1 | 0 | 1 |
| B. Tunnen itseni alakuloiseksi | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 7 | 12 | 19 | 3 | 1 | 4 |
| B. Olen yksinäinen | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 8 | 7 | 15 | 4 | 6 | 10 |
| B. Minua itkettää | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 5 | 3 | 8 | 6 | 7 | 13 | 1 | 4 | 5 |
| B. Minua pelottaa | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 | 9 | 10 | 19 | 2 | 4 | 6 |
| B. Minua kiukuttaa | 0 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 6 | 5 | 11 | 4 | 7 | 11 | 1 | 0 | 1 |
| B. Olen vihainen | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 7 | 11 | 7 | 5 | 12 | 1 | 0 | 1 |
| C. Minua kiusataan koulussa | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 5 | 2 | 7 | 7 | 10 | 17 |
| C. Minut hyväksytään sellaisena kuin olen | 5 | 8 | 13 | 7 | 6 | 13 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C. Oppitunneilla on hyvä olla | 3 | 3 | 6 | 5 | 6 | 11 | 2 | 4 | 6 | 2 | 0 | 2 | 0 | 1 | 1 |
| C. Koulupäiväni ovat mukavia | 3 | 2 | 5 | 5 | 7 | 12 | 3 | 5 | 8 | 0 | 0 | 0 | 1 | 0 | 1 |
| C. Välitunnilla on mukavaa | 5 | 7 | 12 | 6 | 7 | 13 | 1 | 0 | 1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| C. Minua kiusataan koulumatkalla | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 1 | 1 | 2 | 1 | 3 | 10 | 12 | 22 |

| LIITE 7: Miltä sinusta tuntuu -kysymyksen vastaukset | Päivittäin | | | Usein | | | Joskus | | | Harvoin | | | Ei koskaan | | |
|--|------------|-------|--------|-------|-------|--------|--------|-------|--------|---------|-------|--------|------------|-------|--------|
| | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki | Tytöt | Pojat | Kaikki |
| MUURAMEN PERUSKOULUN 6. LUOKAT | | | | | | | | | | | | | | | |
| A. Minulla on päänsärkyä | 4 | 1 | 5 | 4 | 3 | 7 | 19 | 17 | 36 | 19 | 40 | 59 | 5 | 13 | 18 |
| A. Minä kärsin vatsakivusta | 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 7 | 12 | 8 | 20 | 26 | 42 | 68 | 8 | 19 | 27 |
| A. Ruokahaluni vaihtelee | 3 | 7 | 10 | 7 | 7 | 14 | 23 | 29 | 52 | 14 | 23 | 37 | 4 | 7 | 11 |
| A. Nukun yöni hyvin | 18 | 25 | 43 | 27 | 39 | 66 | 3 | 8 | 11 | 2 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 |
| A. Tunnen itseni väsyneeksi | 2 | 3 | 5 | 7 | 8 | 15 | 33 | 39 | 72 | 8 | 22 | 30 | 1 | 2 | 3 |
| A. Minulla on vihanpuuskia | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 6 | 21 | 21 | 42 | 18 | 31 | 49 | 9 | 19 | 28 |
| A. Minun on vaikea hillitä itseäni | 1 | 1 | 2 | 3 | 6 | 9 | 4 | 9 | 13 | 26 | 35 | 61 | 17 | 22 | 39 |
| A. Minun on vaikea keskittyä | 0 | 0 | 0 | 4 | 3 | 7 | 16 | 20 | 36 | 25 | 39 | 64 | 6 | 11 | 17 |
| A. Tunnen itseni levottomaksi | 0 | 2 | 2 | 4 | 4 | 8 | 15 | 20 | 35 | 26 | 38 | 64 | 6 | 8 | 14 |
| A. Tunnen itseni avuttomaksi | 1 | 0 | 1 | 1 | 2 | 3 | 9 | 4 | 13 | 25 | 32 | 57 | 15 | 35 | 50 |
| A. Minun on vaikea tehdä päätöksiä | 0 | 1 | 1 | 4 | 3 | 7 | 19 | 20 | 39 | 23 | 36 | 59 | 5 | 14 | 19 |
| B. Olen hyväntuulinen | 18 | 21 | 39 | 31 | 48 | 79 | 2 | 5 | 7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B. Olen iloinen | 26 | 15 | 41 | 21 | 52 | 73 | 4 | 7 | 11 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| B. Minulla on ilon aiheita | 27 | 23 | 50 | 19 | 35 | 54 | 5 | 10 | 15 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 |
| B. Elämä tuntuu ikävältä | 0 | 0 | 0 | 2 | 2 | 4 | 14 | 10 | 24 | 21 | 33 | 54 | 14 | 29 | 43 |
| B. Tunnen pettymystä | 0 | 0 | 0 | 3 | 2 | 5 | 12 | 25 | 37 | 31 | 36 | 67 | 5 | 11 | 16 |
| B. Olen surullinen | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 16 | 9 | 25 | 32 | 58 | 90 | 2 | 5 | 7 |
| B. Tunnen itseni alakuloiseksi | 0 | 0 | 0 | 2 | 1 | 3 | 15 | 18 | 33 | 30 | 45 | 75 | 4 | 10 | 14 |
| B. Olen yksinäinen | 0 | 0 | 0 | 1 | 4 | 5 | 7 | 9 | 16 | 25 | 35 | 60 | 18 | 26 | 44 |
| B. Minua itkettää | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 2 | 21 | 9 | 30 | 24 | 41 | 65 | 4 | 23 | 27 |
| B. Minua pelottaa | 0 | 0 | 0 | 2 | 0 | 2 | 11 | 7 | 18 | 34 | 48 | 82 | 4 | 19 | 23 |
| B. Minua kiukuttaa | 0 | 2 | 2 | 6 | 4 | 10 | 28 | 28 | 56 | 13 | 31 | 44 | 4 | 8 | 12 |
| B. Olen vihainen | 0 | 1 | 1 | 1 | 6 | 7 | 23 | 30 | 53 | 23 | 33 | 56 | 4 | 4 | 8 |
| C. Minua kiusataan koulussa | 0 | 0 | 0 | 1 | 2 | 3 | 3 | 11 | 14 | 13 | 22 | 35 | 34 | 39 | 73 |
| C. Minut hyväksytään sellaisena kuin olen | 20 | 34 | 54 | 28 | 33 | 61 | 2 | 3 | 5 | 1 | 4 | 5 | 0 | 0 | 0 |
| C. Oppitunneilla on hyvä olla | 6 | 20 | 26 | 28 | 30 | 58 | 13 | 10 | 23 | 4 | 6 | 10 | 0 | 8 | 8 |
| C. Koulupäiväni ovat mukavia | 7 | 12 | 19 | 31 | 39 | 70 | 11 | 15 | 26 | 1 | 2 | 3 | 1 | 6 | 7 |
| C. Välitunnilla on mukavaa | 12 | 28 | 40 | 29 | 39 | 68 | 7 | 5 | 12 | 2 | 2 | 4 | 1 | 0 | 1 |
| C. Minua kiusataan koulumatkalla | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 3 | 3 | 7 | 11 | 18 | 43 | 60 | 103 |

Liite 8: Kutsu keskustelutilaisuuteen ammattihenkilöille

Sosiaali- ja terveysala

KUTSU

06.04.2006

HYVÄT AMMATTIHENKILÖT

Olen Jyväskylän ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan hoitotyön koulutusohjelmassa opiskeleva sairaanhoitaja. Valmistun terveydenhoitajaksi marraskuussa 2006.

Teen opinnäytetyönäni tutkielman Muuramen kuudesluokkalaisten henkisestä hyvinvoinnista ja koululaisten tukemisesta. Kyselytutkimuksen lisäksi teen kehittämistyön, joka on osa opinnäytetyötäni. Kehittämistyötäni varten kerään aineistoa niiltä ammattiryhmiltä ja henkilöiltä, jotka osallistuvat kuudesluokkalaisten kasvun ja kehityksen tukemiseen, opettamiseen sekä hoitoon.

Kutsun Teidät yhteiseen keskustelutilaisuuteen 3.5.2006 klo 14.40 Muuramen yläasteen neuvotteluhuoneeseen.

Kehittämistyöni ja koko opinnäytetyöni onnistumisen vuoksi toivon, että voitte osallistua kyseiseen tapaamiseen. Nauhoitan keskustelutilaisuuden. Nauhoituksesta materiaalista tehdyn kirjallisen yhteenvedon jälkeen tuhoan äänitteen. Tekstiin ei tule kenenkään nimiä.

Pyydän Teitä alustavasti tutustumaan kysymyksiin. Voitte myös pohtia kysymyksiä työryhmässänne. Mikäli olet jostain syystä estynyt tulemaan keskustelutilaisuuteen, ole hyvä ja vastaa kirjallisesti kysymyksiin ja lähetä ne minulle sähköpostilla.

Tutkielmani liitetään osaksi Muuramen kunnan koulutoimen arviointiraporttia.

Toivon aktiivista osanottoanne!

Yhteistyöstä kiittäen!

Arja Kaipainen

Liite 9: Kysymykset ammattihenkilöiden haastattelutilaisuuteen



KYSELYLOMAKE

1. MILLAISTA ON TEIDÄN MIELESTÄNNE KUODESLUOKKALAISTEN PSYKKINEN HYVINVOINTI?
2. MITEN PSYKKINEN JAKSAMINEN TULEE ESIIN KUODESLUOKKALAISISSA?
3. MILLAISISSA ASIOISSA KUODESLUOKKALAISET TULEVAT HAKEMAAN APUA TAI TUKEA, JOS HEILLÄ ON PAHA OLO TAI JOKIN ASIA PAINAA HEIDÄN MIELTÄÄN?
4. MILLAISTA TUKEA JA OHJAUSTA TEILLÄ ON MAHDOLLISUUS TARJOTA KOULULAISELLE, KUN HÄN VOI PSYKKISESTI HUONOSTI?
5. KUINKA EDISTÄISITTE KUODESLUOKKALAISTEN KOULULAISTEN PSYKKISTÄ HYVINVOINTIA?
6. MITEN NÄETTE PERHEEN OSUUDEN KUODESLUOKKALAISTEN PSYKKISEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISESSÄ?
7. MILLAISIA KEHITTÄMISTARPEITA OLET HAVAINNUT OMASSA TYÖSÄSI KUN TYÖSKENTELET KUODESLUOKKALAISTEN KANSSA?

Kiitos vastauksestanne!